



# اولین المپیاد ورزش های همگانی مجازی دانشجویان دانشگاه های علوم پزشکی کشور آیین نامه رشته طناب زنی مجازی اسفند ۱۳۹۹

اداره ورزش های همگانی

اداره کل دانشجویی وزارت بهداشت

## قوانین و مقررات عمومی اولین المپیاد ورزش های همگانی مجازی / رشته طناب زنی:

- دانشجویان بایستی به صورت افقی با گوشی تلفن همراه خود از حرکات ورزشی فیلمبرداری نمایند.
  - پوشیدن لباس ورزشی مناسب با شئونات اسلامی و پوشش اسلامی کامل الزامی است.
- دانشجویان پسر: پوشیدن لباس و کفش ورزشی مناسب الزامی است.
- دانشجویان دختر: پوشیدن کاپشن ورزشی/شلوار ورزشی یا پیراهن بلند ورزشی/مقنعه/جوراب و کفش ورزشی الزامی است.

❖ (از پوشیدن لگ ورزشی خودداری فرمایید)

توجه: در صورتی که پوشش مطابق آنچه ذکر شده نباشد فیلم ارسالی مورد قضاوت قرار نخواهد گرفت.

- حرکات ورزشی به شکل متوالی فیلمبرداری شود و هیچ گونه توقف از ابتدا تا انتهای فیلمبرداری صورت نپذیرد.
- ❖ حجم هر فایل در هر ماده از مسابقات نباید بیشتر از ۱۰ مگابایت باشد.
- در رشته طناب زنی (زاویه فیلمبرداری از روبرو) و وضوح تصاویر در حد مناسب و چهره ورزشکاران بایستی قابل تشخیص توسط مسئولین فنی مسابقه باشد.
- ❖ ابتدای شروع فیلمبرداری ، دانشجوی شرکت کننده رو به دوربین جمله " با سلام، ..... هستم دانشجوی علوم پزشکی دانشگاه ..... و در رشته طناب زنی ماده سرعتی/ نمایشی اولین المپیاد ورزش های همگانی مجازی شرکت می کنم " را می گوید و سپس اولین حرکت را شروع می کند.
- فیلم های شرکت کنندگان و مقام آوران به هیچ وجه در گروه های مجازی بصورت عمومی به اشتراک گذاشته نخواهد شد و با در نظر گرفتن پروتکل های از پیش تعیین شده جهت قضاوت، صرفا در اختیار کادر داوری قرار خواهد گرفت

## موارد تخلفات که در کمیته انضباطی مسابقات مورد بررسی قرار خواهد گرفت:

۱. ورزشکاران تنها مجاز به حضور در یک رشته ورزشی هستند در صورتی که در این زمینه تخلفی صورت گیرد مسئولیت این امر بر عهده مدیرمحترم تربیت بدنی دانشگاه خواهد.
۲. فیلمهای ارسال شده در هر رشته ورزشی مسابقات آف لاین، بایستی توسط دانشجوی معرفی شده اجرا گردد. در غیر این صورت دانشجوی متخلف دو دوره از مسابقات محروم شده و به کمیته انضباطی مسابقات ارجاع داده خواهد شد و تخلف ورزشکار طی نامه مکتوب به دانشگاه ارسال می گردد.
۳. دانشجویان معرفی شده از سوی دانشگاه ها در صورت ثبت نهایی موظف به حضور در مسابقات خواهند بود. چنانچه بدون دلیل و بدون اطلاع قبلی از شرکت در مسابقه انصراف دهند کمیته انضباطی مسابقات درباره آنان تصمیم گیری خواهد کرد.
- ✚ چنانچه برای هریک از دانشجویان ثبت نام شده حادثه پیش بینی نشده رخ دهد انصراف آن ورزشکار بایستی طی نامه ای رسمی بصورت مکتوب به اداره توسعه ورزش های همگانی وزارت بهداشت ارسال گردد.

## آیین نامه رشته طناب زنی مجازی

### نحوه برگزاری:

- ۱) ثبت نام و ارسال فیلم در سامانه سیناسا در بخش المپیاد ورزش های همگانی مجازی
  - ۲) داشتن سلامت کامل بدنی (عدم ممنوعیت پزشکی)
  - ۳) آشنایی و اجرای مهارت های مقدماتی و پایه طناب زنی
  - ۴) مسابقات بصورت انفرادی و تیمی برگزار خواهد شد.
  - ۵) هر تیم شامل ۲ ورزشکار می باشد.
  - ۶) هر ورزشکار می بایست در دو ماده سرعتی و نمایشی شرکت کند.
- توجه: فیلم های ارسال شده در یک ماده مورد داوری و قضاوت قرار نخواهد گرفت.

### مواد مسابقات:

مسابقات در دو بخش نمایشی و سرعتی مطابق جدول زیر برگزار خواهد شد.

زمان	ابعاد زمین	ماده
حداکثر ۷۵ ثانیه	۵*۵	نمایشی یک نفره
۳۰ ثانیه	۵*۵	سرعت ۳۰ ثانیه

### ۱) ماده نمایشی یک نفره (مینی فری استایل)

هدف اساسی از اجرای این ماده، نمایش خلاقانه ای از مهارتهای طناب زنی به روشی جذاب همراه با موسیقی ریتمیک با ضرب آهنگ های موزون و در ترکیب با انواع مهارتهای های طناب زنی می باشد. در این ماده هر ورزشکار دانشجو در مدت زمان حداکثر ۷۵ ثانیه در محدوده زمین به ابعاد ۵\*۵، برنامه خود را اجرا خواهد کرد.

### شاخص های امتیاز دهی

- ۱) تنوع در اجرای انواع مهارتها

۲) اجرای برنامه بصورت روتین در ترکیب با انواع مهارت های متنوع طناب زنی

۳) اجرای برنامه نمایشی بصورت خلاقانه و زیبا

۴) استفاده از موزیک مناسب ورزشی (موزیک بی کلام)

۵) اجرای برنامه بصورت ریتمیک با ضرب آهنگ های زیبا و دلنشین

۶) هماهنگی موزیک انتخابی با ریتم و ضرب آهنگ پرش ها و برنامه نمایشی

۷) اجرای برنامه در محدوده زمانی و مکانی تعیین شده

۸) اجرای برنامه نمایشی با فرم بدنی زیبا و روان

۹) اجرای برنامه در محدوده زمانی حداکثر ۷۵ ثانیه

۱۰) اجرای برنامه در محدوده زمین ۵\*۵

### تذکره:

انتخاب انواع مهارت ها در برنامه هر ورزشکار آزاد می باشد.

ترتیب و ترکیب مهارت ها در برنامه نمایشی آزاد می باشد.

هرگونه مهارت ژیمناستیک و یا حرکتی که باعث آسیب دیدگی ورزشکار شود فاقد امتیاز و "ممنوع"

می باشد.

### ۲) ماده سرعت ۳۰ ثانیه

ورزشکار در مدت ۳۰ ثانیه با فرمان داور (صدای فایل صوتی) مهارت جاگینگ را اجرا می کند. با عبور صحیح

طناب از زیر پای راست، رکورد بازیکنان محاسبه خواهد شد.

### خطاها:

خطای استارت: هنگامیکه بازیکنان زودتر از فرمان صوتی شروع به طناب زدن می کند.

اجرای غلط مهارت: در صورتیکه مهارت جاگینگ اساسا غلط اجرا شود (مهارت های غلط شمارش نخواهد شد).

## در پایان:

- مجموع امتیازات هر ورزشکار در دو ماده نمایشی و سرعتی تعیین کننده مقام ورزشکار در بخش انفرادی خواهد بود.
- به مجموع میانگین امتیازات ۲ ورزشکار دو ماده نمایشی و سرعتی تعیین کننده مقام تیمی در بخش تیمی خواهد بود.

توضیح: دانشگاهها مجازند بصورت تیمی و یا انفرادی در المپιάد حضور یابند.

