

# کشوری

آنین نامه مسابقات مجازی رشته اسکواش همگانی دانشگاه ها و موسسات آموزش عالی سراسر کشور

## مقررات فنی:

- ۱- 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 ستاو <https://setav.ir/stay-home/> در بخش مسابقات مربوطه بارگزاری کنند.
- ۲- فیلمبرداری باید بصورت ثابت انجام پذیرد که تمام صحنه اجرای مسابقه بدون جابه جایی دوربین در طول فیلمبرداری مشاهده شود.
- ۳- برای صحت سنجی قبل از شروع مسابقه کرنومتر روشن وتا انتهای مسابقه در جلوی دوربین قرار بگیرد.
- ۴- قبل از شروع حرکات نام، نام خانوادگی، شماره دانشجویی و دانشگاه محل تحصیل را واضح در ویدیو اعلام کنید.
- ۵- مسابقات در دو بخش دختران و پسران برگزار می گردد. محدودیتی در خصوص تعداد دانشجویان شرکت کننده از هر دانشگاه وجود ندارد.

## تجهیزات مورد نیاز:

- ۱- تک دیواره سالنهای ورزشی یا دیوار خانه یا سالنهای اسکواش
- ۲- راکت اسکواش یا تنیس یا بدمینتون
- ۳- توپ اسکواش تمرینی یا مسابقه ای یا تنیس یا بدمینتون

## قوانین ونحوه برگزاری مسابقه و امتیاز دهی:

۴ دایره به قطر ۵۰ سانتی متر در دیواره جلویی یا در دو گوشه دیوار ( دو دایره در سمت فور هند و دو دایره در سمت بک هند ) رسم می شود. فاصله اجرای ضربه ۵ متر می باشد. امتیازات در داخل هر دایره در تصویر ثبت شده است. نحوه اجرا بدین شکل است که هر فرد به ترتیب اجرای دو ضربه فورهند برای دایره سمت فورهند در ۲۰ ثانیه، دو ضربه بک هند برای دایره سمت بک هند در ۲۰ ثانیه و حرکت پوش آپ صحیح با وزن بدن (طبق شکل ) در ۲۰ ثانیه که جمعا ۶۰ ثانیه زمان مسابقه می باشد. کمیته داوران نفرات برتر را انتخاب و به سه نفر برتر دختران و سه نفر برتر پسران جوایزی اهدا خواهد شد.



حرکت پوش آپ ۲۰ ثانیه (۲۰ امتیاز)

