

مسابقه مجازی رشته بدمینتون همگانی ویژه دانشجویان دختر دانشگاه رازی

مقررات فنی:

- ۱- ورزشکاران در منزل یا فضای آزاد یا باشگاه بدون توقف آیتم ها را انجام داده و ویدیو را بدون ویرایش با هر گونه نرم افزار به صورت خام برای کارشناس ورزش بانوان (سرکار خانم محمدی ۰۹۱۸۳۳۳۳۰۹۸) ارسال نمایند.
- 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 و تا انتهای مسابقه در جلوی دوربین قرار بگیرد.
- ۴- قبل از شروع حرکات نام، نام خانوادگی، شماره دانشجویی و شماره دانشجویی را واضح در ویدیو اعلام کنید.

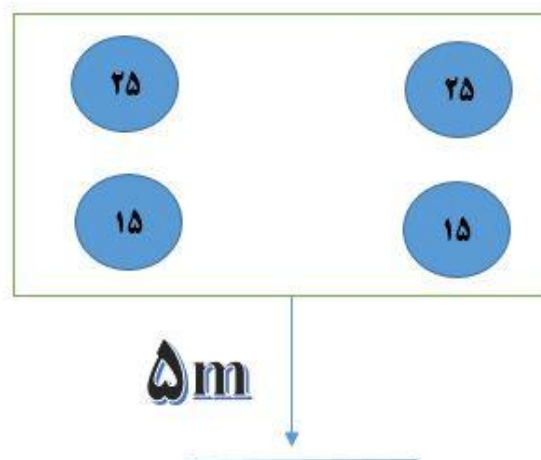
تجهیزات مورد نیاز:

- ۱- تک دیواره سالنهای ورزشی یا دیوار خانه یا سالنهای ورزشی
- ۲- راکت تنیس یا بدمینتون
- ۳- توپ بدمینتون یا تنیس

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 جمعاً ۶۰ ثانیه زمان مسابقه می باشد. کمیته داوران نفرات برتر را انتخاب و به سه نفر برتر دختران جوایزی اهدا خواهد شد.



شکل ۱. فواصل ضربات بدمینتون

حرکت پوش آپ ۲۰ ثانیه (۲۰ امتیاز)



شکل ۲. حرکت پوش آپ

آئین نامه مسابقات مجازی رشته فوتبال همگانی (پسران) دانشگاه رازی

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 برای آقای پاشایی ۰۹۳۵۸۹۷۵۲۶۲ ارسال نمایند.
- 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- مسابقه شامل ۴ آیتم می باشد که دانشجویان می توانند هر کدام را تمایل داشتند انتخاب نموده و پس از انجام کلیپ را ارسال نمایند.
- ۵- در آیتم ۴ نشان دادن فاصله ۵متری شرکت کننده تا هدف باید به نحوی در ویدیو صورت گیرد که برای داوران قابل قبول باشد.(مانند مترکردن ونشان دادن عدد روی متر)
- ۶- فاصله ۵متری بین ورزشکار و هدف باید با نصب نوارچسب یا ماژیک کاملاً مشخص باشد.
- ۷- قبل از شروع حرکات نام،نام خانوادگی،شماره دانشجویی و شماره دانشجویی را واضح در ویدیو اعلام کنید.

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: رویایی زدن با توپ فوتبال

شرکت کنندگان باید با هر دو پا با توپ فوتبال رویایی بزنند 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 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 میباشد. بعد از انجام هر خطا شمارش از اول شروع می شود.

آیتم سوم: ضربه زدن با ران

شرکت کنندگان باید با هر دو 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 بیاندازد. تعداد ضربه های صحیح به داخل سبد در یک دقیقه به عنوان رکورد فرد در نظر گرفته میشود. در این چالش توپ باید حتما داخل سبد قرار بگیرد و خروج توپ از سبد به عنوان امتیاز محاسبه نمیشود. 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.

