

## آزمون ایستگاهی بانوان

### شرح آزمون :

طبق تصویر، شرکت کننده با فرمان استارتر حرکت را شروع کرده و پس از عبور از ایستگاه اول ( ایستگاه حلقه حرکت یک پا از شماره ۱ تا ۹) به ایستگاه دوم (۸ لاتین) می رسد و پس از گذشتن از سمت راست پرچم به ایستگاه سوم (جابجایی وزنه ها) می رسد و در این ایستگاه وزنه ۱ را به خانه ۱ روبرو، وزنه ۲ را به خانه ۲ و به همین ترتیب وزنه های ۳ و ۴ را در محل های خود گذاشته و پس از گذشتن از پرچم مجاور ایستگاه به گوشه زمین حرکت کرده و از سمت راست پرچم گوشه زمین به ایستگاه چهارم (جابجایی مدیسن بال) می رسد که در این ایستگاه توپ پزشکی به وزن ۲ کیلو گرم را از سبد برداشته، پرچم روبرو را به فاصله ۵ متر دور زده مجدداً توپ را به داخل سبد گذاشته و پس از گذشتن از پرچم مجاور به طرف ایستگاه پنجم پرش از روی مانع به ارتفاع ۴۰ سانتیمتر حرکت کرده و با سرعت به طرف خط پایان حرکت می کند.

### در انجام حرکات به ترتیب :

- در ایستگاه ۱ برای جا انداختن حلقه ها و پا گذاشتن روی حلقه ها خطای یک ثانیه منظور میگردد.
- در ایستگاه ۲ حرکت می بایست بر طبق کروکی انجام گیرد. در صورت عدم حرکت در مسیر تعیین شده اصلاح حرکت می بایست صورت پذیرد و در برخورد با پرچم ها خطای یک ثانیه منظور می گردد.
- در ایستگاه ۳ جابجایی وزنه ها به ترتیب شماره ۱ تا ۴ در خانه های روبرو گذاشته می شود. پرتاب وزنه مشمول خطای یک ثانیه و عدم قرارگیری در خانه مربوطه اصلاح حرکت انجام می گیرد.
- در ایستگاه ۴ حمل توپ باید در مسیر مشخص شده انجام شود و در این غیر صورت اصلاح حرکت صورت می گیرد و عدم قرار گیری توپ در محل مشخص شده خطای یک ثانیه منظور می گردد.
- در ایستگاه ۵ برخورد با مانع در صورت حرکت مانع و افتادن آن مشمول خطای ۱ ثانیه می گردد و اما برخورد جزئی با مانع که منجر به جابجایی مانع و افتادن آن نشود خطا محسوب نمی شود.



