

آئین نامه مسابقات مجازی

* نحوه ثبت نام:

- ۱- ثبت نام تنها از طریق سایت فدراسیون به آدرس www.iranwushufed.ir انجام می گردد.
- ۲- کارت هوشمند و بیمه ورزشی کلیه شرکت کنندگان می بایست مربوط به سال ۱۳۹۹ باشد.

* زمان ثبت نام اولیه و ارسال فیلم ها:

- ۱- شرکت کنندگان در بخش تالو می بایست از تاریخ ۹۹/۶/۲۵ لغایت ۹۹/۷/۱ جهت ثبت نام در سایت فدراسیون و تهیه فیلم های مربوطه اقدام نموده و روز چهارشنبه مورخ ۹۹/۷/۲ از ساعت ۸ صبح لغایت ۲۲ فیلم خود را از طریق پیام رسان تلگرام به شماره تلفن همراه ۰۹۳۵۲۳۷۶۷۴۳ ارسال نمایند.
- ۲- شرکت کنندگان در بخش ساندا می بایست از تاریخ ۹۹/۶/۲۵ لغایت ۹۹/۷/۱ جهت ثبت نام در سایت فدراسیون و تهیه فیلم های مربوطه اقدام نموده و روز پنجشنبه مورخ ۹۹/۷/۳ از ساعت ۸ صبح لغایت ۲۲ فیلم خود را از طریق پیام رسان تلگرام به شماره تلفن همراه ۰۹۳۵۲۳۸۱۹۷۳ ارسال نمایند.
- ۳- شرکت کنندگان در بخش آمادگی جسمانی می بایست از تاریخ ۹۹/۶/۲۵ لغایت ۹۹/۷/۱ جهت ثبت نام در سایت فدراسیون و تهیه فیلم های مربوطه اقدام نموده و روز جمعه مورخ ۹۹/۷/۴ از ساعت ۸ صبح لغایت ۲۲ فیلم خود را از طریق پیام رسان تلگرام به شماره تلفن همراه ۰۹۳۵۲۳۶۵۱۹۴ ارسال نمایند.
- ۴- نتایج مسابقات ۲۷ مهر ماه از طریق سایت و کانال فدراسیون به مناسبت روز تربیت بدنی و ورزش اعلام خواهد شد.
- ۵- به نفرات برتر این مسابقات حکم قهرمانی بصورت آنلاین اعطاء می گردد..

* مشخصات فیلم های ارسالی:

- ۱- ورزشکار در ابتدای فرم می بایست نام و نام خانوادگی، رده سنی، شماره ملی، استان و فرم اجرایی خود را اعلام نماید.
 - ۲- فیلم های ارسالی می بایست با دو دوربین به طور همزمان به نحوی که یک دوربین از زاویه روبرو و یک دوربین از زاویه ۴۵ درجه از راست یا چپ فیلمبرداری شود. (در بخش آمادگی جسمانی فیلمبرداری با یک دوربین صورت پذیرد)
 - ۳- موبایل یا دوربین باید به صورت افقی (LANDSCAPE) باشد.
 - ۴- فاصله دوربین باید طوری باشد که ورزشکار در تمام لحظات اجرای حرکات در قاب دوربین بوده و به وضوح قابل رویت باشد.
 - ۵- حجم فایل ارسالی باید کمتر از ۴۰ مگابایت باشد.
 - ۶- اگر موارد فوق در فیلم ارسالی رعایت نشده باشد در مسابقه شرکت داده نخواهد شد.
 - ۷- کد رهگیری صادر شده (کد ملی) در هنگام ثبت نام می بایست به عنوان نام فایل ثبت و همچنین در هنگام ارسال ویدئو در پیام رسان تلگرام در قسمت توضیحات (کپشن) قید شود
- تبصره: هر شرکت کننده تنها یک بار مجاز به ارسال فیلم می باشد و ارسال مجدد فیلم منجر به خروج از فرآیند مسابقات خواهد شد.
- نکته مهم:** تشخیص نهایی و تأیید صلاحیت فیلم های ارسالی در مسابقه به عهده کمیته مسابقات فدراسیون می باشد.

* آئین های مسابقات ساندا:

هر ساندا کار می بایست ۶ آئیم ۱۰ ثانیه ای به صورت ممتد و پشت سر هم اجرا نماید.

-ورزشکار در ابتدا روبروی دوربین می ایستد و احترام می گذارد و سپس خود را به طور کامل با ذکر نام و نام خانوادگی، رده سنی و شماره ملی معرفی می نماید.

۱- نحوه ایستادن، گارد گرفتن و جابجائی

۲- شادو (سایه زدن) ضربات دست کاربردی در ساندا

۳- شادو (سایه زدن) ضربات پا کاربردی در ساندا

۴- اجرای فنون درگیری کاربردی در ساندا به صورت نمایشی (سایه زدن)

۵- شادو(سایه زدن) ترکیب ضربات دست و پا

۶- شادو (سایه زدن) ترکیب ضربات دست و پا و فنون درگیری کاربردی در ساندا

۲- آئیم های مسابقات تالو:

مسابقات تالو در دو مرحله مجزا برگزار می گردد که ۵ نفر برتر در مرحله اول بعد از اعلام کمیته مسابقات در مرحله دوم فراخوانده خواهند شد و قهرمانان در پایان مرحله دوم معرفی می گردند. شرایط و زمان ارسال فیلم های مرحله دوم متعاقباً و در بخشنامه جداگانه اعلام خواهد شد.

* آئیم های مسابقات تالو:

مرحله اول: (تک فرم)

-فرم های اجرایی:

* رده سنی نونهالان: چانگ چوان- دائو شو- گوئن شو- جین شو- چیانگ شو

* رده سنی نوجوانان و جوانان و بزرگسالان:

چانگ چوان- دائو شو- گوئن شو- جین شو- چیانگ شو- نان چوان- نن گوئن- نن دائو- تای چی چوان- تای چی جین

* رده سنی پایه (نونهالان، نوجوانان، جوانان):

اجرای محور ۱ و ۲ بدون در نظر گرفتن زمان

تذکر: در رده سنی جوانان داوری تنها در گروه A و B انجام می شود.

* رده سنی بزرگسالان:

در این رده حداقل زمان اجرای فرم ۵۰ ثانیه بدون در نظر گرفتن حرکات سختی بوده و در فرم های تایچی حداقل زمان اجرای فرم ۲ دقیقه می باشد.

تذکر: در رده سنی بزرگسالان داوری تنها در گروه A و B انجام می شود.

۳* آئیم های مسابقات آمادگی جسمانی:

شرکت کنندگان می بایست در یک ویدئو نهایتاً ۳ دقیقه ای بصورت پیوسته و بدون وقفه ۷ آئیم در نظر گرفته شده را اجرا و ارسال نمایند.

بخش های رقابتی:

انعطاف- بارفیکس- پرش پا جمع- شکم- ضربات پا- چابکی- تعادل

۱-انعطاف:

این آیتم در دو بخش تنه به جلو و مفصل هیپ در یکی از سه جهت برگزار می گردد به طوریکه در حین انجام حرکت می بایست زانوها صاف و دست رو به جلو کشیده شود و موقعی که حرکت انعطافی به نهایت می رسد باید حدوداً ۱۰ ثانیه مکث داشته باشد.

۲-بارفیکس:

این آیتم در دو بخش آقایان و بانوان برگزار می گردد به طوریکه در حین اجرا می بایست پشت دست رو به صورت و در هنگام بالا آمدن چانه بالاتر از میله بارفیکس و در هنگام پایین آمدن دست (آرنج) صاف باشد.

حداقل تعداد اجرا در بخش آقایان ۱۰ عدد و در بخش بانوان ۵ عدد می باشد که به ازای این تعداد شرکت کننده ۵ امتیاز کسب می نماید و به ازای هر حرکت اضافه تر ۱ امتیاز کسب و در ازای هر حرکت کمتر از آن ۰/۵ کسر خواهد شد.

۳-پرش پا جمع:

مدت زمان این آیتم ۲۰ ثانیه می باشد به طوریکه در هنگام اجرا زانو بالاتر از مفصل ران باشد. حداقل تعداد اجرا ۲۰ حرکت می باشد که به ازای آن ۵ امتیاز کسب می نماید. به ازای هر حرکت بیشتر از ۲۰ عدد، ۱ امتیاز اضافه و به ازای هر حرکت کمتر از ۲۰ عدد، ۰/۵ امتیاز کسر می گردد.

۴-شکم:

مدت زمان این آیتم ۶۰ ثانیه می باشد به طوریکه در هنگام اجرا انگشتان دست پشت گوش و هنگام دراز کشیدن آرنج به زمین اصابت کند و در هنگام بالا آمدن آرنج به زانوها اصابت داشته باشد. حداقل تعداد اجرا ۶۰ حرکت می باشد که به ازای آن ۵ امتیاز کسب می نماید. به ازای هر ۲ حرکت بیشتر از ۶۰ عدد، ۱ امتیاز اضافه و به ازای هر ۲ حرکت کمتر از ۶۰ عدد، ۰/۵ امتیاز کسر می گردد.

۵-ضربات پا:

در بخش تالو: اجرای ضربه پی جیائو به طوریکه ضربه هم راستای شانه باشد. مدت زمان اجرای این آیتم ۱۰ ثانیه بوده و تعداد ضربه ۱۰ عدد بصورت ممتد می باشد که به ازای آن ۵ امتیاز کسب می نماید. به ازای هر حرکت بیشتر از ۱۰ عدد، ۱ امتیاز اضافه و به ازای هر حرکت کمتر از ۱۰ عدد، ۰/۵ امتیاز کسر می گردد.

در بخش ساندا: اجرای ضربه بیین توئه به طوریکه ضربه هم راستای سر باشد. مدت زمان اجرای این آیتم ۱۰ ثانیه بوده و تعداد ضربه ۱۵ عدد بصورت ممتد می باشد که به ازای آن ۵ امتیاز کسب می نماید. به ازای هر حرکت بیشتر از ۱۵ عدد، ۱ امتیاز اضافه و به ازای هر حرکت کمتر از ۱۵ عدد، ۰/۵ امتیاز کسر می گردد.

۶-چابکی:

اجرای حرکت چهار شماره ای (برپی) که مدت زمان این آیتم ۲۰ ثانیه می باشد. حداقل تعداد اجرا ۱۵ حرکت می باشد که به ازای آن ۵ امتیاز کسب می نماید. به ازای هر حرکت بیشتر از ۱۵ عدد، ۱ امتیاز اضافه و به ازای هر حرکت کمتر از ۱۵ عدد، ۰/۵ امتیاز کسر می گردد.

۷-تعادل:

مدت زمان این آیتم ۲۰ ثانیه می باشد و ورزشکاران می بایست حرکات فرشته را اجرا نمایند به طوریکه پای عقب پایین تر از سطح افقی نبوده و با بالا تنه در یک راستا باشد.

رده سنی مسابقات:

متولدين ۱۳۸۸/۱۰/۱۱ الی ۱۳۹۲/۱۰/۱۰	نونهلان
متولدين ۱۳۸۵/۱۰/۱۱ الی ۱۳۸۸/۱۰/۱۰	نوجوانان
متولدين ۱۳۸۲/۱۰/۱۱ الی ۱۳۸۵/۱۰/۱۰	جوانان
۱۳۸۲/۱۰/۱۰ به بالا	بزرگسالان