



آیین‌نامه اولین المپیاد ورزشی مجازی

دانشجویان شاهد و ایثارگر

دانشگاه های علوم پزشکی سراسر کشور

یادواره شهید احمد رضا احدی

رشته آمادگی جسمانی ترکیبی (ویژه دختران / پسران)

زمستان ۱۳۹۹

MARTYR A.R-AHADI

قوانین و مقررات عمومی جشنواره ورزش های همگانی مجازی:

- کلیه شرکت کنندگان می بایست در اپلیکیشن واتس آپ (id) حساب کاربری داشته باشند.
- دانشجویان می بایست به صورت افقی با گوشی تلفن همراه خود از حرکات ورزشی فیلمبرداری نمایند.
- پوشیدن لباسی ورزشی مناسب با شئونات اسلامی و پوشش اسلامی کامل الزامی است.

دانشجویان پسر: پوشیدن لباس و کفش ورزشی مناسب الزامی است.

دانشجویان دختر: پوشیدن شلوار ورزشی/ گرمکن ورزشی یا پیراهن بلند ورزشی/ مقنعه/ جوراب و کفش ورزشی الزامی است.

توجه: در صورتی که پوشش مطابق آنچه ذکر شده نباشد فیلم ارسالی مورد قضاوت قرار نخواهد گرفت.

توجه: در صورت مساوی شدن امتیاز، بین نفراتی که امتیاز یکسان دارند مسابقه تکرار خواهد شد.

- فیلمبرداری باید به شکل متوالی انجام پذیرد و هیچ گونه مکث و توقف از ابتدا تا انتهای فیلمبرداری صورت نپذیرد.
- ضروری است فیلم ها با پسوند MKV ارسال شود.
- در صورت بروز هر گونه مشکل خارج از آیین نامه رشته مذکور، کمیته فنی در آن خصوص تصمیم گیری خواهد کرد.
- ابتدای شروع فیلمبرداری، دانشجوی شرکت کننده رو به دوربین به این شکل خود را معرفی نماید: " با سلام، هستم دانشجوی علوم پزشکی دانشگاه از استان..... در مسابقه دانشجویان شاهد و ایثارگر علوم پزشکی کشور که به صورت مجازی برگزار می گردد، شرکت می کنم" سپس اولین حرکت را شروع می کند.
- فیلم های شرکت کنندگان و مقام آوران به هیچ وجه در گروه های مجازی به صورت عمومی به اشتراک گذاشته نخواهد شد و با در نظر گرفتن پروتکل های از پیش تعیین شده جهت قضاوت، صرفا در اختیار کادر داوری قرار خواهد گرفت.

دستور العمل:

مواد مسابقات آمادگی جسمانی ترکیبی به صورت پیوسته و متوالی به شکل زیر می باشد:

- در رشته آمادگی جسمانی ترکیبی (کل بدن آزمون دهنده در کادر دوربین قرار گیرد) و وضوح تصاویر در حد مناسب و قابل تشخیص توسط مسئولین فنی مسابقه باشد.

۱- حرکات شامل:

- پسران (پروانه ۲۰ حرکت، کوهنوردی ۱۰ حرکت، دراز و نشست ۳۰ حرکت)
- دختران (پروانه ۱۵ حرکت، کوهنوردی ۵ حرکت، دراز و نشست ۲۰ حرکت)
- با شروع اولین حرکت بدن، زمان محاسبه خواهد شد.
- کمترین زمان، ملاک داوری می باشد.

نحوه اجرای صحیح حرکات :

پروانه: با ایستادن و قرار دادن دستها در دو طرف بدن حرکت را شروع کنید. بپريد و پاهای خود را بیشتر از عرض شانه باز کنید در همین حال دست هایتان را تا بالای سر بالا بیاورید تا با یکدیگر برخورد کنند سپس به وضعیت اولیه برگردید و حرکت را تکرار کنید.

کوهنوردی: برای شروع حرکت در موقعیت شنا قرار بگیرید و زانوی یک پا را به سمت قفسه سینه خم کنید سپس به حالت اول برگردانید با پای دیگر نیز این حرکت را انجام دهید.

دراز و نشست: به پشت دراز بکشید زانوهایتان را خم کنید کف پاهایتان را روی زمین قرار دهید دست ها در کنار گوش قرار داده سپس بالا تنه خود را به سمت بالا بیاورید. تا جایی که آرنج به زانو نزدیک شود در هنگام بلند شدن از دستها کمک گرفته نشود. می توان برای گرفتن مچ پا از شخص دیگر کمک گرفت.

خطاها:

- در حرکت پروانه کف دست ها در بالای سر یکدیگر را لمس نکنند و پا ها کمتر از عرض شانه باز شود.
- در حرکت دراز نشست هنگام انجام حرکت، پایین تنه از زمین بلند شود و از دست ها جهت بلند شدن استفاده شود.
- انجام حرکات به صورت اشتباه محاسبه نمی گردد.

توجه: افرادی که کمترین زمان را در انجام متناوب حرکت ها بدست آورند برنده مسابقه خواهند شد.