

قوانین و مقررات
مسابقه قهرمانی آمادگی جسمانی
تابستان ۹۹

ورزش علیه کرونا

اداره تربیت بدنی
دانشکده فنی و حرفه ای دکتر شریعتی

*قوانین ومقررات عمومی:

- ۱- شرکت کننده می بایست دانشجوی شاغل به تحصیل دانشکده شریعتی باشد.
- ۲- فیلم مربوط به هر آیت، به صورت جداگانه وبافرمت MP4 ارسال شود.
- ۳- تصویربرداری به صورت عمودی انجام شود.
- ۴- فیلم های خود را در اینستاگرام #shariaty_sports دایرکت نموده وصفحه ما را Tag کنید.
- ۵- درهمه آیت های ارسالی به تفکیک، نام ونام خانوادگی، رشته تحصیلی، شماره دانشجویی را در Caption بنویسید.
- ۶- فیلم ها بارعایت شئونات وحجاب اسلامی گرفته شود.
- ۷- فیلم های ارسالی می بایست بدون وقفه بوده وچهره فردشرکت کننده به طور واضح وکامل مشخص باشد.
- ۸- جهت شرکت درمسابقه می بایست فیلم هر چهار آیت اعلام شده ارسال شود.
- ۹- مهلت ارسال فیلم ها تا پایان مرداد ماه سال ۹۹ می باشد.
- ۱۰- به نفرات برترجایزه اهدا می شود.

*قوانین ومقررات اختصاصی:

۱- مسابقه در ۴ آیتم زیر برگزار می شود:

Squat

Plank

Crunch

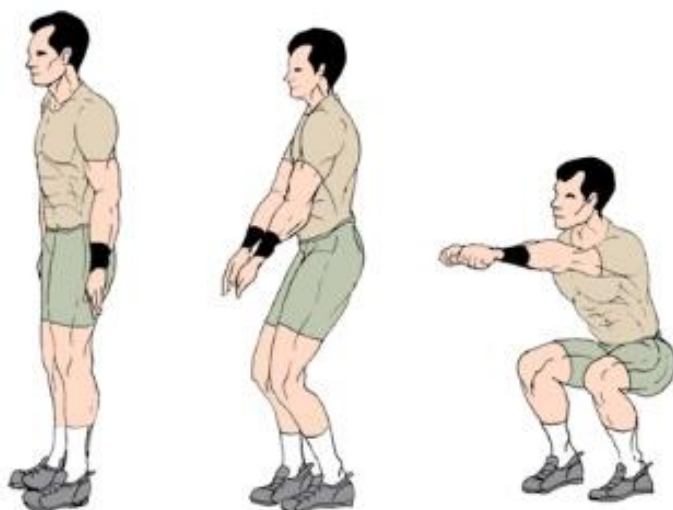
Burpees

۲- زمانبندی و نحوه امتیازدهی:

امتیاز	زمان آیتم	نام آیتم
هرتکرار ۱۰ امتیاز	۳ دقیقه	Squat
هرثانیه ۵ امتیاز	۲ دقیقه	Plank
هرتکرار ۱۰ امتیاز	۱ دقیقه	Crunch
هرتکرار ۲۰ امتیاز	۱ دقیقه	Burpees

۳- نحوه اجرای هر آیتم و خطاها

Squat



میزان پایین رفتن باید تا حدی باشد که ران باپاشنه یازمین زاویه ۹۰ درجه بسازد. دست می بایست در هنگام خم شدن زانوها، جلوی بدن و به صورت کاملاً باز باشد.

خطاهای Squat

- ۱- سرپایین بوده و در راستای بدن نباشد.
- ۲- پاشنه ها از زمین جدا شود.
- ۳- بدن به سمت عقب حرکت کند.
- ۴- بدن در راستای صحیح حرکت نکند.

۵-زانو از پنجه پا جلوتر نرود.

۶-زاویه ۹۰ درجه بین ران و زمین رعایت نشود.

در صورت بروز هر یک از خطاهای فوق، حرکت شمارش نمی شود.

Plank



بدن می بایست کاملاً صاف باشد و ساعد به صورت مثلثی روی زمین قرار گیرد.

بازو می بایست نسبت به زمین کاملاً عمود باشد و کمر با بدن در یک راستا قرار گیرد.

رکورد از زمانی محاسبه می شود که حرکت به درستی اجرا شود.

خطاهای Plank

۱-زاویه دست ها از هم نباید خیلی کم یا زیاد باشد. (دست ها خیلی باز یا خیلی بسته نباشد)

۲- دست ها نباید جلوی بدن باشد.

۳- شکم نباید بالا یا پایین باشد. می بایست کاملا در راستای بدن باشد.

۴- زانو خم نباشد و یا به زمین برخورد نکند.

Crunch

Reverse Crunch



برای اجرای حرکت کرانچ معکوس،

هیپ، پشت بدن، سر و دست ها به طور کامل (به همراه کف دست) روی زمین قرار می گیرد.

همچنین در شروع حرکت، کف پا روی زمین قرار دارد و زانو خم و پاهای جفت است.

پاهای می بایست در حالیکه از مفصل زانو خم است به سینه نزدیک شود.

حرکت صحیح زمانی است که درحالت نزدیک شدن زانو به ناحیه سینه، ساق پاها به صورت موازی بازمین قرارداشته باشدودرآن حالت مکثی کوتاه وقابل تشخیص اتفاق بیفتد.

درانتهای حرکت وبه منظور کامل شدن چرخه حرکت، می بایست کف هردوپا درحالیکه زانو خم است روی زمین قراربگیرد.

خطاهای Reverse Crunch

۱-شانه وسر نباید از زمین جداشود.

۲-هیپ نباید از زمین جداشود.

۳-زانو نباید به ناحیه شکم یا سینه برخورد کند.

۴-پاها نباید ازحالت جفت خارج شود.

۵-زانوها نباید ازهم جدا شود.

Burpees

Half Burpees



در ابتدای حرکت می بایست پا باز شود. سپس پا جمع شده و پرش انجام شود. شمارش حرکت صحیح به عنوان رکورد، از زمانی صورت می گیرد که چرخه حرکت به صورت کامل انجام شود.

خطاهای Half Burpees

- ۱- در ابتدای حرکت، پا کاملاً باز نشود.
- ۲- مفصل زانو خم باشد.
- ۳- در زمان بسته شدن، پا کاملاً جمع و بسته و داخل شکم نباشد.
- ۴- در انتهای حرکت و در هنگام پرش، بالاتنه به طور کامل صاف نباشد.

۵- درانتهای حرکت ودرهنگام پرش، دست ها و آرنج به طور کامل صاف نباشد.

۶- درانتهای حرکت ودرهنگام پرش، زانو به طور کامل صاف نباشد.

۷- درانتهای حرکت سر جلو یا عقب بوده ودرامتداد بدن نباشد.

۸- پا به طور کامل از زمین جدا نشود.