

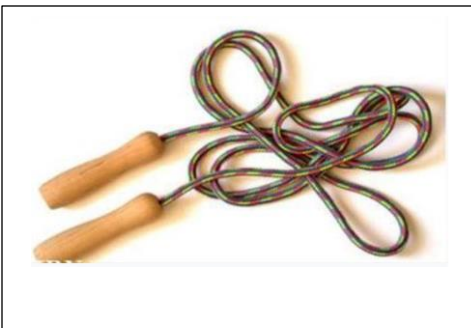


دستور العمل مسابقات مجازی دانشگاه فرهنگیان پردیش شهید چمران تهران

- **قوانین و نحوه ارسال:**
- ویدئو ها به صورت افقی و دقیقا از زمان شروع حرکت تا اتمام حرکت باشد.
- ورزشکاران پس از گرم کردن مناسب ، در منزل یا فضای آزاد یا باشگاه بدون توقف آیتم ها را انجام داده و ویدیو را بدون ویرایش با هرگونه نرم افزار به صورت خام به شماره واتس آپ ارسال نمایید.
- در صورت ویرایش فیلم ها توسط ورزشکاران از مسابقه حذف خواهند شد .
- نام و نام خانوادگی، مشخصات دانشجویی در پیام و ابتدای فیلم ارسالی ذکر شود.
- از نفرات برتر در هربخش، تقدیر به عمل خواهد آمد .
- **دانشجویان عزیز برای کسب اطلاعات بیشتر و ارسال فیلم می توانید از طریق واتساپ با شماره تلفن ۰۹۱۰۹۹۲۶۷۲۳ (جناب آقای قاسمی) در تماس باشید .**

دستورالعمل طناب زنی (بخش سرعتی ۳۰ ثانیه)

- ۱- دست ها کاملا در کنار بدن قرار گیرد و زمان انجام حرکت دست ها بیش از حد باز نشود.
- ۲- طناب مسیر دورانی از عقب به جلو را طی کند.
- ۳- زمان مسابقه ۳۰ ثانیه می باشد.
- ۴- بعد از اتمام زمان بیشترین تعداد لحاظ می گردد.



دستورالعمل روپایی با توپ فوتسال (۱ دقیقه)

- ۱- ضربات به توپ باید به صورت چپ و راست متوالی زده شود.
- ۲- در صورت تماس توپ با زمین به هر تعداد ، ورزشکار می تواند مجددا ادامه دهد .
- ۳- در صورت تماس توپ با زمین ، توپ حتما با پا برداشته شود.
- ۴- زمان مسابقه ۱ دقیقه می باشد.
- ۵- بیشترین تعداد روپایی در پایان زمان ، محسوب می گردد.



دستور العمل مسابقه آمادگی جسمانی (شامل شنا سوندی+درازنشست)

آیتم ها را بصورت پشت سر هم انجام داده و از چسباندن و ویرایش فیلم خودداری فرمائید .

شنا سوندی (۳۰ ثانیه)

- ۱- دست ها بر روی زمین به اندازه عرض شانه یا کمی بیشتر باز کنید.
- ۲- پاها کنار هم قرار داده و پنجه و نوک انگشتان پا را بر روی زمین عمود کنید.
- ۳- کمر خود را صاف نگه دارید تا تمام طول بدن مستقیم و کشیده و در یک راستا باشد.
- ۴- در مرحله پایین آمدن ، آرنج دست ها کاملاً خم و سینه نزدیک زمین قرار بگیرد .
- ۵- به کمک دست ها ، بدن را بالا بکشید.

۲-دراز و نشست (۳۰ثانیه)

- ۱- کف پا روی زمین و زانوها خم باشد .
- ۲- برای فیکس شدن پا می توان از یار کمکی و یا ابزاری به این منظور استفاده کرد.
- ۳- فقط شانه ها از زمین جدا شود .
- ۴- انگشت دست ها پشت گوش (بدون قلاب کردن و حالت لمس گوش ها) قرار بگیرد .
- ۵- هنگام اجرا باسن از زمین جدا نشود .
- ۶- آرنج ها در هنگام بالا آمدن زیر زانو را لمس کند .



موفق و پیروز باشید .