

## آئین نامه

### مسابقات مجازی خلاقیت و مهارت های فردی در ورزش

### گرامیداشت هفته تربیت بدنی ۹۹

بمناسبت گرامیداشت هفته تربیت بدنی و جهت ایجاد روحیه نشاط و شادابی و تحرک در بین کارکنان عزیز و دانشجویان عزیز، مسابقه مجازی خلاقیت و مهارت های ورزشی در خانه توسط مدیریت تربیت بدنی دانشگاه و هیأت ورزش های دانشگاهی برگزار می گردد.

اهداف:

- ۱- ایجاد نشاط عمومی و شادابی اجتماعی
- ۲- فراهم آوردن فرصت تفریحات سالم برای همه در زمان کرونا
- ۳- توسعه مهارت های فردی و بهبود در روابط اجتماعی
- ۴- توسعه مهارت های حرکتی مختلف در الگوهای حرکتی
- ۵- توسعه و تعمیم تفریحات ورزشی و ایجاد تنوع لازم برای انتخاب
- ۶- ایجاد انگیزه برای افراد در زمان کرونا

قوانین و شرایط:

- ۱- هر رشته ورزشی قابل اجرا باید در زمانی حداقل ۳۰ ثانیه و حداکثر ۶۰ ثانیه توسط گوشی تلفن همراه ضبط و ارسال گردد.
- ۲- نوع پوشش باید به نحوی باشد که قابلیت نمایش داشته باشد. رعایت پوشش کامل و مناسب الزامی است.

داوری:

- ۱- ارتباط هنری و زیبایی حرکت
- ۲- از لحاظ خلاقیت و نوآوری و تازه بودن حرکت ها
- ۳- از لحاظ آمادگی جسمانی (قدرتی - سرعتی - استقامتی)
- ۴- ترتیب و توالی حرکت ها
- ۵- استفاده از موسیقی مجاز ورزشی

نحوه ارسال فیلم ها:

- ۱- از طریق شماره واتساپ ۰۹۳۵۶۳۲۷۸۷۷
- ۲- فیلم ها باید بصورت افقی گرفته و ارسال شوند.
- ۳- حجم فیلم ها کمتر از ۵۰ مگا بایت باشد.