

«بسمه تعالی»

با توجه به شرایط به وجود آمده بواسطه ویروس کرونا در جامعه و محدودیت های ارتباطی ، مدیریت تربیت بدنی دانشگاه علوم پزشکی تهران در نظر دارد با هدف ایجاد نشاط و تحرک و با استفاده از فضای مجازی به عنوان یک فرصت جدید برای دانشجویان و دانشگاهیان در رشته ورزشی پلانک، مسابقات را به صورت مجازی برگزار نماید.

قوانین و مقررات عمومی برگزاری مسابقات مجازی (پلانک ساده)

- کلیه شرکت کنندگان بایستی در اپلیکیشن واتساپ، آی دی کاربری داشته باشند.
- پوشش دانشجویان بایستی متناسب با شئونات اسلامی باشد.
- پوشیدن کفش و لباس ورزشی مناسب الزامی است.
- در ابتدا دانشجو بصورت تمام رخ و واضح جلوی دوربین خود را معرفی نموده (نام – نام خانوادگی – شماره دانشجویی-رشته تحصیلی) و بدون توقف جهت ادامه از زاویه پهلو به سمت دوربین ، حرکت را آغاز می نماید. (همانند عکس نمونه)

دستور العمل اجرای حرکت پلانک ساده

- دستان از قسمت آرنج تا ساعد و پاها از قسمت پنجه روی سطح زمین قرار می گیرد.
- ضمن حفظ تعادل بایستی باسن را بالا نگه داشته تا پشت آزمون شونده مانند یک تخته مسطح شود.
- نبایستی باسن رو به پایین بیاید و یا بیش از حد بلند شود.
- مدت زمانی که فرد این وضعیت را به طور ثابت حفظ نماید به عنوان رکورد وی ثبت می گردد.
- در صورت خطا و عدم حفظ تعادل و ایجاد انحنای در پشت آزمون شونده طبق نظر کادر داوری رکورد ثبت خواهد شد.

