

## آئین نامه مسابقات مجازی رشته کاراته همگانی دانشگاه ها وموسسات آموزش عالی سراسر کشور

### مقررات فنی:

- ۱- ورزشکاران در منزل یا فضای آزاد یا باشگاه بدون توقف آیتیم ها را انجام داده و ویدیو را بدون ویرایش با هر گونه نرم افزار به صورت خام در سامانه ستاو <https://setav.ir/stay-home/> در بخش مسابقات مربوطه بارگزاری کنند.
- ۲- هر شرکت کننده تنها مجاز به ارسال یک فیلم به مدت حداکثر ۳ دقیقه برای هر مرحله و با حجم کمتر از ۲۰ مگابایت می باشد.
- ۳- فیلمبرداری باید از روبرو باشد به نحوی که دوربین به صورت ثابت نصب شود تا تمام بدن در حین اجرای تکنیکها واضح و قابل تشخیص برای داوران باشد.
- ۴- برای صحت سنجی قبل از شروع مسابقه کرنومتر روشن وتا انتهای مسابقه در جلوی دوربین قرار بگیرد.
- ۵- قبل از شروع حرکات نام، نام خانوادگی، شماره دانشجویی و دانشگاه محل تحصیل را واضح در ویدیو اعلام کنید.
- ۶- همه رزمی کاران با هر سطحی از درجه کمربند می توانند در مسابقات شرکت کنند.
- ۷- هرگونه تغییر در فیلم (تدوین و مونتاز) باعث حذف بازیکن از مسابقات خواهد شد.
- ۸- از نظر صوتی تنها صدای ورزشکار و موزیک بی کلام در فیلم شنیده شود.
- ۹- فیلم آموزشی در سامانه اداره کل تربیت بدنی گنجانده شده است.

### تجهیزات مورد نیاز:

- ۱-کرنومتر
- ۲-دوربین جهت فیلمبرداری

### قوانین ونحوه برگزاری مسابقه و امتیاز دهی:

ورزشکاران به صورت انفرادی یا در گروه های ۲ یا ۳ نفره می توانند شرکت کنند. زمان مسابقه حداکثر ۳ دقیقه همراه با موسیقی بی کلام است. ورزشکاران ملزم به اجرای حرکات در ۵ سطح تعیین شده می باشند. ( دور اول؛ فرم شماره ۱ باید اجرا شود. دور دوم؛ فرم شماره ۲ باید اجرا شود. دور سوم؛ فرم شماره ۳ باید اجرا شود. دور چهارم؛ فرم شماره ۴ باید اجرا شود. دور پنجم؛ فرم شماره ۵ باید اجرا شود). ورزشکاران در فینال مسابقات ملزم به اجرای حرکات ابداعی با موسیقی بدون کلام می باشند و از ۴ حرکت ( سوکی؛ مای گری؛ مواشی گری و رقص پا ) باید تلفیق شود. جدول مسابقات براساس تعداد شرکت کننده به چند گروه تقسیم می شود که از هر گروه ۸ نفر به دور بعدی راه پیدا می کنند و در پایان دو گروه ۳ نفره برای فینال جهت کسب مدال باقی خواهند ماند. فیلم ۵ سطح مسابقات جهت اجرا ورزشکاران در سایت اداره کل موجود می باشد.