

## دستور العمل مسابقات ورزشی سه شنبه شاد – ویژه دانشجو معلمان دانشگاه فرهنگیان خراسان رضوی



### \* آزمون پنجه و ساعد به دیوار :

هدف : اندازه گیری مهارت ساعد و پنجه در والیبال

وسایل مورد نیاز : دیوار صاف به ارتفاع حداقل ۳ متر و عرض ۴ متر ، و زمینی که حداقل ۵ متر امکان جابجایی طولی داشته باشد.

شرایط : خطی به طول ۱٫۵ متر در ارتفاع ۲٫۴۵ سانتی متری از زمین رسم می کنیم و همچنین خطی هم به فاصله ۱۰۰ سانتی متری از پایه دیوار رسم می نماییم. آن گاه در مدت ۶۰ ثانیه توپ والیبال را یک بار با پنجه و یک بار با ساعد به محدوده بالای خطی که روی دیوار رسم کرده ایم ارسال (پرتاب) می کنیم. تعداد توپ هایی که به درستی در این مدت به محدوده مورد نظر اصابت نماید به عنوان رکورد ثبت خواهد شد. (توپ اگر روی خط مشخص هم اصابت کند قابل قبول است)

\*\*\*\*\*



### \* آزمون روپایی با توپ فوتبال :

فرد توپ فوتبال را با زدن ضربات روی پا و یا روی ران برای مدت ۶۰ ثانیه در هوا معلق نگه می دارد  
تعداد ضربات صحیح که بدون کمک دست در این مدت اجرا می شود به عنوان رکورد ثبت خواهد شد.

.....



### \* آزمون حرکات نمایشی طناب زنی :

چالش ورزش گروهی با اعضای خانواده ، دوستان و یا همسالان

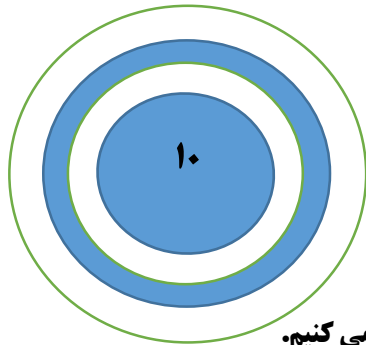
ملاک های داوری :

۱- انتخاب مناطق مناسب برای فعالیت (بدون آلودگی هوا ، صوت و ایمنی لازم)

۲- برخورداری از مناظر و چشم اندازهای جذاب      ۳- امکان استفاده از موانع و عوارض طبیعی به عنوان مکمل فعالیت

۴- داشتن سناریو و برنامه از پیش تعیین شده برای فعالیت      ۵- تعداد شرکت کنندگان در گیر در فعالیت

۶- اضافه شدن ابزار و وسایل در برنامه فعالیت      ۷- کیفیت فنی تصاویر و ویدئو آرسانی و ارزش هنری آن



### \* آزمون پرتاب هدفمند توپ با دست :

وسایل مورد نیاز : ۱- توپ هند بال یا هر توپی در سائز توپ هند بال ۲- دیوار صاف

نحوه اجرا :

روی دیوار ۴ دایره متحد المركز با قطرهای به ترتیب ۵۰ ، ۱۰۰ ، ۱۵۰ و ۲۰۰ سانتی متر رسم می کنیم.

ارتفاع مرکز دایره از زمین ۲ متر باشد. خطی هم به عنوان خط مرجع به فاصله ۴ متری از پایه دیوار رسم می کنیم.

فرد پشت خط مرجع قرار گرفته و ۶ بار توپ را به سمت دایره ها با یک دست و با حرکت دست از بالای سر و پهلو پرتاب می کند ، توپ هایی که در محدوده داخلی دایره ها اصابت کند بازیکن امتیاز مربوط به آن ناحیه را به ترتیب دایره وسط ۱۰ ، دایره دوم ۸ ، دایره سوم ۶ و دایره چهارم ۴ ، دریافت خواهد کرد .

\*\*\*\*\*



### \* آزمون فورهند و بک هند تنیس روی میز :

نحوه آزمون : هر بازیکن می بایستی ۳۰ ثانیه با راکت و یک توپ پینگ پنگ یک ضربه فورهند و یک ضربه بک هند به صورت تکرار در زمان مذکور انجام دهد تعداد ضربات به عنوان رکورد بازیکن محاسبه می گردد.

+++++

### نکات ضروری :

۱- حجم فیلم و عکسهای ارسالی نباید از ۱۵۰ مگابایت بیشتر باشد.

۲- رعایت ضوابط اسلامی و پوشش الزامی می باشد.

۳- فیلم و عکسهای ارسالی فقط از طریق سایت پردیس شهید بهشتی با آدرس ذیل ارسال شود.

[https://pbm.cfu.ac.ir/fa/form\\_data/add/form\\_id=۳۷۱۶](https://pbm.cfu.ac.ir/fa/form_data/add/form_id=۳۷۱۶)