مسابقات آمادگی جسمانی (مجازی)

دانشجو معلمان دختر و پسر

به مناسبت گرامیداشت هفته تربیت بدنی

مسابقه طناب زنی :

1-دانشجو در ابتدایی فیلم باید خود را معرفی کند(نام ونام خانوادگی و رشته تحصیلی)

2-مدت زمان مسابقه 30 ثانیه

3-شرکت کننده در زمان 30 ثانیه بدون خم کردن زانو ها شروع به انجام حرکت کرده وبیشترین تعداد حرکت صحیح مد نظر است.

مسابقه دراز ونشست :

1-دانشجو در ابتدایی فیلم باید خود را معرفی کند(نام ونام خانوادگی و رشته تحصیلی)

2-مدت زمان اجرایی حرکت 30 ثانیه

3-استفاده از یار کمکی برای گرفتن پا بلامانع است .

4- برای شمارش صحیح به هنگام پایین آمدن پشت شانه ها باید کامل با زمین برخورد کند و به هنگام بالا آمدن آرنج دست ها به روی زانو برخود کند.

مسابقه شنا سوئدی :

1-دانشجو در ابتدایی فیلم باید خود را معرفی کند(نام ونام خانوادگی و رشته تحصیلی)

2-مدت زمان اجرایی حرکت 30 ثانیه

3-رکود دانشجو در 30 ثانیه به تعداد حرکات صحیح .

شرکت دانشجو در هر سه مسابقه بلامانع است.

حفظ حجاب اسلامی برای همه دانشجویان الزامی میباشد.