

بسم الله الرحمن الرحيم

آیین نامه فنی و آیتم های مسابقات کار دیو
رده آماتور (نو خواسته)

رده های سنی در دو بخش آقایان و بانوان

زیر ۱۰ سال	۱۱ الی ۲۰ سال	۲۱ الی ۳۰ سال	۳۱ الی ۴۰ سال	۴۱ سال به بالا
متولدین ۱۳۹۰ به بالا	متولدین ۱۳۸۰-۱۳۸۹	متولدین ۱۳۷۰-۱۳۷۹	متولدین ۱۳۶۰-۱۳۶۹	متولدین ۱۳۵۹ به بالا

مواد مسابقه و قوانین داوری:

ردیف	ماده	قوانین داوری و خطاها	توضیحات تکمیلی
۱	شنا سوئدی	۱- هر شنا یک امتیاز ۲- فاصله دستها به اندازه عرض شانه کف دست ها روی زمین بدن صاف بدون خم شدن زانوها و کمر، درموقع اجرای حرکت سینه ها باید با زمین برخورد کند ۳- پاها جفت	حداکثر زمان اجرا ۱ دقیقه میباشد
۲	پلانک کوهنوردی	هر بار عبور زانو از مفصل لگن و برگشت به عقب یک شمارش لحاظ میگردد.	حداکثر زمان اجرا ۲ دقیقه میباشد
۳	زانو بلند تک پا	هر بار عبور زانو از مفصل (ارتفاع) لگن یک شمارش لحاظ میگردد.	حداکثر زمان اجرا ۲ دقیقه میباشد
۴	اسکوات	هنگام نشست میبایست نقطه اتصال بالاتنه و پایین تنه یا مفصل لگن از بالاترین ارتفاع زانو ها پایین تر باشد و در ایست کامل محور زانو و لگن کاملاً صاف و در یک راستا قرار داشته باشد همچنین کف پا کاملاً روی زمین باشد	حداکثر زمان اجرا ۲ دقیقه میباشد
۵	برپی	هنگام پایین آمدن ورزشکار میبایست کامل روی زمین دراز کشیده و سینه، ران و پنجه های پا روی زمین قرار داشته باشند سپس با پرتاب هر دو پا به جلو بلند شده، و پس از ایستادن کامل یک پرش به سمت بالا داشته باشد طوری که هنگام پرش محور لگن و زانو کاملاً صاف بوده و بدن در یک خط مستقیم قرار داشته باشد، و دستها بالای سر به هم برخورد کند.	حداکثر زمان اجرا ۱ دقیقه میباشد

نحوه اجرا:

آیتم های فوق به صورت ایستگاهی اجرا خواهد شد، و مدت زمانی بین ۳۰ ثانیه الی ۶۰ ثانیه بین هر ایستگاه فرصت استراحت به ورزشکار داده میشود.

نحوه محاسبه امتیازات:

امتیاز نهایی ورزشکار جهت ارزیابی معادل هست با جمع تکرار های صحیح انجام شده در تک تک آیتم ها، همچنین چنانچه دو یا چند ورزشکار امتیاز مشابه کسب کردند از یک آیتم پیشنهادی، رقابت بین ورزشکاران برگزار میگردد.

نمونه جدول امتیاز دهی ورزشکار

نام ورزشکار	رده	شنا سوئدی	پلانک کوهنوردی	زانو بلند تک پا	اسکوات	برپی	جمع امتیازاتی
نیما ترقی	۲۰-۳۰ سال	۱۸	۳۵	۴۲	۱۸	۱۱	۱۲۴

فیلم آیتم مسابقه را در این لینک مشاهده کنید:

<https://aparar.com/v/0sYLD>

خطاها:

- ۱- اگر در موقع اجرای حرکت مکث ۵ ثانیه (استراحت) انجام دهید فرصت شما برای اجرای حرکت تمام شده است و دیگر نمی توانید اجرا کنید.
- ۲- محدودیت زمانی در نظر گرفته شده در هر ماده تاثیر بر امتیازات ورزشکاران ندارد.
- ۳- اگر حرکت را به صورت اشتباه یا ناقص اجرا کنید داور حرکت شما را شمارش نمیکند و فقط حرکات درست در صورتی که وقفه نداشته باشید را محاسبه می کند.
- ۴- برای اجرای هر حرکت فقط یکبار فرصت اجرا دارید.
- ۵- ورزشکاران با احترام به قوانین و مقررات و روح منش ورزشکاری و **fair play** متعهد می شوند که به رای داوران احترام گذارده و از هرگونه اعتراض به رای داوران اکیدا خودداری نمایند.