

# فراخوان برگزاری جشنواره غیر حضوری ورزش های همگانی دانشجویان، کارکنان و اساتید دانشگاه آزاد اسلامی واحد شمال تهران

در دو بخش خواهران و برادران

با آرزوی سلامتی و توفیق اعضای خانواده تلاشگر ورزش دانشگاه و در راستای پوییش در خانه ماندن ، حفظ سلامت و شادابی و حفظ فاصله گذاری اجتماعی با توجه به پاندمی کرونا مرکز ورزش و تربیت بدنی دانشگاه آزاد اسلامی نسبت به برگزاری اولین جشنواره رویدادهای فرهنگی ورزشی غیر حضوری اقدام نموده است.

این مسابقات در چهار گروه سنی ویژه دانشجویان ، کارکنان و اساتید در رشته های ورزش همگانی طناب زنی ، رویایی، شنای سوئدی و بارفیکس برگزار می گردد.

ورزشکاران و علاقمندان به شرکت در این مسابقات غیر حضوری پس از مطالعه ضوابط و شرایط با استفاده از لینک زیر تا تاریخ ۹۹/۱۰/۲۴ ثبت نام نمایند.

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd2YKir3MuCoI7zgrQ2aXUxu56keUO0MWAN9qwaooHx85TeoA/viewform?usp=pp\\_url](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd2YKir3MuCoI7zgrQ2aXUxu56keUO0MWAN9qwaooHx85TeoA/viewform?usp=pp_url)

## ۱. ضوابط و شرایط تکنیکی شرکت در مسابقات ورزش همگانی غیر حضوری

### الف) مسابقات رشته طناب زنی

- در زمینی به ابعاد ۳ متر مربع
- استفاده از طناب مناسب
- رشته سرعت ۳۰ ثانیه : ورزشکار از تکنیک گام جاگینگ استفاده می کند و تعداد ضربه پای راست در مدت ۳۰ ثانیه رکورد وی محسوب می شود.
- رشته استقامت ۳ دقیقه: ورزشکار از تکنیک گام جاگینگ استفاده می کند و تعداد ضربه پای راست در مدت ۳ دقیقه رکورد وی محسوب می شود.

### ب) مسابقات رویایی

- استفاده از توپ مناسب
- مسابقات در فضای دایره ای شکل به شعاع ۶۰ سانتیمتر یا قطر ۱۲۰ سانتی متر اجرا می شود.
- ورزشکار در طول اجرا نباید از دایره خارج شود.
- ورزشکاری که بیشترین رو پایی را در مدت ۲ دقیقه بزند برنده خواهد بود.

- زدن ضربه با زانو و پا مجاز می باشد.

### ج) مسابقات شنای سوئدی

- مسابقات بصورت تکنیک دست باز انجام می شود. کف دست ها به اندازه عرض شانه از هم دور هستند.
- گردن در راستای بدن ، پشت صاف، آرنج ها تا جایی خم می شوند که قفسه سینه به زمین نزدیک شوند و سپس آرنج ها باز شده و به نقطه شروع باز می گردند.
- زانوها نباید روی زمین باشند.
- تعداد در ۲ دقیقه شمرده خواهد شد.

### د) مسابقات بار فیکس

- کف دست ها مخالف جهت صورت بروی میله بارفیکس قرار گیرند.
- دست ها به اندازه عرض شانه از هم فاصله داشته باشند.
- کشیدن بدن به سمت بالا تا جایی که چانه بالای میله بارفیکس قرار گرفته و برگشت به حالت اولیه و تکرار حرکت
- تعداد حرکات صحیح در ۲ دقیقه بعنوان رکورد ثبت می گردد.

## ۲. ضوابط و شرایط عمومی شرکت در مسابقات ورزش همگانی غیر حضوری

شرکت کنندگان در هریک از رشته ها باید موارد ذیل را مد نظر قرار بدهند:

الف) رعایت پوشش و حجاب کامل منطبق با شئونات دانشگاه آزاد اسلامی مورد تاکید می باشد.

ب) رعایت پوشش اسلامی هر رشته برای بانوان الزامی است.

ج) بهره مندی از مفاد دستورالعمل های فرهنگی در هریک از سطوح فرهنگی الزامی است.

د) هریک از افراد شرکت کننده باید اعلام آمادگی حضور خود را به مسول تربیت بدنی واحد دانشگاهی از طریق لینک اعلام نماید.

ه) هر یک از شرکت کنندگان در هر رشته باید طبق ضوابط اختصاصی در زمان مشخص شده از خود فیلم تهیه کند و در سامانه مرکز ورزش و تربیت بدنی بارگزاری نمایند. ( آدرس سایت متعاقبا اعلام می گردد).

و) شرکت کننده باید در ابتدای فیلم نام و نام خانودگی، سمت ( دانشجو- کارمند - استاد ) ، شماره دانشجویی یا کد پرسنلی، تاریخ تولد و استان خود را اعلام نموده و کارت شناسایی خود را نمایش دهد .

ز) فیلم ها نباید تدوین یا برش داده شوند.

ح) نتایج داوری پانزده روز بعد از مسابقات اطلاع رسانی خواهد شد.

ط) به نفرات اول تا سوم جوایز نقدی اهدا خواهد شد و به مسابقات استانی و کشوری راه خواهند یافت.

### جدول زمانبندی ثبت نام و اعلام آمادگی

ردیف	سطح برگزاری	تاریخ
۱	درون واحدی	۹۹/۱۰/۲۵
۲	استانی	۹۹/۱۱/۵
۳	کشوری	متعاقبا اعلام می گردد.

- شرکت کنندگان محترم برای کسب اطلاعات بیشتر می توانید به شماره واتس آپ ۰۹۰۲۲۱۷۵۷۲۸۸ پیام دهید.