

آیین نامه اجرایی و فنی

مسابقات مجازی آمادگی جسمانی

پردیس امام جعفر صادق (ع) ایلام

(طرح سه شنبه های شاد ورزشی)

نحوه پوشش شرکت کنندگان

اجرای فعالیت های ورزشی با رعایت کامل شئونات اسلامی و پروتکل های بهداشتی ابلاغی ستاد مبارزه با کرونا انجام پذیرد. در بخش بانوان حتما می بایست انجام حرکات با مقنعه ، گرمکن و شلوار ورزشی صورت گیرد.

معرفی اولیه ورزشکار قبل از اجرا

در شروع فیلمبرداری ورزشکار رو به دوربین نام، نام خانوادگی، پردیس / مرکز، شماره دانشجویی، کد ملی و شماره تلفن همراه خود را با صدای بلند بیان می کند سپس به اجرای فعالیت می پردازد، مرحله معرفی خارج از زمان رکورد گیری ورزشکار است.

راهنمای فنی مسابقات مجازی آمادگی جسمانی

وسایل لازم:

✓ کرنومتر

✓ ۲ بطری پر از آب (یک و نیم لیتری)

✓ تلفن همراه برای فیلمبرداری (به دلیل افزایش حجم ویدئوها لطفاً از دوربین های حرفه ای استفاده نگردد)

حرکت اول (بافوان): دراز نشست با حالت دست‌ها روی شانه‌ها

تعداد: ۴۵ تکرار

ابتدا فرد روی زمین نشسته و دست‌ها به صورت ضربدری روی شانه‌ها قرار می‌گیرد و سپس به سمت پایین حرکت کرده طوری که هر دو شانه با زمین تماس پیدا کند و موقع بالا آمدن بدون اینکه دست‌ها از روی شانه جدا شوند سر آرنج‌ها با سر زانوها تماس پیدا کنند و به همین صورت تا انتها کار ادامه پیدا می‌کند.

شروع به کار کرنومتر به محض حرکت بالاتنه از حالت نشسته به سمت پایین (زمین) و پایان حرکت خوردن سر آرنج به سر زانوها بعد از انجام ۴۵ حرکت است.

مدت زمان طی شده برای انجام ۴۵ حرکت رکورد فرد محسوب می‌شود.

خطاها:

- ✓ هنگام بالا آمدن نباید قسمت مرکزی بدن از زمین جدا شود.
- ✓ تماس پیدا نکردن هر دو شانه با زمین
- ✓ جداسدن دست‌ها از روی شانه‌ها
- ✓ تماس پیدا نکردن سر آرنج‌ها با سر زانوها
- ✓ به ازاء هر خطا ۵ ثانیه به رکورد فرد اضافه خواهد شد.

حرکت دوم (آقایان و بانوان): شنای سوئدی با دست زدن بالای سر

تعداد تکرار در بخش بانوان: ۲۵ تکرار

مطابق تصویر در حالت شنای سوئدی قرار گرفته و آرنج‌ها کاملاً صاف و کشیده و پاها روی پنجه پا قرار بگیرید. (شکل ۱)

به سمت پایین (زمین) حرکت کرده و کف دست‌ها، چانه، سینه و ران‌ها روی زمین قرار می‌گیرد. (شکل ۲)

بلافاصله دست‌ها از روی زمین جدا شده و کف دست‌ها بالای سر به هم برخورد می‌کنند. طوری که صدای دست

کاملاً واضح شنیده شود. (شکل ۳)

پس از زدن کف دست‌ها در بالای سر، حرکت اول به پایان رسیده و بلافاصله فرد با گذاشتن کف دست‌ها بر روی

زمین و صاف نمودن آرنج‌های خود و جدا شدن زانوها از زمین در حالت شنای سوئدی قرار گرفته و مطابق حرکت

قبلی (شکل ۱ تا ۳) به کار خود ادامه می‌دهد.

شروع به کار کرنومتر: به محض شروع حرکت به سمت زمین کرنومتر شروع به کار نموده و در آخرین تکرار بعد از

برخورد دست‌ها در بالای سر، کرنومتر متوقف می‌شود.

مدت زمان طی شده برای انجام ۴۰ تکرار در بخش آقایان و ۲۵ تکرار در بخش بانوان رکورد فرد محسوب می‌شود.

خطاها:

✓ صاف نشدن آرنج‌ها در قسمت شروع حرکت و تکرارهای بعدی

✓ برخورد نکردن دست‌ها بالای سر و واضح نبودن صدای دست

✓ خم شدن زانوها موقع جدا شدن از زمین



حرکت سوم (آقایان و بانوان): لانژ با ۲ بطری پر از آب (یک و نیم لیتری)

تعداد تکرار در بخش بانوان: ۴۰ تکرار (هر پا ۲۰ تکرار)

مطابق تصویر ابتدا هر دو پا جفت کنار هم قرار گرفته، دو بطری آب را با آرنج صاف بالای سر قرار داده و حرکت لانژ

را با لمس مختصر زانو به زمین و به صورت یک درمیان انجام دهید. (شکل ۱ تا ۴)

از زمان شروع حرکت تا پایان حرکت بطری های آب باید بالای سر قرار گرفته باشند.

شروع به کار کرنومتر: در ابتدا بطری آب در دست و دست ها بالای سر و آرنج صاف و شروع حرکت، کرنومتر شروع به

کار نموده و در آخرین تکرار (قرار گرفتن پاها کنار هم) کرنومتر متوقف می شود.

مدت زمان طی شده برای انجام ۵۰ تکرار در بخش آقایان و ۴۰ تکرار در بخش بانوان رکورد فرد محسوب می شود.

خطاها:

✓ عدم لمس زانوها با زمین

✓ خم شدن آرنجها

✓ تکرار دو حرکت با یک پا به صورت پشت سر هم

