

بسم الله الرحمن الرحيم

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

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	زانو بلند تک پا	هر بار عبور زانو از مفصل (ارتفاع) لگن یک شمارش لحاظ میگردد.	حداکثر زمان اجرا ۲ دقیقه میباشد
۲	شنا سوئدی یک دست رو به جلو	۱- برخورد سینه با زمین الزامی هست ۲- پاها میبایست جفت باشد ۳- در هر تکرار آرنج میبایست کاملا صاف گردد ۴- حین اجرای حرکت، بدن به صورت یک خط صاف باشد ۵- بعد از هر شنا یک دست را بالا بیاورید	حداکثر زمان اجرا ۱ دقیقه میباشد
۳	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 کاملا صاف و در یک راستا قرار داشته باشد همچنین کف پا کاملا روی زمین باشد	حداکثر زمان اجرا ۲ دقیقه میباشد
۴	شکم کتابی پا صاف	- هر یک عدد یک امتیاز - در موقع اجرا نباید زانوها یا دستها خم بشود - حتما نوک انگشتان باید به نوک پاها برخورد کند - در موقع خوابیدن باید دستها و پاها کاملا کشیده باشند	حداکثر زمان اجرا ۱ دقیقه میباشد
۵	پرش جفت پا زانو داخل شکم	هر با عبور زانوها از مفصل (ارتفاع) لگن یک شمارش لحاظ میگردد. هر یک پرش یک امتیاز	حداکثر زمان اجرا ۱ دقیقه میباشد
۶	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 کاملا 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

حد اکثر زمان اجرا ۱ دقیقه میباشد	<ul style="list-style-type: none"> - سی ثانیه اجرا پنج امتیاز - یک دقیقه اجرا ده امتیاز - ترکیب ها نباید تکراری باشد - ترکیب ها نباید وقفه داشته باشد - نوع چیدمان و اجرا آزاد میباشد - ترکیب ها باید حتما از حرکات کاردیو باشد 	ترکیب زدن حرکات کاردیو	۷
----------------------------------	---	------------------------	---

فیلم نمونه آیتم شماره هفت:

<https://www.aparat.com/v/h\Gj۴>

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 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	زانو بلند تک پا	شنا سوئدی	اسکوات	شکم کتابی پا صاف	پرش جفت پا	برپی	ترکیب آزاد	جمع امتیازاتی
آرمان منطقی	۱۸	۳۵	۴۲	۱۸	۲۰	۱۱	۱۰	۱۵۴

فیلم آیتم مسابقه را در این لینک مشاهده کنید:

<https://aparat.com/v/lp۶e۴>

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 تاثیری 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.