

آیتم های مسابقات کشوری قوی ترین مردان

رده سنی بزرگسالان دسته وزنی ۸۰- کیلوگرم، ۹۵- کیلوگرم، ۱۰۵- کیلوگرم

مقدماتی :

<p>۱- منفی ۸۰ کیلوگرم حمل الوار ۲۶۰ کیلوگرم متراژ ۱۵ متر در زمان ۶۰ ثانیه (بدون بند لیفت)</p> <p>۲- منفی ۹۵ کیلوگرم حمل الوار ۲۸۰ کیلوگرم متراژ ۱۵ متر در زمان ۶۰ ثانیه (بدون بند لیفت)</p> <p>۳- منفی ۱۰۵ کیلوگرم حمل الوار ۳۰۰ کیلوگرم متراژ ۱۵ متر در زمان ۶۰ ثانیه (بدون بند لیفت)</p>	<p>حرکت حمل الوار</p>
<p>۱- منفی ۸۰ کیلوگرم وزن کنده ۹۰ کیلوگرم در مدت زمان ۶۰ ثانیه</p> <p>۲- منفی ۹۵ کیلوگرم وزن کنده ۱۱۰ کیلوگرم در مدت زمان ۶۰ ثانیه</p> <p>۳- منفی ۱۰۵ کیلوگرم وزن کنده ۱۲۰ کیلوگرم مدت زمان ۶۰ ثانیه</p>	<p>حرکت کنده فلزی تکرار</p>
<p>۱- منفی ۸۰ کیلوگرم وزن سورتمه رفت ۲۰۰ کیلوگرم در به متراژ ۱۰ متر (حمل با بدن) و وزن سورتمه برگشت ۱۶۰ کیلوگرم (حمل به صورت هل دادن با دست) در متراژ ۱۰ متر و مدت زمان این آیتم ۷۰ ثانیه است.</p> <p>۲- منفی ۹۵ کیلوگرم وزن سورتمه رفت ۲۴۰ کیلوگرم در به متراژ ۱۰ متر (حمل با بدن) و وزن سورتمه برگشت ۱۸۰ کیلوگرم (حمل به صورت هل دادن با دست) در متراژ ۱۰ متر و مدت زمان این آیتم ۷۰ ثانیه است.</p> <p>۳- منفی ۱۰۵ کیلوگرم وزن سورتمه رفت ۳۰۰ کیلوگرم در به متراژ ۱۰ متر (حمل با بدن) و وزن سورتمه برگشت ۲۵۰ کیلوگرم (حمل به صورت هل دادن با دست) در متراژ ۱۰ متر و مدت زمان این آیتم ۷۰ ثانیه است.</p>	<p>حرکت سورتمه دوگانه رفت و برگشت</p>

فینال :

<p>۱- منفی ۸۰ کیلوگرم وزن اسکات تعادلی ۲۸۰ کیلوگرم در متراژ ۱۵ متر و حمل چمدان به وزن ۱۱۰ کیلوگرم در متراژ ۱۵ متر مدت زمان این آیتم ۶۰ ثانیه می باشد.</p> <p>۲- منفی ۹۵ کیلوگرم وزن اسکات تعادلی ۳۲۰ کیلوگرم در متراژ ۱۵ متر و حمل چمدان به وزن ۱۲۰ کیلوگرم در متراژ ۱۵ متر مدت زمان این آیتم ۶۰ ثانیه می باشد.</p> <p>۳- منفی ۱۰۵ کیلوگرم وزن اسکات تعادلی ۳۸۰ کیلوگرم در متراژ ۱۵ متر و حمل چمدان به وزن ۱۴۰ کیلوگرم در متراژ ۱۵ متر مدت زمان این آیتم ۶۰ ثانیه می باشد.</p>	<p>حرکت دوگانه حمل اسکات تعادلی و حمل چمدان</p>
<p>۱- منفی ۸۰ کیلوگرم دمبل اول ۴۰ کیلوگرم دمبل دوم ۵۰ کیلوگرم اکسل ۸۰ کیلوگرم زمان انجام این حرکت ۶۰ ثانیه و فاصله بین هر حرکت ۵ متر می باشد.</p> <p>۲- منفی ۹۵ کیلوگرم دمبل اول ۵۰ کیلوگرم دمبل دوم ۶۰ کیلوگرم اکسل ۱۰۰ کیلوگرم زمان انجام این حرکت ۶۰ ثانیه و فاصله بین هر حرکت ۵ متر می باشد.</p> <p>۳- منفی ۱۰۵ کیلوگرم دمبل اول ۶۵ کیلوگرم دمبل دوم ۸۰ کیلوگرم اکسل ۱۲۵ کیلوگرم زمان انجام این حرکت ۶۰ ثانیه و فاصله بین هر حرکت ۵ متر می باشد</p>	<p>حرکت سه گانه دو عدد دمبل یک عدد اکسل</p>
<p>۱- منفی ۸۰ کیلوگرم شروع با وزنه ۲۲۰ کیلوگرم - ورزشکاران می توانند ۳ انتخاب لیفت داشته</p> <p>۲- منفی ۹۵ کیلوگرم شروع با وزنه ۲۵۰ کیلوگرم- باشند و کمتر از وزنه شروع نمی توانند</p> <p>۳- منفی ۱۰۵ کیلوگرم شروع با وزنه ۲۷۰ کیلوگرم - انتخابی داشته باشند</p>	<p>حرکت لیفت رکوردی در ۳ انتخاب</p>
<p>۱- منفی ۸۰ کیلوگرم وزن گوی ۱۰۰ کیلوگرم ارتفاع عبور گوی ۱۱۰ سانتی متر در مدت زمان ۶۰ ثانیه</p> <p>۲- منفی ۹۵ کیلوگرم وزن گوی ۱۲۰ کیلوگرم ارتفاع عبور گوی ۱۱۰ سانتی متر در مدت زمان ۶۰ ثانیه</p> <p>۳- منفی ۱۰۵ کیلوگرم وزن گوی ۱۶۰ کیلوگرم ارتفاع عبور گوی ۱۱۰ سانتی متر در مدت زمان ۶۰ ثانیه</p>	<p>حرکت گوی تکرار</p>

توجه: ورزشکاران در حرکت های دوگانه و سه گانه در صورتیکه به ترتیب آیتم ها را به اتمام نرسانند، زدن آیتم بعدی انجام شدنی نیست.

آیتم مسابقات قوی ترین مردان ایران جوانان وزن ۸۰- کیلوگرم ۹۵- کیلوگرم ۱۰۵- کیلوگرم

مقدماتی :

<p>۱- منفی ۸۰ کیلوگرم حمل الوار ۱۶۰ کیلوگرم متراژ ۱۵ متر در زمان ۶۰ ثانیه (بدون بند لیفت)</p> <p>۲- منفی ۹۵ کیلوگرم حمل الوار ۱۸۰ کیلوگرم متراژ ۱۵ متر در زمان ۶۰ ثانیه (بدون بند لیفت)</p> <p>۳- منفی ۱۰۵ کیلوگرم حمل الوار ۲۲۰ کیلوگرم متراژ ۱۵ متر در زمان ۶۰ ثانیه (بدون بند لیفت)</p>	<p>حرکت حمل الوار</p>
<p>۱- منفی ۸۰ کیلوگرم وزن کنده ۵۰ کیلوگرم در مدت زمان ۶۰ ثانیه</p> <p>۲- منفی ۹۵ کیلوگرم وزن کنده ۷۰ کیلوگرم در مدت زمان ۶۰ ثانیه</p> <p>۳- منفی ۱۰۵ کیلوگرم وزن کنده ۹۰ کیلوگرم مدت زمان ۶۰ ثانیه</p>	<p>حرکت کنده فلزی تکرار</p>
<p>۱- منفی ۸۰ کیلوگرم وزن سورتمه رفت ۱۴۰ کیلوگرم در به متراژ ۱۰ متر (حمل با بدن) و وزن سورتمه برگشت ۱۲۰ کیلوگرم (حمل به صورت هل دادن با دست) در متراژ ۱۰ متر و مدت زمان این آیتم ۷۰ ثانیه است.</p> <p>۲- منفی ۹۵ کیلوگرم وزن سورتمه رفت ۱۶۰ کیلوگرم در به متراژ ۱۰ متر (حمل با بدن) و وزن سورتمه برگشت ۱۴۰ کیلوگرم (حمل به صورت هل دادن با دست) در متراژ ۱۰ متر و مدت زمان این آیتم ۷۰ ثانیه است.</p> <p>۳- منفی ۱۰۵ کیلوگرم وزن سورتمه رفت ۱۸۰ کیلوگرم در به متراژ ۱۰ متر (حمل با بدن) و وزن سورتمه برگشت ۱۶۰ کیلوگرم (حمل به صورت هل دادن با دست) در متراژ ۱۰ متر و مدت زمان این آیتم ۷۰ ثانیه است.</p>	<p>حرکت سورتمه دوگانه رفت و برگشت</p>

فینال :

<p>۱- منفی ۸۰ کیلوگرم وزن اسکات تعادلی ۱۸۰ کیلوگرم در متراژ ۱۵ متر و حمل چمدان به وزن ۸۰ کیلوگرم در متراژ ۱۵ متر مدت زمان این آیتم ۶۰ ثانیه می باشد.</p> <p>۲- منفی ۹۵ کیلوگرم وزن اسکات تعادلی ۲۰۰ کیلوگرم در متراژ ۱۵ متر و حمل چمدان به وزن ۹۰ کیلوگرم در متراژ ۱۵ متر مدت زمان این آیتم ۶۰ ثانیه می باشد.</p> <p>۳- منفی ۱۰۵ کیلوگرم وزن اسکات تعادلی ۲۳۰ کیلوگرم در متراژ ۱۵ متر و حمل چمدان به وزن ۱۰۰ کیلوگرم در متراژ ۱۵ متر مدت زمان این آیتم ۶۰ ثانیه می باشد.</p>	<p>حرکت دوگانه حمل اسکات تعادلی و حمل چمدان</p>
<p>۱- منفی ۸۰ کیلوگرم دمبل اول ۲۰ کیلوگرم دمبل دوم ۳۰ کیلوگرم اکسل ۵۰ کیلوگرم زمان انجام این حرکت ۶۰ ثانیه و فاصله بین هر حرکت ۵ متر می باشد.</p> <p>۲- منفی ۹۵ کیلوگرم دمبل اول ۳۰ کیلوگرم دمبل دوم ۴۰ کیلوگرم اکسل ۶۵ کیلوگرم زمان انجام این حرکت ۶۰ ثانیه و فاصله بین هر حرکت ۵ متر می باشد.</p> <p>۳- منفی ۹۵ کیلوگرم دمبل اول ۴۰ کیلوگرم دمبل دوم ۵۰ کیلوگرم اکسل ۸۰ کیلوگرم زمان انجام این حرکت ۶۰ ثانیه و فاصله بین هر حرکت ۵ متر می باشد</p>	<p>حرکت سه گانه دو عدد دمبل یک عدد اکسل</p>
<p>۱- منفی ۸۰ کیلوگرم شروع با وزنه ۱۴۰ کیلوگرم - ورزشکاران می توانند ۳ انتخاب لیفت داشته</p> <p>۲- منفی ۹۵ کیلوگرم شروع با وزنه ۱۶۰ کیلوگرم- باشند و کمتر از وزنه شروع نمی توانند</p> <p>۳- منفی ۱۰۵ کیلوگرم شروع با وزنه ۲۰۰ کیلوگرم - انتخابی داشته باشند</p>	<p>حرکت لیفت رکوردی در ۳ انتخاب</p>
<p>۱- منفی ۸۰ کیلوگرم وزن گوی ۶۰ کیلوگرم ارتفاع عبور گوی ۱۱۰ سانتی متر در مدت زمان ۶۰ ثانیه</p> <p>۲- منفی ۹۵ کیلوگرم وزن گوی ۹۰ کیلوگرم ارتفاع عبور گوی ۱۱۰ سانتی متر در مدت زمان ۶۰ ثانیه</p> <p>۳- منفی ۱۰۵ کیلوگرم وزن گوی ۱۲۰ کیلوگرم ارتفاع عبور گوی ۱۱۰ سانتی متر در مدت زمان ۶۰ ثانیه</p>	<p>حرکت گوی تکرار</p>

توجه : ورزشکاران در حرکت های دوگانه و سه گانه در صورتیکه به ترتیب آیتم ها را به اتمام نرسانند، زدن آیتم بعدی انجام شدنی نیست.