

## آیین نامه مسابقات مجازی آمادگی جسمانی همگانی دانشجویان دختر و پسر

### نحوه فیلم برداری:

ویدیوها به صورت افقی و دقیقاً منطبق با زاویه تصویر هر حرکت در آیین نامه فیلم برداری شوند. ویدیو دقیقاً از زمان شروع حرکت تا اتمام حرکت آخر باشند. (طول مدت ویدیو نشان دهنده رکورد شما می باشد).

### ارسال ویدیو:

روش اول: ارسال ویدیو در واتساپ به داور مسابقه ( دختران خانم زهرا روزبهانی : ۰۹۱۲۶۷۶۴۸۵۵ ، پسران آقای صنعت ۰۹۱۲۷۱۲۵۸۷۰ )

روش دوم: آپلود ویدیو در اینستاگرام (IGTV) و ارسال به داور مسابقه ( خانم روزبهانی و آقای صنعت)

### وسایل مورد نیاز:

ابزار مورد نیاز: ۲ عدد بطری ۱,۵ لیتری پر از آب و همچنین، یک عدد بالشت معمولی

سایز بالشت: حدودی به طول ۷۰ عرض ۴۰ و ارتفاع ۱۵ سانتی متر

- پوشش شرکت کنندگان باید منطبق بر موازین اخلاقی جامعه باشد.
- به کلیه شرکت کنندگان در مسابقات گواهی شرکت اهدا می گردد.
- به نفرات اول تا سوم مسابقات جوایزی اهدا می گردد.

### راهنمای فنی مسابقه آمادگی جسمانی



#### آیتم اول: پرش طرفین از روی بالشت با بطری آب

مطابق با تصویر بالشت را قرار داده و با در دست داشتن بطری آب از طرفین پرش انجام می شود.

پرش ها همزمان با کنده شدن دو پا و فرود با دو پا انجام می شود هر خطا ۵ ثانیه به رکورد ورزشکار افزوده می شود.

## تعداد ۱۹ پرش از روی بالشت



### آیتم دوم: باز و جمع شدن دست در حالت شنا بر روی بالشت

مطابق با تصویر بالشت را قرار داده و از طرفین دست ها را باز و جمع می کنیم. بدن باید در راستای افق قرار داشته باشد در صورت بالا یا پایین بودن بیش از حد لگن ویدیو ارسالی مورد قبول نمی باشد. پاها به اندازه عرض شانه ها باز می باشد.

## تعداد ۱۹ تکرار رسیدن دست ها به بالای بالشت

### آیتم سوم: جک نایف با بالشت



مطابق با تصویر بالشت را در بین دستان قرار دهید و از بالای سر با آرنج صاف و پس از برخورد بالشت با زمین اقدام به شروع حرکت کنید، پاها نیز کامل صاف و کشیده و پاشنه ها با زمین در تماس می باشند. با خم شدن تنه و پاها بالشت را بین پا قرار داده و مجدداً به حالت اولیه (برخورد دست به بالای سر با آرنج صاف و برخورد بالشت به زمین با زانوی صاف) بازگردید.

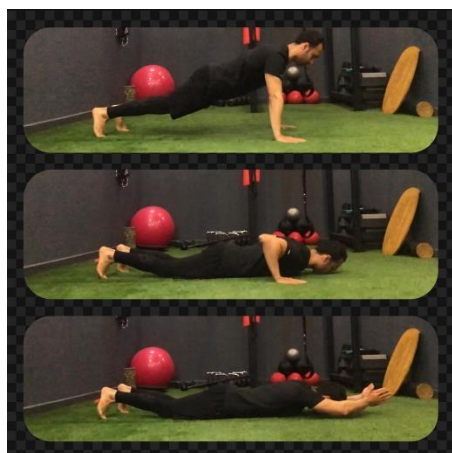
## تعداد ۱۹ برخورد بالشت بر روی زمین (در شروع حرکت قرار گرفتن بالشت بر روی زمین شمارش نمی شود)

### آیتم چهارم: لانژ با بطری آب



مطابق تصویر دو بطری آب را با آرنج صاف بالای سر گرفته و حرکت لانژ را با لمس مختصر زانو به زمین و به صورت یک در میان انجام دهید. در صورت خم شدن آرنج ها یا عدم لمس زانو به زمین ۵ ثانیه به رکورد ورزشکار افزوده می شود.

## تعداد ۱۹ تکرار (مجموع یک پا ۱۰ یک پا ۹ تکرار می شود)



### آیتم پنجم: شنا با دست زدن بالای سر

مطابق تصویر از حالت شنا به پایین رفته سپس دست ها از روی زمین کنده شده و بالای سر به هم برخورد می کنند.

در فاز شروع حرکت هر بار آرنج به صورت کاملا صاف و کشیده قرار می گیرد، همچنین، صدای برخورد دست ها بالای سر باید شنیده شود. هر خطا ۵ ثانیه به رکورد ورزشکار افزوده می شود.

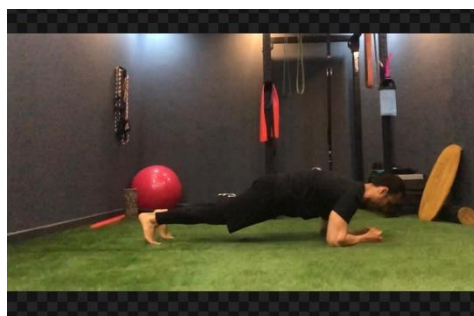
**تعداد ۱۹ تکرار**

### آیتم ششم: پلانک

مطابق تصویر ورزشکار در حالت پلانک قرار می گیرد.

در صورت بالا یا پایین بودن بیش از حد لگن یا عدم حفظ راستای سر در راستای ستون فقرات ویدیو ورزشکار مورد قبول نمی باشد.

**تعداد ۱۹ ثانیه به صورت ایستا**



توجه : هرگونه سوال یا هماهنگی خود را با خانم زهرا روزبهانی دبیر انجمن آمادگی جسمانی به شماره ۰۹۱۲۶۷۶۴۸۵۵ و یا خانم دکتر رضانی ۰۹۱۲۲۱۴۶۲۱۲ بعمل آورید.