

## آنین نامه مسابقات مجازی رشته اسکواش همگانی دانشگاه ها وموسسات آموزش عالی سراسر کشور

### مقررات فنی:

- ۱- ورزشکاران در منزل یا فضای آزاد یا باشگاه بدون توقف آیتم ها را انجام داده و ویدئو را بدون ویرایش با هر گونه نرم افزار به صورت خام در سامانه ستاو <https://setav.ir/stay-home/> در بخش مسابقات مربوطه بارگزاری کنند.
- ۲- فیلمبرداری باید بصورت ثابت انجام پذیرد که تمام صحنه اجرای مسابقه بدون جابه جایی دوربین در طول فیلمبرداری مشاهده شود.
- ۳- برای صحت سنجی قبل از شروع مسابقه کرنومتر روشن وتا انتهای مسابقه در جلوی دوربین قرار بگیرد.
- ۴- قبل از شروع حرکات نام، نام خانوادگی، شماره دانشجویی و دانشگاه محل تحصیل را واضح در ویدئو اعلام کنید.
- ۵- مسابقات در دو بخش دختران و پسران برگزار می گردد. محدودیتی در خصوص تعداد دانشجویان شرکت کننده از هر دانشگاه وجود ندارد.

### تجهیزات مورد نیاز:

- ۱- تک دیواره سالنهای ورزشی یا دیوار خانه یا سالنهای اسکواش
- ۲- راکت اسکواش یا تنیس یا بدمینتون
- ۳- توپ اسکواش تمرینی یا مسابقه ای یا تنیس یا بدمینتون

### قوانین ونحوه برگزاری مسابقه و امتیاز دهی:

۴ دایره به قطر ۵۰ سانتی متر در دیواره جلویی یا در دو گوشه دیوار ( دو دایره در سمت فور هند و دو دایره در سمت بک هند ) رسم می شود. فاصله اجرای ضربه ۵ متر می باشد. امتیازات در داخل هر دایره در تصویر ثبت شده است. نحوه اجرا بدین شکل است که هر فرد به ترتیب اجرای دو ضربه فورهند برای دایره سمت فورهند در ۲۰ ثانیه، دو ضربه بک هند برای دایره سمت بک هند در ۲۰ ثانیه و حرکت پوش آپ صحیح با وزن بدن (طبق شکل ) در ۲۰ ثانیه که جمعا ۶۰ ثانیه زمان مسابقه می باشد. کمیته داوران نفرات برتر را انتخاب و به سه نفر برتر دختران و سه نفر برتر پسران جوایزی اهدا خواهد شد.



حرکت پوش آپ ۲۰ ثانیه (۲۰ امتیاز)



## آئین نامه مسابقات مجازی رشته فوتبال همگانی(پسران) دانشگاه ها وموسسات آموزش عالی سراسر کشور

### مقررات فنی:

- ۱- ورزشکاران در منزل یا فضای آزاد یا باشگاه بدون توقف ۴ آیتم را انجام داده و ویدیو را بدون ویرایش با هر گونه نرم افزار به صورت خام در سامانه ستاو <https://setav.ir/stay-home/> در بخش مسابقات مربوطه بارگزاری کنند.
- ۲- فیلمبرداری باید بصورت ثابت انجام پذیرد که تمام صحنه اجرای مسابقه بدون جابه جایی دوربین در طول فیلمبرداری مشاهده شود.
- ۳- برای صحت سنجی قبل از شروع مسابقه کرنومتر روشن وتا انتهای مسابقه در جلوی دوربین قرار بگیرد.
- ۴- نشان دادن فاصله ۵متری شرکت کننده تا هدف باید به نحوی در ویدیو صورت گیرد که برای داوران قابل قبول باشد.(مانند متمرکدن و نشان دادن عدد روی متر)
- ۵- فاصله ۵متری بین ورزشکار و هدف باید با نصب نوارچسب یا ماژیک کاملاً مشخص باشد.
- ۶- قبل از شروع حرکات نام، نام خانوادگی، شماره دانشجویی و دانشگاه محل تحصیل را واضح در ویدیو اعلام کنید.
- ۷- مسابقات ویژه دانشجویان پسران می باشد و محدودیتی در خصوص تعداد شرکت کنندگان از هر دانشگاه وجود ندارد.

### تجهیزات مورد نیاز:

۱- توپ فوتبال یا فوتسال

۲- سبد لباس

۳- متر و نوار چسب یا ماژیک(جهت اندازه گیری فاصله شرکت کننده تا هدف)

۴- کرنومتر

۵- دوربین جهت فیلمبرداری

### قوانین ونحوه برگزاری مسابقه و امتیاز دهی:

#### **آیتم اول: روپایی زدن با توپ فوتبال**

شرکت کنندگان باید با هر دو پا با توپ فوتبال روپایی بزنند و تعداد ضربه ها با هر دو پا در یک دقیقه به عنوان رکورد فرد در نظر گرفته می شود. خطاهای این آیتم زدن دو ضربه متوالی با یک پا و افتادن توپ بر روی زمین است. بعد از انجام هر خطا شمارش از اول شروع می شود.

#### **آیتم دوم: سر زدن با توپ فوتبال**

شرکت کنندگان باید با سر به توپ فوتبال ضربه می زنند و تعداد ضربه ها با سر در یک دقیقه به عنوان رکورد فرد در نظر گرفته می شود.

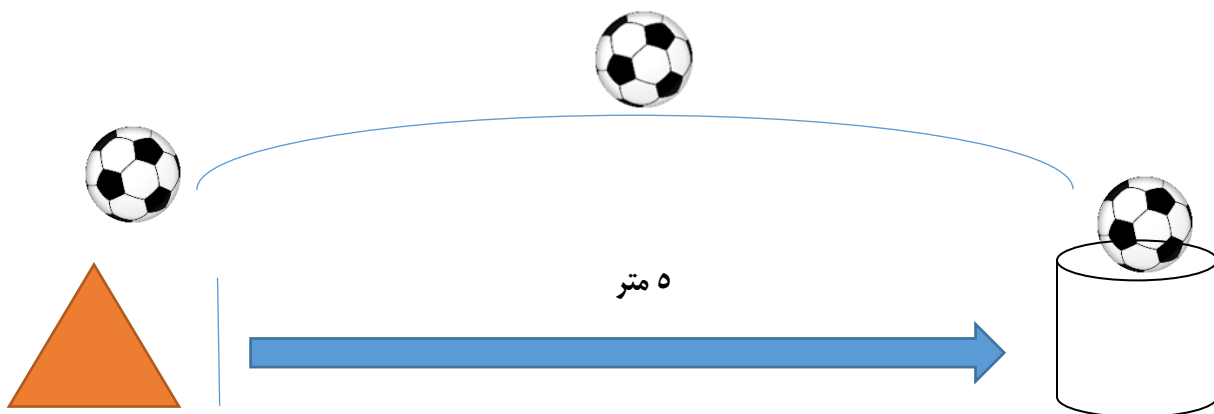
خطا های این آیتم افتادن توپ بر روی زمین و ضربه زدن به توپ با هر جایی غیر از سر می باشد. بعد از انجام هر خطا شمارش از اول شروع می شود.

### آیتم سوم : ضربه زدن با ران

شرکت کنندگان باید با هردو ران پا به توپ فوتبال ضربه می زنند و تعداد ضربه ها با هر دو پا در یک دقیقه به عنوان رکورد فرد در نظر گرفته می شود. خطا های این آیتم زدن دو ضربه متوالی با یک پا و افتادن توپ بر روی زمین است. بعد از انجام هر خطا شمارش از اول شروع می شود.

### آیتم چهارم : انداختن توپ فوتبال در سبد

در این آیتم شرکت کننده در یک فاصله ۵ متری از سبد قرار گرفته و سعی می کند توپ را با ضربه زدن با پا به داخل سبد بیندازد. تعداد ضربه های صحیح به داخل سبد در یک دقیقه به عنوان رکورد فرد در نظر گرفته می شود. در این چالش توپ باید حتما داخل سبد قرار بگیرد و خروج توپ از سبد به عنوان امتیاز محاسبه نمی شود. بعد از اینکه توپ داخل سبد قرار گرفت شرکت کننده توپ را از سبد برداشته و خود را برای ضربه بعدی آماده می کند. خطا های این آیتم خروج توپ از سبد، افتادن سبد بر روی زمین و قرار دادن سبد در کنار دیوار و کمک گرفتن از آن برای انداختن توپ در داخل سبد می باشد. به سه نفر برتر جوایزی اهدا می گردد.



## آئین نامه مسابقات مجازی رشته ووشو همگانی دانشگاه ها و موسسات آموزش عالی سراسر کشور

### مقررات عمومی و فنی:

- ۱- ورزشکاران در منزل یا فضای آزاد یا باشگاه بدون توقف سه فرم مقدماتی را انجام داده و ویدیو را بدون ویرایش با هر گونه نرم افزار به صورت خام در سامانه ستاو <https://setav.ir/stay-home/> در بخش مسابقات مربوطه بارگزاری کنند.
- ۲- هر شرکت کننده تنها مجاز به ارسال یک فیلم که شامل سه اجرا با زمان کمتر از یک دقیقه و حجم کمتر از ۲۰ مگابایت می باشد.
- ۳- فیلمبرداری باید از روبرو باشد به نحوی که دوربین به صورت ثابت نصب شود تا تمام بدن در حین اجرای تکنیکها واضح و قابل تشخیص برای داوران باشد.
- ۴- قبل از شروع حرکات نام، نام خانوادگی، شماره دانشجویی و دانشگاه محل تحصیل را واضح در ویدیو اعلام کنید.
- ۵- کلیه دانشجویان علاقمند می توانند با استفاده از فیلم آموزشی ارائه شده در سامانه اداره کل در مسابقات شرکت کنند (بجز دانشجویانی که دارای عناوین قهرمانی کشوری در بخش تالو ووشو هستند).
- ۶- هرگونه تغییر در فیلم (تدوین و مونتاز) باعث حذف بازیکن از مسابقات خواهد شد.
- ۷- فیلم آموزشی در سامانه اداره کل تربیت بدنی گنجانده شده است.
- ۸- ورزشکاران می بایست با پوشش مناسب بخصوص دانشجویان دختر با رعایت شئونات اسلامی به اجرای فرم بپردازند.
- ۹- مسابقات در دو بخش دختران و پسران برگزار می گردد.
- ۱۰- محدودیتی در خصوص تعداد دانشجویان شرکت کننده از هر دانشگاه وجود ندارد.

### قوانین ونحوه برگزاری مسابقه و امتیاز دهی:

- هر ورزشکار می بایست سه فرم مشخص شده که فرم اول پایه از سه سبک ووشو (چانگ چوان ، نانچوان و تایچی چوان) می باشد را با توقف کوتاه بین هر فرم پشت سر هم اجرا نماید.
- ورزشکارانی از نمره بالاتری برخوردار خواهند شد که :
- ۱- هر فرم را بدون توقف اجرا کنند. (توقف کوتاه بین هر فرم و شروع هر فرم با ادای احترام ووشو)
  - ۲- استقرارها را طبق شرایط ذکر شده در فیلم آموزشی اجرا کنند.
  - ۳- هیچ حرکت اضافه ای بجز تکنیک های ذکر شده نداشته باشند. (حتی قدم اضافه و یا لغ خوردن)
  - ۴- اجرا از سرعت، قدرت و استایل مناسبی برخوردار باشد.
  - ۵- نمره نهایی اجرای ورزشکار میانگین نمره های سه فرم خواهد بود.
  - ۶- به نفرات برتر که توسط کمیته داوران انتخاب می شوند جوایزی اهدا می شود.

## آئین نامه مسابقات مجازی رشته کاراته همگانی دانشگاه ها وموسسات آموزش عالی سراسر کشور

### مقررات فنی:

- ۱- ورزشکاران در منزل یا فضای آزاد یا باشگاه بدون توقف آیتیم ها را انجام داده و ویدیو را بدون ویرایش با هر گونه نرم افزار به صورت خام در سامانه ستاو <https://setav.ir/stay-home/> در بخش مسابقات مربوطه بارگزاری کنند.
- ۲- هر شرکت کننده تنها مجاز به ارسال یک فیلم به مدت حداکثر ۳ دقیقه برای هر مرحله و با حجم کمتر از ۲۰ مگابایت می باشد.
- ۳- فیلمبرداری باید از روبرو باشد به نحوی که دوربین به صورت ثابت نصب شود تا تمام بدن در حین اجرای تکنیکها واضح و قابل تشخیص برای داوران باشد.
- ۴- برای صحت سنجی قبل از شروع مسابقه کرنومتر روشن وتا انتهای مسابقه در جلوی دوربین قرار بگیرد.
- ۵- قبل از شروع حرکات نام، نام خانوادگی، شماره دانشجویی و دانشگاه محل تحصیل را واضح در ویدیو اعلام کنید.
- ۶- همه رزمی کاران با هر سطحی از درجه کمربند می توانند در مسابقات شرکت کنند.
- ۷- هرگونه تغییر در فیلم (تدوین و مونتاز) باعث حذف بازیکن از مسابقات خواهد شد.
- ۸- از نظر صوتی تنها صدای ورزشکار و موزیک بی کلام در فیلم شنیده شود.
- ۹- فیلم آموزشی در سامانه اداره کل تربیت بدنی گنجانده شده است.

### تجهیزات مورد نیاز:

- ۱-کرنومتر
- ۲-دوربین جهت فیلمبرداری

### قوانین ونحوه برگزاری مسابقه و امتیاز دهی:

ورزشکاران به صورت انفرادی یا در گروه های ۲ یا ۳ نفره می توانند شرکت کنند. زمان مسابقه حداکثر ۳ دقیقه همراه با موسیقی بی کلام است. ورزشکاران ملزم به اجرای حرکات در ۵ سطح تعیین شده می باشند. ( دور اول؛ فرم شماره ۱ باید اجرا شود. دور دوم؛ فرم شماره ۲ باید اجرا شود. دور سوم؛ فرم شماره ۳ باید اجرا شود. دور چهارم؛ فرم شماره ۴ باید اجرا شود. دور پنجم؛ فرم شماره ۵ باید اجرا شود). ورزشکاران در فینال مسابقات ملزم به اجرای حرکات ابداعی با موسیقی بدون کلام می باشند و از ۴ حرکت ( سوکی؛ مای گری؛ مواشی گری و رقص پا ) باید تلفیق شود. جدول مسابقات براساس تعداد شرکت کننده به چند گروه تقسیم می شود که از هر گروه ۸ نفر به دور بعدی راه پیدا می کنند و در پایان دو گروه ۳ نفره برای فینال جهت کسب مدال باقی خواهند ماند. فیلم ۵ سطح مسابقات جهت اجرا ورزشکاران در سایت اداره کل موجود می باشد.