



آیین نامه مسابقات مجازی هفته خوابگاه ها

دانشگاه صنعتی خواجه نصیرالدین طوسی

اردیبهشت ۱۴۰۰

این مسابقات برای تشویق به انجام فعالیتهای ورزشی و افزایش نشاط و تندرستی دانشجویان دختر و پسر دانشگاه خواجه نصیرالدین طوسی توسط اداره تربیت بدنی دانشگاه با همراهی اداره امور خوابگاهی برگزار می گردد. عزیزان دانشجو می-بایست در همه آیتمها شرکت کنند .

* پوشش ورزشی اسلامی و کتانی ورزشی الزامی است و دانشجویانی که بدون کفش ورزشی اجرا کنند، فیلمشان مورد قضاوت قرار نمی گیرد.

* هر آیتم بصورت جداگانه فیلمبرداری می گردد و شرکت کننده میتواند بین هر آیتم استراحت کند .

* گذاشتن موسیقی روی فیلم ها اختیاری است . (موسیقی بی کلام)

* ترتیب اجرای آیتمها مهم نیست .

* هر آیتم ۱۰۰ امتیاز دارد که نفر اول امتیاز کامل و مابقی با توجه به زمان اجرایشان نسبت به نفر اول امتیاز میگیرند.

* به ازای هر خطا در اجرای اشتباه هر حرکت، ۲ ثانیه و در صورت اجرا نکردن هر حرکت ، ۵ ثانیه زمان اضافه می گردد.

* پوشش مناسب ورزشی و زیبا + موسیقی + کیفیت فیلمبرداری هر کدام ۱۰ امتیاز دارد . (مجموعا ۳۰ امتیاز)

* ویدئو ارسالی می بایست در غالب یک فایل ویدئویی شامل هر چهار آیتم که با نرم افزار inshot یا you cut به

همدیگر وصل شده است، برای مسئولین مسابقه (آقای امیدی در واتس اپ ۰۹۱۲۶۱۹۶۱۸۵ / خانم سروش راد در آیدی

تلگرام @sportkntu) با ذکر نام و نام خانوادگی، شماره تلفن، شماره دانشجویی، کد ملی، نام خوابگاه در صورت

خوابگاهی بودن، رشته تحصیلی و مقطع تحصیلی، حداکثر تا تاریخ ۵ خرداد ارسال گردد.

* به همه شرکت کنندگان گواهی شرکت از طرف دانشگاه خواجه نصیرالدین طوسی اهدا می گردد.

* به نفرات برتر خانم و آقا جوایزی به رسم یادبود به همراه حکم قهرمانی اهدا می گردد .

در صورت داشتن هر گونه سؤال میتوانید با کارشناسان تربیت بدنی آقای امیدی ۷۳۰۶۴۳۷۰ / آقای خضری

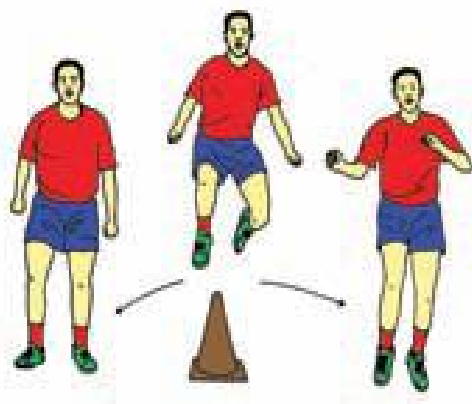
۲۲۸۵۰۲۷۵ تماس بگیرید .

* برای حفظ سلامت و پیشگیری از آسیب، حتما قبل از انجام حرکات بدن را گرم کنید و با کتانی ورزشی انجام دهید .

*** نحوه برگزاری آیتم پرش جفت پا زیگزاگ از روی بطری ۰/۵ لیتری آب (۱۲۰ تکرار)**

* شرکت کننده دو عدد بطری پر از آب نیم لیتری را در دست گرفته، کنار یک بطری ۰/۵ لیتری آب که بصورت افقی روی زمین قرار دارد می ایستد،

سپس با پاهای جفت، پرش از روی بطری را به چپ و راست انجام می دهد . (هر پرش به چپ یا راست یک شمارش محسوب می شود) . در صورت برخورد پا به بطری و همچنین در صورتی که دانشجو با یک پا پرش را انجام دهد و یا فرود بیاید، خطا محسوب می شود.



بطری آب بصورت افقی
روی زمین قرار میگیرد

*** نحوه برگزاری آیتم پلانک روی کف دست ۳۰ تکرار :**

شروع حرکت در حالتی است که شرکت کننده به حالت پلانک روی کف دست و با پاهای باز به اندازه کمتر از عرض شانه قرار دارد. سپس ساعد دست راست را روی زمین قرار داده و بلافاصله ساعد دست چپ را هم روی زمین قرار می-دهد. حالا مجددا کف دست راست را روی زمین گذاشته و بلافاصله کف دست چپ را روی زمین قرار می دهد و به حالت اول باز می گردد (یک حرکت) . در حین اجرا پنجه هر دو پا می بایست روی زمین باشد.
نکته : فرقی نمی کند ابتدا حرکت از کدام دست شروع شود. ولی اجرای یک درمیان دستها باید رعایت گردد



مرحله اول

شروع حرکت



پایان حرکت



مرحله سوم



مرحله دوم

*** نحوه برگزاری آیتم نگه داشتن بطری آب نیم لیتری روی انگشت دست با حفظ تعادل :**

شرکت کننده یک عدد بطری پر از آب نیم لیتری را برداشته و از طرف درب آن روی دو انگشت اشاره و بزرگ قرار میدهد، سپس سعی میکند با حفظ تعادل آن را روی دو انگشت نگه دارد . آرنج دستها نباید به بدن چسبیده باشد. شرکت کننده به شرطی که یک پا ثابت روی زمین باشد مجاز است برای حفظ تعادل با پای دیگر تنها یک قدم به چپ و راست یا جلو و عقب بردارد . بیشترین زمان نگه داشتن بطری روی انگشت دست بعنوان زمان نهایی ثبت می گردد .

*** نکته :** فیلمبرداری طوری باشد که انگشت دست

و بطری روی آن و پاهای فرد شرکت کننده به درستی دیده شود.



*** نحوه برگزاری آیتم نشستن و بلند شدن بدون دست ۱۰ تکرار :**

شرکت کننده ابتدا به حالت ایستاده با پاهای صاف قرار میگیرد. سپس بدون کمک گرفتن از دستها، بصورت چهارزانو مینشیند، و باز هم بدون کمک گرفتن از دستها بلند میشود و می ایستد. این حرکت را برای ۱۰ بار تکرار می کند .

*** شرکت کننده باید در حین ایستادن، تعادل خود را حفظ کند**

