



**آیین نامه اولین المپیاد ورزشی مجازی**

**دانشجویان شاهد و ایثارگر**

**دانشگاه های علوم پزشکی سراسر کشور**

**یادواره شهید احمد رضا احدی**

**رشته شنا سوئدی (ویژه دختران / پسران)**

**MARTYR A.R-AHADI**

زمستان ۱۳۹۹

## 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، صرفاً در اختیار کادر داوری قرار خواهد گرفت.

## دستور العمل:

در رشته شنا سوئدی (زاویه فیلمبرداری از کنار) و وضوح تصاویر در حد مناسب و قابل تشخیص توسط مسئولین فنی مسابقه باشد.

نحوه اجرای حرکت شنای تک پای (ویژه پسران) :

- کف دستان و پنجه یک پا را روی زمین قرار دهید تا بدن در وضعیت تعادل قرار گیرد.
- یک پای خود را کشیده به سمت بالا و موازی با بدن قرار دهید.
- بدن در یک راستا قرار گیرد.
- هنگام انجام حرکت آرنج ها ۹۰ درجه خم شود .
- تعداد حرکت در یک دقیقه ملاک داوری می باشد.

نحوه اجرای شنا سوئدی کامل (ویژه دختران) :

- بدن در یک راستا قرار گیرد.
- دست ها و پاها به اندازه عرض شانه باز باشد.
- هنگام انجام حرکت آرنج زاویه ۹۰ درجه به خود بگیرد.
- تعداد حرکت درست در مدت زمان یک دقیقه به عنوان رکورد محاسبه و ثبت می گردد.

### خطا:

بدن از حالت تعادل خارج شود.