

دستورالعمل همایش مجازی آمادگی جسمانی

ویژه دختران

دانشگاه های علوم پزشکی کشور

مهر و آبان ۱۳۹۹



اداره کل دانشجویی وزارت بهداشت

قوانین و مقررات عمومی همایش مجازی آمادگی جسمانی:

- کلیه شرکت کنندگان بایستی در اپلیکیشن واتس اپ آی دی کاربری داشته باشند
 - دانشجویان بایستی به صورت افقی با گوشی تلفن همراه خود از حرکات ورزشی فیلمبرداری نمایند.
 - پوشیدن لباس ورزشی مناسب با شئونات اسلامی و پوشش اسلامی کامل الزامی است.
- دانشجویان پسر: پوشیدن لباس و کفش ورزشی مناسب الزامی است.
- دانشجویان دختر: پوشیدن کاپشن ورزشی/شلوار ورزشی یا پیراهن بلند ورزشی/مقنعه/جوراب و کفش ورزشی الزامی است.

❖ (از پوشیدن لگ ورزشی خودداری فرمایید)

- توجه: در صورتی که پوشش مطابق آنچه ذکر شده نباشد فیلم ارسالی مورد قضاوت قرار نخواهد گرفت.
- حرکات ورزشی به شکل متوالی فیلمبرداری شود و هیچ گونه توقف از ابتدا تا انتهای فیلمبرداری صورت نپذیرد.
 - در رشته آمادگی جسمانی(زاویه فیلمبرداری از روبرو) و وضوح تصاویر در حد مناسب و چهره ورزشکاران بایستی قابل تشخیص توسط مسئولین فنی مسابقه باشد.
 - ابتدای شروع فیلمبرداری ، دانشجوی شرکت کننده رو به دوربین جمله " با سلام، هستم دانشجوی علوم پزشکی دانشگاه از استان من در خانه می مانم و در همایش آمادگی جسمانی که بصورت مجازی برگزار می گردد، شرکت می نمایم " را می گوید و سپس اولین حرکت را شروع می کند.
 - فیلم های شرکت کنندگان و مقام آوران به هیچ وجه در گروه های مجازی بصورت عمومی به اشتراک گذاشته نخواهد شد و با در نظر گرفتن پروتکل های از پیش تعیین شده جهت قضاوت، صرفا در اختیار کادر داور قرار خواهد گرفت.

موارد تخلفات که در کمیته انضباطی مسابقات مورد بررسی قرار خواهد گرفت:

۱. در هر دوره از مسابقات (شامل جشنواره های ورزشی و همایش های ورزشی) ورزشکاران تنها مجاز به حضور در یک رویداد ورزشی هستند در صورتی که در این زمینه تخلفی صورت گیرد مسئولیت این امر بر عهده مسئول محترم تربیت بدنی دانشگاه خواهد.
۲. ثبت اسامی ورزشکاران بایستی با نام دانشجویان صورت پذیرد در صورتی که شماره های تلفن اعلام شده با نام دانشجو و مشخصات فردی دانشجویان مغایرت داشته باشد تخلف محسوب شده و کمیته انضباطی درباره آنان تصمیم گیری خواهد کرد.
۳. فیلمهای ارسال شده در هر رشته ورزشی مسابقات آف لاین بایستی توسط دانشجوی معرفی شده اجرا گردد، در غیر این صورت دانشجوی متخلف دو دوره از مسابقات محروم شده و به کمیته انضباطی ارجاع داده خواهد شد و تخلف ورزشکار طی نامه مکتوب به دانشگاه ارسال می گردد.
۴. دانشجویان معرفی شده از سوی دانشگاه ها در صورت ثبت نهایی موظف به حضور در مسابقات خواهند بود. چنانچه بدون دلیل و بدون اطلاع قبلی از شرکت در مسابقه انصراف دهند کمیته انضباطی درباره آنان تصمیم گیری خواهد کرد.
۵. چنانچه برای هر یک از دانشجویان ثبت نام شده حادثه پیش بینی نشده رخ دهد انصراف آن ورزشکار بایستی طی نامه ای رسمی بصورت مکتوب به اداره توسعه ورزش های همگانی وزارت بهداشت ارسال گردد.
۵. دانشجویان حین مکالمات خود در گروه های مجازی ملزم به رعایت احترام و ادب در گفتار با یکدیگر ، با اعضای کادر اجرایی و کادر فنی برگزار کننده مسابقات می باشند. در صورتی که کلامی خارج از شئون و به شکل توهین آمیز در گروه های مجازی از سوی ورزشکاران مطرح شود ، دانشجوی متخلف به کمیته انضباطی ارجاع داده خواهد شد.

دستور العمل همایش مجازی آمادگی جسمانی ویژه دختران

نکات اجرایی :

- آیتم‌های مسابقه شامل:
 - (۱) حرکت پروانه (۱۶ تکرار)
 - (۲) حرکت کوهپیمایی (۱۶ تکرار)
 - (۳) حرکت قدم زدن و زانو بلند (۱۶ تکرار)
 - (۴) حرکت شنا سوئدی (اصلاح شده ۸ تکرار)
 - (۵) درازنشست (۱۶ تکرار)
- آیتم‌های مسابقه باید پشت سر هم و بدون وقفه انجام شود.
- به کمترین زمان اجرا جوایزی به رسم یادبود اهدا می‌گردد.
- آغاز زمان مسابقه از لحظه شروع حرکت پروانه می‌باشد.

نحوه اجرای صحیح و خطاهای مهم:

۱. در حرکت پروانه، ابتدا دست‌ها کنار بدن قرار دارد، با شروع حرکت دست‌ها در بالای سر به هم برخورد می‌کند همزمان پاها باز می‌شود در ادامه دست‌ها کنار بدن قرار می‌گیرند و پاها جفت می‌شود. (این حرکت ۱۶ تکرار انجام می‌شود)

خطاها:

- ۱- عدم هماهنگی دست‌ها با پاها.
 - ۲- عدم برخورد دست‌ها در پایین به کنار پاها و در بالای سر به یکدیگر.
- در صورت خطا در اجرای هر حرکت، به ازای هر خطا ۲ ثانیه و به ازای هر حرکت انجام نشده ۴ ثانیه به زمان انتهایی حرکات اضافه می‌گردد.

۲. در حرکت کوه‌پیمایی، ابتدا بدن به حالت پلانک قرار می‌گیرد، سپس پنجه پای راست از زمین جدا شده و زانو به داخل شکم جمع می‌شود. (این حرکت ۱۶ تکرار به صورت متناوب برای پای راست و چپ انجام می‌شود)

خطاها:

- ۱- بالا آمدن سطح کمر و باسن از حالت پلانک
- ۲- عدم جمع شدن پاها به داخل شکم.

□ در صورت خطا در اجرای هر حرکت، به ازای هر خطا ۲ ثانیه و به ازای هر حرکت انجام نشده ۴ ثانیه به زمان انتهایی حرکات اضافه می‌گردد.

۳. در حرکت گام پهلو و زانو بلند، اجرای حرکت به این صورت می‌باشد که ابتدا در سمت راست یک گام برداشته و در گام دوم زانو پای چپ به صورت زانو خم بالا می‌آید (راست-چپ-راست-چپ بالا) و بلافاصله در سمت چپ یک گام برداشته و در گام دوم زانو پای راست به صورت زانو خم بالا می‌آید (چپ-راست-چپ-راست بالا) به همین صورت تکرار می‌شود. (این حرکت ۱۶ تکرار به صورت متناوب برای پای راست و چپ انجام می‌شود)

خطاها:

- ۱- تعداد گام‌ها به سمت پهلو کمتر و یا بیشتر از ۲ گام باشد.
- ۲- سطح زانوی بالا آمده از سطح لگن پایین تر باشد.

□ در صورت خطا در اجرای هر حرکت، به ازای هر خطا ۲ ثانیه و به ازای هر حرکت انجام نشده ۴ ثانیه به زمان انتهایی حرکات اضافه می‌گردد.

۴. حرکت شنای سوئدی برای دختران به صورت تعدیل شده است، زانوها روی زمین قرار دارد. در این حرکت سر و سینه و ستون فقرات در یک راستا، دست‌ها به اندازه عرض شانه باز و انگشتان دست‌ها به سمت روبرو می‌باشند و همچنین زانوها بر روی زمین و پاها در هم قلاب و از زمین جدا قرار می‌گیرند، هنگام اجرای حرکت در قسمت پایین زاویه آرنج‌ها کمتر از ۹۰ درجه باشد و هنگام بالا آمدن آرنج‌ها صاف می‌شوند. (این حرکت ۸ بار تکرار می‌گردد)

خطاها:

- ۱- دستها بیش از عرض شانه باز شود.
- ۲- هنگام اجرای حرکت بدن در یک راستا نباشد.
- ۳- در قسمت پایین آمدن زاویه آرنج‌ها بیش از ۹۰ درجه باشد.

□ در صورت خطا در اجرای هر حرکت، به ازای هر خطا ۲ ثانیه و به ازای هر حرکت انجام نشده ۴ ثانیه به زمان انتهایی حرکات اضافه می‌گردد.

۵. حرکت دراز و نشست با بطری پر از آب ۱.۵ لیتری. در ابتدای حرکت ورزشکار بطری را برداشته و به صورت نشسته قرار می‌گیرد. در این مرحله ورزشکار بطری آب را به صورت افقی در جلو ساق پا در دست نگه می‌دارد سپس حرکت دراز و نشست با بطری را همانند فیلم انجام می‌دهد. (این حرکت ۱۶ بار تکرار می‌شود)

خطاها:

- ۱- عدم برخورد سر و کتف با زمین
- ۲- عدم برخورد بطری در بالای سر روی زمین و در جلوی روی مچ پا

۳-نبودن کف پا روی زمین

۴-جدا شدن باسن از زمین

□ در صورت خطا در اجرای هر حرکت، به ازای هر خطا ۲ ثانیه و به ازای هر حرکت انجام نشده ۴ ثانیه به زمان انتهایی حرکات اضافه می‌گردد.

□ نکته: دقت شود بطری ۵/۱ لیتری به صورت کامل پر از آب باشد در غیر اینصورت امتیاز این آیتم محسوب نشده و به عنوان حرکت انجام نشده در نظر گرفته می‌شود.

