

اداره ورزشهای همگانی وزارت بهداشت

انجمن ورزش های رزمی دانشجویان پسر وزارت بهداشت

آیین نامه هنرهای فردی بدون سلاح :

- اجرای ضربات دست و پا (شامل انواع ضربات تکی و ترکیبی پا رو به جلو ،پشت، طرفین ، ضربات پای نمایشی ، ضربات چرخشی و ضربات پرشی، ترکیب ضربات دست و پا)
- حرکات نمایشی رزمی به صورت صحیح
- حرکات صحیح آکروباتیک(شامل حرکات آکروباتیک ژیمناستیک و ترکیب آن با حرکات ، فنون و ضربات دست و پا)
- اجرای فرمها، کاتاها و حرکات کلیه ی ورزشهای رزمی شامل ووشو،کاراته، کونگ فو، نینجا و سایر سبکهای رزمی مجاز می باشد.
- زمان : 1.5 الی 2 دقیقه می باشد .
- امتیاز دهی بر اساس نحوه اجرای ضربات و ترکیب تکنیک ها می باشد و حداکثر امتیاز 10 می باشد.
- امتیاز دهی بصورت مجازی یا حضوری توسط 5 یا 3 داور رسمی فدراسیونی (4 یا 2 داور و یک سرداور) انجام میگردد.
- برای فیلمبرداری دوربین به صورت افقی و ثابت باشد .
- در هنگام شروع حرکات و ادای احترام ، شرکت کننده باید رو به دوربین بایستد .
- فیلمبرداری و اجرای حرکات باید به گونه ای باشد که نقطه کور نداشته باشد و اجرای حرکات به صورت کامل دیده شود .
- برای دیده شدن بهتر تکنیک ها می توانید از یک دوربین کمکی در یکی از طرفین دوربین اصلی هماهنگ کنید که با ترکیب همزمان فیلم ها با دو تصویر در زوایای مختلف امکان نمایش بهتر تکنیک وجود داشته باشد .
- (این بند الزامی نیست در صورت تمایل می توانید اجرا کنید .)
- خطاها : (کسر امتیاز)
- عدم اجرای صحیح تکنیک ها
- ترکیب نامتعارف اجرای غیر اصولی که احتمال آسیب وجود داشته باشد .
- مکث غیر متعارف در حین اجرای تکنیکها، عدم تعادل در حین اجرای تکنیک
- در اجرای تکنیک گروهی عدم هماهنگی بین افراد تیم

* تعداد شرکت کنندگان برای دانشگاه ها آزاد می باشد .