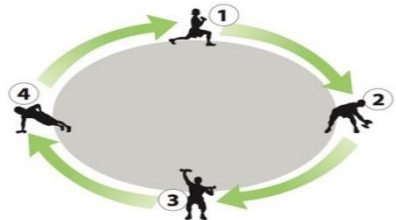


نخستین لیگ ورزش همگانی (سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰)

(یادواره شهید سردار حاج قاسم سلیمانی)

آیین نامه عمومی

- رعایت کلیه موازین اسلامی و دانشگاهی برای شرکت کنندگان الزامیست.
 - رعایت کلیه مقررات و آیین نامه های ابلاغ شده ازطرف ستاد ملی مبارزه با کرونا،در زمان برگزاری لیگ الزامی می باشد.
 - کلیه دانشجویان، کارکنان(رسمی، رسمی آزمایشی، قراردادی و ...)، اساتید واحدها و مراکز دانشگاهی می توانند در این رویداد شرکت نمایند.
 - شرکت کنندگان می بایست ضمن برخورداری از صحت و سلامت جسمانی، محدودیت پزشکی در اجرای تمرینات بدنی نداشته باشند.
 - شرکت در لیگ ورزش همگانی به صورت انفرادی می باشد.
 - برنامه ارائه شده روزانه شامل ۴ مرحله تمرین جمعاً به مدت ۲۵ دقیقه و با سیستم دایره ای می باشد:
- ۱- گرم کردن (پنج دقیقه)
 - ۲- حرکات کششی (سه دقیقه)
 - ۳- چهار ایستگاه تمرینی در سه دور (مجموعاً دوازده دقیقه= هر ایستگاه سی ثانیه اجرا+ سی ثانیه استراحت بعد از هر ایستگاه)
 - ۴- سرد کردن (پنج دقیقه) می باشد.



نحوه تهیه فیلم

- الف) ۳۰ ثانیه معرفی شامل: اعلام نام و نام خانوادگی، شماره دانشجویی یا پرسنلی، نام واحد و استان
- ب) ۱۲۰ ثانیه فیلم پیوسته از ۴ ایستگاه تمرین به نحوی که مدت زمان هر ایستگاه تمرین ۳۰ ثانیه باشد (یک دور دایره). نیازی به تهیه فیلم از مراحل گرم کردن و سرد کردن نیست.
- تذکر: فیلم ارسالی می بایست حداکثر ۱۵۰ ثانیه (و ظرفیت آن حداکثر ۲۰ مگابایت)و به صورت پیوسته باشد.
 - شرکت کنندگان می بایست در زمان اجرای تمرینات از پوشش مناسب اسلامی (شلوار گرمکن و تی شرت برای برادران و شلوار و گرمکن بلند به همراه حجاب کامل اسلامی برای خواهران) برخوردار باشند، در صورت عدم رعایت موارد ذکر شده، فیلم ارسالی داوری نخواهد شد.
 - حرکات و برنامه تمرینی هر روز توسط مرکز ورزش و تربیت بدنی دانشگاه، تا ساعت نه صبح در سایت <http://onlinesport.iau.ir> بارگذاری می گردد.

آیین نامه فنی

- لیگ ورزش همگانی با هدف افزایش آمادگی جسمانی و ارتقاء سطح سلامت برای آحاد خانواده دانشگاه آزاد اسلامی در دو بخش خواهران و برادران برنامه ریزی شده و امید است با انجام تمرینات اعلام شده به مدت ۲۵ دقیقه در هر روز (مجموعاً" دو روز هفته)، گام بزرگی در جهت فرهنگ سازی و اعتلای سطح سلامت خانواده بزرگ دانشگاه آزاد اسلامی در سطح کشور برداشته شود.
- طبق برنامه ریزی صورت گرفته مرحله اول لیگ ورزش همگانی، روزهای شنبه و سه شنبه هر هفته و به مدت هشت هفته مقارن با هفته تربیت بدنی برگزار خواهد شد.
 - با توجه به راه اندازی سامانه اختصاصی به آدرس : <http://onlinesport.iau.ir> توسط مرکز و تربیت بدنی دانشگاه، شرکت کنندگان می بایست با ورود به سامانه مربوطه و ثبت نام در آن (تکمیل فرمهای مشخصات فردی و مطالعه دقیق قوانین و مقررات و تأیید موارد)، نسبت به شرکت در لیگ ورزش همگانی اقدام نمایند. لازم است دستورالعمل لیگ ورزش همگانی در سایت مذکور به خوبی توسط شرکت کنندگان مطالعه شود و بر اساس مفاد آن نسبت به ضبط و ارسال فیلم اقدام گردد
 - شرکت کنندگان می بایست در روزهای اعلام شده (شنبه و سه شنبه) نسبت به تهیه فیلم و ارسال آن از ساعت ۹ صبح تا ساعت ۲۴ همان روز اقدام نمایند.
 - تذکر۳: بارگذاری بعد از ساعت ۲۴ امکان پذیر نمی باشد.
 - تذکر۴: بارگذاری فیلم در هر روز برای هر نفر یک بار امکان پذیر خواهد بود.

شیوه داوری

- ❖ رعایت مقررات و ضوابط ارسال فیلم: رعایت موازین و پوشش اسلامی توسط برادران و خواهران و رعایت مقررات زمانی و حجم فیلم ارسالی
- داوران هر بخش (برادران و خواهران) با شرکت کننده متجانس خواهد بود.
- ❖ امتیاز اجرای صحیح حرکات ورزشی: ملاک قضاوت در این بخش، اجرای صحیح فرم حرکت، سرعت و آهنگ (ریتم) مناسب در اجرا، و همچنین اجرای هر حرکت بدون وقفه در طول مدت فیلم برداری از هر ایستگاه می باشد، که به صورت پیوسته هر چهار ایستگاه در قالب یک فیلم ارسال گردد.
- برای هر تمرین ۱۰ امتیاز در نظر گرفته شده است که با توجه به برنامه ریزی مبنی بر اجرای ۴ تمرین در هر روز، شرکت کنندگان در صورت رعایت موارد فوق، در هر روز ۴۰ امتیاز در این بخش کسب خواهند کرد.
- ❖ امتیاز مشارکت: انجام تمرینات اعلام شده در روز های هفته به نحوی که به ازای شرکت در هر روز ۶۰ امتیاز به شرکت کننده تعلق می گیرد.
- ❖ نحوه محاسبه امتیاز روزانه (امتیاز مشارکت بعلاوه امتیاز اجرای صحیح حرکات ورزشی):
(۱۰۰) امتیاز هر روز = (امتیاز مشارکت ۶۰) + (امتیاز اجرای صحیح هر تمرین ۱۰ × ۴ ایستگاه)
- ❖ نحوه محاسبه امتیاز هفتگی:
(۲۰۰) امتیاز هر هفته = (امتیاز کسب شده در روز دوم) + (امتیاز کسب شده در روز اول)
- ✓ نحوه محاسبه امتیاز پایان لیگ: کل امتیاز لیگ ۱۶۰۰ می باشد.
- کل امتیاز پایان لیگ = (مجموع امتیاز کسب شده در ۸ هفته)**