

## موارد مهم و قابل توجه در برگزاری مسابقات آمادگی جسمانی

۱- پیرو اطلاع رسانی قبلی، مسابقات آمادگی جسمانی در دو بخش زیر و با تفکیک جنسیت برگزار خواهد شد:

الف- دانشجو معلمان-دختر و پسر

ب-کارکنان (اعضای هیات علمی و غیر هیات علمی) - خانم و آقا

۲- مسابقه در بخش دانشجو معلمان به دلیل قرارگرفتن در یک رده سنی فاقد گروه بندی و در بخش کارکنان در دو رده سنی (زیر ۴۰ سال و بالای ۴۰ سال) برگزار خواهد شد.

۳- علاقمندان به شرکت در این مسابقه در استان ها پس از اجرای کار در منزل یا فضای روباز می بایست از نمای کناری (پهلویی) از فعالیت خود فیلمبرداری نموده و آن را جهت داوری به کمیته آمادگی جسمانی استان ارسال نمایند.

۴- هر استان پس از بررسی فیلم های دریافتی، می تواند طبق جدول زیر جمعاً ۱۸ نفر را جهت بررسی و شرکت در مسابقات کشوری به سازمان معرفی نماید.

کارکنان (اعضای هیات علمی و غیر هیات علمی)				دانشجو معلم		
خانم		آقا		پسر	دختر	جنسیت
زیر ۴۰ سال	بالای ۴۰ سال	زیر ۴۰ سال	بالای ۴۰ سال			
۳	۳	۳	۳	۳	۳	تعداد منتخبین

۵- با توجه به قوانین و مقررات مربوطه نیروهای شرکتی مجوز حضور در این مسابقه را ندارند.

۶- پیرو درخواست همکاران جهت کسب آمادگی لازم، مهلت ارسال فیلم ها تا تاریخ ۱۳۹۹/۰۹/۰۸ تمدید گردید.

۷- جوایز نفرات برتر در سطح استان مطابق سرانه ارسالی سازمان (در دست اقدام) و شرایط استان و با نظر مدیر محترم استان مشخص و اهداء خواهد شد.

۸- شرط لازم و کافی برای علاقمندان به شرکت در مسابقات آمادگی جسمانی، برخورداری کامل از سلامت جسمانی می باشد.

۹- افرادی که به هر دلیل شرایط لازم و کافی برای شرکت در مسابقه را ندارند (اعم از نداشتن آمادگی لازم، بیماری و...) حق شرکت در مسابقه را نخواهند داشت، بدیهی است مسئولیت عدم توجه به داشتن صلاحیت لازم از حیث سلامت جسمانی برعهده فرد شرکت کننده می باشد و هیچ مسئولیتی در این خصوص برعهده دانشگاه نخواهد بود.

## **برخی نکات مهم و ایمن در اجرای حرکات مسابقات آمادگی جسمانی جهت پیشگیری از هرگونه آسیب احتمالی**

- ۱- در حرکت درازنشست سر ثابت (هنگام حرکت بالاتنه به پایین سر به زمین برخورد نکند).
- ۲- در بخش بانوان در حرکت درازنشست با حالت دست ها روی شانه:
  - تعداد تکرار از ۴۵ به ۴۰ تکرار کاهش یافت (فقط بانوان).
  - مجوز استفاده از یار کمکی یا وسیله کمکی جهت تثبیت پا:
- ✓ استفاده ورزشکار از لبه پایینی مبل راحتی یا هر وسیله ای که در منزل بتواند به فرد در این زمینه کمک کند.
- ✓ تثبیت پا، با قرار گرفتن پنجه پای یار کمکی روی پنجه پای ورزشکار (به نحوی فیلم برداری انجام گیرد که یار کمکی در تصویر نباشد).
- ۳- در حرکت شنای سوئدی هنگام پایین رفتن به سمت زمین جهت جلوگیری از هرگونه آسیب احتمالی از رها کردن بدن به سمت زمین جلوگیری شود.
- ۴- در حرکت لانژ نباید حرکات باجهش انجام گیرد.