



دستورالعمل اجرایی چالش وقت ورزش

SPORTS TIME



Excuses don't burn calories!

بهانه ها کالری نمی سوزانند

#IRANST

ST(نام استانی)#

ST(نام انجمن / کمیته)#

مدیر پروژه:

محسن باقریان

سرپرست دبیری فدراسیون ورزش های همگانی

نحوه اجرا:

- مرحله اول: هر فرد سه نفر دیگر را به چالش وقت ورزش دعوت می کند و حرکت تایم استراحت را با دستان خود نشان می دهد.
 - در پست بارگزاری شده در فضای مجازی سه نفر دعوت شده تگ شوند. مثال: (@navid_arazeshi).
 - دعوت از افراد تا قبل از ساعت ۱۰:۱۰ صبح روز جمعه ۲ آبان ۹۹ انجام پذیرد.
- مرحله دوم: در ساعت ۱۰ صبح روز جمعه ۲ آبان ماه ۹۹ چالش در سراسر کشور برگزار خواهد شد و دعوت شوندگان ۱ الی ۶۰ دقیقه به فعالیت ورزشی می پردازند.
 - هدف، انجام فعالیت ورزشی در تمام رشته ها می باشد.

تهیه فیلم و نحوه انتشار در دو مرحله:

مرحله اول (دعوت):

- الف. دوربین تلفن همراه به صورت افقی گرفته شود.
- ب. مدت زمان فیلم حداکثر یک دقیقه.
- ج: فرد خود را معرفی کرده و ضمن تایید حضور در چالش "وقت ورزش" از سه نفر دیگر برای حضور در چالش دعوت خواهد کرد و حرکت تایم استراحت را با دستان خود نشان می دهد.

مرحله دوم (روز برگزاری اجرا – جمعه ۲ آبان ماه ۹۹ ساعت ۱۰:۱۰):

- الف. دوربین تلفن همراه به صورت افقی گرفته شود.
- ب. مدت زمان فیلم حداکثر یک دقیقه.
- ج: در حال انجام فعالیت ورزشی از افرادی که فرد را به انجام چالش "وقت ورزش" دعوت کرده اند تشکر خواهد شد و فضای ورزش را با هر شکل و شرایط به تصویر می کشد.

* پیشنهاد می گردد از دوربین مناسب جهت تصویربرداری با کیفیت استفاده نمایید.

* دیالوگ پیشنهادی در فیلم دعوت به چالش:

من آقای/خانم از شهر..... ورزشکار رشته در چالش "وقت ورزش" شرکت خواهم کرد و از آقایان/بانوان برای شرکت در این چالش در روز دوم آبان ماه ۹۹ دعوت بعمل خواهم آورد.

* دیالوگ پیشنهادی در فیلم روز دوم آبان ماه همزمان با اجرای فعالیت ورزشی:

من آقای/خانم از شهر..... ورزشکار رشته به دعوت آقای/خانم در چالش وقت ورزش شرکت کردم و شما را به ورزش و فعالیت بدنی در هر جا و هر زمانی دعوت می کنم.

ز. از افراد شناخته شده و چهره های محبوب ورزشی، سیاسی و اجتماعی استان برای تهیه فیلم دعوت نمایید.

ح. فیلم های خود را بصورت پست و در صفحات شخصی و "حتما" با دو هشتگ زیر، منتشر نمایید.

#IRANST

#ST(نام استانی)

#ST(نام انجمن / کمیته)

○ سایر منشن های پیشنهادی:

@isfaf.ir , @carso.isfaf

○ سه نفر دعوت شده به چالش که دارای صفحه مجازی اینستاگرام هستند زیر پست منشن شوند.

ط: توجه به مبانی اعتقادی، احکام، ارزش ها، اصول اخلاقی مورد تایید دین مبین اسلام و پوشش ورزشی اسلامی در اجرای چالش.

ی. به قید قرعه به فیلم های منتخب، جوایز ویژه ای به رسم یادبود اهدا خواهد شد.

ک. به ۵ استان و ۵ انجمن/کمیته برتر در جذب مخاطب و تعداد مشارکت بالا جوایز ارزنده و ویژه ای تعلق خواهد گرفت.

نحوه ساخت فیلم:

۱. معرفی و دعوت از سه نفر از دوستان برای شرکت در چالش



۲. در روبروی دوربین علامت تایم استراحت را نشان می دهید.



استفاده از هشتگ های زیر در پست های بارگزاری شده جهت شرکت در قرعه کشی الزامی می باشد

#IRANST

ST(نام استانی)#

ST(نام انجمن / کمیته)#

*** انجمن / کمیته برای سازماندهی و یکسان سازی هشتگ های خود را اعلام دارند**

برای مثال: #frisbeest

به پیوست هشتگ های استانی ارائه می گردد

هشتگ	استان	
#EastAzerbaijanst	آذربایجان شرقی	۱
#WestAzerbaijanst	آذربایجان غربی	۲
#ardebilst	اردبیل	۳
#Isfahanst	اصفهان	۴
#alborzst	البرز	۵
#Ilamst	ایلام	۶
#Bushehrst	بوشهر	۷
#tehranst	تهران	۸
#Chaharmahal_Bakhtiarist	چهارمحال و بختیاری	۹
#khuzestanst	خوزستان	۱۰
#khorasan_razavist	خراسان رضوی	۱۱
#southernkhorasanst	خراسان جنوبی	۱۲
#khorasanshomalist	خراسان شمالی	۱۳
#Zanjanst	زنجان	۱۴
#semnanst	سمنان	۱۵
#sistanbaluchestanst	سیستان و بلوچستان	۱۶
#Farsst	فارس	۱۷
#Qazvinst	قزوین	۱۸
#Qomst	قم	۱۹
#kurdistanst	کردستان	۲۰
#Kermanst	کرمان	۲۱
#kermanshahst	کرمانشاه	۲۲
#Kohgiluyeh_and_BoyerAhmadst	کهگیلویه و بویراحمد	۲۳
#Golestanst	گلستان	۲۴
#Gilanst	گیلان	۲۵
#lorestanst	لرستان	۲۶
#Mazandaranst	مازندران	۲۷
#Markazist	مرکزی	۲۸
#Hormozganst	هرمزگان	۲۹
#Hamadanst	همدان	۳۰
#yazdst	یزد	۳۱
#Kishst	کیش	۳۲
#Arvandst	ارومند	۳۳

