

République Algérienne Démocratique et Populaire  
 Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche Scientifique  
 Université Abderrahmane MIRA de Bejaia  
 Vice Rectorat des Relations Extérieures, de la coopération, de l'Animation  
 et de la Communication et des Manifestations Scientifiques  
 En coordination avec  
 Le département STAPS de la Faculté des Sciences Humaines et Sociales



Organisation des  
 olympiades à distance



كلية الآداب واللغات والفنون  
 الأمانة العامة  
 تاريخ الإسلام: 1-0... فبراير 2021

# Les Olympiades Nationales Universitaires Sportives Individuelles

Du 08 février au 31 mars 2021



كلية الآداب واللغات والفنون  
 الأمانة العامة  
 عمادة الكلية 93  
 تاريخ الإسلام: 1-0... فبراير 2021

# الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

مديرية تحسين إطار حياة الطلبة

والتشبيط في الوسط الجامعي

الجزائري: 08 ماي 2021

رقم: 14 / م.ت.إ.ج.ط.ت.و.ج/2021

السيدات والسادة مديري مؤسسات التعليم العالي

المدير العام للديوان الوطني للخدمات الجامعية

الموضوع : تنظيم الطبعة الأولى للأولمبياد الوطني الجامعي للرياضات  
الضردية عن بعد

المرفقات : البطاقة التقنية واستمارة المشاركة.

في إطار التنسيق بين المؤسسات البيداغوجية والخدمات الجامعية،  
ولتمكين الطلبة الخارجيين والمقيمين من المشاركة في مختلف الأنشطة  
الوطنية المسطرة، يشرفني أن أعلمكم بأن جامعة عبد الرحمان ميرة بجاية  
تعتزم تنظيم الطبعة الأولى للأولمبياد الوطني الجامعي للرياضات الضردية عن  
بعد في الفترة من 08 إلى 28 فيفري 2021، وقد حدد تاريخ 28 فيفري  
2021 كآخر أجل لإرسال الفيديوهات عبر البريد الإلكتروني، وسيتم توزيع  
الجوائز في تاريخ سيعلم عنه لاحقا، فالرجاء الإعلام الواسع لهذا النشاط  
الرياضي المميز لتمكين أكبر عدد من الطلبة والمؤسسات الجامعية  
للمشاركة فيه، شروط واستمارة المشاركة مرفقة بهذا الإرسال.

تفضلوا، بقبول فائق الاحترام والتقدير

مديرة تحسين إطار حياة الطلبة  
والتشبيط في الوسط الجامعي  
إمضاء: صحرأوي السينا



نسخة للإعلام السيد الأمين العام

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
People's Democratic Republic of Algeria

Ministry of Higher Education  
and Scientific Research



جامعة بجاية  
Tasdawit n Bgayat  
Université de Béjaïa

وزارة التعليم العالي  
والبحوث 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"

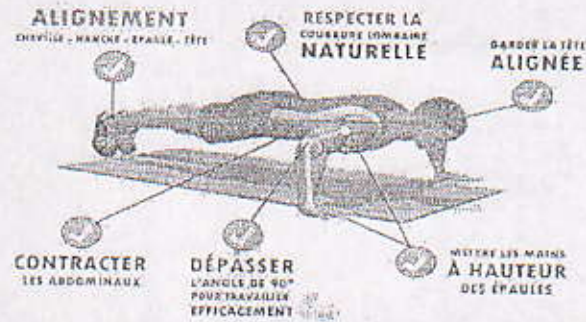
### التقواعد العامة للتحدي

- 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 إنزامية؛
- هامش يتراوح بين 3 و5 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)

وضع اليدين: عند ارتفاع الكتفين

الانحناء: 5 سم من الأرض

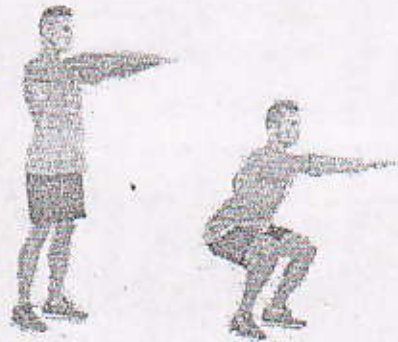
الأعلى: ممد الذراعين بالكامل

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

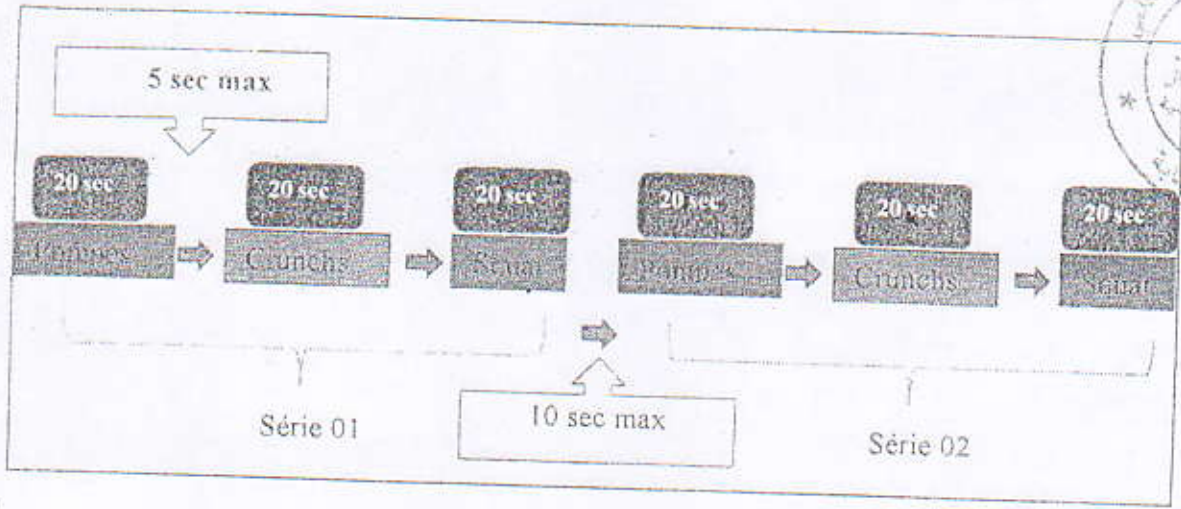


- استلقي على ظهرك واثني ركبتيك
- ضع يديك على الفخذين
- الصعود: ارفع يديك لتلمس ركبتيك
- النزول: أبقِ الرأس على بعد 5 سم من الأرض

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 (كلمومتر) 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](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](mailto:Onsui.univbejaia2021@gmail.com)