

بسم الله الرحمن الرحيم

آیین نامه فنی و آیتم های مسابقات کار دیو
رده حرفه ای

رده های سنی در بخش آقایان

۱۰ الی ۱۵ سال	۱۶ الی ۲۰ سال	۲۱ الی ۳۰ سال	۳۱ الی ۴۰ سال	۴۱ سال به بالا
متولدین ۱۳۸۵-۱۳۹۰	متولدین ۱۳۸۴-۱۳۸۹	متولدین ۱۳۷۰-۱۳۷۹	متولدین ۱۳۶۰-۱۳۶۹	متولدین ۱۳۵۹ بالا

مواد مسابقه و قوانین داوری:

ردیف	ماده	قوانین داوری و خطاها	توضیحات تکمیلی
۱	راه رفتن روی دست	<ul style="list-style-type: none"> - ده متر راه رفتن ده امتیاز - هر متر یک امتیاز - پاها صاف - کمر صاف 	حداکثر زمان اجرا ۱ دقیقه میباشد
۲	اسکوات تک پا	<ul style="list-style-type: none"> - هر حرکت یک امتیاز به دلخواه با هر پا - حتما باید نشست کامل اجرا شود - حق عوض کردن پاها ندارید - پایی که بالا نگه میدارید باید زانو صاف و کشیده باشد 	حداکثر زمان اجرا ۱ دقیقه میباشد
۳	مدل های شنا	<ul style="list-style-type: none"> - شنا پرش دست و پاها - شنا یک دست پاباز - شنا یکدور چرخش - شنا چهار دست، دست زدن - دو دست سینه - دو دست پشت کمر - دست زدن - شنا یک دست سینه - شنا دو دست پشت گردن - شنا دو دست پشت کمر - شنا دو دست جلو کشیده - شنا با پرش و رسیدن دست و پاها به هم - شنا سه دست، دست زدن - دو دست سینه - دو دست پشت - هر حرکت یک امتیاز برای ده امتیاز باید ده مدل را اجرا کنید 	حداکثر زمان اجرا ۲ دقیقه میباشد

حداکثر زمان اجرا ۱ دقیقه میباشد	<ul style="list-style-type: none"> - هر فول برپی کامل یک امتیاز - در صورت حذف هر حرکت، حرکت شما شمارش نمیشود 	فول برپی	۴
حداکثر زمان اجرا ۱ دقیقه میباشد	<ul style="list-style-type: none"> - ده متر ده امتیاز - در موقع اجرا بدن باید کاملا پایین و نزدیک زمین باشد - در موقع پایین آمدن باید ارنجها کامل خم شوند - باسن به هیچ وجه نباید بالا بیاید - در کمر نباید قوس ایجاد شود 	راه رفتن تمساحی	۵
حداکثر زمان اجرا ۱ دقیقه میباشد	<ul style="list-style-type: none"> - هر پنج ثانیه یک امتیاز، پنجاه ثانیه ده امتیاز - زانوها کاملا صاف و کشیده باشد - دستها کشیده و آرنج صاف باشد - کف دستها روی زمین 	حرکت زاویه ال	۶
حداکثر زمان اجرا ۲ دقیقه میباشد	<ul style="list-style-type: none"> - ضربات مشت یک امتیاز - ضربات لگد یک امتیاز - ضربات آرنج یک امتیاز - ضربات زانو یک امتیاز - حرکات قدرتی مثل: پرچم، پرس بالانس، یو، استرادل یک امتیاز آکروبات های پایه پنج امتیاز و نهایتا یک دور شامل: فیلیپها یک امتیاز، توئیستها یک امتیاز، نیم پشتک یک امتیاز، نیم وارو یک امتیاز، ارب یک امتیاز 	حرکات فری استایل	۷

نحوه اجرا:

آیتم های فوق به صورت ایستگاهی اجرا خواهد شد، و مدت زمانی بین ۳۰ 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.

فیلم آیتم مسابقه را در این لینک مشاهده کنید:

<https://aparat.com/v/YZA9n>

خطاها:

- ۱- اگر در موقع اجرای حرکت مکث ۵ ثانیه (استراحت) انجام دهید فرصت شما برای اجرای حرکت تمام شده است و دیگر نمی‌توانید اجرا کنید.
- ۲- محدودیت زمانی در نظر گرفته شده در هر ماده تأثیری 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 می‌کند.
- 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 می‌شوند که به رای داوران احترام گذارده و از هرگونه اعتراض به رای دآوری اکیدا خودداری نمایند.