

اولین دوره مسابقات مجازی (کار دیو هیت) جام سلامت شرکتها

عنوان مسابقه: اولین دوره مسابقات مجازی (کار دیو هیت) جام سلامت شرکتها

مهلت ثبت نام: از تاریخ ۱۴۰۰/۰۶/۱۷ لغایت ۱۴۰۰/۰۷/۲۷ از طرق سامانه فدراسیون ورزش کارگری

مهلت ارسال کلیپ: حداکثر تا جمعه ۱۴۰۰/۰۷/۳۰

اعلام نتایج: جمعه ۱۴۰۰/۰۸/۰۷

شرایط عمومی:

۱. داشتن بیمه تأمین اجتماعی از نوع اجباری (مشاغل آزاد، رانندگان، کارگران ساختمان، قالیبافان و ... که خویش فرما نباشند). با داشتن حداقل ۳ ماه سابقه پرداخت بیمه مستمر از تاریخ صدور و تأمین اعتبار آن تا پایان مسابقات. (کلیه بیمه های تکمیلی مرتبط با تأمین اجتماعی در صورت تأییدیه از سوی سازمان تأمین اجتماعی مورد پذیرش خواهد بود).

توضیح مهم: تمامی شرکت کنندگان در رویدادهای ورزشی ملی و بین المللی از قبیل (مربیان، ورزشکاران) می بایست عضو جامعه ورزش کارگری بوده و در سامانه عضوگیری به آدرس [Http://worker-sport.mcls.gov.ir](http://worker-sport.mcls.gov.ir) ثبت نام نمایند. در غیر اینصورت افراد مجاز به شرکت در رقابت های ورزشی موصوف نمی باشند.

۲. داشتن بیمه ورزشی الزامی می باشد.

۳. ثبت نام در سامانه فدراسیون ورزش کارگری در بخش رقابت های ورزشی مجازی توسط ورزشکار شرکت کننده.

۴. از پذیرش ورزشکاران ثبت نام نشده در تاریخ مقرر (در سامانه مذکور) در مسابقات ممانعت بعمل خواهد آمد.

۵. مسئولیت حسن برگزاری فنی رویداد با رئیس انجمن مربوطه خواهد بود.

شرایط اختصاصی:

شماره ارسال کلیپ ها در تلگرام:

۰۹۹۱۴۶۱۱۲۰۲

پوشش لباس:

- ۱- پوشش بانوان باید کامل باشد شامل: پیراهن بلند ورزشی، روسری یا مقنعه ورزشی
- ۲- لباس ورزشکاران باید ورزشی باشد و نباید از علائم یا نوشته های غیر عرف استفاده کنند
- ۳- کفش ورزشی

زمان کلیپ:

- ۱- زمان کلیپ باید کمتر از ده دقیقه باشد
- ۲- زمان استراحت بین آیتمهای مسابقه را در کلیپ قرار ندهید

موزیک:

موزیک بدون کلام

نحوه ادیت کلیپ:

- ۱- با نرم افزار اینشات
- ۲- در اول کلیپ شرکت کننده باید خودش را معرفی کند (نام، شهر، سطح، رده سنی)

محیط:

محیط انجام حرکات ورزشی بهتر است داخل باشگاه یا مکان ورزشی باشد

انتشار:

کلیپ نفرات برتر اول تا سوم بخش آقایان و بانوان در صفحه رسمی اینستاگرام انجمن بین المللی کاردیو هیت قرار میگیرد

آدرس صفحه کاردیو هیت در اینستاگرام:

[Instagram.com/cardio.hiit.Official](https://www.instagram.com/cardio.hiit.Official)

کاردیو هیت چیست:

مسابقات ورزش کاردیو صرفاً به فعالیت های فیزیکی بدنی بدون استفاده از هرگونه لوازم و تجهیزات ورزشی اطلاق می شود که به تایید مرجع بین المللی و فدراسیون جهانی ورزش همگانی ((تافیسا)) رسیده است.

- ۱- مسابقات بر اساس آخرین مقررات فنی فدراسیون جهانی برگزار می شود.
 - ۲- مسابقات در دو بخش آقایان و بانوان و فرزندان برگزار می گردد.
 - ۳- استفاده از ماسک و رعایت پروتکل های بهداشتی در زمان حضور و تمامی اماکن ورزشی الزامی می باشد.
 - ۴- برگزاری هر ماده منوط به شرکت حداقل ۱۰ ورزشکار می باشد. (در غیر این صورت مسابقه در آن بخش برگزار نخواهد شد).
 - ۵- بانوان شرکت کننده در مسابقات ملزم به استفاده از مقنعه و لباس ورزشی می باشند.
 - ۶- مسابقات در سه سطح آماتوری، نیمه حرفه ای (نیمه پیشرفته) و حرفه ای (پیشرفته)، در دو بخش آقایان و بانوان در گروه های سنی منفی ۱۰ سال، منفی ۲۰ سال، منفی ۳۰ سال، منفی ۴۰ سال و مثبت ۴۰ سال به بالاتر مطابق دستورالعمل مقررات فنی - مربوطه به هر سطح برگزار خواهد شد.
 - سطح آماتوری: به ورزشکارانی اطلاق می شود که به تازگی فعالیت بدنسازی و آمادگی جسمانی خود را آغاز نموده اند (نو خواسته) این سطح در ۵ ماده شامل شنا سوئدی، پلانک کوه نوردی، زانو بلند تک پا، اسکات و برپی مطابق دستورالعمل فنی مربوطه (پیوست) برگزار می گردد.
 - سطح نیمه حرفه ای (نو ساخته) شامل: شرکت کنندگانی است که از آمادگی جسمانی نسبتاً پیشرفته برخوردار می باشند. مسابقه شامل ۷ ماده مطابق دستورالعمل فنی مربوطه (پیوست) برگزار می گردد.
 - سطح حرفه ای (ساخته) شامل: شرکت کنندگانی است که از آمادگی جسمانی پیشرفته عالی برخوردار می باشند.
 - مسابقه شامل ۷ ماده مطابق دستورالعمل فنی مربوطه (پیوست) برگزار می گردد.
 - ۷- حداقل تعداد شرکت کنندگان در هر رده ۱۰ نفر می باشد.
 - ۸- مسابقات به صورت ایستگاهی برگزار خواهد شد. جهت اطلاع از مشخصات ایستگاههای هر سطح و مشاهده فیلم های مربوطه به سایت مراجعه نمایید.
- انجمن ورزش شرکت ها یا سایت انجمن بین المللی کاردیو به نشانی ذیل مراجعه شود:

www.iacsports.ir
www.cardiohiit.ir

نحوه ثبت نام

شرکت کنندگان الزاماً می بایست از طریق سامانه فدراسیون ورزش کارگری به آدرس [Http://worker-sport.mcls.gov.ir](http://worker-sport.mcls.gov.ir) ثبت نام نمایند.

*نکته: در خصوص نحوه عضویت در این رقابت ها ، ورزشکاران در سامانه جامع ورزش کارگری در قسمت «ثبت عضویت» نوع ثبت نام خود را به عنوان «کارگر» انتخاب کرده و تمامی مراحل ثبت عضویت را انجام داده و پس از ثبت و دریافت کد عضویت ، جهت ثبت نام در این رویداد در صفحه اصلی سامانه گزینه «ثبت نام در رقابت های ورزشی مجازی و رویداد های خاص» را انتخاب و با داشتن کد رهگیری در این رویداد ثبت نام نمایند(در صورت نداشتن کد رهگیری از «راهنمای ثبت نام در رقابت های ورزشی مجازی و رویدادهای خاص» در سامانه مراحل اخذ کد رهگیری را طی نمایند).

جوایز مسابقات:

از طرف فدراسیون به نفرات برتر هر رده سنی حکم اهدا خواهد شد.

*جهت هرگونه هماهنگی و کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۰۹۹۱۴۶۱۱۲۰۲ جناب آقای بابایی تماس حاصل فرمایید.



International Association of Cardio HIIT - IACH