



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

ویژه پسران

اسفند ۱۳۹۹

اداره ورزش های همگانی
اداره کل دانشجویی وزارت بهداشت

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

- 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 پسر: پوشیدن لباس و کفش ورزشی مناسب 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، صرفا 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 هریک 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 پسران

- * 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 آزمون "چابکی - توانی" فیلم مهارت خود را بصورت ۲ فیلم جداگانه ارسال نماید .
- توجه: فیلم های ارسال شده در یک آزمون مورد داوری و قضاوت قرار نخواهد گرفت.
- * دانشجویان بایستی در محیط خانه، پارک، فضای رو باز یا محیط کار آزمون یا حرکات مسابقه را اجرا نمایند.
- * 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 حرکاتی که انجام می‌دهد در تصویر باشد و کیفیت آن قابل تشخیص توسط مسئولین فنی مسابقه باشد .

ترتیب اجرای تست ها به شرح زیر می باشد:

آزمون استقامتی - قدرتی شامل: (چهار ایستگاه 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: 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 قضاوت: در آزمون "استقامتی - قدرتی"، کرنومتر (زمان سنج) داور با شروع اجرای اولین حرکت آزمون دهنده در شنا سوئدی روشن و با اجرای آخرین حرکت در پلانک پویا متوقف می‌گردد.
- در آزمون "چابکی - توانی"، کرنومتر یا زمان سنج داور با شروع اجرای اولین حرکت آزمون دهنده در حرکت پروانه از روبرو روشن و با اجرای آخرین حرکت در کوه‌پیمایی متوقف می‌گردد.
- نحوه محاسبه امتیازات انفرادی: مجموع امتیازات هر ورزشکار در آزمون "استقامتی - قدرتی" و 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 ها 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

نمی گیرد (حتما فیلمبرداری در دو آزمون انجام و ارسال شود)

دستورالعمل مسابقات آمادگی جسمانی مجازی ویژه پسران

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

می گردد.

آزمون های این مسابقه در دو بخش جداگانه (آزمون "استقامتی - قدرتی")

که شامل ۴ تست می باشد : (حرکت شنا سوئدی روی زمین ، درازنشست ، اسکوات پرشی و پلانک پویا روی کف دست) که می بایست به ترتیب زده شود .

و آزمون "چابکی - توانی" که شامل ۴ تست می باشد. (تست پروانه از روبرو، لانچ پرشی، برپی و تست کوهپیمایی) که می - بایست به ترتیب زده شود .

بخش اول آزمون " استقامتی - قدرتی "

شروع فیلمبرداری از کنار :

ورزشکار روی زانو نیمه ایستاده و با جمله " با سلام، هستم از دانشگاه ، رشته آمادگی جسمانی آزمون

استقامتی - قدرتی اولین المپیاد ورزش های همگانی مجازی شرکت می کنم" اولین حرکت را آغاز می کند.



ایستاده روی زانو و معرفی خو

تست اول : شنا سوئدی روی زمین با دست زدن به سینه مخالف ۱۴ تکرار

نحوه اجرا: آزمون دهنده یا شرکت کننده پس از معرفی خود به صورت نیمه ایستاده روی زانو، به حالت شنا سوئدی قرار می گیرد. ابتدا سر و سینه صاف، دست ها به اندازه عرض شانه باز و پاها کمی از هم باز است. ورزشکار حرکت را در یک راستا اجرا می کند. هنگام پایین آمدن بایستی زاویه آرنج دست کمتر از ۹۰ درجه شود. در بالا آمدن، آرنج دست صاف شده و سپس دست راست به سینه مخالف برخورد می کند و به صورت متناوب در حرکت بعدی پس از اجرای یک شنا سوئدی دیگر، دست چپ به سینه مخالف برخورد می کند.

نکته: مهم نیست کدام دست اول به سینه مخالف برخورد کند.

خطاهای اجرا: ۱- عدم قرارگیری صحیح و صاف نبودن سر و سینه در ابتدای حرکت. ۲- زاویه آرنج دست ها بیشتر از ۹۰ درجه باشد. ۳- آرنج ها هنگام بالا آمدن صاف نشود. ۴- دست در هر بار بالا آمدن به سینه مخالف برخورد نکند. ۵- پنجه پا روی زمین باشد.



تست دوم درازنشست با بطری آب : ۲۴ 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 شرکت کننده 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 ۱۴ 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 زانوی 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 بطری 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



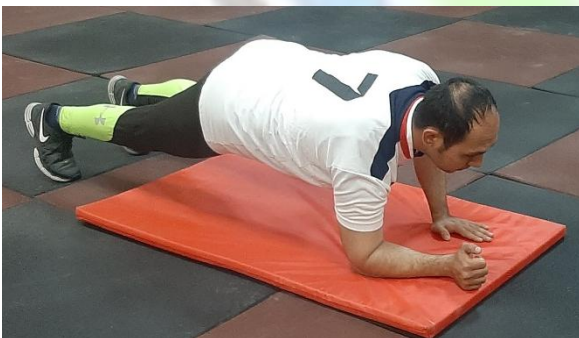
مرحله اول

تست چهارم پلانک پویا روی کف دست ۱۴ تکرار

نحوه اجرا: شرکت کننده پس از اجرای حرکت اسکات پرشی در تست 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. حالا 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.



مرحله دوم



شروع حرکت (مرحله اول)



مرحله چهارم



مرحله سوم



پایان حرکت

بخش دوم آزمون " چابکی - توانی "

شروع فیلمبرداری از روبرو :

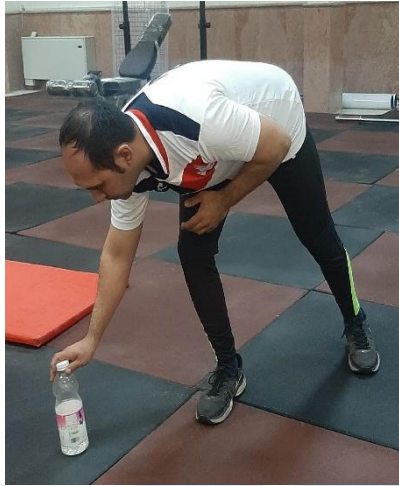
شرکت کننده با در دست داشتن بطری آب ۱,۵ لیتری بصورت افقی، رو به دوربین با پای جفت و وزنه بالای سینه می ایستد و جمله " با سلام، هستم از دانشگاه " را می گوید .

تست اول پروانه از روبرو با بطری آب ۲۴ تکرار

نحوه اجرا: 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 ، شخص آن را برداشته و به حرکت ادامه می دهد. آخرین حرکت ورزشکار باید دستها بالای سینه و پاها جفت باشند.

نکته ۱: ورزشکاران می بایست در پایان ۲۴ 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 می دهد.



گذاشتن بطری روی زمین



حرکت در بالای سر



شروع حرکت

➤ **خطاهای اجرا:** ۱- نبودن پاهای جفت در شروع حرکت ۲- عدم هماهنگی دست و پا در طول اجرا ۳- عدم صاف بودن دست ها در بالای سر ۴- پرتاب بطری در آخر حرکت
تست دوم لانچ پرشی ۱۴ تکرار (هر پا ۷ 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 می کند، دقت بفرمایید زانو پای عقب مماس و یا نزدیک زمین می باشد. (حالت دست ها می تواند 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 ۱۴ تکرار

نحوه اجرا: شرکت کننده بعد از اجرای آیتم 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 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



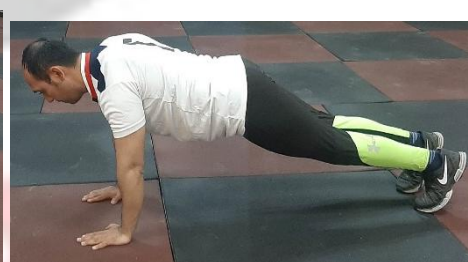
شروع حرکت



مرحله اول



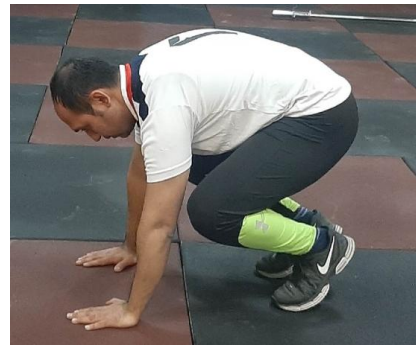
مرحله سوم



مرحله دوم



مرحله پنجم



مرحله چهارم

تست چهارم کوهپیمایی با دست زدن به پای مخالف ۲۴ تکرار (هر دست ۱۲ 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.