

آیین نامه چالش فعالیت ورزشی و دانشجو

آیین نامه چالش لی لی

وسایل مورد نیاز:

- ۱- زمین مسطح
- ۲- سنگ کوچک قابل مشاهده در تصویر
- ۳- خط کشی زمین شش متر رفت و برگشت با هشت خانه ۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷ و ۸ هر خانه یک متر مربع
- ۴- زمان سنج برای ثبت ۶۰ ثانیه فعالیت

آیین نامه چالش طناب زنی نمایشی

وسایل مورد نیاز

- ۱- زمین مسطح
- ۲- طناب ورزشی متناسب با وضعیت بدنی فرد
- ۳- زمان سنج برای ثبت ۳۰ ثانیه فعالیت

آیین نامه چالش حرکات نمایشی دلخواه یک رشته ورزشی

وسایل مورد نیاز

- ۱- زمین یا سالن یا محوطه مربوط به رشته تخصصی
- ۲- توپ یا راکت یا میت یا سایر وسایل مربوط به رشته تخصصی
- ۳- زمان سنج برای ثبت ۳۰ ثانیه فعالیت

زمین بازی: قابل اجرا برای کلیه چالش ها در فضای باز یا بسته

پوشش لباس شامل کفش ورزشی، مقنعه، گرمکن و شلوار ورزشی

در وضعیت فعلی این چالش ها به صورت انفرادی برگزار می شود.

- ۱- شرکت کننده باید از مسابقه خود ویدیویی تهیه کند، که می تواند توسط خود او به گونه ای دوربین قرار داده شود که مسیر و حرکت شرکت کننده به خوبی نشان داده شود همچنین می توان از فرد دیگری برای فیلم برداری کمک گرفت.
- ۲- فرد فیلمبردار باید در زاویه ای فیلم برداری کند که برای داوران به صورت مجازی کاملاً حرکت رفت و برگشت ورزشکار قابل تشخیص باشد.
- ۳- فرد فیلم بردار در وسط زمین به صورت عمود بر خط مسیر حرکت مستقر می شود واز دوربین یا گوشی به صورت افقی استفاده کرده به طوریکه تمامی مسیر حرکت باید قابل دید و تشخیص برای داوران و بینندگان باشد.

لازم به ذکر است دانشجویان محترم شرکت کننده می توانند یکی از رشته های ذکر شده را انتخاب و یا در صورت

تمایل در دو یا سه رشته شرکت کنند.

ویدئوهای گرفته شده از طریق واتس آپ تا ساعت ۱۲ ظهر شنبه ۱۵ آذر برای خانم دکتر خورشیدی مهر با شماره ۰۹۱۶۶۰۳۵۵۸۰ ارسال گردد.