



چالش ۵ روز با ورزش

گرامیداشت شهدای دانشجو

ویژه دانشجویان پسر

اداره کل تربیت بدنی و فوق برنامه

تابستان ۱۴۰۴

آیین نامه عمومی

کلیه دانشجویان پسر دانشگاه بوعلی سینا مجاز به شرکت در این مسابقات هستند.

مسابقات به صورت مجازی برگزار می شود. شرکت کنندگان باید ویدئوهای اجرای حرکات مربوط به هر چالش را طبق زمان بندی اعلام شده تهیه و ارسال کنند.

ویدئوها باید با کیفیت مناسب و به صورت عمودی (Portrait) گرفته شوند.

نام و نام خانوادگی، شماره دانشجویی و رشته/دانشکده در ابتدای هر ویدئو باید به صورت شفاهی یا متنی ذکر شود. و تصویر کارت دانشجویی قبل از ویدئو ارسال شود.

چهره دانشجوی شرکت کننده باید کاملاً مشخص باشد.

مهلت ارسال آثار برای هر چالش در بخش مربوط به آن چالش مشخص شده است.

شرکت کنندگان می بایست ویدئوهای خود را از تاریخ ۱۴۰۴/۴/۲۸ الی ۱۴۰۴/۵/۱ به شماره ۰۹۳۶۹۶۳۸۲۹۲ از طریق پیام رسان ایتا ارسال نمایند.

به نفرات اول و دوم در هر چالش جوایز اهدا خواهد شد.

به نفر برتر مجموع امتیازات همه چالش ها نیز جایزه اهدا خواهد شد.

در صورتی که امتیازات شرکت کنندگانی برابر باشد نفرات برتر از طریق انجام یک چالش جدید بین آنها مشخص خواهد شد.

(چالش جدید شامل اجرای حرکت دراز و نشست می باشد).

نتایج نهایی مسابقات و اسامی برندگان پس از اتمام تمامی چالش ها و داوری، از طریق کانال های رسمی دانشگاه بوعلی سینا اعلام خواهد شد.

با ارسال اولین چالش ثبت نام شرکت کنندگان انجام خواهد گرفت.

مهلت ارسال هر ویدئو از ساعت ۱۰ صبح چالش مورد نظر تا ساعت ۲۳ همان روز می باشد.

آیین نامه فنی پرش برپی

- تاریخ برگزاری: ۱۴۰۴/۴/۲۸

- شرح چالش: شرکت کنندگان باید حرکت "پرش برپی" را به صورت صحیح و کامل اجرا کنند.

- نحوه اجرا: حرکت برپی شامل مراحل زیر است: ایستادن، اسکوات و قرار دادن دست‌ها روی زمین، پرش به عقب و قرار گرفتن در حالت شنا، انجام یک حرکت شنا، پرش پاها به سمت دست‌ها، و در نهایت پرش به بالا با دست‌های کشیده بالای سر.



- زمان بندی: شرکت کنندگان می‌بایست حداکثر تعداد برپی‌های صحیح را در مدت ۱ دقیقه انجام دهند.

- ارسال ویدئو: ویدئوی ارسالی باید به صورت پیوسته و بدون برش باشد و تمامی مراحل اجرای حرکت برپی و شمارش تکرارها در آن به وضوح قابل مشاهده باشد.

- نحوه امتیازدهی: امتیازدهی بر اساس تعداد برپی‌های صحیح انجام شده در مدت زمان تعیین شده و رعایت کامل فرم صحیح حرکت خواهد بود. هرگونه خطای آشکار در اجرای حرکت (مانند شنا نرفتن، عدم انجام پرش آخر، جمع نشدن پاها قبل از بلند شدن، ننشستن قبل از پرتاب پاها به عقب)، منجر به عدم پذیرش آن تکرار خواهد شد.

- نکات مهم: گرم کردن قبل از شروع حرکت و رعایت اصول ایمنی توصیه می‌شود.

آیین نامه فنی ضربه با راکت

- تاریخ برگزاری: ۱۴۰۴/۴/۲۹

- **شرح چالش:** شرکت کنندگان باید توانایی خود را در ضربه زدن متوالی به توپ با راکت یا هر وسیله شبیه راکت به گونه‌ای که توپ به زمین نیفتد، به نمایش بگذارند.

- **نحوه اجرا:** شرکت کننده باید در یک فضای باز یا سرپوشیده، به مدت ۱ دقیقه توپ را با راکت (تنیس، بدمینتون، پینگ‌پنگ) به صورت متوالی و بدون افتادن به زمین ضربه بزند و کنترل کند. هدف، حفظ توپ در هوا یا در حال حرکت بدون تماس با زمین یا هر مانعی است.



- **ابزار مورد نیاز:** یک عدد راکت (هر نوع راکت ورزشی مانند تنیس، بدمینتون، پینگ‌پنگ) و یک عدد توپ متناسب با راکت انتخابی.

- **ارسال ویدئو:** ویدئوی ارسالی باید به صورت پیوسته و بدون برش و شامل حداقل ۱ دقیقه اجرای چالش باشد. در ویدئو باید تمامی حرکات، کنترل توپ، و عدم تماس توپ با زمین به وضوح قابل مشاهده باشد.

- **نحوه امتیازدهی:** امتیازدهی بر اساس تعداد ضربات صحیح و متوالی به توپ در مدت زمان تعیین شده (۱ دقیقه) و حفظ توپ در هوا یا در حال حرکت بدون تماس با زمین خواهد بود. هرگونه تماس توپ با زمین یا مانع منجر به توقف شمارش امتیاز تا شروع مجدد خواهد شد.

پس از برخورد توپ با زمین یا هر مانع دیگری مانند دیوار یا بدن و لباس شرکت کننده، ضربه باید متوقف شود و ضربه زنی با پرتاب توپ به روی راکت مجدداً ادامه یابد.

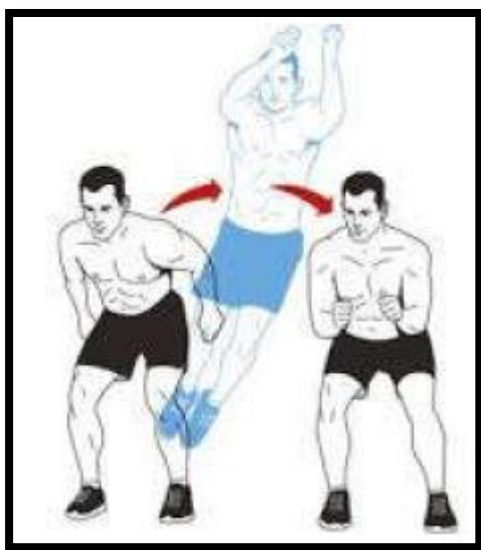
- **نکات مهم:** فضای کافی برای انجام حرکت و عدم برخورد با موانع ضروری است.

آیین نامه فنی پرش جفت طرفین

- تاریخ برگزاری: ۱۴۰۴/۴/۳۰

- شرح چالش: شرکت کنندگان باید حرکت «پرش جفت طرفین» را به صورت صحیح و با حداکثر توان اجرا کنند.

- نحوه اجرا: شرکت کننده باید به صورت جفت پا، پرش‌های متوالی را در یک خط فرضی یا روی یک طناب باریک روی زمین انجام دهد.



- زمان بندی: شرکت کنندگان می‌بایست حداکثر تعداد پرش‌های جفت صحیح طرفین را در مدت ۱ دقیقه انجام دهند.

- ارسال ویدئو: ویدئوی ارسالی باید به صورت پیوسته و بدون برش باشد و شامل ۱ دقیقه اجرای پرش جفت طرفین باشد. شمارش تکرارها باید به وضوح قابل مشاهده باشد.

- نحوه امتیازدهی: امتیازدهی بر اساس تعداد پرش‌های جفت طرفین صحیح و متوالی در مدت زمان تعیین شده خواهد بود. پرش با یک پا و برخورد پا روی خط ترسیمی وسط خط محسوب می‌شود (پرش مورد نظر شمارش نمی‌شود).

- نکات مهم: اطمینان از ایمنی محل اجرای حرکت (سطح صاف و بدون مانع) و استفاده از کفش ورزشی مناسب توصیه می‌شود. همچنین رعایت اصول صحیح پرش (فشار آوردن از پنجه پا و فرود نرم) ضروری است.

آیین‌نامه دربیبل درجا با توپ

- تاریخ برگزاری: ۱۴۰۴/۴/۳۱

- **شرح چالش:** شرکت‌کنندگان باید توانایی خود را در دربیبل زدن یا هر توپ در دسترس (ترجیحا با توپ بسکتبال) در یک مکان ثابت (درجا) به نمایش بگذارند

- **نحوه اجرا:** شرکت‌کننده باید به مدت ۱ دقیقه به صورت پیوسته و کنترل شده توپ بسکتبال را درجا دربیبل کند. استفاده از هر دو دست به صورت متناوب یا یک دست در طول زمان مجاز است. (استفاده از هر دو دست به صورت همزمان خطا محسوب می‌شود).



- **ابزار مورد نیاز:** یک عدد توپ (ترجیحا بسکتبال استاندارد).

- **ارسال ویدئو:** ویدئوی ارسالی باید به صورت پیوسته و بدون برش باشد و شامل حداقل ۱ دقیقه دربیبل زدن درجا باشد. در ویدئو باید کنترل کامل توپ و نحوه دربیبل زدن قابل مشاهده باشد.

- **نحوه امتیازدهی:** امتیازدهی بر اساس تعداد دربیبل‌های صحیح، حفظ کنترل توپ در تمام مدت، و عدم از دست دادن توپ خواهد بود.

هرگونه از دست دادن توپ منجر به توقف شمارش امتیاز تا زمان بازیابی توپ خواهد شد.

در هر ضربه به زمین، توپ باید تا ارتفاع کمر بالا بیاید.

هنگام دربیبل زانو و کمر باید کمتر از ۹۰ درجه خم باشد.

استفاده از هر دو دست به صورت همزمان خطا محسوب می‌شود.

نکات مهم: انتخاب سطح صاف و بدون لغزش برای اجرای حرکت ضروری است.

آیین‌نامه فنی طناب‌زنی

- تاریخ برگزاری: ۱۴۰۴/۵/۱

- **شرح چالش:** شرکت‌کنندگان باید توانایی خود را در طناب‌زنی به صورت متوالی و بدون وقفه به نمایش بگذارند.

- **نحوه اجرا:** شرکت‌کننده باید به مدت ۱ دقیقه به صورت پیوسته طناب‌زنی کند. انواع حرکات طناب‌زنی (مانند پرش جفت، یک پا، و غیره) مجاز است، اما باید تداوم حفظ شود.



- **ابزار مورد نیاز:** یک عدد طناب مناسب برای طناب‌زنی.

- **ارسال ویدئو:** ویدئوی ارسالی باید به صورت پیوسته و بدون برش باشد و شامل حداقل ۱ دقیقه طناب‌زنی و شمارش تکرارها در آن به وضوح قابل مشاهده باشد.

- **نحوه امتیازدهی:** امتیازدهی بر اساس تعداد پرش‌های صحیح و متوالی در مدت زمان تعیین شده و حفظ تداوم در طناب‌زنی خواهد بود. هرگونه گیر کردن طناب یا توقف در طناب‌زنی باعث توقف شمارش امتیاز تا شروع مجدد خواهد شد.

- **نکات مهم:** انتخاب طول مناسب طناب و فضای کافی برای طناب‌زنی برای جلوگیری از آسیب‌دیدگی و برخورد با موانع اهمیت دارد.