

آیین نامه اجرایی و فنی مسابقات مجازی آمادگی جسمانی مرحله استانی

درون پردیس ها و مراکز آموزشی سراسر کشور دانشگاه فرهنگیان

بخش های اجرای مسابقه

این مسابقه در دو بخش به شرح ذیل به صورت مجزا برگزار می گردد:

الف) دانشجو معلمان (دختر و پسر)

ب) کارکنان و اعضای هیات علمی (خانم و آقا)

سطوح برگزاری جشنواره

مرحله استانی

- اجرای کار در منزل یا فضای رو باز (مطابق فرمت خواسته شده)، فیلمبرداری و ارسال به استان توسط داوطلبان

مسابقه

- طرح و داوری آثار دریافتی در کمیته آمادگی جسمانی استان؛ در هر بخش ۳ نفر (دانشجو معلمان دختر ۳ نفر، دانشجو معلمان پسر ۳ نفر، کارکنان و اعضای هیات علمی بانوان ۳ نفر و کارکنان و اعضای هیات علمی آقایان ۳ نفر) جمعاً ۱۲ نفر انتخاب و به منظور شرکت در مرحله کشوری به سازمان مرکزی ارسال می گردد.

لازم به یادآوری است در صورت یکسانی رکورد / امتیاز و سایر موارد انتخابی و ارسالی استان به اداره کل تربیت بدنی، انجمن آمادگی جسمانی اداره کل تربیت بدنی پس از داوری و بررسی های انجام شده در صورت تایید، فرمت جدیدی از مسابقه آمادگی جسمانی را با ایستگاه های جدید، جهت اجرا در بین شرکت کنندگان هم امتیاز ابلاغ خواهد نمود.

مرحله کشوری

در این مرحله ۱ نفر از هر بخش (دانشجو معلمان دختر ۱ نفر، دانشجو معلمان پسر ۱ نفر، کارکنان و اعضاء هیات علمی بانوان ۱ نفر و کارکنان و اعضاء هیات علمی آقایان ۱ نفر) جمعاً ۴ نفر از هر استان، انتخاب و جهت شرکت در مسابقه کشوری به استان ها اعلام خواهد شد (شیوه نامه فنی و اجرایی مربوطه متعاقباً ارسال خواهد شد).

نحوه اجرا و زمان برگزاری جشنواره

الف) مرحله استانی:

به صورت مجازی تا ۲۵ آبان ماه

ب) مرحله کشوری:

به صورت حضوری / مجازی (با توجه به شرایط و وضعیت کشور و اعلام ستاد مقابله با کرونا) متعاقباً اعلام خواهد شد.

نحوه داوری در مرحله استانی

-داوری حرکات ورزشی دقیقاً مطابق الگوی ارائه شده در بخش راهنمای فنی انجام می گیرد.

-به ازاء هر خطا ۵ ثانیه به رکورد ورزشکار در بخش مربوطه اضافه خواهد شد.

نحوه ارسال فیلم

شرکت کنندگان فیلم حرکات ورزشی خود را به شماره واتساپ ۰۹۱۴۱۵۸۸۲۹۳ آقای تقی پور مسئول امور دانشجویی و تربیت بدنی ارسال نمایند.

نحوه پوشش شرکت کنندگان

اجرای فعالیتهای ورزشی با رعایت کامل شئونات اسلامی و پروتکل های بهداشتی ابلاغی ستاد مقابله با کرونا انجام پذیرد. در بخش آقایان حتما با لباس ورزشی مناسب و در بخش بانوان حتما می بایست انجام حرکات با مقنعه، گرمکن و شلوار ورزشی مورد تأیید فدراسیون ورزشهای همگانی انجام پذیرد.

معرفی اولیه ورزشکار قبل از اجرا

در شروع فیلمبرداری ورزشکار رو به دوربین نام، نام خانوادگی، پردیس / مرکز، شماره دانشجویی، کد ملی و شماره تلفن همراه خود را با صدای بلند بیان می کند سپس به اجرای فعالیت می پردازد، مرحله معرفی خارج از زمان رکورد گیری ورزشکار است.

اهدا جوایز

در مرحله استانی : به نفرات برتر هر بخش حکم استانی و جایزه به رسم یاد بود اهدا خواهد شد.
در مرحله کشوری: به سه نفر برتر هر بخش حکم، مدال و جوایز به رسم یاد بود اهدا خواهد شد.

راهنمای فنی مسابقات مجازی آمادگی جسمانی مرحله استانی

وسایل لازم:

کرنومتر

۲بطری پر از آب (یک و نیم لیتری)

تلفن همراه برای فیلمبرداری (به دلیل افزایش حجم ویدئوها لطفاً از دوربین های حرفهای استفاده نگیرد)
ورزشکاران فیلم سه آیتم مشخص شده زیر را پس از اجرا به مسئول تربیت بدنی پردیس ارسال نمایند

حرکت اول (آقایان): دراز نشست با بطری پر از آب

تعداد: ۴۵ تکرار

ابتدا فرد روی زمین نشسته و بطری پر از آب یک و نیم لیتری را در دست گرفته و از بالای سر به زمین میزند و پس از بالا آمدن می بایست بطری آب را از وسط پاهای خود به زمین بزند.

شروع به کار کرنومتر:

به محض حرکت بالاتنه از حالت نشسته به سمت پایین (زمین)، کرنومتر شروع به کار میکند و نهایتاً پس از خوردن بطری آب از بین پاها به زمین بعد از ۴۵ تکرار متوقف می شود.

با شروع حرکت، کرنومتر شروع به کار کرده و پس از اتمام ۴۵ حرکت کرنومتر متوقف می شود. مدت زمان طی شده برای انجام ۴۵ حرکت رکورد فرد محسوب می شود.

خطاها:

❑ هنگام بالا آمدن نباید قسمت مرکزی بدن از زمین جدا شود.

❑ عدم تماس بطری آب در دو طرف به زمین

❑ استفاده از آرنج برای بلند شدن از زمین

❑ به ازاء هر خطا ۵ ثانیه به رکورد فرد اضافه خواهد شد.

حرکت اول (بانوان): دراز نشست با حالت دست ها روی شانه ها

تعداد: ۴۵ تکرار

ابتدا فرد روی زمین نشسته و دست ها به صورت ضربدری روی شانه ها قرار می گیرد و سپس به سمت پایین حرکت کرده طوری که هر دو شانه با زمین تماس پیدا کند و موقع بالا آمدن بدون اینکه دست ها از روی شانه جدا شوند سر آرنج ها با سر زانوها تماس پیدا کنند و به همین صورت تا انتها کار ادامه پیدا می کند.

شروع به کار کرنومتر به محض حرکت بالاتنه از حالت نشسته به سمت پایین (زمین) و پایان حرکت خوردن سر آرنج به سر زانوها بعد از انجام ۴۵ حرکت است. مدت زمان طی شده برای انجام ۴۵ حرکت رکورد فرد محسوب می شود.

خطاها:

۱) هنگام بالا آمدن نباید قسمت مرکزی بدن از زمین جدا شود.

۲) تماس پیدا نکردن هر دو شانه با زمین

۳) جدا شدن دست ها از روی شانه ها

۴) تماس پیدا نکردن سر آرنج ها با سر زانوها

۵) به ازاء هر خطا ۵ ثانیه به رکورد فرد اضافه خواهد شد.

حرکت دوم (آقایان و بانوان): شنای سوئدی با دست زدن بالای سر

تعداد تکرار در بخش آقایان: ۴۰ تکرار

تعداد تکرار در بخش بانوان: ۲۵ تکرار

مطابق تصویر در حالت شنای سوئدی قرار گرفته و آرنج ها کاملاً صاف و کشیده و پاها روی پنجه پا قرار بگیرید. (شکل ۱)

به سمت پایین (زمین) حرکت کرده و کف دستها، چانه، سینه و ران ها روی زمین قرار می گیرد. (شکل ۲)

بلافاصله دست ها از روی زمین جدا شده و کف دست ها بالای سر به هم برخورد می کنند طوری که صدای دست کاملاً واضح شنیده شود (شکل ۳)

پس از زدن کف دستها در بالای سر، حرکت اول به پایان رسیده و بلافاصله فرد با گذاشتن کف دست ها بر روی زمین و صاف نمودن آرنج های خود و جدا شدن زانوها از زمین در حالت شنای سوئدی قرار گرفته و مطابق حرکت قبلی (شکل ۱ تا ۳) به کار خود ادامه می دهد.

شروع به کار کرنومتر : به محض شروع حرکت به سمت زمین کرنومتر شروع به کار نموده و در آخرین تکرار بعد از برخورد دستها در بالای سر، کرنومتر متوقف می شود.

مدت زمان طی شده برای انجام ۴۰ تکرار در بخش آقایان و ۲۵ تکرار در بخش بانوان رکورد فرد محسوب می شود.

خطاها:

❑ صاف نشدن آرنج ها در قسمت شروع حرکت و تکرارهای بعدی

❑ برخورد نکردن دست ها بالای سر و واضح نبودن صدای دست

❑ خم شدن زانوها موقع جدا شدن از زمین



حرکت سوم (آقایان و بانوان): لانژ با ۲ بطری پر از آب (یک و نیم لیتری)

تعداد تکرار در بخش آقایان: ۵۰ تکرار (هر پا ۲۵ تکرار)

تعداد تکرار در بخش بانوان: ۴۰ تکرار (هر پا ۲۰ تکرار)

مطابق تصویر ابتدا هر دو پا جفت کنار هم قرار گرفته، دو بطری آب را با آرنج صاف بالای سر قرار داده و حرکت لانژ را با لمس مختصر زانو به زمین و بهصورت یکدرمیان انجام دهید (شکل ۱ تا 4)

از زمان شروع حرکت تا پایان حرکت بطریهای آب باید بالای سر قرار گرفته باشند.

شروع به کار کرنومتر: در ابتدا بطری آب در دست و دستها بالای سر و آرنج صاف و شروع حرکت، کرنومتر شروع به کار نموده و در آخرین تکرار (قرار گرفتن پاها کنار هم) کرنومتر متوقف می شود.

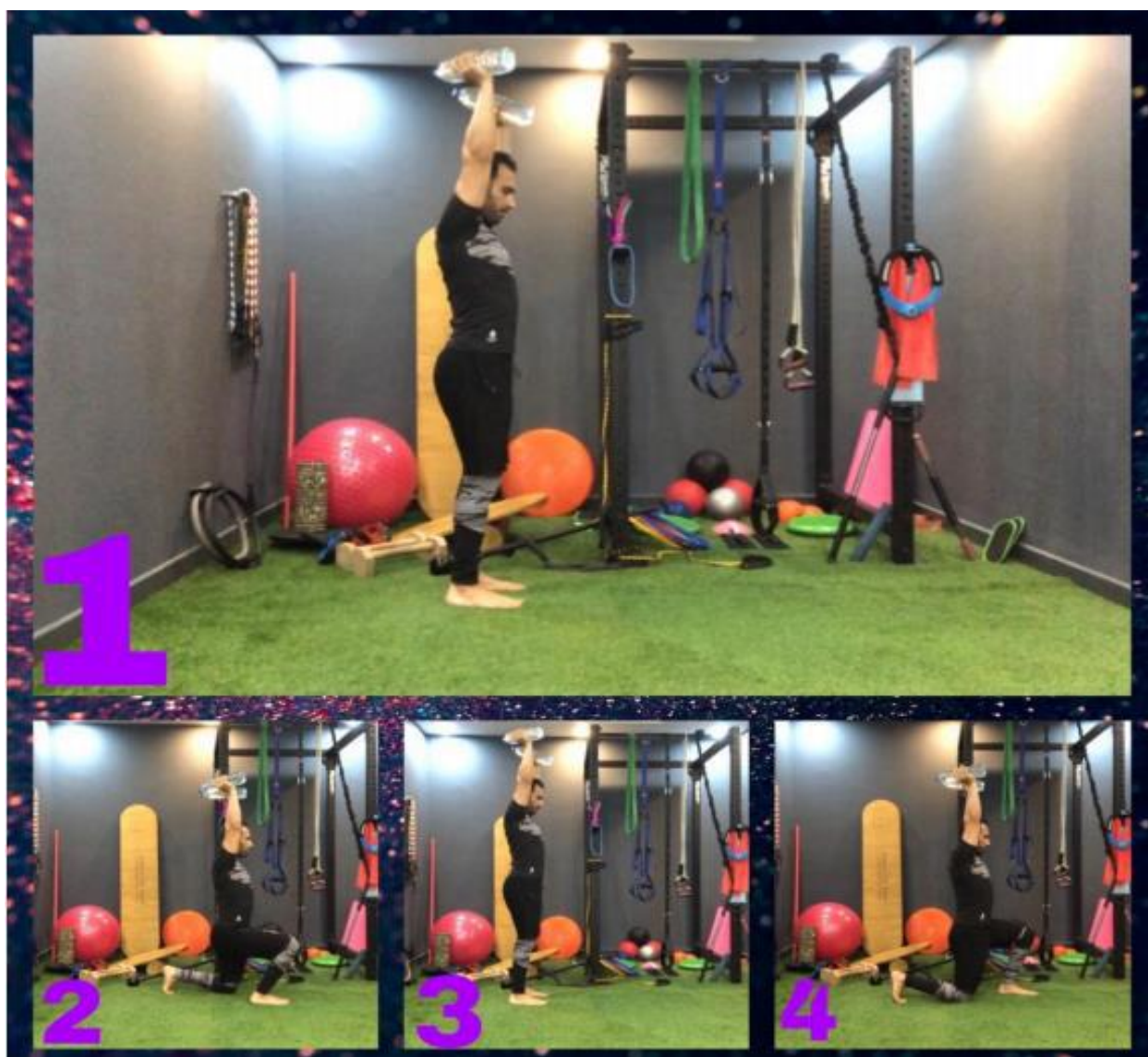
مدت زمان طی شده برای انجام ۵۰ تکرار در بخش آقایان و ۴۰ تکرار در بخش بانوان رکورد فرد محسوب می شود.

خطاها:

❑ عدم لمس زانوها با زمین

❑ خم شدن آرنج ها

❑ تکرار دو حرکت با یک پا به صورت پشت سر هم



**ورزشکاران فیلم های حرکات خود را تا ۲۵ آبان ماه
به شماره واتساپ ۰۹۱۴۱۵۸۸۲۹۳ آقای تقی پور
مسئول امور دانشجویی و تربیت بدنی پردیس
علامه طباطبائی ارسال کنند.**