

## جشنواره ورزشهای همگانی مجازی بهاره ۱۴۰۰

### ویژه دانشجویان

رشته های برگزاری:

۱. کاراته (ایروکامبت)
۲. فورهند و بک هند تنیس روی میز
۳. طناب زنی سرعتی
۴. آمادگی جسمانی

به نفرات برتر حکم و جایزه تعلق می گیرد.

جهت کسب اطلاعات بیشتر از نحوه برگزاری و امتیاز بندی به آیین نامه مسابقات مراجعه فرمایید.

### شرایط عمومی برگزاری تمامی رشته ها

- رعایت حجاب و شئونات اسلامی در اجرای حرکات ورزشی الزامی می باشد و در صورت رعایت نکردن فیلم ارسالی حذف و داوری نمی شود
- هیچ شخصی به غیر از دانشجو نباید در فیلم دیده شود. قبل از شروع حرکات نام، نام خانوادگی، شماره دانشجویی واضح در ویدیو اعلام کنید. کارت دانشجویی عکس دار و کارت ملی خود را به صورت واضح و قابل رویت به دوربین نشان دهید
- ارسال نام و نام خانوادگی بازیکن و شماره تلفن همراه با فیلم ارسالی الزامی میباشد.
- در ابتدای فیلم برداری فاصله هایی که بایستی رعایت شود (مسیر مسابقه) بوسیله متر و چسب مشخص شده و بطور کامل نشان داده شود.
- نحوه فیلم برداری و ارسال ویدیو به صورت افقی و در قسمت پهلوئی بدن (رشته کاراته پای راست از جلو و پای چپ از پهلو) قرار گیرد.
- فیلم های ارسالی خواهران، توسط کادر داوری خانم قضاوت خواهد شد.
- ورزشکاران در منزل یا فضای آزاد یا باشگاه بدون توقف آیتم ها را انجام داده و ویدیو را بدون ویرایش با هر گونه نرم افزار به صورت خام برای شماره تماس اعلام شده در واتسآپ (آقایان به شماره ۰۹۰۱۳۲۷۹۰۱۰ و خانم ها به شماره ۰۹۹۱۸۳۹۱۱۰۳) ارسال می کنند. چنانچه در هنگام فیلم برداری فیلم قطع شود حرکات باید از اول شروع شود. فیلم های ویرایش شده داوری نمی شود.

# آیین نامه جشنواره مجازی ورزشهای همگانی بهاره دانشگاه بوعلی سینا

## رشته های برگزاری

### ۱. کاراته - ایروکامبت

- این ورزش همگانی ( ایروکامبت) از چهار تکنیک تشکیل شده است.
- چهار تکنیک عبارتند از: ۱- سوکی (مشت از جهات مختلف) ۲- مای گری (جمع شدن زانو به سمت شکم و باز و بسته شدن زانو) ۳- ماواشی گری (جمع شدن زانو از پهلو و چرخش آن و بازو بسته شدن زانو) ۴- رقص پا (درجا زدن)
- این رشته به هیچ ابزاری نیاز ندارد و در هر فضایی قابل اجراست ( فضای باز ، بسته ، بدون تاتامی و با تاتامی )
- نیاز به لباس رزمی خاصی ندارد

### آیین نامه و قوانین مسابقات

#### زمین مسابقات

محوطه مسابقه بایستی صاف و عاری از هرگونه مانعی باشد.

حداکثر فضای مورد نیاز زمینی به ابعاد ۱۰\*۱۰

#### موسیقی

در صورت استفاده ، زمان موسیقی ۲ دقیقه و بی کلام باشد.

در صورت تساوی ، ورزشکاران موظف به یک اجرای جدید هستند.

#### موارد تصمیم گیری

- موسیقی: انتخاب موسیقی و منطبق بودن آهنگ آن با حرکات بسیار حائز اهمیت است.
  - پوزیشن: آرایش و فرم در زمان حضور در محوطه مسابقات در هنگام شروع و پایان.
  - تکنیک: اجرای صحیح حرکات دست ، پا و استقرارها.
  - قدرت: نمایش قدرت و نفوذ حرکات و بکارگیری قدرت عضلانی.
  - طراحی فرمها از نظر پیچیدگی، متنوع بودن، استفاده از کل محوطه مسابقه (حرکت در محورهای مختلف)
  - تنفس: ارزیابی از دو جنبه: ۱- تنفس صحیح و فنی. ۲- استقامت دستگاه تنفسی
  - هوشیاری: اجرای فرم از ابتدا تا پایان بصورت خودکار توأم با هوشیاری
  - خلاقیت هنری: نوآوری و آراستگی از نظر ظاهری و روحی.
  - هماهنگی: اجرای نرم، روان و متعادل حرکات.
  - نت کامل: استفاده از فاکتورهای حداکثر قدرت و سرعت در واحد زمان برای اجرای تکنیک در هدف معین شده.
- شایان ذکر است هر یک از موارد فوق دارای ۰/۲ نمره بوده که در مجموع ۲ امتیاز را در بر می گیرد.

- در صورتیکه فرد شرکت کننده حرکات را فراموش نماید و مکث واضح نشان دهد نمره صفر است

## ۲. توپ و راکت تنیس روی میز

### وسایل مورد نیاز:



- ۱- راکت های معمولی و توپ
  - ۲- کرنومتر
  - ۳- خط کشی زمین پنج متر رفت و برگشت
  - ۴- مخروط برای دور زدن
- زمین بازی: قابل اجرا در فضای باز یا بسته

**ابعاد زمین:** یک مسیر مستقیم به مسافت ۵ متر بصورت رفت و برگشت

### شرح بازی:

- ۱- هر نفر ، پشت خط تعیین شده برای مسیر حرکت به حالت آماده باش قرار خواهد گرفت.
- ۲- با اعلام حرکت از سوی یار کمکی، زمان آغاز می کند.
- ۳- در مسیر رفت با سمت فورهند ( جلوی راکت) به توپ مرتبا ضربه فورهند می زند و با سرعت به سمت خط پایانی حرکت می کند.
- ۴- پس از رسیدن به پایان مسیر رفت ( خط ۵ متر) از مانعی که در انتهای خط است دور می زند و برمیگردد.
- ۵- پس از دور زدن، در راه برگشت با قسمت بک هند مرتبا به توپ ضربه می زند.
- ۶- در طول حرکت باید بازیکنان مرتبا به توپ ضربه کنترلی بزنند.
- ۷- چنانچه توپ در طول حرکت از کنترل و تعادل ورزشکار خارج شد یا به زمین افتاد، توپ را از روی زمین بر می دارد و حرکت خود را ادامه می دهد.
- ۸- هر نفری که کمترین زمان را در رفت و برگشت بدست بیاورد مقام بالاتر را کسب خواهد کرد.
- ۹- در صورت تساوی زمان دو یا چند شرکت کننده و بدون داشتن خطا، مسابقه مجدد برگزار خواهد شد.
- ۱۰- در صورت تساوی مجدد بین آن دو ، نفر برنده با قرعه کشی تعیین خواهد شد.

### خطاها:

- اگر ورزشکاران در طول حرکت به توپ ضربه نزنند و فقط توپ را با راکت حمل کنند.
- اگر ورزشکاران توپ را با انگشتان دست بگیرند و ضربه نزنند.
- اگر در مسیر های رفت و برگشت، قانون ضربه زدن با فورهند و بک هند رعایت نشود.
- اگر قانون ضربه زدن فورهند یا بک هند رعایت نشود ، باید برگردد و دوباره مسیر را با همان سمت مجاز راکت ادامه دهد.
- اگر مسیر انتها را دور نزنند.

## ۳. مسابقه طناب زنی سرعت ۳۰ ثانیه



ورزشکار با اعلام یار کمکی بصورت درجا زدن شروع به طناب زدن می کند (گام جاگینگ) با عبور طناب از زیر پای راست شمارش انجام می شود (فقط زانوی راست در نظر گرفته می شود) اگر پرش بصورت جفت باشد یا طناب ۲ بار متوالی از زیر پا عبور کند شمارش انجام نمی شود.

### نحوه برگزاری:

ورزشکار در محوطه زمین مسابقه قرار می گیرد و با اعلام فرمان یار کمکی مسابقه را آغاز می کند.

### خطاها:

- ۱- اگر پای ورزشکاران طوری بالا آید که کف پا کامل (پرتاب پا به عقب) از پشت دیده شود خطا محسوب می شود و حرکت مردود است.
- ۲- زانو حتما باید از جلو بالا آمده و کمی زاویه داشته باشد در غیر اینصورت خطا محسوب می شود.
- ۳- اگر ورزشکار دو بار روی یک پا جهش کند خطا محسوب می شود.
- ۴- پرتاب پا به سمت جلو به صورت لگد زدن خطا می باشد.
- ۵- اگر به ازای هر چرخش طناب دو جهش پا انجام شود خطا محسوب می گردد.

### نحوه شمارش:

- هر مرتبه که طناب از زیر پای راست ورزشکار عبور کند یک شمارش انجام خواهد شد.
- اگر طناب زدن به هر دلیلی قطع شود (مانند برخورد طناب با پای ورزشکار) شمارش با حرکت صحیح بعدی ادامه خواهد یافت.
- اگر قبل از اعلام شروع یا بعد از اتمام زمان ۳۰ ثانیه، ورزشکار طناب بزند شمارش انجام نخواهد شد.
- تعداد پرش های صحیح که داخل زمین مسابقه ۵\*۵ انجام شود شمارش می گردد.

## ۴. آمادگی جسمانی

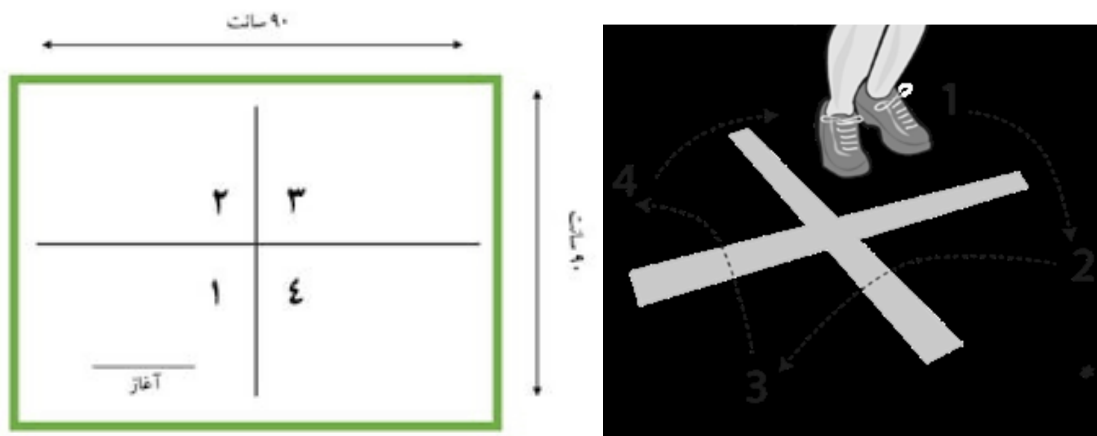
### قوانین و نحوه برگزاری مسابقه و امتیازدهی:

- مسابقات در دو بخش دختران و پسران برگزار می شود.
- هر شرکت کننده ۳ آیتم چابکی، شنا سوئدی و پرش بر روی استپ (دختران ۱ ست) و (پسران ۲ ست پشت سر هم) را با رعایت موارد زیر اجرا کند.

انتخاب زاویه مناسب دوربین به نحوی که چهره بازیکن و اجرای آن قابل تشخیص باشد. در صورت انجام هر گونه خطا فرد باید حرکات را به پایان برساند. ثبت رکورد با شروع اولین حرکت انجام می شود. پسران برای اجرای دو ست متوالی می بایستی هر سه حرکت را انجام داده و بدون قطع کردن اجرا از اول سه حرکت را تکرار نمایند (۲ ست)

به ۳ نفر برتر جایزه و حکم تعلق می گیرد.

### آیتم ۱: حرکت چابکی



با چسب کاغذی یک بعلاوه مطابق شکل زیر رسم کرده و ۷ بارپرش جفت پا مطابق فلش (یا به ترتیب اعداد) بر روی هر خانه می پرد.

خطا: در صورتیکه پای فرد خط ها را لمس کند خطا محسوب شده و به ازای هر خطا ۳ ثانیه به فرد اضافه می شود.

### آیتم ۲: حرکت شنا

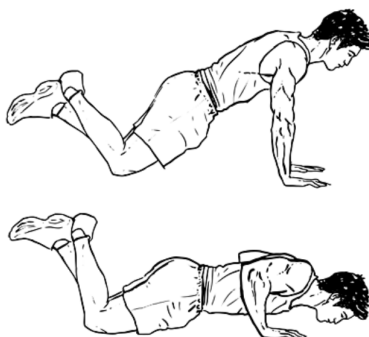
آزمودنی روی تشک بر روی شکم دراز کشیده و دستها (رو به جلو) را به اندازه عرض شانه باز کرده و در حالی که پشت صاف و سر رو به بالا میباشد، پنجه ی پای خود را به عنوان محور بدن قرار میدهد. سپس آزمودنی بدن را با صاف کردن آرنجها از زمین جدا میکند (آرنجها باید صاف شوند) و سپس در برگشت تا جایی که سینه، زمین را لمس کند و یا آرنج ها به زاویه ۹۰ درجه برسد، خود را پایین میآورد (شکم و لگن نباید با زمین برخورد داشته باشد). این حرکت بی درپی تا ۲۰ شماره انجام میگیرد.

### پسران



در دختران حرکت به صورت تعدیل شده اجرا می شود به طوری که فرد دست ها (رو به جلو) را به اندازه عرض شانه باز کرده و در حالی که پشت صاف و سر رو به بالا میباشد، زانو خود را روی زمین به عنوان نقطه محوری بدن قرار می دهد. باسن و بدن فرد باید در یک امتداد قرار گیرند و ورزشکار با خم و صاف کردن آرنج حرکت را انجام میدهد. سینه ورزشکار باید تا نزدیک به زمین پایین بیاید.

## دختران



خطا: وقتی فرد قادر به حفظ الگوی ذکر شده نباشد و به ازای هر خطا ۵ ثانیه به زمان فرد اضافه می شود.

### آیتم ۳: پرش بر روی استپ از روبرو

فرد روبروی استپ (یا هر چیزی شبیه آن) قرار می گیرد و ۲۵ حرکت جفت پا به بالا و پایین می پرد (هر رفت و برگشت ۱ شماره محسوب می شود).



خطا: در صورتی که تعادل فرد به هم بخورد یا پرش به بالا یا پایین صورت یک پا انجام شود به ازای هر خطا ۳ ثانیه به فرد اضافه می شود.