



دستور العمل مسابقات مجازی دانشگاه فرهنگیان پردیس شهید چمران تهران

قوانین و نحوه ارسال:

ویدئو ها به صورت افقی و دقیقاً از زمان شروع حرکت تا اتمام حرکت آخر باشد.

ورزشکاران در منزل یا فضای آزاد یا باشگاه بدون توقف آیتم ها و رشته ها را انجام داده و ویدئو را بدون ویرایش با هرگونه نرم افزار به صورت خام به شماره واتس آپ ارسال نمایند. 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 اول تا سوم هر بخش با جوایز و لوح ، تقدیر به عمل خواهد آمد .

دستور العمل طناب زنی (بخش سرعتی ۳۰ ثانیه)

- ۱- دست ها کاملاً در کنار بدن قرار گیرد و زمان انجام حرکت دست ها بیش از حد باز نشود.
 - ۲- پاها جفت باشد.
 - ۳- طناب مسیر دورانی از عقب به جلو را طی کند.
 - ۴- طناب دارای طول مناسب باشد.
 - ۵- حرکات طناب زنی بصورت متوالی انجام پذیرد.
 - ۶- زمان مسابقه ۳۰ دقیقه م ی باشد
 - ۷- بعد از اتمام زمان فی لم بیشترین تعداد لحاظ میگردد .
- برای کسب اطلاعات بیشتر و ارسال فیلم به جناب آقای یزدانی 09104495828 مراجعه فرمائید

دستور العمل روپایی با توپ فوتسال (1دقیقه)

- 1- در هر ضربه ارتفاع توپ باید بالاتر از مفصل زانو قرار گیرد.

2- ضربات به توپ باید به صورت چپ و راست متوالی زده شود.

3- در طول 1 دقیقه اگر توپ به زمین بیافتد رکورد تا همان جا محاسبه می شود.

4- زمان مسابقه 1 دقیقه می باشد.

5_ بیشترین تعداد در پایان زمان اتمام فیلم محسوب می گردد.

برای کسب اطلاعات بیشتر و ارسال فیلم به جناب آقای قاسمی

09109926723 مراجعه فرمائید

دستور العمل مسابقه آمادگی جسمانی

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

۱- بورپی ۲۰ حرکت

ورزشکار در حالی که دستها را در کنار بدن قرار می دهد بر روی خط شروع به پهلوی میایستد دوربین حرکت بورپی را از پهلوی فیلم برداری می کند و با فرمان "رو" کرنومتر را به کار می اندازد و به این صورت شروع می کند: ورزشکار دستها را روی زمین، جلوی پاها قرار می دهد (حالت چمباتمه) و با پرتاب پاها به سمت عقب، حالت شنا می گیرد به نحوی که شانه ها به صورت مستقیم در امتداد پاشنه ها قرار گیرد. سپس، دوباره به حالت چمباتمه برمیگردد و در ادامه به وضعیت شروع برمیگردد. ورزشکار این حرکت را 20 تکرار با بیشترین سرعت انجام می دهد.

خطا: در صورتی که اجرا ناقص باشد مثل قرار نگرفتن در وضعیت عمودی، پرتاب کردن پاها به سمت عقب قبل از قرارگیری دستها و درست قرار نگرفتن بدن در وضعیت شنا به ازای هر حرکت ناقص 3 ثانیه به رکورد نهایی اضافه می شو.



۲- دراز و نشست ۲۰ حرکت

۱- کف پا روی زمین و زانو ها خم باشد .

۲ فقط شانه ها از زمین جدا شود

۳ انگشت دست ها پشت گوش قرار بگیرد

۴ _ هنگام اجرای کرانچ باسن از زمین جدا نشود .

در صورت خطا ۳ ثانیه به رکورد ورزشکار اضافه خواهد شد

برای کسب اطلاعات بیشتر و ارسال فیلم به جناب آقای قلی زاده به شماره 09198484371 مراجعه فرمائید .

