



الدوري الجامعي للمهارات البدنية الرياضية عن بعد

CONFISPORT

الفصل الأول: الاهداف ومجالات التباري

مراعاة للظروف الاستثنائية الراهنة التي تعيشها بلادنا جراء وباء كورونا "كوفيد19"، والتي اقتضت تعليق الدراسة الحضورية ومواصلة التحصيل الدراسي عن بعد ضمانا للاستمرارية البيداغوجية، تنظم جامعة عبد المالك السعدي الدوري الجامعي للمهارات البدنية والرياضية عن بعد (CONFISPORT)، وذلك تحت شعار "نبقاو فديورنا و الرياضة تحفزنا"، ويهدف هذا الدوري إلى إبراز الطاقات والمواهب في المجال الرياضي وخلق دينامية وحيوية رياضية تنافسية بين جميع الطلبة والطالبات المسجلين بإحدى المؤسسات التابعة لجامعة عبد المالك السعدي. ويشمل هذا الدوري الجامعي التباري في المجالات التالية:

- التنطيط الاستعراضى في كرة القدم "Jonglage" freestyle (ذكور واناث)
- التكواندو (البومسي) (ذكور واناث)
- تمرين البلائك la planche abdominale (ذكور واناث)
- تمرين الضغط les pompes (ذكور)

الفصل الثانى: الفئة المستهدفة بالدورى

يفتح باب المشاركة في وجه جميع الطالبات والطلبة المسجلين بإحدى المؤسسات التابعة لجامعة عبد المالك السعدي، والذين يتوفرون على مهارات رياضية وإبداعية في احدى مجالات التباري المذكورة. وبالنسبة للطلبة في وضعية إعاقة سيتم التباري في تحدي تمريني الضغط والبلائك مع الاخذ بعين الاعتبار قدرات كل مشارك (ة).

الفصل الثالث: مقتضيات عامة

تتم المشاركة من خلال تصوير فيديو يبين المشارك (ة)، في وضعية واضحة دون إدخال أي تعديل أو تصويب على الفيديو، مع احترام الضوابط التالية:

- عدم وضع أي تعديل او إضافة على الفيديو الأصلي (باستثناء الموسيقى)؛
- تسجيل الفيديو داخل المنزل دون أن يشكل ذلك خطرا على سلامة الآخرين؛
- تصوير الفيديو مع مراعاة وضوح وجه المشارك (ة)؛

الفصل الرابع: التنطيط الاستعراضى فى كرة القدم (Jonglage freestyle)

يجب على المشاركين:

- تنويع المهارات الرياضية؛
- مدة شريط الفيديو لا تتعدى ثلاث دقائق؛
- تصوير الفيديو مع مراعاة وضوح وجه اللاعب؛

الفصل الخامس: التكواندو (اليومسى)

يجب على المشاركين والمشاركات:

- اختيار أحد اليومسى المعتمد (السابع، الثامن، التاسع، العاشر، الحادي عشر) أو تقديم اليومسى الإبداعي (عرض رياضي فردي لحركات رياضية متنوعة؛
- ارتداء البذلة الرياضية الخاصة؛
- القيام بالتحية في بداية العرض ومباشرة بعد الانتهاء من العرض؛
- مدة شريط الفيديو لا تتعدى دقيقتين؛

الفصل السادس تحدي تمرين البلانك (La planche abdominale)

يجب على المشاركين والمشاركات:

- ارتداء البذلة الرياضية الخاصة؛
- مدة شريط الفيديو لا تتعدى دقيقتين؛
- تسجيل الفيديو داخل المنزل؛
- الاستعداد لوضعية التمرين كأنه تمرين ضغط ثم خفض الساعدين للأرض حتى يكون المرفقان والقبضتان مضبوطتين ومستويين مع الأرض؛
- وضع الكفين تحت الكتف مباشرة؛
- الحفاظ على الرقبة والعمود الفقري حتى لا يتقوسا؛
- يتم احتساب مدة التمرين مباشرة بعد خفض المرفقين مع الأرض كما في الصورة؛



الفصل السابع : تحدي تمرين الضغط (LES POMPES)

يجب على المشاركين:

- ممارسة الإحماء قبل تسجيل الفيديو لتفادي الإصابة؛
- ارتداء البذلة الرياضية الخاصة؛
- مدة شريطة الفيديو لا تتعدى 90 ثانية (والقيام بأكثر عدد تكرارات ممكنة)؛
- يتم التنقيط حسب عدد التكرارات؛

الفصل الثامن: لجنة التحكيم والتقييم

سيتم عرض الأعمال على لجننتين:

- ❖ لجنة الفرز الأولي: للنظر في الشروط الشكلية ومدى احترامها للقوانين الخاصة بكل صنف من أصناف المسابقة؛
- ❖ لجنة التحكيم: وذلك لتقييم كل أداء رياضي، وترتكز عملية الانتقاء على معايير الابداع الرياضي، التناسق الحركي، اللياقة البدنية، مستوى الأداء، والمهارات الرياضية التي تم توظيفها في كل صنف من أصناف المسابقة، وتتكون لجان التحكيم من ممارسين ومختصين في المجال الرياضي بجامعة عبد المالك السعدي، كما يقر كل مشارك(ة) بأن قرارات لجنة التحكيم نهائية وغير قابلة للطعن فيها بأي طريقة من طرق الطعن.

الفصل التاسع: الجوائز

سيتم تخصيص جوائز للفائزين في كل مجال من مجالات التباري، إضافة إلى شواهد استحقاق وميداليات، على أن تكون للفائزين الأسبقية لتمثيل الجامعة في المسابقات الوطنية والدولية.

الفصل العاشر: طريقة المشاركة

تقدم الترشيحات على شكل تسجيلات سمعية بصرية (فيديو) مرفوقة ببطاقة تقنية لكل عمل تحمل الاسم الكامل للطالب(ة) ومجال التنافس والمؤسسة التي ينتمي إليها عبر البريد الإلكتروني: actionsportiveuae@gmail.com

وذلك قبل يوم الجمعة 26 يونيو 2020، الساعة السادسة مساء

للمزيد من المعلومات يمكن الاتصال أيضا بمصلحة الشؤون الرياضية عبر صفحة الفيسبوك:

Service Des Affaires Sportives de L'Université Abdelmalek Essaadi