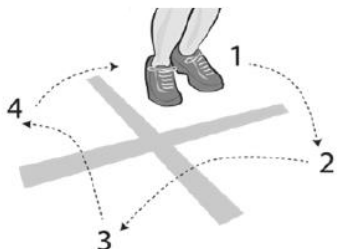


نکات ضروری:

- رعایت پوشش و شئونات اسلامی الزامی است
- ورزشکار در ابتدای می بایست خود را به طور کامل معرفی نماید.
- ویدیوی ارسالی بایستی صورت افقی بدون توقف تصویر و ویرایش و از فاصله مناسب تا ورزشکار باشد.
- - مدت ویدئو حداکثر ۴۵ ثانیه (۳۰ ثانیه اجرا + معرفی).
- - شرکت‌کننده در ابتدای ویدئو نام و نام خانوادگی + «چالش را اعلام کند.
- - دوربین باید ثابت باشد و کل الگو و بدن شرکت‌کننده دیده شود.
- - زمان‌سنج باید در کادر باشد.
- - ویدئو باید یک‌تکه و بدون برش باشد.
- - نور محیط باید کافی باشد.
- ویدیوها بایستی در پیام رسانهای ایتا یا روبیکا به شماره ۰۹۱۵۱۹۸۰۰۴۶ ارسال گردد. مهلت ارسال تا تاریخ ۱۴۰۵/۲/۳۱ می باشد.

آیین نامه مسابقه «چالش پرش چهار خانه»

(۱) نحوه آماده‌سازی زمین:



- با چسب نواری روی زمین یک علامت بعلاوه (+) ایجاد شود.
- چهار خانه باید تقریباً هم‌اندازه باشند (حدود ۴۰×۴۰ سانتی‌متر).
- مرکز بعلاوه فقط محل تلاقی خطوط است و جزو مسیر پرش نیست.
- سطح زمین باید صاف، غیرلغزنده و ایمن باشد.

(۲) نحوه اجرای صحیح چالش:

الگوی استاندارد پرش (بدون ورود به مرکز):

شرکت‌کننده باید در مدت ۳۰ ثانیه بین چهار خانه به ترتیب مشخص پرش کند:

۱. شروع از یکی از خانه‌ها ۲. پرش به خانه جلو ۳. پرش به خانه راست ۴. پرش به خانه عقب

۵. پرش به خانه چپ ۶. تکرار چرخه بدون توقف

♦ پرش‌ها باید پیوسته و بدون توقف بیش از ۲ ثانیه باشد.

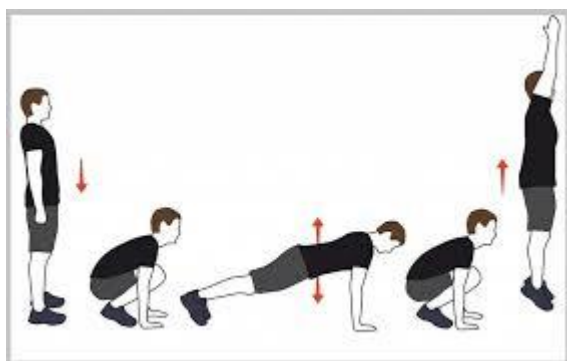
۳) معیارهای داوری:

- تعداد چرخه‌های صحیح — ۵۰٪
- تکنیک و کنترل بدن — ۳۰٪
- ریتم، سرعت و پیوستگی — ۲۰٪

آیین‌نامه مسابقه مجازی «حرکت برپی - ۳۰ ثانیه»

۱) هدف مسابقه:

افزایش آمادگی جسمانی، ارتقای نشاط دانشجویی و ایجاد رقابت سالم از طریق اجرای صحیح و استاندارد حرکت برپی در مدت ۳۰ ثانیه.



۲) نحوه اجرای صحیح حرکت برپی:

حرکت استاندارد شامل مراحل زیر است:

۱. ایستاده شروع می‌شود. ۲. اسکات پایین و قرار دادن دست‌ها روی زمین. ۳. پرتاب پاها به عقب و قرار گرفتن در وضعیت پلانک. ۴. بازگشت پاها به جلو. ۵. پرش عمودی کوتاه همراه با کشش دست‌ها به بالا.

۳) مواردی که باعث باطل شدن چالش می‌شود:

- عدم انجام پرش پایانی. - کامل نبودن وضعیت پلانک (کمر افتاده یا بیش از حد بالا).
- پرتاب نکردن پاها به عقب (نیمه برپی).
- خروج بدن از کادر. - تقلب در زمان‌سنج.

۴) معیارهای داوری:

امتیازدهی بر اساس سه شاخص انجام می‌شود:

- تعداد تکرار صحیح — ۵۰٪
- تکنیک و فرم استاندارد — ۳۰٪
- کیفیت اجرا و نظم حرکتی — ۲۰٪

آیین نامه مسابقه مجازی «چالش طناب‌زنی – ۳۰ ثانیه»

(۱) هدف مسابقه:

افزایش نشاط، بهبود استقامت قلبی-عروقی و ایجاد رقابت سالم میان دانشجویان از طریق اجرای صحیح و پیوسته طناب‌زنی در مدت ۳۰ ثانیه.

(۲) نحوه اجرای صحیح طناب‌زنی:

حرکت استاندارد شامل موارد زیر است:

- طناب باید واقعی باشد (طناب‌زنی بدون طناب در این چالش پذیرفته نیست).
- طناب باید به‌طور کامل از زیر پا عبور کند.
- حرکت باید پیوسته باشد و شرکت‌کننده نباید از کادر خارج شود.
- پرش‌ها باید ریتم یکنواخت داشته باشند.
- ارتفاع پرش باید کم و کنترل‌شده باشد (پرش‌های خیلی بلند امتیاز ندارد).

(۳) مواردی که باعث باطل شدن تکرار می‌شود:

- گیر کردن طناب و توقف بیش از ۲ ثانیه.
- خروج بدن از کادر.
- استفاده از طناب نامرئی یا تقلب در زمان‌سنج.
- پرش‌های دوگانه (Double Under) اگر در آیین‌نامه مجاز اعلام نشده باشد.

(۴) معیارهای داوری:

داوری بر اساس سه شاخص انجام می‌شود:

- تعداد تکرار صحیح — ۵۰٪
- تکنیک و ریتم اجرا — ۳۰٪
- کیفیت اجرا و کنترل بدن — ۲۰٪

آیین نامه مسابقه مجازی «چالش رویایی توپ – ۳۰ ثانیه»

(۱) هدف مسابقه:

ارزیابی مهارت کنترل توپ، هماهنگی چشم-پا، تمرکز و توانایی حفظ ریتم در مدت ۳۰ ثانیه رویایی مداوم.

(۲) مشخصات توپ:

- استفاده از توپ فوتبال استاندارد (سایز ۴ یا ۵).
- توپ باید باد کافی داشته باشد.
- استفاده از توپ سالنی یا فوتسال نیز مجاز است.

(۳) نحوه اجرای صحیح چالش:

- شرکت کننده باید توپ را با پاها رویایی بزند.
- استفاده از ران، سر، شانه، سینه یا هر عضو دیگر مجاز نیست.
- توپ نباید با زمین تماس پیدا کند.
- توپ نباید از کادر دوربین خارج شود.
- پرش‌های غیرضروری یا حرکت زیاد در محیط امتیاز ندارد.

(۴) انواع ضربه‌های مجاز:

- ضربه با روی پا
- ضربه با نوک پا
- ضربه با کناره پا

(۵) موارد ممنوع:

- گرفتن توپ با دست
- استفاده از ران، سینه، سر
- پرتاب توپ با دست برای شروع (شروع باید با یک ضربه آرام پا باشد).

(۶) مواردی که باعث باطل شدن تکرار می‌شود

- برخورد توپ با زمین
- خروج توپ از کادر
- استفاده از عضو غیر از پا
- توقف بیش از ۲ ثانیه
- تقلب در زمان سنج

(۷) معیارهای داوری:

- تعداد ضربه صحیح — ۶۰٪
- کنترل توپ و ثبات بدن — ۲۵٪
- ریتم، هماهنگی و پیوستگی — ۱۵٪

آیین نامه مسابقه مجازی «چالش خلاقیت‌های ورزشی»

(۱) هدف مسابقه:

تشویق دانشجویان به تولید حرکات ورزشی خلاقانه، افزایش انگیزه، نمایش مهارت‌های فردی و ایجاد فضایی شاد و رقابتی از طریق طراحی و اجرای حرکات ورزشی ابتکاری در قالب یک ویدئوی کوتاه.

(۲) شرایط شرکت‌کنندگان:

- اجرای حرکت باید در محیط امن و بدون مانع انجام شود.
- مدت ویدئو حداکثر ۶۰ ثانیه باشد.
- شرکت‌کننده در ابتدای ویدئو نام و نام خانوادگی + «چالش خلاقیت‌های ورزشی» را اعلام کند.
- استفاده از موسیقی مجاز است، اما نباید باعث پوشاندن صدای معرفی شود.

(۳) نحوه اجرای چالش:

- شرکت‌کننده می‌تواند هر نوع حرکت ورزشی خلاقانه را اجرا کند، از جمله:
- ترکیب حرکات بدنسازی
 - حرکات فانکشنال و کراس‌فیت
 - مهارت با توپ
 - طناب‌زنی ترکیبی
 - حرکات ریتمیک یا موزون
 - تمرینات چابکی با موانع ساده
 - حرکات ترکیبی با وسایل ساده خانه
- ♦ حرکات خطرناک، پرریسک یا آکروباتیک سنگین ممنوع است.

(۴) مواردی که باعث رد شدن ویدئو می‌شود:

- حرکات خطرناک (پرش از ارتفاع، حرکات آکروباتیک سنگین، استفاده از وسایل نایمن).
- ویدئوهای ادیت‌شده یا دارای برش.
- معرفی نکردن نام و عنوان چالش.
- خروج بدن از کادر.
- استفاده از حرکات غیرورزشی یا نامناسب.

(۵) معیارهای داوری:

- داوری بر اساس چهار شاخص انجام می‌شود:
- خلاقیت و نوآوری — ۴۰٪
 - کیفیت اجرا و کنترل بدن — ۳۰٪

- ایمنی و استاندارد بودن حرکت — ۲۰٪

- ریتم و جذابیت بصری — ۱۰٪

(۶) رده‌بندی و اعلام نتایج:

- رده‌بندی دختران و پسران جداگانه انجام می‌شود.

- نتایج پس از بررسی داوران اعلام خواهد شد.

- ویدئوهای برتر (با رضایت شرکت‌کننده) منتشر می‌شود.

(۷) موارد ایمنی:

- اجرای حرکت روی سطح لغزنده ممنوع است.

- استفاده از وسایل سنگین یا خطرناک ممنوع است.

- فضای اطراف باید خالی از موانع باشد.

- شرکت‌کننده باید توانایی جسمانی کافی داشته باشد.

اداره تربیت بدنی و فوق برنامه - بهار ۱۴۰۵