



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

آیین نامه مسابقه پنجه و ساعد والیبال

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 پنجه و ساعد والیبال زاویه فیلمبرداری از روبرو و وضوح تصویر مناسب و قابل

تشخیص باشد.

بودن کرنومتر در تصویر الزامی می باشد.

مدت زمان انجام این حرکت یک دقیقه می باشد.

نحوه اجرای حرکت پنجه و ساعد والیبال:

- . ورزشکار با پنجه زدن بالای سر حرکت را شروع میکند .
- . سپس با ضربه ساعد توپ را بالای سر فرستاده و پنجه زدن را تکرار میکند .
- . بیشترین تکرار در مدت زمان تعیین شده بیشترین امتیاز را کسب میکند .
- خطا:** با افتادن بیشتر سه مرتبه توپ روی زمین ورزشکار حذف میشود .