

چالش پلانک (استقامت عضلانی عضلات مرکزی)

• مقررات فنی

ورزشکاران در منزل یا فضای آزاد یا باشگاه بدون توقف چالش را اجرا و ویدیو را بدون ویرایش با هر گونه نرم افزاری به آدرس سیستم رخدادهای ورزشی https://asb.cfu.ac.ir/fa/form_data/add/form_id=4218 در بخش مسابقات مربوطه بارگذاری کنند.

فیلمبرداری باید بصورت ثابت انجام پذیرد و تمام صحنه اجرای پلانک بدون جا به جایی دوربین در طول فیلم برداری مشاهده شود، همچنین انتخاب زاویه مناسب دوربین به نحوی در نظر گرفته شود که چهره بازیکن و اجرای آن قابل تشخیص باشد.

دانشجویان عزیز شماره دانشجویی نام و نام خانوادگی خود را واضح در ویدیو اعلام نمایند.

• تجهیزات مورد نیاز:

کرنومتر - دوربین (استفاده از تلفن همراه بلامانع است، در صورتیکه کیفیت مطلوب فیلمبرداری حفظ شود).

• قوانین و نحوه برگزاری مسابقه و امتیازدهی:

مسابقات در دو بخش خواهران و برادران برگزار می شود.

هر شرکت کننده چالش پلانک را با رعایت موارد زیر اجرا کند.

فرد میبایست به صورت ایستا حرکت پلانک (مطابق شکل) را انجام دهد.

بیشترین زمان و کمترین خطا به عنوان امتیاز فرد محاسبه خواهد شد.

خطاها: حرکت به طرفین هنگام اجرا مهارت پلانک - پایین یا بالا بودن بیش از اندازه کمر و باسن



شنا سوئدی (استقامت عضلانی بالاتنه)

• مقررات فنی

ورزشکاران در منزل یا فضای آزاد یا باشگاه بدون توقف در مدت یک دقیقه حرکت را اجرا و ویدیو را بدون ویرایش با هر گونه نرم افزاری به آدرس سیستم رخدادهای ورزشی https://asb.cfu.ac.ir/fa/form_data/add/form_id=4218 در بخش مسابقات مربوطه بارگذاری کنند.

فیلمبرداری باید بصورت ثابت انجام پذیرد و تمام صحنه اجرای شنا بدون جا به جایی دوربین در طول فیلم برداری مشاهده شود، همچنین انتخاب زاویه مناسب دوربین به نحوی در نظر گرفته شود که چهره بازیکن و اجرای آن قابل تشخیص باشد.

- دانشجویان عزیز شماره دانشجویی نام و نام خانوادگی خود را واضح در ویدیو اعلام نمایند.
- **تجهیزات مورد نیاز:**

کرنومتر - دوربین (استفاده از تلفن همراه بلامانع است، در صورتیکه کیفیت مطلوب فیلمبرداری حفظ شود)

- **قوانین و نحوه برگزاری مسابقه و امتیازدهی:**

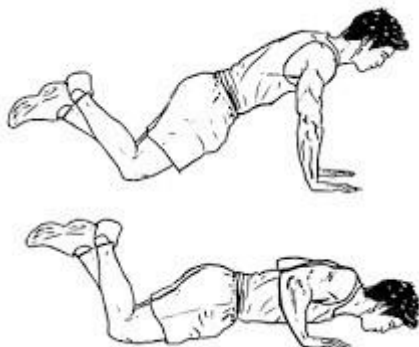
مسابقات در دو بخش برادران و خواهران برگزار می شود.

هر شرکت کننده حرکت شنا را با رعایت موارد زیر اجرا کند.

فرد میبایست به صورت ممتد مهارت شنای سوئدی را به صورت صحیح مطابق شکل اجرا کند. (پایین آمدن زاویه آرنج ها ۹۰ درجه و بالا آمدن زاویه آرنج ها کاملاً باز شود).

بیشترین تکرار (بدون تغییر حالت شنا) و کمترین خطا به عنوان امتیاز فرد محاسبه خواهد شد.

خطاها: صاف نشدن دست ها (باز شدن زاویه آرنج هنگام بالا آمدن از حالت شنا - قوس بیش از اندازه کمر (کمر زدن هنگام اجرای مهارت)



طناب زنی جاگینگ

- مقررات فنی

ورزشکاران در منزل یا فضای آزاد یا باشگاه بدون توقف (به مدت ۳۰ ثانیه) طناب زده و ویدیو را بدون ویرایش با هر گونه نرم افزاری به آدرس سیستم رخدادهای ورزشی https://asb.cfu.ac.ir/fa/form_data/add/form_id=4218 در بخش مسابقات مربوطه بارگذاری کنند.

فیلمبرداری باید بصورت ثابت انجام پذیرد و تمام صحنه طناب زدن بدون جا به جایی دوربین در طول فیلم برداری مشاهده شود، همچنین انتخاب زاویه مناسب دوربین به نحوی در نظر گرفته شود که چهره بازیکن و اجرای آن قابل تشخیص باشد.

دانشجویان عزیز شماره دانشجویی نام و نام خانوادگی خود را واضح در ویدیو اعلام نمایند.

- تجهیزات مورد نیاز:

طناب مناسب - کرنومتر - دوربین (استفاده از تلفن همراه بلامانع است، در صورتیکه کیفیت مطلوب فیلمبرداری حفظ شود)

- قوانین و نحوه برگزاری مسابقه و امتیازدهی:

مسابقات در دو بخش خواهران و برادران برگزار می شود.

هر شرکت کننده ۳۰ ثانیه مهارت طناب زنی را با رعایت موارد زیر اجرا کند.

در صورت انجام هر گونه خطا از قبیل افتادن طناب و برخورد طناب به پا و ایجاد وقفه و... فرد باید تا پایان زمان خود به طناب زدن ادامه دهد.

شمارش رکورد با عبور طناب از زیر جفت پا انجام می گیرد.

بیشترین رکورد به عنوان امتیاز فرد محاسبه خواهد شد.

