

راهنمای فنی مسابقه آمادگی جسمانی دانشجویان پسر

این مسابقه برای سنجش استقامت از ۳ آیتم با تکرارهای جداگانه بدون نیاز به وسیله خاص طراحی شده است.
انجام مسابقه:

ورزشکاران در منزل یا فضای آزاد یا باشگاه بدون توقف آیتم ها را انجام داده و ویدیو را بدون ویرایش با هر گونه نرم افزار به صورت خام برای شماره تماس اعلام شده در واتساپ ارسال می کنند.

ارسال ویدیو ها به شماره ۰۹۳۵۸۹۷۵۲۶۲

قبل از شروع حرکات اسم، اسم خانوادگی، کد ملی، شماره دانشجویی، رشته تحصیلی، مقطع تحصیلی را واضح در ویدیو اعلام کنید.

سپس کارت دانشجویی عکسدار و کارت ملی خود را به صورت واضح و قابل رویت به دوربین نشان دهید.

نحوه داوری:

انجام حرکات باید دقیقاً بر اساس زاویه عکس ها بوده و در صورتی که از زاویه دیگری حرکت انجام شود داور ورزشکار را حذف کرده و ویدیو مورد بررسی قرار نمی گیرد.

زمان طی شده از لحظه شروع اولین حرکت تا پایان آخرین حرکت امتیاز ورزشکار محسوب خواهد شد، لذا ورزشکاران با کمترین زمان ثبت شده به عنوان نفرات برتر انتخاب خواهند شد.

در خطاهای احتمالی ۵ ثانیه به رکورد ورزشکار افزوده می شود.

نحوه پوشش شرکت کنندگان:

پوشش شرکت کنندگان میبایست منطبق بر موازین اخلاقی جامعه باشد.

نحوه انجام آیتم ها به ترتیب:

به صورت خوابیده به پشت دست ها به صورت ضربدر روی سینه قرار گرفته و با استارت زمان سنج تعداد ۱۰ حرکت درازونشست به طوری که دسته ها باز نشود آرنج ها به سر زانو برخورد کند را با سرعت انجام داده و با پایان آخرین حرکت بلافاصله به پشت دراز کشیده و پاها به حالت ۹۰ درجه از ناحیه زانو خم شده و تعداد ۱۰ حرکت پای دوچرخه انجام شود. پس از آن ۵ حرکت شنا سوئدی (طوری که مچ پاها از زمین جدا شده و مچ پاها به هم قفل شده و بدن از سروگردن تا کمر در یک راستای مورب قرار گرفته و با خم کردن دستها قفسه سینه را به زمین نزدیک نمایید) انجام می گردد.

خطاها:

*بازشدن دستها در حین اجرای درازونشست و لمس نشدن زانوها توسط آرنج ها در حین بالا آمدن فرد

*خم نبودن پاها به صورت زاویه ۹۰ درجه در حین اجرای حرکت دوچرخه

*زاویه دادن به بدن زمان باز شدن آرنج ها، نزدیک نشدن قفسه سینه به زمین

راهنمای فنی مسابقه دارت کارکنان و اساتید (آقایان)

وسایل مورد نیاز: صفحه و پرتابه های دارت

فاصله های مدنظر از مرکز صفحه دارت تا زمین ۱۷۳ سانتی متر و از صفحه تا محل قرار گیری برای پرتاب ۲۳۷ سانتی متر

هر شرکت کننده می تواند ۳ پرتاب انجام دهند که مجموع امتیاز پرتاب ها در نظر گرفته می شود در صورت تساوی امتیاز نفرات با اطلاع قبلی مجدد مسابقه برگزار می شود و فیلمبرداری باید طوری انجام شود که ضمن شناسایی چهره کامل فرد بدون وقفه محل قرارگیری و مسیر پرتاب و در پایان پرتاب سوم بدون وقفه صفحه دارت و امتیازات مشخص گردد.

راهنمای فنی مسابقه مهارت والیبال دانشجویان پسر

وسایل مورد نیاز: توپ والیبال ، سطح یک دیوار صاف

بازیکن در فاصله مناسب (فاصله فرد از دیوار نباید کمتر از یک متر باشد) رو به دیوار قرار گرفته و شروع به ساعد زدن به صورت متوالی و پشت سر هم با دیوار به مدت ۳۰ ثانیه می نماید. فیلم ارسالی از سوی اجرا کننده باید به وضوح کلیه مراحل اجرای ساعد زدن را نشان دهد، ملاک امتیاز دهی تعداد صحیح حرکت ساعد زدن روی دیوار است.

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.

راهنمای فنی مسابقه دراز و نشست دانشجویان پسر

وسایل مورد نیاز:

شرکت کننده در زمان ۳۰ ثانیه بدون وقفه شروع به حرکت دراز و نشست به طوری که در مرحله دراز(خوابیده) پشت کامل با زمین تماس داشته باشد و در مرحله نشست به مقداری باید بالا بیاید که مچ دستها از زانو عبور کند. در نهایت بیشترین تعداد حرکت صحیح مدنظر می باشد.