

شماره: ۴۵۸۸/۳۰۶

سردتعاوان

تاریخ: ۹۹/۱۱/۱۱

آیین نامه مسابقات مجازی ورزش های همگانی دانشجویان دختر و پسر

مقررات عمومی:

- ✓ حضور کلیه شرکت کنندگان تابع قوانین و مقررات آیین نامه عمومی مسابقات قهرمانی دانشجویان می باشد.
- ✓ رعایت شئونات اسلامی، انضباط ورزشی و احترام به قوانین و مقررات الزامی است.
- ✓ ارائه تصویر کارت بیمه ورزشی، گواهی سلامت، شناسنامه، کارت ملی کارت دانشجویی معتبر یا گواهی اشتغال به تحصیل عکس دار الزامی است.
- ✓ دانشگاه ها موظفند مشخصات نفرات شرکت کننده در مسابقات (نام و نام خانوادگی، شماره دانشجویی، رشته تحصیلی، شماره ملی و شناسنامه، تاریخ تولد، وضعیت تحصیلی (فعال، فارغ التحصیل) به کمیته برگزاری مسابقات معرفی نمایند.
- ✓ دانشگاه ها موظفند مشخصات دانشجویان شرکت کننده از قبیل سرپرست یا مربی را مانند نام و نام خانوادگی، شماره همراه را به کمیته برگزاری مسابقات معرفی نمایند.
انجام مسابقه:

ورزشکاران در منزل یا فضای آزاد یا باشگاه بدون توقف آیتم ها را انجام داده و ویدیو را بدون ویرایش با هرگونه نرم افزار به صورت خام برای شماره تماس اعلام شده در واتساپ ارسال می کنند.

ارسال ویدیوها به شماره: ۰۹۱۶۶۳۸۱۹۹۳

قبل از شروع حرکات اسم، اسم خانوادگی، شماره دانشجویی و دانشگاه محل تحصیل را واضح در ویدیو اعلام کنید.
سپس کارت دانشجویی عکسدار و کارت ملی خود را به صورت واضح و قابل رویت به دوربین نشان دهید.

نحوه داوری:

انجام حرکات باید دقیقاً "بر اساس زاویه عکس ها بوده و در صورتی که از زاویه دیگری حرکت انجام شود داور ورزشکار را حذف کرده و ویدیو مورد بررسی قرار نمی گیرد. زمان طی شده از لحظه شروع اولین حرکت تا پایان آخرین حرکت امتیاز ورزشکار محسوب خواهد شد. داوری آقایان توسط داوران آقا و داوری بخش بانوان توسط داوران خانم انجمن هیئت ورزش های همگانی استان لرستان انجام خواهد شد. رسیدگی به اعتراضات در هر بخش توسط سرداور و یا سرپرست فنی انجام خواهد گرفت.

نحوه پوشش شرکت کنندگان:

پوشش شرکت کنندگان میبایست منطبق بر موازین اخلاقی جامعه باشد.

شیوه اجرا و جزئیات حرکات

۱ - حرکت کرانچ ۴۵ درجه (دراز و نشست)

بیشترین تکرار به مدت ۱۲۰ ثانیه بدون خطا

طریقه صحیح اجرا:

دستها در کنار گوش ها گذاشته شود و نباید از روی گوش جدا شود .
بالا آمدن به حدی باشد که کمر شما زاویه ای تا ۴۵ درجه داشته باشد



۲- دایزال (خاص بانوان)

پرتاب توپ به داخل سبد با فاصله ۵ متری

بیشترین پرتاب توپ در سبد به مدت ۶۰ ثانیه

پرتاب توپ با هر دو دست به داخل سبد .

سبد روی زمین قرار دارد و اینکه از شخص دیگری جهت برگرداندن توپ استفاده شود .



۳ و ۴- شنا سوئدی

به صورت کامل برای آقایان و زنان زده برای بانوان

بیشترین تکرار به مدت ۶۰ ثانیه بدون خطا
زاویه بین آرنج ها و بالاتنه ۲۰ تا ۴۰ درجه باشد

آقایان:



بانوان :

