



## آیین نامه فنی و اجرایی مسابقات مجازی آمادگی جسمانی (هفته سلامت)

ویژه کارکنان و اعضای هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران

اردیبهشت ماه ۱۴۰۰

### قوانین و مقررات عمومی

- ✓ همکاران محترم 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.
- ✓ 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.
- ✓ حجم هر فایل در هر ماده از مسابقات نباید بیشتر از ۱۰ مگابایت باشد.
- ✓ در رشته آمادگی جسمانی (زاویه فیلمبرداری از پهلو) و وضوح تصاویر در حد مناسب و چهره ورزشکاران بایستی قابل تشخیص توسط مسئولین فنی مسابقه باشد.
- ✓ ابتدای شروع فیلمبرداری، در بخش آزمون "استقامتی - قدرتی"، شرکت کننده به حالت نیمه ایستاده روی زانو رو به دوربین جمله "با سالم، ..... هستم از مرکز/ واحد/ بیمارستان .....، رشته آمادگی جسمانی آزمون استقامتی - قدرتی «مسابقات هفته سلامت کارکنان دانشگاه علوم پزشکی تهران شرکت می کنم» را می گوید و سپس اولین حرکت را شروع می کند و در جای مناسب قرار گرفته و اولین حرکت از آزمون "استقامتی - قدرتی" را شروع می کند و تا آخرین تست این بخش ادامه می دهد.
- ✓ 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 داوری قرار خواهد گرفت.

### ۱-۱. آیین نامه رشته آمادگی جسمانی کارکنان و اعضای هیأت علمی دانشگاه (هفته سلامت)

- مسابقات به صورت آزمون "استقامتی - قدرتی" اجرا میگردد.
- همکاران محترم بایستی در محیط خانه، پارک، فضای رو باز یا محیط کار آزمون یا حرکات مسابقه را اجرا نمایند.
- شرکت کنندگان بایستی با گوشی تلفن همراه به صورت افقی از حرکات ورزشی خود فیلمبرداری کنند.
- از ابتدا تا انتهای اجرای آزمون ها در هر بخش، هیچگونه قطعی در فیلمبرداری مجاز نمی باشد.
- در این دوره از مسابقات، امتیاز و جوایز به صورت انفرادی لحاظ میگردد.

### ۲-۱. ترتیب اجرای تست ها به شرح زیر می باشد:

آزمون "استقامتی - قدرتی" شامل: (چهار تست می باشد)

- ۱- تست اول شنا سوئدی ۲ - تست دوم درازنشست با بطری آب
- ۳- تست سوم اسکوات پرشی با بطری ۴ -تست چهارم پلانک پویا.

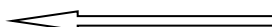
- نحوه قضاوت: در آزمون " استقامتی - قدرتی "، کرنومتر یا زمان سنج با داور با شروع اجرای اولین حرکت آزمون دهنده در شنا سوئدی روشن و با اجرای آخرین تست در پلانک پویا متوقف میگردد.

### دستور العمل مسابقات آمادگی جسمانی مجازی ویژه کارکنان

**\*نکته مهم: برای پیشگیری از آسیب دیدگی، گرم کردن و سرد کردن بدن، قبل و بعد از اجرای مسابقه پیشنهاد می گردد.**

شروع فیلمبرداری از کنار: ورزشکار روی زانو نیمه ایستاده و با جمله " با سلام، ..... هستم از مرکز/واحد/ بیمارستان .....، من ورزش می کنم و در مسابقات هفته سلامت کارکنان دانشگاه علوم پزشکی تهران شرکت می کنم " خودش را معرفی می کند.

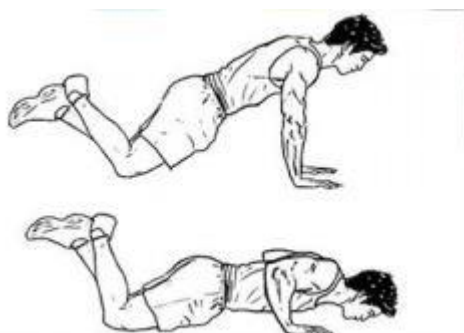
نیمه ایستاده روی زانو و معرفی خود



### تست اول: شنا سوئدی تعدیل شده روی زمین ۱۲ تکرار

نحوه اجرا: شرکت کننده پس از معرفی خود به صورت نیمه ایستاده روی زانو، به حالت شنا سوئدی تعدیل شده، زانو و کف دستها را روی زمین قرار میدهد. پاها از پشت به هم قالب میگردد و پنجه پا از زمین جدا می گردد. سپس حرکت شنا سوئدی روی زمین اجرا میگردد. در هنگام پایین آمدن، زاویه آرنج دست ها کمتر از ۶۰ درجه می شود و در هنگام بالا آمدن، آرنج دست صاف می شود سر و سینه در تمامی مراحل شنا سوئدی در یک راستا قرار دارد.

خطاهای اجرا: ۱- عدم قرارگیری صحیح و صاف نبودن سر و سینه در ابتدای حرکت ۲- زاویه آرنج دست ها بیشتر از ۹۰ درجه باشد ۳- آرنج ها هنگام بالا آمدن صاف نشود ۳- پاها در شنای تعدیل شده، روی هم جفت نباشد ۵- پنجه پا روی زمین باشد.



## تست دوم درازنشست با بطری آب: ۱۲ تکرار

نحوه اجرا: شرکت کننده بطری ۱/۵ لیتری پر از آب را برداشته، همانند شکل با زانوی خم نشسته و بطری را روی میچ پا قرار میدهد. سپس حرکت را طوری شروع میکند که هنگام پایین رفتن بطری آب در بالای سر روی زمین برخورد می کند و هنگام بلند شدن باید روی میچ پا برخورد کند.

نکته ۱: شروع اولین حرکت از حالت بطری روی میچ پا و پایان آخرین حرکت هم بطری روی میچ پا برخورد میکند. نکته ۲: هنگام اجرای حرکت اگر بطری آب از دست ورزشکار افتاد، ورزشکار باید بلافاصله بطری را برداشته و به حرکت ادامه دهد.

خطاهای اجرا: ۱- عدم برخورد بطری در بالای سر روی زمین و در جلو روی میچ پا ۲- نبودن کف پا روی زمین ۳- جدا شدن باسن از زمین.



اجرای حرکت و زدن بطری پشت سر



شروع حرکت

## تست سوم اسکوات پرشی با بطری آب ۱۲ تکرار

نحوه اجرا: پس از اجرای حرکت درازنشست، شرکت کننده بلند می شود با قامتی صاف، پاها به اندازه عرض شانه باز و بطری آب بصورت افقی در هر دو دست و بالای سینه قرار میدهد. مرحله اول: ورزشکار به صورت اسکات با رعایت زاویه ۹۰ درجه در مفصل زانو و لگن خم میشود. مرحله دوم: ورزشکار بلند شده و با زانوهای صاف پرش انجام می دهد. به همین صورت تکرار می کند و پایان آخرین حرکت زمانی است که فرد از حالت پرش به روی زمین مآید (در واقع پاها کامل روی زمین قرار می گیرد).

نکته ۱: ورزشکاران می بایست در پایان آخرین حرکت اسکات، بطری آب را از روی سینه به آرامی روی زمین قرار دهند.

نکته ۲: در صورت افتادن بطری از دست ورزشکار بلافاصله ورزشکار دمبل را برداشته و به حرکت ادامه می دهد.

خطاهای اجرا: ۱- پرش با تک پا یا فرود با تک پا ۲- هنگام نشستن زاویه لگن و زانو کمتر از ۹۰ درجه باشد ۳- صاف نشدن کامل پاها قبل از پرش ۴- پرتاب بطری آب در آخر حرکت



مرحله سوم



مرحله دوم



مرحله اول

### **تست چهارم پلانک پویا روی کف دست ۱۲ تکرار**

نحوه اجرا : شرکت کننده پس از اجرای حرکت اسکات پرشی در آیتم قبل، به حالت پلانک روی کف دست و با پاهای باز به اندازه کمتر از عرض شانه قرار میگیرد. سپس ساعد دست راست را روی زمین قرار داده و بلافاصله ساعد دست چپ را هم روی زمین قرار میدهد. مجدداً کف دست راست را روی زمین گذاشته و بلافاصله کف دست چپ را روی زمین قرار میدهد و به حالت اول باز می گردد ( یک حرکت )

نکته : فرقی نمیکند ابتدا حرکت از کدام دست شروع شود.

خطاهای اجرا : ۱- ورزشکار در حالت پلانک سر و سینه صاف نباشد ۲- در حین اجرا پنجه هر دو پا روی زمین نباشد. ۳- اجرای یک درمیان دستا رعایت نگردد.



مرحله اول



شروع حرکت



مرحله سوم



مرحله دوم

پایان حرکت

### موارد پیش بینی نشده:

• کلیه موارد پیش بینی نشده در آئین نامه فنی را کمیته فنی مسابقات حل و فصل خواهند نمود.

- به نفرات اول تا سوم مسابقات حکم قهرمانی، جایزه اهدا می گردد.

لطفا فیلم های ضبط شده مسابقه (و هرگونه سوالی در خصوص این مسابقات) در بخش (آقایان) با آقای صارمی (۰۹۱۲۵۰۷۸۳۵۰) و در بخش (بانوان) خانم اربابی (۰۹۱۲۰۲۲۹۸۸۰) ارسال بفرمایید.

مدیریت تربیت بدنی دانشگاه

اداره توسعه ورزش های بومی