

راهنمای فنی مسابقه آمادگی جسمانی دانشجویان دختر

این مسابقه برای سنجش استقامت از ۶ 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 ۰۹۱۸۳۳۳۳۰۹۸

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 دقیقا 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.

داوری بخش بانوان توسط داوران رسمی آمادگی جسمانی بانوان زیر نظر سرداور خانم محمدی انجام خواهد شد.

نحوه پوشش شرکت کنندگان:

پوشش شرکت کنندگان میبایست منطبق بر موازین اخلاقی جامعه باشد.

آیتم اول: دراز و نشست

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 ناحه زانو خم شده و تعداد ۱۰ حرکت پای دوچرخه انجام شود سپس بدون توقف ۱۰ حرکت پرش درجا عمودی به صورت جفت پا طوری که دستها صاف و کشیده روی سر باشد 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) بعد از آن ۱۰ حرکت پروانه و در پایان ۵ حرکت اسکات(از حالت ایستاده نشستن روی پاها تا نیمه طوری که زانوی خم شده از پنجه پاها جلوتر نرود) انجام می گردد.

خطاها:

- *بازشدن دستها در حین اجرای درازنشست و لمس نشدن زانوها توسط آرنج ها در حین بالا آمدن فرد
- *خم نبودن پاها به صورت زاوه ۹۰ درجه در حین اجرای حرکت دوچرخه
- *خم شدن پاها در پرش جفت عمودی یا انداختن دستها
- *زاویه دادن به بدن زمان باز شدن آرنج ها، نزدیک نشدن قفسه سینه به زمین
- *عدم تماس کف دستها در بالای سر
- *صاف نبودن بدن در زمان نشستن روی پاها

راهنمای فنی مسابقه دارت کارکنان و اساتید (بانوان)

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 تنیس روی میز دانشجویان دختر

وسایل مورد نیاز: میز ، راکت و توپ تنیس روی میز، لیوان

بازیکن در یک طرف میز قرار گرفته و در طرف دیگر خط انتهایی لیوانی را روی خط سفید میانی (خط دوپل) قرار داده و بازیکن با ۵ بار تلاش فرصت دارد تا سرویس هدفمند اجرا نماید. ویدیوی ارسالی از سوی اجرا کننده باید به وضوح کلیه مراحل اجرای سرویس را نشان دهد، برای دیدن و داوری مسابقه ورزشکار باید در هنگام اجرا روبروی دوربین باشد زاویه تقریباً ۴۵ درجه از قسمت طولی میز به شرط پوشش دادن کامل اجرا کننده مسیر حرکت توپ و لیوان هدف نیز قابل قبول است.

راهنمای فنی مسابقه طناب زنی دانشجویان دختر

وسایل مورد نیاز: طناب

شرکت کننده در زمان ۳۰ ثانیه بدون خم کردن زانوها شروع به انجام حرکت کرده و بیشترین تعداد حرکت صحیح مدنظر می باشد.