

## آیین نامه عمومی مسابقات

علاقه‌مندان جهت شرکت می‌بایست در منزل یا فضای آزاد یا باشگاه و طبق آیین نامه فنی هر رشته ورزشی ویدیو مسابقات خود را بدون ویرایش با هر گونه نرم افزار به صورت خام برای شماره های تماس اعلام شده در واتساپ به همراه مشخصات ذیل ارسال نمایند.

**مشخصات: نام و خانوادگی، کد ملی، شماره دانشجویی، رشته تحصیلی**

پوشش شرکت کنندگان می‌بایست منطبق بر موازین اخلاقی جامعه باشد.

فیلمبرداری باید طوری انجام شود که ضمن شناسایی چهره کامل فرد، بدون وقفه کلیه مراحل انجام مسابقه مشخص باشد.

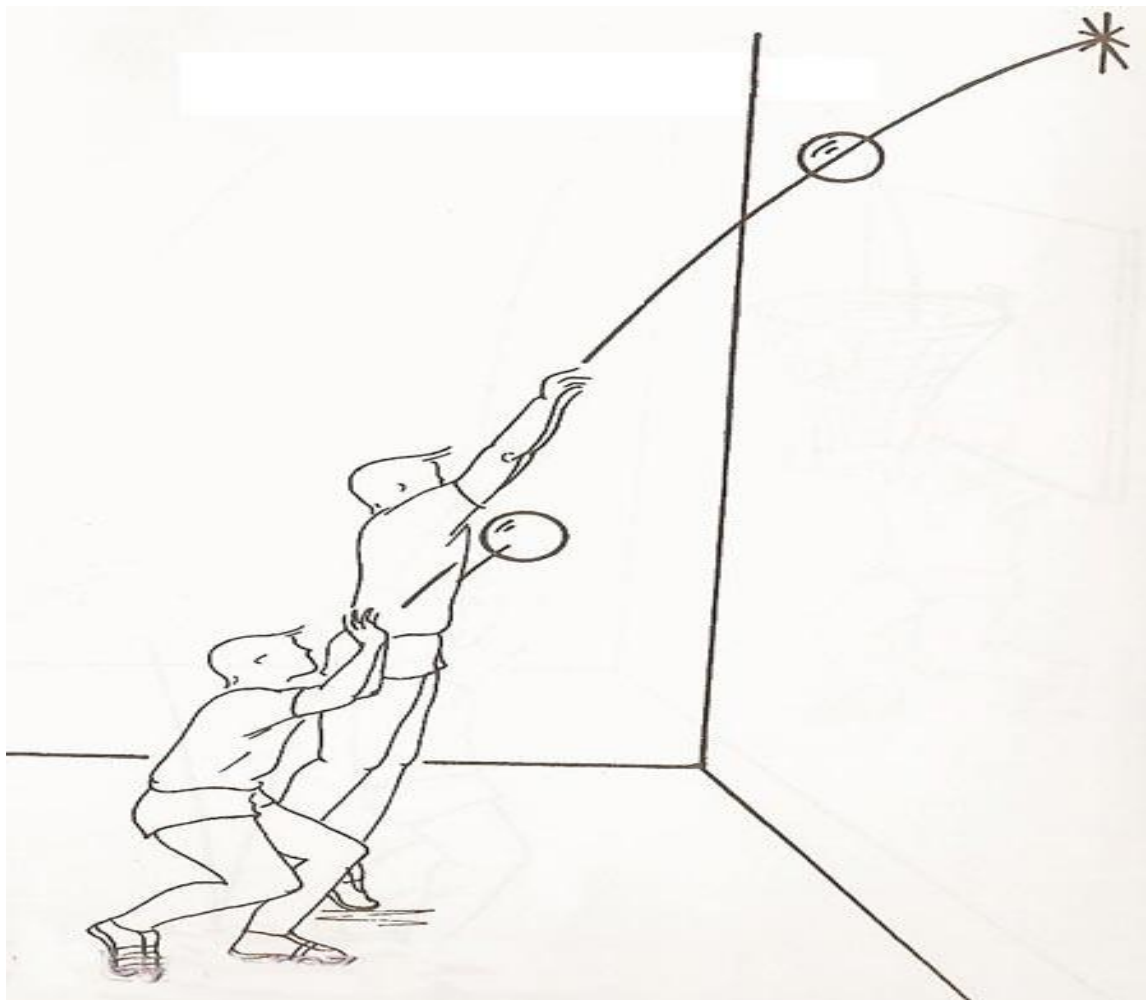
## راهنمای فنی حرکت پروانه

با ایستادن با پاهای صاف و قرار دادن دست‌ها در دو طرف بدن شروع کنید. بپرید و پاهای خود را بیشتر از عرض لگن بکشید، در همین حال دست‌هایتان را تا بالای سر بالا بیاورید تا تقریباً یکدیگر را لمس کنند. دوباره بپرید. دست‌هایتان را پایین بیاورید و پاهایتان را کنار هم قرار دهید. به وضعیت اولیه برگردید. این حرکت را تا ۳۰ ثانیه ادامه دهید. تعداد حرکت صحیح در ۳۰ ثانیه امتیاز فرد می‌باشد.



## راهنمای فنی مهارت پنجه والیبال

بازیکن ابتدا باید یک خط افقی روی دیوار با ارتفاع ۲۲۴ سانتیمتر از سطح زمین رسم نماید و بعد از آن در فاصله مناسب ( فاصله فرد از دیوار نباید کمتر از یک متر باشد ) رو به دیوار قرار گرفته و شروع به پنجه زدن به صورت متوالی و پشت سر هم با دیوار (طوری که باید توپ به بالای خط افقی ترسیم شده روی دیوار برخورد نماید) به مدت ۳۰ ثانیه می نماید. فیلم ارسالی از سوی اجرا کننده باید به وضوح کلیه مراحل اجرای پنجه زدن را نشان دهد، ملاک امتیاز دهی تعداد صحیح حرکت پنجه زدن روی دیوار است. توضیح : اگر در حین اجرای حرکت ، توپ به زمین برخورد کند، در صورت باقی ماندن زمان کلی اجرا (۳۰ ثانیه) شرکت کننده دوباره توپ را از زمین باید بلند کند و ادامه حرکت را تا پایان ۳۰ ثانیه انجام دهد. هر تکرار صحیح یک امتیاز دارد. برخورد توپ به بالای خط افقی ترسیم شده الزامی می باشد ( برخورد توپ با خط افقی هم صحیح بوده و امتیاز به آن تعلق می گیرد)

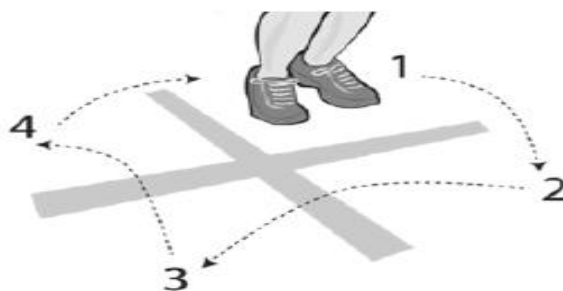


## راهنمای فنی حرکت چابکی

شرکت کنندگان می بایست ابتدا با چسب کاغذی یک به علاوه بر روی زمین مطابق شکل زیر رسم کنند. شرکت کننده در خانه شماره یک قرار می گیرد و با به کار انداختن کرنومتر شروع به پرش با جفت پا می کند و ابتدا به خانه شماره ۲ می پرد، بعد به خانه شماره ۳، بعد به خانه شماره ۴ و بعد به خانه شماره ۱، شرکت کننده این حرکت را باید مطابق فلش شکل زیر ۷ بار انجام دهد. و سپس در پایان دور هفتم کرنومتر متوقف می گردد.

امتیاز فرد بر اساس زمان طی شده محاسبه می گردد.

خطا: در صورتیکه پای فرد خط ها را لمس کند خطا محسوب شده و شمارش انجام نمی شود.



## راهنمای فنی مسابقات روپایی

شرکت کننده باید توپ را در دست گرفته و بعد از به کار انداختن کرنومتر توپ را روی پای خود رها کند و شروع به ضربه زدن به توپ به طرف بالا به مدت ۳۰ ثانیه نماید. ضربه به توپ تنها با پا مجاز می باشد. (برخورد توپ با هر قسمتی از پا مجاز است).

امکان افتادن توپ روی زمین فقط یکبار می باشد و بعد از اینکه توپ برای بار دوم به زمین خورد، حرکت تمام است. بعد از اولین باری که توپ به زمین خورد در صورت به پایان نرسیدن زمان دوباره باید حرکت را از نو تا پایان ۳۰ ثانیه ادامه دهد.

این حرکت را می توانید با توپ شماره ۴ یا ۵ انجام دهید.

بعد از هر بار برخورد توپ به پا باید توپ به سمت بالا تغییر ارتفاع دهد (ضربه به سمت پایین شمارش نمی شود). رتبه بندی بر اساس تعداد ضربات صحیح بیشتر، انجام می شود.



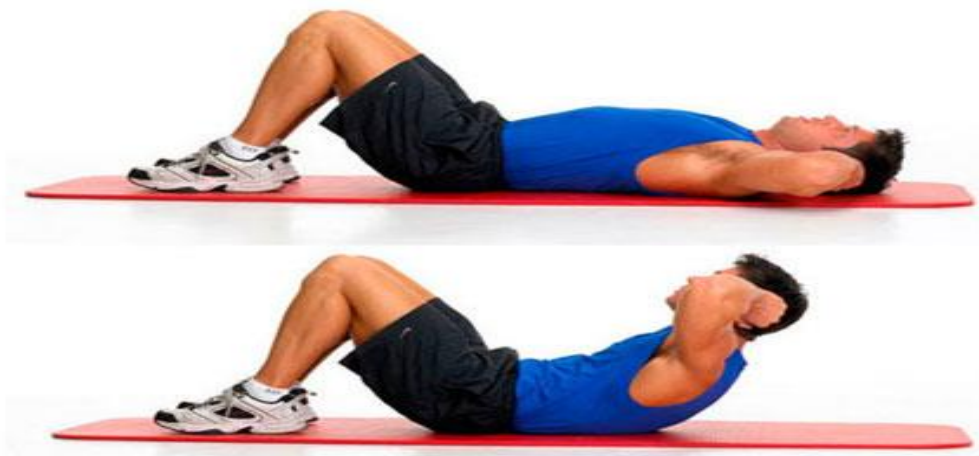
## راهنمای فنی حرکت کرانچ شکم

به صورت صاف روی زمین دراز بکشید مفصل ران تان را به زاویه ۹۰ درجه در بیاورید و دست های تان را در کنار سرتان قرار دهید.

شانه های خود را از زمین جدا کنید و سینه را به طرف جلو حرکت دهید. توجه داشته باشید که پایین کمر باید چسبیده به زمین باشد.

شانه ها را به پایین و وضعیت شروع بازگردانید.

این حرکت را به مدت ۳۰ ثانیه انجام دهید. تعداد صحیح حرکت ملاک امتیاز دهی می باشد.



## راهنمای فنی طناب زنی

ورزشکار با به کار انداختن کرنومتر بصورت جفت پا شروع به طناب زدن در مدت زمان ۳۰ ثانیه می کند. با عبور طناب از زیر پا شمارش انجام می شود. هر بار عبور طناب از زیر هر دو پا یک شمارش محاسبه می شود. اگر طناب زدن به هر دلیلی قطع شود (مانند برخورد با پای ورزشکار) شمارش با حرکت صحیح بعدی ادامه خواهد یافت. ورزشکار می تواند جهت بالا بردن امتیاز خود در ۳۰ ثانیه تلاش کند.



## راهنمای فنی پرش جفت پا

در مکانی مناسب بایستید ، کمی زانوهای خود را خم کنید . دستهایتان در کنار بدن قرار دهید و با به کار انداختن کرنومتر به صورت انفجاری شروع به پرش به طرف بالا با زانوهای خم شده در مدت زمان ۳۰ ثانیه نمایید. زانو ها تا حدی بالا آید که با شکم زاویه ۹۰ درجه تشکیل دهد. ملاک امتیاز دهی تعداد صحیح حرکت می باشد.

