

## آئین نامه مسابقات مجازی رشته فوتبال همگانی(پسران) دانشگاه ها وموسسات آموزش عالی سراسر کشور

### مقررات فنی:

- ۱- ورزشکاران در منزل یا فضای آزاد یا باشگاه بدون توقف ۴ آیتم را انجام داده و ویدیو را بدون ویرایش با هر گونه نرم افزار به صورت خام در سامانه ستاو <https://setav.ir/stay-home/> در بخش مسابقات مربوطه بارگزاری کنند.
- ۲- فیلمبرداری باید بصورت ثابت انجام پذیرد که تمام صحنه اجرای مسابقه بدون جابه جایی دوربین در طول فیلمبرداری مشاهده شود.
- ۳- برای صحت سنجی قبل از شروع مسابقه کرنومتر روشن و تا انتهای مسابقه در جلوی دوربین قرار بگیرد.
- ۴- نشان دادن فاصله ۵متری شرکت کننده تا هدف باید به نحوی در ویدیو صورت گیرد که برای داوران قابل قبول باشد.(مانند متمرکدن و نشان دادن عدد روی متر)
- ۵- فاصله ۵متری بین ورزشکار و هدف باید با نصب نوارچسب یا ماژیک کاملاً مشخص باشد.
- ۶- قبل از شروع حرکات نام، نام خانوادگی، شماره دانشجویی و دانشگاه محل تحصیل را واضح در ویدیو اعلام کنید.
- ۷- مسابقات ویژه دانشجویان پسران می باشد و محدودیتی در خصوص تعداد شرکت کنندگان از هر دانشگاه وجود ندارد.

### تجهیزات مورد نیاز:

۱- توپ فوتبال یا فوتسال

۲- سبد لباس

۳- متر و نوار چسب یا ماژیک(جهت اندازه گیری فاصله شرکت کننده تا هدف)

۴- کرنومتر

۵- دوربین جهت فیلمبرداری

### قوانین ونحوه برگزاری مسابقه و امتیاز دهی:

#### **آیتم اول: روپایی زدن با توپ فوتبال**

شرکت کنندگان باید با هر دو پا با توپ فوتبال روپایی بزنند و تعداد ضربه ها با هر دو پا در یک دقیقه به عنوان رکورد فرد در نظر گرفته می شود. خطاهای این آیتم زدن دو ضربه متوالی با یک پا و افتادن توپ بر روی زمین است. بعد از انجام هر خطا شمارش از اول شروع می شود.

#### **آیتم دوم : سر زدن با توپ فوتبال**

شرکت کنندگان باید با سر به توپ فوتبال ضربه می زنند و تعداد ضربه ها با سر در یک دقیقه به عنوان رکورد فرد در نظر گرفته می شود.

خطاهای این آیتم افتادن توپ بر روی زمین و ضربه زدن به توپ با هر جایی غیر از سر می‌باشد. بعد از انجام هر خطا شمارش از اول شروع می‌شود.

### آیتم سوم : ضربه زدن با ران

شرکت کنندگان باید با هردو ران پا به توپ فوتبال ضربه می‌زنند و تعداد ضربه‌ها با هر دو پا در یک دقیقه به عنوان رکورد فرد در نظر گرفته می‌شود. خطاهای این آیتم زدن دو ضربه متوالی با یک پا و افتادن توپ بر روی زمین است. بعد از انجام هر خطا شمارش از اول شروع می‌شود.

### آیتم چهارم : انداختن توپ فوتبال در سبد

در این آیتم شرکت کننده در یک فاصله ۵ متری از سبد قرار گرفته و سعی می‌کند توپ را با ضربه زدن با پا به داخل سبد بیندازد. تعداد ضربه‌های صحیح به داخل سبد در یک دقیقه به عنوان رکورد فرد در نظر گرفته می‌شود. در این چالش توپ باید حتما داخل سبد قرار بگیرد و خروج توپ از سبد به عنوان امتیاز محاسبه نمی‌شود. بعد از اینکه توپ داخل سبد قرار گرفت شرکت کننده توپ را از سبد برداشته و خود را برای ضربه بعدی آماده می‌کند. خطاهای این آیتم خروج توپ از سبد، افتادن سبد بر روی زمین و قرار دادن سبد در کنار دیوار و کمک گرفتن از آن برای انداختن توپ در داخل سبد می‌باشد. به سه نفر برتر جوایزی اهدا می‌گردد.

