

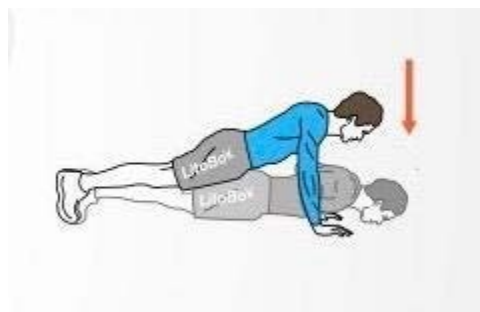
بسمه تعالی

مسابقه آنلاین آمادگی جسمانی

- مسابقه بصورت تهیه کلیپ در ۳ بخش پشت سرهم به صورت تعداد و محاسبه زمان کلی هر سه بخش برگزار خواهد شد.
- گنجانده شدن تصویر کرنومتر در کلیپ ارسالی الزامی است
- داشتن لباس ورزشی (با آرم دانشگاه پیام نور) و استفاده از زیرانداز ورزشی
- ذکر دقیق اطلاعات فردی شامل : نام و نام خانوادگی، شماره دانشجویی، رشته تحصیلی، استان و مرکز آموزشی جهت دانشجویان و نام و نام خانوادگی، شماره پرسنلی، استان و مرکز محل خدمت جهت پرسنل اداری و علمی.

بخش اول : شنا سوئدی

نحوه اجرا : یک زمان ۱ دقیقه ای بصورت کمر صاف ، دست ها به اندازه عرض شانه باز ، در بالا آرنج کاملا صاف و در پایین قسمت بالا تنه با سطح زمین برخورد می کند. (مطابق تصویر)



در این بخش در مدت زمان تعیین شده تعداد حرکات صحیح محاسبه می گردد.

بخش دوم : دراز نشست

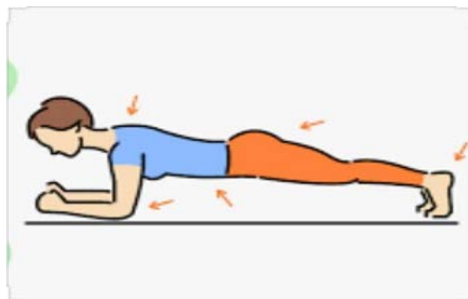
نحوه اجرا : یک زمان ۲ دقیقه ایی بصورت کمر کاملا صاف ، دست ها کنار گوشها، در پایین کتف ها با سطح زمین برخورد و در بالا آرنج ها با زانو برخورد کند. (مطابق تصویر)



در این بخش در مدت زمان تعیین شده تعداد حرکت صحیح محاسبه می شود.

بخش سوم: پلانک

نحوه اجرا : مطابق تصویر پاها بر روی پنجه ، کمر کاملا صاف و آرنج بر روی زمین و سر در امتداد بدن قرار گرفته و نگاه به سمت پایین است.



در این بخش محدودیت زمان در نظر گرفته نشده، بلکه مدت زمان توان اجرای حرکت صحیح شخص محاسبه می گردد.

برای انتخاب نفرات برتر، مجموع زمان و تعداد هر سه بخش که بصورت پشت سرهم اجرا شده اند، ملاک عمل خواهد بود.

فیلم و تصاویر تهیه شده از تاریخ ۱۳۹۹/۲/۱۳ لغایت ۱۳۹۹/۳/۱۰ به شماره ۰۹۱۲۷۲۲۵۰۸۷ جناب آقای سیدحسین حسینی شکرابی از طریق واتس اپ ارسال شود.

اداره کل تربیت بدنی دانشگاه پیام نور