



دانشگاه علوم پزشکی تهران  
معاونت دانشجویی و فرهنگی  
دیرت تربیت بدنی دانشگاه

آیین نامه مسابقه طناب زنی

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 طناب زنی زاویه فیلمبرداری باید از روبرو و وضوح تصویر مناسب و قابل تشخیص

باشد.

بودن کرنومتر در تصویر الزامی می باشد.

## نحوه اجرای حرکت طناب زنی سرعت:

. طناب را در دست گرفته و هنگام شروع زمان طناب از پشت به جلو پرتاب شود.

. تعداد حرکت صحیح در مدت زمان یک دقیقه ملاک داوری می باشد.

**خطا:** تا دو مرتبه گیر کردن طناب خطا محسوب نمیشود سه مرتبه تعداد کل طناب زدن

شمارش نمیشود.