

# جشنواره ورزشی مجازی پاییزه ۱۴۰۰

(ویژه دانشجویان دختر و پسر دانشگاه بزرگمهر قانات)

(همراه با هدایای نقدی)

## رشته های برگزاری :

- آمادگی جسمانی
- فوتسال همگانی
- دوچرخه سواری
- اسکواش همگانی

## مهلت ارسال ویدئو :

۱۰ آذر ماه 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) 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- رعایت شئون اسلامی، پوشیدن لباس ورزشی مناسب به همراه کفش ورزشی مورد انتظار است.

۴- فیلم ارسالی شرکت کننده توسط کارشناس تربیت بدنی سرکار خانم الهه سبزیان دریافت و داوری می شود .

۵- هر دانشجو می تواند در همه رشته های عنوان شده به صورت مجزا شرکت نماید .

۶- ورزشکاران در منزل یا فضای آزاد یا باشگاه، بدون توقف آیتم ها را انجام داده و ویدئوی آن را بدون ویرایش با هرگونه

نرم افزار و بصورت خام ارسال شود.

۷- فیلمبرداری باید بصورت ثابت انجام پذیرد بطوریکه تمام صحنه اجرای مسابقه، بدون جابجایی دوربین در طول فیلمبرداری دیده

شود. همچنین انتخاب زاویه مناسب دوربین به نحوی در نظر گرفته شود که چهره بازیکن و اجرای آن قابل تشخیص باشد.

۸- برای صحت سنجی قبل از شروع همه مسابقات کورنومتر روشن و تا انتهای مسابقه در جلوی دوربین قرار بگیرد.

۹- قبل از شروع حرکات نام، نام خانوادگی، شماره دانشجویی و دانشگاه محل تحصیل بصورت واضح در ویدئو اعلام گردد.

## آیین نامه مسابقه مجازی آمادگی جسمانی

### تجهیزات مورد نیاز :

- ۱- پله (۴۰ سانتی متری) یا ۲ عدد استپ (۲۰ سانتیمتری)
- ۲- تعداد ۴ عدد مخروط
- ۳- متر و نوار چسب رنگی جهت اندازه گیری فاصله مخروط ها
- ۴- کرنومتر
- ۵- دوربین جهت فیلمبرداری

### قوانین ونحوه برگزاری مسابقه و امتیاز دهی :

با شروع حرکت پله کرنومتر زده می شود و پس از اجرای سه حرکت (پله، شنای سوئدی و مربع چابکی) در تعداد مشخص شده در آخرین حرکت، کرنومتر متوقف می شود. سرعت اجرای حرکت مهم است و زمان کمتر تعیین کننده می باشد. در صورت عدم اجرای تکنیک درست ویدئو از داوری حذف می شود.

**پله:** آزمودنی به مدت ۲۰ بار از پله بالا و پایین می رود. حرکت از پایین پله شروع می شود و فرد ابتدا پای راست و سپس، پای چپ را از پله بالا می برد و در برگشت مجدد، ابتدا پای راست و سپس پای چپ را پایین می آورد (هر بالا و پایین رفتن از روی پله یک شماره محسوب می شود).



**شنای سوئدی:** آزمودنی روی تشک بر روی شکم دراز می کشد و دستها را به اندازه عرض شانه باز کرده و کف دست را بر روی زمین قرار می دهد. در حالی که پشت صاف و سر رو به بالا می باشد، پنجه ی پای خود را به عنوان محور بدن قرار میدهد. سپس آزمودنی بدن را با صاف کردن آرنجها از زمین جدا میکند (آرنجها باید صاف شوند) و سپس در برگشت تا جایی که سینه، زمین را لمس کند و یا آرنج ها به زاویه ۹۰ درجه برسد، خود را پایین میآورد (شکم و لگن نباید با زمین برخورد داشته باشد).



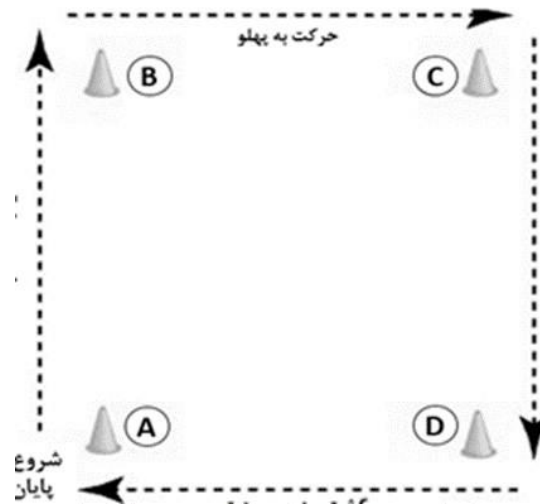
#### نحوه اجرای شنای سوئدی (ویژه آقایان)

حرکت شنای سوئدی پی در پی و بدون هیچگونه وقفه‌های تا ۰۲ حرکت انجام می شود. اگر فرد قادر به حفظ الگوی ذکر شده نباشد از مسابقات حذف می شود.

نحوه اجرای شنای سوئدی تعدیل شده (ویژه بانوان)



**حرکت چابکی در اضلاع مربع:** ۴ عدد مخروط با فاصله ۵۰ سانتی متر از یکدیگر یا ترسیم یک مربع با اضلاع ۵۰ سانتی متری بر روی زمین با شماره گذاری A تا D (مطابق شکل) انجام می شود. آزمودنی پشت خط شروع با پای جفت شده (رو به مخروط D) می ایستد و با یک جهش پای چپ را روی نقطه B قرار می دهد. این بار با پای راست جلو به سمت نقطه C می جهد و پای راست روی نقطه C قرار می گیرد (در این وضعیت بدن پشت به مربع می باشد). در حرکت بعدی با یک چرخش پای چپ را روی نقطه D قرار می دهد (در این وضعیت بدن رو به مربع است). در حرکت بعدی مجدد با یک چرخش پای راست را حرکت داده و با یک جهش بر نقطه شروع قرار می دهد (کل این حرکات یک شماره محسوب می شود). خانم ها این حرکت را ۵ بار و آقایان ۱۰ بار اجرا می کنند.



## آیین نامه مسابقات مجازی فوتسال همگانی

### تجهیزات مورد نیاز:

- ۱- لباس ورزشی مناسب
- ۲- کفش و جوراب ورزشی
- ۳- توپ فوتسال یا فوتبال
- ۴- مانع به تعداد ۵ عدد (در صورت عدم دسترسی قرار دادن آجر یا سنگ و فاصله بین موانع ۱۰۰ سانتی متر)
- ۵- دروازه گل کوچک (در صورت عدم دسترسی قرار دادن دو مانع آجر یا سنگ به فاصله ۱۳۰ سانتی متر)

### قوانین و نحوه برگزاری مسابقه و امتیازدهی:

در انتخاب نفرات برتر، تکنیک اجرای صحیح، دقت، زمان و سرعت در نظر گرفته خواهد شد.  
ایستگاه ها بصورت ذیل می باشد:

- ایستگاه اول** - حمل توپ با هر جایی از پا به فاصله ۲۰ متر و مسیر برگشت آن حمل توپ با حرکات نمایشی به دلخواه
- ایستگاه دوم** - زدن ۱۰ ضربه روپایی آزاد ( در صورت خطای افتادن توپ، فرد می تواند تا پایان تعداد خواسته شده ادامه دهد).
- ایستگاه سوم** - حمل توپ با حرکات نمایشی از بین موانع (فاصله بین موانع ۱۰۰ سانتی متر و بدون برخورد با موانع)
- ایستگاه چهارم** - حمل توپ (دریبلینگ) از بین موانع (فاصله بین موانع ۱۰۰ سانتی متر و بدون برخورد با موانع)
- ایستگاه پنجم** - چرخش با توپ دور مانع، ۲ دور با پای چپ و ۲ دور با پای راست
- ایستگاه ششم** - بلافاصله بعد از چرخش توپ، شوت به دروازه گل کوچک از فاصله ۱۰ متری (در صورت عدم دسترسی از دو مانع به فاصله ۰.۳۱ سانتی متر استفاده شود).

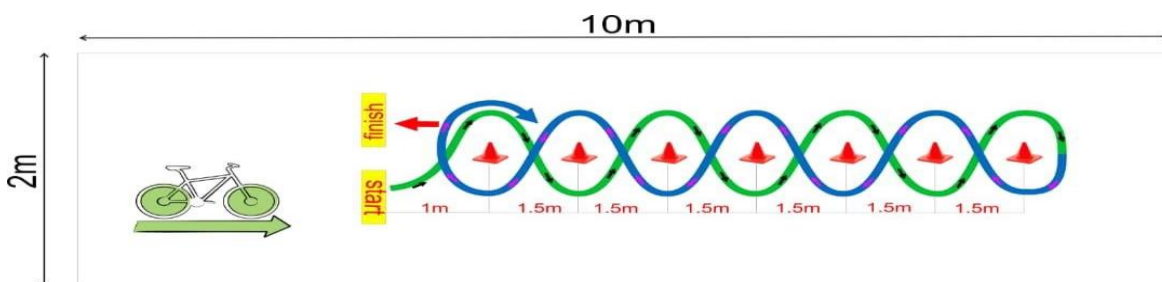
## آئین نامه مسابقات مجازی رشته دوچرخه سواری همگانی

### تجهیزات مورد نیاز :

- ۱- دوچرخه شهری ۲۶ (کوهستان معمولی رایج)
- ۲- هفت عدد مانع ( بطری ۰/۵ لیتری ، کونز، آجر) به عنوان موانع مورد هدف
- ۳- متر و نوار چسب رنگی جهت اندازه گیری فاصله موانع
- ۴- کرنومتر
- ۵- دوربین جهت فیلمبرداری

### قوانین ونحوه برگزاری مسابقه و امتیاز دهی :

- ۱- این مسابقه شامل عبور با دوچرخه از مسیر مهارتی با موانع به صورت رفت و برگشت در ۴ دور به متر اژ ۱۰ متر در مجموع ۴۰ متر می باشد.
- ۲- کل مسیر مسابقه ۴۰ متر بوده که همانند دوی ۹\*۴ می باشد، و طول مسیر ۱۰ متر بوسیله کونز یا وسیله مشابه بطری آب معدنی کوچک یا آجر به ارتفاع ۰.۲ سانتی متر طراحی شود. فاصله نقطه استارت با اولین مانع ۱ متر و به ترتیب ۶ مانع بعدی با فاصله ۱/۵ متری از هم قرار گرفته و در موقع دوزدن با یک دور ۱۸۰ درجه مسیر را برگشته و در کل ۲ بار این مسیر رفت و برگشت باید طی شود.
- ۳- محیط برگزاری مسابقه حداکثر طول ۱۵ متر و عرض ۲ متر در مسیر کاملاً مسطح در حیاط ، پارک و... باشد.
- ۴- طراحی محیط مسابقه براساس شرایط و قوانین ومقررات مسابقه باشد. از خط استارت تا مانع اول به فاصله ۱ متر و بقیه فاصله بین مانع ها ۱/۵ متر (کلا ۷ مانع)
- ۵- در مسابقه مهارتی با موانع زمان طی شده ورزشکار و تعداد خطاها به صورت زمانی محاسبه خواهد شد .
- ۶- خطاهای مسابقه به ازای هر خطا برخورد پا با زمین ۳ ثانیه و به ازای برخورد دوچرخه با پا یا مانع ۵ ثانیه به رکورد نهایی ورزشکار اضافه می گردد.
- ۷- در صورت عدم رعایت توالی موانع ، کم کردن موانع و هرگونه تغییر موانع منجر به حذف از مسابقه خواهد شد . هردانشجو مجاز است فقط یکبار کلیپ تهیه شده خود را برای شرکت در مسابقه ارسال کند.
- ۸- نشان دادن فاصله های ۱ و ۱/۵ متری تمامی موانع باید به نحوی در ویدیو صورت گیرد که برای داوران قابل قبول باشد. (مانند متر کردن ونشان دادن عدد روی متر)
- ۹- برای فاصله ۱/۵ متری بین موانع می توانید از بطری آب معدنی، کنز کوچک، قرار داده و کاملاً مشخص باشد.



## آئین نامه مسابقات مجازی رشته اسکواش همگانی

### تجهیزات مورد نیاز:

- ۱- تک دیواره سالنهای ورزشی یا خانه یا سالنهای اسکواش
- ۲- راکت اسکواش یا تنیس یا بدمینتون
- ۳- توپ اسکواش تمرینی یا مسابقه ای یا تنیس یا بدمینتون
- ۴- ۲ تا مربع به اندازه ۱\*۱ متر در دیواره جلویی در دو گوشه دیوار (یک مربع در سمت فور هند و یک مربع در سمت بک هند)

### قوانین و مقررات برگزاری و نحوه امتیاز دهی:

- ۱- فاصله اجرای ضربه ۶متر
- ۲- اجرای ۵ ضربه فورهند برای مربع سمت فورهند و ۵ ضربه بک هند برای مربع سمت بک هند (۴۰ ثانیه)
- ۳- ثبت امتیازات در داخل هر مربع
- ۴- ۲۰ ثانیه حرکت طناب با پای جفت و محاسبه تعداد صحیح در ۲۰ ثانیه
- ۵- محاسبه مجموع امتیازات در زمان ۶۰ ثانیه می باشد.



حرکت طناب



نحوه پاسخگویی به سوالات احتمالی:

هرگونه سوال و یا ابهامی را می توانید از طریق راه های ارائه شده جهت ارسال ویدئو با ما در میان بگذارید.