



## آئین نامه مسابقات مجازی طناب زنی دانشگاه فرهنگیان

### ماده ۱ : شرایط اختصاصی

۱-۱. داشتن لباس ورزشی با پوشش اسلامی

۱-۲. حرکات ورزشی به شکل متوالی فیلمبرداری شود و هیچ گونه توقف از ابتدا تا انتهای فیلمبرداری صورت نپذیرد.

### ماده ۲ : قوانین مسابقه

اجرای طناب زنی بصورت مهارت‌های طناب زنی اختیاری در مدت زمان یک دقیقه به صورت یک نفره، دو نفره و چند نفره با یک یا چند طناب کوتاه یا بلند و سایر وسایل مثل توپ، حلقه به اجرای مهارت‌های زیبا، خلاقانه باشد. صرفاً مهارت‌هایی که در تعریف طناب زنی باشد و حرکات بدون استفاده از طناب فاقد امتیاز می باشد. سایر حرکات مانند چرخش های طناب و یا حرکات موزون با طناب و..... برای نمایش و زیبایی برنامه تیمی بلامانع است و در صورت زیبایی در بخش امتیازات هماهنگی لحاظ خواهد شد .

**\* نکته مهم :** برای پیشگیری از آسیب دیدگی، گرم کردن و سرد کردن بدن، قبل و بعد از اجرای مسابقه پیشنهاد می گردد

### ماده ۵ : استخراج نتایج

نحوه قضاوت :

اجرای برنامه در زمان تعیین شده ( یک دقیقه ) ..... ۱۰ امتیاز

هماهنگی و یکنواختی حرکات ..... ۱۵ امتیاز

خلاقیت ،تنوع،و زیبایی در اجرای مهارتها ..... ۲۰ امتیاز

رعایت اصول ایمنی در اجرای کل برنامه ..... ۵ امتیاز

## ماده ۶: دستور العمل فیلم برداری از اجرای مهارت ها :

- ۶-۱. 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.
- ۶-۲. ابتدای شروع فیلمبرداری، شرکت کننده رو به دوربین جمله " با سلام، ..... هستم دانشجوی رشته ..... در رشته ورزشی ..... در مسابقات دانشگاه فرهنگیان شرکت میکنم " را می گوید سپس در جای مناسب قرار می گیرد و حرکت را شروع می کند
- ۶-۳. 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.
- ۶-۴. حجم فیلم مربوطه را با برنامه های کمپرسور یا اینشات کم کرده و از طریق واتساپ به آیدی مسابقات ارسال کنید
- ۶-۵. به همراه ارسال فیلم، نام نام خانوادگی - شماره دانشجویی - کد ملی و شماره تلفن همراه را نیز ارسال نمایید
- ۶-۶. مهلت ارسال فیلم ها تا ساعت ۲۱ روز پنج شنبه ۲۰ آبان می باشد