

بسمه تعالی

آیین نامه عمومی مسابقات آنلاین ورزشی به مناسبت هفته تربیت بدنی

علاقمندان جهت شرکت می بایست در منزل یا 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 .

مشخصات: نام و خانوادگی، کد ملی، شماره دانشجویی، رشته تحصیلی، مقطع تحصیلی

پوشش شرکت کنندگان می بایست منطبق بر موازین اخلاقی جامعه باشد.

فیلمبرداری باید طوری انجام شود که ضمن شناسایی چهره کامل فرد، بدون وقفه کلیه مراحل انجام مسابقه مشخص باشد.

راهنمای عمومی و فنی مسابقات شطرنج

شرکت کنندگان ابتدا باید نام و نام خانوادگی ، نام دانشگاه محل تحصیل خود را به شماره های ذکر شده در اطلاعیه از طریق پیام رسان واتساپ ارسال نمایند. تا پس از به حد نصاب رسیدن شرکت کنندگان، راهنمای عمومی و فنی برگزاری مسابقات به آنها اطلاع رسانی شود.

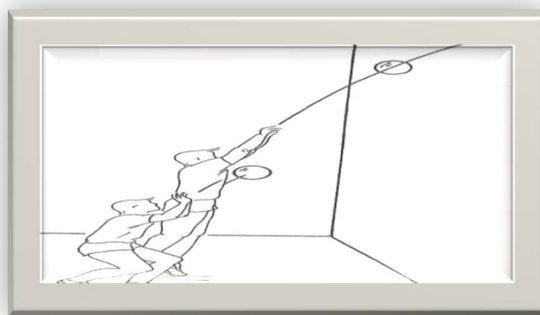
راهنمای فنی مهارت پنجه والیبال

بازیکن ابتدا باید یک خط افقی روی دیوار با ارتفاع ۲۲۴ سانتیمتر از سطح زمین رسم نماید و بعد از آن در فاصله مناسب (فاصله فرد از دیوار نباید کمتر از یک متر باشد) رو به دیوار قرار گرفته و شروع به پنجه زدن به صورت متوالی و پشت سر هم با دیوار (طوری که باید توپ به بالای خط افقی ترسم شده روی دیوار به مدت ۳۰ ثانیه برخورد نماید. فیلم ارسالی از سوی اجرا کننده باید به وضوح کلیه مراحل اجرای پنجه زدن را نشان دهد، ملاک امتیاز دهی تعداد صحیح حرکت پنجه زدن روی دیوار است .

توضیح : اگر در حین اجرای حرکت ، توپ به زمین برخورد کند، در صورت باقی ماندن زمان کلی اجرا (۳۰ ثانیه) شرکت کننده دوباره توپ را از زمین باید بلند کند و ادامه حرکت را تا پایان ۳۰ ثانیه انجام دهد .

هر تکرار صحیح یک امتیاز دارد.

برخورد توپ به بالای خط افقی ترسیم شده الزامی می باشد (برخورد توپ با خط افقی هم صحیح بوده و امتیاز به آن تعلق می گیرد) .



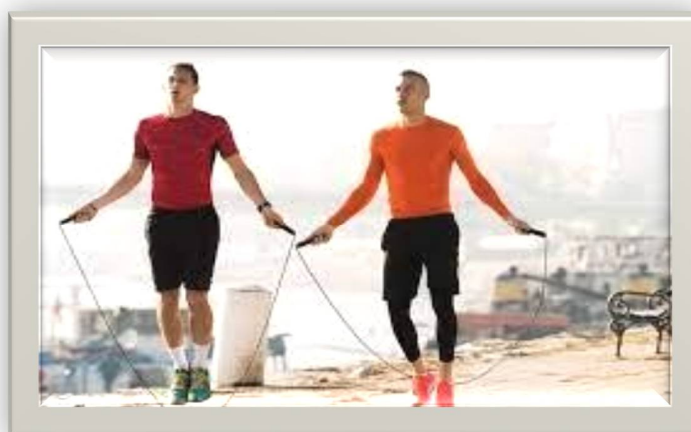
راهنمای فنی حرکت کرانچ شکم

به صورت صاف روی زمین دراز بکشید مفصل ران تان را به زاویه ۹۰ درجه در بیاورید و دست های تان را در کنار سرتان قرار دهید. شانه های خود را از زمین جدا کنید و سینه را به طرف جلو حرکت دهید. توجه داشته باشید که پایین کمر باید چسبیده به زمین باشد. شانه ها را به پایین و وضعیت شروع بازگردانید. این حرکت را به مدت ۳۰ ثانیه انجام دهید. تعداد صحیح حرکت ملاک امتیاز دهی می باشد .



راهنمای فنی طناب زنی

ورزشکار با به کار انداختن کرنومتر بصورت جفت پا شروع به طناب زدن در مدت زمان ۳۰ ثانیه می کند. با عبور طناب از زیر پا شمارش انجام می شود. هر بار عبور طناب از زیر هر دو پا یک شمارش محاسبه می شود . اگر طناب زدن به هر دلیلی قطع شود (مانند برخورد با پای ورزشکار) شمارش با حرکت صحیح بعدی ادامه خواهد یافت . ورزشکار می تواند جهت بالا بردن امتیاز خود در ۳۰ ثانیه تلاش کند.



راهنمای فنی پرش جفت پا

در مکانی مناسب بایستید ، کمی زانوهای خود را خم کنید . دستهایتان در کنار بدن قرار دهید و با به کار انداختن کرنومتر به صورت انفجاری شروع به پرش به طرف بالا با زانوهای خم شده در مدت زمان ۳۰ ثانیه نمایید. زانو ها تا حدی بالا آید که با شکم زاویه ۹۰ درجه تشکیل دهد . ملاک امتیاز دهی تعداد صحیح حرکت می باشد .

