



فدراسیون آمادگی جسمانی و تندرستی جمهوری اسلامی ایران

کمیته فانکشنال فیتنس ج ۱ ایران

I.R.IRAN FUNCTIONAL FITNESS ASSOCIATION



شماره:

تاریخ:

آیین نامه مسابقات انتخابی فانکشنال فیتنس استان ها (جهت معرفی نفرات برتر برای مسابقه کشوری)

● **برگزار کننده:** هیئت آمادگی جسمانی و تندرستی استان ها با همکاری کمیته های متناظر استانی

☆ در بخش آقایان و بانوان

☆ در رده سنی امید، بزرگسالان، پیشکسوتان

☆ در یک مرحله به صورت حضوری

☆ لازم به ذکر است هر استان می بایست، در هر رده سنی نفر برتر مسابقات را برای حضور در مسابقات کشوری معرفی نماید.

☆ نفرات برتر هر استان معرفی نامه ای از هیئت استان جهت شرکت در مسابقات انتخابی تیم ملی که در نیمه دوم شهریور ماه برگزار میشود را نیز دریافت میکنند.

● شرایط شرکت کنندگان:

☆ رده های سنی در بخش آقایان و بانوان:

• ۱۷-۲۰ سال، امید

• ۲۱-۲۹ سال، بزرگسالان

• ۳۰-۴۰ سال، پیشکسوتان

☆ داشتن بیمه ورزشی فانکشنال فیتنس الزامی میباشد.

☆ ثبت نام رایگان

☆ مهلت برگزاری مسابقات و معرفی نفرات برتر از تاریخ ۱۴۰۳/۰۴/۰۱ الی ۱۴۰۳/۰۵/۳۱ می باشد.

تهران، بلوار ناصر حجازی، خیابان سازمان برنامه، کوچه چهاردهم مرکزی، پلاک ۲، باشگاه آزادیان

✉ info@irf3.ir

🌐 www.irf3.ir

تلفکس: ۰۲۱-۴۴۱۴۲۴۱۷



فدراسیون آمادگی جسمانی و تندرستی جمهوری اسلامی ایران

کمیته فانکشنال فیتنس ج ۱ ایران

I.R.IRAN FUNCTIONAL FITNESS ASSOCIATION



شماره:

تاریخ:

تست پیشنهادی کمیته فنی فانکشنال فیتنس کشور

TEST 6 power	TEST 5 MIXED	TEST 4 SKILL	TEST 3 BODYWEIGHT	TEST 2 STRENGTH	TEST 1 ENDURANCE
FOR TIME : 20 cal air bike 20 db clean 25 kg 20 cal air bike Time cap : 5 min	AMRAP 15 min _5 Snatch 70 kg _5 b mu _10 c&j 70 kg _10 C2B _15 deadlift 70 kg 15_GHD situp	FOR TIME Cash in: 120 DU 3RFT _12m handstand walk (6m unbroken) _9 dB OHS (one arm) 22.5 kg _6 ring muscle up _3 rope climbing Cash out: 120 DU Time Cap : 18 min	4RFT _12 pull up _12 hspu _12 burpee box jump _2x12 m walking lunge Time cap : 20 min	Find PR Clean & Jerk 3 attempts Time cap : 5 min	FOR TIME 3200m run (in running stadium) Time cap : 18 min
				15 min rest	30 min rest

☆ کمیته فنی فانکشنال فیتنس هر استان می تواند تغییرات جزئی با توجه به چهار چوب کلی تست پیشنهادی اعمال نماید.

تهران، بلوار ناصر حجازی، خیابان سازمان برنامه، کوچه چهاردهم مرکزی، پلاک ۲، باشگاه آزادیان

✉ info@irf3.ir

🌐 www.irf3.ir

تلفکس: ۰۲۱-۴۴۱۴۲۴۱۷