

آئین نامه مسابقات مجازی رشته آمادگی جسمانی همگانی دانشگاه ها و موسسات آموزش عالی سراسر کشور (جشنواره بهاره ۱۴۰۰)

مقررات فنی:

۱- ورزشکاران در منزل یا فضای آزاد یا باشگاه بدون آیتم ها را به تعداد درج شده انجام می دهند و ویدیو را بدون ویرایش با هر گونه نرم افزاری به صورت خام در سامانه ستاو به آدرس <https://setav.ir/stay.home> در بخش مسابقات مربوطه بارگذاری کنند.

۲- فیلمبرداری باید بصورت ثابت انجام پذیرد و تمام صحنه اجرا برنامه بدون جا به جایی دوربین در طول فیلم برداری مشاهده شود.

۳- قبل از شروع حرکت نام و نام خانوادگی و نام دانشگاه محل تحصیل را واضح در ویدیو اعلام شود.

تجهیزات مورد نیاز:

- استپ (ارتفاع ۱۰ سانتی متر برای دختران و ارتفاع ۲۰ سانتی متر برای پسران)

- چسب پهن کاغذی

- تشک (۱ عدد)

- کرنومتر

- دوربین

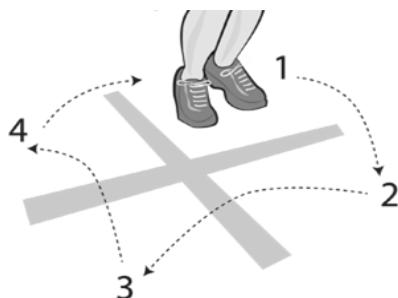
قوانین و نحوه برگزاری مسابقه و امتیازدهی:

مسابقات در دو بخش دختران و پسران برگزار می شود. محدودیتی در خصوص تعداد دانشجویان شرکت کننده از هر دانشگاه وجود ندارد. هر شرکت کننده ۳ آیتم شنا، پرش بر روی استپ و دراز و نشست (دختران ۱ ست)، پسران (۲ ست) را با رعایت موارد زیر اجرا کند. انتخاب زاویه مناسب دوربین به نحوی که چهره بازیکن و اجرای آن قابل تشخیص باشد. در صورت انجام هر گونه خطا فرد باید حرکات را به پایان برساند. ثبت رکورد با شروع اولین حرکت انجام می شود.

به ۳ نفر برتر جایزه و حکم تعلق می گیرد.

آیتم ۱. حرکت چابکی

با چسب کاغذی یک به علاوه مطابق شکل زیر رسم می کنید و ۷ بار مطابق فلش بر روی هر خانه می پرد.
خطا: در صورتیکه پای فرد خط ها را لمس کند خطا محسوب شده و به ازای هر خطا ۳ ثانیه به فرد اضافه می شود.

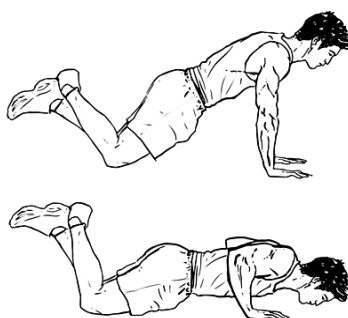


آیتم ۲. حرکت شنا

آزمودنی روی تشک بر روی شکم دراز کشیده و دستها (رو به جلو) را به اندازه عرض شانه باز کرده و در حالی که پشت صاف و سر رو به بالا می باشد، پنجه ی پای خود را به عنوان محور بدن قرار می دهد. سپس آزمودنی بدن را با صاف کردن آرنجها از زمین جدا می کند (آرنجها باید صاف شوند) و سپس در برگشت تا جایی که سینه، زمین را لمس کند و یا آرنجها به زاویه ۹۰ درجه برسد، خود را پایین می آورد (شکم و لگن نباید با زمین برخورد داشته باشد). این حرکت پی درپی تا ۲۰ شماره انجام می گیرد.



در دختران حرکت به صورت تعدیل شده اجرا می شود به طوری که فرد دستها (رو به جلو) را به اندازه عرض شانه باز کرده و در حالی که پشت صاف و سر رو به بالا می باشد، زانو خود را روی زمین به عنوان نقطه ی محوری بدن قرار می دهد. باسن و بدن فرد باید در یک امتداد قرار گیرند و ورزشکار با خم و صاف کردن آرنج حرکت را انجام می دهد. سینه ورزشکار باید تا نزدیک به زمین پایین بیاید.



خطا: وقتی فرد قادر به حفظ الگوی ذکر شده نباشد و به ازای هر خطا ۵ ثانیه به زمان فرد اضافه می شود.

آیتم ۳. پرش بر روی استپ از روبرو

فرد روبروی استپ قرار می گیرد و ۲۵ حرکت جفت پا به بالا و پایین می پرد (هر رفت و برگشت ۱ شماره محسوب می شود).



خطا: در صورتی که تعادل فرد به هم بخورد یا پرش به بالا یا پایین صورت یک پا انجام شود به ازای هر خطا ۳ ثانیه به فرد اضافه می شود.