

قوانین برگزاری مسابقات ورزشی دانشجویان دختر

ورزش ایستگاهی:

وسایل مورد نیاز:

- ۱- طناب بازی مناسب
- ۲- کورنومتر
- ۳- فضای مناسب در محیط بازی یا بسته

لباس شرکت کنندگان:

هر شرکت کننده بالباس مناسب، با لباس پوشیده و محجب

نحوه برگزاری مسابقات:

- ۴- بعد از معرفی خود (نام و نام خانوادگی) مسابقه را شروع نمایند.

طناب زنی

- ۵- پرش جفت یا تک پا از جلو به تعداد ۱۰۰ بار

حرکت زیکزاک

- ۶- پرش پهلو به صورت زیکزاک به تعداد ۱۰ بار (هر بار رفت و برگشت یک شماره)

شنا سوئدی

- ۷- شنا کف دست با کمک زانو بدن کشیده به تعداد ده بار

نکته: نفراتی که بتوانند در مدت زمان زودتری ورزش ایستگاهی را به پایان برسانند اول تا سوم خواهند شد.