



# **آیین نامه مسابقات آمادگی جسمانی مجازی**

## **دانشگاه فرهنگیان خراسان شمالی**

**هیات ورزشهای همگانی استان خراسان شمالی**

**پاییز ۹۹**

## مقدمه

با توجه به شیوع ویروس کرونا و تعطیلی دانشگاه ها، بر آنیم تا جهت افزایش سطح نشاط و فعالیت ورزشی دانشجویان و خانواده محترم ایشان (پدر، مادر، همسر، فرزند، خواهر و برادر) به مناسبت هفته ی گرامیداشت نیروی انتظامی، اقدام به برگزاری مسابقات آمادگی جسمانی به صورت مجازی نماییم.

## کلیات مسابقه

این مسابقه توسط متخصصین هیأت آمادگی جسمانی و کارشناسان تربیت بدنی دانشگاه فرهنگیان طراحی و به صورت مجازی برگزار خواهد شد.

## نحوه انجام مسابقه

ورزشکاران مهارت های مشخص شده را مطابق عکس های آموزشی، انجام داده و بدون هرگونه ویرایش آن را در صفحه اینستاگرام هیات ورزش های همگانی استان خراسان شمالی به آدرس <https://Instagram.com/sport.for.all.nkh> بارگزاری می کنند.

دوربین باید به صورت افقی، ثابت و از روبرو باشد.

## ابزار لازم

تلفن همراه برای فیلم برداری

دو عدد بطری کوچک (آب معدنی)

## نحوه پوشش شرکت کنندگان

پوشش شرکت کنندگان بر اساس موازین اسلامی و اخلاقی جامعه، برای آقایان پیراهن و شلوار ورزشی و برای بانوان مانتو، شلوار و مقنعه الزامی است.

توجه: در صورت عدم رعایت پوشش مذکور، ورزشکار از مسابقات حذف خواهد شد.

## جوایز

به نفرات برتر که بر اساس بیشترین تعداد مورد پسند قرار گرفتن انتخاب می شوند لوح تقدیر و جوایزی از طرف هیات ورزش های همگانی و دانشگاه فرهنگیان استان اهدا خواهد شد.

## راهنمای فنی

ورزشکاران باید در شروع فیلم نام و نام خانوادگی خود، شماره دانشجویی (برای دانشجو) و نام دانشجو (برای خانواده دانشجو) را اعلام نموده سپس حرکات ترکیبی مشخص شده در تصویر را به صورت یک جریان ممتد حداکثر در مدت ۶۰ ثانیه بدون وقفه انجام داده و حرکات را به پایان برسانند.

آغاز حرکت: بلافاصله پس از معرفی با برداشتن بطری ها از روی زمین حرکت شروع می شود.  
مهارت ۱: انجام حرکت ۷ ایروبیک به سمت جلو با حرکت دست ۲ تکرار (یک بار پای راست سپس پای چپ)

مهارت ۲: انجام ایر اسکات (اسکات با وزن بدن) ۲ تکرار

مهارت ۳: انجام حرکت لانچ جلو همراه با باز شدن دست ها به پهلو ۲ تکرار به صورت متناوب

مهارت ۴: حرکت قیچی ۴ تکرار به صورت متناوب

مهارت ۵: حرکت نشر از جلو (هر دو دست از جلوی بدن تا سطح شانه بالا می آید) ۴ تکرار

مهارت ۶: حرکت نشر از جانب (هر دو دست از کنار بدن تا سطح شانه بالا می آید) ۴ تکرار

پایان حرکت: با گذاشتن بطری ها روی زمین حرکت پایان می یابد.

سالم، تندرست و ورزشکار باشید

کمیته آمادگی جسمانی هیات ورزش های همگانی استان خراسان شمالی

## آموزش حرکات

مهارت ۱: حرکت ۷ ایروبیک



مهارت ۲: حرکت ایراسکات



مهارت ۳: حرکت لانچ جلو



مهارت ۴: حرکت قیچی



مهارت ۵: نشر از جلو



مهارت ۶: نشر از پهلو

