

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



اداره ورزش های همگانی

اداره گل دانشجویی وزارت بهداشت



قوانین و مقررات عمومی همایش مجازی فریزی:

- 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.
- حرکات ورزشی به شکل متوالی فیلمبرداری شود و هیچ گونه توقف از ابتدا تا انتهای فیلمبرداری صورت نپذیرد.
 - در رشته فریزی (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 از استان من در خانه می مانم و در همایش فریزی 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.
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.

دستور العمل همایش مجازی فریزی

در این دوره از مسابقات اجرای ۴ حرکت اصلی از حرکات مختلف سبک فری استایل برای مسابقه مد نظر می باشد

این چهار حرکت عبارتند از:

چرخش دیسک روی ناخن



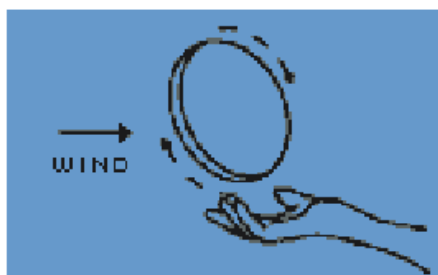
۱- Delaying دیلینگ یعنی نگه داشتن دیسک در حال چرخش با حفظ تعادل بر روی ناخن انگشت دست.

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

Tipping تپینگ



براشینگ (برس کشیدن) Brushing



۳- Brushing براشینگ یعنی نگه داشتن دیسک در هوا به وسیله ضربه های 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.



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.

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. 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 می‌دهند. 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 می‌دهند. برای حرکت رولینگ (غلتاندن روی دست‌ها و سینه) به ازای هر غلتش، ۰/۱ امتیاز در مجموع ۲ امتیاز می‌دهند. ۲ امتیاز باقیمانده هم به شکل کلی اجرا، پیوستگی حرکات (بین ۴ حرکت)، حداقل سقوط دیسک حین اجرا، تسلط و زیبایی حرکات به تشخیص داور داده می‌شود.

۹. در هنگام فیلم برداری توسط موبایل، صفحه آن بصورت افقی قرار داشته باشد و کادر فیلم به شکلی باشد که کل بدن ورزشکار و دیسک در هنگام اجرا در کادر باشد و در ابتدای فیلم شرکت کننده با چهره رو به دوربین مشخصات خود را شامل نام و نام خانوادگی و نام دانشگاه خود را به طور واضح باید بیان کند. 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.

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

