

آئین نامه مسابقات مجازی همگانی رشته "هماهنگی با توپ بسکتبال"

ویژه دانشجویان دختر دانشگاه ها و مؤسسات آموزش عالی سراسر کشور

مقررات فنی

- (۱) ورزشکاران در منزل یا فضای آزاد یا باشگاه، بدون توقف آیتم ها را انجام داده و ویدئوی آنرا بدون ویرایش با هرگونه نرم افزار و بصورت خام در سامانه ستاو به آدرس <https://setav.ir/stay-home/> در بخش مسابقات مربوطه بارگذاری نمایند.
- (۲) فیلمبرداری باید بصورت ثابت انجام پذیرد بطوریکه تمام صحنه اجرای مسابقه، بدون جابجایی دوربین در طول فیلمبرداری دیده 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 دانشگاه محل تحصیل بصورت واضح در ویدئو اعلام گردد.

تجهیزات مورد نیاز

- (۱) توپ بسکتبال سایز ۶ یا ۷ یا توپ مخصوص بسکتبال سه نفره
- (۲) متر و نوار چسب (جهت پیش بینی مربعی به ابعاد ۳۸ سانتیمتر)
- (۳) کرنومتر (زمان سنج)
- (۴) دوربین جهت فیلمبرداری

قوانین، شیوه برگزاری مسابقه و امتیاز دهی

شرکت کنندگان در هر سطح و فضای مستطیلی به طول ۱۰۰ و عرض ۸۶ سانتیمتر بدون توقف، حرکاتی را طبق کلیپ ضمیمه انجام داده و ویدئو را در سامانه ستاو بارگذاری کنند. حرکات با توپ بسکتبال سایز ۶ یا ۷ یا توپ مخصوص بسکتبال سه نفره به شکل انفرادی و بدون ماسک انجام می شود. زمان کلی اجرای حرکات ارسالی بیشتر از ۵ دقیقه نباشد. حرکات باید به ترتیب و تعدادی که در کلیپ ضمیمه است انجام گردد. انجام حرکات وسط مربعی به ابعاد ۳۸ سانتیمتر است که با چسب یا نوار یا رنگ یا ... بطور کاملاً واضح در فضای تعریف شده مشخص گردیده است. در شرایط مساوی به کیفیت حرکات و تعداد بیشتر در محدوده زمانی تعیین شده از جانب داوران توجه و امتیاز بیشتری داده خواهد شد. به نفرات اول تا سوم مسابقات جوایزی اهداء می گردد.

آئین نامه مسابقات مجازی همگانی رشته "شطرنج"

ویژه دانشجویان دختر و پسر دانشگاه ها و مؤسسات آموزش عالی سراسر کشور

مقررات فنی:

- ۱- مسابقه هر دو بخش دختران و پسران در سایت lichess.org و به روش سوئیسی بر اساس قوانین فدراسیون بین المللی (فیده) برگزار و اصلاحات مورد نیاز طبق قوانین، در هر مرحله قابل انجام خواهد بود.
- ۲- کلیه شرکت کنندگان در دو جدول دختران و پسران بصورت جداگانه با هم به رقابت خواهند پرداخت. به محض ثبت نام، گروهی در پیام رسان واتس اپ تشکیل و اطلاع رسانی اخبار مسابقه، از این طریق انجام خواهد شد.
- ۳- دانشگاه ها، مجاز به معرفی هر تعداد بازیکن برای شرکت در این مسابقه می باشند.
لطفا اسامی دانشجویان در دو لیست جداگانه مطابق فرمت ذیل ارسال گردد:

دختران

ردیف	نام و نام خانوادگی	اکانت سایت lichess.org	تلفن همراه	شماره دانشجویی
۱				
۲				

پسران

ردیف	نام و نام خانوادگی	اکانت سایت lichess.org	تلفن همراه	شماره دانشجویی
۱				
۲				

- ۴- تاریخ برگزاری مسابقه: جمعه ۷ خردادماه ساعت ۱۵:۳۰
- ۵- مسابقات هر مرحله در تعداد دور مشخص (متناسب با تعداد شرکت کنندگان) به روش سوئیسی و با زمان ثابت ۳ دقیقه (بدون افزایش زمان) برای هر بازیکن، برگزار می شود و بین هر دور از بازی ها ۱ دقیقه استراحت وجود دارد.
- ۶- مسابقه به صورت رسمی (ریتد اینترنتی) برگزار می گردد و بر روی ریتینگ اکانت کاربری بازیکن تاثیرگذار است.
- ۷- رده بندی مسابقه بر اساس مجموع امتیازات کسب شده است. چنانچه ۲ یا چند بازیکن مجموع امتیازات یکسانی کسب کنند از روش سون بورن برگر برای گره گشائی استفاده خواهد شد.
- ۸- در حین برگزاری مسابقات و پس از اتمام مسابقات، تمام بازی های بازیکنان (بویژه نفرات برتر) توسط تیم داوری بررسی خواهد شد و در صورتی که مشخص شود بازیکنی یکی از موارد تقلب را انجام داده باشد:
 - استفاده از نرم افزارهای شطرنجی در حین بازی
 - بازی کردن فرد دیگری بجای بازیکن

- سایر موارد تقلب

این بازیکن از جدول رده بندی حذف و مراتب به اداره کل تربیت بدنی وزارت علوم و دانشگاه مبداء گزارش خواهد شد. همچنین تیم دآوری مجاز به اعمال روش های مختلف راستی آزمایی قبل، هنگام و بعد از مسابقه می باشد و بازیکنان مکلف به همکاری در کلیه مراحل راستی آزمایی در زمان و مکان تعیین شده توسط تیم برگزاری می باشند. بنابر این تیم دآوری مجاز است پس از انجام مسابقه، برخی بازیکنان را جهت بررسی عملکردشان در روز مسابقه، به دانشگاه یا هیئت شطرنج شهرستان دعوت و ۴ دست بازی آزمایشی با ایشان برگزار نماید. نظر تیم دآوری در موارد تقلب، قطعی و غیر قابل اعتراض است.

همچنین تمامی بازیکنان در صورت نیاز مکلف به نصب دوربین و سایر نرم افزارهای کنترل و نظارت مورد نظر تیم دآوری در دوره های اعلام شده خواهند بود. نحوه نصب نرم افزارهای مورد نیاز در گروه واتس اپ، اعلام خواهد شد.

۹- به ۳ نفر برتر هر بخش (دختران و پسران)، گواهی شرکت و جوایزی اهداء خواهد شد.

۱۰- پایگاه اطلاع رسانی اداره کل تربیت بدنی به آدرس: <http://uso.saorg.ir> و کانال اطلاع رسانی آکادمی شطرنج: chessuniversity@ برای اطلاع رسانی رویدادهای این مسابقه در نظر گرفته شده است.

آئین نامه مسابقات مجازی همگانی رشته دوچرخه سواری

(مهارت ثابت نگهداشتن دوچرخه)

ویژه دانشجویان دختر و پسر دانشگاه ها و مؤسسات آموزش عالی سراسر کشور

مقررات فنی

- ۱) ورزشکاران در فضای آزاد یا باشگاه، بدون توقف آیتم ها را انجام داده و ویدئوی آن را بدون ویرایش با هرگونه نرم افزار و بصورت خام در سامانه ستاو به آدرس <https://setav.ir/stay-home/> در بخش مسابقات مربوطه بارگذاری نمایند.
- ۲) فیلمبرداری باید بصورت ثابت و افقی انجام پذیرد بطوریکه تمام صحنه اجرای مسابقه، بدون جابجایی دوربین در طول فیلمبرداری دیده 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 دانشگاه محل تحصیل بصورت واضح در ویدئو اعلام گردد.

تجهیزات مورد نیاز

- ۱) نوع دوچرخه از سایز ۲۶ به بالا مجاز است. ۲۷/۵، ۲۸، ۲۹ (کورسی، شهری، کوهستان)
- ۲) متر و نوار چسب (جهت پیش بینی مسیر)
- ۳) کرنومتر (زمان سنج)
- ۴) دوربین جهت فیلمبرداری

قوانین، شیوه برگزاری مسابقه و امتیاز دهی

محیط برگزاری مسابقه حداکثر به طول ۱۰ متر و عرض ۲ متر، در مسیر کاملاً مسطح در حیاط، پارک و... باشد. دوچرخه سوار پس طی مسیر کوتاهی وارد محوطه مورد نظر دلخواه می شود و با توجه به مهارت شخصی خود و با استفاده از ترمزها می تواند دوچرخه را ثابت نگهدارد، در این حالت می بایست دستها روی فرمان و پاها روی پدال ها قرار داشته باشد. دوچرخه سوار مجاز است فقط یک وقفه کامل انجام دهد، این وقفه از زمانی که دوچرخه در حالت ساکن قرار می گیرد مورد قبول است و تایم زده می شود، به محض اینکه دوچرخه از حالت سکون درآمد، با حرکت رو به جلوی دوچرخه تایم پایانی محاسبه می شود. تایمینگ توقف دوچرخه در این مسابقه ملاک است و هرچه قدر دوچرخه سوار بتواند دوچرخه را با رعایت موارد ذکر شده در حالت ثابت نگهدارد ملاک تایمینگ مسابقه می باشد.

توزیع جوایز: به نفرات اول تا سوم گواهی شرکت و جوایزی تعلق می گیرد.

*کلیه موارد پیش بینی نشده در آیین نامه مسابقه اداره کل تربیت بدنی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری توسط کمیته فنی مسابقات بررسی و حل و فصل خواهد شد.

آیین نامه مسابقات مجازی رشته طناب زنی همگانی دانشگاه ها و موسسات آموزش عالی سراسر کشور (جشنواره بهاره ۱۴۰۰)

۱- طناب زنی همگانی (ساده)

مقررات فنی:

- ۱- ورزشکاران در منزل یا فضای آزاد یا باشگاه بدون توقف طناب زده و ویدیو را بدون ویرایش با هر گونه نرم افزاری به صورت خام در سامانه ستاو به آدرس <https://setav.ir/stay.home> در بخش مسابقات مربوطه بارگذاری کنند.
- ۲- فیلمبرداری باید بصورت ثابت انجام پذیرد و تمام صحنه اجرا طناب زدن بدون جا به جایی دوربین در طول فیلم برداری مشاهده شود.
- ۳- قبل از شروع حرکت نام و نام خانوادگی و نام دانشگاه محل تحصیل را واضح در ویدیو اعلام شود.

تجهیزات مورد نیاز:

- طناب مناسب

- کرنومتر

- دوربین

قوانین و نحوه برگزاری مسابقه و امتیازدهی:

- مسابقات در دو بخش دختران و پسران برگزار می شود. محدودیتی در خصوص تعداد دانشجویان شرکت کننده از هر دانشگاه وجود ندارد. هر شرکت کننده ۱ دقیقه مهارت ساده طناب زنی (جفت پا) را با رعایت موارد زیر اجرا کند.
- انتخاب زاویه مناسب دوربین به نحوی که چهره بازیکن و اجرای آن قابل تشخیص باشد.
- در صورت انجام هر گونه خطا از قبیل افتادن طناب و... فرد باید تا پایان زمان خود به طناب زدن ادامه دهد.
- شمارش رکورد با عبور طناب از زیر جفت پا انجام می گیرد.

به ۳ نفر برتر جایزه و حکم تعلق می گیرد.

۲- طناب زنی همگانی (انتخابی)

- مسابقات در دو بخش دختران و پسران برگزار می شود. محدودیتی در خصوص تعداد دانشجویان شرکت کننده از هر دانشگاه وجود ندارد.

- انتخاب زاویه مناسب دوربین به نحوی که چهره بازیکن و اجرای آن قابل تشخیص باشد.

هر شرکت کننده از بین ۱۰ مدل ارائه شده (کلیپ به پیوست) ۳ مدل را به دلخواه خود انتخاب نموده و از هر مدل ۳۰ ثانیه پیوسته و پشت سر هم طناب بزند (در مجموع ۱ دقیقه و ۳۰ ثانیه)

هر نفر ۱ دقیقه و ۳۰ ثانیه مدلهای انتخابی را بدون قطع کردن و صحیح انجام دهد. امتیاز کامل را دریافت می نماید.

در صورت تساوی امتیازات بین چند نفر، ملاک تصمیم گیری توسط سر داور مسابقات بر اساس تعداد تکرارها، سرعت و روانی حرکت... صورت خواهد گرفت.

-در صورت انجام هر گونه خطا از قبیل افتادن طناب و... فرد باید تا پایان زمان خود به طناب زدن ادامه دهد.

به ۳ نفر برتر جایزه و حکم تعلق می گیرد.

نکته: دانشجویان می توانند در هر دو مدل مسابقه طناب زنی شرکت نمایند اما در صورت کسب

امتیاز کامل تنها یک بار به عنوان نفر برتر معرفی و جایزه خواهند گرفت .

آئین نامه مسابقات مجازی همگانی رشته "والیبال"

(مهارت پنجه و ساعد به دیوار)

ویژه دانشجویان دختر و پسر دانشگاه ها و مؤسسات آموزش عالی سراسر کشور

مقررات فنی

- (۱) ورزشکاران در منزل یا فضای آزاد یا باشگاه، بدون توقف آیتهم ها را انجام داده و ویدئوی آن را بدون ویرایش با هرگونه نرم افزار و بصورت خام در سامانه ستاو به آدرس <https://setav.ir/stay-home/> در بخش مسابقات مربوطه بارگذاری نمایند.
- (۲) فیلمبرداری باید بصورت ثابت انجام پذیرد بطوریکه تمام صحنه اجرای مسابقه، بدون جابجایی دوربین در طول فیلمبرداری دیده 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 دانشگاه محل تحصیل بصورت واضح در ویدئو اعلام گردد.

تجهیزات مورد نیاز

- (۱) توپ والیبال
- (۲) متر و نوار چسب (جهت پیش بینی خط افقی به طول ۳ متر)
- (۳) کرنومتر (زمان سنج)
- (۴) دوربین جهت فیلمبرداری

قوانین، شیوه برگزاری مسابقه و امتیاز دهی

- ۱- ترسیم یک خط افقی روی دیوار به طول تقریباً سه متر
- ۲- ارتفاع خط تا سطح زمین به اندازه ارتفاع تور والیبال (ارتفاع تور برای زنان ۲/۲۴ متر و مردان ۲/۴۳ متر)
- ۳- فاصله آزمون شونده تا دیوار توسط رسم خطی روی زمین، ۳ متر در نظر گرفته شود.
- ۴- تکنیک پنجه و ساعد به صورت تکرارهای متوالی و متناوب انجام می شود (یک پنجه و یک ساعد به صورت یک در میان)
- ۵- مدت زمان انجام این آزمون ۳۰ ثانیه می باشد.
- ۶- هر تکرار صحیح یک امتیاز دارد.
- ۷- برخورد توپ به بالای خط افقی ترسیم شده الزامی می باشد (برخورد توپ با خط افقی هم صحیح بوده و امتیاز به آن تعلق می گیرد)

خطاها:

به خطاهای انجام شده که در زیر آمده است امتیاز تعلق نمی گیرد:

الف- عدم رعایت تکرار متوالی و متناوب تکنیک پنجه و یک ساعد به صورت یک در میان

ب- عبور کامل پای آزمون شونده از خط مبنا در روی زمین

ج- برخورد توپ پائین تر از خط افقی روی دیوار

د- انجام خطای پنجه و ساعد در حین اجرای تکنیک ها

- به نفرات اول تا سوم این مسابقات حکم و جایزه اهدا می شود .
- به کلیه شرکت کنندگان گواهی شرکت داده خواهد شد.
- فیلم های ارسالی کمتر از یک دقیقه و بدون ویرایش و ... و با رعایت شئونات اسلامی باشد.
- لینک واتس اپ انجمن والیبال :

- <https://chat.whatsapp.com/HwTtVaa^mjRCP^W^BekzRB>

مقررات عمومی برگزاری مسابقات همگانی مجازی جشنواره بهاره سال ۱۴۰۰:

- ۱- شرکت در مسابقات برای تمام دانشجویان آزاد می‌باشد.
- ۲- حضور کلیه شرکت کنندگان تابع قوانین و مقررات آیین نامه عمومی مسابقات دانشجویان می‌باشد.
- ۳- تمامی پروتکل های بهداشتی مربوط به ویروس کرونا رعایت گردد.
- ۴- ممنوعیت پزشکی دانشجویان برای انجام فعالیت های پزشکی مد نظر قرار گیرد.
- ۵- رعایت شئونات و حجاب اسلامی، انضباط ورزشی و احترام به قوانین و مقررات الزامی است.
- ۶- استفاده از عینک ممنوع است.
- ۷- ارائه تصویر کارت دانشجویی معتبر یا گواهی اشتغال به تحصیل عکس دار الزامی است.
- ۸- تمام موارد پیش بینی نشده در آئین نامه توسط کمیته فنی مسابقات تعیین می‌شود.
- ۹- کلیه ویدیوها در سامانه ستاو <https://setav.ir/stay-home/> در بخش مسابقات مربوطه بارگزاری گردد. از ارسال ویدیو در واتس آپ و خودداری شود.
- ۱۰- دانشگاه ها موظفند مشخصات نفرات شرکت کننده در مسابقات (نام و نام خانوادگی، شماره دانشجویی و رشته تحصیلی) را طی نامه ای به کمیته برگزاری مسابقات طبق جدول ذیل به دانشگاه میزبان ارائه نمایند.
- ۱۱- دانشجویان می تواند در هر دو مدل مسابقه طناب زنی شرکت نمایند، اما در صورت کسب امتیاز کامل تنها یک بار به عنوان نفر برتر معرفی و جایزه خواهند گرفت.
- ۱۲- از در اختیار قراردادن شماره تماس روسای انجمن ها، دبیران و کادر برگزاری مسابقات به دانشجویان خودداری نمایید. هرگونه سوال یا ابهام در قوانین و مقررات از سوی کارشناسان دانشگاهها پیگیری و اطلاع رسانی گردد.
- ۱۳- در صورت داشتن هرگونه سوالی در خصوص مسابقات دوچرخه سواری با تلفن (۰۹۱۲۴۰۹۹۷۹۱) آقای صفاپور رییس انجمن دوچرخه سواری تماس بگیرید.
- ۱۴- در صورت داشتن هرگونه سوالی در خصوص مسابقات طناب زنی با تلفن (۰۹۱۲۶۷۶۴۸۵۵) خانم زهرا روزبهانی دبیر انجمن آمادگی جسمانی تماس بگیرید.
- ۱۵- در صورت داشتن هرگونه سوالی در خصوص مسابقات آمادگی جسمانی (۰۹۱۲۲۱۴۶۲۱۲) خانم دکتر رضانی رییس انجمن آمادگی جسمانی تماس بگیرید.
- ۱۶- در صورت داشتن هرگونه سوالی در خصوص مسابقات بسکتبال با تلفن (۰۹۱۲۳۳۹۴۳۷۹) خانم ملک رییس انجمن بسکتبال تماس بگیرید.
- ۱۷- در صورت داشتن هرگونه سوالی در خصوص مسابقات والیبال با تلفن (۰۹۱۲۶۳۵۱۱۳۰) آقای یارقلی دبیر انجمن والیبال تماس بگیرید.

۱۸- در صورت داشتن هرگونه سوالی در خصوص مسابقات شطرنج با تلفن(۰۹۱۲۲۰۵۲۹۱۸) آقای ابراهیم زاده دبیر انجمن شطرنج تماس بگیرید.

جدول یک: ارسال معرفی نامه دانشجویان به دانشگاهها

رشته	میزبان	فاکس	توضیحات
آمادگی جسمانی	دانشگاه الزهرا(س)	۰۲۱-۸۸۰۴۹۸۱۰	دانشگاه ها موظفند معرفی نامه شرکت کنندگان در مسابقات(نام و نام خانوادگی، شماره دانشجویی و رشته تحصیلی) را طی نامه ای برای میزبان مسابقات ارسال نمایند.
طناب زنی	دانشگاه الزهرا(س)	۰۲۱-۸۸۰۴۹۸۱۰	دانشگاه ها موظفند معرفی نامه شرکت کنندگان در مسابقات(نام و نام خانوادگی، شماره دانشجویی و رشته تحصیلی) را طی نامه ای برای میزبان مسابقات ارسال نمایند.
والیبال	دانشگاه تربیت مدرس	۰۲۱-۸۲۸۸۳۱۷۸	دانشگاه ها موظفند معرفی نامه شرکت کنندگان در مسابقات(نام و نام خانوادگی، شماره دانشجویی و رشته تحصیلی) را طی نامه ای برای میزبان مسابقات ارسال نمایند.
دوچرخه سواری	دانشگاه تربیت مدرس	۰۲۱-۸۲۸۸۳۱۷۸	دانشگاه ها موظفند معرفی نامه شرکت کنندگان در مسابقات(نام و نام خانوادگی، شماره دانشجویی و رشته تحصیلی) را طی نامه ای برای میزبان مسابقات ارسال نمایند.
شطرنج	دانشگاه تهران	۰۲۱-۶۶۴۸۳۵۲۶	دانشگاه ها موظفند معرفی نامه شرکت کنندگان در مسابقات(نام و نام خانوادگی، شماره دانشجویی و رشته تحصیلی) را طی نامه ای برای میزبان مسابقات ارسال نمایند.
هماهنگی بسکتبال	دانشگاه صنعتی شریف	۰۲۱-۶۶۰۰۵۷۱۰	دانشگاه ها موظفند معرفی نامه شرکت کنندگان در مسابقات(نام و نام خانوادگی، شماره دانشجویی و رشته تحصیلی) را طی نامه ای برای میزبان مسابقات ارسال نمایند.

-آخرین مهلت ارسال کلیپ ها تاریخ ۱۳/۳/۱۴۰۰ می باشد.

-رشته شطرنج در تاریخ ۱۳/۳/۱۴۰۰ بصورت آنلاین برگزار می گردد.

مقررات عمومی برگزاری مسابقات همگانی مجازی جشنواره بهاره سال ۱۴۰۰:

- ۱- شرکت در مسابقات برای تمام دانشجویان آزاد می‌باشد.
- ۲- حضور کلیه شرکت کنندگان تابع قوانین و مقررات آیین نامه عمومی مسابقات دانشجویان می‌باشد.
- ۳- تمامی پروتکل های بهداشتی مربوط به ویروس کرونا رعایت گردد.
- ۴- ممنوعیت پزشکی دانشجویان برای انجام فعالیت های پزشکی مد نظر قرار گیرد.
- ۵- رعایت شئونات و حجاب اسلامی، انضباط ورزشی و احترام به قوانین و مقررات الزامی است.
- ۶- استفاده از عینک ممنوع است.
- ۷- ارائه تصویر کارت دانشجویی معتبر یا گواهی اشتغال به تحصیل عکس دار الزامی است.
- ۸- تمام موارد پیش بینی نشده در آئین نامه توسط کمیته فنی مسابقات تعیین می‌شود.
- ۹- کلیه ویدیوها در سامانه ستاو <https://setav.ir/stay-home/> در بخش مسابقات مربوطه بارگزاری گردد. از ارسال ویدیو در واتس آپ و خودداری شود.
- ۱۰- دانشگاه ها موظفند مشخصات نفرات شرکت کننده در مسابقات (نام و نام خانوادگی، شماره دانشجویی و رشته تحصیلی) را طی نامه ای به کمیته برگزاری مسابقات طبق جدول ذیل به دانشگاه میزبان ارائه نمایند.
- ۱۱- دانشجویان می تواند در هر دو مدل مسابقه طناب زنی شرکت نمایند، اما در صورت کسب امتیاز کامل تنها یک بار به عنوان نفر برتر معرفی و جایزه خواهند گرفت.
- ۱۲- از در اختیار قراردادن شماره تماس روسای انجمن ها، دبیران و کادر برگزاری مسابقات به دانشجویان خودداری نمایید. هرگونه سوال یا ابهام در قوانین و مقررات از سوی کارشناسان دانشگاهها پیگیری و اطلاع رسانی گردد.
- ۱۳- در صورت داشتن هرگونه سوالی در خصوص مسابقات دوچرخه سواری با تلفن(۰۹۱۲۴۰۹۹۷۹۱) آقای صفاپور رییس انجمن دوچرخه سواری تماس بگیرید.
- ۱۴- در صورت داشتن هرگونه سوالی در خصوص مسابقات طناب زنی با تلفن(۰۹۱۲۶۷۶۴۸۵۵) خانم زهرا روزبهانی دبیر انجمن آمادگی جسمانی تماس بگیرید.
- ۱۵- در صورت داشتن هرگونه سوالی در خصوص مسابقات آمادگی جسمانی (۰۹۱۲۲۱۴۶۲۱۲) خانم دکتر رضانی رییس انجمن آمادگی جسمانی تماس بگیرید.
- ۱۶- در صورت داشتن هرگونه سوالی در خصوص مسابقات بسکتبال با تلفن(۰۹۱۲۳۳۹۴۳۷۹) خانم ملک رییس انجمن بسکتبال تماس بگیرید.
- ۱۷- در صورت داشتن هرگونه سوالی در خصوص مسابقات والیبال با تلفن (۰۹۱۲۶۳۵۱۱۳۰) آقای یارقلی دبیر انجمن والیبال تماس بگیرید.

۱۸- در صورت داشتن هرگونه سوالی در خصوص مسابقات شطرنج با تلفن(۰۹۱۲۲۰۵۲۹۱۸) آقای ابراهیم زاده دبیر انجمن شطرنج تماس بگیرید.

جدول یک: ارسال معرفی نامه دانشجویان به دانشگاهها

رشته	میزبان	فاکس	توضیحات
آمادگی جسمانی	دانشگاه الزهرا(س)	۰۲۱-۸۸۰۴۹۸۱۰	دانشگاه ها موظفند معرفی نامه شرکت کنندگان در مسابقات(نام و نام خانوادگی، شماره دانشجویی و رشته تحصیلی) را طی نامه ای برای میزبان مسابقات ارسال نمایند.
طناب زنی	دانشگاه الزهرا(س)	۰۲۱-۸۸۰۴۹۸۱۰	دانشگاه ها موظفند معرفی نامه شرکت کنندگان در مسابقات(نام و نام خانوادگی، شماره دانشجویی و رشته تحصیلی) را طی نامه ای برای میزبان مسابقات ارسال نمایند.
والیبال	دانشگاه تربیت مدرس	۰۲۱-۸۲۸۸۳۱۷۸	دانشگاه ها موظفند معرفی نامه شرکت کنندگان در مسابقات(نام و نام خانوادگی، شماره دانشجویی و رشته تحصیلی) را طی نامه ای برای میزبان مسابقات ارسال نمایند.
دوچرخه سواری	دانشگاه تربیت مدرس	۰۲۱-۸۲۸۸۳۱۷۸	دانشگاه ها موظفند معرفی نامه شرکت کنندگان در مسابقات(نام و نام خانوادگی، شماره دانشجویی و رشته تحصیلی) را طی نامه ای برای میزبان مسابقات ارسال نمایند.
شطرنج	دانشگاه تهران	۰۲۱-۶۶۴۸۳۵۲۶	دانشگاه ها موظفند معرفی نامه شرکت کنندگان در مسابقات(نام و نام خانوادگی، شماره دانشجویی و رشته تحصیلی) را طی نامه ای برای میزبان مسابقات ارسال نمایند.
هماهنگی بسکتبال	دانشگاه صنعتی شریف	۰۲۱-۶۶۰۰۵۷۱۰	دانشگاه ها موظفند معرفی نامه شرکت کنندگان در مسابقات(نام و نام خانوادگی، شماره دانشجویی و رشته تحصیلی) را طی نامه ای برای میزبان مسابقات ارسال نمایند.

-آخرین مهلت ارسال کلیپ ها تاریخ ۱۳/۳/۱۴۰۰ می باشد.

-رشته شطرنج در تاریخ ۱۳/۳/۱۴۰۰ بصورت آنلاین برگزار می گردد.

آئین نامه مسابقات مجازی رشته آمادگی جسمانی همگانی دانشگاه ها و موسسات آموزش عالی سراسر کشور (جشنواره بهاره ۱۴۰۰)

مقررات فنی:

۱- ورزشکاران در منزل یا فضای آزاد یا باشگاه بدون آیتم ها را به تعداد درج شده انجام می دهند و ویدیو را بدون ویرایش با هر گونه نرم افزاری به صورت خام در سامانه ستاو به آدرس <https://setav.ir/stay.home> در بخش مسابقات مربوطه بارگذاری کنند.

۲- فیلمبرداری باید بصورت ثابت انجام پذیرد و تمام صحنه اجرا برنامه بدون جا به جایی دوربین در طول فیلم برداری مشاهده شود.

۳- قبل از شروع حرکت نام و نام خانوادگی و نام دانشگاه محل تحصیل را واضح در ویدیو اعلام شود.

تجهیزات مورد نیاز:

- استپ (ارتفاع ۱۰ سانتی متر برای دختران و ارتفاع ۲۰ سانتی متر برای پسران)

- چسب پهن کاغذی

- تشک (۱ عدد)

- کرنومتر

- دوربین

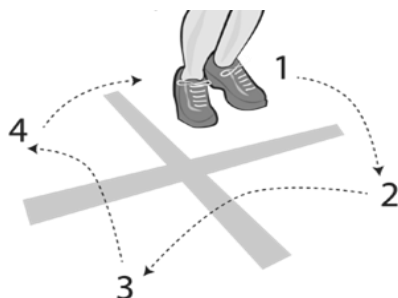
قوانین و نحوه برگزاری مسابقه و امتیازدهی:

مسابقات در دو بخش دختران و پسران برگزار می شود. محدودیتی در خصوص تعداد دانشجویان شرکت کننده از هر دانشگاه وجود ندارد. هر شرکت کننده ۳ آیتم شنا، پرش بر روی استپ و دراز و نشست (دختران ۱ ست)، پسران (۲ ست) را با رعایت موارد زیر اجرا کند. انتخاب زاویه مناسب دوربین به نحوی که چهره بازیکن و اجرای آن قابل تشخیص باشد. در صورت انجام هر گونه خطا فرد باید حرکات را به پایان برساند. ثبت رکورد با شروع اولین حرکت انجام می شود.

به ۳ نفر برتر جایزه و حکم تعلق می گیرد.

آیتم ۱. حرکت چابکی

با چسب کاغذی یک به علاوه مطابق شکل زیر رسم می کنید و ۷ بار مطابق فلش بر روی هر خانه می پرد.
خطا: در صورتیکه پای فرد خط ها را لمس کند خطا محسوب شده و به ازای هر خطا ۳ ثانیه به فرد اضافه می شود.

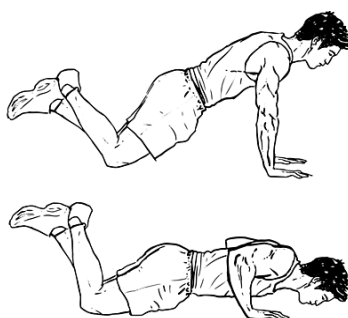


آیتم ۲. حرکت شنا

آزمودنی روی تشک بر روی شکم دراز کشیده و دستها (رو به جلو) را به اندازه عرض شانه باز کرده و در حالی که پشت صاف و سر رو به بالا می باشد، پنجه ی پای خود را به عنوان محور بدن قرار می دهد. سپس آزمودنی بدن را با صاف کردن آرنجها از زمین جدا می کند (آرنجها باید صاف شوند) و سپس در برگشت تا جایی که سینه، زمین را لمس کند و یا آرنجها به زاویه ۹۰ درجه برسد، خود را پایین می آورد (شکم و لگن نباید با زمین برخورد داشته باشد). این حرکت پی درپی تا ۲۰ شماره انجام می گیرد.



در دختران حرکت به صورت تعدیل شده اجرا می شود به طوری که فرد دستها (رو به جلو) را به اندازه عرض شانه باز کرده و در حالی که پشت صاف و سر رو به بالا می باشد، زانو خود را روی زمین به عنوان نقطه ی محوری بدن قرار می دهد. باسن و بدن فرد باید در یک امتداد قرار گیرند و ورزشکار با خم و صاف کردن آرنج حرکت را انجام می دهد. سینه ورزشکار باید تا نزدیک به زمین پایین بیاید.



خطا: وقتی فرد قادر به حفظ الگوی ذکر شده نباشد و به ازای هر خطا ۵ ثانیه به زمان فرد اضافه می شود.

آیتم ۳. پرش بر روی استپ از روبرو

فرد روبروی استپ قرار می گیرد و ۲۵ حرکت جفت پا به بالا و پایین می پرد (هر رفت و برگشت ۱ شماره محسوب می شود).



خطا: در صورتی که تعادل فرد به هم بخورد یا پرش به بالا یا پایین صورت یک پا انجام شود به ازای هر خطا ۳ ثانیه به فرد اضافه می شود.