

قوانین برگزاری مسابقات ورزشی دانشجویان پسر

طناب زنی:

۱- پرش جفتی یا تک پا از جلو به مدت یک دقیقه

وسایل مورد نیاز:

۱- طناب بازی مناسب

۲- کورنومتر

۳- فضای مناسب در محیط باز یا بسته

لباس شرکت کنندگان:

۴- هر شرکت کننده با لباس مناسب، تی شرت و شلوار

نحوه برگزاری مسابقات:

۱- بعد از معرفی خود (نام و نام خانوادگی) شروع نمایند.

۲- پرش جفت یا تک پا از جلو به مدت یک دقیقه

۳- به شرکت کننده ای که بتواند در مدت یک دقیقه ۱۰۰ بار طناب بزند ۲۰۰ امتیاز تعلق می گیرد.

۴- شرکت کننده ای که بتواند بیشتر از ۱۰۰ بار حرکت طناب زدن را انجام دهد به ترتیب مقام اول تا سوم را کسب خواهند کرد.

نکته: ملاک تعداد در زمان یک دقیقه است و خطاها امتیاز منفی ندارد.

ورزش ترکیبی:

با حالت دراز کش مسابقه را شروع می کنیم به نحوی که با شماره یک فرد از حالت دراز کش یکبار دراز و نشست انجام می دهد و بلافاصله بعد از آن یکبار شنای کف دست را انجام داده و در ادامه فرد ایستاده و به نحوی پرش را انجام می دهد که زانوهای دو پا تا امتداد شکم بالا بیاید و سپس به حالت اول (دراز کش) بر می گردد و مجدد با شماره ۲، فرد دوبار دراز و نشست را انجام داده و بلافاصله بعد از آن دوبار شنای کف دست را انجام داده و سپس ایستاده و دوبار پرش را انجام می دهد و مجدد به حالت اول باز می گردد. این حرکات تا شماره ۱۰ ادامه خواهد یافت و نفراتی که بتوانند در مدت زمان زودتری ورزش ترکیبی را به پایان برسانند اول تا سوم خواهند شد.