

مسابقات مجازی کارکنان و اساتید دانشگاه به مناسبت هفته تربیت بدنی

(۲۶ مهر ماه)

به اطلاع همکاران محترم می‌رساند اداره تربیت بدنی کارکنان زیرنظر مدیریت امور پشتیبانی و رفاهی دانشگاه در نظر دارد مسابقات مجازی انفرادی را به مناسبت هفته تربیت بدنی (۲۶ مهر ماه) برگزار نماید.

لطفا جهت ثبت نام و شرکت در مسابقات مشخصات خود را اعم از نام و نام خانوادگی، کد ملی، شماره تماس، رشته ورزشی و محل خدمت خود را از طریق واتس آپ به کارشناسان مربوطه خواهران خانم فنائی ۰۹۱۴۴۱۵۴۳۱۶ و برادران به آقای پرنبات ۰۹۱۴۴۱۶۵۲۱۴ ارسال نمایید.

آیتم های مسابقات:

مسابقات به صورت (هدف زنی والیبال و روپائی فوتسال) ویژه همکاران برادر و (هدف زنی والیبال و آمادگی جسمانی) ویژه همکاران خواهر، انجام خواهد گرفت.

صرفا همکاران دانشگاه می‌توانند در برنامه های دانشگاه ثبت نام و شرکت نمایند.

زمان ارسال فیلم برای تمامی رشته ها :

روز دوشنبه مورخ ۲۶ مهر ماه، کارشناسان مربوطه، خواهران خانم فنائی ۰۹۱۴۴۱۵۴۳۱۶ و برادران به آقای پرنبات ۰۹۱۴۴۱۶۵۲۱۴ می‌باشد. به فیلم هایی که بعد از موعد مقرر ارسال گردد ترتیب اثر داده نخواهد شد.

آئین نامه و مقررات مسابقات به شرح ذیل می‌باشد.

دستور العمل مسابقات مجازی روپائی :

قوانین و مقررات:

- کلیه شرکت کنندگان بایستی در اپلیکیشن واتساپ کاربری داشته باشد.
- پوشیدن لباس ورزشی مناسب با شئونات اسلامی و پوشش اسلامی و کفش ورزشی کاملا الزامی است. (در صورتیکه پوشش مطابق ذکر شده نباشد فیلم ارسالی مورد قضاوت قرار نخواهد گرفت)
- حرکات ورزشی باید به شکل متوالی فیلمبرداری شود و هیچگونه توقف از ابتدا تا انتهای فیلمبرداری صورت نپذیرد.
- در رشته روپائی (زاویه فیلمبرداری از روبرو) و وضوح تصویر در حد مناسب و چهره ورزشکار بایستی قابل تشخیص باشد.
- فیلم های شرکت کنندگان و مقام آوران به هیچ وجه در گروههای مجازی به صورت عمومی به اشتراک گذاشته نخواهد شد فقط جهت، صرفا داوری در اختیار کادر داوری قرار خواهد گرفت.

دستورالعمل مسابقه مجازی روپائی:

- ۱- مسابقه به صورت انفرادی برگزار می گردد.
- ۲- مسابقه با توپ استاندارد فوتبال چمنی برگزار می گردد.
- ۳- شرکت کنندگان در طول اجرای حرکات بایستی در قاب دوربین حضور داشته باشند.
- ۴- زمان اجرای مهارت ۳۰ ثانیه می باشد.
- ۵- ورزشکاری که بیشترین تعداد روپائی را بزند، برنده مسابقه خواهد شد.
- ۶- اگر تعداد توپ های شمارش شده بین نفرات مساوی باشد، مسابقه مجددا بین نفرات انجام خواهد شد.
- ۷- به زمین افتادن توپ خطا محسوب نمی شود.
- ۸- شروع تایم ۳۰ ثانیه با اولین تماس با توپ آغاز و محاسبه خواهد شد.

دستورالعمل مسابقات مجازی آمادگی جسمانی:

- کلیه شرکت کنندگان بایستی در اپلیکیشن واتساپ کاربری داشته باشد.

- پوشیدن لباس ورزشی مناسب با شئونات اسلامی و پوشش اسلامی و کفش ورزشی کاملا الزامی است. (در صورتیکه پوشش مطابق ذکر شده نباشد فیلم ارسالی مورد قضاوت قرار نخواهد گرفت)

- در رشته آمادگی جسمانی وضوح تصویر در حد مناسب و چهره ورزشکار بایستی قابل تشخیص باشد.

- فیلم های شرکت کنندگان و مقام آوران به هیچ وجه در گروههای مجازی به صورت عمومی به اشتراک گذاشته نخواهد شد فقط جهت ،صرفا داوری در اختیار کادر داوری قرار خواهد گرفت.

دستورالعمل مسابقه مجازی آمادگی جسمانی:

نکات اجرایی:

آیتم مسابقات شامل:

- ۱- حرکت پروانه (۱۶ تکرار)
- ۲- حرکت کوهپیمائی (۱۶ تکرار)
- ۳- حرکت قدم زدن و زانو بلند (۱۶ تکرار)
- ۴- حرکت شنا سوئدی (اصلاح شده ۸ تکرار)
- ۵- درازنشست (۱۶ تکرار)

نحوه اجرای صحیح :

۱- در حرکت پروانه، ابتدا دست ها کنار بدن قرار دارد، با شروع حرکت دست ها در بالای سر به هم برخورد می کند همزمان پاها باز می شود در ادامه دست ها کنار بدن قرار می گیرد و پاها جفت می شود. (۱۶ تکرار)

۲- در حرکت کوهپیمائی، ابتدا بدن به حالت پلانک قرار می گیرد، سپس پنجه پای راست از زمین جدا شده و زانو به داخل شکم جمع می شود. (۱۶ تکرار به صورت متناوب برای پای راست و چپ انجام می شود)

۳- در حرکت گام پهلو و زانو بلند، اجرای حرکت به این صورت می باشد که ابتدا در سمت راست یک گام برداشته و در گام دوم زانو پای چپ، به صورت زانو خم بالا می آید. (این حرکت ۱۶ تکرار به صورت متناوب برای پای راست و چپ انجام می شود)

۴- حرکت شنای سوئدی به صورت تعدیل شده است، زانوها روی زمین قرار دارد. در این حرکت سر و سینه و ستون فقرات در یک راستا، دست ها به اندازه عرض شانه باز و انگشتان دست ها به روبرو می باشد و همچنین زانوها بر روی زمین و پاها در هم قلاب و از زمین جدا قرار می گیرند.

۵- حرکت دراز نشست با بطری پر از آب، ۱/۵ لیتری. در ابتدا حرکت ورزشکار بطری را برداشته و به صورت نشسته قرار می گیرد. در این مرحله ورزشکار آب را به صورت افقی در جلوساق پا در دست نگه می دارد. سپس حرکت دراز نشست را با بطری انجام می دهد. (۱۶ بار تکرار)

نکته: دقت شود بطری ۱/۵ لیتری به صورت کامل پر از آب باشد در غیر اینصورت امتیاز این آیتم محسوب نشده و به عنوان حرکت انجام نشده در نظر گرفته می شود.

دستور العمل مسابقات مجازی هدف زنی والیبال :

قوانین و مقررات:

- همکاران بایستی به صورت افقی با گوشی تلفن همراه خود از حرکات ورزشی فیلمبرداری نمایند.

- پوشیدن لباس ورزشی مناسب با شئونات اسلامی و پوشش اسلامی کامل الزامی است.

همکاران آقا: پوشیدن لباس و کفش ورزشی مناسب الزامی است.

همکاران خواهر: پوشیدن کاپشن ورزشی / شلوار ورزشی یا پیراهن بلند ورزشی / مقنعه / جوراب و کفش ورزشی الزامی است.

* (از پوشیدن لگ ورزشی خوداری فرمایید).

توجه: در صورتی که پوشش مطابق آنچه ذکر شده نباشد فیلم ارسالی مورد قضاوت قرار نخواهد گرفت.

۱- حرکات ورزشی به شکل متوالی فیلمبرداری شود و هیچ گونه توقف از ابتدا تا انتهای فیلمبرداری صورت نپذیرد.

۲- در رشته هدف زنی والیبال (فیلمبرداری با زاویه ۴۵ نسبت به ورزشکار) و وضوح تصاویر در حد مناسب و فاصله ورزشکار تا دیوار و مربع هدف قابل تشخیص توسط مسئولین فنی مسابقه باشد.

فیلم‌های شرکت کنندگان و مقام آوران به هیچ وجه در گروه‌های مجازی بصورت عمومی به اشتراک گذاشته نخواهد شد و با در نظر گرفتن پروتکل‌های از پیش تعیین شده جهت قضاوت صرفاً در اختیار کادر داوری قرار خواهد گرفت.

آیین نامه رشته هدف زنی والیبال:

الف) تکنیک ساعد و اسپیک پرتاب به دیوار:

۱- هر ورزشکار رشته هدف زنی والیبال، می‌بایست در دو ماده ساعد و اسپیک - ساعد و پنجه شرکت کرده و دو فیلم از مهارت‌های نامبرده بایستی ارسال گردد.

توجه: فیلم‌های ارسال شده در یک تکنیک مورد داوری و قضاوت قرار نخواهد گرفت.

۲- مسابقات با توپ استاندارد والیبال برگزار می‌گردد.

۳- شرکت کنندگان در طول دوره اجرای حرکت بایستی در فضای ضبط دوربین حضور داشته باشند.

۴- در مسابقات هدف زنی با توپ والیبال در ماده ساعد و اسپیک از دو تکنیک استفاده خواهد شد. بطوریکه ضربه اول با تکنیک ساعد توپ دریافت شده و بالای سر قرار خواهد گرفت و ضربه دوم با استفاده از تکنیک اسپیک به سمت هدف مورد نظر پرتاب خواهد شد.

۵- مچ دست ضربه زننده (اسپیک) بایستی بالاتر از سر ورزشکار باشد.

۶- تعداد ۱۰ بار توپ والیبال به هدف تعیین شده برخورد می‌نماید و بعد از برخورد توپ به هدف در برگشت توپ با ساعد دوباره دریافت می‌گردد و در بالای سر مجدداً با تکنیک اسپیک به سمت مربع هدف فرستاده شود.

آغاز مسابقه:

از لحظه برخورد اولین توپ به ساعد دست ورزشکار زمان مسابقه محاسبه خواهد شد.

پایان مسابقه:

زمان برخورد توپ به ساعد دست ورزشکار پس از بازگشت توپ حاصل از دهمین ضربه اسپک به مربع هدف می باشد.

تعیین محل برخورد توپ به دیوار:

فاصله از زمین تا مربع هدف براساس محاسبه قد به اضافه طول دست فرد تا نوک انگشتان اندازه گیری می شود.

تعریف مستطیل هدف:

مستطیلی است در ابعاد ۵۰ سانتیمتر عرض و ۶۰ سانتیمتر طول آن می باشد که با نوار چسب ۵ سانتی متر (رنگی و یا کاغذی) بر روی دیوار با شرایط تعیین شده خط کشی شود.

نکته اول: ضلع پایینی مربع هدف بایستی در محل قرارگیری نوک انگشت دست ورزشکار کشیده شود. (مانند فیلم)

نکته دوم: با توجه به اینکه نوار چسب مربع خط کشی شده بر روی دیوار جزء هدف محاسبه می گردد طول ۶۰ سانتیمتر : از ابتدای نوار چسب یک طول ضلع مستطیل تا انتها نوار چسب عرض مستطیل محاسبه خواهد شد.

فاصله فرد از دیوار:

برای پرتاب ۱۵۰ سانتیمتر (یک و نیم متر) می باشد که با نوار چسب رنگی بایستی بر روی زمین مشخص گردد.

۷ - به زمین افتادن توپ خطا محسوب نمی شود.

۸ - ورزشکاری که در بازه زمانی کمتری تعداد ۱۰ بار توپ را با تکنیک اسپک به داخل مربع هدف بزند برنده مسابقه خواهد بود.

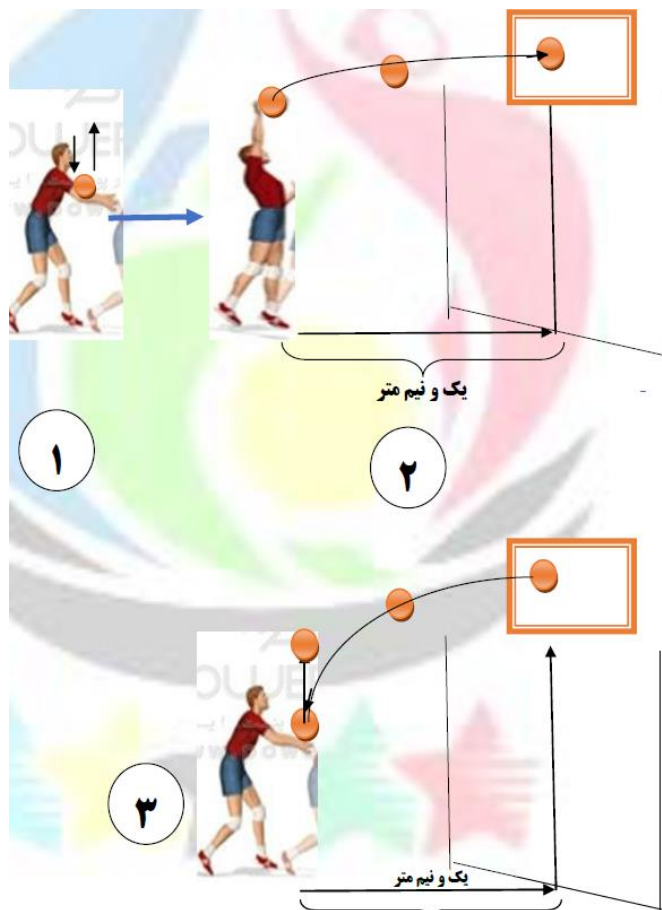
۹ - در صورت مساوی بودن رکورد زمانی ورزشکاران بین شرکت کنندگان برتر مسابقات بصورت آنلاین برگزار خواهد شد.

۱۰ - عدم برخورد توپ به مربع هدف خطا محسوب شده و ۲ ثانیه به رکورد زمانی فرد در پایان اجرای مهارت اضافه خواهد شد.

جهت تعیین جایگاه قرار گرفتن مستطیل هدف روی دیوار:

حتما بایستی ورزشکار از پهلو (نیمرخ) یکی از دو دست خود را به سمت مربع هدف کشیده به طوری که خمیده گی در آرنج دست مشاهده نشود. (دست ورزشکار به گوش خود چسبیده باشد) در ابتدا فیلم ارسال شده مهارت نمایش داده شود.





ب) تکنیک ساعد و پنجه پرتاب به دیوار

۱ - در مسابقات هدف زنی با توپ والیبال در ماده ساعد و پنجه دو تکنیک استفاده خواهد شد. بطوریکه ضربه اول با تکنیک ساعد توپ دریافت شده و بالای سر خواهد گرفت و ضربه دوم با استفاده از تکنیک پنجه به سمت هدف مورد نظر پرتاب خواهد شد.

۲ - تعداد ۱۰ بار توپ والیبال به هدف تعیین شده برخورد می نماید و بعد از برخورد توپ به هدف در برگشت توپ با ساعد دست دوباره دریافت می گردد دریافت بالای سر مجدداً با پنجه به هدف فرستاده شود.

آغاز مسابقه: از لحظه برخورد اولین توپ به ساعد دست ورزشکار زمان مسابقه محاسبه خواهد شد.

پایان مسابقه: زمان برخورد توپ به ساعد دست ورزشکار پس از بازگشت توپ حاصل از دهمین ضربه اسپیک به مربع هدف می باشد.

تعیین محل برخورد توپ به دیوار:

فاصله از زمین تا مربع هدف براساس محاسبه قد به اضافه طول دست فرد تا نوک انگشتان اندازه‌گیری میشود.

تعریف مستطیل هدف: مستطیلی است در ابعاد ۵۰ سانتیمتر و ۶۰ سانتیمتر طول آن می باشد که با نوار چسب ۵ سانتی متر (رنگی و یا کاغذی) بر روی دیوار با شرایط تعیین شده خط کشی شود.

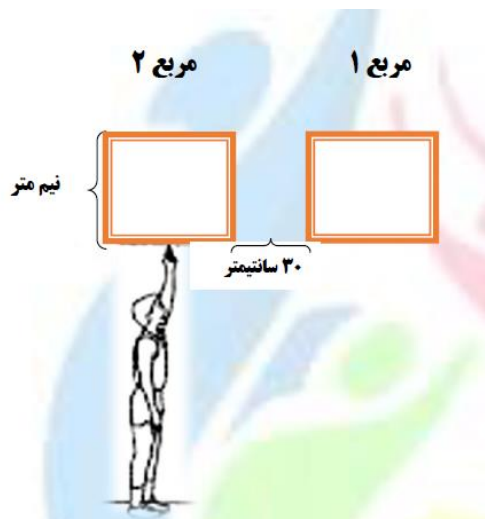
نکته اول: ضلع پایینی مربع هدف بایستی در محل قرارگیری نوک انگشت دست ورزشکار کشیده شود. (مانند فیلم)

نکته دوم: با توجه به اینکه نوار چسب مربع خط کشی شده بر روی دیوار جزء هدف محاسبه می گردد طول ۶۰ سانتیمتر : از ابتدای نوار چسب یک طول ضلع مستطیل تا انتها نوار چسب عرض مستطیل محاسبه خواهد شد.

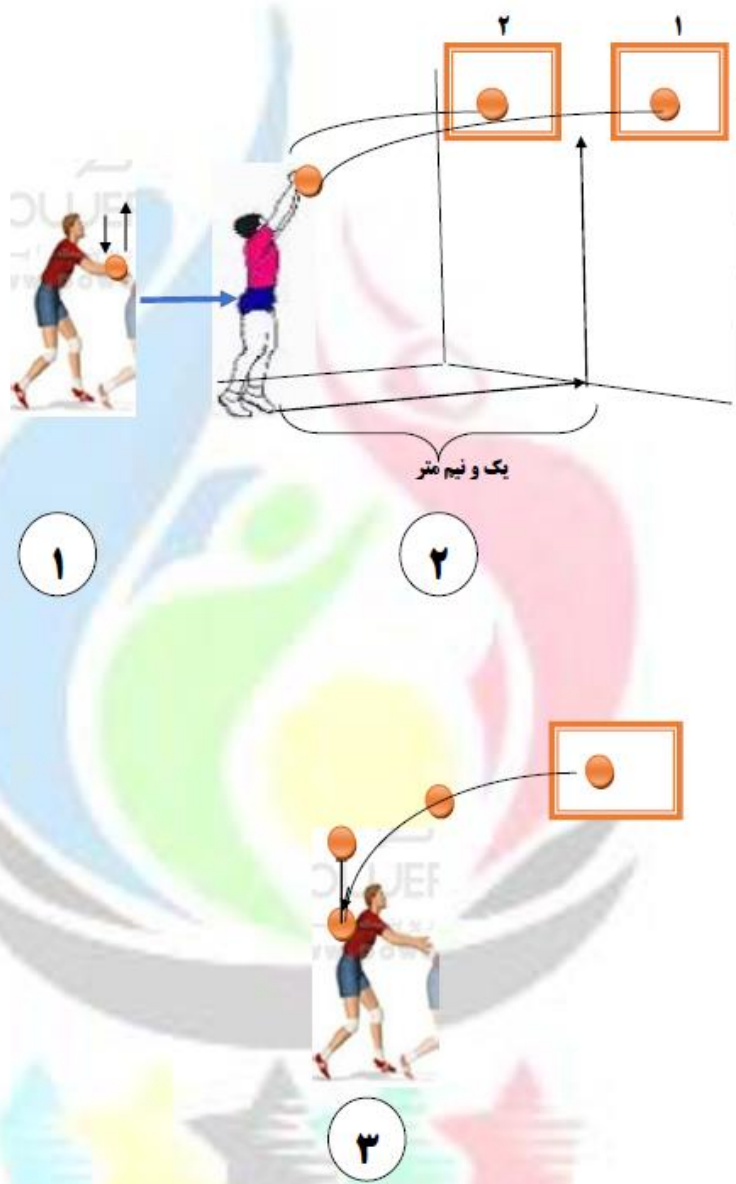
شیوه اندازه گیری دست ورزشکار به صورت شماتیک:

جهت تعیین جایگاه قرار گرفتن مستطیل هدف روی دیوار:

- حتما بایستی ورزشکار از پهلو (نیمرخ) یکی از دو دست خود را به سمت مربع هدف کشیده به طوری که خمیده‌گی در آرنج دست مشاهده نشود. (دست ورزشکار به گوش خود چسبیده باشد). در ابتدا فیلم ارسال شده مهارت نمایش داده شود.



نکته : در ماده ساعد و پنجه تعداد دو مستطیل هدف بایستی بر روی دیوار طراحی گردد. که فاصله دو مربع با هم ۳۰ سانتی متر می باشد.



- فاصله فرد از دیوار، برای پرتاب ۱۵۰ سانتیمتر (یک و نیم متر) می باشد که با نوار چسب رنگی بایستی بر روی زمین مشخص گردد.
- ورزشکاری که در بازه زمانی کمتری تعداد ۱۰ بار توپ را با تکنیک پنجه به داخل مستطیل هدف بزند برنده مسابقه خواهد بود.
- به زمین افتادن توپ خطا محسوب نمی شود.

- ابتدا بعد از ساعد یک پنجه به هدف مستطیل شماره ۱ یا سمت راست و مجدداً بعد از دریافت با ساعد یک پنجه به مستطیل شماره ۲ یا سمت چپ می باشد. (۵ هدف مستطیل شماره ۱ (سمت راست) و ۵ هدف مستطیل شماره ۲ (سمت چپ) خواهد بود).

- در صورت مساوی بودن رکورد زمانی ورزشکاران رکوردگیری مجدد بین شرکت کنندگان برتر مسابقات بصورت حضوری در سالن نیکمهر دانشگاه برگزار خواهد شد.

- برخورد توپ به نوار چسب کشیده شده به دیوار صحیح بوده و شمارش خواهد شد.

- ورزشکاری که در بازه زمانی کمتری تعداد ۱۰ بار توپ را با تکنیک پنجه به داخل دو مستطیل هدف بزند، برنده مسابقه خواهد بود.

- عدم برخورد توپ به مستطیل هدف خطا محسوب شده و ۲ ثانیه به رکورد زمانی فرد در پایان اجرای مهارت اضافه خواهد شد.

- در پایان:

مجموع امتیازات هر ورزشکار در تکنیک ساعد پنجه و تکنیک ساعد اسپک

تعیین کننده مقام ورزشکار خواهد بود.