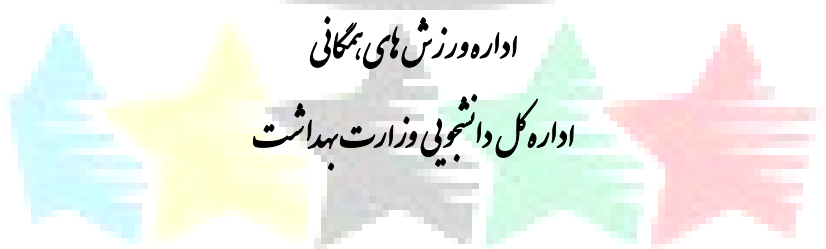




دستورالعمل همایش مجازی طناب زنی
دانشگاه های علوم پزشکی کشور
مهر و آبان ۱۳۹۹

اداره ورزش های همگانی
اداره گل دانشجویی وزارت بهداشت



قوانین و مقررات عمومی همایش مجازی طناب زنی:

- کلیه شرکت کنندگان بایستی در اپلیکیشن واتس اپ آی دی کاربری داشته باشند
 - 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.

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

(۲) 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.

(۳) ابتدای شروع فیلمبرداری ، دانشجوی شرکت کننده رو به دوربین جمله " با سلام، هستم دانشجوی علوم پزشکی دانشگاه از استان من در خانه می مانم و در همایش طناب زنی که بصورت مجازی برگزار می گردد، 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. در هر دوره از مسابقات (شامل جشنواره های ورزشی و همایش های ورزشی) ورزشکاران تنها مجاز به حضور در یک رویداد ورزشی هستند در صورتی که در این زمینه تخلفی صورت گیرد مسئولیت این امر بر عهده مسئول 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 دانشجو و مشخصات فردی دانشجویان مغایرت داشته باشد تخلف محسوب شده و کمیته انضباطی 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 ارجاع داده خواهد شد و تخلف ورزشکار طی نامه مکتوب به دانشگاه ارسال می گردد.
۴. 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 درباره آنان تصمیم گیری خواهد کرد.
۵. چنانچه برای هر یک 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.
۵. دانشجویان حین مکالمات خود در گروه های مجازی ملزم به رعایت احترام و ادب در گفتار با یکدیگر ، با اعضای کادر اجرایی و کادر فنی برگزار کننده مسابقات می باشند. در صورتی که کلامی خارج از شئون و به شکل توهین آمیز در گروه های مجازی از سوی ورزشکاران مطرح شود ، دانشجوی متخلف به کمیته انضباطی ارجاع داده خواهد شد.

دستورالعمل همایش مجازی طناب زنی

❖ مسابقات طناب زنی در دو ماده نمایشی (مینی فری استایل) و سرعتی مطابق جدول زیر برگزار می گردد.

ضریب امتیاز	زمان	ابعاد زمین	ماده
۱/۵	حداکثر ۷۵ ثانیه	۵ × ۵	مهارتی_نمایشی یک نفره
۱/۲	۳۰ ثانیه	۵ × ۵	سرعت ۳۰ ثانیه

❖ مقام و امتیاز نهایی از مجموع دو ماده سرعتی و نمایشی محاسبه خواهد شد.

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 در ترکیب با انواع مهارتهای های طناب زنی می باشد. در این ماده هر ورزشکار دانشجو در مدت حداکثر ۷۵ ثانیه در محدوده زمین به ابعاد ۵×۵، برنامه خود را اجرا خواهد کرد. لازم به ذکر است طراحی ماده آزاد مهارتی_نمایشی بصورت مینی فری استایل با توجه به سطح مهارت دانشجویان و محدودیت در ابعاد زمین رعایت شریط خاص اپیدمی و ویروس کرونا می باشد.

شاخص های امتیاز دهی

۱. تنوع در اجرای انواع مهارتها (اجرای مهارت های متنوع و مختلف)
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

تذکر:

- انتخاب انواع مهارتها در برنامه هر ورزشکار آزاد می باشد
- ترتیب و ترکیب مهارتها در برنامه نمایشی آزاد می باشد
- هرگونه مهارت ژیمناستیک و یا حرکتی که باعث آسیب دیدگی ورزشکار شود فاقد امتیاز و "ممنوع" می باشد.
- هر مورد گیرکردن طناب و مکث، ۱ امتیاز منفی از مجموع امتیازات کسر خواهد شد.

۲) ماده سرعت ۳۰ ثانیه

ورزشکار در مدت ۳۰ ثانیه با فرمان داور (صدای فایل صوتی) مهارت جاگینگ را اجرا میکند. با عبور تعداد طناب های صحیح از زیر پای راست، رکورد بازیکنان محاسبه خواهد شد.

خطاها:

- خطای استارت: هنگامی که ورزشکار 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).