

آیین نامه فنی مسابقات مجازی قهرمانی دانشجویان پسر و دختر دانشگاه های سراسر کشور تابستان ۱۴۰۰

قوانین و مقررات عمومی:

- ✓ حضور کلیه شرکت کنندگان تابع قوانین و مقررات آیین نامه عمومی مسابقات قهرمانی دانشجویان می باشد.
- ✓ رعایت شئونات اسلامی، انضباط ورزشی و احترام به قوانین و مقررات الزامی است.
- ✓ ارائه تصویر، کارت ملی، کارت دانشجویی معتبر یا گواهی اشتغال به تحصیل عکس دار الزامی است.
- ✓ دانشگاه ها موظفند مشخصات نفرات شرکت کننده در مسابقات (نام و نام خانوادگی، شماره دانشجویی، رشته تحصیلی، شماره ملی، تاریخ تولد وضعیت تحصیلی (فعال، فارغ التحصیل) بدون هرگونه خدشه با مهر و امضای مدیر تربیت بدنی تا تاریخ مذکور به کمیته برگزاری مسابقات (دانشگاه میزبان) معرفی نمایند.
- ✓ به نفرات برتر مسابقات حکم قهرمانی و جوایزی اهدا خواهد شد.

تذکر مهم: کلیه شرکت کنندگان می بایست نسبت به ثبت نام و بارگزاری مدارک فوق از طریق سامانه ستاو ورزش دانشجویی به آدرس <https://setav.ir/user/championleague> اقدام نمایند.

مقررات فنی مسابقات مجازی رشته آمادگی جسمانی (دختران و پسران)

۱- ورزشکاران در منزل یا فضای آزاد یا باشگاه بدون آیتم ها را به تعداد درج شده انجام می دهند و ویدیو را بدون ویرایش با هر گونه نرم افزاری به صورت خام در سامانه ستاو به آدرس <https://setav.ir/stay.home> در بخش مسابقات مربوطه بارگذاری کنند.

۲- فیلمبرداری باید به صورت ثابت انجام پذیرد و تمام صحنه اجرا برنامه بدون جا به جایی دوربین در طول فیلم برداری مشاهده شود .

۳- از مراحل آماده سازی زمین مسابقه با دقت فیلمبرداری شود(مترآژها فیلمبرداری و با چسب پهن علامت گذاری شود).

۴- قبل از شروع حرکت نام و نام خانوادگی و نام دانشگاه محل تحصیل را واضح در ویدیو اعلام شود.

تجهیزات مورد نیاز:

- متر

- چسب پهن کاغذی

- توپ والیبال (۱ عدد)

- کرنومتر

- دوربین

قوانین و نحوه برگزاری مسابقه و امتیازدهی:

مسابقات در دو بخش دختران و پسران برگزار می شود.

محدودیتی در خصوص تعداد دانشجویان شرکت کننده از هر دانشگاه وجود ندارد.

هر شرکت کننده ۴ آیتم برپی، گام به چپ و راست و لمس خطوط علامت گذاری شده، پرتاب توپ والیبال به دیوار، و لی لی با پای چپ و راست را با رعایت موارد زیر اجرا کند.

- انتخاب زاویه مناسب دوربین به نحوی که چهره بازیکن و اجرای آن قابل تشخیص باشد.

- در صورت انجام هر گونه خطا فرد باید حرکات را به پایان برساند.

- ثبت رکورد با شروع اولین حرکت انجام می شود.

به ۳ نفر برتر جوایز و احکام قهرمانی تعلق می گیرد.

آیتم ۱. حرکت بورپی

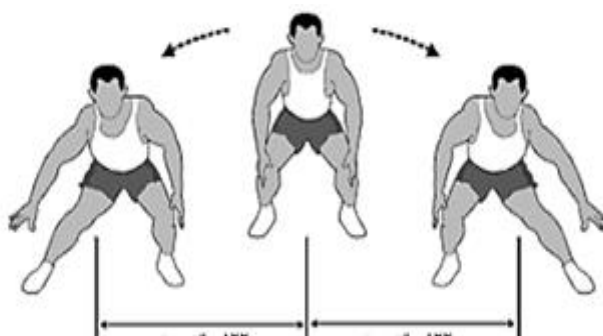
ورزشکار در حالی که دست‌ها را در کنار بدن قرار می‌دهد بر روی خط شروع که با چسب نواری رسم کرده است به پهلو می‌ایستد (دوربین حرکت بوری را از پهلو فیلم برداری می‌کند) و با فرمان "رو" کرنومتر را به کار می‌اندازد و به این صورت شروع می‌کند: ورزشکار دست‌ها را روی زمین، جلوی پاها قرار می‌دهد (حالت چمباتمه) و با پرتاب پاها به سمت عقب، حالت شنا می‌گیرد به نحوی که شانه‌ها به صورت مستقیم در امتداد پاشنه‌ها قرار گیرد. سپس، دوباره به حالت چمباتمه برمی‌گردد و در ادامه به وضعیت شروع برمی‌گردد. ورزشکار این حرکت را در ۲۰ تکرار (خانم‌ها) و ۲۵ تکرار (آقایان) با بیشترین سرعت انجام می‌دهد.

خطا

در صورتی که اجرا ناقص باشد مثل قرار نگرفتن در وضعیت عمودی، پرتاب کردن پاها به سمت عقب قبل از قرارگیری دست‌ها و درست قرار نگرفتن بدن در وضعیت شنا به ازای هر حرکت ناقص ۳ ثانیه به رکورد نهایی اضافه می‌شود.

آیتم ۲. حرکت چابکی به طرفین

ورزشکار در خط وسط (با چسب پهن مشخص می‌کند) رو به دوربین قرار می‌گیرد و از پهلو به سمت راست حرکت کرده به نحوی که پای راست فرد خط سمت راست را لمس کند (فاصله ۱/۲۰ متر که با چسب پهن مشخص شده است)، سپس با حرکت پهلو به سمت چپ رفته و خط چپ را با پای چپ لمس می‌کند (فاصله ۱/۲۰ متر که با چسب پهن مشخص شده است) و به سمت راست برمی‌گردد و این عمل را در سمت راست تا ۱۵ تکرار (خانم‌ها) و ۲۰ تکرار (آقایان) و در سمت چپ ۱۵ تکرار (خانم‌ها) و ۲۰ تکرار (آقایان) انجام می‌دهد.

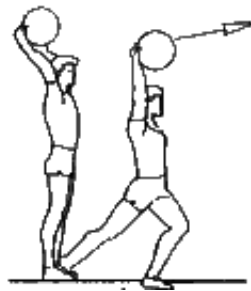


خطا

در صورتی که اجرا ناقص باشد و پاها خطوط چپ و راست را لمس نکنند به ازای هر حرکت ناقص ۳ ثانیه به رکورد نهایی اضافه می‌شود.

آیتم ۳. پرتاب توپ والیبال به دیوار

ورزشکار با توپ والیبال که در دست دارد روبروی دیوار (فاصله دومتري از دیوار) قرار می گیرد و در مربع ۳۰ سانتی متری که با چسب پهن بر روی دیوار مشخص کرده است (ضلع پایینی مربع از زمین ۲ متر فاصله دارد) پرتاب انجام می دهد. پرتاب ها تا ۲۰ تکرار انجام می شود. برای پرتاب ایستاده ورزشکار با پاهای جفت پشت خط پرتاب می ایستد و توپ را به بالا و پشت سر خود می برد و سپس در مسیر رو به جلو پرتاب می کند (حرکت دست ورزشکار). فرد می تواند پس از پرتاب توپ یک گام به جلو بردارد.



خطا:

در صورتی که حرکت دست ورزشکار صحیح نباشد و یا توپ اضلاع مربع ۳۰ در ۳۰ را لمس کند یا به خارج از هدف پرتاب شود به ازای هر حرکت اشتباه ۳ ثانیه به فرد رکورد نهایی اضافه می شود.

آیتم ۴. لی لی با پای چپ و راست

ورزشکار داخل مربع ۳۰ سانتی متری که با چسب پهن بر روی زمین ترسیم کرده است قرار می گیرد و در حالی که توپ والیبال را جلوی سینه با دو دست نگه می دارد با پای راست (خانم ها ۲۰ تکرار و آقایان ۲۵ تکرار) و سپس با پای چپ (خانم ها ۲۰ تکرار و آقایان ۲۵ تکرار) حرکت لی لی را انجام می دهد.



خطا:

در صورتی که توپ از دست ورزشکار رها شود یا هنگام لی لی پاها اضلاع مربع ۳۰ سانتی متری را لمس کند به ازای هر حرکت اشتباه ۳ ثانیه به فرد رکورد نهایی اضافه می شود.