



## آئین نامه

هشتمین دوره مسابقات قهرمان کشوری دانشجویان

دانشگاه جامع علمی کاربردی

"رشته آمادگی جسمانی"

(بصورت آفلاین)

دانشگاه جامع علمی کاربردی

مرکز کیش

اسفند ماه ۱۴۰۰



# بسمه تعالی

## مقدمه

مسابقه یا پیشتازی یکی از ویژگی‌های انسان است که نوع ورزش آن از دوره نوجوانی تا میانسالی دارای اهمیت تربیتی، روانی، جسمی و اخلاقی بوده و در تکوین و تعالی شخصیت فرد مؤثر می باشد. مسابقات ورزشی، پاسخی است به تمایلات برتری جویی انسان، فضایی است برای فوران قوای بالندگی و فرصتی است برای شکوفائی، انگیزه برای تحرک بیشتر، اجتماعی شدن، ارج گذاری به فعالیت‌های ورزشی و در نتیجه بهره‌گیری از ده ها مزایای دیگر. برای بهره مند شدن از مزایای متعدد مسابقات ورزشی لازم است که آنها در کمال نظم، بر طبق ضوابط و قوانین دقیق و مشخص برگزار شوند.

بدین منظور آیین‌نامه برگزاری مسابقات قهرمانی دانشجویان دانشگاه جامع علمی کاربردی کشور در رشته آمادگی جسمانی ویژه دانشجویان دختر و پسر که در اسفند ماه سال ۱۴۰۰ به میزبانی مرکز کیش برگزار می گردد تنظیم گردیده تا مآخذ عمل قرار گیرد. و نظر به اینکه فعالیت های ورزشی دانشگاه طبق برنامه عملیاتی سالیانه صورت میپذیرد، لذا برای برگزاری شایسته و باشکوه مسابقات درون دانشگاهی ضروری است تا کلیه واحدهای استانی مراکز آموزش علمی کاربردی ضمن مطالعه دقیق آئین نامه، اطلاع رسانی لازم جهت حضور گسترده دانشجویان در این رویداد فرهنگی ورزشی را در دستور کار خود قرار دهند.

## اهداف :

- ۱- تشویق دانشجویان به شرکت در انجمن های ورزشی در سطح مراکز آموزشی
- ۲- ترغیب دانشجویان به شرکت در مسابقات ورزشی در سطح استانی، منطقه ای، کشوری و ملی
- ۳- توسعه و گسترش فرهنگ ورزش در بین دانشجویان با توجه به شرایط کنونی جامعه (شیوع ویروس کرونا)
- ۴- ایجاد زمینه مساعد برای رشد و پرورش ابعاد مختلف جسمی، ذهنی و ... از طریق همگانی کردن ورزش در بین دانشجویان
- ۵- کاهش عوارض ناشی از فقر حرکتی دانشجویان
- ۶- تقویت روحیه همکاری و خودباوری در بین دانشجویان

## مواد مسابقات :

| ماده      | پسران | دختران |
|-----------|-------|--------|
| پلانک     | *     | *      |
| طناب زنی  | *     | *      |
| شنا سوئدی | *     | *      |

## قوانین و شرایط برگزاری مسابقات :

۱. مسابقات به صورت مجازی (آفلاین) برگزار می گردد.
۲. شرکت کنندگان می بایست دانشجوی فعال دانشگاه جامع علمی کاربردی بوده و در نیم سال جاری انتخاب واحد داشته باشند.
۳. محدودیتی جهت تعداد شرکت کنندگان از هر استان یا مرکز آموزشی وجود ندارد.
۴. هر دانشجو می تواند در کلیه ماده های تعیین شده در مسابقات شرکت نماید .
۵. چنانچه دانشجویی در چند ماده موفق به کسب مقام گردد، بالاترین مقام ایشان جهت برخورداری از جوایز در نظر گرفته خواهد شد.
۶. مسابقات در دو بخش دختران و پسران برگزار خواهد شد .
۷. به نفرات اول تا سوم برتر در هر ماده حکم قهرمانی تعلق خواهد گرفت .
۸. اعلام نتایج در هر ماده منوط به دریافت حداقل ۷ ویدئو تأیید شده از سوی داوران در هر ماده خواهد بود .
۹. تعداد حرکات صحیح انجام شده در مقیاس زمان یا مدت زمان انجام حرکت به صورت صحیح به عنوان ملاک کسب امتیاز در نظر گرفته می شود.
۱۰. نحوه امتیازدهی به نفرات، در صورتی که فایل ارسالی استاندارد باشد طبق جدول زیر توسط داوران انجام خواهد پذیرفت.
۱۱. ارسال فیلم های ویدئویی مسابقات بایستی طبق دستورالعمل باشد.
۱۲. زمان ثبت نام و ارسال فیلم ویدئویی مسابقات از اول اسفند ماه لغایت ۲۰ اسفند ۱۴۰۰ می باشد.
۱۳. شرکت کنندگان می توانند با مراجعه به آدرس [www.kish.uast.ac.ir](http://www.kish.uast.ac.ir) نسبت به ثبت نام خود اقدام نمایند و ویدئوی خود را ارسال نمایند.

### ۱- حرکت پلانک:

- روی زمین به شکم دراز کشیده به گونه ای که بدن شما به صورت کشیده از نوک انگشتان پا تا سر صاف نگه داشته شود.
- مطابق شکل پلانک را اجرا کنید و در طول اجرا بدن باید کاملاً صاف و ثابت باشد.
- هرگونه تغییر شکل بدن در حیت اجرا خطا محسوب می شود.
- مدت زمان اجرای صحیح حرکت به عنوان رکورد ورزشکار ثبت خواهد شد.

### ۲- طناب زنی:

- طناب زنی به صورت ساده زنی ( جفت پا) انجام شود .
- مطابق شکل ورزشکار می بایست به مدت یک دقیقه شروع به طناب زدن نماید.
- در صورت هرگونه خطا از قبیل افتادن طناب و ... ورزشکار باید تا پایان زمان خود به طناب زدن ادامه دهد.
- شمارش رکورد با عبور طناب از زیر جفت پاها می باشد.
- در صورت تساوی تعداد حرکات صحیح بین چند نفر ملاک تصمیم گیری توسط داوران مسابقه بر اساس سرعت، روان بودن حرکت و ... تعیین می گردد.

### ۳- حرکت شنا سوئدی:

- پاهایتان را بکشید و نوک پاها را بر روی زمین به گونه ای قرار دهید که در موقعیت شنا قرار گرفته، آرنجتان کاملاً کشیده شود و سرتان در حالت خنثی قرار بگیرد (به سمت زمین نگاه کنید).
- با عقب کشیدن تیغه های سرشانه و باز کردن قفل آرنج، به آرامی به سمت پایین حرکت کنید.
- تا جایی پایین بروید که سینه شما به سطح زمین نزدیک شود (زاویه بین ساعد و بازو کمتر از ۹۰ درجه باشد).
- آرنجتان را صاف کرده و با کف دستانتان به کف زمین فشار وارد کنید و به نقطه شروع باز گردید.
- بدن صاف و بدون قوس و افتادگی کمر و لگن باشد.
- در اجرای حرکت ران، شکم و سینه باید در یک راستا باشد.
- ملاک امتیاز دهی تعداد حرکت صحیح در مدت زمان یک دقیقه می باشد.
- حرکت باید مطابق شکل به صورت صحیح اجرا شود و حرکاتی که به صورت کامل اجرا نشوند مورد شمارش قرار نخواهند گرفت.

## نحوه ضبط و ارسال ویدئوها:

۱. ویدئوهای ارسالی باید با صدا و بصورت پیوسته (بدون وقفه و تدوین کامپیوتری) بوده و چهره فرد اجرا کننده مشخص باشد.
۲. کلیه دانشجویان باید با پوشش مناسب ورزشی فیلم های خود را ضبط کنند.
۳. تصویربرداری باید به صورت افقی انجام شود.
۴. حجم فیلم ها از ۲۰ مگابایت فراتر نرود.
۵. در ضبط ویدئو برای هر ماده باید ورزشکار ابتدا نام و نام خانوادگی، کدملی، استان و مرکز محل تحصیل خود را قبل از شروع، بصورت شفاف و دقیق اعلام نموده، سپس فعالیت را اجرا نماید.
۶. برای ضبط ویدئوها نیازی بحضور در باشگاه ورزشی نمی باشد و شرکت کنندگان با رعایت فاصله اجتماعی می توانند در منزل و یا هر فضای مناسب دیگری نسبت به ضبط ویدئو اقدام نمایند.
۷. در زمان فیلم برداری فیلم ها از سمت پهلو گرفته شود تا صحیح بودن حرکت دیده شود.
۸. ویدئو مربوط به هر ماده بصورت جداگانه ضبط و ارسال گردد.
۹. نام گذاری هر فایل ویدئویی به صورت " نام ماده - نام و نام خانوادگی " انجام شود.