



بخشنامه مسابقات مجازی نمایش تکنیکهای تکواندو استان زنجان



بانوان و آقایان

۱. مسابقات در رده های سنی زیر برگزار خواهد شد:

- خردسالان متولدین ۱۱/۱۰/۸۸ الی ۱۰/۱۰/۹۰
- نونهالان متولدین ۱۱/۱۰/۸۴ الی ۱۰/۱۰/۸۸
- نوجوانان متولدین ۱۱/۱۰/۸۱ الی ۱۰/۱۰/۸۴
- بزرگسالان متولدین ۱۰/۱۰/۸۱ به بالا

۲. مسابقات در رده های کمربندی زیر برگزار خواهد شد

- **زرد**
- **سبز و آبی**
- **قرمز و مشکی**

۳. ثبت نام از شرکت کنندگان هم توسط مربی و هم توسط خود بازیکن (اولیا) انجام خواهد گرفت.

۴. زمان و نحوه ثبت نام و برگزاری با توجه به اطلاعیه های ستاد مقابله با کرونا متعاقبا اعلام میگردد.

۵. مدارک ثبت نام: تصویر بیمه ورزشی + تصویر پرینت مشخصات فردی هنرجو + تصویر فیش ثبت نام

۶. مبالغ ثبت نام به شرح زیر میباشد:

- شرکت در یک رشته مسابقات **۳۰۰'۰۰۰ ریال**
- شرکت در دو رشته مسابقات **۵۰۰'۰۰۰ ریال**
- شرکت در سه رشته مسابقات **۷۰۰'۰۰۰ ریال**
- شرکت در بیش از سه رشته به ازای هر رشته مبلغ **۱۰۰'۰۰۰ ریال** به مبلغ کل اضافه میگردد به عنوان مثال شرکت در ۴ رشته **۸۰۰'۰۰۰ ریال** و ۵ رشته **۹۰۰'۰۰۰ ریال** و الی آخر
- شرکت در مسابقه تیمی **۵۰۰'۰۰۰ ریال**

➤ توجه توجه: شرکت کنندگان در مسابقات به سه طریق میتوانند نسبت به واریز مبالغ اقدام نمایند:

- ✓ پرداخت از طریق درگاه پرداخت آنلاین سایت هیات تکواندو استان به آدرس tkdzn.ir و ارسال تصویر کد به مسئول برگزاری
- ✓ پرداخت به شماره کارت ۹۵۶۳-۹۵۶۳-۰۴۷۹-۷۳۷۰-۶۰۶۳ بنام هیات تکواندو و ارائه اصل و تصویر فیش واریزی به مسئول برگزاری
- ✓ پرداخت از طریق کارت خوان هیات تکواندو استان ارائه اصل فیش واریزی به مسئول برگزاری

❖ توجه: مسئول ثبت نام از دریافت هر گونه پول نقد جلوگیری خواهد کرد.

۷. به نفرات برتر مدال و حکم قهرمانی اهدا خواهد شد.

۸. به پرافتخارترین بازیکن جایزه ویژه یک دستگاه دوچرخه اهدا خواهد شد.

نکته: مجموع امتیازهای تمام رشته هایی که یک فرد شرکت نموده لحاظ خواهد شد.

تذکره: از کلیه مربیان و هنرجویان خواهشمندیم قوانین برگزاری مسابقات را به دقت مطالعه کرده و حتما مطابق بخشنامه اقدام به ضبط فیلم و ارسال فیلمها نمایند.

تذکره: کلیه نمونه معرفی بازیکن و رشته های مسابقات (بجز رشته ابداعی) در کانال آپارات هیات به آدرس "apararat.com/tkdzn" قرار داده شده است لطفا طبق نمونه اقدام به ضبط فیلم نمایید.

تذکره: لازم به ذکر است در تمام کلیه های نمونه فقط چند حرکت به عنوان نمونه نشان داده شده اند، لذا مربیان و هنرجویان موظفند قوانین مرتبط با هر رشته از جمله زمان اجرای تکنیکها را دقیق مطالعه نمایند.

تذکره: نحوه ضبط کلیه ها به این صورت خواهد بود که هنرجو پس از معرفی خود (مطابق کلیپ نمونه معرفی) در زاویه مناسب فیلمبرداری قرار گرفته و پس از ادای احترام و رعایت ارتفاع هدفها شروع به اجرای تکنیک خواهد کرد، زمان اجرای تکنیک (در رشته های زمان محدود) از لحظه کنده شدن پای هنرجو محاسبه خواهد شد.

توجه: در صورت داشتن هر گونه سوال در خصوص مسابقات، پرسشهای خود را از طریق سایت هیات استان به آدرس tkdzn.ir و قسمت ارتباط با ما در میان بگذارید.

قوانین مسابقات :

❖ نکات ضروری در خصوص فیلمبرداری تکنیکها:

- رعایت حداقل و حداکثر زمانهای ابلاغ شده برای هر تکنیک .
- زمینه پشت و فضای فیلم برداری باید به گونه ای باشد که مبارز و میت به وضوح دیده شود.
- فیلمبرداری باید به گونه ای باشد که مبارز و میت به وضوح دیده شود .
- استفاده از لباس رسمی تکواندو برای مبارز و استفاده از لباس ورزشی مناسب برای میت نگهدارنده الزامی می باشد .
- رعایت پوشش مناسب و حجاب برای کلیه شرکت کنندگان الزامی است.
- استفاده از کفش ورزشی و جوراب بلا مانع است .
- کلیه کلیپها بایستی بدون میکس و بدون موزیک و صدای اضافی باشند.
- فیلم برداری باید به صورت افقی انجام گیرد.

❖ موارد کلی برای اجرای تکنیکها:

- در هر یک از تکنیکها افتادن (سقوط) به منزله اتمام مسابقه می باشد.
- کلیه تکنیکها باید به صورت صحیح، کامل و استاندارد اجرا شوند.
- معیار داوری اصابت ضربات با نقاط مجاز میباشد، ضمناً امتیازی به عنوان جایزه با تشخیص داوران به اجراهای زیبا تعلق خواهد گرفت.
- میتهای هر تکنیک مشخص و حتماً باید برای هر تکنیک ، مطابق فیلم نمونه همان میت انتخاب شود.
- موارد پیش بینی نشده در بخشنامه به تصمیم و تصویب شورای فنی مسابقات خواهد رسید .
- در صورت تساوی اولویت اول رده کمر بند پایین تر، اولویت دوم تاریخ اخذ کمر بند ، اولویت سوم تاریخ تولد پایین تر ملاک انتخاب نفر برتر خواهد بود .
- در صورتی که در هر یک از رشته های مسابقه تعداد شرکت کننده ها کمتر از ۶ نفر باشد، با یکی از رده های کمر بند پایین تر یا بالاتر رقابت خواهند کرد.

قوانین رشته های مسابقه:

۱. آپ دولیو پرسی

- ارتفاع هدف (میت بالشی) حتماً بالاتر از کمر بازیکن بوده و کاملاً موازی زمین و بدون هیچ گونه حرکت نگه داشته شود.
- مدت زمان اجرا ۲۰ ثانیه میباشد.
- ملاک انتخاب نفر برتر: اجرای تعداد تکنیکهای صحیح بیشتر + امتیاز زیبایی اجرا به تشخیص داوران
- همه ضربات حتماً اصابت داشته باشند
- مکث بیش از ۳ ثانیه به منزله اتمام شمارش ضربات بازیکن میباشد.

۲. موم دولیو چاگی و بلافاصله دولیو چاگی

- ارتفاع هدف (میت راکتی) حتماً باید مقابل صورت بازیکن بوده و در طول اجرای ضربات هیچ حرکتی نداشته باشد (باید ثابت باشد).
- این تکنیک محدودیت زمانی ندارد.
- ملاک انتخاب نفر برتر: اجرای تعداد تکنیکهای صحیح بیشتر + امتیاز زیبایی اجرا به تشخیص داوران
- هر دو ضربه حتماً باید اصابت داشته باشند و اگر یکی از ضربات برخورد نداشته باشد کل ضربه شمارش نمیشود.
- مکث بیش از ۳ ثانیه به منزله اتمام شمارش ضربات بازیکن میباشد.
- بعد از ضربه موم دولیو پای بازیکن نباید پایین تر از کمر بیاید
- بازیکن جهت اجرای تکنیک میتواند هم با یک پا و هم با هر دو پا تکنیک را اجرا نماید.

۳. دولیو چاگی جابجایی

- ارتفاع هدف (میت راکتی) حتما باید مقابل صورت بازیکن بوده و در طول اجرای ضربات هیچ حرکتی نداشته باشد (باید ثابت باشد).
- مدت زمان اجرا ۳۰ ثانیه میباشد.
- ملاک انتخاب نفر برتر: اجرای تعداد تکنیکهای صحیح بیشتر + امتیاز زیبایی اجرا به تشخیص داوران.
- همه ضربات حتما به صورت صحیح و با روی پا اصابت داشته باشند.
- جابجایی ها باید به صورت کامل انجام گیرند.

۴. کف حمله، کف جابجایی ضدحمله و بلافاصله دولیو چاگی

- ارتفاع هدف (میت بالشی) در ضربه کف، بالای کمر و در ضربه دولیو چاگی (میت راکتی) حتما باید مقابل صورت بازیکن بوده و در طول اجرا، ارتفاع هدف در هر سه ضربه باید رعایت شود.
- مدت زمان اجرای تکنیک ۳۰ ثانیه میباشد.
- ملاک انتخاب نفر برتر: اجرای تعداد تکنیکهای صحیح بیشتر + امتیاز زیبایی اجرا به تشخیص داوران
- هر ۳ ضربه حتما باید اصابت داشته باشند و اگر یکی از ضربات برخورد نداشته باشد، یا در ضربات کف، پای بازیکن باز نشود کل ضربه شمارش نمیشود.
- مکث بیش از ۳ ثانیه به منزله اتمام شمارش ضربات بازیکن میباشد.

۵. فیلیپینی هر دو پا

- ارتفاع هدف (میت بالشی) حتما باید مقابل کمر بازیکن بوده و در طول اجرای ضربات هیچ گاهش ارتفاعی نداشته باشد (باید ثابت باشد)
- مدت زمان اجرا ۲۰ ثانیه میباشد
- ملاک انتخاب نفر برتر: اجرای تعداد تکنیکهای صحیح بیشتر + امتیاز زیبایی اجرا به تشخیص داوران
- اجرای صحیح ضربه (حتما با روی پا و موقع اصابت ضربه هر دو پا از زمین جدا باشد) و اصابت به میت ملاک شمارش ضربات خواهد بود.
- مکث بیش از ۳ ثانیه به منزله اتمام شمارش ضربات بازیکن میباشد.

۶. آپ دولیو چاگی، دولیو چاگی تعادلی تکراری

- ارتفاع هدف (میت راکتی) در ضربه آپ دولیو، بالای کمر و در ضربه دولیو چاگی حتما باید مقابل صورت بازیکن بوده و در طول اجرا، ه دف باید ثابت بماند.
- ملاک انتخاب نفر برتر: اجرای تعداد تکنیکهای صحیح بیشتر + امتیاز زیبایی اجرا به تشخیص داوران
- ضربات باید به صورت صحیح اجرا شده و در صورت اصابت نکردن یا باز نشدن تکنیک آن ضربه شمارش نخواهد شد
- لی زدن بیش از یک بار دارای امتیاز منفی خواهد بود
- مکث بیش از ۳ ثانیه بازی متوقف میشود
- در صورت افت ارتفاع پای بازیکن به زیر کمر شمارش خاتمه خواهد یافت
- شمارش به این صورت خواهد بود که هر دو ضربه آپ دولیو و دولیو چاگی با هم یک ضربه شمرده میشوند لذا در صورت ایراد در یکی از ضربات، هر دو ضربه آپ دولیو و دولیو شمرده نمیشوند.
- پیوستگی در اجرای هر دو تکنیک آپ دولیو و دولیو الزامی است.
- استفاده از دست برای حفظ تعادل (مانند گذاشتن دست روی پا، گرفتن لباس و ...) ممنوع میباشد و دارای نمره منفی است
- حداقل زمان اجرا ۱۰ ثانیه و حداکثر ۴۵ ثانیه خواهد بود.

۷. دولیوچاگی، هوریو چاگی تعادلی تکراری

- ارتفاع هدف (میت راکتی) حتما باید مقابل صورت بازیکن بوده و در طول اجرای ضربات هیچ حرکتی نداشته باشد (باید ثابت باشد).
- ملاک انتخاب نفر برتر: اجرای تعداد تکنیکهای صحیح بیشتر + امتیاز زیبایی اجرا به تشخیص داوران
- ضربات باید به صورت صحیح اجرا شده و در صورت اصابت نکردن یا باز نشدن تکنیک آن ضربه شمارش نخواهد شد
- ارتفاع میت مقابل صورت بازیکن میباید
- لی زدن بیش از یک بار دارای امتیاز منفی خواهد بود
- مکث بیش از ۳ ثانیه بازی متوقف میشود
- در صورت افت ارتفاع پای بازیکن به زیر کمر شمارش خاتمه خواهد یافت
- شمارش به این صورت خواهد بود که هر دو ضربه دولیو و هوریوچاگی با هم یک ضربه شمرده میشوند لذا در صورت ایراد در هر کدام از ضربات، هر دو ضربه شمرده نمیشوند
- پیوستگی در اجرای هر دو تکنیک دولیو و هوریو الزامی است
- استفاده از دست برای حفظ تعادل (مانند گذاشتن دست روی پا، گرفتن لباس و ...) ممنوع میباشد و دارای نمره منفی است
- حداقل زمان اجرا ۱۰ ثانیه و حداکثر ۴۵ ثانیه خواهد بود.

۸. آن نیرو و پاکات نیرو چاگی هر دو پا

- ارتفاع هدف (میت راکتی) حتما باید مقابل صورت بازیکن بوده و در طول اجرای ضربات هیچ حرکتی نداشته باشد (باید ثابت باشد).
- مدت زمان اجرای تکنیک ۳۰ ثانیه خواهد بود.
- ملاک انتخاب نفر برتر: اجرای تعداد تکنیکهای صحیح بیشتر + امتیاز زیبایی اجرا به تشخیص داوران
- هر دو ضربه ای که با یک پا زده میشوند حتما باید اصابت داشته باشد و اگر یکی از ضربات برخورد نداشته باشد کل ضربه شمارش نمی شود.
- مکث بیش از ۳ ثانیه به منزله اتمام شمارش ضربات بازیکن میباشد.

۹. دولیل چابگی

- هدف (میت بالشی) در هر دو ضربه باید بالاتر از کمر باشد و حتما هر دو ضربه اصابت کند در غیر اینصورت ضربه شمارش نخواهد شد
- تعداد موانع موجود ۶ عدد و فاصله موانع از هم یک متر میباشد؛ لذا بازیکن تا اتمام زمان مسابقه میتواند به صورت رفت و برگشت تکنیک را اجرا کند.
- مدت زمان اجرای تکنیک حداقل ۳۰ ثانیه و حداکثر ۴۵ ثانیه خواهد بود
- جابجایی باید کامل انجام گیرد
- برخورد به موانع موجب اتمام شمارش و نقص در جابجایی ها موجب عدم شمارش آن تکنیک خواهد شد.
- ملاک انتخاب نفر برتر: اجرای تعداد تکنیکهای صحیح بیشتر + امتیاز زیبایی اجرا به تشخیص داوران

۱۰. میت ابداعی

- معیار انتخاب نفر برتر رعایت موارد زیر در اجرای تکنیک بر روی میت میباشد:
 - ترکیب و پیوستگی
 - ضربات چرخشی
 - تکنیکهای پیوسته و سرعتی
 - تکنیکهای پیچیده
 - استفاده از تکنیکهای در ارتفاعات مختلف
 - استفاده از حرکات ورزشی زیبا (مانند حرکات ژیمناستیک و ...)
 - چابگی در اجرای تکنیکها و ...
- مدت زمان اجرای تکنیک حداقل ۱۵ و حداکثر ۴۵ ثانیه است.

۱.۱. میت تیمی

- در این تکنیک رده کمریند مدنظر نبوده ولی رده سنی لازم الاجراست
- تعداد نفرات هر تیم شامل ۵ نفر بوده که دو نفر به عنوان میت نگهدار و ثابت و ۳ نفر به عنوان میت زنده خواهند بود
- مدت زمان اجرای تکنیکها روی میت برای هر بازیکن ۱۵ ثانیه میباشد.
- هر بازیکن در زمان ۱۵ ثانیه خود باید با هر دو میت نگهدار اجرای تکنیک کند در غیر اینصورت به کل تیم امتیازی تعلق نخواهد گرفت.
- میت فقط از نوع بالشی باشد
- از هر ضربه و تکنیک حداکثر ۳ ضربه به ازای هر بازیکن دارای شرایط امتیازی خواهد بود و در صورت تجاوز از این تعداد ، تکنیکهای تکراری بعدی مشمول نمره نخواهند بود .
- محل مجاز و مشمول امتیاز ضربات صورت جلوی صورت و ضربات تنه محدوده تنه خواهد بود
- امتیازات دقیقاً مانند امتیازات مسابقات کیورگی محاسبه خواهند شد مثلاً ضربات صورت مستقیم ۳ امتیاز و صورت چرخشی ۵ امتیاز (البته به شرط اجرای صحیح و حایز امتیاز به تشخیص داوران)
- کل مدت زمان اجرای تکنیک ۴۵ ثانیه به ازای ۳ بازیکن خواهد بود یعنی تایم مسابقه نفر دوم بلافاصله بعد از نفر اول شروع میشود و زمان شروع تا ثانیه ۱۵ برای بازیکن اول ، ۱۶ تا ۳۰ بازیکن دوم و ۳۱ تا ۴۵ مختص بازیکن سوم خواهد بود و تجاوز از این زمانها امتیازی بر ای بازیکن نخواهد داشت.
- هر ۵ بازیکن در طول ضبط فیلمها باید در معرض ضبط فیلم باشند ولی بازیکنهای اضافی خارج از محوطه اجرای تکنیک مستقر گردند.
- بازیکنان یک تیم میتوانند از یک کلاس نباشند .

((کمیته مسابقات هیات تکواندو استان زنجان))