



**اولین المپیاد ورزش های همگانی مجازی
دانشجویان دانشگاه های علوم پزشکی کشور
آیین نامه رشته آمادگی جسمانی دختر
اسفند ۱۳۹۹**

اداره ورزش های همگانی
اداره کل دانشجویی وزارت بهداشت

قوانین و مقررات عمومی اولین المپیاد ورزش های همگانی مجازی / رشته آمادگی جسمان دختران

- دانشجویان بایستی به صورت افقی با گوشی تلفن همراه خود از حرکات ورزشی فیلمبرداری نمایند.
 - پوشیدن لباس ورزشی مناسب با شئونات اسلامی و پوشش اسلامی کامل الزامی است.
- دانشجویان دختر: پوشیدن کاپشن ورزشی / شلوار ورزشی یا پیراهن بلند ورزشی / مقنعه / جوراب و کفش ورزشی الزامی است. (از پوشیدن لگ ورزشی خودداری فرمایید)
- توجه: در صورتی که پوشش مطابق آنچه ذکر شده نباشد فیلم ارسالی مورد قضاوت قرار نخواهد گرفت.
- (۱) حرکات ورزشی به شکل متوالی فیلمبرداری شود و هیچ گونه توقف از ابتدا تا انتهای فیلمبرداری صورت نپذیرد.

حجم هر فایل در هر ماده از مسابقات نباید بیشتر از ۱۰ مگابایت باشد.

(۲) در رشته آمادگی جسمانی (زاویه فیلمبرداری از پهلو) و وضوح تصاویر در حد مناسب و چهره ورزشکاران بایستی قابل تشخیص توسط مسئولین فنی مسابقه باشد.

✚ ابتدای شروع فیلمبرداری، در بخش آزمون "استقامتی - قدرتی"، شرکت کننده به حالت نیمه ایستاده

روی زانو رو به دوربین جمله " با سلام، هستم از دانشگاه، رشته آمادگی جسمانی آزمون استقامتی - قدرتی / چابکی - توانی اولین المپیاد ورزش های همگانی مجازی شرکت می کنم" را می گوید و سپس اولین حرکت را شروع می کند سپس در جای مناسب قرار گرفته و اولین حرکت از آزمون "استقامتی - قدرتی" را شروع می کند و تا آخرین تست این بخش ادامه می دهد.

(۳) فیلم های شرکت کنندگان و مقام آوران به هیچ وجه در گروه های مجازی بصورت عمومی به اشتراک گذاشته نخواهد شد و با در نظر گرفتن پروتکل های از پیش تعیین شده جهت قضاوت، صرفاً در اختیار کادر داوری قرار خواهد گرفت

موارد تخلفات که در کمیته انضباطی مسابقات مورد بررسی قرار خواهد گرفت:

۱. ورزشکاران تنها مجاز به حضور در یک رشته ورزشی هستند در صورتی که در این زمینه تخلفی صورت گیرد مسئولیت این امر بر عهده مدیرمحترم تربیت بدنی دانشگاه خواهد.

۲. فیلمهای ارسال شده در هر رشته ورزشی مسابقات آف لاین، بایستی توسط دانشجوی معرفی شده اجرا گردد، در غیر این صورت دانشجوی متخلف دو دوره از مسابقات محروم شده و به کمیته انضباطی مسابقات ارجاع داده خواهد شد و تخلف ورزشکار طی نامه مکتوب به دانشگاه ارسال می گردد.

۳. دانشجویان معرفی شده از سوی دانشگاه ها در صورت ثبت نهایی موظف به حضور در مسابقات خواهند بود. چنانچه بدون دلیل و بدون اطلاع قبلی از شرکت در مسابقه انصراف دهند کمیته انضباطی مسابقات درباره آنان تصمیم گیری خواهد کرد.

✚ چنانچه برای هر یک از دانشجویان ثبت نام شده حادثه پیش بینی نشده رخ دهد انصراف آن ورزشکار بایستی طی نامه ای رسمی بصورت مکتوب به اداره توسعه ورزش های همگانی وزارت بهداشت ارسال گردد.

آیین نامه رشته آمادگی جسمانی مجازی دختران

- * مسابقات در دو بخش مجزا در آزمون "استقامتی - قدرتی" و آزمون "چابکی - توانی" اجرا می‌گردد.
- * هر ورزشکار می‌بایست در هر دو آزمون "استقامتی - قدرتی" و "چابکی - توانی" فیلم مهارت خود را بصورت ۲ فیلم جداگانه ارسال نمایند .
- * دانشجویان بایستی در محیط خانه، پارک، فضای رو باز یا محیط کار آزمون یا حرکات مسابقه را اجرا نمایند.
- * دانشجویان بایستی با گوشی تلفن همراه به صورت افقی از حرکات ورزشی خود فیلمبرداری کنند.
- * زاویه فیلمبرداری برای آزمون "استقامتی - قدرتی" از کنار (زاویه حدود ۶۰ الی ۹۰ درجه) و برای آزمون "چابکی - توانی" کمی مایل (زاویه ۳۰ درجه) می‌باشد. بطوری‌که تمامی بدن ورزشکار و تست هایی که انجام می‌دهد در تصویر باشد و کیفیت آن قابل تشخیص توسط مسئولین فنی مسابقه باشد .
- * از ابتدا تا انتهای اجرای آزمون ها در هر بخش ، هیچگونه قطعی در فیلمبرداری مجاز نمی‌باشد .
- * در این دوره از المپیاد، امتیازات و جوایز به صورت انفرادی و تیمی لحاظ می‌گردد .

ترتیب اجرای تست ها به شرح زیر می باشد:

- آزمون "استقامتی - قدرتی" شامل: (چهار تست می باشد)
- ۱- تست اول شنا سوئدی ۲- تست دوم درازنشست با بطری آب
 - ۳- تست سوم اسکوات پرشی با بطری ۴- تست چهارم پلانک پویا.
- آزمون "چابکی - توانی": شامل (چهار تست می باشد):
- ۱- تست اول پروانه از روبرو با بطری ۲- تست دوم لانچ پرشی
 - ۳- تست سوم برپی ۴- تست چهارم کوه‌پیمایی با تماس دست به پای مخالف. می‌بایست به ترتیب اجرا شود.

استخراج نتایج:

- ❑ نحوه فضاوت: در آزمون "استقامتی - قدرتی"، کرنومتر با زمان سنج با داور با شروع اجرای اولین حرکت آزمون دهنده در شنا سوئدی روشن و با اجرای آخرین تست در پلانک پویا متوقف می‌گردد.
- ❑ در آزمون "چابکی - توانی"، کرنومتر با زمان سنج داور با شروع اجرای اولین تست، آزمون دهنده در تست پروانه از روبرو روشن و با اجرای آخرین تست در کوهپیمایی متوقف می‌گردد.
- ❑ نحوه محاسبه امتیازات انفرادی: مجموع امتیازات هر ورزشکار در تست های آزمون "استقامتی - قدرتی" و تست های آزمون "چابکی - و توانی" تعیین کننده مقام ورزشکار در بخش انفرادی خواهد بود.
- ❑ نحوه محاسبه امتیازات تیمی: مجموع میانگین امتیازات دو ورزشکار در دو آزمون "استقامتی - قدرتی" و آزمون "چابکی - توانی" تعیین کننده مقام تیمی خواهد بود.
- ❑ دانشگاه مجازند به صورت تیمی یا انفرادی در المپیاد حضور یابند.
- ❑ نکته: ورزشکار موظف است هر دو فیلم را همزمان ارسال نماید. و فیلم های ارسالی در یک آزمون مورد داوری قرار نمی‌گیرد (حتما فیلمبرداری در دو آزمون انجام و ارسال شود)

دستورالعمل مسابقات آمادگی جسمانی مجازی ویژه دختران

نکته مهم: برای پیشگیری از آسیب دیدگی، گرم کردن و سرد کردن بدن، قبل و بعد از اجرای مسابقه پیشنهاد می-گردد.

بخش اول آزمون " استقامتی - قدرتی "

شروع فیلمبرداری از کنار:

ورزشکار روی زانو نیمه ایستاده و با جمله " با سلام، هستم از دانشگاه، من ورزش می-کنم و در المپیاد مجازی دانشجویان علوم پزشکی شرکت می-کنم " خودش را معرفی می-کند.



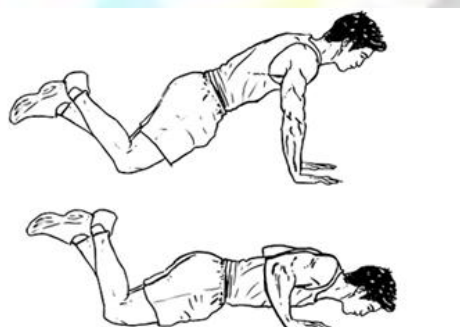
نیمه ایستاده روی زانو و معرفی خود



تست اول: شنا سوئدی تعدیل شده روی زمین ۱۲ تکرار

نحوه اجرا: شرکت کننده پس از معرفی خود به صورت نیمه ایستاده روی زانو، به حالت شنا سوئدی تعدیل شده، زانو و کف دستها را روی زمین قرار می-دهد. پاها از پشت به هم قلاب می-گردد و پنجه پا از زمین جدا می-گردد. سپس حرکت شنا سوئدی روی زمین اجرا می-گردد. در هنگام پایین آمدن، زاویه آرنج دستها کمتر از ۹۰ درجه می-شود و در هنگام بالا آمدن، آرنج دست صاف می-شود سر و سینه در تمامی مراحل شنا سوئدی در یک راستا قرار دارد.

➤ **خطاهای اجرا:** ۱- عدم قرارگیری صحیح و صاف نبودن سر و سینه در ابتدای حرکت ۲- زاویه آرنج دستها بیشتر از ۹۰ درجه باشد. ۳- آرنجها هنگام بالا آمدن صاف نشود. ۴- پاها در شنای تعدیل شده، روی هم جفت نباشد. ۵- پنجه پا روی زمین باشد.



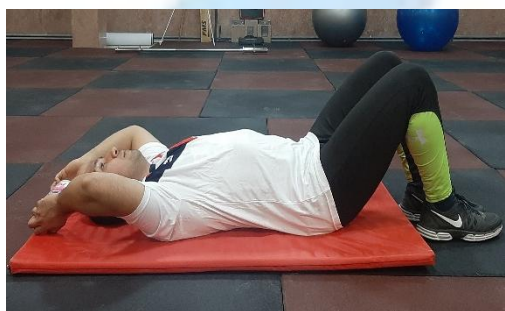
تست دوم درازنشست با بطری آب : ۲۰ تکرار

نحوه اجرا: شرکت کننده بطری ۱,۵ لیتری پر از آب را برداشته ، همانند شکل با زانوی خم نشسته و بطری را روی مچ پا قرار می دهد. سپس حرکت را طوری شروع می کند که هنگام پایین رفتن بطری آب در بالای سر روی زمین برخورد می کند و هنگام بلند شدن باید روی مچ پا برخورد کند.

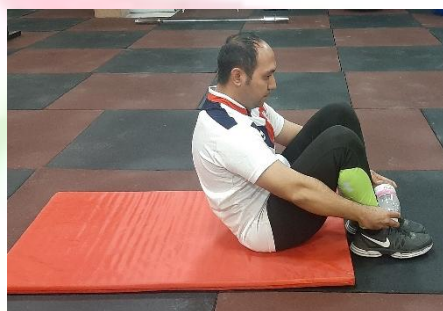
نکته ۱: شروع اولین حرکت از حالت بطری روی مچ پا و پایان آخرین حرکت هم بطری روی مچ پا برخورد می کند.

نکته ۲: هنگام اجرای حرکت اگر بطری آب از دست ورزشکار افتاد، ورزشکار باید بلافاصله بطری را برداشته و به حرکت ادامه دهد.

➤ **خطاهای اجرا:** ۱- عدم برخورد بطری در بالای سر روی زمین و در جلوی روی مچ پا ۲ - نبودن کف پا روی زمین ۳- جدا شدن باسن از زمین.



اجرای حرکت و زدن بطری پشت سر



شروع حرکت

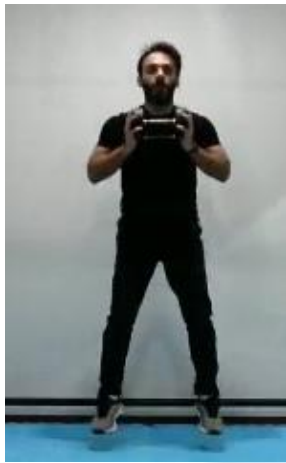
تست سوم اسکوات پرشی با بطری آب ۱۲ تکرار

نحوه اجرا: پس از اجرای حرکت درازنشست. شرکت کننده بلند می شود با قامتی صاف، پاها به اندازه عرض شانه باز و بطری آب به صورت افقی در هر دو دست و بالای سینه قرار می دهد. مرحله اول: ورزشکار به صورت اسکات با رعایت زاویه ۹۰ درجه در مفصل زانو و لگن خم می شود. مرحله دوم: ورزشکار بلند شده و با زانوهای صاف پرش انجام می دهد. به همین صورت تکرار می کند و پایان آخرین حرکت زمانی است که فرد از حالت پرش به روی زمین می آید (در واقع پاها کاملاً روی زمین قرار می گیرد).

نکته ۱: ورزشکاران می بایست در پایان آخرین حرکت اسکات، بطری آب را از روی سینه به آرامی روی زمین قرار دهند.

نکته ۲: در صورت افتادن بطری از دست ورزشکار بلافاصله ورزشکار دمبل را برداشته و به حرکت ادامه می دهد.

- **خطاهای اجرا:** ۱- پرش با تک پا یا فرود با تک پا. ۲- هنگام نشستن زاویه لگن و زانو کمتر از ۹۰ درجه باشد. ۳- صاف نشدن کامل پاها قبل از پرش. ۴- پرتاب بطری آب در آخر حرکت



مرحله سوم



مرحله دوم



مرحله اول

تست چهارم پلانک پویا روی کف دست ۱۲ تکرار

نحوه اجرا: شرکت کننده پس از اجرای حرکت اسکات پرشی در آیتم قبل، به حالت پلانک روی کف دست و با پاهای باز به اندازه کم‌تر از عرض شانه قرار می‌گیرد. سپس ساعد دست راست را روی زمین قرار داده و بلافاصله ساعد دست چپ را هم روی زمین قرار می‌دهد. مجدداً کف دست راست را روی زمین گذاشته و بلافاصله کف دست چپ را روی زمین قرار می‌دهد و به حالت اول باز می‌گردد (یک حرکت).

نکته: فرقی نمی‌کند ابتدا حرکت از کدام دست شروع شود.

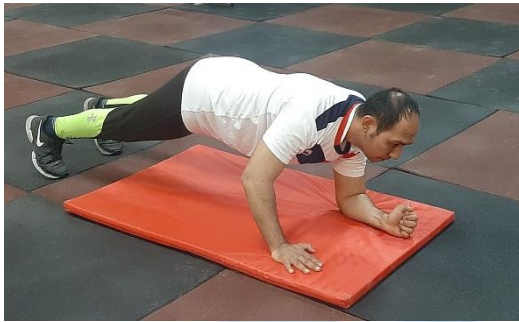
- **خطاهای اجرا:** ۱- ورزشکار در حالت پلانک سر و سینه صاف نباشد. ۲- در حین اجرا پنجه هر دو پا روی زمین نباشد. ۳- اجرای یک درمیان دست‌ها رعایت نگردد.



شروع حرکت



مرحله اول



مرحله دوم



مرحله سوم

پایان حرکت

بخش دوم آزمون " چابکی - توانی "

شروع فیلمبرداری از روبرو :

شرکت کننده با در دست داشتن بطری آب ۱,۵ لیتری بصورت افقی، رو به دوربین با پای جفت و وزنه بالای سینه می ایستد و جمله " با سلام، هستم از دانشگاه " را می گوید .

تست اول پروانه از روبرو با بطری آب ۲۰ تکرار

نحوه اجرا: ابتدا پاها جفت و دستها با بطری پر از آب بالای سینه قرار دارد. با شروع حرکت دستها همراه با بطری آب صاف و کشیده به بالای سر برده می شود و همزمان پاها باز می شود . در ادامه دستها پایین آمده تا بالای سینه و پاها جفت می شود . در صورت افتادن بطری ، ورزشکار آن را برداشته و به حرکت ادامه می دهد. آخرین حرکت ورزشکار باید دستها بالای سینه و پاها جفت باشند.

نکته ۱: ورزشکاران می‌بایست در پایان ۲۰ تکرار، بطری آب را به آرامی روی زمین قرار دهند.
نکته ۲: در صورت افتادن بطری آب از دست ورزشکار بلافاصله ورزشکار بطری را برداشته و به حرکت ادامه می‌دهد.



گذاشتن بطری روی زمین



حرکت در بالای سر



ابتدای حرکت

➤ **خطاهای اجرا:** ۱- نبودن پاهای جفت در شروع حرکت ۲- عدم هماهنگی دست و پا در طول اجرا ۳- عدم صاف بودن دست‌ها در بالای سر ۴- پرتاب بطری آب در آخر حرکت

تست دوم لانچ پرشی ۱۲ تکرار (هر پا ۶ تکرار)

نحوه اجرا: پس از گذاشتن بطری آب روی زمین، شرکت کننده به حالت جفت پا ایستاده، ابتدا با یک قدم به سمت جلو و خم کردن زانو، حرکت لانچ پرشی را با رعایت زاویه ۹۰ درجه در هر دو پا اجرا می‌کند، دقت بفرمایید زانو پای عقب مماس و یا نزدیک زمین می‌باشد. (حالت دست‌ها می‌تواند چسبیده به کمر یا آزاد باشد)

➤ **خطاهای اجرا:** ۱- عدم قامت صاف در طول اجرا ۲- عدم رعایت زاویه ۹۰ درجه هر دو زانو ۳- انجام لانچ بدون پرش ۴- عدم صاف شدن پاها قبل از پرش ۵- عدم اجرای یک درمیان بین پاها



➤ تست سوم برپی در ۵ مرحله ۱۲ تکرار

نحوه اجرا: شرکت کننده بعد از اجرای تست لانچ پرشی، جفت پا می ایستد

مرحله اول: از حالت ایستاده ابتدا روی کف دست قرار می گیرد.

مرحله دوم: پاها به صورت جفت و چسبیده به هم با پرش به عقب پرتاب می گردد (به صورت پلانک روی کف دست قرار می گیرد).

مرحله سوم: پاها بیش از دوبرابر عرض شانه باز می شود و بلافاصله جمع می گردد.

مرحله چهارم: پاها به صورت جفت با پرش به سمت جلو (دست ها) آورده می شود.

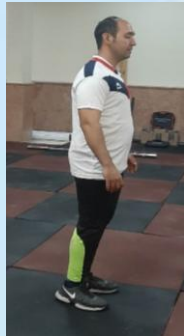
مرحله پنجم: با قامتی صاف ایستاده و با پرشی کوتاه و دست زدن در جلوی بدن مجدد حرکت را اجرا می کند. در آخرین حرکت ورزشکار باید پرش کوتاه و دست زدن را انجام دهد تا حرکت شمارش شود.

نکته: پاها در هر مرحله از زمین جدا می شود و در اصطلاح پرتاب می گردد.

➤ **خطای اجرا:** ۱- در مرحله اول قرار نگرفتن به حالت صحیح پلانک روی کف دست ۲- در مرحله دوم عدم رعایت باز بودن پاها بیش

از دوبرابر عرض شانه ۳- در مرحله سوم عدم هماهنگی در جمع شدن پاها ۴- در مرحله چهارم بلند شدن دستها از زمین قبل از پرش پاها و عدم پرش به سمت بالا ۵- در مرحله پنجم صاف نشدن قامت و یا دست نزدن در جلوی بدن. ۶- سر دادن

پنجه پاها روی زمین



مرحله اول



مرحله سوم

مرحله دوم



مرحله پنجم



مرحله چهارم

تست چهارم کوهپیمایی با دست زدن به پای مخالف ۲۰ تکرار (هر دست ۱۰ تکرار)

نحوه اجرا: پس از پایان اجرای برپی، شرکت کننده به حالت پلانک روی کف دست قرار می گیرد. سپس دست باید به قوزک داخلی پا یا به قسمت داخلی کفش پای مخالف برخورد کند و در عین حال سطح کمر از سطح بدن بالاتر نمی رود. این کار به صورت متناوب برای دست و پای مخالف نیز انجام می شود.

خطاهای اجرا: ۱- عدم قرار گیری بدن به حالت پلانک ۲- بالا آمدن سطح کمر از بدن ۳- عدم برخورد دست به قوزک داخلی پا یا قسمت داخلی کفش پای مخالف به صورت متناوب.



لازم به ذکر است در صورت خطا در اجرای هر حرکت، به ازای هر خطا ۲ ثانیه و به ازای هر حرکت انجام نشده ۵ ثانیه به زمان انتهایی حرکات اضافه می گردد.