



دستورالعمل دومین همایش مجازی

فریزی

دانشگاه های علوم پزشکی کشور

آذرماه ۱۴۰۰

اداره ورزش های بگانی

اداره گل دانشجویی وزارت بهداشت



قوانین و مقررات عمومی دومین همایش مجازی ورزش های همگانی / رشته فریزبی:

- 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.
 - در رشته فریزبی (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 دانشگاه علوم پزشکی..... و در دومین همایش مجازی ورزش های همگانی رشته فریزبی شرکت می نمایم " 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 می باشند، در صورتی که در این زمینه سهل انگاری و تخلفی صورت گیرد مسئولیت این امر بر عهده مدیر محترم تربیت بدنی دانشگاه خواهد بود.
۲. ثبت اسامی ورزشکاران بایستی با نام دانشجویان صورت پذیرد، در صورتی که شماره های تلفن اعلام شده با نام و مشخصات فردی دانشجویان مغایرت داشته باشد تخلف محسوب شده و کمیته انضباطی مسابقات درباره آنان تصمیم گیری خواهد کرد.
۳. 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.

دستور العمل همایش مجازی فریزی

مسابقات رشته فریزی در سبک فری استایل برگزار خواهد شد.

الف: فری استایل فریزی

در این دوره از مسابقات اجرای ۴ حرکت اصلی از حرکات مختلف سبک فری استایل برای مسابقه مدنظر می‌باشد که آموزش این چهار حرکت و نحوه اجرای آن‌ها در ضمیمه شرح داده می‌شود و یک کلیپ آموزشی نیز تهیه و ارسال می‌گردد تا ورزشکاران می‌توانند این حرکات را تمرین کنند و پس از کسب تبحر کافی اقدام به تهیه فیلم از حرکات خود و ارسال برای کمیته داوری مسابقات در مقطع زمانی که اعلام خواهد شد، بنمایند.

این چهار حرکت عبارتند از:

۱- Delaying دیلینگ یعنی نگه داشتن دیسک در حال چرخش با حفظ تعادل بر روی ناخن انگشت دست.

چرخش دیسک روی ناخن

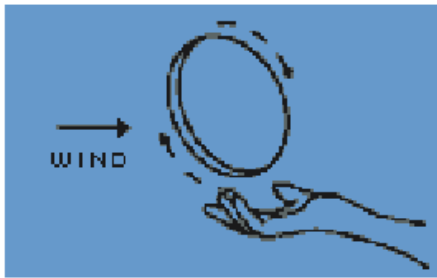


۲- Tipping تپینگ یعنی نگه داشتن دیسک و ممانعت از افتادن آن با ضربه‌های انگشت به مرکز دیسک که این حرکت می‌تواند توسط ضربات آرنج دست، زانوی پا و قسمت جلوی سر نیز انجام شود.

Tipping تپینگ



براشینگ (برس کشیدن) Brushing



۳- Brushing برایشینگ یعنی نگه داشتن دیسک در هوا به وسیله ضربه‌های مماسی انگشتان دست به کناره دیسک و کمک به ادامه چرخش دیسک شبیه حرکت برس زدن.

۴- Rolling این حرکت شامل غلتیدن دیسک بر روی هر قسمت از بدن می‌باشد.

غلتاندن Rolling



۵. استفاده از هر نوع دیسک فریزی مجاز می‌باشد.

۶. ورزشکار پس از اینکه این حرکات را تمرین کرد و تبحر لازم را بدست آورد باید اقدام به تهیه یک فیلم حداکثر دو دقیقه ای از اجرای حرکات بنماید.

۷. داوران به اجرای حرکات هر شرکت کننده امتیاز خواهند داد جمع امتیازات داوران امتیاز نهایی ورزشکار خواهد بود.

حداکثر امتیازی که به اجرای هر ورزشکار تعلق می‌گیرد ۱۰ امتیاز می‌باشد برای اجرای هر حرکت ۲ امتیاز در نظر گرفته شده است.

داوری حرکت دیلینگ

۸. داوران برای حرکت دیلینگ (چرخش دیسک فریزی بر روی ناخن) به ازای هر ثانیه چرخش ۰/۱ امتیاز حداکثر تا ۲۰ ثانیه یعنی ۲ امتیاز در نظر می‌گیرند.

چرخش دیسک باید بصورت ممتد باشد. در صورت هر بار قطع حرکت، ۰/۱ امتیاز از مجموع امتیازات کم خواهد شد.

داوری حرکت تیپینگ

برای انجام حرکت تیپینگ (ضربه زدن به مرکز دیسک و جلوگیری از سقوط آن)

- به ازای هر ضربه ۰/۱ امتیاز تا ۲۰ ضربه ممتد در مجموع ۲ امتیاز می دهند.

داوری حرکت برآشینگ

برای حرکت برآشینگ (ضربه زدن به شکل برس به کناره دیسک و جلوگیری از سقوط آن)

- به ازای هر ضربه ۰/۱ امتیاز تا ۲۰ ضربه ممتد در مجموع ۲ امتیاز می دهند.

داوری حرکت رولینگ

برای حرکت رولینگ (غلطاندن روی دست‌ها و سینه)

- ۱- به ازای هر غلتش، ۰/۱ امتیاز در مجموع ۲ امتیاز می دهند.
- ۲- ۲ امتیاز باقیمانده هم به شکل کلی اجرا، پیوستگی حرکات (بین ۴ حرکت)،
- ۳- حداقل سقوط دیسک حین اجرا، تسلط و زیبایی حرکات به تشخیص داور داده می‌شود.

لذا شرکت‌کنندگان برای کسب امتیاز این قسمت می‌توانند حرکات دیگری با اجرای اصلی خود ترکیب کنند به عنوان مثال در حرکت نگه داشتن دیسک روی ناخن می‌توانند ضمن چرخش دیسک روی ناخن، آن را از زیر پای خود عبور دهند و یا از یک دست خود به دست دیگر بدون قطع چرخش دیسک منتقل کنند و یا حرکات ژیمناستیک مثل غلت زدن با پشتک را ترکیب کنند. اگر شرکت‌کننده هر چهار مهارت را اجرا نکند، در مهارت‌هایی که اجرا نکرده است امتیاز کسب نخواهد کرد.

۹. در هنگام فیلم برداری توسط موبایل،

۱. صفحه آن بصورت افقی قرار داشته باشد
۲. کادر فیلم به شکلی باشد که کل بدن ورزشکار و دیسک در هنگام اجرا در کادر باشد
۳. در ابتدای فیلم شرکت‌کننده با چهره رو به دوربین مشخصات خود را شامل نام و نام خانوادگی و نام دانشگاه خود را به طور واضح باید بیان کند.
۴. کل اجرای ورزشکار باید در یک فیلم ممتد و حداکثر دو دقیقه باشد و هیچ دخل و تصرفی در سرعت ضبط فیلم وجود نداشته باشد.
۵. ورزشکاران می‌توانند ۴ حرکت را در ۴ فیلم مجزا ارائه نمایند که در این صورت امتیاز پیوستگی حرکات را کسب نخواهند نمود.

و همچنین لازم به توضیح است در صورتی که هر کدام از ۴ حرکت در فیلم نباشد امتیاز مربوط به همان حرکت به ورزشکار تعلق نخواهد گرفت. سعی کنید محل فیلم برداری از روشنایی مناسب برخوردار باشد و از کیفیت فیلمبرداری مطمئن شوید تا داوران با دید مناسب به حرکات امتیاز بدهند.

۱۰. فیلمهایی که به وسیله اپلیکیشن جداگانه تهیه و میکس شده باشد در مسابقات شرکت داده نخواهند شد.

