**اصلاحیه**

**مسابقات ورزشی مجازی ویژه  *کارکنان و اساتید محترم***

***دانشکده های فنی و حرفه ای استان سمنان***

پیرو اطلاعیه قبلی جهت مسابقات ورزشی مجازی ( چالش خانوادگی – طناب زنی ) به اطلاع می رساند ،

با توجه به محدودیت های موجود در برگزاری مسابقات ورزشی به دلیل استمرار بیماری کوید 19

تربیت بدنی دانشگاه فنی و حرفه ای استان سمنان قصد دارد تا مسابقه ورزشی را به صورت مجازی در رشته طناب زنی در دو قسمت خانوادگی تحت عنوان چالش خانوادگی بین خانواده های کلیه کارکنان و اساتید مرد و زن دانشکده های فنی و حرفه ای استان سمنان و نیز انفرادی جهت کارکنان مجرد و فاقد شرایط خانوادگی برگزار نماید .

\* **همکاران محترمی که شرایط انجام مسابقه بصورت خانوادگی را ندارند ( مجرد بوده و یا بدون فرزند و ...... ) می توانند مسابقه طناب زنی را بصورت انفرادی انجام داده و فیلم آن را ارسال نمایند .**

بدیهی است مسابقات در دو قسمت انفرادی و یا خانوادگی بصورت جداگانه مقایسه و انجام خواهد پذیرفت .

شرو ع و مهلت ثبت نام :

*از روز شنبه 15 شهریور ماه لغایت 30 شهریور ماه 99*

شرایط شرکت در مسابقات :

1- مسابقه به دو صورت خانوادگی ( پدر با پسر یا مادر با دختر ) و برای افراد فاقد شرایط خانوادگی ، بصورت انفرادی نیز برگزار میگردد .

2- مسابقه در یک دقیقه برگزار میگردد . هر دو ( پدر با پسر یا مادر با دختر ) با هم شروع به طناب زنی میکنند ، در صورتی که یکی از دو نفر در طناب زنی متوقف شوند ، مسابقه به اتمام رسیده و رکورد طناب های زده شده دو نفر با هم جمع بسته شده و بعنوان نمره آن تیم محاسبه خواهد شد .

رکورد برای مسابقات انفرادی طناب زنی تا زمان اولین توقف فرد محاسبه میگردد .

 تذکر : طناب زنی بایستی به صورت جفت و ساده زده شود .

3- فیلم های ارسالی می بایست با کیفیت مناسب و واضح باشند ، بطوریکه حداقل برای لحظاتی چهره شرکت کنندگان کاملا مشخص و واضح نشان داده شود .

5- فیلم های ارسالی بانوان می بایست با پوشش کامل انجام گیرد .

6- آثار و فیلم ها در بخش آقایان به شماره واتس آپ 09335308342 ( آقای حسینی )

و در بخش بانوان به آیدی تلگرام **Aa\_Va10( خانم عرب )**  ارسال گردد .

7- تصویر کارت شناسائی و یا اطلاعات مشخصات کارمند یا استاد حتما در هنگام ارسال فیلم ارائه شود .

تربيت بدني دانشكده