

بسم الله الرحمن الرحيم

دانشگاه فرهنگیان پردیس علامه امینی تبریز

مسابقات ورزشی مجازی به مناسبت هفته تربیت بدنی

(سه شنبه های شاد ورزشی)

آئین نامه عمومی و فنی مسابقات ورزشی مجازی

آئین نامه عمومی مسابقات

- ۱- علاقمندان جهت شرکت می بایست در منزل، فضای آزاد یا باشگاه و طبق آیین نامه فنی هر رشته ورزشی ویدئو مسابقات خود را بدون ویرایش با هر گونه نرم افزار به صورت خام برای شماره های تماس اعلام شده در واتساپ به همراه مشخصات ذیل ارسال نمایند.
- ۲- مشخصات شامل؛ نام و خانوادگی، کد ملی، شماره دانشجویی، رشته تحصیلی، مقطع تحصیلی، اسکن کارت دانشجویی می باشد.
- ۳- پوشش شرکت کنندگان می بایست منطبق بر موازین اخلاقی جامعه باشد.
- ۴- فیلمبرداری باید طوری انجام شود که ضمن شناسایی چهره کامل فرد، بدون وقفه کلیه مراحل انجام مسابقه مشخص باشد.
- ۵- به نفرات اول تا سوم مسابقات جوایزی اهدا می گردد.
- ۶- به کلیه شرکت کنندگان در مسابقات گواهی شرکت اهدا می گردد.

آئین نامه فنی مسابقات

مسابقات در دو رشته ورزشی آمادگی جسمانی و طناب زنی برگزار می شود. محدودیتی در خصوص تعداد دانشجویان شرکت کننده در هر رشته ورزشی وجود ندارد و دانشجویان در انتخاب هر دو رشته ورزشی مجاز هستند.

الف) راهنمای فنی رشته آمادگی جسمانی

هر شرکت کننده ۳ آیتم پروانه، پرش طرفین از روی بالشت با بطری آب و شنا با دست زدن بالای سر را با رعایت موارد زیر اجرا کند. انتخاب زاویه مناسب دوربین به نحوی که چهره ورزشکار و اجرای آن قابل تشخیص باشد. در صورت انجام هر گونه خطا فرد باید حرکات را به پایان برساند. ثبت رکورد با شروع اولین حرکت انجام می شود.

وسایل مورد نیاز:

- دو عدد بطری ۱/۵ لیتری پر از آب

- یک عدد بالشت (طول ۷۰، عرض ۴۰ و ارتفاع ۱۵ سانتیمتر)

- یک عدد کرنومتر

۱- حرکت پروانه

شرکت کننده باید با ایستادن با پاهای صاف و قرار دادن دستها در دو طرف بدن حرکت را شروع کرده، بپرد و پاهای خود را بیشتر از عرض لگن بکشد، در همین حال دستها را تا بالای سر بالا برده تا تقریباً یکدیگر را لمس کنند، دوباره بپرد، دستها را پایین بیاورد و پاها را کنار هم قرار دهد و به وضعیت اولیه برگردد.

تعداد ۶۰ حرکت صحیح در کمترین زمان امتیاز فرد می باشد.



۲- حرکت پرش طرفین از روی بالشت با بطری آب

مطابق با تصویر زیر بالشت را قرار داده و با در دست داشتن بطری آب از طرفین پرش انجام می شود. پرش ها همزمان با کنده شدن دو پا و فرود با دو پا انجام می شود. هر خطا ۵ ثانیه به رکورد ورزشکار افزوده می شود.

تعداد ۴۰ حرکت صحیح در کمترین زمان امتیاز فرد می باشد.



۳ - حرکت شنا با دست زدن بالای سر

مطابق تصویر زیر از حالت شنا به پایین رفته سپس دست ها از روی زمین کنده شده و بالای سر به هم برخورد می کنند. در فاز شروع حرکت هر بار آرنج به صورت کاملاً صاف و کشیده قرار می گیرد، همچنین، صدای برخورد دست ها بالای سر باید شنیده شود. هر خطا ۵ ثانیه به رکورد ورزشکار افزوده می شود.

تعداد ۴۰ حرکت صحیح در کمترین زمان امتیاز فرد می باشد.



نکته: دانشجویان می توانند در هر دو مدل مسابقه طناب زنی شرکت نمایند اما در صورت کسب امتیاز کامل تنها یک بار به عنوان نفر برتر معرفی و جایزه خواهند گرفت.