

مقررات فنی مسابقه مجازی رشته آمادگی جسمانی دانشجویان دختر و پسر دانشگاه سجاد

۱. رعایت شئونات اسلامی، انضباط ورزشی و احترام به قوانین و مقررات الزامی است.
 ۲. قبل از شروع حرکات نام و نام خانوادگی و شماره دانشجویی خود را به صورت واضح در ویدیو اعلام نمایید.
 ۳. دانشجویان علاقمند می توانند در منزل یا فضای آزاد یا باشگاه آیتم ها را با تکرار مشخص شده انجام دهند و ویدیو خود را بدون ویرایش با هر گونه نرم افزاری به صورت خام از طریق آدرس ایمیل samaneh.farahati@gmail.com ارسال نمایند. توجه داشته باشید در ایمیل می بایست نام و نام خانوادگی، تصویر کارت دانشجویی، تصویر کارت ملی، و شماره تلفن همراه خود را نیز ارسال نمایید.
 ۴. فیلمبرداری باید به صورت ثابت انجام پذیرد و تمام صحنه اجرای برنامه بدون جا به جایی دوربین در طول فیلم برداری مشاهده شود و انتخاب زاویه مناسب دوربین به نحوی که چهره بازیکن و اجرای آن قابل تشخیص باشد.
- مسابقات در دو بخش دختران و پسران برگزار می شود.
- در بخش دختران و پسران حرکات زیر می بایست با تعداد تکرار مشخص شده و به صورت پیوسته اجر گردد.
- به منظور آگاهی از شیوه اجرای حرکات می بایست ویدیو نمونه را در بخش پیوست مشاهده نمایید.

ترتیب اجرای حرکات:

۱. حرکت لانگز (پسران ۱۴ تکرار، دختران ۱۲ تکرار)
۲. حرکت پلانک (پسران ۲۰ ثانیه، دختران ۲۰ ثانیه)
۳. حرکت برپی (پسران ۱۲ تکرار، دختران ۸ تکرار)
۴. حرکت دراز و نشست (پسران ۱۲ تکرار، دختران ۱۲ تکرار)
۵. حرکت شنا همراه با جابه جایی پا (پسران ۸ تکرار، دختران ۶ تکرار)