

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria

Ministry of Higher Education
and Scientific Research



وزارة التعليم العالي
و البحث العلمي



University Abderrahmane Mira
Bejaia

جامعة عبد الرحمان ميرة
بجاية

نيابة الجامعة للعلاقات الخارجية و التعاون و التنشيط و الإتصال و التظاهرات العلمية

بالتعاون مع

قسم علوم و تقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية لكلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية

تنظم

للأولمبياد الوطنية الجامعية للرياضة الفردية " عن بعد"
الطبعة الأولى

فيفري - مارس 2021

البطاقة التقنية للأولمبياد الوطنية الجامعية للرياضة الفردية "عن بعد"



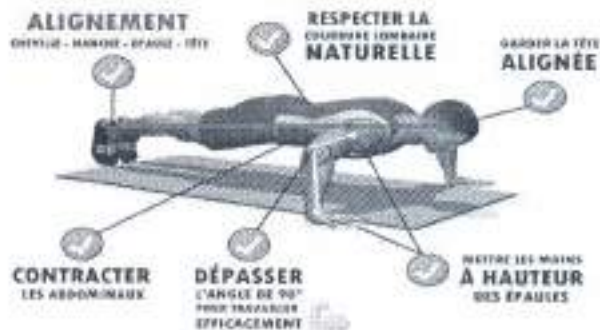
القواعد العامة للتحدي

- الهدف من هذا التحدي هو تحقيق أقصى عدد من التكرارات في وقت معين.
- يتمثل التحدي في إكمال مجموعتين من 3 تمارين
- احترام الترتيب الزمئي لهذه التمارين الثلاث مهم: المضغرات، كرونكش، سكوات
- الوقت المخصص لكل تمرين هو 20 ثانية
- يجب ألا يتجاوز وقت الراحة بين التمارين 5 ثوان
- يجب ألا يتجاوز وقت الراحة بين المجموعتين 10 ثوان
- لا يقوم المقيّمون إلا بحساب عدد مرات التكرار الصالحة التي تتوافق مع شروط الأداء.

يجب أن تتوافق مقاطع الفيديو المرسلة مع الشروط التالية:

- يقدم المرشح نفسه لفترة وجيزة مع توجيه وجهه نحو الكاميرا (3 إلى 5 ثوان): اللقب، الاسم، العمر، ميدان الدراسة والجامعة:
- الملابس الرياضية إلزامية:
- هامش يتراوح بين 3 و5 ثوان قبل التنفيذ وبعده:
- جودة مرئية (360 بكسل كحد أدنى):
- بدون أي تعديل:
- بدون فترات توقف مؤقتة:
- للتأكد من أن جميع أجزاء الجسم مرئية، اطلب من شخص ثالث أن يقوم بتصويرك

1. أقصى عدد من تكرارات المضغرات في 20 ثانية



- الجسم على استقامة (الكاحل، الورك، الكتف والرأس)



وضع اليدين: عند ارتفاع الكتفين

أثقل: 5 سم من الأرض

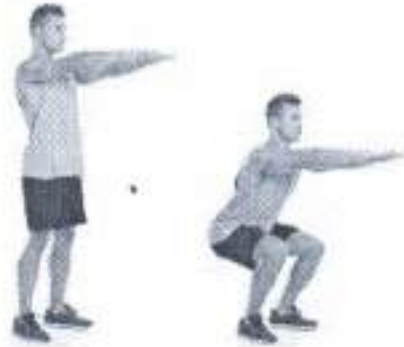
لأعلى: مدّ الذراعين بالكامل

2. أقصى عدد من التكرارات تكرونكش (عضلة البطن) في 20 ثانية

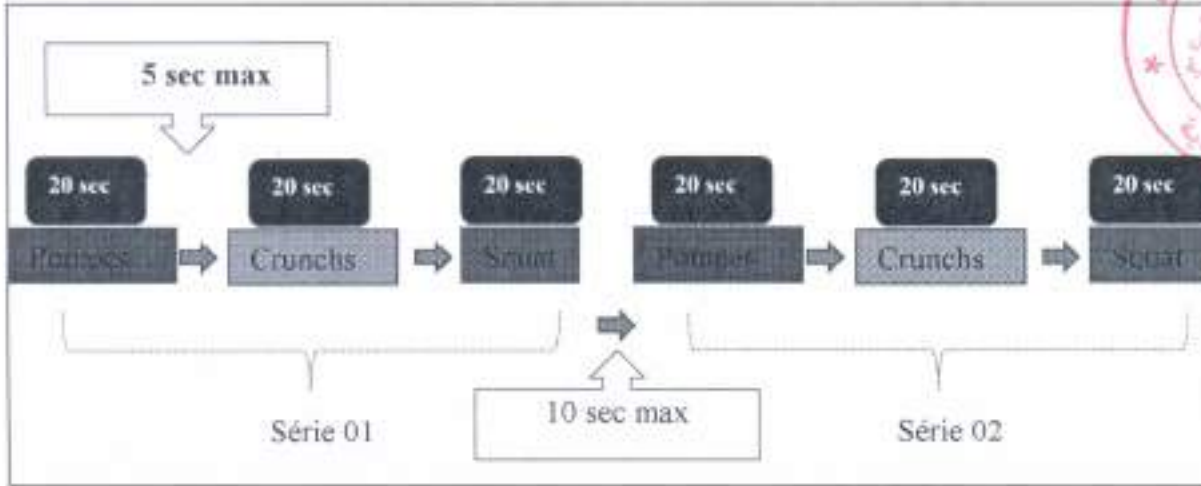


- استلقي على ظهرك واثني ركبتيك
- ضع يديك على الفخذين
- الصعود: ارفع يديك لتلمس ركبتيك
- النزول: أبقِ الرأس على بعد 5 سم من الأرض

3. أقصى عدد من التكرارات ثلثي الركبة وتمديدتها (سكوات) في 20 ثانية



- الأقدام عند مستوى الكتفين
- النزول: الانحناء إلى 90 درجة
- الصعود: التمديد الكامل



الحكام:

تتكون لجنة التحكيم بشكل أساسي من معلمين من قسم علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية لكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.

تاريخ الأولمبياد:

*التسجيل للأولمبياد وإرسال الفيديو من 08 إلى 28 فيفري 2021

*دراسة ومشاهدة مقاطع الفيديو من 01 إلى 10 مارس 2021

*إعلان النتائج النهائية يوم 11 مارس 2021

تم وضع فيديو توضيحي حول طريقة المشاركة وكذا تسجيل صوتي لمساعدة المترشح الذي لا يحوز على جهاز التوقيت (كمنومتر) في إنجاز التحدي بطريقة جيدة، وذلك على الروابط التالية:

<http://www.univ-bejaia.dz/vrrelex/fr/actualites/olympiades-universitaires-sportives>

http://www.univ-bejaia.dz/vrrelex/documents/video/Defi_Bande_Sonore.mp3

لأي استفسار يرجى الإتصال بلجنة التنظيم على الرقم التالي : 034 81 68 28

أو على البريد الإلكتروني: Onsui.univbejaia2021@gmail.com

نيابة الجامعة للعلاقات الخارجية و التعاون و التنشيط و الإتصال و التظاهرات
العلمية

بالتعاون مع

قسم علوم و تقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية لكلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية

الأولمبياد الوطنية الجامعية للرياضة الفردية عن بعد

الطبعة الأولى

Fiche de participation
إستمارة المشاركة

الإسم و اللقب :

تاريخ و مكان الإزدياد :

جامعة أو مديرية :

كلية :

رقم التسجيل للسنة الجامعية :

البريد الإلكتروني :

رقم الهاتف :

يتم ملأ الإستمارة و إرسالها على العنوان التالي : Onsui.univbejaia2021@gmail.com

مرفقة بالفيديو و نسخة من بطاقة الطالب و هذا قبل تاريخ: 28 فيفري 2021