

باسمه تعالی

## دستور العمل

برگزاری مسابقات طناب زنی (مجازی)

دانشجو معلمان پسر دانشگاه فرهنگیان

سراسر کشور

اسفند ۱۳۹۹

اولین دوره مسابقات همگانی طناب زنی دانشجو معلمان دانشگاه فرهنگیان به صورت مجازی بر اساس قوانین و مقررات مشروحه ذیل برگزار می گردد.

### ماده ۱: اهداف

- ✓ ایجاد بسترو شرایط مناسب به منظور افزایش انگیزه برای انجام فعالیت منظم ورزشی در جهت تقویت سلامت جسمانی، روانی، عاطفی، اجتماعی و ایجاد نشاط و شادابی در بین دانشجومعلمان
- ✓ ایجاد زمینه مساعد برای وفاق جمعی، همدلی دانشجومعلمان
- ✓ جلوگیری از رخوت و سستی و غنی سازی اوقات فراغت در بین دانشجومعلمان

### ماده ۲: زمان برگزاری و مهلت ارسال ویدئو ها

ارسال فیلم ورزشکاران به استان میزبان از زمان ابلاغ بخشنامه حداکثر تا تاریخ ۱۵ اسفند ۱۳۹۹ می باشد و از تاریخ ۱۵ اسفند لغایت ۲۰ اسفند زمان داوری و اعلام نتایج در نظر گرفته شده است. ضمناً زمان دقیق برگزاری مسابقه پس از اخذ مدارک و مشخصات شرکت کنندگان از طرف استان میزبان به شرکت کنندگان اطلاع رسانی خواهد شد.

ردیف	عنوان برنامه / فعالیت	زمان
۱	ارسال فیلم ورزشکاران	از زمان ابلاغ بخشنامه لغایت ۲۴ اسفند
۲	داوری فیلم های ارسالی	۲۵ اسفند لغایت ۲۶ اسفند
۳	اعلام نتایج / گزارش فنی	۲۷ اسفند ۹۹

### ماده ۳: نحوه ارسال فیلم

✓ هر ورزشکار هنگام اجرای کار با استفاده از گوشی همراه از نمای جانبی (پهلویی) از فعالیت خود بصورت افقی فیلم تهیه نموده و سپس از طریق ایمیل [hm92361@gmail.com](mailto:hm92361@gmail.com) به استان میزبان (خراسان رضوی) ارسال نماید.

✓ حجم فیلم های ارسالی از ۲۰۰ مگابایت بیشتر نباشد ضمناً هر فرد می تواند فقط یک فیلم ارسال نماید.

✓ فیلم های ارسالی درچندین مرحله توسط گروه داوری مطابق با شاخص های تعیین شده مورد ارزیابی و داوری قرارخواهد گرفت و نهایتاً ۶ نفر برتر انتخاب خواهد شد.

#### ماده ۴: روش های مختلف طناب زنی

۱- طناب زنی ساده ( پرش جفت پا یا یک پا).

۲- جا گینگ سرعت ( دویدن درجا).

۳- دبل آندر (دوبار رد شدن طناب از زیر پا با هر پرش).

۴- زیگزاگ (پرش جفت به طرفین).

۵- پرش جفت به جلو و عقب.

۶- پاشنه و پنجه.

۷- گهواره و سایر روشهای دیگر

#### ماده ۵: مراحل و روش اجرا

الف) دانشجو معلمان می توانند به صورت اختیاری و به دلخواه از بین روش های ماده (۱۰) دو روش طناب زنی را که دارای مهارت بیشتری در آن هستند، انتخاب نموده و هر روش را به مدت ۳۰ ثانیه اجراء نمایند. تعداد طناب هایی که در مجموع مدت ۶۰ ثانیه (هر روش ۳۰ ثانیه) از زیر پای ورزشکاران عبور می کند به عنوان رکورد نهایی فرد لحاظ خواهد شد.

طناب زنی	زمان	رکورد	امتیاز نهایی
روش اول	۳۰ ثانیه	تعداد دفعاتی که طناب از زیر پای فرد رد خواهد شد	مجموع رکورد روش اول و دوم
روش دوم	۳۰ ثانیه	تعداد دفعاتی که طناب از زیر پای فرد رد خواهد شد	

#### ماده ۶: نحوه پوشش شرکت کنندگان

اجرای فعالیت های ورزشی با رعایت کامل شئونات اسلامی انجام شود. و داشتن لباس ورزشی به همراه کفش ورزشی در اجرای فعالیت الزامی است. در غیر این صورت به فیلم های ارسالی ترتیب اثر داده نخواهد شد.

#### ماده ۷: نحوه نکات بهداشتی و ایمنی مسابقات

اجرای فعالیت های ورزشی رعایت کامل پروتکل های بهداشتی ابلاغی ستاد مقابله با کرونا و نکات ایمنی در حین انجام کار الزامی می باشد.

#### ماده ۱۰: شرایط شرکت در مسابقه

شرط لازم و کافی برای علاقمندان به شرکت در مسابقه طناب زنی، برخورداری کامل از سلامت جسمانی می باشد. افرادی که به هر دلیل شرایط لازم و کافی برای شرکت در مسابقه را ندارند (اعم از نداشتن آمادگی لازم، بیماری و...) حق شرکت در مسابقه را نخواهند داشت، بدیهی است مسئولیت عدم توجه به داشتن صلاحیت لازم از حیث سلامت جسمانی برعهده فرد شرکت کننده می باشد و هیچ مسئولیتی در این خصوص برعهده دانشگاه نخواهد بود.

## ماده ۸: معرفی اولیه ورزشکار قبل از اجرا

در شروع فیلم برداری ورزشکار رو به دوربین نام، نام خانوادگی، استان و پردیس / واحد آموزشی، شماره دانشجویی، شماره تلفن همراه خود را با صدای بلند بیان می کند سپس به اجرای فعالیت می پردازد. و ویدئویی از اجرای کار خود بدون هرگونه تدوین و با فیلم برداری یکنواخت (بدون قطع و برش فیلم) تهیه و ارسال نماید.

## ماده ۹: اهدا جوایز و احکام قهرمانی

به منظور تشویق و ترغیب افراد به شرکت در این مسابقه به ۶ نفر برتر از شرکت کنندگان در این مسابقه احکام قهرمانی و جوایزی اهدا خواهد شد.

✓ نفر اول: ۵,۰۰۰,۰۰۰ ریال

✓ نفر دوم: ۴,۵۰۰,۰۰۰ ریال

✓ نفر سوم: ۴,۰۰۰,۰۰۰ ریال

✓ نفر چهارم: ۳,۵۰۰,۰۰۰ ریال

✓ نفر پنجم: ۳,۰۰۰,۰۰۰ ریال

✓ نفر ششم: ۲,۵۰۰,۰۰۰ ریال

تبصره: به ۵ نفر از تمامی شرکت کنندگان در این رشته به قید قرعه جوایزی به مبلغ ۱,۵۰۰,۰۰۰ ریال اهدا خواهد شد.