

## بِنامِ اللهِ

دستور العمل مسابقات مجازی دانشگاه

### 1 - حرکت کرانچ 45 درجه ( دراز و نشست )

بیشترین تکرار به مدت 120 ثانیه بدون خطا

طریقه صحیح اجرا :

دستها در کنار گوش ها گذاشته شود و نباید از روی گوش جدا شود .

بالا آمدن به حدی باشد که کمر شما زاویه ای تا 45 درجه داشته باشد

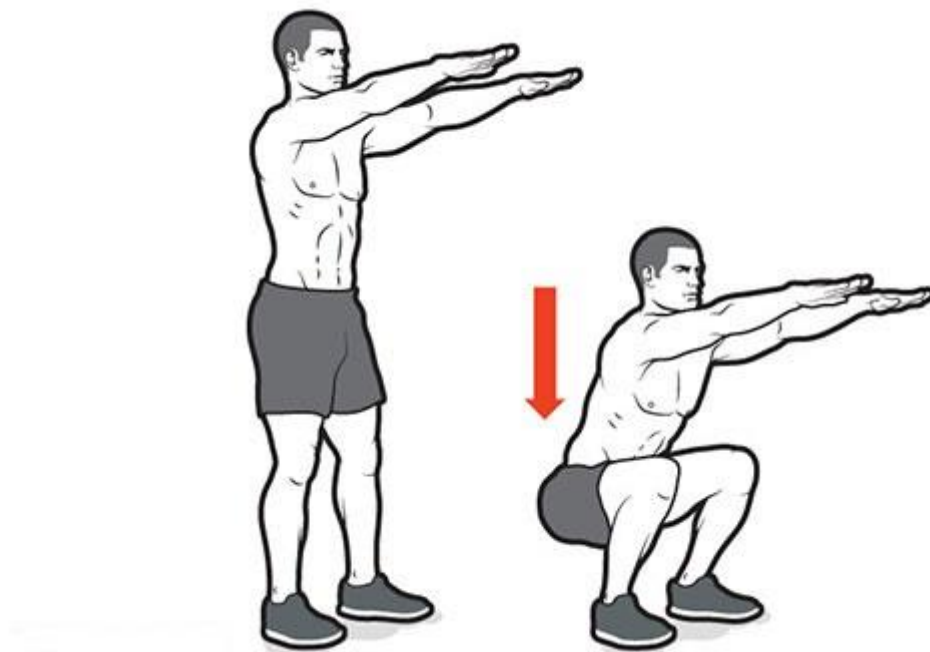


## 2 - حرکت اسکوات با وزن بدن

بیشترین تکرار درست به مدت 120 ثانیه

زاویه بدن 90 درجه باشد

گودی کمر حفظ شده باشد

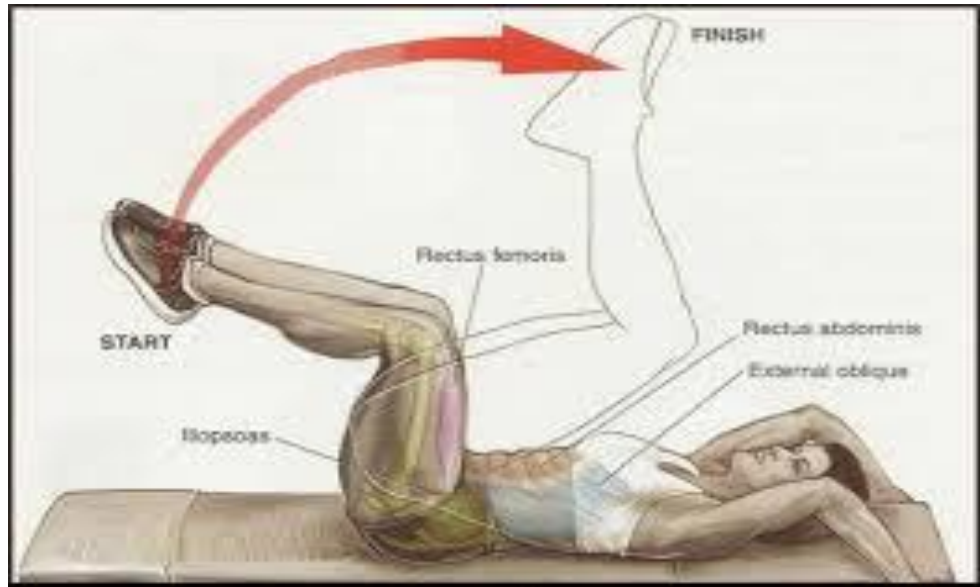


## 3 - حرکت کرانچ خلبانی

بیشترین تکرار به مدت 60 ثانیه بدون خطا

دست ها در بالای سر چسبیده به ستون یا یک گیره باشد .

پاهای را ۹۰ درجه جمع کنید و روبرو قفسه سینه خم کنید.



#### 4 - حرکت لانگز ثابت برای هر پا

انجام حرکت برای هر پا یک امتیاز محسوب می شود و حرکت باید پشت سر هم برای هر پا باشد

بیشترین تکرار به مدت 120 ثانیه بدون خطا

ابتدا پای چپ را به جلو برده سپس به حالت عادی برگشته و بعد پای راست و دوباره به حالت عادی برگشته



## 5 – داڙبال

پرتاب توپ به داخل سبد با فاصله 5 متری

بیشترین پرتاب توپ در سبد به مدت 60 ثانیه

پرتاب توپ با هر دو دست به داخل سبد .

سبد روی زمین قرار دارد و اینکه از شخص دیگری جهت برگرداندن توپ استفاده شود .



## 6 – شنا سوئدی

به صورت کامل برای آقایان و زنان زده برای بانوان

بیشترین تکرار به مدت 60 ثانیه بدون خطا

زاویه بین آرنج ها و بالاتنه 20 تا 40 درجه باشد



بانوان :



## 7- راه رفتن به پشت

با زاویه 90 درجه همانند اسکوات ( با کش لوپ ) رو به عقب راه بروید

بیشترین تکرار به مدت 60 ثانیه بدون خطا



## 8 - برپی

بیشترین تکرار به مدت 60 ثانیه بدون خطا

در حالیکه ایستاده‌اید پاهای خود را به اندازه عرض شانه باز کنید

دستان خود را پایین آورده و بر روی زمین قرار داده و پاهای خود به سمت عقب پرت کنید و فرم حرکت پوش آپ (شنا) را بگیرید.

پس از انجام یک شنا باسن خود را بالا آورده و پاهای خود را به داخل شکم آورده تا بتوانید با پاهای خود تعادل داشته باشید یک پرش کوتاه در جای خود انجام دهید تا بتوانید صاف قرار بگیرید و سپس دوباره از اول شروع کنید .



## 9 - مسابقه محلی دال پلان :

از دیرباز تاکنون جامعه عشایری و روستایی به بازی‌های بومی و محلی تمایل داشته‌اند، یکی از این بازی‌ها

«دال پلان» است .

دال به معنای نشانه است و در این ورزش یا بازی به قطعه سنگی اطلاق می شود که از سایر سنگ های موجود در مکان بازی مشخص تر است .

پلان : به معنای قطعه سنگی است که توسط بازیکن انتخاب می شود و به سوی هدف که دال می باشد پرتاب می شود .

## پیشینه

این ورزش از جمله بازیهای رایج و متداول در بین روستائیان و به ویژه عشایر کشور می باشد

بعلت زندگی کوچ نشینی عشایر در دامنه و فراز کوهها در فصل های ییلاق و قشلاق و وجود انواع سنگ ها در طبیعت و نیاز به دفاع از رمه و احشام و همچنین در جمع آوری و هدایت گله در مسیرهای تردد، چوپانان به مهارت و تبحری دست می یابند که پرتاب کردن سنگ جزء الینفک زندگی آنان میگردد و به مرور زمان ورزشهای بومی و محلی در رشته های پرتابی به وجود آمده است . که از آن جمله می توان به دال پالن و قلماسنگ (فالخن) اشاره نمود این بازی بصورت مشخص به همین نام در بین روستائیان و عشایر استان لرستان رواج دارد و در بین عشایر استان خوزستان، چهارمحال و بختیاری و کهگیلویه و بویراحمد تحت عناوین کلکه برد، کل برد، پیش جنگ، در استان فارس بنام نشانه زنی با سنگ در استان مرکزی بنام سنگ دووه معروف است و در سایر استانهای کشور بنامهای مختلف و گویش های متفاوت در بین روستائیان مرسوم می باشد .

## ویژگی دال پلان :

در تقسیم بندی و دسته بندی بازیهای بومی و محلی می توان ورزش دال پالن را از رشته ورزشهای پرتابی محسوب نمود که نیاز به قدرت بدنی و تبحر در تیراندازی به سوی هدف ثابت دارد و بعنوان ورزش پایه در پرتابهای رشته دو ومیدانی خصوصاً پرتاب با وزنه برشمرد که پرتاب کننده پالن به مهارت و دقت در نشانه زنی دست می یابد.

## اعضای تیم

این رشته ورزشی می تواند بصورت انفرادی یا تیمی برگزار شود که در حالت تیمی حداکثر بازیکنان 4 نفر ی باشند که 3 نفر آنها بازیکنان اصلی و 1 نفر دیگر ذخیره خواهند بود.

## زمین بازی

دال پالن در زمینی مسطح و مستطیل شکل به طول حداکثر 25 و عرض 5 متر انجام می شود.

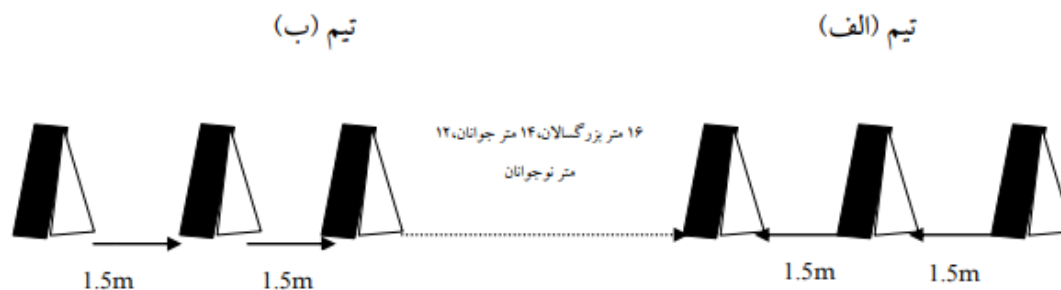
## وسایل بازی

تعداد 1 تخته سنگ همسان و مستطیل شکل با ضخامت 7 سانتی متر و ارتفاع 25 سانتی متر و تکیه گاه 15 سانتی متر که بجای سنگ در مسابقات سالنی می توان از چوب نیز استفاده نمود ضمناً قسمت فوقانی دال می تواند کروی یا بشکل دوزنقه باشد و همچنین تعدادی قطعه سنگ «پالن» جهت پرتاب به گونه ای که در دست پرتاب کننده جای بگردد و معمولاً نزدیک به کروی و متناسب با توان ورزشکار باشد نیاز می باشد.



## نحوه چیدن دالها :

هر تیمی دارای سه دال بوده که می بایست دقیقاً در راستای دالهای حریف و در خط مستقیم با فاصله 1/5 متر از یکدیگر بصورت ستونی پشت سر یکدیگر کاشته شوند ضمناً فاصله اولین دال هر تیم با تیم مقابل جهت آقایان رده سنی بزرگسالان 11 متر ، جوانان 14 متر ، نوجوانان 12 متر و بانوان بترتیب 11 متر ، 8 متر و 1 متر می باشد.





## نحوه اجرای بازی

مسابقه با انجام قرعه کشی توسط داور و با حضور (سالرها) سر گروه های دو تیم بصورت تر یا خشک (قطعه سنگ کوچکی به قطر حدود 4 سانتی متر و ضخامت 1 سانتی متر) توسط داور انتخاب یک طرف آن خیس و به هوا پرتاب می شود که با توجه به انتخاب سرگروهها تیم شروع کننده مشخص می شود و به هوا پرتاب می شود البته می توان مانند سایر رشته های ورزشی از سکه یا هر وسیله دیگری برای تعیین تیم شروع کننده نیز استفاده نمود .

### شروع مسابقه :

تیمی که برنده قرعه گردیده بازی را بدین شکل آغاز می نماید که به ترتیب هر کدام از بازیکنان (حداکثر 3 نفر ) می توانند یک قطعه سنگ به طرف 3 دال حریف پرتاب نمایند و اگر هر یک از بازیکنان بتوانند یک یا دو دال از حریف را بزنند به گونه ای که دال کاملاً سرنگون شود می تواند به ازاء هر دال افتاده یک سنگ جایزه پرتاب نماید و ممکن است یک بازیکن با یک پرتاب دو و یا سه دال حریف را همزمان سرنگون نماید.

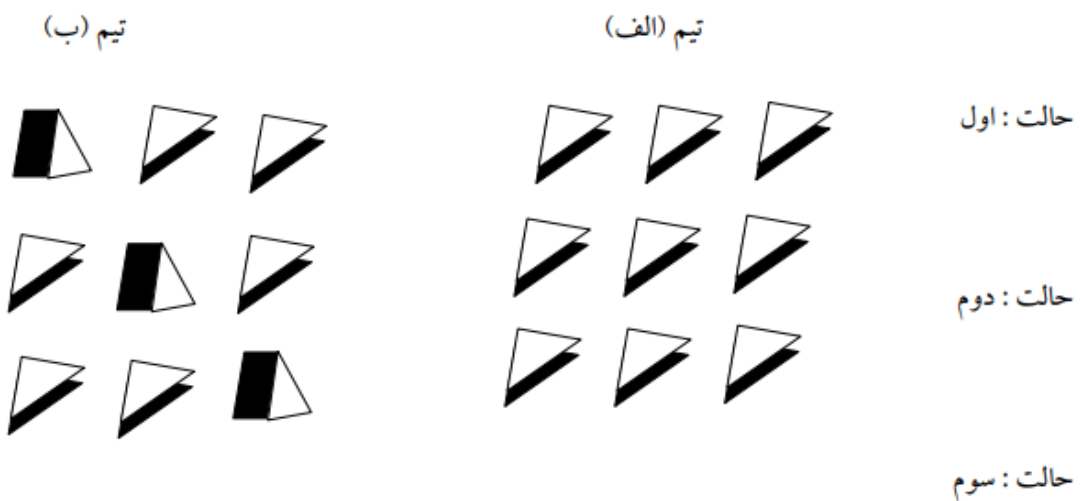
### نحوه امتیاز دهی :

حداقل امتیاز جهت اتمام یک مسابقه کسب حداقل 9 امتیاز می باشد. برای کسب این امتیاز حداکثر 5 دور و حداقل 3 دور بازی برگزار می شود .

1 - اگر تیم (ب) 3 دال تیم (الف) را بیاندازد ولی هیچیک از دالهای تیم (ب) سرنگون نشده باشد تیم (ب) 3 امتیاز دریافت می کند و تیم (الف) هیچ امتیازی کسب نمی نماید.

**تبصره:** یک دال افتاده از تیم برنده می تواند هر کدام از 3 دال باشد .

2 - چنانچه تیم (ب) 3 دال تیم (الف) را بیاندازد ولی 2 دال تیم (ب) در حین مسابقه بوسیله تیم (الف) سرنگون شده باشد تیم (ب) 3 امتیاز و تیم (الف) 2 امتیاز کسب می نماید .



**تبصره:**

چنانچه بازیکنی بتواند با یک سنگ 2 دال حریف را همزمان بزند دو پرتاب جایزه می گیرد .

هر تیم بعد از هر دوره بازی جای خود را عوض می کنند مگر اینکه در پایان دور بازی هیچ یک از دالهای تیمش سرنگون نشده باشد . تیم های مسابقه دهنده تا پایان هر مسابقه ( یعنی کسب حداقل امتیاز ) حق تعویض بازیکن را دارد در جریان بازی بازیکن مصدوم شده با تشخیص داور قابل تعویض می باشد . هر تیم باید دارای لباس متحدالشکل باشد . بازیکن پرتاب کننده حق دارد حداکثر 70 سانتی متر از دال اول تیم خود برای پرتاب فاصله داشته باشد که به وسیله خطی مشخص می شود . چنانچه بازیکنی در موقع پرتاب پایش از خط عبور نماید مرتکب خطا شده و پرتاب او باطل اثر تلقی می شود .

