

آئین نامه مسابقات مجازی آمادگی جسمانی همگانی (خلاقیت) دانشگاه ها وموسسات آموزش عالی سراسر کشور

مقررات فنی:

- ۱- پیشنهاد می شود شرکت کنندگان با رعایت پروتکل های بهداشتی به یکی از مناطق دیدنی یا تاریخی شهر خود رفته و با معرفی آن منطقه و صحبت در مورد جذابیت ها، تاریخ و سرگذشت آن منطقه ، حس حضور در آن منطقه و اطلاعات مربوط به آن را با دانشجویان دیگر به اشتراک گذاشته و بدون توقف آیتم ها را انجام داده و ویدیو را بدون ویرایش با هر گونه نرم افزار به صورت خام در سامانه ستاو <https://setav.ir/stay-home/> در بخش مسابقات مربوطه بارگزاری کنند.
- ۲-فیلمبرداری باید بصورت ثابت انجام پذیرد که تمام صحنه اجرای مسابقه بدون جابه جایی دوربین در طول فیلمبرداری مشاهده شود.
- ۳-برای صحت سنجی قبل از شروع مسابقه کرنومتر روشن وتا انتهای مسابقه در جلوی دوربین قرار بگیرد.
- ۴-قبل از شروع حرکات نام،نام خانوادگی،شماره دانشجویی و دانشگاه محل تحصیل واضح در ویدیو اعلام شود.

تجهیزات مورد نیاز:

- ۱-بسته به نوع فعالیت
- ۲-کرنومتر در صورت نیاز
- ۳-دوربین جهت فیلمبرداری

قوانین ونحوه برگزاری مسابقه و امتیاز دهی:

مسابقات در دو بخش دختران و پسران برگزار می گردد. محدودیتی در خصوص تعداد دانشجویان شرکت کننده از هر دانشگاه وجود ندارد. چند حرکت به صورت آزادانه و به دلخواه توسط شرکت کنندگان اجرا می شود. زمان اجرا برای هر نفر یک الی دو دقیقه می باشد. استفاده از هر نوع ابزار آمادگی جسمانی آزاد می باشد. مسابقات در دو سطح پایه(حرکات پایه آمادگی جسمانی و ایروبیک) و پیشرفته (حرکات پیشرفته، آمادگی جسمانی، کلاستیکس، کراسفیت، ایروبیک و) انجام می شود. انتخاب سه نفر دانشجوی دختر و سه نفر دانشجوی پسر در سطح پایه و پیشرفته بر اساس زمان ، نوع خلاقیت و توسط کمیته داوران صورت می پذیردوبه سه نفر برتر دختران و پسران جوایزی اهدا می گردد.