



دانشگاه علوم پزشکی تهران
معاونت دانشجویی و فرهنگی

دیریت تربیت بدنی دانشگاه

آیین نامه مسابقه اسکات دیواری

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 اسکات دیواری زاویه فیلمبرداری باید ۴۵ درجه و وضوح تصویر مناسب و قابل تشخیص باشد.

بودن کرنومتر در تصویر الزامی می باشد.

نحوه اجرای حرکت اسکات دیواری :

. فرد به فاصله دو طول کفش خود از دیوار قرار میگیرد .

. به دیوار تکیه میدهد و حالت نشسته قرار میگیرد .

. زاویه زانو باید ۹۰ درجه باشد .

. کرنومتر از زمانی که زانوی فرد ۹۰ درجه میشود شروع بکار می کند .

. بیشترین زمان بعنوان نفر برتر انتخاب میشود .

خطا: زانو بیشتر یا کمتر از ۹۰ درجه باشد .