

آیین نامه فنی مسابقات مجازی قهرمانی دانشجویان پسر و دختر دانشگاه های سراسر کشور تابستان ۱۴۰۰

قوانین و مقررات فنی مسابقات قهرمانی مجازی تکواندو پومسه دانشجویان دختر و پسر

مقررات فنی:

- ۱- مسابقات به صورت غیر حضوری و انفرادی برگزار می گردد.
- ۲- دانشجویان شرکت کننده در مسابقات باید حداقل دارای کمر بند قرمز به بالا باشند.
- ۳- ارسال تصویر گواهی کمر بند تکواندو (مورد تایید فدراسیون تکواندو یا هیات تکواندو استان ها)
- ۴- ویدئوهای ارسالی باید با صدا و یک تیکه و بدون وقفه بوده و چهره فرد شرکت کننده کاملا مشخص باشد.
- ۵- حجم فیلم هر فرم می بایست از چهل مگ بیشتر نباشد و تصویربرداری به صورت افقی انجام شود.
- ۶- تهیه فیلم ارسالی باید با معرفی ورزشکار (نام و نام خانوادگی، نام دانشگاه) همراه باشد.
- ۷- در مرحله مقدماتی پنجاه در صد شرکت کنندگان که امتیاز بالاتری را کسب نمایند به دور نیمه نهایی راه می یابند. و در مرحله نیمه نهایی ۸ نفر که امتیاز بیشتری را کسب نمایند به فینال راه پیدا خواهند نمود.
- ۸- اجرای هر سه فرم (مقدماتی، نیمه نهایی و فینال) همزمان در سه فایل جداگانه از طریق لینک سامانه ستاو ورزش دانشجویی ارسال گردد.
- ۹- داشتن لباس پومسه اجباری نمی باشد، لکن پوشیدن لباس تکواندو معمولی الزامی است.

فرم های مسابقات غیر حضوری تکواندو (پومسه) دانشجویان دختر و پسر

مقدماتی	نیمه نهایی	نهایی
فرم ۵	فرم ۶	فرم ۷
(تگوگ آ جانگ)	(تگوگ یوک جانگ)	(تگوگ چیل جانگ)

مجازی والیبال قهرمانی دانشجویان دختر و پسر

آزمون: شماره ۱ سرویس

۱-مانند شکل ۱ زمین به ۴ قسمت تقسیم می شود (A, B, C, D).

۲-شرکت کننده در پشت خط انتهایی قرار می گیرد.

۳-به سمت هر منطقه ۲ سرویس ارسال می کند.

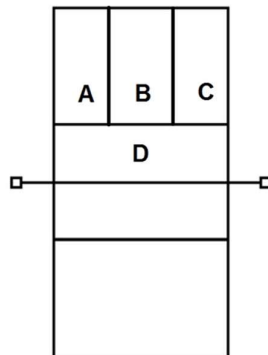
۴-هر سرویس که در منطقه مورد نظر فرود آمد یک امتیاز در پی دارد.

۵-شرکت کننده نمی تواند محل خود را تغییر دهد و همینطور باید فقط از یک نوع سرویس استفاده نماید

(یا سرویس از پایین و یا سرویس تنیسی).

* توجه : در صورت تساوی ، نوع سرویس میتواند توسط آزمون گیرنده تعیین گردد یا از آزمون شماره دو

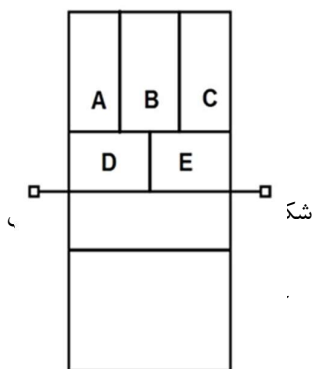
سرویس استفاده شود



شکل ۱. آزمون شماره (۱) سرویس

آزمون شماره ۲: سرویس

- ۱- مانند شکل ۲ زمین به ۵ قسمت تقسیم می شود (A, B, C, D, E)
- ۲- شرکت کننده در پشت خط انتهایی قرار می گیرد
- ۳- به سمت هر منطقه ۲ سرویس ارسال می کند.
- ۴- هر سرویس که در منطقه مورد نظر فرود آمد یک امتیاز در پی دارد.
- ۵- شرکت کننده نمی تواند محل خود را تغییر دهد و همینطور باید فقط از یک نوع سرویس استفاده می نماید (یا سرویس از پایین و یا سرویس تنیسی).

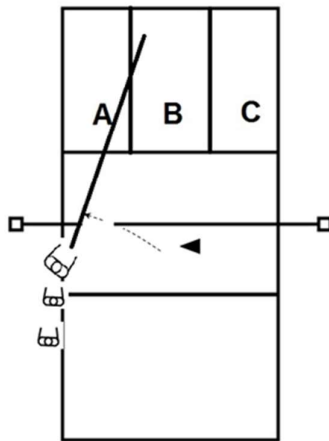


- ۱- ترسیم یک خط افقی روی دیوار به طول
 - ۲- ارتفاع خط تا سطح زمین به اندازه ارتفاع تور والیبال (ارتفاع تور برای زنان ۲/۲۴ متر)
 - ۳- فاصله آزمون شونده تا دیوار ۳ متر در نظر گرفته شود .
 - ۴- تکنیک پنجه و ساعد به صورت تکرارهای متوالی و متناوب انجام می شود (یک پنجه و یک ساعد)
 - ۵- مدت زمان انجام این تست ۳۰ ثانیه می باشد.
 - ۶- هر تکرار صحیح یک امتیاز دارد .
- خطاها: به خطاهای انجام شده، امتیاز تعلق نمی گیرد.
- ۱- تکرار متوالی یک تکنیک (پنجه یا ساعد)

۲- عبور پای آزمون شونده از خط مبنا برخورد توپ پائین تر از خط (افقی) روی دیوار
توجه : در صورت تساوی با صلاحدید آزمون گیرنده روش های دیگری اتخاذ شود.

آزمون : آبشار

- ۱- شرکت کننده باید ۶ یا ۹ آبشار از منطقه ۴ بزند .
 - ۲- به هریک از مناطق نشان داده شده (A, B, C) باید ۲ یا ۳ آبشار بزند.
 - ۳- هر آبشاری که در منطقه مورد نظر فرود آید، یک امتیاز برای شرکت کننده در پی خواهد داشت.
- توجه : در صورت تساوی با صلاحدید آزمون گیرنده روش های دیگری اتخاذ شود برای مثال اجرای آبشار از منطقه ۲



آیین نامه مسابقات مجازی شطرنج دانشجویان دختر و پسر

۱ آیین نامه:

۱- مسابقه هر دو بخش دختران و پسران در سایت lichess.org و به روش سوئیزی بر اساس قوانین فدراسیون بین المللی (فیده) برگزار و اصلاحات مورد نیاز طبق قوانین، در هر مرحله قابل انجام خواهد بود.

تبصره ۱- تمامی بازیکنان مکلف به انجام حداقل ۳۰ بازی در سایت lichess.org با زمان ۳ دقیقه (بدون پاداش زمانی) قبل از تاریخ ۱۵ مرداد می باشند در غیر اینصورت مجاز به حضور در مسابقه مرحله مقدماتی نخواهند بود.

تبصره ۲: کلیه شرکت کنندگان مجاز به بستن اکانت های تا ۲ هفته پس از مسابقات نیستند. ارائه معرفینامه برای تمامی دانشجویان الزامی است و دانشگاه ها، مجاز به معرفی هر تعداد بازیکن برای شرکت در این مسابقه می باشند. همچنین یک نفر از کارشناسان دانشگاه با ارائه شماره همراه، بعنوان سرپرست تیم معرفی شوند.

۲- لطفا اسامی دانشجویان بصورت یکجا و در دو لیست جداگانه مطابق فرمت ذیل ارسال گردد:

دختران

ردیف	نام و نام خانوادگی	اکانت سایت lichess.org	تلفن همراه	شماره دانشجویی
۱				
۲				

پسران

ردیف	نام و نام خانوادگی	اکانت سایت lichess.org	تلفن همراه	شماره دانشجویی
۱				
۲				

ردیف	سرپرست دختران	شماره همراه	سرپرست پسران	شماره همراه
-				

- ۳- کلیه شرکت کنندگان در دو جدول دختران و پسران بصورت جداگانه با هم به رقابت خواهند پرداخت. به محض ثبت نام، ۳ گروه دختران، پسران و گروه کارشناسان در پیام رسان واتس اپ تشکیل و اطلاع رسانی اخبار مسابقه، از این طریق انجام خواهد شد.
- ۴- مسابقه به صورت ۲ مرحله ای برگزار خواهد شد:
- مرحله مقدماتی: با حضور تمامی شرکت کنندگان دختر و پسر(در جداول جداگانه) در روز ...
 - مرحله نهایی: با حضور ۱۲ نفر برتر مرحله مقدماتی(بصورت جداگانه) در روز ...
- ۵- مسابقات مرحله اول در تعداد دور مشخص(متناسب با تعداد شرکت کنندگان) به روش سوئیزی و با زمان ثابت ۳ دقیقه (بدون افزایش زمان) برای هر بازیکن، برگزار می شود و بین هر دور از بازی ها ۱ دقیقه استراحت وجود دارد. مسابقه مرحله دوم متعاقبا اعلام خواهد شد.
- تبصره: در صورت نیاز، مسابقه با زمان دیگری قابل برگزاری است که متعاقبا اطلاع رسانی خواهد شد.
- ۶- مسابقه به صورت رسمی (ریتد اینترنتی) برگزار می گردد و بر روی ریتینگ اکانت کاربری بازیکن تاثیرگذار است.
- ۷- رده بندی بر اساس مجموع امتیازات کسب شده است. چنانچه ۲ یا چند بازیکن مجموع امتیازات یکسانی کسب کنند از روش سون بون برگر برای گره گشائی استفاده خواهد شد.
- تمامی بازیکنان مکلف به انجام حداقل ۳۰ بازی در سایت lichess.org با زمان ۳ دقیقه(بدون پاداش زمانی) قبل از تاریخ ۱۵ مرداد می باشند در غیر اینصورت مجاز به حضور در مسابقه مرحله مقدماتی نخواهند بود.
- ۸- در حین برگزاری مسابقات و پس از اتمام مسابقات، تمام بازی های بازیکنان(بویژه ۱۲ نفر برتر) توسط تیم داوری بررسی خواهد شد و در صورتی که مشخص شود بازیکنی یکی از موارد تقلب را انجام داده باشد:
- استفاده از نرم افزارهای شطرنجی در حین بازی
 - بازی کردن فرد دیگری بجای بازیکن
 - سایر موارد تقلب
- این بازیکن از جدول رده بندی حذف و مراتب به اداره کل تربیت بدنی وزارت علوم و دانشگاه مبداء گزارش خواهد شد. همچنین تیم داوری مجاز به اعمال روش های مختلف راستی آزمایی قبل، هنگام و بعد از مسابقه می باشد و بازیکنان مکلف به همکاری در کلیه مراحل راستی آزمایی در زمان و مکان تعیین شده توسط تیم برگزاری می باشند.
- بنابر این تیم داوری مجاز است پس از انجام مسابقه، برخی بازیکنان را جهت بررسی عملکردشان، به دانشگاه یا هیئت شطرنج شهرستان دعوت و ۴ دست بازی آزمایشی با ایشان برگزار نماید.
- نظر تیم داوری در موارد تقلب، قطعی و غیر قابل اعتراض است.

همچنین تمامی بازیکنان در صورت نیاز مکلف به نصب دوربین و سایر نرم افزارهای کنترل و نظارت مورد نظر تیم داوری در دوره‌های اعلام شده خواهند بود. نحوه نصب نرم افزارهای مورد نیاز در گروه واتس اپ، اعلام خواهد شد.

۹- پایگاه اطلاع رسانی اداره کل تربیت بدنی به آدرس: <http://uso.saorg.ir> و کانال اطلاع رسانی آکادمی شطرنج: chessuniversity@ برای اطلاع رسانی رویدادهای این مسابقه در نظر گرفته شده است.

10- به ۳ نفر برتر هر بخش (دختران و پسران) ، احکام قهرمانی اهداء خواهد شد.

آئین نامه مسابقات مجازی دات قهرمانی دانشجویان دختر و پسر

ماده ۱: شرایط اختصاصی

۱-۱. داشتن لباس مخصوص دات

پسران: پیراهن یا تی شرت آستین کوتاه، شلوار پارچه ای تیره و کفش جلو بسته
دختران: سارافان و روسارافانی یا مانتو جلو بسته، مقنعه و کفش جلو بسته

ماده ۲. نحوه برگزاری مسابقات

۱-۲. مسابقات در دو بخش دختران و پسران برگزار می گردد.

۲-۲. مسابقات فقط به صورت انفرادی برگزار می شود.

تبصره ۱: هر تیم دانشگاهی متشکل از چهار نفر می باشد

تبصره ۲: در صورتی که دانشگاهی کمتر از چهار نفر را معرفی نماید، امتیازات همان تعداد نفرات در رتبه بندی دانشگاه لحاظ خواهد شد.

۲-۳. مسابقات در مرحله اول به صورت "گروهی (دوره ای)" و در مرحله دوم به صورت "حذفی" برگزار می شود

• مسابقات در مرحله گروهی به صورت ۵۰۱ دبل پایان (۲ لگ از ۳ لگ) و در مرحله حذفی به صورت ۵۰۱ دبل پایان (۳ لگ از ۵ لگ) برگزار می شود.

ماده ۳. نحوه محاسبه امتیازات:

۱-۳. هر برد در مرحله گروهی ۲ امتیاز و باخت صفر امتیاز محاسبه می شود. ضمناً نفرات اول هر گروه ۵ امتیاز و نفرات دوم هر گروه ۳ امتیاز نیز پاداش خواهند گرفت

تبصره ۱: نفرات برتر هر گروه به ترتیب بر اساس امتیاز، تفاضل لگ، بازی رودر رو مشخص خواهند شد.
تبصره ۲: اگر سه نفر در یک گروه بر اساس موارد ذکر شده در تبصره ۱ مساوی شدند، یک لگ ۷۰۱ بین سه نفر برگزار خواهد شد و نفرات اول تا سوم مشخص خواهد شد.

ماده ۴: قوانین مسابقه

- ۴-۱. نوع تخته دارت تیغه ای یا میلله ای با ابعاد و الیاف استاندارد
- ۴-۲. پرتاب ها بصورت نوبتی انجام می شود و در حین پرتاب حریف، نفر مقابل حق پرتاب ندارد.
- ۴-۳. مسابقات در واتساپ یا ناکا بصورت زنده برگزار می شود
- ۴-۴. تصویر صفحه دارت باید واضح و امتیازات برای حریف بصورت کامل دیده شود؛ در غیر این صورت با تایید داور، بازی به نفع حریف خاتمه خواهد شد.
- ۴-۵. داور مسابقه حدود ۱۵ دقیقه قبل از هر مسابقه در هر روز مسابقه با دو حریف از طریق واتساپ، پیامک و یا تماس تلفنی ارتباط برقرار می کنند. لازم به ذکر است که روز و ساعت مسابقه هر بازیکن از قبل مشخص می گردد
- ۴-۶. در صورتی که بازیکن مقابل بعد از ۱۰ دقیقه از زمان تعیین شده در ارتباط تصویری جهت انجام مسابقه شرکت نکند (همراه با اسکرین شات مستندات)؛ بازنده خواهد بود.
- ۴-۷. تمامی بازیکنان موظف هستند که شخصا از روند اجرای مسابقات اطلاع داشته باشند (از طریق گروهی واتساپی که در آن عضو هستند) و در صورتی که به موقع برای بازی حضور نداشته باشند از ادامه مسابقات محروم خواهند شد.
- ۴-۸. کمیته برگزاری مسابقات حق تغییر شرایط مسابقات را در شرایط خاص را برای خود محفوظ می دارد (البته در صورت تغییرات احتمالی حتما اطلاعات به نحو مقتضی به بازیکنان اعلام خواهد شد).

اعتراضات:

- بازیکن هر اعتراضی که حین بازی (محل برخورد دارت به صفحه دارت، امتیاز هر دارت یا هر راند و....) دارد باید در همان لحظه بازی را متوقف کرده و مورد اعتراضی خود را به داور و سرداور اعلام نماید. بعد پایان هر راند و ثبت امتیاز و شروع راند بعدی هیچ اعتراضی پذیرفته نیست

موارد پیش بینی نشده:

- کلیه موارد پیش بینی نشده در آئین نامه فنی را کمیته فنی مسابقات حل و فصل خواهند نمود.

تجهیزات دارت آنلاین

۱- صفحه دارت: صفحه دارت باید استاندارد و جنس آن الیاف کنفی باشد. هرگونه تخته به غیر از مورد اعلام شده مورد قبول نمی باشد و بازیکن نمیتواند با آن مسابقه دهد (کاغذی، آهن ربایی، الکترونیکی مورد قبول نمی باشد)

۲- دارت های تهیه شده طبق قوانین اعلام شده می بایست از چهار قسمت نوک بارل شفت و فلایت تشکیل شده باشد

۳- سه پایه جهت نصب موبایل روی آن

۴- آینه حتی المقدور نشکن جهت نصب زیر تخته دارت به منظور دیدن بازیکن در حال پرتاب از طریق موبایل

۵- موبایل به همراه شارژر کامل برقی و اینترنتی ، همراه با نصب برنامه واتس آپ و گوگل میت

۶- بازیکن باید تجهیزات را در محل های مناسب و اندازه های استاندارد نصب نماید .

۷- فاصله تخته دارت از مرکز تا زمین ۱۷۳ سانتی متر و خط پرتاب ۲۳۷ سانتی متر . تخته دارت باید در جایی ایمن و به دیوار یا پایه دارت نصب شود ، در جایی که کمترین رفت و آمد را داشته باشد.

۸- نصب آینه در زیر تخته دارت به طوریکه بازیکن هنگام پرتاب در آن دیده شود.

۹- نصب سه پایه موبایل رو بروی تخته دارت به طوریکه کل صفحه دارت و آینه زیر تخته را پوشش دهد.

۱۰- بازیکن می بایست ۱۰ دقیقه قبل از شروع بازی آنلاین شده و منتظر تماس داور باشد. اگر بازیکنی در راس ساعت مقرر حاضر نشود بعد از ۵ دقیقه زمان از سوی داور بازنده بازی اعلام خواهد شد.

۱۱- بعد از زدن میدل بازی شروع شده و بازیکنان باید به ترتیب و بعد از بازیکن مقابل و ثبت امتیاز توسط داور پرتاب خود را انجام دهد هر گونه پرتاب در حین پرتاب بازیکن مقابل و ثبت امتیاز توسط داور محاسبه نخواهد شد.

۱۲- بازیکن می بایست در صورت اعلام بازیکن حریف و داور جهت بهتر دیده شدن دارتهای اصابت کرده به تخته، دوربین خود را بدون اینکه از صفحه دارت خارج شود ، به دارت ها نزدیک کرده تا بهتر قابل رویت باشد. همین امر در دبل پایان بازی باید رعایت شود

۱۳- در حین پرتاب اگر دوربین جابجا شود یا تصویر تخته دارت یه هر دلیلی شفاف نباشد به طوریکه بازیکن حریف معترض شود و خللی در نمایش دارتهای اثابت کرده به وجود اید امتیاز راند محاسبه نخواهد شد و نوبت به حریف خواهد رسید تا پرتابهای خود را انجام دهد.

۱۴- هرگونه مشکل از طرف هر بازیکن و به هر دلیلی اتفاق بیافتد اعم از قطع برق ، قطع اینترنت و مساعد نبودن شرایط بازی ، بازیکن ۵ دقیقه زمان دارد که پس از برطرف کردن مشکل به بازی خود ادامه دهد.

۱۵- هر گونه اعتراض توسط بازیکن باید در زمان وقوع موارد اعتراضی بیان شود که توسط داور یا سرداور و یا ناظر فنی مورد بررسی و همان لحظه رسیدگی و در نهایت منجر به صدور رای خواهد شد.

آئین نامه مسابقات مجازی تیراندازی قهرمانی دانشجویان دختر و پسر

شرایط عمومی :

اعلام محل تحصیل یا محل زندگی ورزشکار جهت معرفی به نزدیکترین باشگاه در نظر گرفته شده از سوی برگزار کننده مسابقه.

درج شماره تماس و مشخصات دقیق دانشجو و کارشناس مربوطه جهت انجام هماهنگی های لازم در خصوص زمان و مکان مسابقه.

شرایط اختصاصی:

مسابقات بصورت انفرادی می باشد و در نزدیکترین مکان به محل زندگی یا تحصیل دانشجو برگزار خواهد شد.

مسابقات در رشته های تفنگ و تپانچه بادی برگزار خواهد شد.

رشته تفنگ بدون در نظر گرفتن دسیمال (**Decimal**) رکورد ثبت میگردد.

قبل از برگزاری مسابقه زمان و مکان برگزاری برای هر دانشجو اعلام میگردد.

در سراسر کشور (مناطق ده گانه) باشگاههایی جهت شرکت در مسابقه در نظر گرفته خواهد شد.

قوانین زمان بندی جهت فراخوان / قلق و مسابقه برای سیبل های الکترونیک و سیبل های کریر طبق قوانین **ISSF** میباشد.

مسابقه به صورت ۶۰ تیر و فرم کامل برگزار میگردد.

امکانات مورد نیاز جهت برگزاری :

وسایل و تجهیزات تیراندازی شخصی (در صورت نداشتن تجهیزات باید در سامانه اعلام گردد تا هماهنگی لازم با محل برگزاری صورت گیرد، هزینه های تجهیزات اجاره ای با دانشگاه شرکت کننده می باشد).

نحوه ی قضاوت مسابقات:

داوران ساکن در مناطق جهت اجرا و کنترل نتایج مستقر خواهند بود و پس از جمع آوری نتایج دانشجویان از سراسر کشور نفرات اول تا سوم هر رشته (تفنگ و تپانچه) و در دو بخش (دختران و پسران) معرفی خواهند شد.

نکاتی در خصوص رعایت پروتکل های بهداشتی از سوی ورزشکاران و عوامل اجرایی:

محدود کردن تعداد شرکت کنندگان در هر راند برگزاری مسابقه به حداکثر ۱۰ نفر و رعایت فاصله مناسب.

چنانچه محل برگزاری ظرفیت کمتری داشته باشد تعداد راندها بیشتر شده و تعداد پذیرش شرکت کنندگان در هر راند کمتر خواهد شد.

داشتن ماسک و محلول ضدعفونی الزامی می باشد.

داشتن کارت بیمه ورزشی الزامی می باشد.

مقررات فنی مسابقات مجازی ووشو در دو بخش تالو و ساندا(دختران – پسران)

ساندا:

- اجرای تکنیک شادو به مدت ۱۰۰ ثانیه انجام شود.
 - نحوه ایستادن، گارد گرفتن و جابه جایی به مدت ۱۰ ثانیه
 - شادو(سایه زدن) ضربات دست کاربردی به مدت ۲۰ ثانیه
 - شادو(سایه زدن) ضربات پا کاربردی به مدت ۲۰ ثانیه
 - شادو(سایه زدن) ترکیب ضربات دست و پا کاربردی به مدت ۲۰ ثانیه
 - اجرای حداقل چهار نوع درگیری های تخصصی ساندا بصورت سایه ای به مدت ۱۰ ثانیه
 - اجرای ترکیب ضربات دست و پا به همراه تکنیک های درگیری بصورت سایه ای به مدت ۲۰ ثانیه
- *لازم به ذکر است اجرای تکنیک ها در جهات مختلف و در حالت ایستا و حرکت به سمت جلو ، عقب و چرخش باشد.
- در صورتیکه فرد شرکت کننده حرکات را فراموش نماید و مکث واضح نشان دهد نمره پایین می گیرد.
 - به خلاقیت هنری، نوآوری و آراستگی از نظر ظاهری و روحی امتیاز داده می شود.
 - به نمایش قدرت و نفوذ حرکات و بکارگیری قدرت عضلانی امتیاز داده می شود.
 - حرکات دست ، پا و استقرارها بصورت صحیح اجرا گردد.
 - همچنین اجراهایی نمره بالایی کسب می کنند که بدون وقفه ، متنوع و کمترین تکرار تکنیکها، و از هماهنگی، ریتم، قدرت و سرعت مناسبی برخوردار باشند.

مواد مسابقات : تالو

- مسابقات در کلیه فرم های تالو برگزار می گردد.
- مسابقات در سه سطح فرمهای استاندارد سری دوم ، سوم و فرم های اختیاری برگزار می گردد.
- مسابقات در سبک های (چانگ جوان، نانچوان، تایچی جوان، دائوشو، جین شو، چیانگ شو، گوئن شو، نن گوئن، نن دائو و تایچی جین)

* فرم های سنتی:

- شینگ یی جوان و دائو شو دابل برای آقایان و باگوا جانگ و جین شو دابل برای بانوان برگزار می گردد.
- لازم به ذکر است هر ورزشکار می تواند فقط در دو فرم به رقابت بپردازد ، و در صورتی که تعداد شرکت کننده در یک فرم به حد نصاب نرسد با فرهای دیگر ترکیب و قضاوت خواهد شد.

*فرم های تایچی جوان

فرمهای استاندارد یانگ که شامل فرم های زیر می باشد:

- فرم نسل سوم یانگ تای چی جوان و تای چی جین
- فرم ۲۴ استاندارد یانگ
- فرم ۳۲ استاندارد یانگ و فرم ۳۲ جین
- فرم ۴۳ استاندارد یانگ و فرم ۴۲ جین

تمام فرم های سنتی یانگ دست و جین

فرم های استاندارد چن که شامل فرم های زیر می باشد:

- فرم نسل سوم چن تای چی جوان و تای چی جین
 - فرم ده چن تای چی جوان
 - تمامی فرم های چن سنتی دست و جین
 - گروه ویژه (فقط بانوان) شامل فرم های زیر می باشد:**
 - تمامی فرم های بادبزنی سبک یانگ و چن
- ۱- شرکت کننده می بایست ابتدا رو به دوربین احترام گذاشته همچنین خود را معرفی و نام فرم و عنوان مسابقه را اعلام کند.
 - ۲- حجم فیلم ها نباید بیشتر از ۴۰ مگابایت باشد.
 - ۳- فیلم های ارسالی باید واضح و با کیفیت باشد.
 - ۴- فیلم ها باید بصورت افقی ضبط گردد.
 - ۵- پوشیدن یونیفورم ووشو در ماده تالو الزامی می باشد.
 - ۶- در صورت عدم استفاده از یونیفورم مخصوص فرم در ماده تالو کسر امتیاز لحاظ خواهد شد.
 - ۷- هرگونه تغییر در فیلم تدوین و مونتاژ باعث حذف ورزشکار خواهد شد.
 - ۸- به کلیه شرکت کنندگان گواهی شرکت در مسابقات اهدا خواهد شد.
 - ۹- به نفرات اول تا سوم ساندا حکم قهرمانی اهدا خواهد شد.
 - ۱۰- به نفرات اول تا سوم فرم های تالو حکم قهرمانی اهدا خواهد شد.

مقررات فنی مسابقات مجازی مهارت های بسکتبال (دختران – پسران)

این مسابقات به دلیل اهمیت شوت در امتیازآوری و توسعه برخی از مهارت های اساسی بسکتبال در سطح دانشگاه های ایران

به صورت انفرادی انجام می شود:

- مدت زمان اجرا برای هر شرکت کننده ۴ دقیقه است.
- مهارت های تعیین شده توسط هر شرکت کننده جداگانه انجام و مجموع امتیازات به دست آمده از پرتاب ها و کسر امتیازات منفی در تکرار دورها در مدت زمان مشخص محاسبه می شود .
- داوران و نمایندگان فنی موظف به اجرای مقررات و دستورالعمل ها هستند.
- شرکت کننده ها موظف به ثبت نام با مشخصات دقیق در سامانه ستاو می باشند.

قوانین کلی

- مهارت ها با استفاده از ابعاد قانونی زمین (۲۸*۱۵) و یک توپ بسکتبال (برای دختران سایز ۶ و پسران سایز ۷) انجام می شود.
- در همه شوتها و پرتابها ریباند توسط اجرا کننده انجام گرفته و فرد دیگری کمک یا دخالت نمی کند.
- رعایت ترتیب ایستگاه ها و اجرای مهارت های ذکر شده الزامی است.

شرکت کننده ها و تجهیزات

- دانشگاهها محدودیتی در معرفی تعداد نفرات ندارند.
- افراد ملزم به رعایت پروتکل های بهداشتی و سلامتی هستند و فقط در زمان اجرای مهارت ها برداشتن ماسک مجاز است.
- هر شرکت کننده قبل از شروع، اجازه یک دور تمرین برای مرور ایستگاه ها با هماهنگی داوران را دارد.
- دختران ملزم به داشتن پوشش مناسب اسلامی هستند.
- برای حفظ ایمنی شرکت کنندگان در ایستگاه های مورد نیاز از ۴ عدد مانع مخروطی ۵۰ سانتیمتری استفاده می شود.
- فقط یک نفر به عنوان مربی یا همراه می تواند در سالن حضور داشته باشد(اجباری نیست).
- به منظور رعایت پروتکل های بهداشتی ترتیب ورود شرکت کننده ها به سالن های برگزاری توسط ناظرین اجرایی اعلام می شود.

مقررات خاص

- شرکت کننده با صدای سوت داور و به کار افتادن زمان سنج کار را شروع می کند و ایستگاه های شماره گذاری شده را با به دست آوردن امتیازات بیشتر از پرتابها و تعداد تکرار دورها طی نموده و با پایان یافتن زمان مقرر که ۴ دقیقه است، با سوت داور متوقف می شود.
- اجرای مهارت ها و تکرار دورها باید طبق مسیر شماره گذاری شده در تصویر ضمیمه از ایستگاه ۱ تا ۱۲ به ترتیب توسط شرکت کننده در زمان مقرر انجام شود.
- محل استقرار و محدوده ی حرکت مربی یا همراه در پشت خط طولی بسکتبال و تا قبل از نیمه زمین در تصویر ضمیمه (coach) پیش بینی شده است.

سایر مقررات

۱- محل استقرار بازیکن برای شروع در پشت خط عرضی زمین با دایره ی سبز رنگ با در دست داشتن توپ در تصویر مشخص است.

۲- شرکت کننده با دربیبل زدن مسیرهای مشخص شده را طی کرده و مجاز به راه رفتن با توپ نبوده و تخلف های تراولینگ - دبل - نیمه توسط داوران منظور و بازای هر تخلف یک امتیاز کسر می گردد.

۳- به ازای برخورد به هر کدام از موانع مخروطی و افتادن آنها، یک امتیاز کسر می گردد.

۴- عدم رعایت ترتیب ایستگاه های شماره گذاری شده توسط داور داخل زمین اعلام و مسیر بدون متوقف شدن زمان توسط بازیکن اصلاح و ادامه پیدا می کند(بدیهی است امتیازات کسب شده در مسیرهای اشتباه ثبت نمی گردد).

۵- توپ هایی که بعد از اقدام به شوت و یا عدم ریپاند به موقع به خارج زمین (اوت) می رود باید از همان نقطه اوت برای ادامه مسیر به داخل زمین آورده شود.

۶- امتیازات به دست آمده از ایستگاه های شوت :

ایستگاههای شماره ۴ و ۵ و ۶، هر کدام ۳ امتیاز

سایر ایستگاهها (۱۲، ۱۰، ۹، ۸، ۳)، هر کدام ۲ امتیاز

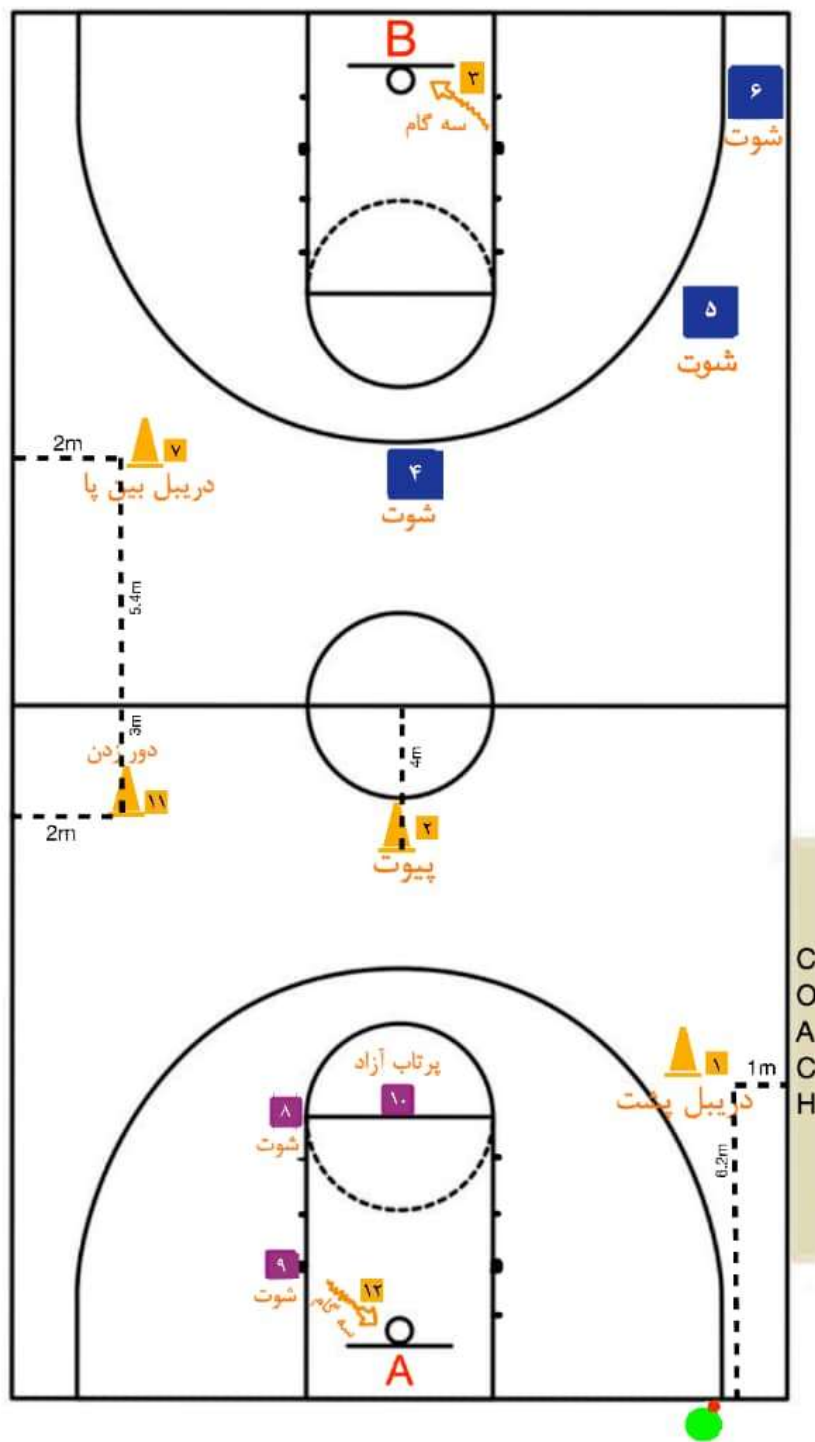
نکات

- در شرایط مساوی به ترتیب تعداد شوت های از دست رفته در سه گام ها، پرتاب آزاد، شوت های دو و سه امتیازی تعیین کننده خواهد بود.

- در سایر موارد پیش بینی نشده، انجمن بسکتبال درمشورت با نمایندگان فنی اعلام نظر خواهد کرد

بخش اختیاری: شوت از نیمه زمین

هر شرکت کننده سه پرتاب از نیمه زمین انجام داده و داوران نتیجه را ثبت نموده و در این بخش نیز به نفرات برتر با اجرای زیباتر جایزه تعلق خواهد گرفت.



مقررات فنی مسابقات مجازی رشته آمادگی جسمانی (دختران و پسران)

۱- ورزشکاران در منزل یا فضای آزاد یا باشگاه بدون آیتم ها را به تعداد درج شده انجام می دهند و ویدیو را بدون ویرایش با هر گونه نرم افزاری به صورت خام در سامانه ستاو به آدرس <https://setav.ir/stay.home> در بخش مسابقات مربوطه بارگذاری کنند.

۲- فیلمبرداری باید به صورت ثابت انجام پذیرد و تمام صحنه اجرا برنامه بدون جا به جایی دوربین در طول فیلم برداری مشاهده شود .

۳- از مراحل آماده سازی زمین مسابقه با دقت فیلمبرداری شود(متراژها فیلمبرداری و با چسب پهن علامت گذاری شود).

۴- قبل از شروع حرکت نام و نام خانوادگی و نام دانشگاه محل تحصیل را واضح در ویدیو اعلام شود.

تجهیزات مورد نیاز:

- متر
- چسب پهن کاغذی
- توپ والیبال (۱ عدد)
- کرنومتر
- دوربین

قوانین و نحوه برگزاری مسابقه و امتیازدهی:

- مسابقات در دو بخش دختران و پسران برگزار می شود.
- محدودیتی در خصوص تعداد دانشجویان شرکت کننده از هر دانشگاه وجود ندارد.
- هر شرکت کننده ۴ آیتم برپی، گام به چپ و راست و لمس خطوط علامت گذاری شده، پرتاب توپ والیبال به دیوار، و لی لی با پای چپ و راست را با رعایت موارد زیر اجرا کند.
- انتخاب زاویه مناسب دوربین به نحوی که چهره بازیکن و اجرای آن قابل تشخیص باشد.
- در صورت انجام هر گونه خطا فرد باید حرکات را به پایان برساند.
- ثبت رکورد با شروع اولین حرکت انجام می شود.
- به ۳ نفر برتر جوایز و احکام قهرمانی تعلق می گیرد.

آیتم ۱. حرکت بورپی

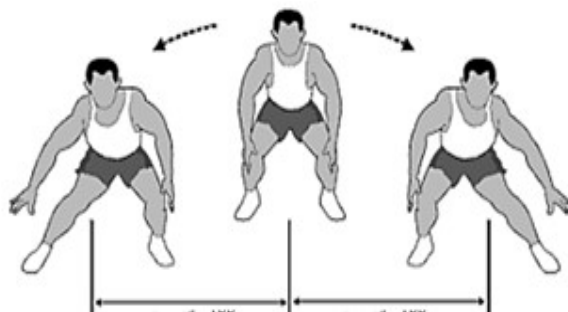
ورزشکار در حالی که دست‌ها را در کنار بدن قرار می‌دهد بر روی خط شروع که با چسب نواری رسم کرده است به پهلو می‌ایستد (دوربین حرکت بورپی را از پهلو فیلم برداری می‌کند) و با فرمان "رو" کرنومتر را به کار می‌اندازد و به این صورت شروع می‌کند: ورزشکار دست‌ها را روی زمین، جلوی پاها قرار می‌دهد (حالت چمباتمه) و با پرتاب پاها به سمت عقب، حالت شنا می‌گیرد به نحوی که شانه‌ها به صورت مستقیم در امتداد پاشنه‌ها قرار گیرد. سپس، دوباره به حالت چمباتمه برمی‌گردد و در ادامه به وضعیت شروع برمی‌گردد. ورزشکار این حرکت را در ۲۰ تکرار (خانم‌ها) و ۲۵ تکرار (آقایان) با بیشترین سرعت انجام می‌دهد.

خطا

در صورتی که اجرا ناقص باشد مثل قرار نگرفتن در وضعیت عمودی، پرتاب کردن پاها به سمت عقب قبل از قرارگیری دست‌ها و درست قرار نگرفتن بدن در وضعیت شنا به ازای هر حرکت ناقص ۳ ثانیه به رکورد نهایی اضافه می‌شود.

آیتم ۲. حرکت چابکی به طرفین

ورزشکار در خط وسط (با چسب پهن مشخص می‌کند) رو به دوربین قرار می‌گیرد و از پهلو به سمت راست حرکت کرده به نحوی که پای راست فرد خط سمت راست را لمس کند (فاصله ۱/۲۰ متر که با چسب پهن مشخص شده است)، سپس با حرکت پهلو به سمت چپ رفته و خط چپ را با پای چپ لمس می‌کند (فاصله ۱/۲۰ متر که با چسب پهن مشخص شده است) و به سمت راست برمی‌گردد و این عمل را در سمت راست تا ۱۵ تکرار (خانم‌ها) و ۲۰ تکرار (آقایان) و در سمت چپ ۱۵ تکرار (خانم‌ها) و ۲۰ تکرار (آقایان) انجام می‌دهد.



خطا

در صورتی که اجرا ناقص باشد و پاها خطوط چپ و راست را لمس نکنند به ازای هر حرکت ناقص ۳ ثانیه به رکورد نهایی اضافه می شود.

آیتم ۳. پرتاب توپ والیبال به دیوار

ورزشکار با توپ والیبال که در دست دارد روبروی دیوار (فاصله دومتري از دیوار) قرار می گیرد و در مربع ۳۰ سانتی متری که با چسب پهن بر روی دیوار مشخص کرده است (ضلع پایینی مربع از زمین ۲ متر فاصله دارد) پرتاب انجام می دهد. پرتاب ها تا ۲۰ تکرار انجام می شود. برای پرتاب ایستاده ورزشکار با پاهای جفت پشت خط پرتاب می ایستد و توپ را به بالا و پشت سر خود می برد و سپس در مسیر رو به جلو پرتاب می کند (حرکت دست ورزشکار). فرد می تواند پس از پرتاب توپ یک گام به جلو بردارد.



خطا:

در صورتی که حرکت دست ورزشکار صحیح نباشد و یا توپ اضلاع مربع ۳۰ در ۳۰ را لمس کند یا به خارج از هدف پرتاب شود به ازای هر حرکت اشتباه ۳ ثانیه به فرد رکورد نهایی اضافه می شود.

آیتم ۴. لی لی با پای چپ و راست

ورزشکار داخل مربع ۳۰ سانتی متری که با چسب پهن بر روی زمین ترسیم کرده است قرار می گیرد و در حالی که توپ والیبال را جلوی سینه با دو دست نگه می دارد با پای راست (خانم ها ۲۰ تکرار و آقایان ۲۵ تکرار) و سپس با پای چپ (خانم ها ۲۰ تکرار و آقایان ۲۵ تکرار) حرکت لی لی را انجام می دهد.



خطا:

در صورتی که توپ از دست ورزشکار رها شود یا هنگام لی لی پاها اضلاع مربع ۳۰ سانتی متری را لمس کند به ازای هر حرکت اشتباه ۳ ثانیه به فرد رکورد نهایی اضافه می شود.

مقررات فنی مسابقات مجازی رشته دو و میدانی (پسران)

۱. مواد مسابقه مجازی ۲۰۰ متر و ۱۵۰۰ متر می باشد.
۲. رکوردگیری حتماً در پیست ۴۰۰ متر استاندارد تارتان یا پیست خاکی انجام شود.
۳. هر ورزشکار در یکی از دو ماده می تواند رکوردگیری کند.
۴. رکوردگیری در استان های مختلف توسط یکی از داوران هیأت دو و میدانی استان مربوطه مورد قبول می باشد.
۵. دونده ها در دو ماده در خط یک رکوردگیری را انجام می دهند.
۶. استفاده از یار تمرینی در ماده ۱۵۰۰ متر بلامانع می باشد.
۷. هرگونه تغییر در فیلم، تدوین و مونتاژ باعث حذف ورزشکار خواهد شد.
۸. به نفرات اول تا سوم حکم قهرمانی اهداء خواهد شد.

مقررات فنی مسابقات مجازی رشته دو و میدانی (دختران)

- افراد شرکت کننده باید همراه با رکورد خود برگه اشتغال به تحصیل ارسال نمایند.
- شرکت کننده گان میتوانند در دو ماده به مسافت ۱۰۰۰ متر و ۱۵۰۰ متر در هر مسیری که امکان دویدن وجود داشته باشد رکورد خود را ثبت نمایند.
 - شرکت کنندگان بایستی برای ثبت رکورد خود اپلیکیشن استراوا را در روی گوشی خود نصب کنند تا داوران مسابقه بتوانند برای راستی آزمایی مسیر دویده شده و رکورد ثبت شده از آن استفاده کنند.
 - تاریخ شروع مسابقه متعاقباً اعلام می گردد.
 - ساعت شروع مسابقه از ساعت ۷ صبح تا ۷ شب می باشند.
 - شرکت کننده گان می توانند در هر ساعتی از این ۱۲ ساعت که مایل بودند شروع به دویدن کرده و رکورد خود را ثبت کنند.
 - لازم به ذکر است که قبل و بعد از این تاریخ و ساعات اعلام شده رکوردها مورد قبول قرار نمی گیرد.
 - تمامی رکوردهای فرستاده شده از طریق داوران مورد بررسی قرار میگیرد و در صورتی که ورزشکاران با وسیله نقلیه و یا کل مسیر را به صورت سراسیمی دویده باشند از مسابقه حذف می شوند.

- نحوه نصب و استفاده از اپلیکیشن استراوا رد سایت وزارت علوم آموزش داده می شود.
- در نهایت نفرات اول تا سوم خانم و آقا معرفی می گردند.

مقررات فنی مسابقات مجازی رشته کاراته (دختران)

مسابقات براساس قوانین و مقررات فدراسیون جهانی کاراته WKF (مجازی) برگزار می شود. مسابقات در رشته کاتا انفرادی و کمربندی زیرقهوه ای و قهوه ای- مشکی برگزار خواهد شد. فقط سبک های کنترلی مجاز به شرکت در این مسابقات می باشند. در رده قهوه ای-مشکی کاتا بدون تکرار باید اجرا شود. در رده زیر قهوه ای ۵ دور کاتا بدون تکرار و بعد از آن؛ هرکاتا یکبار تکرار مجاز است.

*اسامی کاتاهای زیر قهوه ای برای سبک شوتوکان : هیان نیدان، هیان شودان، هیان ساندان، هیان یوندان، هیان گودان

*اسامی کاتاهای زیر قهوه ای برای سبک شیتوریو : پینان شودان، پینان نیدان، پینان ساندان، پینان یوندان، پینان گودان

* اسامی کاتاهای زیر قهوه ای برای سبک وادوریو : تایکیوکو، گکی سای دای، سایفا، سی ان چین

* اسامی کاتاهای زیر قهوه ای برای سبک گوجوریو : تایکیوکو های پنج گانه، گیک سای های یک و دو

* ورزشکاران ملزم به رعایت موارد ذیل هستند و در غیر این صورت موجب حذف شرکت کننده از مسابقات شده و نمره صفر تعلق می گیرد.

۱- رعایت کردن کلیه اصول و قوانین مسابقه کاتا جهت اخذ نمره کامل.

۲- اجرای کاتا در محیط سالن یا فضای منزل.

۳- اجرای کاتا با لباس رسمی کاراته و پوشش کامل و رعایت حجاب.

۴- پوشیدن لباس کاراته بدون آرم.

۵- اجرای کاتا طبق قوانین با «ری» شروع شود و با «ری» به پایان برسد.

۶- قبل از شروع کاتا و پیش از ادای احترام؛ نام و نام خانوادگی خود را اعلام کرده و سپس کاتا را اجرا نماید.

۷- ارسال فیلم تنها طبق شرایط خواسته شده و رعایت تمام نکات آن.

۸- برداشتن وسایل اضافی در محل اجرای کاتا که مانع از اجرای دقیق و کامل کاتا می شود.

۹- عدم استفاده از عینک؛ کفش و جوراب در حین اجرای کاتا.

شرایط و نحوه ارسال فیلم:

§ هر شرکت کننده تنها مجاز به ارسال یک فیلم به مدت حداکثر ۴ دقیقه و با حجم کمتر از ۲۰ مگابایت میباشد.

§ فیلم باید با موبایل به صورت افقی با کیفیت مناسب ارسال شود.

§ فیلمبرداری باید از روبرو باشد به نحوی که دوربین به صورت ثابت نصب شود تا تمام بدن در حین اجرای تکنیک ها واضح و قابل تشخیص برای داوران باشد.

§ هرگونه تغییر در فیلم، تدوین و مونتاژ باعث حذف بازیکن از مسابقات خواهد شد.

§ از نظر صوتی تنها صدای ورزشکار به دور از سایر اصوات موزیک- تلویزیون و سایر افراد و ...در فیلم شنیده شود.

جهت پاسخگویی به سوالات احتمالی، کارشناسان محترم دانشگاه های شرکت کننده می توانند با خانم دکتر اشرف امینی مسئول انجمن (۰۹۱۲۳۰۸۴۷۲۰) و خانم پورزمانی دبیر انجمن (۰۹۱۲۳۳۳۳۹۲۲) تماس حاصل نمایند.

مقررات فنی مسابقات مجازی رشته کاراته (بسران)

- مسابقات براساس قوانین و مقررات سازمان فدراسیون جهانی WKF برگزار می شود.
- مسابقات در رشته کاتا(انفرادی و تیمی) در دو رده کمربندی زیرقهوه ای و قهوه ای مشکی برگزار خواهد شد.
- فقط سبک های کنترلی مجاز به شرکت در این مسابقات می باشند.
- شرکت کنندگان می توانند در هر دو بخش کاتا(انفرادی و تیمی) شرکت نمایند.
- در رده قهوه ای مشکی کاتا بدون تکرار باید اجرا شود- .
- در رده زیر قهوه ای ۵ دور کاتا بدون تکرار و بعد از آن، تکرار هرکاتا یکبار مجاز است.
- اسامی کاتاهای زیر قهوه ای برای سبک شوتوکان : هیان شودان ، هیان نیدان ، هیان سان دان، هیان یون دان، هیان گودان
- اسامی کاتاهای زیر قهوه ای برای سبک شیتوریو : هیان شودان ، هیان نیدان ، هیان سان دان، هیان یون دان، هیان گودان
- اسامی کاتاهای زیر قهوه ای برای سبک وادوریو : هیان شودان ، هیان نیدان ، هیان سان دان، هیان یون دان، هیان گودان
- اسامی کاتاهای زیر قهوه ای برای سبک گوجوریو : تایکیوکو(جوان،چودان،گدان)، گه گسای دای(ایچی، نی)
- *ورزشکاران ملزم به رعایت موارد ذیل هستند و در غیر این صورت موجب حذف شرکت کننده از مسابقات شده و نمره صفر تعلق می گیرد.
- ۱- رعایت کردن کلیه اصول و قوانین مسابقه کاتا جهت اخذ نمره کامل.
- ۲- اجرای کاتا در محیط سالن یا فضای منزل.
- ۳- اجرای کاتا با لباس رسمی کاراته بدون آرم.
- ۴- اجرای کاتا طبق قوانین با « ری » شروع شود و با « ری » به پایان برسد.
- ۵- قبل از شروع کاتا و پیش از ادای احترام؛ نام و نام خانوادگی، شماره دانشجویی و دانشگاه محل تحصیل خود را اعلام کرده و سپس کاتا را اجرا نماید.
- ۶- برداشتن وسایل اضافی در محل اجرای کاتا که مانع از اجرای دقیق و کامل کاتا می شود.
- ۷- عدم استفاده از عینک؛ کفش و جوراب در حین اجرای کاتا.

شرایط و نحوه ارسال فیلم:

■ هر شرکت کننده تنها مجاز به ارسال یک فیلم به مدت حداکثر ۴ دقیقه و با حجم کمتر از ۲۲ مگابایت می باشد.

■ فیلم باید با موبایل به صورت افقی با کیفیت مناسب ارسال شود.

■ فیلمبرداری باید از روبرو باشد به نحوی که دوربین به صورت ثابت نصب شود تا تمام بدن در حین اجرای تکنیک ها واضح و قابل تشخیص برای داوران باشد.

■ هرگونه تغییر در فیلم (تدوین و مونتاژ) باعث حذف بازیکن از مسابقات خواهد شد.

■ از نظر صوتی تنها صدای ورزشکار به دور از سایر اصوات (موزیک تلوزیون و سایر افراد و ...) در فیلم شنیده شود.

نکته ۱ : ورزشکاران ملزم به داشتن گواهی سلامت کارت بیمه معتبر اصل و کپی حکم کمر بند کاراته و همچنین رضایت نامه شرکت در مسابقات می باشند.

نکته ۲ : تعداد شرکت کنندگان آزاد خواهد بود.

نکته ۳ : تاریخ قرعه کشی یک هفته قبل از شروع زمان برگزاری مسابقات اعلام می شود.

- به کلیه شرکت کنندگان در مسابقات گواهی شرکت اهدا می گردد.

به نفرات اول تا سوم مسابقات حکم قهرمانی اهدا می گردد.

جهت پاسخگویی به سوالات احتمالی، کارشناسان محترم دانشگاه های شرکت کننده می توانند با آقای حامد رشید زاده نماینده فنی انجمن (۰۹۱۳۶۱۸۲۵۸۲) و خانم پورزمانی دبیر انجمن (۰۹۱۲۲۳۳۳۹۲۲) تماس حاصل نمایند.

مقررات فنی مسابقات مجازی رشته جودو (پسران)

- مسابقات بدون محدودیت سنی برگزار می گردد.

- شرکت کنندگان باید دارای حداقل درجه کمر بند قهوه ای باشند.

- اجرای کاتا در فرم ناگه نوکاتا می باشد.

- استفاده از ماسک سفید برای کاتاها اجباری می باشد.

- استفاده از لباس جودو سفید برای کاتاها اجبای می باشد.

- اجرای کاتا بر روی تاتامی به ابعاد ۸*۸ یا ۱۰*۱۰ می باشد.

- بر روی تاتامی مسابقه فاصله ۶ متر (فاصله بین اوکه و توری ، قبل از شروع کاتا) و نیز مرکز تاتامی می بایست با نصب نوار چسب کاملاً مشخص باشد.

- بانوان کاتا رو هنگام اجرای کاتا می بایست نسبت به رعایت حجاب کامل (طبق قوانین و مقررات) اقدام نمایند.
- فیلمبرداری باید بصورت ثابت انجام پذیرد که تمام صحنه اجرای کاتا بدون جابه جایی دوربین در طول فیلمبرداری مشاهده شود.
- دوربین فیلمبرداری را بر روی مرکز تاتامی قرار دهید و ارتفاع آن را تا ۱۱۵ سانتی متر از کف زمین تنظیم نمایید.
- چنانچه از گوشی موبایل به عنوان دوربین فیلمبرداری استفاده می گردد، حتماً گوشی را به صورت ثابت و افقی قرار دهید.
- محل دوربین دقیقاً حکم دید داور وسط را دارد که در میان چهار داور دیگر قرار گرفته است.
- فیلم های ارسالی توسط ۵ داور رسمی کشور مشاهده و طبق قوانین برگزاری مسابقات جهانی کاتا امتیاز داده خواهد شد.
- به کلیه شرکت کنندگان در مسابقات گواهی شرکت اهدا می گردد.
- به نفرات اول تا سوم مسابقات حکم قهرمانی اهدا می گردد.
- جهت پاسخگویی به سوالات احتمالی، کارشناسان محترم دانشگاه های شرکت کننده می توانند با آقای زارع نژاد مسئول انجمن (۰۹۱۷۷۱۰۹۰۵۰) تماس حاصل نمایند.

مقررات فنی مسابقات مجازی رشته دوچرخه سواری (دختران و پسران)

- مسابقات قهرمانی براساس قوانین و مقررات انجمن دوچرخه سواری وزارت علوم تحقیقات و فناوری در دو ماده سرعت برگزار خواهد شد.
- ماده های برگزاری مسابقات دوچرخه سواری قهرمانی دختران و پسران شامل :
 ۱. مسابقه ۲۰۰ متر سرعت
 ۲. مسابقه ۱۰۰۰ متر سرعت
- الف) مسابقه ۲۰۰ متر: شامل مسابقه رکوردگیری در مسافت ۲۰۰ متر در مسیر آسفالت می باشد.
- ب) مسابقه ۱۰۰۰ متر: شامل مسابقه رکوردگیری در مسافت ۱۰۰۰ متر در مسیر آسفالت بصورت یک رفت یا یک رفت و برگشت می باشد.
- توضیح: نوع دوچرخه برای همه مسابقات فقط دوچرخه کوهستان سایز ۲۶، ۲۷، ۲۹ مجاز می باشد.

قوانین مسابقات:

- با توجه به تفاهم نامه فیما بین اداره کل تربیت بدنی وزارت علوم تحقیقات و فناوری با فدراسیون دوچرخه سواری در صورت به حدنصاب رسیدن ورزشکاران در مناطق استان ها ، از هیات های استانی برای برگزاری مسابقات درون استانی استفاده و مسابقات در استانی که دانشجوی ورزشکار سکونت دارد برگزار می گردد. و امتیاز دانشجوی ورزشکار شرکت کننده برای دانشگاه محل تحصیلش محاسبه می شود.
- با توجه به شیوع ویروس کرونا کلیه ورزشکاران ، سرپرستان و کادر اجرایی می بایست از ماسک استفاده کنند و برگزاری مسابقات با رعایت دستورات عمل های بهداشتی با نظارت فدراسیون پزشکی ورزشی انجام خواهد شد.
- لباس ، کلاه ، دستکش ، دوچرخه براساس قوانین و مقررات UCI باشد. پوشیدن پیراهن تیم ملی همان سال ممنوع می باشد.
- براساس قوانین و مقررات ، دوچرخه سوران باید رعایت اخلاق ورزشی را در کل برگزاری مسابقه بنمایند، در غیراینصورت به دوچرخه سوار خاطی اخطار (کارت زرد) و در صورت تکرار از دور مسابقات حذف می شود.
- براساس قوانین و مقررات ، دوچرخه سوار می بایستی در طول برگزاری مسابقه شماره پیراهن و شماره دوچرخه را طوری نصب کند که خوانا و واضح باشد. شماره نباید کوتاه ، برید و تا گردد، شماره باید بر روی لباس و دوچرخه واضح و قابل رویت باشد.
- براساس قوانین و مقررات ، احترام به محیط زیست و طبیعت اطراف محل برگزاری مسابقه ، برای کلیه عوامل برگزاری مسابقه (داوران ، اجرایی، سرپرستان، مربیان، دوچرخه سوران، ...) الزامی می باشد.
- در مسابقه تایمینگ ملاک برتری زمان طی شده کمتر می باشد .
- توجه : در هیچ یک از مسابقات فوق الذکر استارت مجدد نداریم . در صورت نقص فنی (شکستگی قطعات اصلی ، پنچری ، ...) در استارت و طول برگزاری مسابقه فقط ورزشکار یک استارت مجدد مجاز می باشد.
- برنامه زمانبندی مسابقات : مسابقات در یک روز از ساعت ۰۰ : ۹ لغایت ۱۳:۰۰ برگزار می گردد. شرکت کنندگان یک ساعت قبل از شروع مسابقات می توانند در مسیر مسابقه قرار بگیرند.
- براساس قوانین و مقررات ، در صورت اعتراض فقط سرپرست تیم (نه مربی، ورزشکار، تکنسین و...) به صورت کتبی به همراه مبلغ یک میلیون ریال به سرداور مسابقات تحویل و پس از بررسی در کمیته جواب داده خواهد شد. در صورت وارد بودن اعتراض مبلغ عودت داده می شود.
- براساس قوانین و مقررات ، به دو نفر برتر از سه ورزشکار شرکت کننده از هر تیم در هر ماده امتیاز تعلق میگیرد و در نتیجه تیمی لحاظ می شود.
- در هر دو ماده ۲۰۰ متر و ۱۰۰۰ متر تایمینگ استارت دوچرخه سوار توسط داور نگهداشته می شود.
- در تمامی مواد مسابقات اگر دوچرخه سوار با زمان یا تایم اعلام شده (استارت لیست) بر روی خط استارت حاضر نباشد استارت او شروع شده و زمان او از زمان اعلام شده به وی شروع شده و محاسبه می شود.
- تمامی مواد مسابقات در یک دور برگزار و بهترین تایم زمانی بدست آمده برای تعیین جایگاه ورزشکاران لحاظ می شود.
- سرپرست و مربی تیم حق شرکت در مسابقات را ندارند، و در طول برگزاری مسابقات مربی و سرپرست تیم باید کارت شناسایی خود را بر سینه نصب کرده باشند.

- حضور دانشجویان ملی پوش ولیگ برتری براساس دستور العمل شماره ۴۱/۱/۱۱۳۴۰۹ مورخ ۱۳۹۵/۹/۲۰ اداره کل تربیت بدنی وزارت علوم می باشد. و دانشگاه ها موظفند در هنگام اعزام تیم ها به نکات مندرج در دستورالعمل توجه نمایند.

- کلیه موارد پیش بینی نشده در آیین نامه عمومی اداره کل تربیت بدنی وزارت علوم ، تحقیقات و فناوری در روز مسابقه و توسط کمیته فنی مسابقات حل و فصل خواهد شد.

- جلسه هماهنگی توسط میزبان برگزاری مسابقات اعلام خواهد شد.

- **نحوه امتیازدهی:** به نفرات اول تا سی ام در هر ماده به ترتیب ۱۰۰ ، ۸۵ ، ۷۵ ، ۶۷ ، ۶۱ ، و ... براساس جدول امتیازات فدراسیون امتیاز تعلق می گیرد.

نحوه توزیع مدال: به نفرات اول تا سوم در هر ماده مدال و احکام قهرمانی تعلق می گیرد، در مجموع ۱۲ مدال طلا ، ۱۲ مدال نقره و ۱۲ مدال برنز جمعاً ۳۶ عدد مدال در دویخس دختران و پسران توزیع می گردد.

- **رده بندی تیمی:** از مجموع امتیازات انفرادی دونفر از سه نفر شرکت کننده در هر ماده (مجموع امتیازات دانشگاه) تعیین کننده جایگاه تیمی می باشد، جمعاً ۳ سری کاپ تیمی طلا ، نقره، برنز اهداء می شود.

شرایط شرکت کنندگان:

۱- هر تیم متشکل از حداکثر ۴ دوچرخه سوار، ۳ دوچرخه سوار اصلی ، ۱ نفر ذخیره ، ۱ نفر مربی ، ۱ نفر سرپرست جمعاً ۶ نفر

۲- دارا بودن لباس متحدالشکل و مخصوص

۳- داشتن گواهی اشتغال به تحصیل

۴- همراه داشتن اصل کارت ملی و کارت دانشجویی

۵- کارت بیمه ورزشی سال ۹۹

۶- همراه داشتن کلاه، لباس، دستکش و دوچرخه مخصوص کوهستان (کراس کانتری) الزامی و به عهده تیمها می باشد.

ورود تیم ها: عصر روز مورخ ۰۰/۰۰/۰۰

جلسه فنی : ساعت ۰۰ روز مورخ ۰۰/۰۰/۰۰

خروج تیم ها : روز مورخ ۰۰/۰۰/۰۰

مقررات فنی مسابقات مجازی رشته تنیس روی میز (دختران و پسران)

عنوان مسابقه: آزمون تکنیک درایو فورهند و درایو بک هند تنیس روی میز

تجهیزات:

میز تنیس روی میز، راکت و توپ

دوربین فیلم برداری یا گوشی هوشمند

روش اجرا:

- اجرا کننده دوربین را به صورتی تعبیه می کند که داور بتواند اجرای تکنیک های او را از روبرو به خوبی و کاملا قابل تشخیص اجرای تکنیک، شامل حرکت بدن، دست ها و مسیر حرکت راکت را ببیند.

- اجرا کننده باید ضربه درایو فورهند را با ده تکرار پشت سرهم (ده رالی متوالی) با تکنیک صحیح اجرا کند.

- اجرا کننده باید ضربه درایو بکهند را با ده تکرار پشت سرهم (ده رالی متوالی) با تکنیک صحیح اجرا کند.

- محل فرود توپ آزمون دهنده در زمین خود و حریف برای تکنیک درایو فورهند و بازیکنان راست دست گوشه سمت راست میز می باشد (ضربدری).

- محل فرود محل فرود توپ آزمون دهنده در زمین خود و حریف برای تکنیک درایو فورهند و چپ دست ها گوشه سمت چپ میز می باشد (ضربدری).

- محل فرود و ارسال توپ ها برای تکنیک درایو بک هند و بازیکنان راست دست، سمت چپ میز می باشد (ضربدری).

- محل فرود و ارسال توپ ها برای تکنیک درایو بک هند و بازیکنان چپ دست، سمت راست میز می باشد (ضربدری).

- شایان ذکر است در ارزیابی تکنیک به موارد زیر امتیاز داده می شود:

- حالت آماده باش، زوایای بدن، زاویه راکت قبل، بعد و هنگام ضربه، هماهنگی ضربات، ریتم ضربات، سرعت توپ و تعداد ضربات (۱۰ تکرار)

پس از انجام و تهیه ویدئو برای تکنیک درایو فورهند، همین ویدئو برای تکنیک درایو بک هند نیز باید تهیه شود. داوران مسابقات پس از ارزیابی و امتیاز دهی بهترین اجراها را معرفی خواهند کرد و به سه دانشجوی برتر جوایز اهدا خواهد گردید.

ویدیوهای ارسالی در سامانه انجمن تنیس روی میز قرار خواهد داد.

پس از جمع آوری ویدئو های این دو تکنیک و اعلام برندگان، مسابقات دیگر تکنیک ها اعلام خواهد شد.

مقررات فنی مسابقات مجازی رشته ژیمناستیک (دختران)

ترتیب اجرای برنامه

- ۱-ریتم شروع
- ۲-پوش اپ ساده .
- ۳-پوش اپ لترال .
- ۴-جلو آوردن پا از پهلو و انجام پا باز جلو عقب
- ۵-بردن یک پایه جلو و انجام حرکت استرادل
- ۶-ریتم پایاز به طرفین
- ۷-بلند شدن و انجام ورتیکال اسپلیت .
- ۷- پرش گربه
- ۸- صاف چرخش یک دور
- ۹- قیچی
- ۱۰- غلت جلو
- ۱۱- پرش جمع
- ۱۲- پرش تپانچه .

قوانین مقررات الزامی:

- *شروع برنامه و موزیک هماهنگ باشد.
- *حداقل نیازمندی حرکت پوش اپ فاصله ۱۰ سانتی متری سینه تا زمین می باشد.
- *در شنا لترال پا می تواند استرادل و به عرض شانه باز شود و حرکت با ۴ شماره انجام می شود.
- *پا باز جلو عقب به صورت ۱۸۰ درجه می باشد
- *حرکت استرادل از زمان بالا رفتن پا ها و تکیه روی دست مکث ۲ ثانیه ضروری می باشد.
- *در حرکت ورتیکال اسپلیت باز شدن پا ها حداقل ۱۷۰ درجه می باشد.
- *در حرکت گربه پا ها حداقل تا خط کمر بالا آورده شود.
- *در حرکت پا جمع و تپانچه پا ها موازی زمین باشد.
- *ابتدای فیلم ارسالی نام و نام خانوادگی و نام دانشگاه نوشته شود.
- *تعداد شرکت کنندگان.....
- *به نفرات برتر حکم و مدال تعلق می گیرد.
- *استفاده از موزیک بی کلام
- *استفاده از پوشش مناسب هنگام اجرا
- *فیلم برداری به صورت افقی و با کیفیت اچ دی باشد.

- *هر گونه تغییر سرعت و ... منجر به پذیرفته نشدن برنامه می گردد.

مقررات فنی مسابقات مجازی رشته ژیمناستیک (پسران)

- مسابقات براساس قوانین و مقررات تعدیل یافته فدراسیون ژیمناستیک و انجمن ژیمناستیک وزارت

علوم تحقیقات و فناوری و بصورت مجازی تحت برنامه اجباری برگزار خواهد شد.

- ورزشکاران از تیشرت و شورت ورزشی استفاده کنند.

- استفاده از موزیک حین اجرای برنامه، اختیاری است. در صورت استفاده از موزیک، موزیک انتخابی باید

ورزشی و متناسب باشد. همچنین در زمان پخش موزیک و اجرای برنامه، باید صدای موزیک کاملاً

واضح باشد.

- استفاده از نور کافی و میکرو فن حین فیلمبرداری الزامی است.

- مسابقات ایروبیکی ژیمناستیک، روی زمین و در یک ماده انفرادی اجرا خواهد شد.

- از هر دانشگاه حداقل ۳ نفر و یا بیشتر می توانند شرکت کنند. شرایط حضور نفرات باید مطابق آئین

نامه دانشجویان وزارت علوم، تحقیقات و فناوری باشد.

- اجرای برنامه ایروبیکی ژیمناستیک باید به صورت فیلم ارسال گردد و توسط داوران مشخص شده داور

خواهد شد.

- بخشنامه داور به داوران مورد تایید جهت داور مسابقات ارسال می گردد.

- به نفرات اول تا سوم حکم اهدا می گردد.

- برای آشنایی دانشجویان، کلیپ اجرای برنامه در سامانه ستا و ورزش دانشجویی بارگزاری شده است.

- ویدیو ها را بر اساس آئین نامه از طریق سامانه ستا و ارسال کنید.

مقررات فنی مسابقات مجازی رشته اسکواش (دختران و پسران)

۱- استفاده از لباس مناسب الزامی می باشد (در بخش بانوان پوشش اسلامی کاملاً رعایت شود).

۲- زمان کلیپ ارسالی ۱ دقیقه می باشد

۳- کلیپ ارسالی بصورت افقی و دوربین در حالت ثابت باشد

۴- در ابتدای فیلم ارسالی می بایست شرکت کننده خودش را معرفی کند

۵- در کلیپ ارسالی زمان نمایش داده شود

جدول آیتم های نخستین دوره مسابقات مجازی اسکواش دانشجویان کشور

ترتیب حرکت	نوع حرکت	زمان حرکت	امتیاز دهی	محاسبه خطا
۱	درایو مستقیم فورهند	۲۰ ثانیه	هر تکرار ۱ امتیاز	اگر توپ به دیوار جلو بر خورد نکند و یا به زمین نخورد و برگشت داده شود خطا محسوب می شود .
۲	درایو مستقیم بک هند	۲۰ ثانیه	هر تکرار ۱ امتیاز	اگر توپ به دیوار جلو بر خورد نکند و یا به زمین نخورد و برگشت داده شود خطا محسوب می شود .
۳	اسپرینت رانینگ	۲۰ ثانیه	هر رفت و برگشت ۲ امتیاز (هر رفت ۱ امتیاز)	اگر دست به دیوار جلو بر خورد نکند حرکت محاسبه نمی شود

در هر آیتم ملاک ۲۰ ثانیه می باشد و در پایان این زمان تعداد حرکت های به اتمام رسیده محاسبه می شود

فاصله اسپرینت رانینگ ۹ متر می باشد .

در درایو ها توپ بعد از برخورد به زمین ضربه زده شود

-تصویر برداری از آیتم های انجام شده واضح باشد و روی تصویر ارسالی ثانیه شمار گذاشته شود

-در آیتم اسپرینت رانینگ برخورد دست به دیوار جلویی الزامی می باشد

-در صورت مساوی بودن تعداد درایوها میان شرکت کنندگان برای داوری کیفیت درایو در نظر گرفته

می شود.

توجه داشته باشید نمونه کلیپ و فیلم اجرایی در دسترستان قرار خواهد گرفت فقط اگر دسترسی به سالن اسکواش نداشته باشید همان دیوار جلویی داخل سالنهای ورزشی کفایت می کند (یعنی تک دیواره سالنهای ورزشی).

مقررات فنی مسابقات مجازی رشته هندبال (دختران و پسران)

با توجه به اینکه این رقابت ها مهارت های اساسی هندبال (دریبل، پاس، شوت) دانشجویان را به چالش می کشاند یقیناً می تواند زمینه ای برای کشف استعداد های آنها نیز گردد.

وسایل و فضای مورد نیاز:

۱- دروازه استاندارد به ابعاد (۳ × ۲ متر) این آزمون در یک نیمه زمین هندبال استاندارد ۲۰ در ۴۰ متر قابل اجراست.

۲- دروازه کوچک به ابعاد ۱ × ۱ متر

این دروازه بر روی خط وسط زمین تعبیه می گردد به شکلی که دقیقاً تیرک های آن در راستای با خط وسط باشد.

۳- توپ هندبال ۴ عدد

پسران: توپ شماره ۳

دختران: توپ شماره ۲

۴- مانع بلند یا پرچم به صورت ثابت در محل به تعداد ۸ عدد

* ۴ مانع طرف چپ زمین در راستای مرکز دروازه تا محل تقاطع خط طولی و خط مرکز زمین (با زاویه ۴۵ درجه) قرار می گیرد که فاصله بین خط ۹ متر و اولین مانع ۱ متر و فاصله باقی مانع از همدیگر ۲ متر و فاصله آخرین مانع تا خط شروع نیز ۲ متر می باشد (طبق شکل).

* ۴ مانع سمت راست زمین طوری تعبیه شود که اولین مانع با فاصله ۱ متری از خط شش متر مماس با تیرک دروازه قرار گیرد و ۳ مانع دیگر فاصله طولی ۲ متر از همدیگر و در عرض ۴ متری نسبت به هم قرار گیرد. فاصله آخرین مانع تا خط پرتاب نیز ۲ متر می باشد و فاصله خط پرتاب تا دروازه کوچک ۵ متر می باشد. (طبق شکل)

۵- صندلی ۳ عدد (جهت استقرار توپ)

۶- کرنومتر ۳ عدد (جهت ثبت زمان)

۷- چسب ۵ سانتی جهت ترسیم خطوط نوشت افزار...

شرح مسابقه

فرد شرکت کننده در مسابقه با فاصله ۱ متر در انتظار پشت خط شروع سمت چپ زمین (منتهی الیه تقاطع خط وسط) می ایستند و نفر اول با علامت داور از نقطه شروع توپ را از صندلی برمی دارد و با دریبل کردن صحیح از بین موانع به صورت مارپیچ عبور می نماید و بعد از آخرین مانع از پشت منطقه دروازه (خط ۶ متر) به سمت دروازه اقدام به شوت سه گام هندبال (شوت پرشی بالای سر) می نماید که پس از آن پشت خط فرضی ۵/۵ متری فرود می آید.

شرکت کننده پس از شوت به سمت دروازه، می بایست به طرف ایستگاه دوم دویده و توپ را از روی صندلی برداشته و مسیر طراحی شده را به صورت مارپیچ با دریبل تغییر مسیر انجام دهد و بعد از آخرین مانع تا حد فاصل خط فرضی، اقدام به شوت درحال حرکت به دروازه تعبیه شده روی خط وسط نماید.

* در صورت انجام پاس اشتباه و یا دریافت نامناسب که منجر به افتادن یا انحراف توپ گردد بازیکن شروع کننده صرفاً مجاز به تعقیب آن و با استقرار در پشت خط شروع مجاز به ادامه فعالیت می باشد.

اگر دریافت کننده قبل از دریافت خط شروع را لمس نماید ۱ خطا محاسبه می گردد و بایستی با اصلاح وضعیت کار را شروع نماید.

* زمان کل فعالیت پس از اضافه شدن امتیاز گل و کسر خطاهای انجام شده فرد انجام و برنده و بازنده را مشخص می نماید.

*زدن گل به دروازه بزرگ ۱ امتیاز و زدن گل به دروازه کوچک ۲ امتیاز دارد که میزان جمع امتیازات گل فرد از زمان بدست آمده کسر می گردد . (حداکثر ۱۲ امتیاز).

قوانین و مقررات

*زمان برای هر شرکت کننده از استارت در ایستگاه اول شروع و تا پایان ایستگاه آخر ثبت می گردد.
*به ازای هر خطا(دبل، رانینگ و) ... ۱ ثانیه به زمان کل فرد اضافه خواهد شد .
*چنانچه حرکت طبق مسیر تعیین شده انجام نشود، می بایست حرکت از منطقه ای که خطا اتفاق افتاده است تکرار گردد.

*برخورد توپ با بدن ورزشکار یا موانع که منجر به جابجایی یا افتادن آنها شود به ازای هر برخورد ۱ ثانیه به زمان اضافه خواهد شد.

*اجرای شوت سه گام با گام های کمتر خطا محسوب نمی شود.

*در شوت پرشی باید از پشت خط ۶ متر انجام شود. در صورتی که پای بازیکن خط یا منطقه دروازه را لمس نماید خطا محسوب می شود که گل محاسبه نمی گردد و در شوت درحال حرکت هم بایست قبل از خط فرضی ترسیم شده اقدام گردد و اگر خط یا محوطه مد نظر را لمس نماید امتیاز گل آن نیز محاسبه نمی شود.

*در انجام شوت یا حریف پاس در صورت برخورد توپ به زمین قبل از ورود به دروازه خطا محسوب نمی گردد.

*در صورتی که بازیکن بعدا شوت سه گام بین خط ۶ متر و ۵ / ۵ متر فرود آید خطا می باشد و ۱ ثانیه به زمان کل اضافه خواهد شد.

* اگر بازیکن در حین اجرا مصدوم گردید و کمیته فنی و داوران تشخیص بر آن دادند، از حضور ایشان در ۲ بازی آتی تیم ممانعت بعمل خواهد آمد.

*انجام و اجرای صحیح مهارت ها (دریبل، شوت سه گام، شوت درحال حرکت و پاس یک دست بالای سر) تاکید می گردد.

*اگر زمان دو نفر یکسان بود و مساوی شوند در مراحل ذیل عمل می گردد:

مرحله الف) امتیاز گل دو فرد با هم قیاس می گردد، هر کدام کسب امتیاز بیشتر داشتند برنده بازی خواهند بود.

مرحله ب) خطاهای دو فرد محاسبه می گردد هر کدام از خطاهای کمتری برخوردار بودند برنده بازی خواهد بود.

مرحله ج) در مرحله نهایی در صورت تساوی دو حالت فوق با انجام قرعه کشی برنده مشخص خواهد شد.

مقررات فنی مسابقات مجازی رشته فوتسال (دانشجویان دختر و پسر)

شرایط عمومی:

- ۱-عدم ممنوعیت پزشکی برای انجام فعالیت های ورزشی
- ۲_رعایت تمامی پروتکل های بهداشتی مربوط به کرونا
- ۳-رعایت اصول بهداشتی در انتخاب محل ضبط فیلم رعایت فاصله لازم از لحاظ ایمنی و سایر ملاحظات مربوطه

لوازم و تجهیزات مورد نیاز شرکت کنندگان:

- ۱-لباس ورزشی مناسب
- ۲-کفش و جوراب ورزشی
- ۳- توپ فوتسال یا فوتبال
- ۴-مانع به تعداد ۵ عدد در صورت عدم دسترسی قرار دادن آجر یا سنگ و فاصله بین موانع ۳۰ سانتی متر
- ۵- دروازه گل کوچک (در صورت عدم دسترسی قرار دادن دو مانع (آجر یا سنگ) به فاصله ۱۳۰ متر
- ۶-لباس ورزشی برای پسران دانشجو می تواند پیراهن و شورت باشد و برای دختران لباس ورزشی با پوشش مناسب با عرف جامعه
- ۷- شرایط سنی:دانشجویان در هر مقطع تحصیلی

روش و مراحل برگزاری مسابقات:

مسابقات در ایستگاه های مذکور به شرح ذیل برگزار می گردد.

ایستگاه اول – حمل توپ با کف پا به فاصله ۲۰ متر و مسیر برگشت آن حمل توپ با حرکات نمایشی به دلخواه
ایستگاه دوم – زدن ۳۰ ضربه روپایی با دو پا (در صورت خطا افتادن توپ می تواند تا پایان تعداد خواسته شده ادامه دهد.)

ایستگاه سوم – پاس بغل پا و پرش از ۵ مانع بدون توپ

ایستگاه چهارم – حمل توپ (دریبلینگ) از بین موانع (فاصله موانع ۳۰ سانتی متر بدون برخورد با موانع)

ایستگاه پنجم – زدن ۲۰ ضربه روپایی آزاد

ایستگاه ششم – بلافاصله بعد از زدن ضربات روپایی، شوت به دروازه گل کوچک از فاصله ۲۰ متری (در صورت عدم دسترسی از دو مانع به فاصله ۱،۳۰ متری استفاده شود).

نکات مهم:

- ۱- انتخاب زاویه مناسب دوربین به نحوی که چهره بازیکن و اجرای آن قابل تشخیص باشد.
گفتن جمله معرفی خود (من.....دانشجوی.....رشتهاز دانشگاه.....در مسابقات فوتسال مجازی شرکت می کنم)
قبل از شروع ضبط فیلم
- ۲- شروع حرکت با اعلام باشد.
- ۳- در انتخاب نفرات برتر، تکنیک اجرای صحیح، دقت، زمان و سرعت در نظر گرفته خواهد شد.