



فدراسیون ملی ورزش های دانشجویی
N.U.S.E.I.H.S.IRAN



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی دانشگاه آستان قدس

آئین نامه اولین دوره مسابقات چابکترین دانشجویان کشور به صورت مجازی (دختر و پسر)

ویژه دانشجویان دانشگاههای کل کشور به میزبانی استان زنجان

به مناسبت گرامیداشت شهدای مدافع سلامت

(هیئت ورزش های دانشگاهی به میزبانی دانشگاه علوم پزشکی زنجان
بر گزار می نماید)

بسمه تعالی

مقدمه :

ورزش یکی از ارکان اصلی زندگی فردی و اجتماعی انسان و عامل اساسی سلامت جسم و افزایش امید به زندگی ، تامین نشاط و شادابی به ویژه در نسل جوان و دانشجویان ، با تاثیرات گسترده در کاهش آسیب های اجتماعی به شمار می آید . جامعه دانشگاهی ، جامعه ای پرتلاش با نشاط و زنده خواهد بود و جامعه دانشگاههای ما امروز به این نشاط و طراوت نیازمند است بدون تردید تلاش در راستای توسعه ورزش در سطح دانشگاه ها جزء وظایف اصلی همه دست اندرکاران امور دانشجویان در دانشگاه ها می باشد. در این راستا هیئت ورزشی دانشگاه های استان زنجان به عنوان یک بازوی قوی در تامین و ارتقاء سطح علمی و سلامت دانشجویان در نظر دارد به میزبانی دانشگاه علوم پزشکی زنجان نسبت به برگزاری اولین مسابقات چابکترین دانشجوی ورزشکار دانشگاههای کشور (بصورت مجازی) در خرداد ماه سال ۱۳۹۹ اقدام نماید .

اهداف:

- ۱ - با انجام حرکات ورزشی در خانه ، تقویت روحیه ورزشکاری و به یاری خداوند متعال ، کرونا را شکست می‌دهیم.
- ۲ - جهت حفظ سلامتی و جلوگیری از فقر حرکتی دانشجویان و همچنین کمک به قطع زنجیره انتشار ویروس کرونا .
- ۳ - جلب مشارکت دانشجویان دانشگاه‌های کشور در اجرای فعالیت های ورزشی
- ۴ - توسعه و گسترش فرهنگ ورزش در دانشگاه های کشور
- ۵ - افزایش جمعیت دانشجویان تحت پوشش ورزش های همگانی
- ۶ - ایجاد زمینه مساعد برای رشد و توسعه ابعاد جسمی ، ذهنی و عاطفی از طریق همگانی کردن ورزش در بین دانشجویان
- ۷ - تقویت روحیه شور و نشاط و جلوگیری از سستی در بین دانشجویان
- ۸ - کاهش عوارض ناشی از فقر حرکتی در بین دانشجویان دانشگاه های کشور
- ۹ - ارتقاء سلامت جامعه

ماده های ورزشی

دانشجویان دختر و پسر

جمع امتیاز ماده های ذیل

پلانک

درازنشست

شنا روی زمین

شرایط برگزاری اولین دوره مسابقات ورزشی دانشجویی (به صورت مجازی)

* رعایت حجاب و شئونات اسلامی در اجرای حرکات ورزشی الزامی میباشد و در صورت رعایت نکردن ، فیلم ارسالی حذف و داوری نمی شود .

* هیچ شخصی به غیر از دانشجو نباید در فیلم دیده شود .

* ارسال نام و نام خانوادگی دانشجو ، شماره تماس ، شماره دانشجویی همراه با فیلم ارسالی ، الزامی میباشد .

* نحوه فیلمبرداری و ارسال ویدیو بصورت افقی و در قسمت پهلوئی بدن قرار گیرد .

* فیلم های ارسال شده خواهران ، توسط کادر داوری خانم قضاوت خواهد شد .

* جمع امتیاز ۳ ماده ، ۱۵ امتیاز محاسبه خواهد شد و نفرات برتر جهت مشخص شدن مقام های اول تا سوم

به صورت آنلاین مسابقه خواهند داد . (با نفرات برتر جهت هماهنگی برای برگزاری مسابقات به صورت

آنلاین تماس تلفنی صورت میگیرد)

* به مقام های اول تا سوم جوایز اهداء خواهد شد .

مهلت ثبت نام : تا مورخه ۱۳۹۹/۳/۳۱

- * ارائه تصویر کارت دانشجویی و کارت ملی برای دانشجویان شرکت کننده الزامی می باشد.
- * مدارک ذکر شده از طریق واتساب به شماره های اعلام شده ارسال گردد .
- * دانشجویان میتوانند برای دسترسی به نحوه اجرای صحیح ماده های ورزشی این دوره از مسابقات به کانال تلگرامی هیات ورزشهای دانشگاهی استان زنجان به آدرس مراجعه فرمایند .

شرایط اختصاصی نحوه برگزاری رشته های ورزشی :

۱) درازنشست :

- * به پشت دراز بکشید زانوها را خم کنید و کف پاها را بر روی زمین قرار دهید .
- * دستها را به صورت ضربدری به روی سینه قرار دهید و در هنگام بلند شدن بدون اینکه دستها از روی سینه جدا شود ، ساعدها را به زانوها برسانید.
- * کمر نباید از زمین جدا شود .
- * در صورت داشتن خطا آن حرکت شمارش نخواهد شد. (جدا شدن پاها از زمین ، جدا شدن دستها از بدن ، بلند شدن کمر از زمین)
- * تایم ۶۰ ثانیه میباشد.

۲) شنا روی زمین :

- * بدن صاف و بدون قوس و افتادگی کمر و لگن باشد.
- * در اجرای حرکات ران ، شکم و سینه در یک راستا باشد .
- * به هنگام بالا آمدن ، آرنج ها کاملا صاف باشد و در هنگام پایین آمدن ، آرنج ها ۹۰ درجه خم شود .
- * تایم ۶۰ ثانیه میباشد.

۳) پلانک :

- *دستان در قسمت آرنج تا ساعد و پاها از قسمت پنجه روی سطح زمین قرار گیرد .
- *ضمن حفظ تعادل بایستی باسن را بالا نگه داشت تا پشت آزمون شونده مانند یک تخته مسطح شود .
- *نبایستی باسن رو به پایین و یا بیش از حد بلند شود .
- * مدت زمانی که فرد این وضعیت را به طور ثابت حفظ نماید به عنوان رکورد وی ثبت می گردد .
- * در صورت خطا و عدم حفظ تعادل و ایجاد انحنا در پشت آزمون شونده طبق نظر کادر دآوری رکورد ثبت خواهد شد .