



فدراسیون ملی ورزش دانشجویی  
N.U.S.F.I.R.IRAN  
هیئت استان تهران

آیین نامه فنی و عمومی مسابقات هیات استان تهران



هیات استان تهران در نظر دارد بمناسبت گرامیداشت عید سعید غدیر خم و به منظور توسعه‌ی ورزش دانشجویان دانشگاه‌ها و در راستای تقویم ورزشی خود، مسابقه فیتنس چلنج را بر اساس ضوابط و شرایط ذیل برگزار می‌کند.

تقویم برگزاری

رشته ورزشی	آخرین زمان اعلام آمادگی و پذیرش	شروع مسابقه
فیتنس چلنج	یکشنبه ۳ تیرماه	پنجشنبه ۷ تیرماه ساعت ۸ صبح

آدرس مکان برگزاری: میدان انقلاب خیابان ۱۶ آذر سازمان مرکزی دانشگاه اداره کل تربیت بدنی دانشگاه تهران سالن شماره ۱

### مقررات عمومی

- ۱- مسابقات براساس مقررات درج شده در این آیین نامه که در دو بخش به صورت عمومی و فنی تنظیم شده است برگزار می‌شود.
- ۲- دانشجویانی که در نیم سال دوم سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ شاغل به تحصیل باشند، مجاز به شرکت در مسابقات می‌باشند.
- تبصره ۱: دانشجویان فارغ التحصیل نیمسال اول ۱۴۰۲-۱۴۰۳ نمی‌توانند در مسابقات شرکت کنند.
- تبصره ۲: دانشجویانی که در مرخصی تحصیلی هستند، نمی‌توانند در مسابقات شرکت کنند.
- ۳- دانشجویان فقط با عنوان دانشگاه خود می‌توانند در مسابقات شرکت نمایند.
- ۴- در صورتی که مشخص شود بازیکنی به صورت غیر قانونی در مسابقات شرکت کرده است، در رشته‌های تیمی، تمام بازیکنانی که آن بازیکن در آن حضور داشته، تیم بازنده اعلام می‌شود و یا با توجه به شرایط، تابع تصمیمات مسئولان برگزاری خواهند بود. در

رشته‌های انفرادی نیز بازیکن متخلف در هر مرحله از مسابقات که باشد حذف خواهد شد.

- ۵- به همراه داشتن لوازم فنی هر رشته که در آیین‌نامه‌ی فنی قید شده است، الزامی است.
- ۶- به همراه داشتن کارت دانشجویی و کارت ملی در کلیه مسابقات الزامی است.
- ۷- مطابق قوانین حقوقی ورزشی جهت حضور در مسابقات ورزشی دارا بودن کارت بیمه‌ی ورزشی و گواهی سلامت ورزشکاران الزامی است. (عدم ارایه مدارک یاد شده به منزله انصراف از مسابقات است)
- ۸- از هر بخش آموزشی (پیام نور، علمی و کاربردی، آزاد و علوم پزشکی) ده ورزشکار می‌تواند در این مسابقات شرکت نماید. برای دانشگاه‌های وزارت علوم از هر دانشگاه تا سقف ۳ ورزشکار می‌تواند در این مسابقات شرکت نمایند.
- ۹- در صورت بروز موارد پیش‌بینی نشده؛ تیم‌ها، ورزشکاران، مربیان و سرپرستان تابع تصمیمات مسئولان برگزاری و کمیته فنی مسابقات خواهند بود.
- ۱۰- اعتراضات صرفاً توسط سرپرست یا نماینده تیم به صورت کتبی و حداکثر نیم ساعت پس از مسابقه به سرپرست فنی تسلیم شود. همچنین هنگام اعلام اعتراض مبلغ دویست هزار تومان وجه نقد از فرد معترض دریافت می‌شود که در صورت وارد بودن اعتراض مسترد می‌شود و در غیر این صورت به نفع هیات استان تهران ضبط می‌شود
- ۱۱- صرفاً به نفرات اول تا سوم جایزه و حکم تعلق می‌گیرد.

### **مدارک لازم برای پذیرش**

- ۱- لیست اسامی نفرات با امضای مسئول تربیت بدنی و معاون فرهنگی/دانشجویی دانشگاه که به صورت دستی تحویل گردیده باشد.
  - ۲- گواهی اشتغال به تحصیل عکس‌دار شرکت‌کنندگان (عکس حتما مهر آموزش داشته باشد)
  - ۳- کارت بیمه ورزشی الزامی است. (دارای اعتبار باشد)
  - ۴- گواهی سلامت ورزشکاران الزامی است.
  - ۵- حق شرکت به ازای هر نفر ۱۰۰ هزار تومان می‌باشد که باید به حساب هیات ورزش‌های دانشگاهی استان تهران واریز گردد. (شماره حساب متعاقباً اعلام می‌گردد)
- تبصره ۱: مدارک می‌بایست به طور کامل تا روز یکشنبه ۳ تیرماه صرفاً به مسئول کمیته پذیرش تحویل داده شود.

آدرس مکان پذیرش: اداره کل تربیت بدنی دانشگاه تهران - دبیرخانه (سرکار خانم

شهیدلو) ۰۲۱۶۱۱۱۳۴۰۳

## قوانین و مقررات فنی مسابقات فیتنس چلنج

### السه مسابقات فتنیس چلنج

#### • آقایان

شلوار ورزشی، تی شرت و کتانی ورزشی.

#### حرکات در آقایان به ترتیب :

بارفیکس

پرش روی جعبه (ارتفاع حداکثر ۷۵ سانتیمتر)

دیپ پارالل

دراز و نشست با وزنه (با وزنه ۱۰ کیلویی)

بورپی - شنا و دوبل پرس (۳۰ درصد وزن ورزشکار)

لانچ راه رفتنی (با ۷۵ درصد وزن ورزشکار)

استراحت بین حرکات دو دقیقه و مدت زمان اجرای حرکات برای آقایان دو دقیقه می باشد.

#### خطاهای رایج در حرکت بارفیکس آقایان

تاب دادن بدن

ضربه زدن

صاف نشدن آرنج ها

رد نشدن چانه از میله بارفیکس

آوردن پاها به جلو

#### خطاهای رایج در حرکت پرش روی جعبه

صاف نشدن پاها و تنه

قرار نگرفتن کامل پاها روی جعبه

فرود تک پا

برهم خوردن تعادل روی جعبه

#### خطاهای رایج در حرکت دیپ پارالل

ضربه زدن با پاها

موقع پایین رفتن زاویه آرنج بیشتر از ۹۰ درجه باشد  
صاف نشدن کامل آرنج ها در انتهای حرکت

### **خطاهای رایج در حرکت دیپ نیمکت**

خم کردن زانوها

موقع پایین رفتن زاویه آرنج بیشتر از ۹۰ درجه باشد  
صاف نشدن کامل آرنج ها در انتهای حرکت

### **خطاهای رایج در حرکت لانچ راه رفتنی**

لمس نکردن زمین با زانوی عقب

زاویه کمتر یا بیشتر زانوها در موقع پایین رفتن

### **خطاهای رایج در حرکت دراز و نشست**

لمس نشدن پاها با تنه

نگه نداشتن صفحه در بالای سر

ضربه زدن

### **خطاهای رایج در حرکت بورپی - شنا و دوبل پرس**

خم بودن زانوها در بورپی

پایین نرفتن کامل در شنا

قائم نکردن تنه در بازگشت

صاف نکردن آرنج در پرس دمبل

ضربه زدن با پاها در هنگام پرس دمبل

### **پیشنهاد محاسبه امتیاز**

هر تکرار یک امتیاز محاسبه خواهد شد و در صورت برابری تکرارها آیتم شماری اتفاق خواهد افتاد.