

آئین نامه و مقررات شرکت در مسابقات ورزشی مجازی دانشجویان

دانشکده فنی پسران سمنان

به مناسبت بزرگداشت هفته تربیت بدنی

۱- حرکات نمایشی

این مسابقه به صورت ارسال فیلم توسط دانشجو انجام خواهد شد. در این مسابقه شما میتوانید از هر حرکت نمایشی ورزشی خاص یا شیرین کاری های ورزشی که توانایی اجرای آن را دارید فیلم گرفته و به لینک واتس آپی مسابقات ورزشی دانشکده ارسال نمایید.

حرکات ورزشی میتوانند شامل:

حرکات ورزشی با توپ نظیر: انجام تکنیک های والیبال، بسکتبال، هندبال، فوتسال و فوتبال، تنیس روی میز، بدمینتون و سایر رشته های ورزشی توپی

حرکات ورزشی بدون توپ نظیر: انواع طناب زنی، تکنیک های ژیمناستیک (نیم وارو، وارو، میخ پیچ و ...)، حرکات نمایشی رشته های رزمی، و

قوانین این مسابقه

- در فیلم های ارسالی حتماً بایستی چهره دانشجو ابتدا از نزدیک فیلمبرداری شده و در ادامه از ابتدای چالش تا انتهای چالش بصورت یک تیکه و پشت سرهم انجام شود. به فیلمبرداری های بریده و تکه تکه شده امتیازی تعلق نمی گیرد
- فیلم برداری باید کیفیت لازم را داشته باشند.
- فقط فیلم هائی مورد ارزیابی کمیته مسابقات قرار می گیرند که در مهلت مقرر داده شده ارسال گردند.
- هر گونه اشتباه در ارسال اطلاعات از طرف دانشجو برعهده خود دانشجو خواهد بود.

۲- طناب زنی

- این مسابقه به صورت ارسال فیلم توسط دانشجو انجام خواهد شد. مسابقه در محدوده زمانی یک دقیقه برگزار میگردد دانشجو می بایست در محدوده زمانی یک دقیقه اقدام به طناب زنی بصورت جفتی و سرعتی نموده و پس از فیلمبرداری از این چالش آن را به کانال واتس آپ مسابقات ورزشی دانشکده ارسال نماید.
- طناب های زده شده در یک دقیقه بعنوان رکورد و ملاک مسابقه مورد ارزیابی قرار خواهد گرفت.

قوانین این مسابقه

- در صورت تماس طناب با پا و قطع روند طناب زنی در واقع مسابقه اتمام یافته و رکورد فرد مشخص خواهد شد.
- طناب های زده شده در محدوده فقط یک دقیقه ششمارش و محاسبه خواهد شد.
- طناب زنی حتماً می بایست بصورت جفتی انجام شود.
- فیلم برداری باید کیفیت لازم را داشته باشند.
- فیلمبرداری بایستی از ابتدای چالش تا انتهای چالش یک تیکه و پشت سرهم انجام شود. به فیلمبرداری های بریده و تکه تکه شده و میکس شده امتیازی تعلق نمی گیرد.
- فقط فیلم هائی مورد ارزیابی کمیته مسابقات قرار می گیرند که در مهلت مقرر داده شده ارسال گردند.

۳- دارت

این مسابقه به صورت ارسال فیلم توسط دانشجو انجام خواهد شد. هر دانشجو بایستی دوربین و گوشی خود را طوری تنظیم نماید که همزمان تخته دارت و خودش در تصویر قرار گیرد. سپس اقدام به پرتاب ۹ دارت (پرتاب‌ها باید حتما پشت سرهم انجام گرفته و فاصله ای بین آنها ایجاد نگردد) به سمت تخته دارت بنماید. بعد از اتمام پرتاب بدون خارج شدن از تصویر دانشجو و صفحه دارت، دوربین را به آرامی به سمت مرکز تخته دارت برده و محل برخورد دارت‌ها را به صفحه دارت نشان دهد.

دانشجو می‌بایست پس از اتمام چالش، فیلم مورد نظر را در لینک واتس‌آپ مسابقات ورزشی دانشکده ارسال نماید. کمیته برگزاری مسابقات بر اساس نزدیک بودن سه دارت پرتاب شده به مرکز تخته دارت و مواردی در خصوص رعایت اصول اولیه پرتاب، به هر دانشجو امتیازات لازم را خواهد داد.

قوانین این مسابقه

- دانشجویان محترم می‌توانند از هر نوع تخته دارتی (کاغذی، مغناطیسی و ...) استفاده نمایند.
- دانشجویان می‌توانند از هر نوع دارتی برای پرتاب استفاده نمایند.
- فیلم برداری باید کیفیت لازم را داشته باشند.
- فیلمبرداری بایستی از ابتدای چالش تا انتهای چالش یک تیکه و پشت سرهم انجام شود. به فیلمبرداری‌های بریده و تکه تکه شده و نیز میکس شده امتیازی تعلق نمی‌گیرد.
- فقط فیلم‌هایی مورد ارزیابی کمیته مسابقات قرار می‌گیرند که در مهلت مقرر داده شده ارسال گردند.
- هر گونه اشتباه در ارسال اطلاعات از طرف دانشجو برعهده خود دانشجو خواهد بود.

۴- شطرنج

این مسابقه بصورت آنلاین برگزار میگردد. مسابقات در سایت lichess.org به روش سوئیسی بر اساس قوانین فدراسیون برگزار و اصلاحات مورد نیاز طبق قوانین، در هر مرحله قابل انجام خواهد بود.

مسابقه در تعداد دور مشخص (متناسب با تعداد شرکت کنندگان) به روش سوئیسی و با زمان ثابت ۳ دقیقه (بدون افزایش زمان) برای هر بازیکن، برگزار می‌گردد و بین هر دور از بازی‌ها ۹ دقیقه استراحت وجود دارد.

پس از اتمام مسابقات، تمام بازی‌های بازیکنان، توسط تیم داوری بررسی خواهد شد و در صورتی که مشخص شود بازیکنی حتی در یک بازی از انجین‌های شطرنجی استفاده کرده باشد (یا اکانت خود را در اختیار دیگری قرار داده باشد و یا سایر موارد تقلب) از جدول رده بندی، حذف و به دانشگاه مبداء گزارش خواهد شد. همچنین تیم داوری مجاز به اعمال روش‌های مختلف راستی‌آزمایی قبل، هنگام و بعد از مسابقه می‌باشد و بازیکنان مکلف به همکاری در کلیه مراحل راستی‌آزمایی در زمان و مکان تعیین شده توسط تیم برگزاری می‌باشند.

۵- آمادگی جسمانی

این مسابقه به صورت ارسال فیلم توسط دانشجو انجام خواهد شد. مسابقه آمادگی جسمانی شامل موارد ذیل می باشد:

الف) دراز و نشست در یک دقیقه:

این مسابقه باید فقط در زمان ۶۰ ثانیه برگزار گردد. و تعداد دراز و نشست های صحیح محاسبه و ارزشیابی میگردد.

نحوه اجرای صحیح این مسابقه:

- به پشت دراز بکشید، زانوهایتان 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.

- دستهایتان 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 دستتان خود را پشت سرتان قلاب نکنید، چرا که به گردنتان فشار خواهد آورد.

- شکم خود را منقبض کنید و تصور کنید که میخواهید ناف خود را به سمت ستون فقراتتان بکشید، بنابراین هیچ قوسی در کمر و هیچ فضای خالی بین گودی کمرتان و زمین نباید وجود داشته باشد.

- سر، شانه و قفسه سینه تان 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 چانه تان به قفسه سینه تان بپرهیزید، تصور کنید که یک پرتغال بین چانه و قفسه سینه ی شما وجود دارد! برای به حرکت در آوردن بدننان از حرکات سریع استفاده نکنید، باید به آرامی و تحت کنترل بدننان را تکان دهید.

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

حرکات اشتباه که شمارش نمیشوند:

- دستها از روی سینه یا گونه ها جدا شوند.
- هنگام بلند شدن بالاتنه ، باسن از زمین جدا شود. (با ضربه بلند شدن)
- هر بار که به پایین می روید ، پشت بدننان به صورت کامل به زمین نچسبد .

الف (شنای سوئدی) :

این تست بدون زمان بوده و در صورت اجرای صحیح بصورت تعداد شناهای انجام شده ارزیابی میگردد .

نحوه اجرای صحیح این مسابقه :

- دستان خود را محکم بر روی زمین قرار دهید و نوک پاها را نیز بر روی زمین محکم کنید تا در وضعیت تعادل قرار بگیرید. کمر را صاف کنید و عضلات شکم را به داخل منقبض کنید.
- بدن را به سمت پایین بکشید
- گردن را به حالت عادی نگه داشته و کمر را نیز مستقیم و کشیده بگیرید. به آرامی به سمت پایین حرکت کنید. آرنج ها را خم کنید و تا چانه زمین را لمس کند. بدن شما در طول حرکت باید حالت خط راست خود را حفظ کند و آرنج ها به سمت عقب کشیده شوند.
- دوباره به سمت بالا حرکت کنید
- وقتی به سمت بالا باز میگردید، نفس خود را به بیرون دهید. یک نکته ی حرفه ای برای انجام در حین بالا رفتن این است که دستان خود را مانند حالتی که بخواهید پیچ سفت کنید، در حین بالا رفتن بیچانید و فشار بیشتری به آنها وارد کنید.
- با بالا رفتن، یک حرکت کامل می شود .

حرکات اشتباه که شمارش ندارند :

- زانو به روی زمین برخورد داشته باشد.
- کل بدن می بایست در یک خط مستقیم قرار داشته باشند . در غیر اینصورت حرکت صحیح محسوب نشده و نمره ای ندارد .

- چگونگی شرکت در مسابقات :

دانشجویان علاقه مند به شرکت در این مسابقات می توانند در لینک واتس آپی به آدرس زیر مراجعه نموده ضمن اعلام نام و نام خانوادگی خود
به همراه شماره دانشجویی (در صورت نداشتن شماره دانشجویی ، شماره ملی) و نوع مسابقه ای که متمایل به شرکت در آن هستند ، کلیپ های مسابقات خود را در همان گروه ارسال نمایند و یا در پی وی مدیر گروه .
هر دانشجو می تواند در حداکثر ۳ نوع مسابقه ورزشی شرکت نماید .

آدرس لینک مسابقات ورزشی دانشکده : جهت ثبت نام و ارسال فیلم ها :

<http://chat.wahtsapp.com/LFSOsa۴LxoT۴۴shrM۲Y۵cc>

تذکرات مهم در ارسال فیلم های مسابقات :

- ۱- فیلم های ارسالی هتما بایستی به صورت فام و اصلی بدون هیپکونه میکس و صداگذاری ارسال گردند .
- ۲- دانشجویان میبایست هتما همراه با ارسال فیلم ها ، تصویر کارت دانشبوئی خود را نیز ارسال کنند (دانشجویان فاقد کارت دانشبوئی در ترم اول و دوم فقط شماره دانشبوئی خود را ارسال کنند)
- ۳- شرکت کننده بایستی قبل از ارسال فیلم پهره خود را کاملا نشان دهد و در هنگام انجام مسابقه نیز پهره اش به وضوح دیده شود .
- ۴- فیلمبرداری بایستی بصورت افقی و واضح و شفاف انجام گیرد ، بطوریکه کل بدن فرد آزمون دهنده دیده شود .
- ۵- قبل از انجام مسابقه شرکت کننده بایستی خود را معرفی نماید .
- ۶- شرکت دانشجویان در این مسابقات بایستی با پوشش لباس کامل ورزشی باشد ، لذا شرکت کنندگان در این مسابقات بدون پوشش لباس کامل ورزشی از دور مسابقات حذف خواهد شد .
منظور از لباس ورزشی کامل :
(شلوار یا شورت ورزشی + پیراهن ورزشی یا تی شرت + کفش ورزشی)

موفق باشید

تربیت بدنی دانشکده فنی پسران سمنان

کمیته مسابقات