

قوانین و مقررات عمومی شرکت در جشنواره ورزشهای همگانی مجازی (جشنواره پاییزه)

ویژه دختران و پسران

دانشگاه فردوسی مشهد پاییز ۱۳۹۹

۱- هر دانشجوی مجاز به شرکت در یک رشته است و ثبت نام از طریق سیستم رخدادهای (<https://sems.um.ac.ir>) باید حتماً انجام شود.

۲- دانشجویان باید به صورت افقی با گوشی تلفن همراه خود از حرکات ورزشی فیلمبرداری نمایند.

نحوه فیلمبرداری: به صورت افقی و بدون وقفه با وضوح تصویر در حدی که در زمان اجرا چهره ورزشکار قابل تشخیص باشد.

۳- ورزشکار در ابتدا جلو دوربین ایستاده خود را معرفی نموده و کارت دانشجویی خود را نمایش میدهد و سپس رشته مورد نظر را اجرا و فیلم را ارسال می نماید.

۴- شرکت کنندگان باید از لباس ورزشی مناسب با شئونات اسلامی و حجاب اسلامی استفاده نمایند. (دانشجویان پسر: پوشیدن لباس، شلوار و کفش ورزشی الزامی است. دانشجویان دختر پوشیدن کاپشن ورزشی یا پیراهن بلند، مقنعه، جوراب و کفش ورزشی الزامی است).

۵- حرکات به صورت متوالی فیلمبرداری شود و هیچ وقفه ای از ابتدا تا انتها نداشته باشد

۶- فقط حرکت تعادلی مبنای محاسبه زمان بیشتر می باشد و چالش های دیگر (طناب زنی، هماهنگی سرعتی و برپی و پرش جفت از پهلو) در زمان یک دقیقه ای انجام می شوند.

۷- فیلم ها در اختیار گروه های مجازی قرار نخواهد گرفت و قضاوت ها با در نظر گرفتن شئونات اسلامی در اختیار تیم داوری قرار خواهد گرفت

چالش اول:

• حرکت تعادلی درخت: (ویژه خواهران)

در حالت ایستاده، همراه با بازدم، پای چپ خود را بلند کرده و روی کشاله ران قرار داده بصورتی که انگشتان پا به سمت پایین باشد انگشتان پا باید مماس با زانو و با بالاتر قرار داشته باشد. کف دستها در جلو سینه روی هم قرار میگیرد این حالت باید انتهای کف دستان به سمت زمین باشد.

معیار ارزیابی این آیتم زمان خواهد بود. یعنی هر شخصی بتواند طی زمان بیشتری حرکت صحیح را انجام دهد برنده خواهد بود.



چالش دوم:

• حرکت هماهنگی سرعتی برای دست و پا: (ویژه خواهران)

۱- در حالت ایستاده؛ ابتدا پای راست از زمین جدا شده با چرخش زانو قوزک پا در کنار زانوی چپ قرار میگیرد و توسط دست چپ لمس می شود و سپس همین حرکت بر روی پای دیگر هم انجام می شود (پای چپ و لمس توسط دست راست)

۲- یک زانو بلند با پای راست و یکی با پای چپ انجام میشود (در هنگام زانو بلند زانو باید در راستای کمر قرار بگیرد و توسط دست مخالف لمس شود).

۳- در حرکت سوم زانو به پشت خم شده به طوریکه قوزک پا به موازات پهلوی ران قرار بگیرد و با دست موافق لمس شود.

سه حرکت فوق پشت سر هم انجام میشود و هر سه حرکت پشت هم یک رالی خواهد بود و میتواند برای داشتن سرعت بیشتر با پرش انجام شود. (اگر رالی اول با پای راست شروع شد؛ در ادامه همه رالی ها باید با پای راست شروع شوند. توالی تکرار صحیح پا راست - چپ در اجرا مهم می باشد). مدت انجام حرکات فوق یک دقیقه است و هر شخصی تعداد رالی بیشتری انجام دهد برنده خواهد بود.



چالش سوم:

• طناب زنی سرعتی: (ویژه برادران و خواهران)

۱- ابتدا ۳ الی ۴ دقیقه بدن را گرم نمایید.

۲- یک دقیقه طناب زدن ؛ بیشترین تکرار (تعداد دفعاتی که طناب از زیر پای شرکت کننده عبور می کند) برنده خواهد بود.

چالش چهارم:

• حرکت برپی: (ویژه برادران)

- ۱- برای شروع پاهایتان را به اندازه عرض شانه هایتان باز کرده و صاف بایستید.
- ۲- دست های خود را روی زمین گذاشته و پاهایتان را به سمت عقب ببرید ، به گونه ای که ران پا و شکم شما روی زمین قرار گیرند. آرنجتان را خم کنید.
- ۳- در همین موقعیت حرکت شناسوئدی را انجام دهید.
- ۴- پاهایتان را زیر باسن قرار داده و ببرید.
- ۵- حرکت برپی را با پریدن به سمت بالا و بالا آوردن دستان خود به اتمام برسانید.
- ۶- رکورد نهایی تعداد تکرار ها در یک دقیقه خواهد بود



چالش پنجم: (ویژه برادران)

• پرش جفت پا از پهلو از روی مانع کوتاه

- ۱- در یک سمت مانع کوتاهی (مثلا بالش ارتفاع مانع نباید کمتر از ۲۰ cm باشد) که صاف و مسطح هست، قرار بگیرید. به صورت متوالی پرش از طرفین (چپ- راست) انجام شود.
- ۲- بین پرش ها سعی نکنید بایستید و یا به حالت اسکات بنشینید. فرود با هر دو پا باید انجام شود.
- ۳- حرکت را در زمان یک دقیقه بصورت مرتب تکرار کنید.

