



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

للاولمبياد الوطنية الجامعية للرياضة الفردية " عن بعد"
الطبعة الأولى

فيفري - مارس 2021

البطاقة التقنية للأولمبياد الوطنية الجامعية للرياضة الفردية "عن بعد"



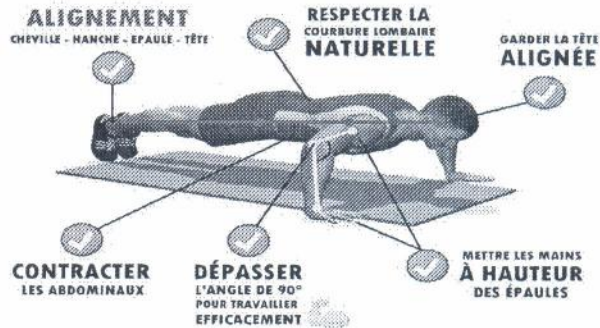
القواعد العامة للتحدي

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

يجب أن تتوافق مقاطع الفيديو المرسلة مع الشروط التالية:

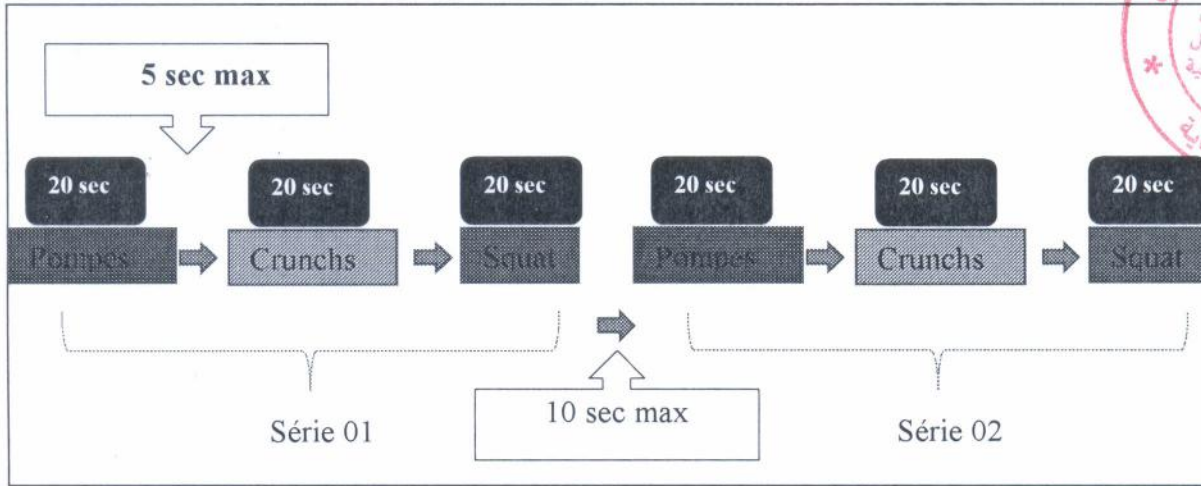
- يقدم المرشح نفسه لفترة وجيزة مع توجيه وجهه نحو الكاميرا (3 إلى 5 ثوانٍ): اللقب، الاسم، العمر، ميدان الدراسة والجامعة؛
- الملابس الرياضية إلزامية؛
- هامش يتراوح بين 3 و 5 ثوانٍ قبل التنفيذ وبعده؛
- جودة مرئية (360 بكسل كحد أدنى)؛
- بدون أي تعديل؛
- بدون فترات توقف مؤقتة؛
- للتأكد من أن جميع أجزاء الجسم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

1. أقصى عدد من تكرارات المضخات في 20 ثانية



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

● 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 (كمونوتر) 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 إستفسار 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 : Nom et prénom :

تاريخ و مكان الإزدياد : Date et lieu de naissance :

جامعة أو مديرية : Université ou Direction :

كلية : Faculté :

رقم التسجيل للسنة الجامعية : Numéro d'inscription de l'année universitaire :

البريد الإلكتروني : E-mail :

رقم الهاتف : Tel :

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

مرفقة بالفديو و نسخة من بطاقة الطالب وهذا قبل تاريخ: 28 فيفري 2021