



**آیین نامه اولین المپیاد ورزشی مجازی**

**دانشجویان شاهد و ایثارگر**

**دانشگاه های علوم پزشکی سراسر کشور**

**یادواره شهید احمد رضا احدی**

**رشته اسکات تک پا (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 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.

- در صورت بروز هر گونه مشکل خارج از آیین نامه رشته مذکور، کمیته فنی در آن خصوص تصمیم گیری خواهد کرد.
- 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.
- ابتدای شروع فیلمبرداری، دانشجوی شرکت کننده رو به دوربین به این شکل خود را معرفی می 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، صرفاً در اختیار کادر داوری قرار خواهد گرفت.

## دستور العمل:

- در رشته اسکات تک پا (زاویه فیلمبرداری ۴۵ درجه) و وضوح تصاویر در حد مناسب و قابل تشخیص توسط مسئولین فنی مسابقه باشد.
- با شروع اولین حرکت بدن، زمان محاسبه خواهد شد.
- زمان انجام حرکت ورزشکاران دختر و پسر یک دقیقه می باشد.

نحوه اجرا:

آزمون دهنده رو به دیوار ایستاده اندازه قد خود را روی دیوار با یک علامت مشخص نموده و از آن نشان ۳۰ سانتی متر به سمت پایین را نیز علامت می زند و سپس یک پا را به سمت عقب خم نموده و پای تکیه گاه صاف باشد در این حالت زانوی پای تکیه گاه را خم کرده و به آرامی به زمین نزدیک نموده طوری که بدن از نقطه نمایش علامت گذاری شده به صورت ۳۰ سانتی متر طولی جابجا شود. با حرکت سر از اولین نشان زمان شروع ثبت خواهد شد.

دست ها در کنار بدن قرار می گیرد.