



قوعلی خدمتک جوارحی

امام علی (ع)



دستور العمل

برگزاری مسابقات ورزش های قهرمانی

رشته آمادگی جسمانی

دانشجو معلمان پسر و دختر دانشگاه فرهنگیان سراسر کشور

میزبان: استان کردستان

آذر ۱۴۰۰

مقررات عمومی:

۱. شرکت در این مسابقات تابع قوانین و مقررات ذکر شده در دستورالعمل عمومی و فنی می باشد.
۲. مسابقات به صورت مجازی و انفرادی برگزار می گردد.
۳. رعایت شئونات اسلامی، انضباط ورزشی و احترام به قوانین و مقررات الزامی می باشد.
۴. شرط شرکت در مسابقات، نداشتن سابقه بیماری و ممنوعیت پزشکی دانشجوی معلمان می باشد.
۵. در زمان اجرا تمامی پروتکل های بهداشتی مربوط به ویروس کرونا رعایت شود.
۶. ورزشکار می بایست توجه داشته باشد که هنگام اجرای فعالیت ورزشی، پس زمینه مکان اجرا، فاقد هرگونه عکس یا تصویر و... باشد.
۷. فیلمبرداری از یک محل و به صورت ثابت انجام و تمام صحنه اجرای برنامه بدون جا به جایی تلفن همراه/دوربین در طول فیلم برداری قابل مشاهده باشد.
۸. هنگام فیلمبرداری از اجرای مهارت و فعالیت، به منظور شناسایی چهره ورزشکار می بایست ورزشکار بدون ماسک باشد.
۹. ورزشکاران می توانند در منزل، فضای آزاد یا باشگاه، آیتم ها را مطابق دستورالعمل انجام دهند و فیلم را بدون ویرایش با هرگونه نرم افزار به صورت خام و زیپ شده در سامانه مسابقات مربوطه بارگذاری نمایند.
۱۰. بارگذاری تصویر کارت بیمه ورزشی، کارت ملی و کارت دانشجویی معتبر یا گواهی اشتغال به تحصیل عکس دار در سامانه استان میزبان (مندرج در دستورالعمل فنی هر مسابقه) الزامی می باشد.
۱۱. فیلم گرفته شده در سامانه استان میزبان به تفکیک جنسیت بارگذاری و از ارسال فیلم در واتس آپ و... خودداری شود.
۱۲. پردیس ها و واحدهای آموزشی تابعه استانی هیچ محدودیتی در معرفی افراد متقاضی برای شرکت در رقابت، از لحاظ تعداد ندارند.
۱۳. دانشجوی معلمان محدودیتی جهت شرکت در رشته های ورزشی (تکواندو، کاراته، دوومیدانی، شطرنج، آمادگی جسمانی، مهارت های والیبال، هندبال، بسکتبال، فوتبال و تنیس روی میز) نداشته و می توانند در تمامی رشته ها شرکت نمایند.
۱۴. هر شرکت کننده ضروری است آمادگی لازم جهت شرکت در مسابقات را با انجام تمرین کسب نماید و در پایان مجاز است فقط یک فیلم از اجرای مسابقه را در سامانه بارگذاری نماید.
۱۵. به ۳ دانشجوی برتر در هر رشته ورزشی حکم قهرمانی و جوایز نفیس اهدا خواهد شد.
۱۶. جوایز نفیسی به منظور تشویق و قدردانی از زحمات همکاران (مربی/ سرپرست) بر اساس میزان مشارکت دانشجو معلمان در مسابقات اهدا خواهد شد.

مسابقات آمادگی جسمانی در سطح کشور بین دانشجومعلمیان شاغل به تحصیل در دانشگاه فرهنگیان در دو بخش دختران و پسران در چهار ایستگاه به شرح ذیل برگزار می شود:

- بورپی
- پلانک واک آپ
- تیزر
- طناب زنی جاکینگ

مقررات فنی :

۱. مسابقات در دو بخش دختران و پسران برگزار می شود.
۲. هر شرکت کننده ۴ آیتم "بورپی، پلانک واک آپ، تیزر و طناب زنی جاکینگ" را با رعایت قوانین ذکر شده در هر آیتم به صورت جداگانه اجرا می کند و در پایان رتبه ورزشکار از مجموع امتیازی که در ۴ آیتم کسب کرده است به دست می آید.
۳. ضروری است دانشجومعلم، اجرا در هر ایستگاه را به صورت جداگانه فیلم گرفته و در یک فایل زیپ بارگذاری نماید.
۴. فیلم باید با تلفن همراه/دوربین و به صورت افقی با کیفیت بالا فیلم برداری و در سایت استان میزبان بارگذاری شود.
۵. انتخاب زاویه مناسب تلفن همراه/دوربین به نحوی است که چهره بازیکن و اجرای آن قابل تشخیص باشد.
۶. در صورت بروز خطا در حین اجرا، ورزشکار می تواند تا پایان رکوردگیری فعالیت را ادامه دهد.
۷. ثبت رکورد با شروع حرکت انجام می شود.
۸. هرگونه تغییر در فیلم نظیر تدوین و فتوشاپ باعث حذف ورزشکار خواهد شد.

تجهیزات مورد نیاز:

✓ متر، کرنومتر، دوربین و چسب نواری پهن

آیتم ۱: حرکت بورپی

نحوه اجرا:

۱. ورزشکار قبل از شروع حرکات نام، نام خانوادگی، شماره دانشجویی، پردیس / واحد آموزشی محل تحصیل، تاریخ و زمان اجرا را به طور واضح در ویدیو اعلام می کند.
۲. ورزشکار در حالی که دستها را در کنار بدن قرار داده به روی خطی که با چسب نواری رسم شده است قرار می گیرد (دوربین حرکت بورپی را از پهلو فیلم برداری می کند) و یار کمکی با فرمان "رو" کرنومتر را به کار می اندازد و فعالیت به این صورت انجام می شود: ورزشکار دستها را روی زمین، جلوی پاها قرار می دهد (حالت چمباتمه) و با پرتاب پاها به سمت عقب، حالت شنا می گیرد به نحوی که شانه ها به صورت مستقیم در امتداد پاشنه ها قرار گیرد (شانه ها، باسن و پاشنه پاها در یک راستا) سپس دوباره به حالت چمباتمه برگشته و در ادامه با پرش کوتاه به سمت بالا و زدن دست ها به هم در بالای سر به وضعیت شروع برمی گردد و حرکات را تکرار می نماید.
۳. ورزشکار این حرکت را در ۲۰ تکرار (دختران) و ۲۵ تکرار (پسران) با سرعت انجام می دهد.
۴. زمان انجام حرکات رکورد ورزشکار محسوب می گردد.
۵. انجام ۷ مرحله حرکت بورپی به صورت درجا انجام شده و نیازی به طی مسافت نمی باشد (حداکثر فضای مورد نیاز ۱×۲ می باشد).
۶. به ازاء هر خطا ۲ ثانیه به زمان اضافه خواهد شد.

تصاویر مراحل آزمون بوری



خطاها

۱. عدم پرتاب کامل پاها به عقب در حالت چمباتمه
۲. عدم قرارگیری شانه ها و باسن و پاشنه پاها در یک راستا
۳. عدم پرش به بالا در مرحله ۶
۴. عدم صاف کردن دست ها در هنگام پرش به بالا
۵. به ازاء هر خطا ۲ ثانیه به زمان اضافه خواهد شد.

آیتم ۲: طناب زنی به صورت جاگینگ (دویدن درجا)

- دانشجویان بایستی به صورت افقی با تلفن همراه/دوربین از طناب زدن خود فیلم برداری نمایند، طناب زدن به شکل متوالی اجرا شود و هیچ گونه توقف از ابتدا تا انتهای فیلم برداری صورت نپذیرد.
- زاویه فیلم برداری این رشته از روبرو و وضوح تصویر به نحوی باشد که چهره ورزشکار برای مسئولین فنی مسابقه قابل تشخیص باشد.

نحوه اجرا

۱. ورزشکار قبل از شروع حرکات نام، نام خانوادگی، شماره دانشجویی، پردیس / واحد آموزشی محل تحصیل، تاریخ و زمان اجرا را به طور واضح در ویدیو اعلام می کند.
۲. ورزشکار در مدت ۱ دقیقه با فرمان داور (یار کمکی) مهارت جاگینگ را اجرا می کند.
۳. برای ورزشکارانی که پای راست آن ها پای برتر می باشد، شمارش با عبور صحیح اولین طناب از زیر پای راست و برای ورزشکارانی که پای چپ آن ها پای برتر می باشد، شمارش با عبور صحیح اولین طناب از زیر پای چپ آغاز می شود.
۴. تعداد طناب هایی که از زیر پای برتر به صورت صحیح در مدت ۱ دقیقه عبور کرده رکورد ورزشکار محسوب می شود.
۵. اگر طناب زدن به هر دلیلی قطع شود (مانند برخورد با پای ورزشکار) شمارش با حرکت صحیح بعدی ادامه خواهد یافت.

تصاویر طناب زنی جاگینگ



خطاها:

- زانو حتماً باید از جلو حداقل تا ارتفاع زانوی پای اتکا بالا بیاید (زانوی پای غیربرتر) در غیر این صورت آن حرکت خطا محسوب شده و شمارش نمی‌گردد.
- اگر ورزشکار دوبار روی یک پا جهش کند، آن حرکت شمارش نمی‌شود.
- اگر حرکتی قبل از شروع زمان و یا بعد از اتمام آن صورت گیرد، شمارش نمی‌شود.
- اگر پرش به صورت جفت پا باشد یا طناب ۲ بار متوالی از زیر یک پا عبور کند، شمارش انجام نمی‌شود.

آیتم ۳: تیزر

این آیتم موجب تقویت مجموعه عضلات تا کننده ستون مهره ها، تقویت مجموعه عضلات تا کننده ران، تقویت تعادل و همچنین موجب پیشرفت کنترل و هماهنگی می شود. توجه داشته باشید که در اجرای این آیتم از آنجایی که پاها، بخش زیادی از وزن کل بدن را به خود اختصاص می دهند؛ عدم قرارگیری نادرست لگن و کمر و یا عدم استفاده لازم از قدرت عضلات مرکزی بدن باعث آسیب یا فشار به کمر می شود.

نحوه اجرا

شرکت کننده مانند (شکل شماره ۱) قرار گرفته سپس پاهای خود را بالا آورده و بر روی لگن قرار می‌گیرد و دست ها کشیده به سمت پاها حرکت کرده پنجه پاها کشیده و زانو ها صاف، دست ها در فاصله کمی با ساق پا قرار می‌گیرد (شکل شماره ۲) مدت زمانی که فرد توانایی و استقامت ماندن در این حرکت را دارد، زمان وی محسوب می‌گردد.

نکته: در حالی که روی زمین نشسته اید کف دست ها روی زمین، با فرمان "دو" یارکمی کرنومتر شروع به کار می‌کند (شکل شماره ۲) و به محض این که دست ها یا پاها از وضعیت خواسته شده خارج شود کرنومتر متوقف می‌شود. رکورد ورزشکار مدت زمانی است که دست ها و پاها در یک راستا و زانو ها صاف باشد محاسبه می‌شود.

شکل شماره ۱



شکل شماره ۲



خطاها

- در صورتی که دست ها یا پاها در یک راستا قرار نگیرند، زانو ها خم شوند و یا شرکت کننده به جای لگن بر روی پشت قرار گیرد (شکل های ۱ و ۲) زمان قطع می‌گردد.

تصاویر خطا در هنگام اجرا

شکل شماره ۱



شکل شماره ۲



آیتم ۴: پلانک واک آپ

نحوه اجرا

- مانند شکل (شماره ۱) شروع کنید، آرنج ها مستقیماً زیر شانه ها قرار گرفته و دست ها عمود بر زمین و آرنج ها صاف، عضلات شانه ها، باسن و پاشنه پا ها در یک راستا باشند.

شکل شماره ۱



- وزن را از کف دست چپ به آرنج چپ انتقال داده و بر روی آرنج چپ قرار بگیرید (شکل شماره ۲).



شکل شماره ۲

- سپس وزن را از کف دست راست به آرنج راست انتقال داده و بر روی دو آرنج قرار بگیرید (شکل شماره ۳).



شکل شماره ۳

- وزن را از آرنج چپ به کف دست چپ انتقال داده و آرنج دست چپ را صاف کنید (شکل شماره ۴).



شکل شماره ۴

۵. وزن را از آرنج راست به کف دست راست انتقال داده و بر روی دو کف دست قرار بگیرید (شکل شماره ۵)



شکل شماره ۵

۶. پس از رسیدن به این وضعیت دوباره و به طور متناوب وضعیت های ۱، ۲، ۳، ۴ و ۵ را تکرار نمایید (۱۵ تکرار برای دختران و ۲۵ تکرار برای پسران).

نکته : در تمامی مراحل سرشانه ها ، باسن و پاشنه پا ها می بایست در یک راستا قرار گیرند.

خطاها

- در تمام طول مسابقه تنه باید راست نگه داشته شود در صورت پایین افتادن تنه و یا خم شدن زانو به ازاء هر حرکت ۲ ثانیه به رکورد ورزشکار اضافه می گردد.
- چنانچه حرکات اجرا شده در مراحل مختلف توسط ورزشکار به درستی اجرا نگردد به ازاء هر خطا ۲ ثانیه به رکورد ورزشکار اضافه خواهد شد.

✓ مدت زمان تکرار حرکت، رکورد شخص محسوب می گردد.

تصاویر خطاها در هنگام اجرا



جوایز و احکام قهرمانی:

به ۳ نفر برتر (در هر بخش آقایان و بانوان)، جوایز و احکام قهرمانی به شرح ذیل اهدا خواهد شد.

✓ نفر اول: ۱۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال

✓ نفر دوم: ۸,۰۰۰,۰۰۰ ریال

✓ نفر سوم: ۶,۰۰۰,۰۰۰ ریال

تقدیر از سرپرستان تیم‌ها:

در راستای تقدیر و افزایش انگیزه به ۳ نفر از سرپرستانی (در هر بخش دختران و پسران) که بیشترین میزان مشارکت دانشجو معلمان در کل

مسابقات را داشته باشند جوایزی به مبلغ ۵,۰۰۰,۰۰۰ ریال و تقدیر نامه ای از طرف سرپرست اجرایی مسابقات اهدا خواهد شد.

پرداخت حق الزحمه عوامل فنی و اجرایی:

تمامی افرادی که در برنامه ریزی و اجرایی سازی این المپیاد کشوری در سطح استان از مدیریت امور پردیس های استانی و در سطح سازمان از سرپرست اجرایی المپیاد در بخش فنی و اجرایی ابلاغ دریافت نموده اند حق الزحمه آنان مطابق "دستورالعمل پرداخت حق الزحمه عوامل فنی و اجرایی مسابقات و جشنواره های ورزشی" ابلاغی به شماره ۱۷۰۹۵/۱۰۰/۵۰۰۰/د مورخ ۱۳۹۸/۱۰/۲۲ قابل پرداخت خواهد شد.

* تمام موارد پیش بینی نشده در دستورالعمل، توسط کمیته فنی مسابقات تصمیم گیری می شود.

جهت پاسخگویی به سوالات احتمالی، کارشناسان محترم پردیس ها و واحدهای آموزشی تابعه شرکت کننده می توانند در بخش آقایان با جناب آقای صادقی و با شماره ۰۹۱۸۳۷۷۴۷۲۲ و در بخش بانوان با سرکار خانم مخدومی با شماره ۰۹۱۸۳۷۸۸۱۹۷ تماس حاصل نمایند.

آدرس سامانه استان میزبان جهت بارگذاری فیلم و مدارک مربوطه: kurdestan.cfu.ac.ir

زمان بارگذاری مدارک و فیلم: ۱۸ دی ماه لغایت ۱۲ بهمن ۱۴۰۰