

آیین نامه مسابقات مجازی آمادگی جسمانی دانشگاه فرهنگیان

ماده ۱ : شرایط اختصاصی

۱-۱. داشتن لباس ورزشی با پوشش اسلامی

۱-۲. حرکات ورزشی به شکل متوالی فیلمبرداری شود و هیچ گونه توقف از ابتدا تا انتهای فیلمبرداری صورت نپذیرد.

ماده ۲ : قوانین مسابقه

مسابقات به صورت آزمون " استقامت عضلانی - استقامت قلبی تنفسی " اجرا میگردد. ترتیب اجرای تست ها به شرح زیر می باشد:

۱- تست پله ۲- تست درازنشست

ماده ۳ : نحوه اجرای تست ها



۱- تست درازنشست ۲۰ تکرار : به پشت دراز بکشید زانوهایتان را خم کنید کف پاهایتان را روی زمین قرار دهید دست ها در کنار گوش قرار داده سپس بالا تنه خود را به سمت بالا بیاورید تا جایی که آرنج به زانو نزدیک شود در هنگام بلند شدن از دست ها کمک گرفته نشود حرکت را ۲۰ بار انجام دهید. می توان برای گرفتن مچ پا از شخص دیگر کمک گرفت.

خطا ها در درازنشست : در حرکت درازنشست هنگام انجام حرکت، پایین تنه از زمین بلند شود و از دست ها جهت بلند شدن استفاده شود

۲- تست پله : مدت زمان انجام تست پله یک دقیقه می باشد ، نحوه قدم گذاری به این صورت می باشد که فرد در شروع تست (در بالا رفتن از پله) ابتدا پای راست و سپس پای چپ را روی پله می گذارد و سپس در پایین آمدن از پله ابتدا پای راست و سپس پای چپ را روی زمین می گذارد و به همین ترتیب تا پایان ادامه می دهد. بیشترین تعداد تکرار صحیح در یک دقیقه امتیاز شما محسوب خواهد شد .

جدول ارتفاع پله بر اساس قد افراد	
ارتفاع پله (سانتی متر)	قد (سانتی متر)
۳۰	کمتر از ۱۵۲
۳۶	۱۵۲ - ۱۶۰
۴۱	۱۶۰ - ۱۷۵
۴۶	۱۷۵ - ۱۸۳
۵۱	بیشتر از ۱۸۳

خطا ها در تست پله : قرار ندادن کل کف پا بروی پله - بر هم خوردن ترتیب گام ها

*** نکته مهم :** برای پیشگیری از آسیب دیدگی، گرم کردن و سرد کردن بدن، قبل و بعد از اجرای مسابقه پیشنهاد می گردد

ماده ۵: استخراج نتایج

نحوه قضاوت در تست درازنشست : کرنومتر داور با شروع اجرای اولین تکرار درازنشست روشن می شود با اتمام آخرین حرکت متوقف می شود
نحوه قضاوت در تست پله : رکورد بیشترین تکرار در مدت زمان یک دقیقه

ماده ۶: دستور العمل فیلم برداری از اجرای آزمون :

- ۱-۶. در رشته آمادگی جسمانی (زاویه فیلمبرداری از پهلوی) و وضوح تصاویر در حد مناسب و چهره ورزشکاران بایستی قابل تشخیص توسط مسئولین فنی مسابقه باشد.
- ۲-۶. ابتدای شروع فیلمبرداری، شرکت کننده رو به دوربین جمله " با سلام، هستم دانشجوی رشته در رشته ورزشی در مسابقات دانشگاه فرهنگیان شرکت میکنم " را می گوید سپس در جای مناسب قرار می گیرد و حرکت را شروع می کند
- ۳-۶. فیلم های شرکت کنندگان و مقام آوران به هیچ وجه در گروه های مجازی بصورت عمومی به اشتراک گذاشته نخواهد شد و با در نظر گرفتن پروتکل های از پیش تعیین شده جهت قضاوت، صرفاً در اختیار کادر داور قرار خواهد گرفت.
- ۴-۶. حجم فیلم مربوطه را با برنامه های کمپرسور یا اینشات کم کرده و از طریق واتساپ به آیدی مسابقات ارسال کنید
- ۵-۶. به همراه ارسال فیلم، نام نام خانوادگی - شماره دانشجویی - کد ملی و شماره تلفن همراه را نیز ارسال نمایید
- ۶-۶. مهلت ارسال فیلم ها تا ساعت ۲۱ روز پنجشنبه ۲۰ آبان می باشد