

مسابقه بزرگ آمادگی جسمانی

(دانشجویان – پسران)

از تمامی دانشجویان علاقمند دعوت می شود در این رویداد ورزشی شاد و مفرح شرکت نمایند.

حداکثر تا روز دوشنبه ۱۴۰۳/۲/۱۷

مهلت و محل ثبت نام

ساختمان شماره ۲ مدیریت تربیت بدنی - طبقه اول (آقای خدامرادی - ۶۶۱۶۶۱۶۲)

چهارشنبه ۱۴۰۳/۲/۱۹ - ساعت ۱۲:۰۰ - سالن استاد جباری

زمان و محل برگزاری

مسابقه شامل ۷ ایستگاه زیر می باشد:

۱- عبور زیگزاگ از بین ۱۰ مانع با فاصله یک متر و برگشت به پشت در همان مسیر

۲- طناب زدن جفت پا با طناب کراس فیت ضخیم (۳۰ حرکت)

۳- دراز و نشست با توپ مدیسن ۳ کیلویی (۱۰ حرکت)

۴- اسکات با لاستیک سمند (۱۰ حرکت) و پرتاب ۳ متری آن از بالای سر (۲ مرتبه)

۵- شنا روی دست (۲۰ حرکت)

۶- حرکت لانچ با وزنه ۱۰ کیلویی (۱۵ متر)

۷- پرش جفت روی جعبه یا باکس جامپ به ارتفاع ۵۰ سانتیمتر بصورت رفت و

برگشت (۱۰ مرتبه)



* به ۲۰ درصد از شرکت کنندگانی که مسابقه را به پایان برسانند، یک دست پیراهن و شورت ورزشی (با لوگو دانشگاه) اهداء می شود.

* ۱۰ درصد برتر شرکت کنندگان به تیم دانشگاه دعوت شده و علاوه بر هدیه، ۲ نمره تشویقی در واحدهای تربیت بدنی و ورزش ۱ در ترم جاری برای آنها منظور خواهد شد.

* تیم آمادگی جسمانی دانشگاه نیز به مسابقات قهرمانی دانشجویان سراسر کشور اعزام خواهد شد.



برای آگاهی بیشتر از اخبار و اطلاعیه های ورزشی به پایگاه اینترنتی و کانال مدیریت تربیت بدنی مراجعه فرمایید.

@sharifsports

sport.sharif.ir