

هیات ورزش های دانشگاهی شهرستان قائنات  
با حمایت دانشگاه ها و موسسات آموزش عالی قائنات  
برگزار می کند :

# جشنواره ورزشی مجازی بهاره

## به مناسبت هفته سلامت

(ویژه دانشجویان دختر و پسر دانشگاه ها و مراکز آموزش عالی قاینات)  
(با بیش از ۵ میلیون ریال هدایای نقدی)

### رشته های برگزاری :

- مسابقات ایستگاهی { لی لی (ده قدم) - حرکت قیچی - پروانه (ده حرکت) - درازنشست (ده تا) - زیگزاگ درجا (ده حرکت) }
- مسابقات لیوان چینی

### مهلت ارسال ویدئو :

۴ الی ۱۱ اردیبهشت ۱۴۰۰

### شرایط و نحوه ارسال ویدئو :

- ۱- فیلم آماده شده در همه رشته های مذکور می بایست به همراه مشخصات دانشجو (شامل نام و نام خانوادگی، رشته تحصیلی و شماره دانشجویی، عنوان دانشگاه) از طریق روش های زیر ارسال شود :
- شماره ۰۹۱۵۸۶۵۶۹۳۰ در پیام رسان های موبایلی ( سرکار خانم سبزیان )
- ۲- حجم ویدئو های ارسالی در واتساپ ۱۰۰ مگابایت و در تلگرام بدون محدودیت می باشد .
- ۳- دانشجویان می بایست در محیط خانه یا پارک، با گوشی تلفن همراه به صورت افقی از حرکات ورزشی خود فیلم برداری کنند.
- ۴- رعایت شئون اسلامی، پوشیدن لباس ورزشی مناسب به همراه کفش ورزشی مورد انتظار است.
- ۵- زاویه فیلمبرداری از کنار و وضوح تصاویر در حد مناسب و قابل تشخیص توسط مسئولین فنی مسابقه باشد.
- ۶- از ابتدا تا انتهای اجرای حرکات ، هیچگونه قطعی در فیلمبرداری مجاز نمی باشد.
- ۷- هرگونه برش و ویرایش بر روی ویدئوها ممنوع می باشد و اثر ارسالی از مسابقه حذف خواهد شد .
- ۸- فیلم ارسالی شرکت کننده توسط کارشناس تربیت بدنی سرکار خانم الهه سبزیان دریافت و داوری می شود .

### قوانین مسابقات ایستگاهی :

لی لی روی یک پا (ده قدم) ، حرکت پروانه - قیچی (ده قدم) ، دراز نشست (ده عدد) ، حرکت زیگزاگ در جا (ده قدم) ایستگاه ها به صورت متوالی و بدون وقفه با ده حرکت انجام و زمان کلی ایستگاه ها به عنوان رکورد در نظر گرفته می شود .  
( به نحوه انجام حرکات در ویدئوی نمونه دقت شود )

### قوانین مسابقات لیوان چینی :

۱- این مسابقات به صورت ۳-۶-۳ و با تعداد ۱۲ لیوان یکبار صرف کاغذی انجام می شود .

۲- ابتدا لیوان ها را به صورت ۳-۶-۳ روی میز قرار می دهیم و ضبط فیلم را آغاز و از یک طرف شروع به چیدن می کنیم .سه لیوان اول را مطابق فیلم آموزشی روی هم قرار می دهیم و با استفاده از روش (۳، ۲، ۱) ، ۶ لیوان وسط و در انتها سه لیوان آخر را می چینیم . در پایان لیوان ها را به حالت اولیه جمع کرده و روی هم قرار می دهیم و ضبط فیلم را متوقف می کنیم .

۳- در این مسابقه اگر در هنگام چیدن لیوان ها افتاد باید قبل از اینکه سراغ چیدمان بعدی برویم لیوان های افتاده را کامل کنیم .

۴- رکود در این مسابقه براساس کم ترین زمان چیدن محاسبه می شود .

( به نحوه انجام حرکات در ویدئوی نمونه دقت شود )

(نحوه پاسخگویی به سوالات احتمالی:

هرگونه سوال و یا ابهامی را می توانید از طریق راه های ارائه شده جهت ارسال ویدئو یا صفحه اینستاگرامی هیات ورزش های دانشگاهی به نشانی @uscq99 با ما در میان بگذارید.)