

آیین نامه مسابقات آمادگی جسمانی مجازی دانشجویان به مناسبت دهه مبارک فجر

این مسابقه برای سنجش استقامت از ۳ آیتم ۱۹ تکراری (به عنوان نمادی از عدد کوید۱۹) بدون نیاز به وسیله خاص طراحی شده است .

انجام مسابقه:

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

ارسال ویدیو ها و مشخصات (نام و نام خانوادگی، رشته تحصیلی، شماره دانشجویی و کد ملی) به شماره :
۰۹۰۳۸۹۱۲۷۴۹ کارشناس تربیت بدنی خانم عرب پوریان

قبل از شروع حرکات در صورت داشتن کارت دانشجویی عکسدار و کارت ملی خود را به صورت واضح و قابل رویت به دوربین نشان دهید.

نحوه داوری:

انجام حرکات باید دقیقا 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، لذا ورزشکاران با کمترین زمان ثبت شده به عنوان نفرات برتر انتخاب خواهند شد.

در خطاهای احتمالی ۵ ثانیه به رکورد ورزشکار افزوده می شود.

ابزارها:

ابزار مورد نیاز: ۱ عدد بطری ۱,۵ لیتری

نحوه پوشش شرکت کنندگان :

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

آیتم اول: برپی و پرش از روی بطری آب



حرکت را با برپی آغاز کنید، در فاز پایین دست ها از روی زمین جدا شده و بالای سر به هم برخورد کنند و به حالت ایستاده بازگشته و از روی بطری با بدن صاف و در حالت طبیعی ایستاده (دقیقا مطابق تصویر و به صورت ایستاده کامل، پرش از روی بطری با بدن خمیده قابل قبول نیست) با پای جفت پرش کرده و با پای جفت فرود آمده و مجدد حرکت برپی را انجام دهید.

تعداد ۱۹ پرش از روی بطری آب (بعد از نوزدهمین برپی پرش از روی بطری باید انجام شود)

خطا:

در پرش: فرود یا پرش با یک پا - برخورد پا با بطری - پرش در حالت بدن خم شده

در حرکت برپی: بالای سر دست نزدن

آیتم دوم: غلطیدن و پرش



مطابق با تصویر ورزشکار بدون استفاده از دست ها به پشت غلطیده پنجه های هر دو پا پشت سر با زمین برخورد کرده و با غلطیدن بدون استفاده از دست ها می ایستد و با یک پرش کوتاه پنجه های هر دو پا از زمین جدا میشود. مجدد حرکت را تکرار میکند.

تعداد ۱۹ تکرار (شروع از حالت ایستاده و شمارش هر حرکت با انجام پرش آخر)

خطا: برخورد دست ها با زمین - عدم برخورد پنجه های هر دو پا به زمین - عدم انجام پرش

آیتم سوم: چرخش



مطابق با تصویر ورزشکار به شکم خوابیده و دست ها و پاها را به صورت صاف و کشیده (بدون خم شدن آرنج ها یا زانوها) از زمین جدا میکند.

سپس با دو چرخش به سمت راست بدون کمک دست ها یا پاها انجام داده و مجدد با دو چرخش به وضعیت اولیه بازمیگردد.

تعداد ۱۹ هر یک چرخش یک تکرار شمارش میگردد

خطا: خم بودن زانو ها - برخورد دست ها یا پاها با زمین هنگام چرخش