

دستورالعمل دومین المپیاد ورزشی مجازی سازمان نظام پرستاری

به مناسبت هفته تربیت بدنی (ویژه دانشجویان و شاغلین گروه پرستاری)

اهداف

- ترویج سبک زندگی فعال و سلامت محور در بین جامعه پرستاری.
- ایجاد نشاط و رقابت سالم در بین دانشجویان و شاغلین.
- شناسایی و تقدیر از استعدادهای ورزشی همکاران و دانشجویان.

گروه‌های هدف

- دانشجویان گروه پرستاری (کلیه مقاطع تحصیلی).
- شاغلین گروه پرستاری

رشته‌های ورزشی و نحوه اجرا

مسابقات به صورت مجازی و با ارسال فیلم (ویدئو) از حرکات ورزشی زیر برگزار می‌شود. حرکات باید مطابق با فرم استاندارد و در زمان مشخص انجام شوند.

رشته ورزشی	نحوه اجرا (مدت زمان)	معیارهای کلیدی پذیرش فیلم
دراز نشست	۶۰ ثانیه	حرکت کامل (تماس آرنج با زانو و برگشت کامل کتف به زمین).
تعادل	حداکثر زمان ممکن	ایستادن روی یک پا، دست‌ها باز، چشم‌ها بسته. زمان بر حسب ثانیه ثبت می‌شود.
طناب زنی	۶۰ ثانیه	چرخش کامل طناب و رد شدن از زیر پا. تعداد پرش‌ها ملاک است.
پلانک (ساعد)	حداکثر زمان ممکن	بدن در یک خط مستقیم (از سر تا پاشنه)، انحنای کمر یا بالا بودن باسن خطا محسوب می‌شود.
پله درجا (استپ)	۶۰ ثانیه	بلند شدن کامل روی پله با هر پا.
اسکات دیواری (وال اسکات)	حداکثر زمان ممکن	پشت به دیوار، زاویه ۹۰ درجه زانو، ران‌ها موازی زمین.

احراز هویت و قوانین ثبت‌نام

- احراز هویت: شرکت‌کنندگان باید در ابتدای فیلم، کارت شناسایی معتبر (کارت ملی یا دانشجویی) و کارت نظام پرستاری خود را نشان دهند. نام رویداد نیز باید در ابتدای فیلم اعلام شود.
- تقسیم‌بندی: رتبه‌بندی و داوری به طور کاملاً مجزا برای خانم‌ها و آقایان انجام خواهد شد.
- کیفیت فیلم: فیلم باید واضح بوده و تمام حرکات به طور کامل در قاب دوربین قابل مشاهده باشد.

فرآیند داوری

- هر رشته توسط داوران مجرب تربیت بدنی ارزیابی می‌شود.
- امتیازدهی بر اساس تعداد حرکات صحیح (در حرکات زمان‌دار) یا مدت زمان (در حرکات استقامتی) خواهد بود.
- در صورت تساوی امتیاز، فرم اجرا و رعایت کامل استانداردها توسط داوران تعیین‌کننده خواهد بود.

اختتامیه و اهدای جوایز

- آیین اختتامیه و اهدای جوایز به صورت حضوری برگزار می شود.
- به نفرات اول تا سوم هر رشته (در هر گروه جنسیتی ، دانشجویان و شاغلین به صورت جداگانه) جوایز نفیس، لوح تقدیر و تندیس المپیاد اهدا می گردد.
- به کلیه شرکت کنندگان گواهی شرکت در المپیاد اعطا خواهد شد.

دستورالعمل تخصصی رشته‌های المپیاد ورزشی مجازی (به صورت تفکیک شده)

۱. دراز نشست (کرانچ - ۶۰ ثانیه)

- حالت شروع: به پشت دراز بکشید، زانوها خم (۹۰ درجه)، کف پاها روی زمین، دست‌ها پشت گردن یا روی سینه.
- حرکت صحیح: بالاتنه را بالا بیاورید تا آرنج‌ها به زانوها برخورد کنند. سپس به حالت اول برگردید (کتف‌ها به زمین بخورد).
- نحوه شمارش: فقط حرکات کامل و استاندارد شمارش می‌شود.
- خطاها: بالا نیامدن کامل کتف، استفاده از دست برای کشیدن گردن، جدا شدن پا از زمین.
- نکته فیلمبرداری: دوربین باید پهلو (Side View) باشد تا زاویه ۹۰ درجه زانو و برخورد آرنج مشخص باشد.

۲. تعادل (لک لک ایستا - بیشینه زمان)

- حالت شروع: صاف بایستید، دست‌ها را به دو طرف باز کنید (موازی زمین)، چشم‌ها را ببندید.
- حرکت صحیح: یک پا را از زانو خم کرده و کف پا را به قسمت داخلی زانوی پای دیگر بچسبانید. زمان نگهداری این حالت ثبت می‌شود.
- نحوه شمارش: زمان بر حسب ثانیه از لحظه جدا شدن پا تا لحظه تماس پا با زمین یا تکان خوردن شدید بدن ثبت می‌شود.
- خطاها: باز کردن چشم‌ها، جدا شدن پای تکیه‌گاه از جای خود، افتادن دست‌ها.
- نکته فیلمبرداری: دوربین روبرو (Front View) باشد تا حرکت دست‌ها و پاها کاملاً مشخص باشد.

۳. طناب زنی - ۶۰ ثانیه

- حالت شروع: طناب را در دست گرفته، پشت بدن قرار دهید.
- حرکت صحیح: با چرخش مچ‌ها، طناب را از روی سر رد کرده و با پریدن از روی آن، حرکت را کامل کنید.
- فقط پرش‌های موفق (رد شدن کامل طناب از زیر پا) شمارش می‌شود.
- نحوه شمارش: تعداد پرش‌های صحیح در ۶۰ ثانیه.
- خطاها: گیر کردن طناب به پا، پریدن بدون عبور طناب، دو پرش پشت سر هم با یک چرخش طناب.
- نکته فیلمبرداری: دوربین باید پهلو باشد تا مسیر طناب و جدا شدن هر دو پا از زمین مشخص باشد.

۴. پلانک (ساعد - بیشینه زمان)

- حالت شروع: روی ساعد و انگشتان پا قرار بگیرید. آرنج‌ها دقیقاً زیر شانه‌ها باشند.
- حرکت صحیح: بدن باید کاملاً صاف و در یک خط مستقیم از سر تا پاشنه باشد. عضلات شکم و باسن منقبض شوند.
- نحوه شمارش: زمان نگهداری فرم استاندارد ثبت می‌شود.
- خطاها: بالا رفتن باسن (شکل کوه)، افتادن کمر به سمت زمین، خم شدن گردن به بالا یا پایین.
- نکته فیلمبرداری: دوربین کاملاً از پهلو (Side View) باشد تا خط صاف بدن به وضوح دیده شود.

۵. پله درجا (استپ - ۶۰ ثانیه)

- تجهیزات: یک پله به ارتفاع استاندارد (۳۰ سانتی‌متر).
- حرکت صحیح: پای راست را روی پله بگذارید، سپس پای چپ را بالا بیاورید. پس از آن به ترتیب پای راست و چپ را پایین بیاورید (الگوی بالا-بالا، پایین-پایین). پای برخورد کننده به پله باید کاملاً صاف و کشیده شود.
- نحوه شمارش: تعداد دفعات تماس کامل هر دو پا با روی پله (مجموع بالا رفتن‌ها) در ۶۰ ثانیه.
- خطاها: قفل کردن زانو، استفاده از یک پا برای بالا رفتن و پایین آمدن (حرکت باید متناوب باشد).
- نکته فیلمبرداری: دوربین از پهلو و کمی مایل باشد تا کل بدن و پله در قاب باشد.

۶. اسکات دیواری (وال اسکات – بیشینه زمان)

- حالت شروع: به دیوار تکیه دهید، پاها به اندازه عرض شانه باز و ۵۰ سانتی متر از دیوار فاصله داشته باشند.
- حرکت صحیح: به آرامی به سمت پایین سر بخورید تا زاویه زانوها به ۹۰ درجه برسد (رانها موازی زمین). دستها را روی رانها یا آزاد بگذارید.
- نحوه شمارش: مدت زمان حفظ زاویه ۹۰ درجه ثبت می شود.
- خطاها: زاویه کمتر یا بیشتر از ۹۰ درجه، بلند شدن پاشنه ها از زمین، تکیه بیش از حد به دیوار.
- نکته فیلمبرداری: دوربین از پهلو باشد تا زاویه زانو و خط موازی ران با زمین مشخص باشد.

نکته برای همه فیلمها:

قبل از شروع حرکت، حتماً کارت شناسایی و یا کارت نظام پرستاری را جلوی دوربین بگیرید و عبارت "المپیاد ورزشی سازمان نظام پرستاری - ۱۴۰۵" را عنوان کنید. فیلم را به صورت یک تکه (بدون ادیت یا برش) ارسال کنید.