

بسمه تعالی

مسابقات مجازی طناب زنی به مناسبت هفته کرامت (۳۰ خرداد الی ۸ تیر)

انجمن طناب زنی در نظر دارد به مناسبت هفته کرامت مسابقات مجازی طناب زنی را به تفکیک در بخش خانم ها و آقایان برگزار نماید.

شرایط و ضوابط شرکت در مسابقات:

۱. با توجه به شرایط شیوع ویروس کرونا مسابقات بصورت مجازی برگزار می شود.
۲. مسابقات در دو ماده **۳۰ ثانیه سرعت و دبل آندر ۳۰ ثانیه** برگزار می گردد.
۳. مسابقات در دو بخش **آماتور و حرفه ای** برگزار می گردد. افرادی که در مسابقات قهرمانی کشور شرکت نموده اند حرفه ای محسوب می گردند.
۴. افراد می توانند در یک یا هر دو ماده شرکت نمایند.

شرایط اختصاصی:

۱. افراد شرکت کننده باید با لباس ورزشی در مسابقات ورزشی حضور یابند.
۲. **تبصره:** اجرای دختران با لباس ورزشی (بلوز بلند و شلوار ، مانتوشلوار ، سارافون و شلوار) و مقنعه می باشد.
۲. استفاده از کفش ورزشی در حین اجرای مسابقات الزامی است.
۳. انجام مسابقه ۳۰ ثانیه با فرمان ضبط شده باید صورت پذیرد. از طریق صفحه اینستاگرام انجمن [iran_ropeskippingassociation](https://www.instagram.com/iran_ropeskippingassociation) فرمان ۳۰ ثانیه باید دانلود و در هنگام ضبط فیلم استفاده شود.

مواد مسابقات:

۱) **سرعت ۳۰ ثانیه:** ورزشکار از تکنیک گام جاگینگ استفاده می کند و تعداد ضربه پای راست در مدت ۳۰ ثانیه شمارش می گردد که رکورد وی محسوب می شود.

۲) **دبل آندر ۳۰ ثانیه:**

ورزشکار به مدت ۳۰ ثانیه حرکت دبل آندر (دو بار رد شدن طناب از زیر پا با یک پرش) را اجرا میکند که تعداد صحیح پرش ها شمارش می شود. زمانی که طناب گیر کند یا حرکت دیگری بجز دبل آندر بزند، شمارش انجام نمی شود.

نحوه ضبط و ارسال فیلم:

۱. فیلم های ارسالی باید بصورت پیوسته و بدون برش و تدوین باشند.
۲. قبل از اجرای برنامه ورزشکار باید بصورت واضح خودش را معرفی کند:
من..... از شهر..... متولد سال.....جهت شرکت در مسابقات طناب زنی بمناسبت هفته کرامت در ماده..... شرکت می کنم.
۳. دوربین فیلم برداری یا تلفن همراه (موبایل) باید بصورت افقی تنظیم شده و تصویر و چهره ورزشکار باید قابل تشخیص باشد.
۴. حجم هر فایل در هر ماده از مسابقات نباید بیشتر از ۱۵ مگابایت باشد.
۵. شرکت کنندگان میتوانند فیلم های خود را تا پایان وقت اداری ۱۴۰۰/۰۴/۸ به شماره ۰۹۳۳۶۲۶۹۸۴۹ از طریق واتس آپ ارسال نمایند.

جوایز:

به ۳ نفر برگزیده در قسمت های زیر جوایز نقدی اهدا می گردد.

۳۰ ثانیه خانم ها	۳ نفر آماتور	۳ نفر حرفه ای
۳۰ ثانیه آقایان	۳ نفر آماتور	۳ نفر حرفه ای
تریپل خانم ها	۳ نفر آماتور	۳ نفر حرفه ای
تریپل آقایان	۳ نفر آماتور	۳ نفر حرفه ای

جایزه نفرات اول : ۳۰۰ هزار تومان

جایزه نفرات دوم ۲۰۰ هزار تومان

جایزه نفرات سوم: ۱۰۰ هزار تومان

پس از برگزاری مسابقه و اعلام نتایج جوایز به حساب شرکت کنندگان واریز می گردد.

انجمن طناب زنی کشور