**اجرای مسابقه:**

* ورزشکاران در منزل یا فضای آزاد یا باشگاه بدون توقف آیتم ها را انجام داده و ویدیو را بدون ویرایش با هر گونه نرم افزار به صورت خام در سامانه ستاور بارگزاری نمایند.
* ورزشکار قبل از شروع به اجرای حرکات نام، نام خانوادگی، شماره دانشجویی و دانشگاه محل تحصیل را واضح در ویدیو اعلام کند. سپس کارت دانشجویی عکس دار و کارت ملی خود را به صورت واضح و قابل رویت به دوربین نشان دهد.

**نحوه داوری:**

* حرکات به صورت دقیق بر اساس زاویه عکس ها اجرا شود و در صورتی که ورزشکار از زاویه ای دیگر حرکت را انجام دهد داور مسابقه ورزشکار را حذف خواهد کرد و ویدیو مورد بررسی قرار نمی گیرد.
* از لحظه شروع اولین حرکت تا پایان آخرین حرکت زمان گرفته و رکورد ورزشکار ثبت می شود، بنابراین، رکورد ورزشکاران با کمترین زمان ثبت شده به عنوان نفرات برتر انتخاب خواهند شد.
* در خطاهای احتمالی 5 ثانیه به رکورد ورزشکار افزوده می شود.
* رسیدگی به اعتراضات در هر بخش توسط سرداور و یا سرپرست فنی انجام خواهد گرفت.

**ابزارها:**

* 5 عدد بطری 5/1 لیتری

**نحوه پوشش شرکت کنندگان :**

* پوشش شرکت کنندگان مطابق با موازین اخلاقی جامعه باشد.

*راهنمای فنی مسابقه قهرمانان آمادگی جسمانی*

**آیتم اول: برپی و پرش از روی بطری آب**

مطابق با تصویر 5 بطری آب را پشت سر هم به عنوان مانع قرار دهید.

حرکت را با برپی آغاز کنید ، در فاز پایین دست ها از روی زمین جدا شده و بالای سر به هم برخورد کنند و به حالت ایستاده بازگشته و از روی بطری ها با بدن صاف و در حالت طبیعی ایستاده(دقیقا مطابق تصویر و به صورت ایستاده کامل، پرش از روی بطری با بدن خمیده قابل قبول نیست) با پای جفت پرش کرده و با پای جفت فرود آمده و مجدد حرکت برپی را انجام دهید.

تعداد 19 پرش از روی بطری های آب (بعد از نوزدهمین برپی پرش از روی بطری باید انجام شود)

**خطا:**

در پرش :فرود یا پرش با یک پا – برخورد پا با بطری-پرش در حالت بدن خم شده

در حرکت برپی :بالای سر دست نزدن

**آیتم دوم: غلطیدن و پرش**

مطابق با تصویر ورزشکار بدون استفاده از دست ها به پشت غلطیده پنجه های هر دو پا پشت سر با زمین برخورد کرده و با غلطیدن بدون استفاده از دست ها می ایستد و با یک پرش کوتاه پنجه های هر دوپا از زمین جدا میشود . مجدد حرکت را تکرار میکند.

تعداد 19 تکرار (شروع از حالت ایستاده و شمارش هر حرکت با انجام پرش آخر)

خطا: برخورد دست ها با زمین – عدم برخورد پنجه های هر دو پا به زمین – عدم انجام پرش

**آیتم سوم:چرخش**

مطابق با تصویر ورزشکار به پشت خوابیده و دست ها و پاها را به صورت صاف و کشیده (بدون خم شدن آرنج ها یا زانوها) از زمین جدا میکند.

سپس با دو چرخش به سمت راست بدون کمک دست ها یا پاها انجام داده و مجدد با دو چرخش به وضعیت اولیه بازمیگردد.

تعداد 19 هر یک چرخش یک تکرار شمارش میگردد

خطا: خم بودن زانو ها – برخورد دست ها یا پاها با زمین هنگام چرخش

* به كليه شركت كنندگان در مسابقات گواهي شركت اهدا مي گردد.

به نفرات اول تا سوم مسابقات حكم قهرماني و جایزه اهدا مي گردد.