

تاریخ:
شماره:
پیوست:



مدیر عامل محترم شرکت آب منطقه ای استان همدان
مدیر عامل محترم شرکت توزیع برق استان همدان
مدیر عامل محترم شرکت انتقال برق استان همدان
مدیر عامل محترم شرکت آبفای روستایی استان همدان
مدیر عامل محترم نیروگاه شهید مفتح استان همدان
موضوع: مسابقات آمادگی جسمانی خواهران وزارت نیرو

سلام علیکم

احتراماً به پیوست نامه شماره ۱/۶۰/۲۴ مورخ ۹۳/۱/۵ شرکت برق منطقه ای مازندران، مبنی بر انجام مسابقات آمادگی جسمانی خواهران وزارت نیرو از تاریخ ۹۳/۲/۱۷ لغایت ۹۳/۲/۱۹، خواهشمند است در صورت تمایل همکاران آن شرکت محترم جهت حضور در مسابقات فوق، نسبت به ارسال اسامی تا تاریخ ۹۳/۲/۵ اقدام فرمائید. ضمناً هزینه یک تیم کامل ۸ نفره ۲۷.۶۰۰.۰۰۰ ریال و هزینه هر نفر ۳.۴۵۰.۰۰۰ ریال اعلام گردیده است.

سید هادی حسینی بیدار
رئیس کمیته ورزش صنعت آب و برق استان

همدان - میدان جهاد - خ عارف - صندوق پستی ۶۵۱۵۵۷۳۱ ، کدپستی ۶۵۱۵۷۳۴۳۵۳۳

WWW.HWW.ir
Komiteh_Varzesh@hww.ir

تلفن: ۸۲۳۳۹۷۱-۸
فاکس: ۸۲۳۴۵۵۸

بسمه تعالی

جمهوری اسلامی ایران «سال اقتصاد و فرهنگ با عزم ملی و مدیریت جهادی گرامی باد»

شماره: ۱/۶۰/۲۴

وزارت نیرو

تاریخ: ۱۳۹۳/۱/۵

شرکت مادر تخصصی توانیر

پیوست: ندارد

شرکت برق منطقه‌ای مازندران (سهامی خاص)

مدیر عامل محترم شرکت آب و فاضلاب استان همدان و رئیس کمیته ورزش استان

برادر گرامی جناب آقای مهندس حسینی

با سلام و احترام، پیرو نامه شماره ۹۲/۵۳۱۵۲/۴۰۵ مورخ ۹۲/۱۲/۲۷، به استحضار میرساند طبق بند (د) اردیبهشت ماه تقویم ورزشی سال ۱۳۹۳، دبیرخانه شورای مرکزی ورزش در نظر دارد مسابقات سراسری آمادگی جسمانی خواهران وزارت نیرو را از تاریخ ۹۳/۰۲/۱۷ لغایت ۹۳/۰۲/۱۹ توسط کمیته ورزش استان مازندران به میزبانی شرکت برق منطقه ای برگزار نماید. خواهشمند است دستورفرمایید مراتب آمادگی تیم خود را حداکثر تا روز چهارشنبه مورخ ۹۳/۰۲/۱۰ به شرکت برق منطقه ای مازندران و گلستان اعلام و ارسال نمایند. بدیهی است به لحاظ برنامه ریزیهای لازم، عدم اعلام آمادگی تا تاریخ ذکر شده به منزله انصراف از شرکت در مسابقات تلقی خواهد شد و کمیته برگزاری مسابقات هیچگونه تعهدی مبنی بر حضور تیم های مذکور را نمی پذیرد (درصورت امکان استانها می توانند دو تیم به مسابقات اعزام نمایند).

شرایط:

- ۱- مدارک لازم می بایست با پست پیشتاز حداکثر تا روز چهارشنبه مورخ ۹۳/۰۲/۱۰ به کمیته ورزش استان مازندران ارسال گردد. درغیراینصورت کمیته برگزاری از پذیرش تیم ها معذور خواهد بود. بدیهی است کلیه مدارک به تایید دبیرخانه شورای مرکزی ورزش خواهد رسید.
- ۲- مدارک لازم: معرفی نامه رسمی از رییس کمیته ورزش استان مبنی بر سابقه بیش از یکسال، یک قطعه عکس ۳×۴، اصل حکم کارگزینی سال جاری و سال قبلی، کپی شناسنامه، گواهی سلامت پزشکی، کپی دفترچه بیمه، کارت بیمه ورزشی، لیست سوابق بیمه بازیکنان با تایید شرکت بیمه، اصل مدارک فوق همراه باشد(مدارک فوق باید با تایید رییس کمیته ورزش استان ارسال گردد).

نکته:

- ❖ - ارائه گواهی سلامت پزشکی و کارت بیمه ورزشی برای هر ورزشکار الزامی می باشد.
- ❖ - ارائه لیست سوابق بیمه بازیکنان با تایید شرکت بیمه الزامی می باشد.

آدرس: ساری میدان امام تلفن: ۱۶-۲۲۶۰۶۱۲-۲۲۶۰۸۰۳ صندوق پستی ۱۸۸کدپستی ۴۸۱۵۷۱۵۸۹۱

E-mail: info@mazrec.co.ir
website: <http://www.mazrec.co.ir>

بسمه تعالی

جمهوری اسلامی ایران « سال اقتصاد و فرهنگ با عزم ملی و مدیریت جهادی گرامی باد »

شماره: ۱/۶۰/۲۴

وزارت نیرو

تاریخ: ۱۳۹۳/۱/۵

شرکت مادر تخصصی توانیر

پیوست: دارد

شرکت برق منطقه‌ای مازندران (سهامی خاص)

۳- شرکت کنندگان زمان حرکت خود را طوری تنظیم نمایند که روز چهارشنبه مورخ ۹۳/۰۲/۱۷ در محل اردو واقع در ساری، جاده فرح آباد - پلاژ برق حضور داشته باشند.

۴- تعداد شرکت کنندگان برای هر تیم ۶ نفر که به اتفاق یک مربی و یک سرپرست جمعاً ۸ نفر می باشد (شرایط پیوست).

- الف - گروه سنی اول (زیر ۳۰ سال) - (متولدین سال ۱۳۶۳ به بالا)
- ب - گروه سنی دوم (۳۱ تا ۳۵ سال) - (متولدین سال ۱۳۶۲-۱۳۵۸)
- ج - گروه سنی سوم (۳۶ تا ۴۰ سال) - (متولدین سال ۱۳۵۷-۱۳۵۳)
- د - گروه سنی چهارم (۴۱ تا ۴۵ سال) - (متولدین سال ۱۳۵۲-۱۳۴۸)
- ه - گروه سنی پنجم (۴۶ تا ۵۰ سال) - (متولدین سال ۱۳۴۷-۱۳۴۳)
- و - گروه سنی ششم (بالای ۵۱ سال) - (متولدین سالهای ۱۳۴۲ به پایین)

نکته:

❖ - تعداد شرکت کنندگان در هر رده سنی ۱ نفر می باشد.

۵- مسابقات صبح روز پنج شنبه مورخ ۹۳/۲/۱۸ طبق مقررات فدراسیون آمادگی جسمانی جمهوری اسلامی ایران برگزار می شود.

۶- جلسه هماهنگی روز چهارشنبه مورخ ۹۳/۲/۱۷ راس ساعت ۲۲ در محل اردو برگزار خواهد شد.

۷- هزینه اقامت و پذیرایی در طول مدت اردو برای هر نفر مبلغ ۳،۴۵۰،۰۰۰ ریال و جمعاً برای یک تیم کامل ۸ نفره در طول مدت اردو ۲۷،۶۰۰،۰۰۰ ریال می باشد که مبلغ مذکور به شماره حساب جاری ۶۸۵۶۷۷۴۱ نزد بانک رفاه کارگران شعبه مرکزی کد شعبه ۲۳۲ به نام شرکت برق آرای شمال واریز و فیش آن را در محل اردو به نماینده میزبان تحویل گردد. چنانچه تیم های شرکت کننده نفرات اضافی به همراه دارند بایستی هزینه آن را پرداخت نمایند.

آدرس: ساری میدان امام تلفن: ۱۶-۲۲۶۰۶۱۲-۲۲۶۰۸۰۳ صندوق پستی ۱۸۸ کدپستی ۴۸۱۵۷۱۵۸۹۱

E - mail : info@mazrec.co.ir
website : <http://www.mazrec.co.ir>

بسمه تعالی

جمهوری اسلامی ایران « سال اقتصاد و فرهنگ با عزم ملی و مدیریت جهادی گرامی باد »

شماره: ۱/۶۰/۲۴

تاریخ: ۱۳۹۳/۱/۵

پیوست: دارد

وزارت نیرو

شرکت مادر تخصصی توانیر

شرکت برق منطقه‌ای مازندران (سهامی خاص)

۸- تیم هایی که از امکانات اردو استفاده نمی نمایند برای حضور در مسابقات ضمن هماهنگی با میزبان (تبصره ۲ بخشنامه شماره ۹۲/۱۲۴۲۵/۴۰۵ مورخ ۹۲/۱/۲۸) مبلغ ۹۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال به ازای هر تیم به حساب ذکر شده در بند ۴ واریز نمایند.

۹- تیم ها نمی توانند از کارکنان شرکت های پیمانکاری (نیروهای قرارداد حجمی) استفاده نمایند.

۱۰- در صورت لزوم مواد پیش بینی نشده با حضور کمیته فنی و اجرایی تصمیم گیری خواهد شد.

شماره تلفن (کمیته ورزش استان): ۰۱۵۱/۲۲۶۲۰۸۰

شماره داورنگار (کمیته ورزش استان): ۰۱۵۱ - ۲۲۵۳۹۴۳ و ۲۲۶۰۸۰۳

❖ جهت هماهنگی با شرکت برق منطقه ای مازندران و گلستان (میزبان) با شماره های ذیل تماس حاصل نمایید.

الف- سرکار خانم مرضیه رحمانی مسئول ورزش بانوان با شماره تماس ۰۹۱۱۲۵۲۸۳۱۹

ب - آقای قاسم علی صمدی مسئول هماهنگی و پذیرش با شماره تماس ۰۹۱۱۳۲۶۷۹۵۳ و ۰۱۵۱-۲۲۶۲۰۸۰



حسین افضالی

رئیس هیئت مدیره و مدیر عامل

و رئیس کمیته ورزش صنعت آب و برق استان مازندران

آدرس: ستاری میدان امام تلفن: ۱۶-۲۲۶۰۶۱۲ نمابر: ۲۲۶۰۸۰۳ صندوق پستی ۱۸۸ کدپستی ۴۸۱۵۷۱۵۸۹۱

E - mail : info@mazrec.co.ir
website : <http://www.mazrec.co.ir>

دستورالعمل اجرای مسابقات آمادگی جسمانی

مسابقات شامل یک آزمون با بخش های زیر می باشد.

الف) پرش یک پا در دایره های به قطر ۶۰ سانتی متر

✓ در این بخش تعداد ۹ حلقه قرار دارد که ورزشکار می بایست ابتدا با پای راست اقدام به گام برداشتن در حلقه اول نموده سپس پای چپ در حلقه دوم و الی آخر یا قرار گرفتن پای راست در حلقه نهم پس از عبور از پرچم گریشه زمین به سمت ایستگاه دوم می رود. (مطابق شکل)

خطاها: حرکت دادن حلقه ها یا قرار گرفتن پاها بر روی حلقه ها موجب اضافه شدن زمان به رکورد کلی فرد می گردد.

ب) پرش از روی مانع:

در این بخش تعداد ۳ عدد مانع با فاصله ۳ متر از یکدیگر قرار دارد (ارتفاع مانع ها برای آقایان ۵۰ سانتی متر و در بخش خانمها ۴۰ سانتی متر می باشد) که ورزشکار می بایست با پرش از روی این مانع ها و عبور از پرچم میانه زمین به سمت ایستگاه بعدی برود. (مطابق شکل)

خطاها: جابجایی و افتادن مانع ها موجب اضافه شدن زمان به رکورد کلی فرد می گردد.

ج) حرکت بین مخروطی ها:

در این بخش تعداد ۵ مخروطی یا مانع های پلیسی بلند می باشد که ورزشکار می بایست از سمت راست مخروطی اول شروع به دویدن کرده، از سمت چپ مخروطی دوم حرکت کرده و الی آخر از سمت راست

مخروطی آخر به سمت پرچم میانه زمین حرکت نماید. فاصله طولی مخروطی ها از یکدیگر ۲ متر و فاصله عرضی در مانع از خط طولی زمین ۱ متر می باشد. (مطابق شکل)

خطها: جایجایی و افتادن مانع موجب اضافه شدن زمان به رکورد کلی فرد می گردد. در صورت اشتباه حرکت کردن بین مخروطی ها، جریمه برگشت و اصلاح مسیر به شخص داده می شود.

د) بخش آخر آزمون ایستگاهی جایجا کردن دو وزنه می باشد

در این بخش وزنه مخصوص آقایان در وزنه ۳ کیلوگرمی و برای خانمها دو وزنه ۲ کیلوگرمی می باشد. ورزشکار وزنه ها را از محل خود برداشته و به طرف محل دوم در انتهای خط می رود و آنها را در محل دوم قرار داده و با عبور از پرچم با تمام توان از خط پایان عبور می کند. (مطابق شکل)

خطها: پرت کردن وزنه ها موجب اضافه شدن زمان به رکورد کلی فرد می گردد.

تذکره: ورزشکار می بایست این بخش ها را پشت سر هم انجام دهد و زمان کلی به دست آمده توسط او ملاکت ارزیابی می باشد.

