

# آئین نامه مسابقات مجازی رشته طناب زنی همگانی دانشگاه ها وموسسات آموزش عالی سراسر کشور

## ۱-طناب زنی همگانی(ساده انفرادی)

### مقررات فنی:

۱-ورزشکاران در منزل یا فضای آزاد یا باشگاه بدون توقف طناب زده و ویدیو را بدون ویرایش با هر گونه نرم افزار به صورت خام در سامانه ستاو به آدرس /<https://setav.ir/stay-home/> در بخش مسابقات مربوطه بارگزاری کنند.

۲-فیلمبرداری باید بصورت ثابت انجام پذیرد و تمام صحنه اجرای طناب زدن بدون جابه جایی دوربین در طول فیلمبرداری مشاهده شود.

۳-قبل از شروع حرکات نام،نام خانوادگی،شماره دانشجویی و دانشگاه محل تحصیل را واضح در ویدیو اعلام شود.

### تجهیزات مورد نیاز:

-طناب مناسب

### قوانین ونحوه برگزاری مسابقه و امتیاز دهی:

ساده زنی (جفت پا): هر شرکت کننده در مدت ۱ دقیقه مهارت ساده زنی را با رعایت موارد زیر اجرا می کنند. انتخاب زاویه مناسب دوربین به نحوی که چهره بازیکن و اجرای ان قابل تشخیص باشد. جمله معرفی خود (من.....دانشجوی.....رشته .....از دانشگاه.....در مسابقات طناب زنی شرکت می کنم)قبل از شروع ضبط فیلم گفته شود. شروع زمان با اعلام باشد. درصورت انجام هرگونه خطا از قبیل افتادن طناب و....فرد باید تا پایان زمان خود به طناب زدن ادامه دهد. شمارش رکورد با عبور طناب از زیر جفت پا می باشد. به سه نفر برتر جوایزی اهدا می شود.

## ۲- طناب زنی همگانی (جاگینگ سرعتی)

### مقررات فنی:

- ۱- ورزشکاران در منزل یا فضای آزاد یا باشگاه بدون توقف طناب زده و ویدیو را بدون ویرایش با هر گونه نرم افزار به صورت خام در سامانه ستاو به آدرس <https://setav.ir/stay-home/> در بخش مسابقات مربوطه بارگزاری کنند.
- ۲- فیلمبرداری باید بصورت ثابت انجام پذیرد و تمام صحنه اجرای طناب زدن بدون جابه جایی دوربین در طول فیلمبرداری مشاهده شود.
- ۳- قبل از شروع حرکات نام، نام خانوادگی، شماره دانشجویی و دانشگاه محل تحصیل را واضح در ویدیو اعلام شود.

### تجهیزات مورد نیاز:

- طناب مناسب

### قوانین ونحوه برگزاری مسابقه و امتیاز دهی:

هر ورزشکاران در مدت ۳۰ ثانیه مهارت جاگینگ را با رعایت موارد زیر اجرا می کند. انتخاب زاویه مناسب دوربین به نحوی که چهره بازیکن و اجرای آن قابل تشخیص باشد. جمله معرفی خود (من.....دانشجوی.....رشته .....از دانشکاه.....در مسابقات طناب زنی شرکت می کنم) قبل از شروع ضبط فیلم گفته شود. شروع زمان با اعلام باشد. در صورت انجام هرگونه خطا از قبیل افتادن طناب و....فرد باید تا پایان زمان خود به طناب زدن ادامه دهد. شمارش رکورد با عبور طناب از زیر پای راست انجام میگردد.

## طناب زنی همگانی (انفرادی انتخابی)

### مقررات فنی:

- ۱- ورزشکاران در منزل یا فضای آزاد یا باشگاه بدون توقف فعالیت را انجام داده و ویدیو را بدون ویرایش با هر گونه نرم افزار به صورت خام در سامانه ستاو <https://setav.ir/stay-home/> در بخش مسابقات مربوطه بارگزاری کنند.
- ۲- فیلمبرداری باید بصورت ثابت انجام پذیرد که تمام صحنه اجرا بدون جابه جایی دوربین در طول فیلمبرداری مشاهده شود.
- ۳- قبل از شروع حرکات نام، نام خانوادگی، شماره دانشجویی و دانشگاه محل تحصیل را واضح در ویدیو اعلام کنید.

### تجهیزات مورد نیاز:

- یک عدد طناب

### قوانین ونحوه برگزاری مسابقه و امتیاز دهی:

- ۱- مسابقات در دو بخش دختران و پسران برگزار می گردد.
- ۲- محدودیتی در خصوص تعداد دانشجویان شرکت کننده از هر دانشگاه وجود ندارد.
- ۳- هر شرکت کننده از بین مدلهای ضربدری، یک پا ، طناب زدن از جلو به عقب، پاشنه به پاشنه، زانو بلند، زیگزاک پهلو به پهلو به دلخواه ۴ مدل را انتخاب نموده و هر مدل را به مدت ۳۰ دقیقه انجام دهد. (در مجموع ۴ دقیقه)
- ۴- هر نفر ۳۰ ثانیه مدل انتخابی را بدون قطع نمودن و صحیح انجام دهد ۴ امتیاز دریافت نماید.
- ۵- انتخاب ۴ مدل اول که سخت تر می باشد، ۴ امتیاز به مجموع امتیازات فرد اضافه می نماید. در صورتی که مثلا دو مدل از چهار مدل اول انتخاب و دو مدل از مدلهای بعدی که آسان تر هستند را انجام دهند ۲ امتیاز به کل امتیازات اضافه می شود . اگر سه مدل سخت تر و یک مدل آسانتر انتخاب شود ۳ امتیاز به کل امتیازات اضافه می گردد.
- ۶- در صورت تساوی امتیازات بین چند نفر، ملاک تصمیم گیری توسط سرداور مسابقات بر اساس تعداد تکرارها ، سرعت، روان بودن حرکت و .... تعیین می گردد.

### خطاها:

- ۱- در زمان ۲ دقیقه حرکت به ازای هر بار قطع شدن حرکت ۱ نمره از امتیاز کسر می شود.

## ۱- طناب زنی همگانی (تیمی انتخابی)

### مقررات فنی:

- ۱- ورزشکاران در منزل یا فضای آزاد یا باشگاه بدون توقف آیتم ها را انجام داده و ویدیو را بدون ویرایش با هر گونه نرم افزار به صورت خام در سامانه ستاو <https://setav.ir/stay-home/> در بخش مسابقات مربوطه بارگزاری کنند.
- ۲- فیلمبرداری باید بصورت ثابت انجام پذیرد که تمام صحنه اجرای مسابقه بدون جابه جایی دوربین در طول فیلمبرداری مشاهده شود.
- ۳- برای صحت سنجی قبل از شروع مسابقه کرنومتر روشن و تا انتهای مسابقه در جلوی دوربین قرار بگیرد.
- ۴- قبل از شروع حرکات نام، نام خانوادگی، شماره دانشجویی و دانشگاه محل تحصیل را واضح در ویدیو اعلام کنید.

### تجهیزات مورد نیاز:

- ۱- یک عدد طناب
- ۲- کرنومتر
- ۳- دوربین جهت فیلمبرداری

### تعداد نفرات:

مسابقات تیمی (۴ نفره)

### قوانین ونحوه برگزاری مسابقه:

- ۱- مسابقات در دو بخش دختران و پسران برگزار می گردد.
- ۲- هر تیم متشکل از ۴ نفر می باشد بدین صورت که از بین مدلهای ضربدری، یک پا (۱ دقیقه پای راست ۱ دقیقه پای چپ)، طناب زدن از جلو به عقب، پاشنه به پاشنه، زانو بلند، زیگزاک و پهلو به پهلو دانشجویان به دلخواه ۴ مدل را انتخاب نموده و هر نفر از اعضای تیم یک مدل را به مدت ۱ دقیقه انجام می دهند. (فیلم آموزشی در سایت اداره کل موجود می باشد).

### نحوه امتیاز دهی:

- ۱- هر نفر دو دقیقه مدل انتخابی خود را بدون قطع نمودن و صحیح انجام دهد ۵ امتیاز دریافت می نماید.
- ۲- انتخاب ۴ مدل اول که سخت تر می باشد. ۴ امتیاز به مجموع امتیازات تیم اضافه می کند. در صورتی که هر تیم مثلا دو مدل از چهار مدل اول را انتخاب و دو مدل از مدلهای بعدی که آسان ترند را انجام دهند ۲ امتیاز به کل امتیازات اضافه می شود. اگر سه مدل سخت تر و یک مدل آسانتر انتخاب شود ۳ امتیاز به کل امتیازات اضافه می گردد.
- ۳- داشتن خلاقیت برای هر تیم مثلا لباس متحدالشکل، پوشیدن لباس بومی و محلی و اجرای متفاوت بین ۱ تا ۳ امتیاز به کل امتیازات تیم اضافه می شود.
- ۴- در مجموع برای هر تیم امتیاز هر ۴ نفر بازیکن به اضافه امتیازات اضافه امتیاز کلی محسوب می شود.

۵- در صورت تساوی امتیازات تیم‌ها ملاک تصمیم‌گیری توسط سرداور مسابقات بر اساس سرعت، روان بودن حرکت... پیش بینی می‌شود.

### خطاها:

- ۲- در زمان ۱ دقیقه حرکت به ازای هر بار قطع شدن حرکت ۰/۵ نمره از امتیاز کسر می‌شود.
- ۳- هر نفر باید یک مدل را انتخاب نماید در صورتی که از یک تیم دو بازیکن یک مدل مشترک را انتخاب نماید. امتیاز یک بازیکن کلاً ۰ خواهد شد.

**نکته :** دانشجویان می‌توانند در هر ۴ مدل مسابقه طناب‌زنی شرکت نمایند اما در صورت کسب امتیاز کامل تنها یک بار به عنوان نفر برتر معرفی و جایزه خواهند گرفت.