

چگونگی اجرای مسابقه آنلاین

مسابقه در ۴ آیتم بدون نیاز به وسیله خاص طراحی شده است.

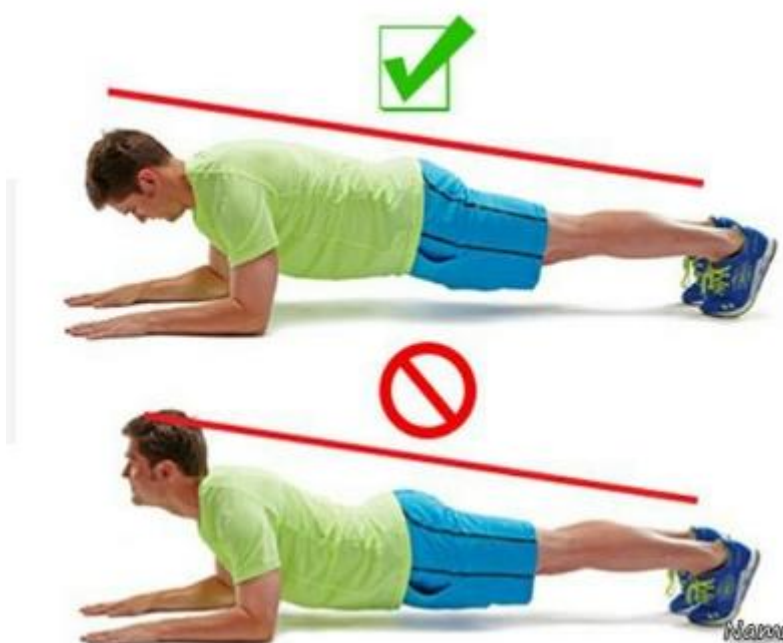
ورزشکار با لباس ورزشی مناسب و گرفتن فیلم افقی، در زمان های تعریف شده از خود و ارسال آن به داوران در این مسابقات شرکت خواهد نمود. (داشتن حجاب الزامی می باشد)

پلانک

زمان: مدت زمانی که فرد توانایی و استقامت ماندن در این حرکت را دارد.

خطا: بدن موازی با زمین نباشد- سر ، لگن باید هم راستای بدن باشد.

فرد باید بدن خود را به طور افقی بالا تر از سطح زمین نگه دارد و از انگشتان پا و کف دست ها به عنوان پشتیبان استفاده کنند در حالی که کف دست به عنوان تکیه گاهی استفاده می شود، می توانید از آرنج به عنوان تکیه گاه استفاده کنید در حالی که پلانک را اجرا می کنید نفس عمیق بکشید.



تیزر

زمان: مدت زمانی که فرد توانایی و استقامت ماندن در این حرکت را دارد.

خطا: دست ها و پاها در یک راستا نباشند- زانوها خم شود.

مانند تصویر برای شروع قرار گیرید. پاهای خود را صاف بالا آورده و بر روی لگن قرار بگیرید.



طناب زنی (پرش جفت ساده)

زمان: در یک دقیقه (۶۰ ثانیه) بیشترین تعداد

پیش از شروع طناب زدن، نکات زیر را مد نظر داشته باشید.

طناب مناسبی انتخاب کنید

اندازه طناب را تعیین کنید: برای آغاز تمرین ها، انتخاب بهترین و مناسب ترین طناب برای اندامتان است. توجه کنید که باید طول طنابی که خریداری می کنید، دو برابر حداقل نوک انگشتان پا تا سر شانه تان باشد. این انتخاب سبب میشود تا فضای کافی برای طناب زدن داشته باشید. طنابی که خریداری می کنید حتماً باید دسته ای با وزن مناسب داشته باشد و به آسانی داخل دست شما جای بگیرد.

سطح مناسبی را انتخاب کنید: کفپوش های چوبی و سفت مورد مناسبی برای طناب زدن هستند. از طناب زدن روی سطح های بتنی و فرش پرهیز کنید.

پرش جفت ساده: آغاز این حرکت با قرار دادن طناب در پشت است دست ها را در کنار خود بگذارید و پاها را کمی از یکدیگر فاصله دهید. با حرکت دادن مچ طناب را به حرکت درآورید با کمی خم کردن زانو پرش داشته باشید و این را ادامه دهید.

(کافیست طناب را با حرکت مچ دست رو به جلو بچرخانید و یک پرش کوتاه انجام دهید، در مرحله فرود باید روی سینه پا فرود بیاید و زانوها را مقداری خم کنید، سپس به صورت تداومی چرخش طناب با مچ دست و پرش روی سینه پا را انجام دهید.)



تعادل T یا فرشته

زمان: مدت زمانی که فرد توانایی و استقامت ماندن در این حرکت را دارد.

خطا: دست ها و پاها در یک راستا نباشند- زانوها خم شود- بدن موازی زمین نباشد

نحوه اجرا: در حالت لانگز قرار بگیرید و پای راست را پشتتان قرار دهید، بر روی توپ پای خود قرار بگیرید و زانوی پای چپ جلوی پتان خم شود، پا را محکم به زمین فشار دهید. توجه کنید که زانوی راست زمین را لمس نکند. (۱) هم زمان با بالا آوردن پای راست پشتی، پای چپ را صاف کنید. در حالی که بعضی از افراد به جلو لانگز می روند، می تواند تعادلتان بهم بخورد، بنابراین سعی کنید به جای آن پای جلویی را صاف کنید. (۲) پای راست فلکس باشد و تصور کنید آن را به دیوار پشتی فشار می دهید. پای راست باید بلند شود و در راستای لگن و کمر موازی زمین باشد. (۳) در حالت عبادت کف دست ها را بهم نزدیک کنید و نگه دارید.

