دستورالعمل مسابقات مجازی ویژه خانواده کارکنان و اعضاء هیأت علمی

به مناسبت دهه مبارک فجر

**شرایط عمومی:**

1. **شرکت کنندگان:** تمامی کارکنان و اعضاء هیأت علمی دانشگاه بوعلی سینا به همراه خانواده محترمشان مجاز به شرکت در این مسابقات هستند.
2. **نحوه برگزاری**: مسابقات به صورت مجازی (ارسال کلیپ) برگزار می شود.
3. **زمان و نحوه شرکت در مسابقه**: فیلم ها از روز یکشنبه 12بهمن ماه لغایت چهارشنبه 29 بهمن ماه در ساعات اداری (8 تا 30/14) از طریق اپلیکیشن واتساپ ارسال گردد. بدیهی است خارج از زمان ذکر شده هیچ فیلمی داوری نخواهد شد.
4. هر شرکت کننده تنها مجاز به ارسال یک فیلم در هر بخش می باشد.بایستیقبل از شروع حرکات نام و نام خانوادگی (برای فرزندان علاوه بر نام و نام خانوادگی، سال تولد نیز ذکر شود) به طور واضح در ویدیو اعلام گردد. تصویر کارت پرسنلی وابسته دانشگاه (کارمند یا هیأت علمی) نمایش داده شود.
5. فیلم­برداری و ارسال ویدیو به صورت افقی و با کیفیت مناسب باشد. اگر از دوربین تلفن همراه استفاده می کنید، حتماً از دوربین پشت دستگاه استفاده شود.
6. فیلم­های ارسالی باید بصورت پیوسته و بدون برش و تدوین برای شماره­های **09013279010 (آقایان) و 09918391103 (خانمها)** در واتساپ ارسال گردد.
7. مسابقات به قرار زیر خواهد بود:
	1. مسابقه **طناب زنی** مختص خانمها و فرزندان دختر بالای 15 سال.
	2. مسابقه **پلانک** مختص آقایان و فرزندان پسر بالای 15 سال.
	3. مسابقه **پرتاب توپ** مختص فرزندان از6 تا 15 سال. هر کدام از شرکت­کنندگان در این بخش با رده سنی خود مقایسه خواهند شد. (سه رده سنی)
8. به ازاء هر ده شرکت کننده یک جایزه تعلق می گیرد و جایزه خانواده اول 5.000.000 ریال می باشد.
9. داوری هر یک از بخش­ها به صورت جداگانه انجام می­شود و مجموع امتیازات اعضای یک خانواده ملاک ارزیابی قرار خواهد گرفت و در نهایت سه خانواده برتر انتخاب خواهند شد.

**شرایط اختصاصی:**

1. **طناب زنی سرعتی (یک دقیقه):**



ورزشکار با اعلام یار کمکی بصورت جفت پا شروع به طناب زدن می‌کند. فیلم انجام حرکات ورزشی خود را حداکثر 8مگابایت"بدون تدوین با فیلمبرداری یکنواخت (بدون قطع و برش فیلم) به شماره های ذکر شده ارسال نمایند

**نحوه امتیازدهی:**

* تعداد حرکات صحیح در مدت یک دقیقه شمارش خواهد شد.
* اگر طناب زدن به هر دلیلی قطع شود (مانند برخورد طناب با پای ورزشکار) شمارش با حرکت صحیح بعدی ادامه خواهد یافت.
1. **پلانک:**

 ****

**نحوه ی اجرای صحیح حرکت:**

* در وضعيت رو بجلو روي ساعد قرار بگيريد و بازو بطور مستقيم زير شانه ها قرار مي گيرد و آرنج ها بايد در يك خط راست با شانه ها باشد و نگاه به روي زمين بين دو دست باشد . دست ها موازی با یکدیگر و به اندازه عرض سرشانه باز، آرنج ها زیر سرشانه، کف دست ها و ساعد و آرنج روبرو و به موازات هم و كف دست ها مشت شود
* گردن و سردرامتدادستون مهرها
* بالاتنه موازی زمین و پشت کمر و شکم در حالت کشیده (ستون فقرات صاف و كشيده) لگن درامتداد ستون مهره­ها
* فاصله بين دوپا به اندازه عرض شانه است (یا فاصله پاها به اندازه ی عرض لگن)
* سر ، تنه ، لگن و پاها بايد در يك راستا قرار گيرند

**خطاهای حرکت:**
الف. قرارنگرفتن سر درامتداد ستون مهرها
ب. ایجاد انحنا درکمر و باسن به سمت پایین یا بالا
ج. موازی نبودن بالاتنه با زمین

 **نحوه امتیاز دهی:**

رکورد حفظ تعادل در حالت پلانک

1. **پرتاب توپ:**



* فاصله شرکت کننده تا اولین توپ سه متر و فاصله توپها از هم 60سانتی متر در نظر گرفته شود.
* مسابقه با توپ های پلاستیکی کوچک، توپ تنیس روی میز و... به انتخاب شرکت کننده قابل اجرا است
* هر نفر سه پرتاب انجام می دهد.
* در صورت تساوی امتیازات شرکت کنندگان، زمان اجرای آزمون مورد توجه قرار خواهد گرفت و فیلم کوتاه تر برنده خواهد شد.
* نحوه قرارگیری محل پرتاب و توپهای هدف و موقعیت دوربین در تصویر زیر نشان داده شده است. (محلهای معین شده با چسب علامت گذاری شود)

زاویه فیلمبرداری

محل قرارگیری ورزشکار

3

**نحوه امتیازدهی:**

توپ شماره یک100 امتیاز- توپهای شماره 2و3 ، 70 امتیاز – توپهای شماره 4و5 ، 50 امتیاز