



دانشگاه علوم پزشکی تهران

معاونت دانشجویی و فرهنگی

مدیریت تربیت بدنی دانشگاه

# آیین نامه مسابقه روپایی

## دانشجویان پسر

## هفته خوابگاه ها

## دانشگاه علوم پزشکی تهران

## (مدیریت تربیت بدنی)

## بهار ۱۴۰۰

قوانین و مقررات عمومی مسابقات هفته خوابگاه ها:

. کلیه شرکت کنندگان می بایست در اپلیکیشن واتس آپ حساب کاربری داشته باشند.

. دانشجویان می بایست به صورت افقی با گوشی تلفن همراه خود از حرکات ورزشی فیلمبرداری نمایند.

. پوشیدن لباس ورزشی مناسب با شئونات اسلامی و پوشش اسلامی کامل الزامی است.

**توجه:** در صورت مساوی شدن امتیاز بین نفراتی که امتیاز یکسان دارند مسابقه بینشان تکرار خواهد شد.

ابتدای شروع فیلمبرداری ، دانشجوی شرکت کننده رو به دوربین به این شکل خود را معرفی نماید: با سلام ..... هستم دانشجوی رشته ..... در مسابقه ..... هفته خوابگاه ها که به صورت مجازی برگزار می گردد شرکت می نمایم.

### **دستورالعمل:**

در رشته روپایی زاویه فیلمبرداری باید از رو به رو و وضوح تصویر مناسب و قابل تشخیص باشد.

بودن کرنومتر در تصویر الزامی می باشد.

### **نحوه اجرای حرکت روپایی :**

. فرد با استفاده از توپ چهل تیکه فوتبال انجام می دهد .

. ابتدا توپ روی زمین می باشد و ورزشکار با پا توپ را بلند کرده و شروع میکند .

. بصورت تک پا می باشد .

. مدت زمان انجام این حرکت یک دقیقه می باشد .

. بیشترین تکرار در این زمان نفر برتر محسوب میشود .

**خطا:** برداشتن توپ با دست .