



## به نام خدا

### آئین نامه جشنواره ورزشی مجازی پاییزه

#### مقررات عمومی:

- حضور کلیه شرکت کنندگان تابع قانون و مقررات آئین نامه عمومی مسابقات قهرمانی می باشد.
- رعایت شئونات اسلامی، انضباط ورزشی و احترام به قوانین و مقررات الزامی است.
- ارائه تصویر شناسنامه - کارت ملی - کارت دانشجویی معتبر یا گواهی اشتغال به تحصیل عکس دار الزامی است.
- دانشگاه ها موظفند مشخصات نفرات شرکت کننده در مسابقات (نام و نام خانوادگی، شماره دانشجویی، شماره پرسنلی ( اساتید و کارکنان) شماره ملی و شناسنامه و وضعیت تحصیلی) به کمیته برگزاری مسابقات معرفی نمایند.
- تمام پروتکل های بهداشتی مربوط به ویروس کرونا رعایت گردد.
- شرکت در مسابقات برای اساتید، کارکنان و دانشجویان آزاد است.

#### انجام مسابقه:

- ورزشکاران در منزل یا فضای آزاد یا باشگاه بدون توقف آیتم ها را انجام داده و ویدیو را بدون ویرایش یا هر گونه نرم افزار به صورت خام برای شماره تماس اعلام شده ارسال نمایند.
- قبل از شروع حرکات، نام و نام خانوادگی شماره دانشجویی، شماره پرسنلی (اساتید، کارکنان) و دانشگاه محل خود را واضح در ویدیو اعلام کنید.
- سپس کارت دانشجویی یا کارت ملی خود را به صورت واضح و قابل رویت به دوربین نشان دهید.
- ورزشکاران مجاز به شرکت در یک رشته ورزشی می باشند.

#### نحوه داوری:

- انجام حرکات باید بر اساس زاویه عکس ها بوده و در صورتی که از زاویه دیگری حرکات انجام شود داور ورزشکار را حذف کرده و ویدیو مورد بررسی قرار نمی گیرد.



- زمان طی شده از لحظه شروع اولین حرکت تا پایان آخرین حرکت امتیاز ورزشکار محسوب خواهد شد، لذا ورزشکاران با کمترین زمان ثبت شده به عنوان نفرات برتر انتخاب خواهند شد.
  - داوری بخش آقایان توسط داوران رسمی ورزش های همگانی آقا زیر نظر آقای رضا معتمدی انجام خواهد شد.
  - داوری بخش خانم ها توسط داوران رسمی ورزش های همگانی خانم زیر نظر خانم سهیلا کرمی انجام خواهد شد.
- لطفا مستندات خود در ارتباط با مسابقات پیشنهادی را با توجه به رعایت مقررات ذکر شده از ساعت ۸ صبح لغایت ۲۲ شب به شماره های ذیل از طریق واتساپ ارسال فرمایید.

آقای رضا معتمدی: ۰۹۳۶۷۱۷۶۳۶۲ (بخش آقایان)

خانم سهیلا کرمی: ۰۹۳۷۰۲۲۹۹۵۲ (بخش خانم ها)

آقای ذبیح اله میر: ۰۹۳۹۹۶۴۹۰۹۱ (مسئول اداره تربیت بدنی استان لرستان)

### نحوه پوشش شرکت کنندگان:

- پوشش شرکت کنندگان می بایست منطبق بر موازین اخلاقی جامعه باشد.

## دستورالعمل مسابقات مجازی پاییزه دانشگاه فنی و حرفه‌ای

مسابقات در ۳ قسمت برگزار می شود:

۱- خلاقیت ورزشی

۲- بازی بومی و محلی

۳- لیگ سلامت



## ۱ - خلاقیت ورزشی

به ایده های جذاب و خلاق دانشجویان به قید قرعه جوایزی اهدا خواهد شد .

نکته ۱: ایده ها می تواند بصورت گروهی یا فردی باشد.

نکته ۲: دانشجویان می توانند بر اساس ایده های خلاق در رشته ورزشی خودشان در این طرح شرکت نمایند .

نکته ۳: در ابتدای فیلم گفتن شعار روز اجباری می باشد.

نکته ۴: امتیاز هر فرد در هر روز ۱۰ می باشد.

نکته ۵: فیلم های ارسالی که به صورت گروهی ۲ نفره باشد دارای ۱۲ امتیاز می باشد .

نکته ۶: فیلم های ارسالی که به صورت گروهی ۵ نفره به بالا باشد دارای ۱۷ امتیاز می باشد .

## ۲- بازی بومی و محلی

با رعایت کامل پروتکل های بهداشتی افراد با توجه به نوع فرهنگ و بازی های بومی محلی در سطح استان یا شهرستان نسبت به معرفی رشته های ورزشی رایج در آن استان می پردازند .

نکته ۱: امتیاز هر فرد در هر روز ۱۰ می باشد .

نکته ۲: فیلم های ارسالی که به صورت گروهی ۲ نفره باشد دارای ۱۲ امتیاز می باشد .

نکته ۳: فیلم های ارسالی که به صورت گروهی ۵ نفره به بالا باشد دارای ۱۷ امتیاز می باشد .

نکته ۴: در ابتدای فیلم گفتن شعار روز اجباری می باشد .

**تذکر:** در فیلم های ارسالی یا باید ۲ دانشجو با هم دیگر باشند یا چندین دانشجو یا اعضای خانواده فرد و

شرکت سایر افراد در مسابقات ممنوع می باشد .



### ۳- لیگ سلامت

انجام تمرینات ورزشی به مدت ۸۰ ثانیه بصورت نمادین .

نکته ۱: امتیاز هر فرد در هر روز ۱۰ می باشد .

نکته ۲: فیلم های ارسالی که به صورت گروهی ۲ نفره باشد دارای ۱۲ امتیاز می باشد .

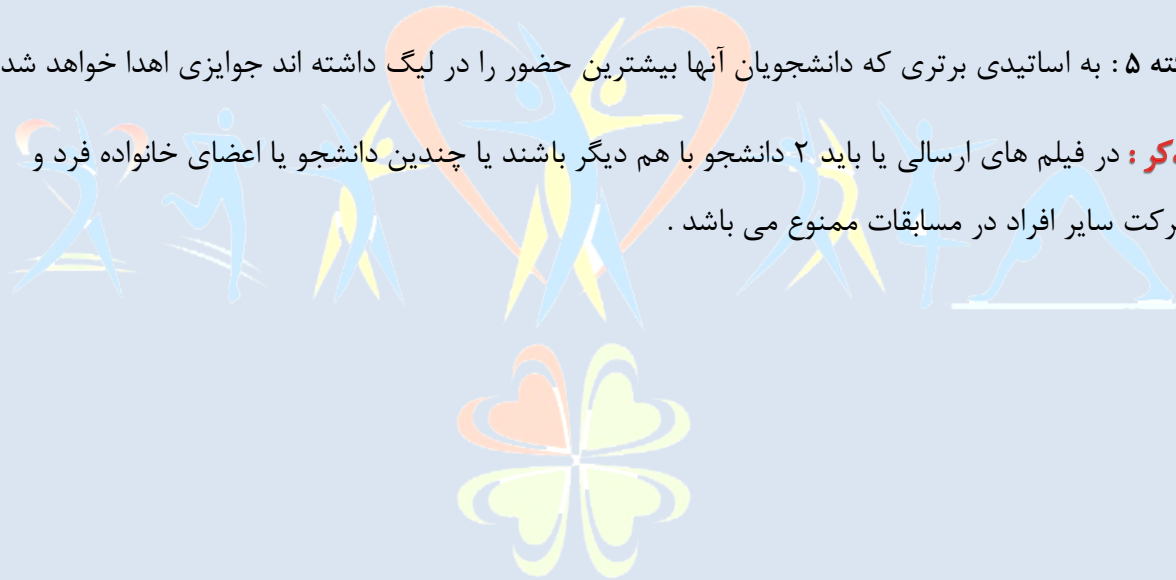
نکته ۳ : فیلم های ارسالی که به صورت گروهی ۵ نفره به بالا باشد دارای ۱۷ امتیاز می باشد .

نکته ۴ : شرکت کنندگان در ابتدای فیلم باید به معرفی خود پرداخته و شعار متناسب با روز را اعلام نمایند.

نکته ۵ : به اساتیدی برتری که دانشجویان آنها بیشترین حضور را در لیگ داشته اند جوایزی اهدا خواهد شد.

**تذکر:** در فیلم های ارسالی یا باید ۲ دانشجو با هم دیگر باشند یا چندین دانشجو یا اعضای خانواده فرد و

شرکت سایر افراد در مسابقات ممنوع می باشد .





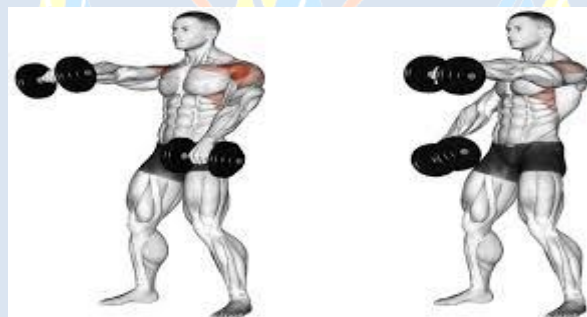
## تمرینات لیگ تندرستی

روز اول

نشر از جانب



نشر از جلو



سرشانه دمبل





## روز دوم

### باز کردن دست‌ها



### جلو بازو دمبل



### پشت بازو نشسته





## روز سوم

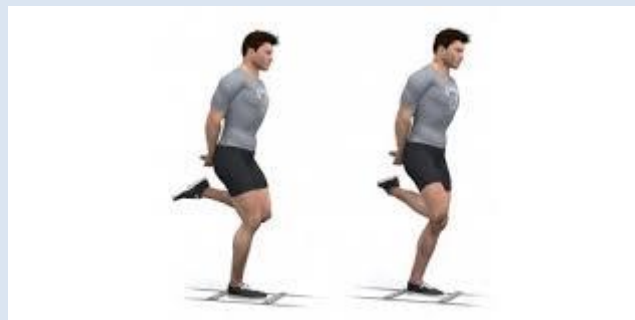
### پروانه



### زانو بلند



### در جا دویدن از پشت





## روز چهارم

شکم ۴۵ درجه



شکم دو چرخه



شکم خلبانی



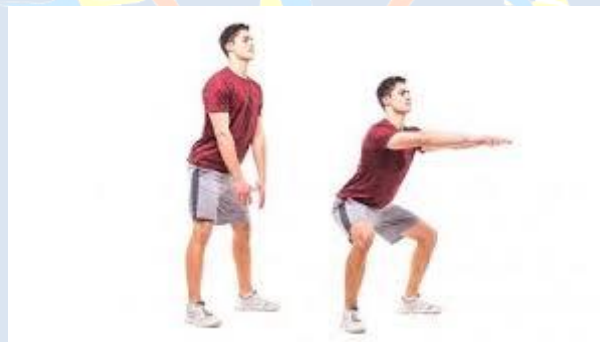


## روز پنجم

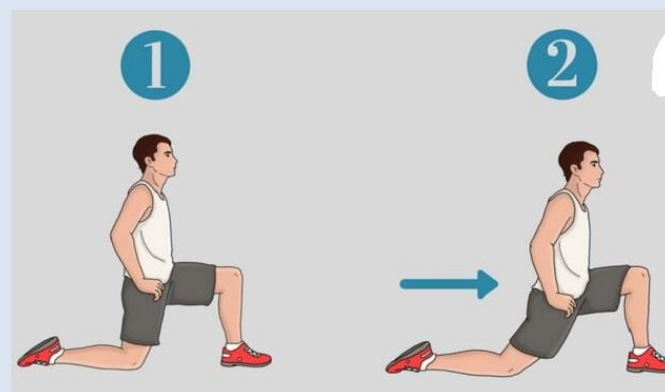
### اسکوات وزن بدن



### اسکوات سومو



### کشش عضلات ران



## روز ششم

### پلانک



### پلانک و لمس شانه



### پلانک و بلند کردن پا



## روز هفتم

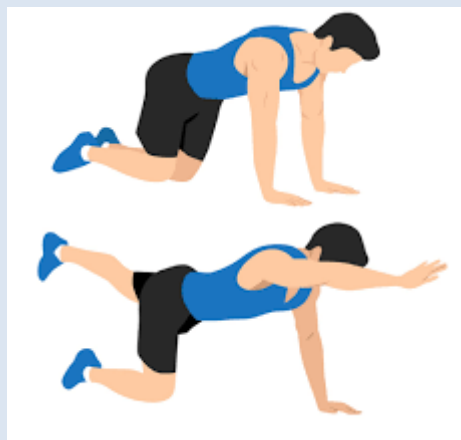
### حالت شنا



### شکم کوه نوردی



### سگ پرنده





## روز هشتم

### پلانک پهلو



### چسباندن ( نزدیک کردن ) عضلات پشت



### شنا روی دیوار





روز نهم

تعادل روی یک پا



لانگز طرفین



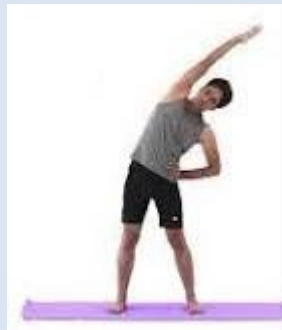
کشش چهار سر ران



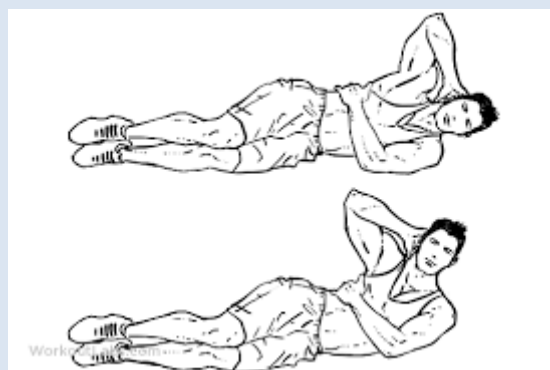
## اسکوات دیوار



## کشش پهلو ایستاده



## کرانچ پهلو خوابیده



## تمرینات پیشنهادی جهت جایگزین کردن

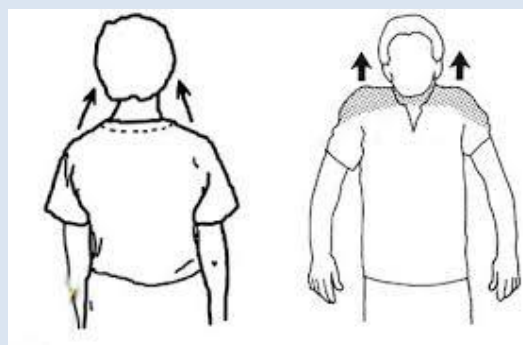
کشش رو به جلو



ایزومتریک قفسه سینه



بالا دادن شانه



## مشت زدن



## دمبل خم



## دمبل خم دست باز

