

آیین نامه مسابقات مجازی آمادگی جسمانی دانشجویان پسر دانشگاه های استان

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 در واتس آپ به داور مسابقه (آقای فرزانه ۰۹۱۵۸۹۳۷۲۴۱) ارسال نمایید.

۲. نحوه فیلم برداری: ویدیوها به صورت افقی و دقیقاً منطبق با زاویه تصویر هر حرکت در آیین نامه فیلم برداری شوند. ویدیو دقیقاً از زمان شروع حرکت تا اتمام حرکت آخر باشند. (طول مدت ویدیو نشان دهنده رکورد شما می باشد)

۳. قبل از شروع حرکات نام، نام خانوادگی، شماره دانشجویی و دانشگاه محل تحصیل واضح در ویدیو اعلام شود.

لازم به ذکر می باشد ویدئو نحوه اجرای آیتم ها با عضو شدن در گروه واتساپ (پیام به آقای فرزانه در واتساپ) قابل دریافت می باشد.

وسایل مورد نیاز:

۲ عدد بطری ۰.۵ لیتری پر از آب و همچنین، یک عدد بالشت معمولی ساین بالشت: حدودی به طول ۷۰ عرض ۴۰ و ارتفاع ۱۵ سانتی متر

✓ پوشش شرکت کنندگان باید منطبق بر موازین اخلاقی جامعه باشد.

✓ به کلیه شرکت کنندگان در مسابقات گواهی شرکت اهدا می گردد.

✓ به نفرات اول تا سوم مسابقات جوایزی اهدا می گردد.

راهنمای فنی مسابقه آمادگی جسمانی

دانشجویان پسر

آیتم اول: پرش طرفین از روی بالشت

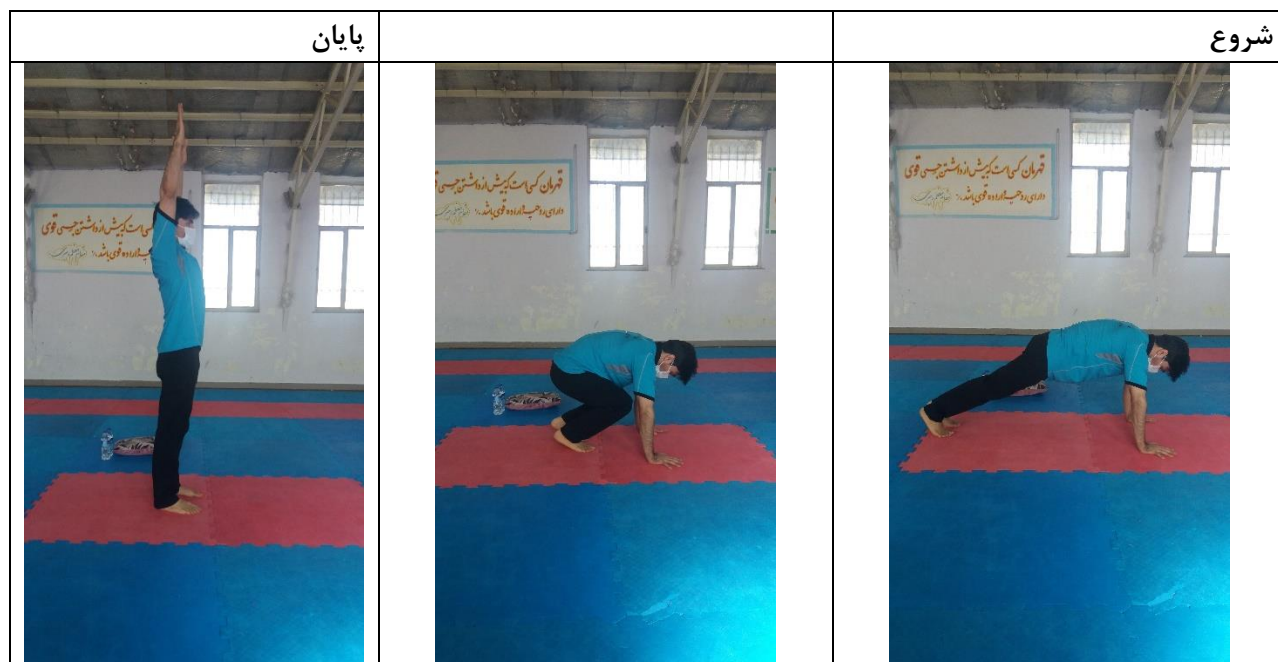
مطابق با تصویر بالشت را قرار داده و از طرفین پرش را با در دست داشتن بطری ها انجام داده. پرش ها همزمان با کنده شدن دو پا و فرود با دو پا انجام می شود هر خطا ۵ ثانیه به رکورد ورزشکار اضافه خواهد شد.

تعداد ۱۲ پرش از روی بالشت



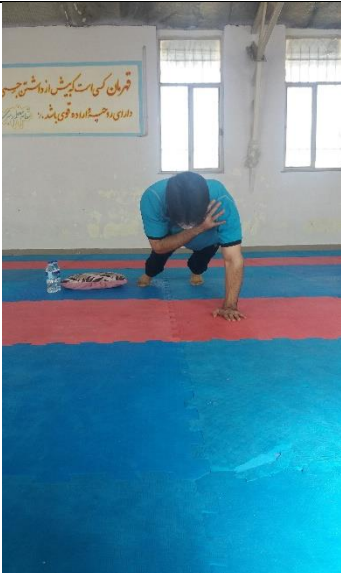
آیتم دوم: بورپی

مطابق تصویر حرکت بورپی را از حالت شنا شروع کرده و با پرش به بالا تمام کرده در صورت عدم اجرای صحیح و کشیده نبودن بدن در حالت ایستاده در هر حرکت ۵ ثانیه به رکورد ورزشکار اضافه خواهد شد.
تعداد ۱۲ تکرار



آیتم سوم: لمس شانه‌ها در حالت شنا

مطابق تصویر در حالت شنا به صورت تناوبی با کف دست شانه مخالف را لمس کنید
در صورت عدم اجرای صحیح و عدم لمس شانه‌ها در هر حرکت ۵ ثانیه به رکورد ورزشکار اضافه خواهد شد.
تعداد ۲۲ لمس شانه

شروع		پایان
		
		

آیتم چهارم: کرانچ دوبل با جابه جایی بالشت

مطابق تصویر حرکت را از حالت دراز کشیده و بالشت به دست شروع کرده و با هر حرکت بالشت را بین زانوها و دست‌ها جابه جا کرده
در صورت عدم اجرای صحیح و کشیده نبودن بدن در هر حرکت ۵ ثانیه به رکورد ورزشکار اضافه خواهد شد.
تعداد ۲۲ تکرار

شروع		پایان
		
		

