

## آیین نامه مسابقات مجازی آمادگی جسمانی همگانی دانشجویان دختر و پسر

### نحوه فیلم برداری:

ویدیوها به صورت افقی و دقیقاً منطق با زاویه تصویر هر حرکت در آیین نامه فیلم برداری شوند. ویدیو دقیقاً از زمان شروع حرکت تا اتمام حرکت آخر باشند. (طول مدت ویدیو نشان دهنده رکورد شما می‌باشد).

### وسایل مورد نیاز:

ابزار مورد نیاز: ۲ عدد بطری ۱,۵ لیتری پر از آب و همچنین، یک عدد بالشت معمولی

سایز بالشت: حدودی به طول ۷۰ عرض ۴۰ و ارتفاع ۱۵ سانتی متر

پوشش شرکت کنندگان باید منطبق بر موازین اخلاقی جامعه باشد.

### راهنمای فنی مسابقه آمادگی جسمانی



آیتم اول: پرش طرفین از روی بالشت با بطری آب

مطابق با تصویر بالشت را قرار داده و با در دست داشتن بطری آب از طرفین پرش انجام می‌شود.

پرش‌ها همزمان با کنده شدن دو پا و فرود با دو پا انجام می‌شود هر خط ۵ ثانیه به رکورد ورزشکار افزوده می‌شود.

## تعداد ۱۹ پرش از روی بالشت



آیتم دوم: باز و جمع شدن دست در حالت شنا بر روی بالشت

مطابق با تصویر بالشت را قرار داده و از طرفین دست ها را باز و جمع می کنیم. بدن باید در راستای افق قرار داشته باشد در صورت بالا یا پایین بودن بیش از حد لگن ویدیو ارسالی مورد قبول نمی باشد. پاها به اندازه عرض شانه ها باز می باشد.

## تعداد ۱۹ تکرار رسیدن دست ها به بالای بالشت



آیتم سوم: جک نایف با بالشت

مطابق با تصویر بالشت را در بین دستان قرار دهید و از بالای سر با آرنج صاف و پس از برخورد بالشت با زمین اقدام به شروع حرکت کنید، پاها نیز کامل صاف و کشیده و پاشنه ها با زمین در تماس می باشند.

با خم شدن تنه و پاها بالشت را بین پا قرار داده و و مجدد به حالت اولیه (برخورد دست به بالای سر با آرنج صاف و برخورد بالشت به زمین با زانوی صاف) بازگردید.

## تعداد ۱۹ برخورد بالشت بر روی زمین (در شروع حرکت قرار گرفتن بالشت بر روی زمین شمارش نمی شود)

آیتم چهارم : لانژ با بطری آب

مطابق تصویر دو بطری آب را با آرنج صاف بالای سر گرفته و حرکت لانژ را با لمس مختصر زانو به زمین و به صورت یک در میان انجام دهید.

در صورت خم شدن آرنج ها یا عدم لمس زانو به زمین ۵ ثانیه به رکورد ورزشکار افروده می شود.

## تعداد ۱۹ تکرار (مجموع یک پا ۱۰ یک پا ۹ تکرار می شود)



### آیتم پنجم: شنا با دست زدن بالای سر

مطابق تصویر از حالت شنا به پایین رفته سپس دست ها از روی زمین کنده شده و بالای سر به هم برخورد می کنند.

در فاز شروع حرکت هر بار آرنج به صورت کاملا صاف و کشیده قرار می گیرد، همچنین، صدای برخورد دست ها بالای سر باید شنیده شود. هر خطا ۵ ثانیه به رکورد ورزشکار افزوده می شود.

**تعداد ۱۹ تکرار**



### آیتم ششم: پلانک

مطابق تصویر ورزشکار در حالت پلانک قرار می گیرد.

در صورت بالا یا پایین بودن بیش از حد لگن یا عدم حفظ راستای سر در راستای ستون فقرات ویدیو ورزشکار مورد قبول نمی باشد.



**تعداد ۱۹ ثانیه به صورت ایستا**

## **آیین نامه مسابقات مجازی دوچرخه سواری همگانی دانشجویان دختر و پسر**

**مهارت دوچرخه سواری با موانع :** شامل عبور با دوچرخه از مسیر مهارتی با موانع به صورت رفت و برگشت در ۴ دور به متر از ۱۰ متر در مجموع ۴۰ متر می باشد.  
کل مسیر ۴۰ مسابقه متر بوده که همانند دوی ۹\*۹ می باشد، و مسیر ۱۰ متر بوسیله کونز یا وسیله مشابه به فاصله یک متر و نیم ، به صورت زیگزاک، مارپیچ، دور ۳۶۰ درجه و... طراحی می گردد.

**شرایط شرکت در مسابقه :**

۱. محیط برگزاری مسابقه حداکثر طول ۱۵ مترو عرض ۲ متر در مسیر کاملا مسطح در حیاط ، پارک و ... باشد.
۲. طراحی محیط مسابقه براساس شرایط و قوانین و مقررات انجمن دوچرخه سواری باشد.
۳. تهیه کلیپ دو دقیقه ای با موبایل به صورت افقی از زمان شروع مسابقه تا پایان مسابقه به صورت رفت و برگشت در ۴ دور
۴. در مسابقه مهارتی با موانع زمان طی شده ورزشکار و تعداد خطاهای به صورت زمانی محاسبه خواهد شد.
۵. خطاهای مسابقه به ازای هر خطا برخورد پا با زمین ۳ ثانیه و به ازای برخورد دوچرخه یا پا با مانع ۵ ثانیه به رکوردنهایی ورزشکار اضافه می گردد.

**توضیح :** نوع دوچرخه فقط دوچرخه سایز ۲۶ ( شهری یا کوهستان ) می باشد.

## آیین نامه مسابقات مجازی دارت همگانی دانشجویان دختر و پسر

با توجه به شیوع کرونا ویروس در ایران، وزارت بهداشت و درمان با تاکید بر رعایت پروتکل های بهداشتی و ماندن در خانه به سه عامل مهم رعایت فاصله اجتماعی (پرتاب دارت اول)، شستن مرتب دست ها (پرتاب دارت دوم) و زدن ماسک (پرتاب دارت سوم) برای شکست بیماری کووید-۱۹ (مرکز تخته دارت) به عنوان "مثلث پیشگیری" اشاره داشته است. بر این اساس انجمن دارت دانشگاه ها و موسسات آموزش عالی کشور مسابقات مجازی دارت همگانی دانشجویان را در قالب چالش "پرتاب دارت و شکست کرونا" برگزار می نماید.

### ماده ۱: شرایط اختصاصی

۱-۱. داشتن لباس مناسب

پسران: پیراهن یا تی شرت آستین کوتاه، شلوار  
دختران: سارافان و روسارافانی یا مانتو جلو بسته، مقننه

### ماده ۲. نحوه برگزاری و ارسال چالش

هر دانشجو با استی دوربین گوشی خود را طوری تنظیم کند که همزمان تخته دارت و خودش در تصویر قرار گیرند. سپس اقدام به پرتاب سه دارت ( سه پرتاب باید پشت سر هم انجام شود و فاصله زیادی بین پرتاب ها ایجاد نشود) به سمت مرکز تخته دارت می نماید. بعد از اتمام سه پرتاب، بدون خارج شدن تصویر دادشجو و تخته دارت، دوربین را به آرامی به سمت مرکز تخته دارت برد و محل برخورد دارت ها را به صفحه دارت نشان می دهد.

### ماده ۳. نحوه داوری چالش:

پس از ارسال فیلم های مربوط به چالش در زمان های مقرر و تعیین شده، انجمن دارت دانشگاه ها بر اساس نزدیک بودن سه دارت پرتاب شده به مرکز تخته دارت و مواردی در خصوص رعایت اصول اولیه پرتاب به هر دانشجو امتیازات

**ماده ۴: قوانین مسابقه**

- ۱-۴. دانشجویان محترم می توانند از هر نوع تخته دارتی (کاغذی، مغناطیسی و....) استفاده کنند
- ۲-۴. دانشجویان می توانند از هر نوع دارتی برای پرتاب استفاده کنند
- ۳-۴. فیلم برداری باید کیفیت لازم را داشته باشد
- ۴-۴. فیلم برداری باید از ابتدای چالش تا انتهای چالش یک تیکه و پشت سر هم انجام شود. به فیلم برداری های بریده شده و تکه تکه امتیازی تعلق نمی گیرد
- ۵-۴. فقط فیلم هایی مورد بررسی و داوری قرار می گیرد که در زمان مقرر اعلام شده، ارسال گردد.

## آیین نامه مسابقات مجازی شطرنج همگانی آنلاین(انفرادی)دانشجویان دختر و پسر

- ۱- مسابقه در سایت **Lichess.org** برگزار خواهد شد و مقررات فدراسیون بین المللی فیده بر مسابقات حاکم خواهد بود.
- ۲- کلیه دانشجویان دانشگاهها مجاز به شرکت در مسابقه می باشند.
- ۳- هر دانشگاه مجاز به معرفی هر تعداد بازیکن به مسابقات می باشد.
- ۴- مسابقه در تعداد دور مشخص(متناوب با تعداد شرکت کنندگان و با زمان ثابت ۳ دقیقه برای هر بازیکن(بدون پاداش زمانی) برگزار می گردد.  
در صورت صلاحیت، مسابقه با زمان دیگری برگزار خواهد شد.
- ۵- رده بندی بر اساس مجموع امتیازات کسب شده است. چنانچه ۲ یا چند بازیکن مجموع امتیازات یکسانی کسب کنند از روش سون بورن برگ برای گره گشائی استفاده خواهد شد.
- ۶- پس از اتمام مسابقات، تمام بازی های بازیکنان، توسط تیم داوری بررسی خواهد شد و در صورتی که مشخص شود بازیکنی حتی در یک بازی از نرم افزارهای شطرنجی استفاده کرده باشد(یا در اختیار قرار دادن اکانت به شخص دیگر یا انجام سایر موارد تقلب) ضمن حذف از جدول رده بندی، نام آن بازیکن خاطر و متقلب به دانشگاه مبدع نیز گزارش خواهد شد. همچنین تیم داوری مجاز به اعمال روش های مختلف راستی آزمایی قبل، هنگام و بعد از مسابقه می باشد و بازیکنان مکلف به همکاری در کلیه مراحل راستی آزمایی در زمان و مکان تعیین شده توسط تیم برگزاری می باشند. نظر تیم داوری در این موارد قطعی و غیر قابل اعتراض است.
- ۷- مراحل ایجاد شناسه در سایت [lichess.org](https://lichess.org)

برای ساختن اکانت در سایت [lichess.org](https://lichess.org) ، در صفحه اصلی گزینه register را انتخاب کنید و پس از تعیین نام کاربری، لینک ارسال شده به ایمیلتان را فعال کنید.

**۸- مهلت ارسال اسامی: پایان وقت اداری چهارشنبه ۱۲ آذر**  
**۹- زمان مسابقه: ساعت ۱۶ روز جمعه ۷ آذر**

## آیین نامه مسابقات مجازی تنیس روز میز همگانی دانشجویان دختر و پسر

### وسایل مورد نیاز:

- ۱- یک راکت معمولی و یک عدد توب تنیس روی میز
- ۲- کرنومتر
- ۳- خط کشی زمین پنج متر رفت و برگشت
- ۴- مخروط یا هر وسیله ای برای مشخص شدن و نشان دادن انتهای زمین برای دور زدن
- ۵- خط کشی زمین پنج متر ( هر یک متر باید در تصویر علامت گذاری شود با گچ یا نوار یا مازیک)
- ۶- تلفن هوشمند برای فیلم برداری

شرکت کننده: در وضعیت فعلی این مسابقه به صورت انفرادی برگزار می شود.

زمین بازی: قابل اجرا در فضای باز یا بسته

### ابعاد زمین:

- یک مسیر مستقیم به مساحت پنج متر برای رفت و برگشت شرکت کننده
- زمین پنج متر مسابقه به صورت هریک متر باید علامت گذاری شود تا برای داوران قابل تشخیص باشد.

### شرح بازی:

- ۱- شرکت کننده، پشت خط تعیین شده برای مسیر حرکت به حالت آماده باش قرار خواهند گرفت.
- ۲- شرکت کننده باید از مسابقه خود ویدیویی تهیه کند، که می تواند توسط خود او به گونه ای دوربین قرار داده شود که مسیر و حرکت شرکت کننده به خوبی نشان داده شود.
- ۳- همچنین می توان از فرد دیگری برای فیلم برداری کمک گرفت.
- ۴- فرد مسئول فیلمبردار باید در زاویه ای فیلم برداری کند که برای داوران انجمن تنیس روی میز به صورت مجازی کاملا حرکت رفت و برگشت ورزشکار قابل تشخیص باشد.
- ۵- فرد فیلم بردار در وسط زمین به صورت عمود بر خط مسیر حرکت مستقر می شود.
- ۶- تمامی مسیر حرکت باید قابل دید و تشخیص برای داوران و بینندگان مجازی باشد.

- ۷- ورزشکار با در دست داشتن راکت و توب آماده برای اجرای فعالیت می شود.
- ۸- در مسیر رفت با سمت **فورهند (جلوی راکت)** به توب مرتبا ضربه فورهند می زند و با سرعت به سمت خط پایانی حرکت می کند.
- ۹- پس از رسیدن به پایان مسیر رفت ( خط پنج متر) از مانعی که در انتهای خط است دور می زند و برمیگردد.
- ۱۰- پس از دور زدن، در راه برگشت با قسمت **بکهند (پشت راکت)** مرتبا به توب ضربه می زند.
- ۱۱- در طول حرکت شرکت کننده باید مرتبا به توب ضربه کنترلی بزنند.
- ۱۲- چنانچه توب در طول حرکت از کنترل و تعادل ورزشکار خارج شد یا به زمین افتاد، توب را از روی زمین بر می دارد و حرکت خود را ادامه می دهد.
- ۱۳- اگر فیلم برداری توسط خود شرکت کننده انجام می شود، باید ابتدا و انتهای مسابقه به خوبی قابل تشخیص باشد.
- ۱۴- هر فردی که کمترین زمان را در رفت و برگشت بدست بیاورد مقام بالاتر را کسب خواهد کرد.

### **خطاهای:**

- اگر ورزشکاران در طول حرکت مرتبا به توب ضربه نزنند و فقط توب را با راکت حمل کنند.
- اگر ورزشکاران توب را با انگشتان دست بگیرند و ضربه نزنند.
- اگر در مسیر های رفت و برگشت، قانون ضربه زدن با فورهند و بکهند رعایت نشود.
- اگر قانون ضربه زدن فورهند یا بکهند رعایت نشود ، باید برگردد و دوباره مسیر را با همان سمت مجاز راکت ادامه دهد.
- اگر انتهای مسیر پنج متر را دور نزند.

### **نکات بسیار مهم:**

- ورزشکاران قبل و بعد از مسابقه باید دست های خود را ضد عفونی کنند.
- لطفا دسته راکت را قبل و بعد از استفاده با الکل ضد عفونی کنید.
- تمامی مراحل اجرای این فعالیت باید توسط یک فرد مسئول برای داوران و مسئولین انجمن تنیس روی میز به منظور ایجاد عدالت در قضاوت به طور کاملا مشخص و واضح فیلم برداری گردد.

## آیین نامه عمومی و فنی مسابقات مجازی والیبال دانشجویان دختر و پسر

لوازم و تجهیزات مورد نیاز:

- توپ والیبال

- سبد بسکتبال نصب شده با ارتفاع استاندارد

مهارت شماره ۱: ارسال توپ والیبال با پنجه و ساعد به داخل سبد بسکتبال

۱- این آزمون شامل ۵ ارسال برای هر کدام از تکنیک پنجه و ساعد به داخل سبد بسکتبال می باشد.

۲- محل ارسال برای هر کدام از تکنیک ها از نقطه پنالتی زمین بسکتبال در فاصله ۵/۸۰ متر در نظر گرفته شود.

۳- به هر توپی که وارد سبد بسکتبال شود یک امتیاز تعلق می گیرد (در مجموع ۱۰ امتیاز)

۴- در صورت عبور پای آزمون شونده از نقطه ارسال تعیین شده امتیازی جهت آن ارسال تعلق نمی گیرد.

توجه: در صورت تساوی (از نظر امتیاز)، تا تعیین برنده مسابقه فاصله پرتاب در هر بار آزمون مجدد، یک متر افزایش یابد.

مهارت شماره ۲: پنجه و ساعد به دیوار

۱- ترسیم یک خط افقی روی دیوار به طول تقریباً سه متر

۲- ارتفاع خط تا سطح زمین به اندازه ارتفاع تور والیبال (ارتفاع تور برای زنان ۲/۲۴ متر و مردان ۲/۴۳ متر)

۳- فاصله آزمون شونده تا دیوار توسط رسم خطی روی زمین، ۳ متر در نظر گرفته شود.

۴- تکنیک پنجه و ساعد به صورت تکرارهای متوالی و متناوب انجام می شود (یک پنجه و یک ساعد به صورت یک در میان)

۵- مدت زمان انجام این آزمون ۳۰ ثانیه می باشد.

۶- هر تکرار صحیح یک امتیاز دارد.

۷- برخورد توپ به بالای خط افقی ترسیم شده الزامی می باشد) برخورد توپ با خط افقی هم صحیح بوده و امتیاز به آن تعلق می گیرد)

خطاهای: به خطاهای انجام شده که در زیر آمده است امتیاز تعلق نمی گیرد:

الف- عدم رعایت تکرار متوالی و متناوب تکنیک پنجه و یک ساعد به صورت یک در میان

ب- عبور کامل پای آزمون شونده از خط مبدا در روی زمین

ج- برخورد توپ پائین تر از خط افقی روی دیوار

د- انجام خطای پنجه و ساعد در حین اجرای تکنیک ها

### مهارت شماره ۳ : شیرین کاری با توپ والیبال

اجرای حرکات موزون یا (شیرین کاری) با توپ والیبال، از اجرای خود فیلم گرفته و ارسال نمایید.

#### • نمونه هایی از شیرین کاری و مهارتهای فردی در والیبال :

۱- با اجرای ۱۰ پنجه بدون خطا از حالت ایستاده به حالت نشسته و دراز کش تغییر وضعیت داده و به حالت اولیه برگرد.

۲- پنجه زدن همزمان با دو توپ در حالت ایستاده و یا نشسته بدون خطا در مدت حداقل یک دقیقه

۳- در حالت دراز کش و خوابیده به پشت شروع به زدن پنجه کرده و بتواند با چرخش به سمت شکم و برگشت به حالت اولیه (یک بار به سمت چپ و یک بار به سمت راست)، مهارت را بدون خطا ادامه دهد.

۴- با علامت گذاری روی دیوار بتواند با انجام پنجه و ساعد، مهارت خود را نشان دهد.

۵- با اجرای مهارت پنجه و ساعد با دو توپ، از حالت ایستاده به حالت نشسته تغییر وضعیت داده و به حالت اولیه برگرد.

۶- در حالی که به پشت دراز کشیده، همزمان با دو توپ شروع به زدن پنجه نموده و با فشار دادن پاهای خود را به سمت عقب جابجا نماید.

و ...

• رعایت پوشش مناسب و شئونات اسلامی برای کلیه شرکت کنندگان الزامی می باشد

• فیلم های ارسالی کمتر از یک دقیقه و با رعایت شئونات اسلامی باشد.