



نخستین لیگ ورزش همگانی (سال تحصیلی 1401-1400) (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 از طرف ستاد ملی مبارزه با کرونا، در زمان برگزاری لیگ الزامی می باشد.
- کلیه دانشجویان، کارکنان (رسمی، رسمی آزمایشی، قراردادی)، 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 4 مرحله تمرین جمعا به مدت 25 دقیقه و با سیستم دایره ای می باشد:
- 1- گرم کردن (پنج دقیقه)
- 2- حرکات کششی (سه دقیقه)
- 3- چهار ایستگاه تمرینی در سه دور (مجموعا دوازده دقیقه = هر ایستگاه سی ثانیه اجرا + سی ثانیه استراحت بعد از ایستگاه)
- 4- سرد کردن (پنج دقیقه) می باشد.



نحوه تهیه فیلم

- الف) 30 ثانیه معرفی شامل: اعلام نام و نام خانوادگی، شماره دانشجویی یا پرسنلی، نام واحد و استان
- ب) 120 ثانیه فیلم پیوسته از 4 ایستگاه تمرین به نحویکه مدت زمان هر ایستگاه تمرین 30 ثانیه باشد (یک دور دایره). نیازی به تهیه فیلم از مراحل گرم کردن و سرد کردن نیست.
- تذکر: فیلم ارسالی می بایست حداکثر 150 ثانیه (و ظرفیت آن حداکثر 20 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> بارگزاری 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 25 دقیقه در هر روز (مجموعا 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، روز های 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 9 صبح تا ساعت 24 همان روز اقدام نمایند.
- تذکره 3: بارگذاری بعد از ساعت 24 امکان پذیر نمی باشد.
- تذکره 4: 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 10 امتیاز در نظر گرفته شده است که با توجه به برنامه ریزی مبنی بر اجرای 4 تمرین در هر روز، شرکت کنندگان در صورت رعایت موارد فوق، در هر روز 40 امتیاز در این بخش کسب خواهند کرد.
- ❖ امتیاز مشارکت: انجام تمرینات اعلام شده در روز های هفته به نحویکه به ازای شرکت در هر روز 60 امتیاز به شرکت کننده تعلق می گیرد.
- ❖ نحوه محاسبه امتیاز روزانه (امتیاز مشارکت بعلاوه امتیاز اجرای صحیح حرکات ورزشی):
(100) امتیاز هر روز = (امتیاز مشارکت 60) + (امتیاز اجرای صحیح هر تمرین 10 × 4 ایستگاه)
- ❖ نحوه محاسبه امتیاز هفتگی:
(200) امتیاز هر هفته = (امتیاز کسب شده در روز دوم) + (امتیاز کسب شده در روز اول)
- ✓ نحوه محاسبه امتیاز پایان لیگ: کل امتیاز لیگ 1600 می باشد.
کل امتیاز پایان لیگ = (مجموع امتیاز کسب شده در 8 هفته)