

۱-دارت: مسابقه به صورت ۵ راند پرتاپ می باشد که حداقل ۴ پرتاب آن می بایست با صفحه تخته دارت برخورد داشته باشد

فاصله عمودی تخته دارت تا زمین 73/1 (از مرکز تخته دارت) و فاصله افقی از پشت خط پرتاب تا خط عمود از مرکز دارت به سمت زمین 37/2 می باشد. کلیپ گرفته شده بدون قطع کردن فیلم باشد.

۲-بارفیکس خوابیده: برای شروع در زیر یک میله ثابت که ارتفاع آن از ارتفاع کمر شما بیشتر باشد، قرار بگیرید دستها را به اندازه عرض شانه باز کنید و میله را بگیرید و وزن بدن خود را به بالا بکشید. ملاک امتیاز دهی: بیشترین مقدار در یک دقیقه می باشد.

فیلم بارفیکس در هایلایت جشنواره زمستانه پیج [physical_education__jahrom_uni](https://www.instagram.com/physical_education__jahrom_uni) می باشد

۳- پله هاروارد: حرکت از پایین پله یا استپ شروع می شود و فرد ابتدا پای راست و سپس، پای چپ را از پله یا استپ بالا می برد و در برگشت مجدد، ابتدا پای راست و سپس پای چپ را پایین می آورد) هر بالا و پایین رفتن از روی پله یک شماره محسوب می شود. ارتفاع پله ۳۰ سانتی متر باشد.

فیلم پله هاروارد در هایلایت جشنواره زمستانه پیج physical_education_jahrom_uni می باشد ملاک امتیاز دهی بیشترین حرکت در مدت زمان " یک دقیقه" می باشد.

۴- حلقه هولاهوپ (حلقه کمر)

ملاک امتیاز دهی بیشترین مدت زمان حلقه زدن به دور کمر می باشد. کلیپ گرفته شده بدون قطع فیلم باشد.

۵- اسکات دیواری: به یک دیوار تکیه دهید پاهایتان را ۴۵ الی ۶۰ سانت جلوتر از بدن باشد. پاهارا به عرض شانه باز کنید و زانو کمی خم کنید و دست ها را به صورت افقی نگه دارید.

فیلم اسکات دیواری در هایلایت جشنواره زمستانه پیج [physical_education_jahrom_uni](https://www.instagram.com/physical_education_jahrom_uni) ملاک امتیاز دهی بیشترین تعداد در یک دقیقه می باشد.

قوانین و مقررات کلی:

- ✓ رعایت شئونات اسلامی، انضباط ورزشی و احترام به قوانین و مقررات الزامی است.
- ✓ ارسال مشخصات : نام و نام خانوادگی، رشته تحصیلی، شماره دانشجویی
- ✓ فیلم ارسالی بدون هیچ گونه ادیت و برنامه و بادوربین اصلی گرفته شود

✓ شرکت برای تمامی دانشجویان مجاز میباشد

" انجمن تربیت بدنی دانشگاه جهرم "