



آیین‌نامه مسابقات آمادگی جسمانی جشنواره ورزشی درون دانشگاهی (درون خوابگاهی / بین خوابگاهی) طرح تحول فعالیت های ورزشی دانشجویان دانشگاه - اسفندماه ۱۴۰۲

مقررات فنی رشته ورزشی آمادگی جسمانی (ایستگاهی):

- ۱- مسابقات به صورت انفرادی در ۳ ایستگاه (دراز و نشست با توپ مدیسن‌بال - رفت و برگشت با وزنه - دوی نیمه استقامت) برگزار خواهد شد.
- ۲- ما بین ایستگاهها ورزشکار مجاز به استراحت (۲ دقیقه) می باشد.
- ۳- چنانچه ورزشکار هر کدام از تک ایستگاهها را نتواند به اتمام رساند امتیاز در آن ایستگاه صفر می شود.
- ۴- چنانچه ورزشکار هر کدام از آیتم های مسابقات را به صورت عمدتا به اتمام نرساند از ادامه مسابقات محروم می شود.

ایستگاه اول: حرکت دراز و نشست با توپ در یک دقیقه (توپ مدیسن‌بال یک کیلویی دختران - توپ مدیسن دو کیلویی پسران)

نحوه اجرا: ورزشکار پس از اعلام آمادگی روی تشک نشسته و به حالت آماده باش دستانش را روی توپ می گذارد. با شروع فرمان "رو" از طرف داور، ورزشکار توپ را از جلوی پایش برداشته و حرکت دراز و نشست را انجام می دهد. سپس توپ را در پشت سر به زمین می زند و بعد از آن توپ را بین پاهایش روی زمین می زند. این حرکت را به مدت یک دقیقه انجام می دهد و داور حرکات صحیح را می شمارد.

خطاها: ۱- توپ از پشت سر به زمین نخورد یا از جلو بین دو پا با زمین تماس نداشته باشد، ۲- اگر به نحوی کمر ورزشکار حین اجرا از روی زمین بلند شود، ۳- اگر پا به صورت کامل از زمین بلند شود. حرکات با خطا شمارش نمی گردد. داور فقط حرکت صحیح را می شمارد و تعداد حرکات صحیح در مدت زمان یک دقیقه رکورد ورزشکار محسوب خواهد شد. **نکته:** در صورتیکه توپ از دست ورزشکار جدا شود بایستی خود فرد توپ را بردارد و ادامه آزمون را انجام دهد.

ایستگاه دوم: رفت و برگشت و حمل وزنه به صورت زیگزاگ از کنار ۱۰ مخروط

ورزشکار پشت خط شروع قرار میگیرد با فرمان داور مسیر مشخص شده را می پیماید تا به خط پایان برسد، بلافاصله کرنومتر داور متوقف می شود.

نحوه اجرا: ورزشکار ۵ متر دویده و دمبل ها را برداشته از ۱۰ مخروط به صورت زیگزاگی رفت و برگشت عبور می کند و وزنه ها را در محل مشخص شده قرار می دهد و ۵ متر میدود تا از خط پایان عبور کند. فاصله مخروطها از هم ۱ متر می باشد.

خطاها: ۱- خوردن به موانع و جابجایی آنها ۲- پرت کردن دمبلها ۳- نگذاشتن دمبل ها در جای مخصوص خودشان، به ازاء هر خطا ۲ ثانیه به زمان ورزشکار افزوده می گردد.

زمان ثبت شده به اضافه‌ی زمان اضافه شده بابت خطای صورت گرفته، زمان نهایی شرکت کننده می باشد.

نکته: در صورتیکه دمبل از دست ورزشکار بیفتد، خودش باید آنها را برداشته و ادامه مسیر دهد.

*وزن دمبلها برای دختران هر کدام ۲ کیلوگرم می باشد.

*وزن دمبلها برای پسران هر کدام ۴ کیلوگرم می باشد.



**آیین نامه مسابقات آمادگی جسمانی جشنواره ورزشی درون دانشگاهی
(درون خوابگاهی / بین خوابگاهی)
طرح تحول فعالیت های ورزشی دانشجویان دانشگاه - اسفندماه ۱۴۰۲**

ایستگاه سوم: دویدن نیمه استقامت (دختران ۳۲۴ متر - پسران ۶۴۸ متر)

نحوه اجرا: ورزشکار پشت خط شروع میایستد و با فرمان داور، مسیر مشخص شده را می پیماید و پس از اتمام تعداد دورهای تعیین شده (دور زمین والیبال) با عبور از خط پایان کرنومتر متوقف می شود.
خطا: در صورتیکه در چهارگوشه زمین از پشت موانع عبور نکند و یا افتادن موانع، خطا محسوب می گردد. به ازاء هر خطا ۲ ثانیه به رکورد ورزشکار اضافه می گردد.
زمان ثبت شده به اضافه ی زمان اضافه شده بابت خطای صورت گرفته، زمان نهایی شرکت کننده می باشد.

- بازیکنان موظفند ۱۵ دقیقه قبل از شروع مسابقه در سالن ورزشی حضور داشته باشند در غیر اینصورت باخت فنی داده خواهد شد.
- در صورت بروز هر گونه مشکل که در آیین نامه قید نشده باشد کمیته فنی تصمیم گیرنده خواهد بود.