

## آیین نامه عمومی مسابقات

علاقمندان جهت شرکت می بایست، در منزل یا فضای آزاد یا باشگاه و طبق آیین نامه فنی، ویدیو مسابقات خود را بدون ویرایش با هر گونه نرم افزار به صورت خام، برای شماره های تماس اعلام شده در واتساپ به همراه مشخصات ذیل ارسال نمایند.

**مشخصات: نام و نام خانوادگی، کد ملی، شماره دانشجویی، رشته تحصیلی، مقطع تحصیلی، اسکن کارت دانشجویی**

پوشش شرکت کنندگان می بایست منطبق بر موازین اخلاقی جامعه باشد.

فیلمبرداری باید طوری انجام شود که ضمن شناسایی چهره کامل فرد، بدون وقفه کلیه مراحل انجام مسابقه مشخص باشد.

## راهنمای فنی مسابقات آمادگی جسمانی (حرکت شنای سوئدی)

**نحوه اجرا:** ابتدا باید حالت حرکت پلانک را در بدن خود ایجاد کنید، دست ها را محکم بر روی زمین و دقیقاً زیر شانه ها قرار دهید. پنجه و نوک انگشتان پا را بر روی زمین عمود کنید تا در حرکات عضلات پایین تنه تعادل خوبی ایجاد شود. در این حالت (پلانک)، عضلات شکم خود را منقبض کرده، عضلات همسترینگ پاها و ماهیچه های باسن را درگیر کنید، و کمر خود را صاف نگه دارید تا تمام طول بدن مستقیم و کشیده به نظر برسد. در چنین حالتی با به کار انداختن کرنومتر شروع به پایین آوردن بدن خود می کنید. حین پایین آمدن، کمر را صاف نگه داشته و انحنای طبیعی گردن را حفظ کنید، و بهتر است بیش از حد سر خود را بالا نیاورید، نگاه خود را کمی به سمت جلو خیره کنید. به باسن یا پایین کمر خود اجازه خم شدن ندهید، بدن از سر تا نوک انگشتان پا باید در یک خط مستقیم قرار بگیرد. تیغه های شانه خود را به سمت پایین ببرید، و دقت کنید که ارنج ها کنار بدن قرار بگیرند. سپس بدن را بالا بکشید و به همان حالت اول برگردید. این حرکت را پشت سر هم تا **۳۰ ثانیه** ادامه دهید. ملاک امتیاز دهی، تعداد صحیح حرکت شنای سوئدی می باشد.



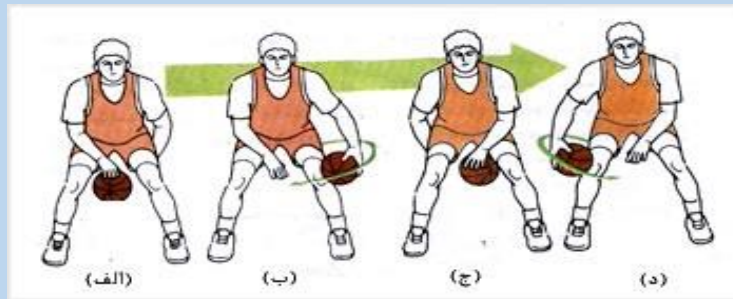
نحوه اجرای شنای سوئدی (ویژه آقایان)

## راهنمای فنی مسابقات مهارت بسکتبال

**نحوه اجرا :** شرکت کننده در حالت ایستاده با در دست داشتن توپ بسکتبال جلوی بدن، از سمت راست بدن شروع می کند و ابتدا توپ را از پشت ران پای راست عبور می دهد و بلافاصله توپ را از پشت ران پای چپ عبور می دهد. شرکت کننده باید این حرکت را تا پایان ۳۰ ثانیه ادامه دهد.

پس از عبور توپ از قسمت فوقانی هر دو پا و برگشت به حالت اولیه یک شمارش محاسبه می گردد.

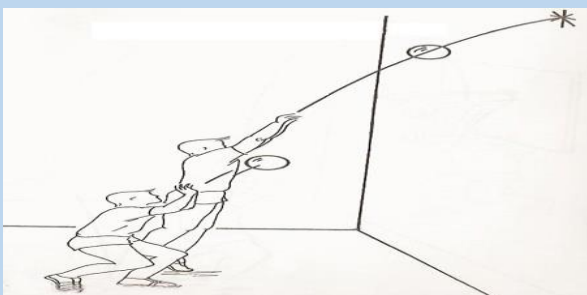
### زمان اجرای حرکت : ۳۰ ثانیه



## راهنمای فنی مهارت پنجه و ساعد والیبال

**نحوه اجرا :** شرکت کننده ابتدا باید یک خط افقی روی دیوار با ارتفاع ۲۲۴ سانتیمتر از سطح زمین رسم نماید و بعد از آن در فاصله مناسب ( فاصله فرد از دیوار نباید کمتر از یک متر باشد ) رو به دیوار قرار گرفته و شروع به پنجه زدن و ساعد زدن به صورت متوالی و یک در میان ( یک ساعد و یک پنجه ) پشت سر هم به طرف دیوار (طوری که باید توپ به بالای خط افقی ترسیم شده روی دیوار برخورد نماید) نماید. شرکت کننده این حرکت را به مدت ۳۰ ثانیه ادامه می دهد . فیلم ارسالی از سوی اجرا کننده باید به وضوح کلیه مراحل اجرای پنجه زدن و ساعد زدن را نشان دهد، ملاک امتیاز دهی تعداد صحیح حرکت پنجه زدن و ساعد زدن روی دیوار است. (برخورد یک پنجه و یک ساعد به دیوار یک حرکت حساب می شود).

**توضیح :** اگر در حین اجرای حرکت ، توپ به زمین برخورد کند، در صورت باقی ماندن زمان کلی اجرا (۳۰ ثانیه) شرکت کننده دوباره توپ را از زمین باید بلند کند و ادامه حرکت را تا پایان ۳۰ ثانیه انجام دهد. هر تکرار صحیح یک امتیاز دارد . برخورد توپ به بالای خط افقی ترسیم شده الزامی می باشد ( برخورد توپ با خط افقی هم صحیح بوده و امتیاز به آن تعلق می گیرد)



## راهنمای فنی مسابقات آمادگی جسمانی (حرکت پله)

**نحوه اجرا:** شرکت کننده به مدت ۳۰ ثانیه از پله بالا و پایین می رود. حرکت از پایین پله شروع می شود و فرد ابتدا پای راست روی پله می گذارد 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). ملاک امتیاز دهی تعداد صحیح حرکت می باشد.



## راهنمای فنی مسابقات مهارت بک هند و فورهند تنیس روی میز

**نحوه اجرا:** شرکت کننده ابتدا در یک جای ثابت به صورت ایستاده رو به دیوار قرار می گیرد (فاصله از دیوار نباید کمتر از ۵۰ سانتیمتر باشد) و ابتدا ضمن به کار انداختن کرنومتر، با در دست گرفتن راکت، شروع به ضربه زدن به توپ تنیس روی میز با راکت به سمت بالا به صورت یک در میان (یک فورهند و یک بک هند به صورت متوالی) تا تعداد ۱۵ ضربه می نماید. سپس بدون توقف شروع به ضربه زدن به توپ به طرف دیوار با راکت تنیس روی میز به تعداد ۱۵ ضربه یک در میان (یک فورهند و یک بک هند به صورت متوالی) می نماید. و سپس کرنومتر متوقف می شود. ملاک امتیاز دهی کمترین زمان انجام حرکت می باشد.

توجه: در صورت برخورد توپ به زمین، شرکت کننده بدون متوقف کردن کرنومتر، می تواند توپ را از زمین بلند کند و ادامه حرکت را انجام دهد.

**توجه:** ضربه به توپ با یک فورهند و یک بک هند یک شمارش حساب می شود.



## راهنمای فنی مهارت فوتسال

**نحوه اجرا:** شرکت کننده در فاصله مناسب ( فاصله فرد از دیوار نباید کمتر از نیم متر باشد ) رو به دیوار قرار گرفته و شروع به ضربه زدن به توپ فوتسال یا فوتبال با پا به صورت پشت سر هم بدون برخورد توپ به زمین به طرف دیوار می نماید.

شرکت کننده این حرکت را به مدت ۳۰ ثانیه ادامه می دهد . فیلم ارسالی از سوی اجرا کننده باید به وضوح کلیه مراحل اجرا را نشان دهد، ملاک امتیاز دهی تعداد صحیح حرکت ضربه به توپ با پا به طرف دیوار می باشد.

**توضیح:** اگر در حین اجرای حرکت ، توپ به زمین برخورد کند، در صورت باقی ماندن زمان کلی اجرا (۳۰ ثانیه) شرکت کننده دوباره توپ را از زمین باید بلند کند و ادامه حرکت را تا پایان ۳۰ ثانیه انجام دهد. هر تکرار صحیح یک امتیاز محاسبه می گردد.



## آیین نامه عمومی و فنی مسابقات حضوری گرامیداشت دهه مبارک فجر - بهمن ۱۴۰۰

### آیین نامه عمومی مسابقات حضوری

علاقمندان می توانند در روز و ساعات ذکر شده در اطلاعیه، در محل برگزاری مسابقات با در دست داشتن کارت دانشجویی حضور یابند.

### آیین نامه فنی مسابقات شوت فوتسال

**نحوه اجرا:** هر بازیکن از روی نقطه دوم پنالتی فوتسال به طرف دروازه که به قسمت های مختلف تقسیم شده است تعداد پنج شوت را انجام می دهد. هر کدام از تقسیم بندی های دروازه، امتیاز مربوط به خود را دارد و تعیین نفرات برتر بر اساس کسب امتیاز بیشتر می باشد.

نکته: نحوه جدول مسابقات و سایر نکات فنی و راهنمایی های بیشتر توسط مسئول برگزاری قبل از اجرای مسابقه اعلام می گردد.



## راهنمای فنی مسابقات روپایی

**نحوه اجرا:** شرکت کننده باید توپ را در دست گرفته و بعد از به اعلام فرمان رو توسط داور، توپ را روی پای خود رها کند و شروع به ضربه زدن به توپ به طرف بالا نماید. ضربه به توپ تنها با پا مجاز می باشد. (برخورد توپ با هر قسمتی از پا مجاز است).

بعد از هر بار برخورد توپ به پا باید توپ به سمت بالا تغییر ارتفاع دهد. رتبه بندی بر اساس تعداد ضربات صحیح بیشتر، انجام می شود.



## آیین نامه مسابقات فریزی

**نحوه اجرا:** هر بازیکن از نقطه پرتاب تعیین شده با در دست داشتن دیسک فریزی به طرف صفحه فریزی نصب شده بر روی زمین تعداد پنج پرتاب را انجام می دهد. امتیاز هر پرتاب با توجه به امتیاز بندی که روی صفحه امتیاز فریزی می باشد مشخص می گردد. تعیین نفرات برتر بر اساس کسب امتیاز بیشتر می باشد.

نکته: نحوه جدول مسابقات و سایر نکات فنی و راهنمایی های بیشتر توسط مسئول برگزاری قبل از اجرای مسابقه اعلام می گردد.

