

شرایط برگزاری جشنواره غیر حضوری ورزشی ویژه کارکنان برادر

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

۱. رعایت پوشش منطبق با شئونات اسلامی دانشگاه تاکید می گردد.

۲. در ابتدای فیلم باید نام و نام خانوادگی خود را اعلام نمائید.

۳. فیلم ها 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 ۶۰ 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 یک دقیقه و تعداد اجرای صحیح در این زمان جزء رکورد محسوب میشود.

مسابقات شنای سوئدی :

* مسابقات بصورت دست باز برگزار می شود (پنجه ها به اندازه عرض شانه باز می شود)

* گردن در راستای بدن، پشت صاف، و آرنج ها خم تا جایی که قفسه سینه نزدیک زمین شود و سپس آرنج ها باز و نقطه شروع باز گردد

* زانو روی زمین قرار نمی گیرد

* حداکثر زمان ۲ دقیقه و تعداد اجرای صحیح در این زمان جزء رکورد محسوب می شود.

فیلم های گرفته شده را حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۰/۱/۱۴ در آدرس <http://onlinesport.iau.ir> بارگذاری نمائید.

