



فدراسیون شنای جمهوری اسلامی ایران

مسابقات شنای مسافت بلند " جام فجر پارسیان " پسران - بهمن ماه سال 1393

برگ ارنج تیم استان / باشگاه -----

اسامی تیم 11-12 سال :

1 -  
2 -  
3 -  
4 -  
5 -  
6 -  
7 -

ردیف	مواد شنا	شناگر اول	رکورد	شناگر دوم	رکورد
1	50 متر آزاد				
2	100 متر آزاد				
3	200 متر آزاد				
4	400 متر آزاد				
5	50 متر قورباغه				
6	100 متر قورباغه				
7	200 متر قورباغه				
8	50 متر کرال پشت				
9	100 متر کرال پشت				
10	200 متر کرال پشت				
11	50 متر پروانه				
12	100 متر پروانه				
13	200 متر مختلط انفرادی				
14	4×100 متر آزاد تیمی				
15	4×100 متر مختلط تیمی				

نام و نام خانوادگی / امضاء مربی تیم



فدراسیون شنای جمهوری اسلامی ایران

مسابقات شنای مسافت بلند " جام فجرپارسیان " پسران - بهمن ماه سال 1393

برگ ارنج تیم استان / باشگاه -----

اسامی تیم 13-14 سال :

1 - 2 - 3 - 4  
5 - 6 - 7 - 8

ردیف	مواد شنا	شناگر اول	رکورد	شناگر دوم	رکورد
1	50 متر آزاد				
2	100 متر آزاد				
3	200 متر آزاد				
4	400 متر آزاد				
5	800 متر آزاد				
6	50 متر قورباغه				
7	100 متر قورباغه				
8	200 متر قورباغه				
9	50 متر کرال پشت				
10	100 متر کرال پشت				
11	200 متر کرال پشت				
12	50 متر پروانه				
13	100 متر پروانه				
14	200 متر پروانه				
15	200 متر مختلط انفرادی				
16	4×100 متر آزاد تیمی				
17	4×100 متر مختلط تیمی				
18	4×200 متر آزاد تیمی				

نام و نام خانوادگی / امضاء مربی تیم

رده سنی 11-14 سال - پسران - بهمن ماه 1393

ایام مسابقات	رشته های صبح	رشته های عصر
روز اول	1 - 100 متر پروانه (11-12 سال)	7 - 100 متر آزاد (13-14 سال)
	2 - 400 متر آزاد (13-14 سال)	8 - 50 متر پروانه (11-12 سال)
	3 - 200 متر آزاد (11-12 سال)	9 - 50 متر قورباغه (13-14 سال)
	4 - 100 متر قورباغه (13-14 سال)	10 - 100 متر کراال پشت (11-12 سال)
	5 - 200 متر مختلط انفرادی (11-12 سال)	11 - 200×4 متر آزاد تیمی (13-14 سال)
	6 - 200 متر پروانه (13-14 سال)	
روز دوم	12 - 400 متر آزاد (11-12 سال)	18 - 200 متر قورباغه (13-14 سال)
	13 - 200 متر آزاد (13-14 سال)	19 - 100 متر آزاد (11-12 سال)
	14 - 100 متر قورباغه (11-12 سال)	20 - 50 متر پروانه (13-14 سال)
	15 - 200 متر کراال پشت (13-14 سال)	21 - 200 متر قورباغه (11-12 سال)
	16 - 200 متر کراال پشت (11-12 سال)	22 - 100×4 متر آزاد تیمی (13-14 سال)
	17 - 100 متر پروانه (13-14 سال)	23 - 100×4 متر مختلط تیمی (11-12 سال)
روز سوم	24 - 200 متر مختلط انفرادی (13-14 سال)	29 - 100 متر کراال پشت (13-14 سال)
	25 - 50 متر آزاد (11-12 سال)	30 - 50 متر کراال پشت (11-12 سال)
	26 - 50 متر کراال پشت (13-14 سال)	31 - 50 متر آزاد (13-14 سال)
	27 - 50 متر قورباغه (11-12 سال)	32 - 100×4 متر آزاد تیمی (11-12 سال)
	28 - 800 متر آزاد (13-14 سال)	33 - 100×4 متر مختلط تیمی (13-14 سال)

برنامه غذایی (منوی) مسابقات

روز/تاریخ	صبحانه	نهار	شام
سه شنبه 93/11/21	-----	-----	شنیسل + دورچین + ماکارونی + ماست
چهارشنبه 93/11/22	کره + مربا + پنیر + گردو + شیر کاکائو	چلوکباب نگینی + دورچین + نوشیدنی	خوراک جوجه + دورچین + پوره سیب زمینی + نوشیدنی
پنجشنبه 93/11/23	پنیر + گردو + تخم مرغ - شیر + خرما	زرشک پلو با مرغ + دورچین + نوشیدنی	خوراک همبرگر + دورچین + ماکارونی + ماست
جمعه 93/11/24	پنیر + گردو + کره + عسل + شیر	چلوکباب + دورچین + نوشیدنی	چلوخورشت + ماست
شنبه 93/11/25	کره + مربا + تخم مرغ + خرما	-----	-----



فدراسیون شنا، شیرجه و واترپلو

مشخصات فردی شرکت کننده در مسابقات شنا قهرمانی جام فجر پارسیان

رده های سنی 11-12 سال - پسران (بهمن ماه 1393)

تیم شنا استان / باشگاه : .....

ردیف	نام و نام خانوادگی	نام پدر	شماره ملی	تاریخ تولد	محل تولد	تلفن تماس شناگر
1				13 / /		
2				13 / /		
3				13 / /		
4				13 / /		
5				13 / /		
6				13 / /		
7				13 / /		

مشخصات مربی/سرپرست تیم :

ردیف	نام و نام خانوادگی	نام پدر	شماره شناسنامه	تاریخ تولد	درجه کارت	تلفن تماس
1				13 / /		
2				13 / /	سرپرست مشترک	

رئیس هیات شنای استان/مدیرعامل باشگاه /مهر و امضاء



فدراسیون شنا، شیرجه و واترپلو

مشخصات فردی شرکت کننده در مسابقات شنا قهرمانی جام فجر پارسیان

رده های سنی 13-14 سال - پسران (بهمن ماه 1393)

تیم شنا استان / باشگاه : .....

ردیف	نام و نام خانوادگی	نام پدر	شماره ملی	تاریخ تولد	محل تولد	تلفن تماس شناگر
1				13 / /		
2				13 / /		
3				13 / /		
4				13 / /		
5				13 / /		
6				13 / /		
7				13 / /		
8				13 / /		

مشخصات مربی :

ردیف	نام و نام خانوادگی	نام پدر	شماره شناسنامه	تاریخ تولد	درجه کارت	تلفن تماس
1				13 / /		
				13 / /	سرپرست مشترک	

رئیس هیات شنای استان/مدیرعامل باشگاه /مهرو امضاء