

شرایط برگزاری جشنواره غیر حضوری ورزشی ویژه کارکنان خواهر

شرایط عمومی برگزاری : شرکت کنندگان در هر رشته می بایست موارد ذیل را مدنظر قرار دهند

- ۱- رعایت پوشش و حجاب کامل منطبق با شئونات اسلامی دانشگاه تاکید می گردد (رعایت پوشش اسلامی هر رشته برای بانوان الزامی است)
- ۲- در ابتدای فیلم باید نام و نام خانوادگی خود را اعلام .
- ۳- فیلمها باید بدون برش باشند .

مسابقات طناب زنی :

- * در زمینی به ابعاد ۳ متر مربع.
- * استفاده از طناب مناسب.
- * ورزشکار از تکنیک گام جاگینگ استفاده میکند و تعداد ضربه پای راست در مدت ۳۰ ثانیه رکورد وی محسوب می گردد.

مسابقات روپایی :

- * استفاده از توپ مناسب.
- * مسابقات در دایره ای با شعاع یک متر.
- * ورزشکار نباید در طول مسابقه از دایره خارج شود.
- * ورزشکاری که در زمان ۲ دقیقه بیشترین تعداد روپایی را بزند برنده مسابقه خواهد بود.
- * زدن ضربه با سر زانو و بغل پا بلامانع می باشد.

مسابقات بارفیکس:

- * کف دستها مخالف جهت صورت بر روی میله بارفیکس.
- * دستها به اندازه عرض شانه باز.
- * کشیدن بدن به سمت بالا تا جایی که چانه بالای میله بارفیکس قرار گیرد و سپس برگشت به حالت اولیه و تکرار حرکت.
- * حداکثر زمان ۲ دقیقه و تعداد اجرای صحیح در این زمان جزء رکورد محسوب می شود.
- فیلمهای گرفته شده را حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۰/۱/۱۵ به شماره موبایل ۰۹۱۲۲۳۷۷۳۲۸ (خانم عزیزیان) ارسال گردد.

