

بسمه تعالی

دستورالعمل اجرایی مسابقات ورزشی مجازی کارکنان و اعضاء هیات علمی دانشگاه فردوسی مشهد جشنواره ورزشی مجازی بهاره

رشته های ورزشی خانم ها : آزمون تعادلی ، آزمون کرانچ
رشته های ورزشی آقایان: اسکوات با کمک دیوار، شنای سوئدی

مهلت ارسال فیلم : تا ۱۵ تیرماه ۱۴۰۰

نحوه ثبت نام از طریق سامانه رخدادهای ورزشی به آدرس <http://sems.um.ac.ir> با وارد کردن
شناسه و رمز پورتال شخصی

ارسال فیلم گرفته شده از خود از نمای جلو در مدت زمان مشخص شده به آدرس :

<http://sems.um.ac.ir>

مدیریت تربیت بدنی دانشگاه

آزمون تعادلی (خواهران)



۱. این آزمون شامل یک وضعیت ثابت است در حالت ایستاده، همراه با بازدم، یک پای خود را بلند کرده و روی کشاله ران پای دیگر قرار داده بصورتی که انگشتان پا به سمت پایین باشد.
۲. انگشتان پا باید مماس با زانو و یا بالاتر قرار داشته باشد. کف دستها در جلو سینه روی هم قرار میگیرد این حالت باید انتهای کف دستان به سمت زمین باشد.
۳. معیار ارزیابی این آیتم زمان خواهد بود. یعنی هر شخصی بتواند طی زمان بیشتری حرکت صحیح را انجام دهد برنده خواهد بود.

حرکت کرانچ: (خواهران)

دستورالعمل اجرا:

۱. روی زمین از کمر دراز بکشید.
۲. زانوها را خم کرده و کف پاهایتان را به هم چسبیده روی زمین قرار دهید.
۳. دست ها را پشت سر (قلاب شده)، پشت گوش ها یا به صورت ضربدری روی سینه قرار دهید
۴. شانه ها را از زمین به سمت لگن خاصره بلند کرده و سینه را به طرف جلو حرکت دهید.
۵. کمر در تماس با زمین باشد و در حین حرکت از زمین جدا نشود.
۶. پس از مکث کوتاه شانه ها را به سمت عقب پایین آورده به وضعیت شروع باز گردید.
۷. با پایین بردن بالاتنه، عمل دم را انجام داده و با بالا آوردن بالاتنه، بازدم داشته باشید.
۸. حرکت را در مدت زمان یک دقیقه تکرار کنید.



اسکوات با کمک دیوار (Wall Squat) (برادران)

دستورالعمل اجرا:

۱. ابتدا کمر را به دیوار چسبانده و پاها را به فاصله ۴۵ تا ۶۰ سانتی متری از دیوار روبه جلو قرار دهید.
۲. پاها را به اندازه عرض شانه باز کرده و پنجه‌ها و زانوها اندکی رو به بیرون باشند. اکنون در وضعیت آغاز حرکت هستید.
۳. با سر خوردن بر روی دیوار به آرامی پایین بروید. سر را بالا گرفته و کمر را صاف به دیوار بچسبانید.
۴. تا حدی پایین بروید که روی ران‌ها موازی یا اندکی پایین‌تر از سطح موازی با زمین باشند.
۵. با اعمال نیرو از طریق پاشنه‌ها بلند شده و به وضعیت آغازین بازگردید.
۶. حرکت را در مدت زمان یک دقیقه تکرار نمایید.



شنای سوئدی (برادران)

۱. تمامی بدن در یک راستا قرار گیرد
۲. دست های و سرانگشتان پا در تماس با زمین و به اندازه عرض شانه ها از هم دور باشند.
۳. دست ها در هنگام بالا آمدن آرنج ها صاف می شود و تمامی بدن در یک راستا قرار گیرد.
۴. حرکت باید در مدت زمان یک دقیقه انجام گیرد.
۵. بیشترین تعداد صحیح در یک دقیقه شمارش می شود.
۶. حرکات غیر صحیح شمارش نمی شود.

