



هفتمین دوره مسابقات قهرمان کشوری دانشجویان دانشگاه جامع علمی کاربردی "رشته آمادگی جسمانی"

دانشگاه جامع علمی کاربردی
واحد استان کرمان



فدراسیون ملی ورزش های دانشجویی
N.U.S.F. I.R.IRAN

پاییز ۱۳۹۹



اداره کل تربیت بدنی
سازمان امور دانشجویان
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

بسمه تعالی

مقدمه

مسابقه یا پیشتازی یکی از ویژگی‌های انسان است که نوع ورزشی آن از دوره نوجوانی تا میانسالی دارای اهمیت تربیتی، روانی، جسمی و اخلاقی است که در تکوین و تعالی شخصیت فرد مؤثر است. مسابقات ورزشی، پاسخی است به تمایلات برتری جویی انسان، فضایی است برای فوران قوای بالندگی انسان و فرصتی است برای شکوفائی، انگیزه برای تحرک بیشتر، اجتماعی شدن، ارج گذاری به فعالیت‌های ورزشی و در نتیجه بهره‌گیری از دهها مزایای دیگر. برای بهره مند شدن از مزایای متعدد مسابقات ورزشی لازم است که آنها در کمال نظم، برطبق 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 تنظیم گردیده تا مآخذ عمل قرار گیرد. و نظر به اینکه فعالیت‌های ورزشی دانشگاه طبق برنامه عملیاتی سالیانه صورت می‌پذیرد، لذا برای برگزاری شایسته و باشکوه مسابقات درون دانشگاهی این آئین‌نامه در پاییز ۱۳۹۹ بصورت مجازی - غیر متمرکز (ارسال فیلم ویدئویی) تدوین و از تاریخ تصویب مراجع ذیصلاح قابل اجرا خواهد بود.

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 ی، 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

حرکات ورزشی:

خواهران	برادران
حرکت Classic Burpee	حرکت Classic Burpee
حرکت V-UP	حرکت V-UP
حرکت شنا سوئدی پا روی نیمکت	حرکت شنا سوئدی پا روی نیمکت

شرایط برگزاری مسابقات (مجازی-ارسال فیلم ویدئویی)

۱. شرکت کنندگان می بایست دانشجو دانشگاه جامع علمی کاربردی بوده و در نیم سال جاری انتخاب واحد داشته باشند.
۲. هر ورزشکار مجاز به شرکت در یک ماده می باشد که می بایست ماده ورزشی هر شرکت کننده نیز مشخص گردد.
۳. تعداد حرکات صحیح انجام شده در مقیاس زمان به عنوان ملاک کسب امتیاز در نظر گرفته می شود.
۴. نحوه امتیازدهی به نفرات، قبل از برگزاری مسابقات توسط کادر داوری طی مکاتبه ی اعلام می گردد.
۵. ارسال فیلم های ویدئویی مسابقات بایستی طبق دستورالعمل باشد.
۶. زمان ثبت نام و ارسال فیلم ویدئویی مسابقات از اول دی ماه الی ۳۰ دی ماه می باشد.
۷. شرکت کنندگان فرم ثبت نام و فیلم ویدئویی خود را به شماره همراه ۰۹۱۶۲۵۰۳۱۴۴ از طریق واتس آپ ارسال نمایند.

مواد برگزاری مسابقات:

۱- حرکت Classic Burpee:

- بایستید و پاها را به عرض شانه باز کنید.
- به طرف بالا بپرید و بلافاصله روی زمین بیایید.
- دست‌های خود را روی زمین بگذارید و پای خود را به سمت عقب بفرستید.
- یک حرکت شنا انجام دهید و به سرعت با یک جهش پاهای خود را به سمت جلو برانید.
- حرکت را تکرار نمائید.
- تایم ۲ دقیقه می‌باشد.

۲- حرکت V-UP:

- پای خود را در تمام مدت به زمین تماس نمی دهید. پاها و نیم تنه بالایی خود را کامل بالا می آورید و فقط به اندازه ۴۵ درجه پایین می آورید.
- باسن نباید از زمین جدا شود.
- در صورت داشتن خطا، امتیاز حرکت اشتباه کسر می گردد.
- تایم ۱ دقیقه می‌باشد.

۳- حرکت شنا سوئدی پا روی نیمکت:

- پاهایتان را بکشید 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 تیغه‌های 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.
- 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 حرکات ران، شکم و سینه در یک راستا باشد.
- تایم ۱ دقیقه می‌باشد.

مشخصات و نحوه ضبط ویدئوها:

۱. ویدئوهای ارسالی باید با صدا و یک تکه (بدون وقفه و تدوین کامپیوتری) بوده و چهره فرد اجرا کننده مشخص باشد.
۲. کلیه بانوان باید با رعایت حجاب اسلامی 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 باید ورزشکاران ابتدا نام و نام خانوادگی، استان و مرکز محل تحصیل خود را شفاف و دقیق اعلام و سپس فعالیت را اجرا نمایند.
۶. برای ضبط ویدئوها نیازی به حضور 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.

فرم ثبت نام دانشجو در مسابقات آمادگی جسمانی:

نام استان :

نام مرکز آموزش :

نام و نام خانوادگی دانشجو :

شماره دانشجویی :

کد ملی :

ماده ورزشی :