

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.

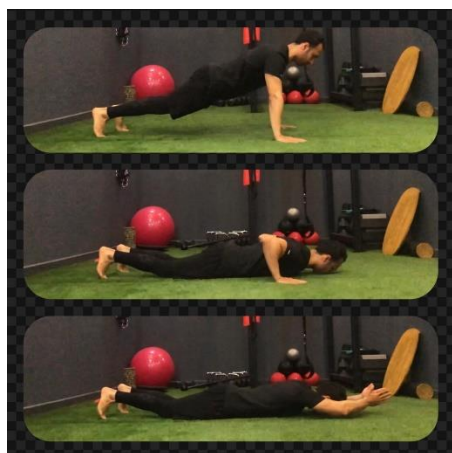
تعداد ۱۹ برخورد بالشت بر روی زمین (در شروع حرکت قرار گرفتن بالشت بر روی زمین شمارش نمی شود)

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.

آیین نامه مسابقات مجازی دوچرخه سواری همگانی دانشجویان دختر و پسر

مهارت دوچرخه سواری با موانع : شامل عبور با دوچرخه از مسیر مهارتی با موانع به صورت رفت و برگشت در ۴ دور به متر ۱۰ متر در مجموع ۴۰ متر می باشد.

کل مسیر ۴۰ مسابقه متر بوده که همانند دوی ۴*۹ می باشد، و مسیر ۱۰ متر بوسیله کونز یا وسیله مشابه به فاصله یک متر ونیم ، به صورت زیگزاک، ماریپیج، دور ۳۶۰ درجه و.. طراحی می گردد.

شرایط شرکت در مسابقه :

۱. محیط برگزاری مسابقه حداکثر طول ۱۵ متر و عرض ۲ متر در مسیر کاملاً مسطح در حیاط، پارک و... باشد.
۲. طراحی محیط مسابقه براساس شرایط و قوانین و مقررات انجمن دوچرخه سواری باشد.
۳. تهیه کلیپ دو دقیقه ای با موبایل به صورت افقی از زمان شروع مسابقه تا پایان مسابقه به صورت رفت و برگشت در ۴ دور
۴. در مسابقه مهارتی با موانع زمان طی شده ورزشکار و تعداد خطاها به صورت زمانی محاسبه خواهد شد.
۵. خطاهای مسابقه به ازای هر خطا برخورد پا با زمین ۳ ثانیه و به ازای برخورد دوچرخه یا پا با مانع ۵ ثانیه به رکورد نهایی ورزشکار اضافه می گردد.
۶. هردانشجو مجاز است فقط یکبار کلیپ تهیه شده خود را برای شرکت در مسابقه از طریق واتساپ به شماره های (مسئول انجمن : آقای محمدرضا صفاپور ۰۹۱۲۴۰۹۹۷۹۱ و دبیر انجمن : خانم دلارام ذاکرانی ۰۹۱۹۳۸۱۹۷۲۹) ارسال نماید.

نحوه توزیع جوایز : به نفرات اول تا سوم جوایزی تعلق می گیرد.

کلیه موارد پیش بینی نشده در آیین نامه عمومی اداره کل تربیت بدنی وزارت علوم ، تحقیقات و فناوری توسط کمیته فنی مسابقات بررسی و حل و فصل خواهد شد.

توضیح : نوع دوچرخه فقط دوچرخه سایز ۲۶ (شهری یا کوهستان) می باشد.

در صورت هر گونه سوال می توانید با آقای محمدرضا صفاپور ۰۹۱۲۴۰۹۹۷۹۱ رییس انجمن و دبیر انجمن : خانم دلارام ذاکرانی ۰۹۱۹۳۸۱۹۷۲۹ تماس بگیرید.

آیین نامه مسابقات مجازی دارت همگانی دانشجویان دختر و پسر

با توجه به شیوع کرونا ویروس در ایران، وزارت بهداشت و درمان با تاکید بر رعایت پروتکل های بهداشتی و ماندن در خانه به سه عامل مهم رعایت فاصله اجتماعی (پرتاب دارت اول)، شستن مرتب دست ها (پرتاب دارت دوم) و زدن ماسک (پرتاب دارت سوم) برای شکست بیماری کووید-۱۹ (مرکز تخته دارت) به عنوان " مثلث پیشگیری" اشاره داشته است. بر این اساس انجمن دارت دانشگاه ها و موسسات آموزش عالی کشور مسابقات مجازی دارت همگانی دانشجویان را در قالب چالش " پرتاب دارت و شکست کرونا" برگزار می نماید.

ماده ۱: شرایط اختصاصی

۱-۱. داشتن لباس مناسب

پسران: پیراهن یا تی شرت آستین کوتاه، شلوار

دختران: سارافان و روسارافانی یا مانتو جلو بسته، مقنعه

۱-۲. محدودیتی در خصوص تعداد دانشجویان شرکت کننده از هر دانشگاه وجود ندارد.

۱-۳. چالش در دو بخش دختران و پسران برگزار می گردد.

ماده ۲. نحوه برگزاری و ارسال چالش

هر دانشجو بایستی دوربین گوشی خود را طوری تنظیم کند که همزمان تخته دارت و خودش در تصویر قرار گیرند. سپس اقدام به پرتاب سه دارت (سه پرتاب باید پشت سر هم انجام شود و فاصله زیادی بین پرتاب ها ایجاد نشود) به سمت مرکز تخته دارت می نماید. بعد از اتمام سه پرتاب، بدون خارج شدن تصویر دانشجو و تخته دارت، دوربین را به آرامی به سمت مرکز تخته دارت برده و محل برخورد دارت ها را به صفحه دارت نشان می دهد. دانشجویان محترم پس از اتمام چالش، فیلم مورد نظر را به شماره واتساپ ۰۹۱۹۵۶۵۸۸۵۴ (آقای دکتر شهابی مسوول محترم انجمن دارت اداره کل) ارسال نمایند .

ماده ۳. نحوه داوری چالش:

پس از ارسال فیلم های مربوط به چالش در زمان های مقرر و تعیین شده، انجمن دارت دانشگاه ها بر اساس نزدیک بودن سه دارت پرتاب شده به مرکز تخته دارت و مواردی در خصوص رعایت اصول اولیه پرتاب به هر دانشجو امتیازات لازم را خواهند داد. لازم به ذکر است که جهت آشنایی دانشجویان محترم با اصول اولیه پرتاب دارت، ۲۰ قطعه فیلم یک دقیقه ای که توسط جناب آقای حمیدرضا مومنی مدرس دارت فدراسیون انجمن های ورزشی تهیه شده است در سایت اداره کل تربیت بدنی سازمان امور دانشجویان بارگذاری شده است.

ماده ۴: قوانین مسابقه

- ۱-۴. دانشجویان محترم می توانند از هر نوع تخته دارتی (کاغذی، مغناطیسی و....) استفاده کنند
- ۲-۴. دانشجویان می توانند از هر نوع دارتی برای پرتاب استفاده کنند
- ۳-۴. فیلم برداری باید کیفیت لازم را داشته باشد
- ۴-۴. فیلم برداری باید از ابتدای چالش تا انتهای چالش یک تیکه و پشت سر هم انجام شود. به فیلم برداری های بریده شده و تکه تکه امتیازی تعلق نمی گیرد
- ۵-۴. فقط فیلم هایی مورد بررسی و داوری قرار می گیرد که در زمان مقرر اعلام شده، ارسال گردد.
- ۶-۴. هرگونه اشتباه در ارسال اطلاعات از سوی دانشجو بر عهده دانشجو خواهد بود.
- ۷-۴. اگر در روز و ساعت مشخص شده برای مسابقه، دو حریف با هم هماهنگ نکرده باشند؛ دو بازیکن حذف خواهد شد.

در صورت هر گونه سوال می توانید با آقای دکتر شهابی ۰۹۱۹۵۶۵۸۸۵۴ مسوول انجمن دارت اداره کل تماس بگیرید.

آیین نامه مسابقات مجازی شطرنج همگانی آنلاین (انفرادی) دانشجویان دختر و پسر

۱- مسابقه در سایت Lichess.org برگزار خواهد شد و مقررات فدراسیون بین المللی فیده بر مسابقات حاکم خواهد بود.

۲- کلیه دانشجویان دانشگاهها مجاز به شرکت در مسابقه می باشند.

۳- هر دانشگاه مجاز به معرفی هر تعداد بازیکن به مسابقات می باشد. لطفا اسامی دانشجویان را به صورت یکجا از طریق پیام رسان واتس اپ و مطابق فرمت ذیل به شماره ۰۹۱۰۲۳۲۲۱۱۶ ارسال فرمایید:

ردیف	نام و نام خانوادگی	اکانت سایت Lichess.org	شماره دانشجویی
1			
2			

۴- مسابقه در تعداد دور مشخص (متناسب با تعداد شرکت کنندگان و با زمان ثابت ۳ دقیقه برای هر بازیکن) بدون پاداش زمانی) برگزار می گردد.

در صورت صلاحدید، مسابقه با زمان دیگری برگزار خواهد شد.

۵- رده بندی بر اساس مجموع امتیازات کسب شده است. چنانچه ۲ یا چند بازیکن مجموع امتیازات یکسانی کسب کنند از روش سون بورن برگر برای گره گشائی استفاده خواهد شد.

۶- پس از اتمام مسابقات، تمام بازی های بازیکنان، توسط تیم داوری بررسی خواهد شد و در صورتی که مشخص شود بازیکنی حتی در یک بازی از نرم افزارهای شطرنجی استفاده کرده باشد (یا در اختیار قرار دادن اکانت به شخص دیگر یا انجام سایر موارد تقلب) ضمن حذف از جدول رده بندی، نام آن بازیکن خاطی و متقلب به دانشگاه مبدع نیز گزارش خواهد شد. همچنین تیم داوری مجاز به اعمال روش های مختلف راستی آزمایی قبل، هنگام و بعد از مسابقه می باشد و بازیکنان مکلف به همکاری در کلیه مراحل راستی آزمایی در زمان و مکان تعیین شده توسط تیم برگزاری می باشند. نظر تیم داوری در این موارد قطعی و غیر قابل اعتراض است.

۷- مراحل ایجاد شناسه در سایت lichess.org:

برای ساختن اکانت در سایت lichess.org ، در صفحه اصلی گزینه **register** را انتخاب کنید و پس از تعیین نام کاربری، لینک ارسال شده به ایمیلتان را فعال کنید.

۸- مهلت ارسال اسامی: پایان وقت اداری چهارشنبه ۱۲ آذر

۹- زمان مسابقه: ساعت ۱۶ روز جمعه ۷ آذر

لطفا هرگونه سوالی در خصوص این مسابقات با آقای ابراهیم زاده مسئول انجمن شطرنج پسران (۰۹۱۲۲۰۵۲۹۱۸) و خانم پریدر مسئول انجمن شطرنج دختران ۰۹۱۲۳۱۸۴۴۹۰ تماس بگیرید.

آیین نامه مسابقات مجازی تنیس روز میز همگانی دانشجویان دختر و پسر

وسایل مورد نیاز:

- ۱- یک راکت معمولی و یک عدد توپ تنیس روی میز
- ۲- کرنومتر
- ۳- خط کشی زمین پنج متر رفت و برگشت
- ۴- مخروط یا هر وسیله ای برای مشخص شدن و نشان دادن انتهای زمین برای دور زدن
- ۵- خط کشی زمین پنج متر (هر یک متر باید در تصویر علامت گذاری شود با گچ یا نوار یا ماژیک)
- ۶- تلفن هوشمند برای فیلم برداری

شرکت کننده: در وضعیت فعلی این مسابقه به صورت انفرادی برگزار می شود.

زمین بازی: قابل اجرا در فضای باز یا بسته

ویدئو های گرفته شده از طریق واتس آپ برای دبیر انجمن تنیس روی میز آقای اللهیاری با شماره 09124223684 ارسال گردد.

ابعاد زمین:

- یک مسیر مستقیم به مساحت پنج متر برای رفت و برگشت شرکت کننده
- زمین پنج متر مسابقه به صورت هریک متر باید علامت گذاری شود تا برای داوران قابل تشخیص باشد.

شرح بازی:

- ۱- شرکت کننده ، پشت خط تعیین شده برای مسیر حرکت به حالت آماده باش قرار خواهند گرفت.
- ۲- 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.
- ۳- همچنین می توان از فرد دیگری برای فیلم برداری کمک گرفت.
- ۴- فرد مسئول فیلمبردار باید در زاویه ای فیلم برداری کند که برای داوران انجمن تنیس روی میز به صورت مجازی کاملا حرکت رفت و برگشت ورزشکار قابل تشخیص باشد.
- ۵- فرد فیلم بردار در وسط زمین به صورت عمود بر خط مسیر حرکت مستقر می شود.
- ۶- تمامی مسیر حرکت باید قابل دید و تشخیص برای داوران و بینندگان مجازی باشد.

- ۷- ورزشکار با در دست داشتن راکت و توپ آماده برای اجرای فعالیت می شود.
- ۸- 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.
- ۹- پس از رسیدن به پایان مسیر رفت (خط پنج متر) از مانعی که در انتهای خط است دور می زند و برمیگردد.
- ۱۰- پس از دور زدن، در راه برگشت با قسمت **بکهند (پشت راکت)** مرتبا به توپ ضربه می زند.
- ۱۱- در طول حرکت شرکت کننده باید مرتبا به توپ ضربه کنترلی بزند.
- ۱۲- 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.
- ۱۳- اگر فیلم برداری توسط خود شرکت کننده انجام می شود، باید ابتدا و انتهای مسابقه به خوبی قابل تشخیص باشد.
- ۱۴- هر فردی که کمترین زمان را در رفت و برگشت بدست بیاورد مقام بالاتر را کسب خواهد کرد.

خطاها:

- اگر ورزشکاران در طول حرکت مرتبا 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 مسیرهای رفت و برگشت، قانون ضربه زدن با فورهند و بکهند رعایت نشود.
- اگر قانون ضربه زدن فورهند یا بکهند رعایت نشود ، باید برگردد و دوباره مسیر را با همان سمت مجاز راکت ادامه دهد.
- اگر انتها ی مسیری پنج متر را دور نزند.

نکات بسیار مهم:

- ورزشکاران قبل و بعد از مسابقه باید دست های خود را ضد عفونی کنند.
- لطفا دسته راکت را قبل و بعد از استفاده با الکل ضد عفونی کنید.
- تمامی مراحل اجرای این فعالیت باید توسط یک فرد مسئول برای داوران و مسئولین انجمن تنیس روی میز به منظور ایجاد عدالت در قضاوت به طور کاملا مشخص و واضح فیلم برداری گردد.

لطفا سوالات خود در خصوص این مسابقات را با دبیر انجمن تنیس روی میز آقای اللهیاری با شماره

۰۹۱۲۴۲۲۳۶۸۴ تماس مطرح فرمایید.

دستورالعمل برگزاری رشته های ورزشی همگانی مجازی

مقررات عمومی:

- حضور کلیه شرکت کنندگان تابع قوانین و مقررات آیین نامه عمومی مسابقات دانشجویان می باشد.
- رعایت شئونات اسلامی، انضباط ورزشی و احترام به قوانین و مقررات الزامی است.
- پوشش شرکت کنندگان باید منطبق بر موازین اخلاقی جامعه باشد.
- ارائه تصویر کارت بیمه ورزشی، گواهی سلامت، شناسنامه، کارت ملی، کارت دانشجویی معتبر یا گواهی اشتغال به تحصیل عکس دار الزامی است.
- دانشگاه ها موظفند مشخصات نفرات شرکت کننده در مسابقات (نام و نام خانوادگی، شماره دانشجویی، رشته تحصیلی، شماره ملی و شناسنامه، تاریخ تولد و وضعیت تحصیلی (فعال، فارغ التحصیل) به مسوول انجمن مربوطه ارسال نمایند.
- رشته شطرنج بصورت آنلاین برگزار می گردد.
- رشته های آمادگی جسمانی، دوچرخه سواری، تنیس روی میز و دارت توسط شرکت کنندگان فیلمبرداری شده و تا تاریخ مقرر به داوران اعلام شده ارسال می گردد.
- به نفرات برتر بر اساس اعلام انجمن های مربوطه جوایزی اهدا خواهد شد.
- **زمان برگزاری مسابقات شطرنج روز ۱۶ اذر می باشد.**
- **سایر رشته ها تا پایان اذرماه سال جاری برای برگزاری و ارسال فیلم مهلت دارند.**

