

آئین نامه مسابقات مجازی رشته آمادگی جسمانی همگانی دانشگاه ها و موسسات آموزش عالی سراسر کشور

(جشنواره پاییزه سال ۱۴۰۰)

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 افقی و ثابت انجام پذیرد که تمام صحنه اجرای مسابقه بدون جابه جایی دوربین در طول فیلمبرداری مشاهده شود. همچنین انتخاب زاویه مناسب دوربین به نحوی در نظر گرفته شود که چهره بازیکن و اجرای آن قابل تشخیص باشد.
- ۳- قبل از شروع حرکات نام، نام خانوادگی، شماره دانشجویی و دانشگاه محل تحصیل را واضح در ویدیو اعلام شود.

تجهیزات مورد نیاز :

- ۱ - پله (۴۰ سانتی متری) یا ۲ عدد استپ (۲۰ سانتی متری)
- ۲- تعداد ۴ عدد مخروط
- ۳- متر و نوار چسب رنگی جهت اندازه گیری فاصله مخروط ها
- ۴- کرومتر
- ۵- دوربین جهت فیلمبرداری

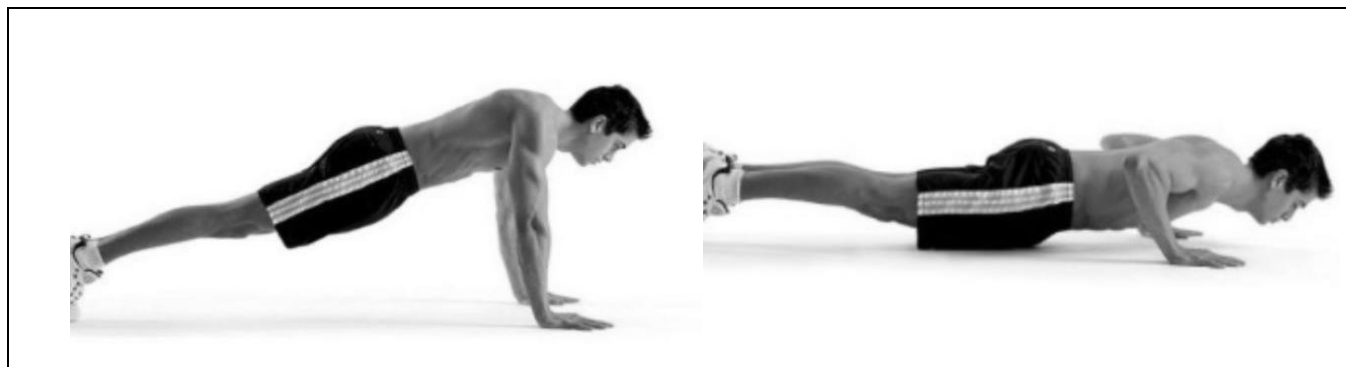
قوانین ونحوه برگزاری مسابقه و امتیاز دهی :

با شروع حرکت پله کرومتر زده می شود و پس از اجرای سه حرکت (پله، شنای سوئدی و مربع چابکی) در تعداد مشخص شده در آخرین حرکت، کرومتر متوقف می شود. سرعت اجرای حرکت مهم است و زمان کمتر تعیین کننده می باشد. در صورت عدم اجرای تکنیک درست ویدئو از داوری حذف می شود. به ۳ نفر برتر جوایز و احکام همگانی تعلق می گیرد.

پله : آزمودنی به مدت ۲۰ بار از پله بالا و پایین می رود. حرکت از پایین پله شروع می شود و فرد ابتدا پای راست و سپس، پای چپ را از پله بالا می برد و در برگشت مجدد، ابتدا پای راست و سپس پای چپ را پایین می آورد (هر بالا و پایین رفتن از روی پله یک شماره محسوب می شود).

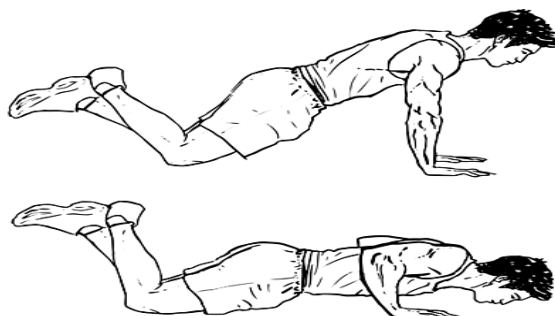


شنای سوئدی: آزمودنی روی تشک بر روی شکم دراز می کشد و دست‌ها را به اندازه عرض شانه باز کرده و کف دست را بر روی زمین قرار می دهد. در حالی که پشت صاف و سر رو به بالا می باشد، پنجه‌ی پای خود را به عنوان محور بدن قرار می دهد. سپس آزمودنی بدن را با صاف کردن آرنج‌ها از زمین جدا می کند (آرنج‌ها باید صاف شوند) و سپس در برگشت تا جایی که سینه، زمین را لمس کند و یا آرنج‌ها به زاویه ۹۰ درجه برسد، خود را پایین می آورد (شکم و لگن نباید با زمین برخورد داشته باشد).



نحوه اجرای شنای سوئدی (ویژه آقایان)

حرکت شنای سوئدی پی در پی و بدون هیچ گونه وقفه‌ای تا ۲۰ حرکت انجام می شود. اگر فرد قادر به حفظ الگوی ذکر شده نباشد از مسابقات حذف می شود.



نحوه اجرای شنای سوئدی تعدیل شده (ویژه

بانوان)

حرکت چابکی در اضلاع مربع: ۴ عدد مخروط با فاصله ۵۰ سانتی متر از یکدیگر. یا ترسیم یک مربع با اضلاع ۵۰ سانتی متری بر روی زمین با شماره گذاری A تا D (مطابق شکل) انجام می شود. آزمودنی پشت خط شروع با پای جفت شده (رو به مخروط D) می ایستد و با یک جهش پای چپ را روی نقطه B قرار می دهد. این بار با پای راست جلو به سمت نقطه C می جهد و پای راست روی نقطه C قرار می گیرد (در این وضعیت بدن پشت به مربع می باشد). در حرکت بعدی با یک چرخش پای چپ را روی نقطه D قرار می دهد (در این وضعیت بدن رو به مربع است). در حرکت بعدی مجدد با یک چرخش پای راست را حرکت داده و با یک جهش بر نقطه شروع قرار می دهد (کل این حرکات یک شماره محسوب می شود). خانم‌ها این حرکت را ۵ بار و آقایان ۱۰ بار اجرا می کنند.

