

اصلاحیه آیین نامه مسابقات مجازی آمادگی جسمانی ویژه

اساتید، کارکنان (خانم و آقا و فرزندان ایشان)

نحوه فیلم برداری: ویدیوها به صورت افقی و دقیقاً منطبق با زاویه تصویر هر حرکت در آیین نامه فیلم برداری شوند. ویدیو دقیقاً از زمان شروع حرکت تا اتمام حرکت آخر باشند. (طول مدت ویدیو نشان دهنده رکورد شما می باشد)

ارسال ویدئو:

ارسال ویدئو در واتس آپ به داور مسابقه (آقایان: آقای فرزانه ۰۹۱۵۸۹۳۷۲۴۱؛ خانمها: خانم میر معینی ۰۹۱۸۳۳۹۳۰۹۶)

وسایل مورد نیاز:

۲ عدد بطری ۰.۵ لیتری پر از آب و همچنین، یک عدد بالشت معمولی سایز بالشت: حدودی به طول ۷۰ عرض ۴۰ و ارتفاع ۱۵ سانتی متر

- ✓ پوشش شرکت کنندگان باید منطبق بر موازین اخلاقی جامعه باشد.
- ✓ به کلیه شرکت کنندگان در مسابقات گواهی شرکت اهدا می گردد.
- ✓ به نفرات اول تا سوم مسابقات جوایزی اهدا می گردد.

راهنمای فنی مسابقه آمادگی جسمانی

اساتید و کارکنان خانم و آقا:

آیتم اول: حرکت پروانه با پرس بطری

مطابق با تصویر و با در دست داشتن بطری حرکت پروانه را از حالت پا جم و دستها در حالت خم بالای سر شروع کرده هر خطا ۵ ثانیه به رکورد ورزشکار اضافه خواهد شد.

تعداد ۲۲ تکرار

آیتم دوم: لانچ با بطری آب

مطابق تصویر دو بطری آب را با آرنج صاف بالای سر گرفته و حرکت لانچ را با لمس مختصر زانو به زمین و به صورت یک در میان انجام دهید.

در صورت خم شدن آرنج ها یا عدم لمس زانو به زمین ۵ ثانیه به رکورد ورزشکار افزوده می شود.

تعداد ۲۲ تکرار (هر پا ۱۱ تکرار)

آیتم سوم: کرانچ دوپل با جابه جای بالشت

مطابق تصویر حرکت را از حالت دراز کشیده و بالشت به دست شروع کرده و با هر تکرار بالشت را بین زانوها و دست ها جابه جا کرده

در صورت عدم اجرای صحیح و کشیده نبودن بدن در هر حرکت ۵ ثانیه به رکورد ورزشکار اضافه خواهد شد.

تعداد ۲۲ تکرار

آیتم چهارم: لمس شانه ها در حالت شنا

مطابق تصویر در حالت شنا به صورت تناوبی با کف دست شانه مخالف را لمس کنید

در صورت عدم اجرای صحیح و عدم لمس شانه ها در هر حرکت ۵ ثانیه به رکورد ورزشکار اضافه خواهد شد.

تعداد ۲۲ لمس شانه

آیتم پنجم: بورپی

مطابق تصویر حرکت بورپی را از حالت شنا شروع کرده

در صورت عدم اجرای صحیح و کشیده نبودن بدن در حالت ایستاده در هر حرکت ۵ ثانیه به رکورد ورزشکار اضافه خواهد شد.

تعداد ۱۲ تکرار

فرزندان (۷الی ۱۴ سال)

آیتم اول: پرش طرفین از روی بالشت

مطابق با تصویر بالشت را قرار داده و از طرفین پرش انجام شود.

پرش ها همزمان با کنده شدن دو پا و فرود با دو پا انجام می شود هر خطا ۵ ثانیه به رکورد ورزشکار اضافه خواهد شد.

تعداد ۱۲ پرش از روی بالشت

آیتم دوم: بورپی

مطابق تصویر حرکت بورپی را از حالت ایستاده شروع کرده

در صورت عدم اجرای صحیح و کشیده نبودن بدن در حالت ایستاده در هر حرکت ۵ ثانیه به رکورد ورزشکار اضافه خواهد شد.

تعداد ۱۲ تکرار

آیتم سوم: لمس شانه‌ها در حالت شنا

مطابق تصویر در حالت شنا به صورت تناوبی با کف دست شانه مخالف را لمس کنید

در صورت عدم اجرای صحیح و عدم لمس شانه‌ها در هر حرکت ۵ ثانیه به رکورد ورزشکار اضافه خواهد شد.

تعداد ۲۲ لمس شانه

آیتم چهارم: پلانک

مطابق تصویر حرکت پلانک را انجام دهید

در صورت عدم اجرای صحیح ۵ ثانیه به رکورد ورزشکار اضافه خواهد شد.

زمان ۲۲ ثانیه

فرزندان (۱۴ الی ۱۸ سال)

آیتم اول: حرکت پروانه با پرس بطری

مطابق با تصویر با در دست داشتن بطری حرکت پروانه را از حالت پا جم و دست‌ها در حالت خم بالای سر شروع کرده

هر خطا ۵ ثانیه به رکورد ورزشکار اضافه خواهد شد.

تعداد ۲۲ تکرار

آیتم دوم: اسکات پرشی

مطابق تصویر حرکت را با زانوهای ۹۰ درجه شروع کرده

در صورت عدم اجرای صحیح حرکت و عدم پرش ۵ ثانیه به رکورد ورزشکار افزوده می‌شود.

تعداد ۱۲ تکرار

آیتم سوم: شنا با دست زدن بالای سر

مطابق تصویر از حالت شنا به پایین رفته سپس دست ها از روی زمین کنده شده و بالای سر به هم برخورد می کنند. در فاز شروع حرکت هر بار آرنج به صورت کاملاً صاف و کشیده قرار می گیرد، همچنین، صدای برخورد دست ها بالای سر باید شنیده شود.

هر خطا ۵ ثانیه به رکورد ورزشکار افزوده می شود

تعداد ۲۲ تکرار

آیتم چهارم: کرانچ دوبل با جابه جای بالشت

مطابق تصویر حرکت را از حالت دراز کشیده و بالشت به دست شروع کرده و با هر حرکت بالشت را بین زانوها و دست ها جابه جا کرده

در صورت عدم اجرای صحیح و کشیده نبودن بدن در هر حرکت ۵ ثانیه به رکورد ورزشکار اضافه خواهد شد.

تعداد ۲۲ تکرار

آیتم پنجم: پلانک یک طرفه تناوبی

مطابق تصویر حرکت پلانک یک طرفه را با دست کشیده در بالا شروع کرده و به صورت تناوبی دست را جابه جا کرده

در صورت عدم اجرای صحیح و کشیده نبودن دست در هر حرکت ۵ ثانیه به رکورد ورزشکار اضافه خواهد شد.

تعداد ۲۲ تکرار (هر دست ۱۱ تکرار)