

بسمه تعالی

دستورالعمل اجرایی مسابقات ورزشی مجازی دانشجویی دانشگاه فردوسی مشهد

گرامیداشت هفته سراهای دانشجویی ۱۴۰۰ (جشنواره مجازی بهاره ورزشی)

مسابقات مجازی ورزشی دانشجویان خانم : چالش استقامت عضلات شانه - چالش پلانک - چالش تعادلی
حرکت فرشته ژیمناستیک

مسابقات مجازی ورزشی دانشجویان آقا : برپی - پرش جفت پا از پهلو از روی مانع - مسابقه آنلاین
حرکت اسکات پرشی

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

چالش تعادلی حرکت فرشته ژیمناستیک

دستورالعمل اجرا و شرکت در مسابقه:

- ۱) پوشیدن کفش و لباس مناسب الزامی است.
- ۲) بدن را کاملا با حرکات نرمشی و کششی گرم کنید.
- ۳) ویدئو از نمای پهلو به گونه ای که پاها و دست ها در آن مشخص باشد گرفته شود.
- ۴) سعی شود با پای اتکا از ناحیه زانو صاف باشد و پای مخالف که بالا آورده می شود موازی با زمین قرار گیرد.
- ۵) دست ها کاملا باز و دور از بدن قرار گیرد.
- ۶) حرکت بدون برهم خوردن تعادل و گذاشتن پا روی زمین انجام گیرد.
- ۷) به بیشترین زمان حفظ تعادل بصورت صحیح قابل قبول می باشد.
- ۸) نحوه ثبت نام از طریق سامانه رخدادهای ورزشی به آدرس <http://sems.um.ac.ir> با وارد کردن شناسه و رمز پورتال شخصی
- ۹) ارسال فیلم گرفته شده از خود از خود در مدت زمان مشخص شده به آدرس : <http://sems.um.ac.ir>



مسابقه آنلاین حرکت اسکات پرشی

دستورالعمل اجرا و شرکت در مسابقه:

- ۱) پوشیدن کفش و لباس مناسب الزامی است.
- ۲) پاها به اندازه عرض شانه باز و رو به دوربین قرار بگیرید.
- ۳) بدن را کاملا با حرکات نرمشی و کششی گرم کنید.
- ۴) مدت زمان چالش یک دقیقه می باشد و ملاک شمارش جدا شدن جفت پا از زمین می باشد.
- ۵) نحوه ثبت نام از طریق سامانه رخدادهای ورزشی به آدرس <http://sems.um.ac.ir> با وارد کردن شناسه و رمز پورتال شخصی
- ۶) ارسال فیلم گرفته شده از خود از نمای جلو در مدت زمان مشخص شده به آدرس : <http://sems.um.ac.ir>



چالش استقامت عضلات شانه (ویژه دانشجویان خانم)

دستورالعمل اجرا و شرکت در مسابقه:

پوشیدن کفش و لباس مناسب الزامی است.

پاها به اندازه عرض شانه باز و رو به دوربین قرار بگیرید.

در حالت ایستاده دست ها را از ناحیه شانه به طرفین باز کنید طوری که موازی با سطح زمین قرار گیرند.

در هر دست یک عدد وزنه ۱,۵ کیلوی قرار دهید به طوری که دست ها از حالت موازی با زمین به سمت بالا و یا پایین حرکت نکنند.

ضمنا می توانید از دو بطری آب معدنی ۱,۵ لیتری پلاستیکی پر شده از آب به جای وزنه استفاده نمایید.

مدت زمان چالش یک دقیقه می باشد.

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>



چالش پلانک (ویژه دانشجویان خانم)

دستورالعمل اجرا و شرکت در مسابقه:

- (۱) پوشیدن کفش و لباس مناسب الزامی است.
- (۲) پلانک در ماده پلانک ساده می باشد.
- (۳) در ابتدا به صورت تمام رخ و واضح جلوی دوربین قرار بگیرید و بدون توقف در حالت پلانک مستقر شوید و با کلمه " رو " تعادل ایستای خود را حفظ کنید.
- (۴) دست ها از قسمت آرنج تا ساعد و پاها از قسمت پنجه روی سطح زمین قرار می گیرد.
- (۵) آرنج ها در موازات شانه روی زمین قرار می گیرد و با زمین زاویه ۹۰ درجه تشکیل می دهد.
- (۶) در هنگام اجرای حرکت بدن صاف و بدون قوس باشد.
- (۷) حالت سر باید در راستای بدن و نگاه رو به زمین باشد. (تمامی بدن باید در راستای یک خط صاف قرار گیرد)
- (۸) حبس نفس ممنوع می باشد و به آرامی و پیوسته تنفس انجام شود.
- (۹) در صورت هر گونه ناراحتی قلبی، دیسک کمر یا عمل جراحی در ناحیه شکم از انجام حرکت خودداری فرمائید.
- (۱۰) مدت زمانی که فرد این وضعیت را به طور ثابت حفظ نماید به عنوان رکورد وی ثبت می گردد.
- (۱۱) نحوه ثبت نام از طریق سامانه رخدادهای ورزشی به آدرس <http://sems.um.ac.ir> با وارد کردن شناسه و رمز پورتال شخصی
- (۱۲) ارسال فیلم گرفته شده از خود از نمای جلو در مدت زمان مشخص شده به آدرس : <http://sems.um.ac.ir>



برپی (ویژه دانشجویان آقا)

دستورالعمل اجرا و شرکت در مسابقه:

- ۱) برای شروع پاهایتان را به اندازه عرض شانه هایتان باز کرده و صاف بایستید.
- ۲) دست های خود را روی زمین گذاشته و پاهایتان را به سمت عقب ببرید ، به گونه ای که ران پا و شکم شما روی زمین قرار گیرند. آرنجتان را خم کنید.
- ۳) در همین موقعیت حرکت شناسوندی را انجام دهید.
- ۴) پاهایتان را زیر باسن قرار داده و بپرید.
- ۵) حرکت برپی را با به سمت بالا پریدن و بالا آوردن دستان خود به اتمام برسانید.
- ۶) حرکت را در زمان یک دقیقه بصورت مرتب تکرار کنید.
- ۷) ملاک شمارش انجام صحیح حرکت، قرار گرفتن دستها در بالای سر بصورت کشیده و کنده شدن پاها از زمین در انتهای حرکت می باشد.
- ۸) نحوه ثبت نام از طریق سامانه رخدادهای ورزشی به آدرس <http://sems.um.ac.ir> با وارد کردن شناسه و رمز پورتال شخصی
- ۹) ارسال فیلم گرفته شده از خود از نمای جلو در مدت زمان مشخص شده به آدرس : <http://sems.um.ac.ir>



پرش جفت پا از پهلو از روی مانع کوتاه (ویژه دانشجویان آقا)

دستورالعمل اجرا و شرکت در مسابقه:

- ۱- در یک سمت مانع ای (مثلا بالش) که صاف و مسطح هست، قرار بگیرید.
- ۲- زانوهای خود را بالا بیاورید و به صورت ارتفاعی و افقی از بالای سر مانع بپرید.
- ۳- با هر دو پا بر روی زمین فرود بیایید و بلافاصله بعد از آن در مسیر مخالف از روی مانع بپرید.
- ۴- بین پرش ها سعی نکنید بایستید و یا به حالت اسکات بنشینید.
- ۵- حرکت را در زمان یک دقیقه بصورت مرتب تکرار کنید.
- ۶- نحوه ثبت نام از طریق سامانه رخدادهای ورزشی به آدرس <http://sems.um.ac.ir> با وارد کردن شناسه و رمز پورتال شخصی
- ۷- ارسال فیلم گرفته شده از خود از نمای جلو در مدت زمان مشخص شده به آدرس : <http://sems.um.ac.ir>

