



باسمه تعالی

شیوه نامه اجرایی مسابقات ورزشی مجازی دانشجومعلمیان و مهارت آموزان استان خراسان

رضوی (پسران-دختران)

بهمن ۱۳۹۹

گرامیداشت ایام الله دهه فجر انقلاب اسلامی

مقدمه:

جایگاه سلامت جسمانی برای افراد جامعه و رای مشاغل مختلف یک نیاز ضروری است کما این که متعاقب جسم سالم، روح و روان سالم نیز مد نظر می باشد. از این رو حفظ و ارتقاء مقوله تندرستی برای هر فرد بویژه قشر آینده ساز دانشجویان اولویتی بی بدیل بوده که متولیان امر به آن توجه ویژه دارند. در حال حاضر که شرایط زندگی حاکم بر جامعه و رعایت پروتکل های بهداشتی برای پیشگیری از شیوع ویروس کرونا دلیل آشکاری بر کم تحرکی، ضعف جسمی و روحی شده، نیاز به طراحی فعالیت های هدفمند جسمانی همراه با رقابت جهت انگیزه های لازم مورد نیاز می باشد. لذا برگزاری جشنواره ورزشی دانشجویان با هدف نیل به تندرستی و نشاط با شرایط ذیل برگزار می گردد.

الف/۱) رشته های ورزشی مجازی جشنواره دانشجویی (پسران)

- ۱- طناب زنی در ماده سرعت (۳۰ ثانیه)
- ۲- دراز و نشست (زمان ۶۰ ثانیه)
- ۳- برپی (Burpee) (زمان ۶۰ ثانیه)
- ۴- خلاقیت های ورزشی درایام کرونا

الف/۲) رشته های ورزشی مجازی جشنواره دانشجویی (دختران)

- ۱- طناب زنی در ماده سرعت (۳۰ ثانیه)
- ۲- دراز و نشست (زمان ۶۰ ثانیه)
- ۳- دارت
- ۴- خلاقیت های ورزشی درایام کرونا



ب) مهلت ارسال آثار:

تا پایان روز چهارشنبه مورخ ۱۳۹۹/۱۱/۲۹ در قالب ویدئو به دبیرخانه جشنواره

آدرس دبیرخانه: کانال تلگرامی- واحد آموزشی دانشور نیشابور @Ghadamgahi۳۶۵۸

ج) شرایط عمومی:

- ۱- آمادگی جسمانی عمومی وعدم ابتلا به بیماری خاص (عدم ممنوعیت پزشکی برای حرکات ورزشی)
- ۲- رعایت اصول بهداشتی در محیط ضبط فیلم وسایر ملاحظات از جمله پوشش مناسب ورزشی
- ۳- معرفی هر ورزشکار توسط خودش در ابتدای ضبط ویدئو با مشخصات ذیل:
(نام و نام خانوادگی- نام واحد یا پردیس - نام رشته - شماره دانشجویی- شماره تلفن همراه)
- ۴- مسابقات در یک مرحله اجرا می شود.
- ۵- هر ورزشکار با نظر کمیته داوری و تست ورزشی انجام شده در ویدئو در جدول رتبه بندی قرار می گیرد.
- ۶- در هر رشته ۳ نفر برتر برگزیده می شوند.
- ۷- مسابقات به صورت انفرادی رتبه بندی می شود.
- ۸- دانشجویان می توانند در کلیه رشته های ورزشی جشنواره شرکت نمایند.
- ۹- شروع زمان تست های مسابقه با فرمان داور باشد.
- ۱۰- فیلم های ارسالی باید به صورت پیوسته وبدون برش وتدوین باشد.

د) شرایط فنی انجام تست دراز و نشست (پسران - دختران)

- ۱- گرم کردن بدن با حرکات کششی و نرمش آرام
- ۲- تعداد شمارش دراز و نشست در مدت ۶۰ ثانیه رکورد ورزشکار خواهد بود.
- ۳- به پشت دراز بکشید، زانوها را خم کنید و کف پاهایتان را روی زمین قرار دهید. روی زمین سفت دراز نکشید، چرا که باعث خواهد شد در پایین کمرتان احساس درد کنید، پس بر روی یک زیر انداز نرم و یا بر روی فرش دراز بکشید.



۴- دست هایتان را بصورت ضربدری بر روی سینه‌تان بگذارید، دست چپ بر روی شانه‌ی راست و دست راست بر روی شانه‌ی چپ. حتی می‌توانید دستانتان را پشت گوش‌تان نگاه دارید. اما یادتان باشد که دستان خود را پشت سرتان قلاب نکنید، چرا که به گردنتان فشار خواهد آورد.

۵- سر، شانه و قفسه‌ی سینه‌تان را به بالا و به سمت زانوهایتان بلند کنید تا فقط باسن و کف پاهایتان بر روی زمین باقی بماند. هنگامی که بالا می‌آیید، با استفاده از قدرت شکمتان هوای داخل بدن خود را بیرون دهید. گردن خود را کشیده نگاه دارید و به سقف نگاه کنید.

از چسباندن چانه‌تان به قفسه سینه‌تان پرهیزید.

۶- هر بار که دوباره پایین می‌آیید تا بدنتان را به کف بچسبانید، تنفس کنید. شکم‌تان را منقبض نگاه دارید و بلافاصله دوباره به سمت زانوهایتان بلند شوید.



(و) شرایط فنی انجام تست برپی (Burpee) (پسران)

- ۱- گرم کردن بدن با حرکات کششی و نرمش آرام
- ۲- تعداد شمارش تست برپی درمدت ۶۰ ثانیه رکورد ورزشکار خواهد بود.
- ۳- بهترین تمرین با وزن بدن است که بیشترین عضلات را در بدن درگیر می‌کند و بیشترین کالری را می‌سوزاند. این تست حرکت ورزشی سنگینی به حساب می‌آید و ورزشکاران حرفه‌ای به آن توجه ویژه‌ای دارند.
- ۴- ابتدا در حالت اسکات قرار بگیرید، کمی پایین‌تر آمده و دست هایتان را مقابل خود و روی زمین بگذارید.
- ۵- درحالی‌که کف دستها روی زمین است پاها را به صورت جفت به عقب پرت کرده تا نقطه اتکا فقط پنجه‌های پا باشد (حالتی مانند شروع حرکت شنای سوئدی)



- ۶- در ادامه دوباره پاها را به حالت اولیه برگردانده تا بدن برای مرحله آخر مانند حالت اسکات شود.
- ۷- دستها را از زمین جدا نموده و با اعمال فشار به پاها به صورت جفت پا و دستها به صورت کشیده (طوری که بازوها کنار گوش قرار گیرند) به سمت بالا پیرید.

۸- هر دفعه نشستن و پیریدن به سمت بالا به صورت صحیح یک بار شمرده می شود.



و) شرایط فنی انجام تست طناب زنی سرعت (پسران - دختران)

پرش جفت ساده:

- ۱- گرم کردن بدن با حرکات کششی و نرمش آرام
- ۲- تعداد شمارش تست طناب زنی در مدت ۳۰ ثانیه رکورد ورزشکار خواهد بود.
- ۳- **بایستید و طناب را در دست بگیرید** هر کدام از دسته های طناب را با یکی از دست هایتان بگیرید. مچ دست ها باید در زاویه ۴۵ درجه قرار بگیرد. دست و ساعدتان را ۳۰ سانتیمتر از بدنتان فاصله دهید؛ این کار سبب میشود تا فضای کافی برای پیریدن داخل طناب داشته باشید.

پایتان را روبه روی طناب بگذارید

طناب باید در وضعیت ایستاده پشت پای شما بیفتد و پاهایتان دقیقاً در وسط آن قرار بگیرد.

از مچ دست برای تاب دادن طناب استفاده کنید



یکی از نکات مهم موقع طناب زدن این است که برای تاب دادن طناب نیازی نیست که دست هایتان را تکان دهید، بلکه تنها کافی است میچ دست های خود را بچرخانید. تلاش کنید که حرکت، به میچ دست هایتان محدود شود.

زمانی که طناب جلوی پایتان رسید از روی آن بپرید

هنگامی که که طناب را یک دور از بالای سرتان رد کردید و جلوی پایتان قرار گرفت، پاشنه پا را بلند کرده و روی پنجه بپرید تا طناب از زیر پایتان رد شود. تلاش کنید انجام حرکت پریدن، به میچ پایتان محدود شود و اصلاً زانوهای را موقع پرش خم نکنید، زیرا این کار، طناب زدن را برایتان دشوارتر خواهد کرد.



ی) رشته خلاقیت ورزشی (ویدئو با حجم کمتر از ۲۰۰ مگابایت باشد) (پسران - دختران)

خلاقیت ورزشی درایام شیوع کرونا شامل:

- ۱- چالش عکس در قفل و ارتفاعات
- ۲- ورزش خانوادگی
- ۳- خلاقیت های ورزشی در منزل

و) رشته دارت (دختران)

- ۱- نوع تخته دارت تیغه ای با ابعاد والیاف استاندارد



- ۲- هر شرکت کننده حق اجرای ۳ پرتاب خواهد داشت و مجموع امتیاز سه پرتاب امتیاز نهایی شرکت کننده را تشکیل می دهد.
- ۳- فاصله شرکت کننده از تخته دارت بایستی ۲,۳۷ سانتی متر باشد .
- ۴- برای پرتاب دارتی که روی صفحه فیکس نگردد امتیازی لحاظ نخواهد شد و هیچ پرتابی تکرار نخواهد داشت .
- ۵- سه پرتاب شرکت کننده از ابتدا تا انتها بایستی از فاصله مناسب پهلوی فیلمبرداری گردد (بدون قطع و بریدگی در فیلم)
- ۶- تصویر صفحه دارت بعد از پرتاب باید بطور واضح قابل مشاهده و امتیازدهی برای داوران باشد.

و) شاخص ارزیابی و ارکان جشنواره

- | | | | |
|------------------------|--------------------------------|-----------------|----------------------|
| ۱- رئیس جشنواره | ۲- نائب رئیس جشنواره | ۳- دبیر جشنواره | ۴- کمیته فنی مسابقات |
| ۵- کمیته داوری مسابقات | ۶- کمیته روابط عمومی و تبلیغات | | |



جدول نتایج رشته ورزشی دراز و نشست

نام و نام خانوادگی	واحد/پر دیس	رشته ورزشی	مقام
۱-			
۲-			
۳-			

جدول نتایج رشته ورزشی برپی burpee

نام و نام خانوادگی	واحد/پر دیس	شماره دانشجویی	مقام
۱-			
۲-			
۳-			

جدول نتایج رشته ورزشی طناب زنی

نام و نام خانوادگی	واحد/پر دیس	شماره دانشجویی	مقام
۱-			
۲-			
۳-			

جدول نتایج خلاقیت ورزشی

نام و نام خانوادگی	واحد/پر دیس	شماره دانشجویی	مقام
۱-			
۲-			
۳-			

جدول نتایج دارت

نام و نام خانوادگی	واحد/پر دیس	شماره دانشجویی	مقام
۱-			
۲-			
۳-			