



معاونت فرهنگی و دانشجویی

اداره کل فرهنگی

تربیت بدنی



دستورالعمل برگزاری سومین جشنواره مجازی ورزش‌های همگانی

((آمادگی جسمانی))

دانشجویان دختر و پسر دانشگاه‌ها و دانشکده‌های علوم پزشکی کشور

تابستان ۱۴۰۴

قوانین و مقررات عمومی:

- بایستی دانشجویان به صورت افقی با گوشی تلفن همراه خود از حرکات ورزشی فیلمبرداری نمایند.

- پوشیدن لباس ورزشی مناسب با شئونات اسلامی و پوشش اسلامی کامل الزامی است.

دانشجویان پسر: پوشیدن لباس و کفش ورزشی مناسب الزامی است.

دانشجویان دختر: پوشیدن کاپشن ورزشی/شلوار ورزشی یا پیراهن بلند ورزشی/مقنعه/جوراب و کفش ورزشی الزامی است.

❖ (از پوشیدن لگ ورزشی خودداری فرمایید)

توجه: در صورتی که پوشش مطابق آنچه ذکر شده نباشد فیلم ارسالی مورد قضاوت قرار نخواهد گرفت در رشته آمادگی جسمانی در صورت عدم استفاده از کفش ورزشی فیلم ارسالی مورد قضاوت قرار نخواهد گرفت).

۱. حرکات ورزشی به شکل متوالی فیلمبرداری شود و هیچ گونه توقف از ابتدا تا انتهای فیلمبرداری صورت نپذیرد.

۲. در رشته آمادگی جسمانی (زاویه فیلمبرداری ۴۵ درجه)، وضوح تصاویر در حد مناسب و چهره ورزشکاران بایستی قابل تشخیص توسط مسئولین فنی مسابقه باشد.

۳. کلیه فیلم های شرکت کنندگان بایستی با مشخصات شخصی دانشجویان شامل نام و نام خانوادگی - نام دانشگاه - نام رشته ورزشی، ذخیره شده و در سامانه برگزاری مسابقات ارسال گردد.

۴. فیلم های شرکت کنندگان و مقام آوران به هیچ وجه در گروه های مجازی بصورت عمومی به اشتراک گذاشته نخواهد شد و با در نظر گرفتن پروتکل های از پیش تعیین شده جهت قضاوت، صرفاً در اختیار کادر داوری قرار خواهد گرفت.

دستورالعمل فنی

آیتم‌های مسابقه در ۵ بخش برگزار می‌گردد که شامل موارد زیر است :

۱. حرکت تعادل تک پا **Dynamic stork balance** (هر پا ۴ تکرار مجموع ۸ تکرار)
۲. حرکت پروانه با دست زدن بالای سر **Jumping jacks with clapping** (۲۴ تکرار پسران / ۲۰ تکرار دختران)
۳. حرکت نشستن چهارزانو و بلند شدن بدون کمک دست **Sitting -rising cross legged** (هر پا ۴ تکرار مجموع ۸ تکرار)
۴. حرکت پلانک با ضربه به سینه مخالف **Plank slaps** (۲۴ تکرار پسران برای هر دست / ۲۰ تکرار دختران برای هر دست)
۵. حرکت برپی و دست زدن روی زمین **Burpee clapping & jump** (۸ تکرار)

نحوه اجرای صحیح و خطاهای مهم

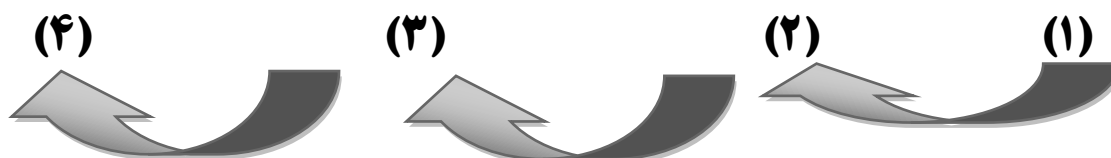
- آیتم‌های مسابقه بایستی پشت سر هم و بدون وقفه انجام شود.
- به کمترین زمان اجرا جوایز اهدا می‌گردد.
- شروع زمان مسابقه از لحظه شروع حرکت تعادل می‌باشد .
- پایان زمان مسابقه پس از دست زدن آخرین تکرار حرکت پنجم می‌باشد.
- در صورت بروز خطا در هر حرکت ۲ ثانیه به زمان رکورد فرد اضافه خواهد شد .
- در صورتی که تعداد انجام حرکات در هر آیتم کمتر از تعداد مشخص شده باشد در ازاء هر حرکت ۴ ثانیه به زمان رکورد فرد اضافه خواهد شد .

۱. **در حرکت تعادل تک پا :** ورزشکار در حالت ایستاده پای چپ را در دست گرفته و در وضعیتی که پای راست کاملاً صاف است، خم شده و پنجه دست را به زمین می‌زنید. سپس بازگشته بدن کاملاً صاف می‌شود و مجدد حرکت اجرا می‌گردد. پس از ۴ تکرار پشت سر هم، پا را جابجا کرده و ۴ تکرار به صورتی که پای راست در دست و پای چپ کاملاً صاف است اجرا می‌گردد.

خطاها :

- بر هم خوردن تعادل به صورتی که کف پا یا پنجه پا جابجا شود.
- عدم صاف بودن کامل پا (Full extension)
- عدم صاف شدن کمر در انتهای حرکت (ایستادن کامل)

۱- ترتیب حرکات تعادل پا در ۴ مرحله



۲. **حرکت پروانه :** ابتدا دست‌ها کنار بدن قرار دارد و پاها جفت است، با شروع حرکت همزمان پاها با پرش بیش از عرض شانه باز می‌شود و در حالتی که آرنج دست کامل باز است (Full extension)، کف دست‌ها در بالای سربه هم برخورد می‌کند. در ادامه دست‌ها کنار بدن قرار می‌گیرد و پاها جفت می‌شود. (۲۴ تکرار پسران / ۲۰ تکرار دختران)

خطاها :

- عدم هماهنگی دست‌ها با پاها.
- عدم برخورد دست‌ها در پایین به کنار پاها و در بالای سر به یکدیگر.
- عدم صاف بودن کامل دست‌ها در بالای سر.
- سر دادن پاها روی زمین

۲- ترتیب حرکت پروانه از کنار در ۳ مرحله



(۳)



(۲)



(۱)

۳. حرکت بنشین و پاشو بدون کمک دست : در ابتدا ورزشکار به حالت دست به سینه ایستاده و پاها کنار هم جفت است. سپس پای راست را به صورت ضربدر جلوی پای چپ قرار داده و چهارزانو می‌نشیند، در ادامه بدون کمک گرفتن از دستها بلند شده و پاها را مجدد جفت می‌کند، این حرکت را ۴ تکرار پشت سر هم اجرا نموده، سپس این حرکت ۴ تکرار با جابجایی پای چپ به صورت ضربدر جلوی پای راست اجرا می‌گردد.

خطاها:

- باز شدن دستها از حالت دست به سینه

عدم صاف شدن کامل بدن در ایستادن (Full extension)

- عدم قرارگیری پا جفت کنار هم

به هم خوردن تعادل و جابجایی کف پا روی زمین

۳- ترتیب حرکات نشست و برخاست بدون کمک دست در ۵ مرحله



(۳)



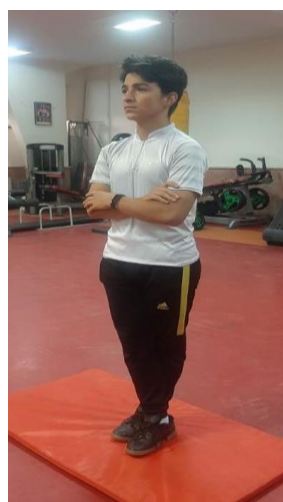
(۲)



(۱)



(۵)



(۴)

۴. حرکت ضربه زدن به سینه مخالف در حالت پلانک: ورزشکار به حالت شنا سوئدی روی زمین قرار گرفته و هر دو دست را روی زمین با فاصله عرض شانه و دقیق در راستای شانه ها قرار می دهد. سپس کف دست راست را به سینه سمت چپ زده و به روی زمین می گذارد. بعد کف دست چپ را از روی زمین برداشته و به سینه سمت راست می زند. در ادامه دست چپ را روی زمین می گذارد. (یک حرکت).

خطاها:

- پایین آمدن و یا بالا آمدن باسن از سطح بدن
- جدا شدن پنجه پا از زمین
- عدم ترتیب حرکت دستها در برداشتن و ضربه زدن به سینه مخالف
- عدم اجرای ۲۴ تکرار حرکت کامل برای هر دست

۴- ترتیب حرکات جابجایی دستها در پلانک



(۲)



(۱)



(۴)



(۳)



(۵)

۵. حرکت برپی و دست زدن روی زمین: ورزشکار به حالت پا جفت کنار بطری پر از آب ۱/۵ لیتری برای پسران و بطری پر از آب ۰/۵ لیتری برای دختران می ایستد. سپس با پرش جفت پا از روی بطری، در طرف دیگر بطری روی زمین دراز کشیده همانند تصویر دستها کاملاً صاف شده (Full extension) و در جلو سر کف دستها به هم می خورد (یک حرکت) ورزشکار حرکت را به تعداد ذکر شده اجرا می کند.

خطاها:

- برخورد پا به بطری آب
- عدم پریدن جفت پا و عدم فرو آمدن جفت پا روی زمین
- عدم صاف شدن کامل دست بالای سر

۵- ترتیب حرکت برپی و دست زدن روی زمین



(۲)



(۱)



(۴)



(۳)



(۵)