

مسابقات مجازی به مناسبت هفته ی تربیت بدنی

مهرماه ۱۴۰۰

• مسابقه دراز و نشست

شرایط مسابقه:

زمان ۳۰ ثانیه - زاویه زانو ۹۰ درجه - دست ها به شکل ضربدری بر روی کتف ها قرار گیرد - آرنج ها به زانو برسند.

خطاها:

در حین اجرا پاها از زمین جدا شود - دست ها از کتف جدا شود.

به تعداد دراز و نشست های کاملا صحیح با نظر داوران امتیاز داده می شود.

• مسابقه طناب زنی:

شرایط مسابقه:

زمان ۳۰ ثانیه - در زمینی به ابعاد ۲*۲ اجرا شود - پس از هر توقف(به هر دلیلی) مجددا ادامه ی شمارش انجام می شود.

خطاها:

تک پا زدن در حین اجرا - گیر کردن طناب به پاها - رها شدن طناب از دست ها

به تعداد طناب زنی های کاملا صحیح با نظر داوران امتیاز داده می شود.

• شایان ذکر است شرکت کنندگان بایستی فیلم های ارسالی را از تاریخ ۱۴۰۰/۷/۱۵ لغایت ۱۴۰۰/۷/۲۹ به

شماره واتساپ ۰۹۹۰۴۸۰۰۳۶۴ ارسال نمایند. این شماره تنها جهت دریافت فیلم های ارسالی شما عزیزان می باشد و

پاسخگوی پیام های شما نمی باشد.

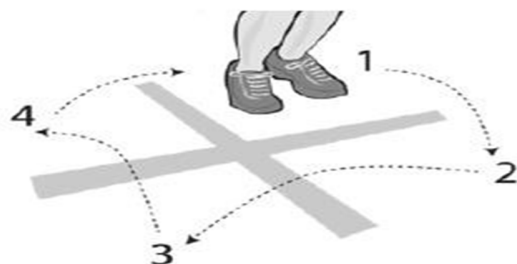
• مسابقه چابکی

شرایط مسابقه:

شرکت کنندگان می بایست ابتدا با چسب کاغذی یک به علاوه بر روی زمین مطابق شکل زیر رسم کنند - شرکت کننده در خانه

شماره یک قرار می گیرد و با به کار انداختن کرنومتر شروع به پرش با جفت پا می کند و ابتدا به خانه شماره ۲ می پرد، بعد به خانه

شماره ۳، بعد به خانه شماره ۴ و بعد به خانه شماره ۱، شرکت کننده این حرکت را باید مطابق فلش شکل زیر ۷ بار انجام دهد و سپس در پایان دور هفتم کرنومتر متوقف می گردد .
امتیاز فرد بر اساس زمان طی شده محاسبه می گردد .
خطاها: در صورتیکه پای فرد خطاها را لمس کند خطا محسوب شده و شمارش انجام نمی شود .



مدیریت تربیت بدنی