



**آیین نامه اولین المپیاد ورزشی مجازی**

**دانشجویان شاهد و ایثارگر**

**دانشگاه های علوم پزشکی سراسر کشور**

**یادواره شهید احمد رضا احدی**

**رشته برپی (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.
- 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 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:

- در رشته برپی (کل بدن آزمون دهنده در کادر دوربین باشد) و وضوح تصاویر در حد مناسب و قابل تشخیص توسط مسئولین فنی مسابقه باشد.
- برای شروع، پاها را به اندازه عرض شانه هایتان باز کرده و صاف بایستید. هر دو دست کنار صورت قرار گیرد، جهش کرده و دستها را به سمت بالا بکشید سپس حالت شنا گرفته ، به گونه ای که بدن در یک راستا قرار گیرد و حرکت شنا را انجام دهید. سپس بایستید و حرکات را دوباره تکرار کنید تا جایی که می توانید این حرکت را انجام دهید.
- محاسبه بر اساس انجام یک سیکل کامل حرکتی می باشد.
- تعداد در ۶۰ ثانیه ملاک می باشد. (خانم ها)
- تعداد در ۹۰ ثانیه ملاک می باشد. ( آقایان)

## خطا:

- در صورت ناقص انجام شدن آن حرکت، شمارش نخواهد شد.
- در هنگام پرش پاها از زمین جدا نشود.