



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی نیشابور

آیین نامه اولین دوره المپیاد ورزشی - مجازی

دانشجویان، کارکنان، اساتید و اعضای هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی نیشابور

بهار ۱۳۹۹

معاونت فرهنگی و دانشجویی - معاونت توسعه

اداره تربیت بدنی

دانشگاه علوم پزشکی نیشابور

# بسمه تعالی

## مقدمه :

ورزش یکی از ارکان اصلی زندگی فردی و اجتماعی انسان و عامل اساسی سلامت جسم و افزایش امید به زندگی، تامین نشاط و شادابی به ویژه در نسل جوان و دانشجویان، با تاثیرات گسترده در کاهش آسیب های اجتماعی به شمار می آید. جامعه دانشگاهی، جامعه ای پر تلاش، بانشاط و زنده خواهد بود و جامعه دانشگاهی ما امروز به این نشاط و طراوت نیازمند است.

بدون تردید تلاش در راستای توسعه ورزش در سطح دانشگاهها جزء وظایف اصلی همه دست اندرکاران امور دانشجویان در دانشگاهها می باشد. در این راستا معاونت فرهنگی و دانشجویی با همکاری معاونت توسعه اولین دوره المپیاد ورزشی - مجازی را در بهار سال ۱۳۹۹ برگزار می نمایند .

## اهداف :

۱. با ماندن در خانه و انجام حرکات ورزشی با تقویت روحیه ورزشکاری و به یاری خداوند متعال ، کرونا را شکست می دهیم .
۲. حفظ سلامتی و جلوگیری از فقر حرکتی دانشجویان ، کارکنان و... در دوران قرنطینه خانگی و کمک به قطع زنجیره انتشار ویروس کرونا .
۳. جلب مشارکت دانشجویان، کارکنان و اساتید دانشگاهها در اجرای فعالیت های ورزشی.
۴. توسعه و گسترش فرهنگ ورزش در دانشگاه علوم پزشکی نیشابور .
۵. افزایش جمعیت دانشجویان، کارکنان و اساتید تحت پوشش ورزش های همگانی .

## رشته های ورزشی

| آقایان       | بانوان       |
|--------------|--------------|
| روپایی زنی   | لانچ         |
| شنا روی زمین | شنا روی زمین |
| طناب زنی     | طناب زنی     |
| درازنشست     | درازنشست     |

## مسابقه ویژه :

❖ چالش های ورزش در خانه بدون محدودیت سنی برای تمام کارکنان ودانشجویان .اجرای هرگونه مهارت های خلاقانه، ورزشی و نمایشی به صورت فردی یا گروهی « خانوادگی ،کودکانه، فکری،تعادلی انجام مهارت با انواع توپ های ورزشی و...»

## شرایط برگزاری المپیاد ورزشی مجازی

۱. رعایت حجاب و شئونات اسلامی در اجرای حرکات ورزشی الزامی می باشد و در صورت رعایت نکردن ، فیلم ارسالی داوری نمی شود.
۲. ارسال نام و نام خانوادگی دانشجو/کارمند ، شماره تماس ، همراه با فیلم ارسالی ، الزامی می باشد .
۳. مسابقات دانشجویان و کارکنان به صورت مجزا برگزار می گردد .
۴. ابتدای شروع مسابقه ، فرد شرکت کننده رو به دوربین جمله " با سلام ..... هستم دانشجو/کارمند علوم پزشکی نیشابور، من در خانه می مانم و در المپیاد مجازی دانشگاه نیشابور شرکت می کنم." را می گوید و سپس مسابقات را شروع می کند.
۵. نحوه فیلمبرداری و ارسال ویدیو باید بصورت افقی و در قسمت پهلوی بدن قرار گیرد.
۶. ویدیو به شماره واتساپ ۰۹۰۵۵۹۶۸۷۳۹ ارسال گردد.
۷. به نفرات برتر رشته های ورزشی در قسمت دانشجویان و کارکنان هر کدام ۲۰۰ هزار تومان کارت هدیه به همراه لوح تقدیر اهدا می گردد.

۸. به ۱۰ نفر برتر مسابقه چالش ورزش در خانه هرکدام ۱۰۰ هزار تومان  
کارت هدیه به همراه لوح تقدیر اهدا می گردد.

• مهلت ارسال: تا تاریخ ۱۳۹۹/۳/۹

- « برای شرکت در مسابقه و اطلاع از آیین نامه فنی مسابقات و دیدن کلیپ های آموزشی به کانالهای اداره تربیت بدنی - مفدا و وبدا دانشگاه علوم پزشکی نیشابور مراجعه کنید. »

کانال تربیت بدنی @tarbiatbadani\_nums

کانال مفدا @Mefda\_neyshabour

کانال وبدا @webdanums

## شرایط اختصاصی نحوه برگزاری رشته های ورزشی :

### (۱) درازنشست :

- به حالت نشسته دستها در کنار گوش و آرنج ها روی زانو و کف پاها کاملا روی زمین قرار دارد.
- حین اجرای حرکت کتف و سر کاملا با زمین تماس داشته باشد.
- هنگام بلند شدن دستها از گوش جدا نشود، و آرنج ها کاملا با زانو تماس پیدا کنند.
- کمر و باسن نباید از زمین جدا شود.
- تایم یک دقیقه میباشد.
- بیشترین تعداد حرکت صحیح در تایم تعیین شده شمارش خواهد شد.
- در صورت داشتن خطا آن حرکت شمارش نخواهد شد.



## (۲) شنا روی زمین :

- بدن صاف و بدون قوس و افتادگی کمر و لگن باشد.
- در اجرای حرکات ران ، شکم و سینه در یک راستا و به زمین برخورد کند.
- به هنگام بالا آمدن ، آرنج ها کاملا صاف باشد.
- تایم یک دقیقه می باشد.



## (۳) روپایی :

- زدن روپایی محدود به فضای خاصی نمی باشد.
- شرکت کنندگان از هر جای بدن به جز دستها می توانند استفاده کنند.
- در صورت افتادن توپ می توان دوباره کار را ادامه داد.
- استفاده از هر نوع توپ ورزشی بلامانع است .
- تعداد ضربات صحیح پا در مدت یک دقیقه محاسبه می گردد.



#### (۴) طناب زنی :

- هر شرکت کننده ابتدا باید دوربین فیلمبرداری ویا تلفن همراه خود را طوری تنظیم کند که چهره و اجرای مهارت از پهلوی سمت راست به خوبی دیده شود .
- با شروع اولین حرکت بدن ، زمان محاسبه خواهد شد.
- زمان اجرای حرکت ۱ دقیقه می باشد.
- رکورد ورزشکار در این مدت زمان ، تعداد طناب هایی است که از زیر پای راست رد می شود.



#### (۵) لانچ به سمت جلو :

- ورزشکار می ایستد و سپس یک گام به سمت جلو بر میدارد و زانو باید به زمین برخورد کند. هر دو پا باید هنگام اجرا زاویه ۹۰ درجه را حفظ کنند ، این حرکت به صورت متناوب برای پای راست و چپ اجرا می شود.
- در مدت یک دقیقه تعداد حرکات شمرده میشود.

• خطاهای حرکت :

۱. زانو نباید از پنجه پا جلو بزند.
۲. عدم حفظ زاویه ۹۰ درجه در هر دو پا.
۳. خم شدن بدن ورزشکار به سمت جلو.



معاونت فرهنگی و دانشجویی - معاونت توسعه

اداره تربیت بدنی

دانشگاه علوم پزشکی شهرستان نیشابور