

آئین نامه مسابقات مجازی رشته اسکواش همگانی دانشگاه ها و موسسات آموزش عالی سراسر کشور (جشنواره پاییزه ۱۴۰۰)

مقررات فنی:

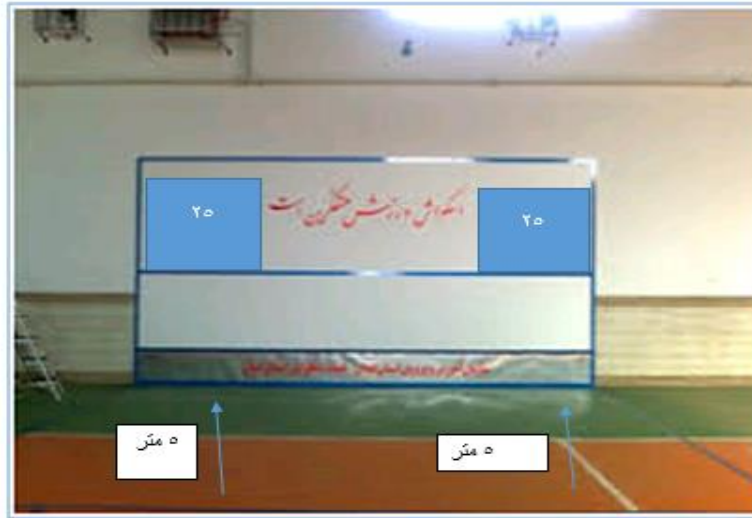
- ۱- ورزشکاران در منزل یا فضای آزاد یا باشگاه بدون توقف آیتم ها را انجام داده و ویدیو را بدون ویرایش با هر گونه نرم افزار به صورت خام در سامانه ستاو <https://setav.ir/stay-home/> در بخش مسابقات مربوطه بارگزاری کنند.
- ۲- فیلمبرداری باید بصورت ثابت انجام پذیرد که تمام صحنه اجرای مسابقه بدون جابه جایی 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- برای صحت سنجی قبل از شروع مسابقه کرنومتر روشن و تا انتهای مسابقه در جلوی دوربین قرار بگیرد.
- ۴- قبل از شروع حرکات نام، نام خانوادگی، شماره دانشجویی و دانشگاه محل تحصیل را واضح در ویدیو اعلام کنید.

تجهیزات مورد نیاز:

- ۱- تک دیواره سالنهای ورزشی یا خانه یا سالنهای اسکواش
- ۲- راکت اسکواش یا تنیس یا بدمینتون
- ۳- توپ اسکواش تمرینی یا مسابقه ای یا تنیس یا بدمینتون
- ۴- ۲ تا مربع به اندازه ۱*۱ متر در دیواره جلویی در دو گوشه دیوار (یک مربع در سمت فور هند و یک مربع در سمت بک هند)

قوانین و مقررات برگزاری و نحوه امتیاز دهی:

- ۱- فاصله اجرای ضربه ۶متر
- ۲- اجرای ۵ ضربه فورهند برای مربع سمت فورهند و ۵ ضربه بک هند برای مربع سمت بک هند (۴۰ ثانیه)
- ۳- ثبت امتیازات در داخل هر مربع
- ۴- ۲۰ ثانیه حرکت طناب با پای جفت و محاسبه تعداد صحیح در ۲۰ ثانیه
- ۵- محاسبه مجموع امتیازات در زمان ۶۰ ثانیه می باشد .
- ۶- به سه نفر برتر جوایز و حکم همگانی اهدا می شود.



حرکت طناب

