((( قوانین و مقررات عمومی )))

* مسابقه ویژه دانشجویان دانشکده فنی و حرفه ای محمودآباد می باشد.
* ارسال فیلم به مدت یک دقیقه به شماره واتساب **09112206659** بنام **سید حسین مسلمی** انجام شود .
* دانشجوی شرکت کننده ابتدا نام و نام خانوادگی و شماره دانشجویی و کد ملی و شماره موبایل را در همان فیلم ارسالی قید نماید .
* به سه نفر برتر در هر رشته جوایز اهدا خواهد شد
* مهلت ارسال فیلم از 26/7/1400 الی 5/8/1400

**(((مقررات فنی))**

**(((رشته فوتبال))) (مجازی)**

* توپ فوتبال
* فاصله 5/1 متر از کف زمین تا دیواراز چهار طرف خطی جدا نموده با بغل پا به توپ ضربه زده و تعداد ضربات به مدت یک دقیقه فیلم گرفته شود. موقع ضربه پا بیرون خط باشد .
* - رعایت شئونات اسلامی ، انضباط ورزشی و احترام به قوانین و مقررات الزامی است.

 **((( رشته والیبال))) (مجازی)**

* توپ والیبال
* پنجه و ساعد به دیوار به ارتفاع 5/2 متر و فاصله زمین تا دیوار یک متر (1) متر ( یک در میان پنجه و ساعد حداکثر یک دقیقه )

**(((رشته تکواندو))) (مجازی)**

* پوشیدن لباس تکواندو معمولی لازم است.
* سایه زدن تکنیک پا ( استفاده از یک تکنیک چرخشی اجباری است 20 ثانیه)
* اجرای فرم تکواندو 6و 7 و 8 و 9 به اختیار 40 ثانیه

**(((رشته ووشو))) (مجازی)**

* نحو ایستادن ، گارد گرفتن و جابجایی به مدت 20 ثانیه
* شادو(سایه زدن ) ضربات دست و پا به مدت 20 ثانیه
* اجرای ترکیبی ضربات دست و پا و کشتی بر روی کیسه یا آدمک تمرینی 20 ثانیه

**((( رشته جودو ))) (مجازی)**

* استفاده از لباس جودو و سفید الزامی است.
* سه تکنیک دست و پا و کمر اجرا شود . 30 ثانیه

( فنون سر پا : ت وازار ، گوشی وازا،اشی وازا )

* سه تکنیک در خاک نگه داشتن و خفه کردن و شکستن 30 ثانیه

( فنون خاک : شیمه وازا ،کانستو وازا، اوسای کومی وازا)