**قوانین و مقررات مسابقات طناب زنی مجازی**

**چالش سرعت در طناب زنی: تعداد طناب هایی که می بایستی از زیر دوپای ورزشکار در مدت زمان یک دقیقه رد شود.**

 **مراحل و روش اجرا**

1.      مرحله اول : همه متقاضیان شرکت در مسابقات ، می بایستی فیلم انجام حرکات ورزشی خود را حداکثر 8 مگابایت"بدون تدوین با فیلم برداری یکنواخت (بدون قطع و برش فیلم) به شماره های ذکر شده ارسال نمایند.

2.      مرحله دوم : فیلم های ارسالی توسط گروه داوری درچندین مرحله مطابق با شاخص های تعیین شده مورد ارزیابی و داوری قرارخواهد گرفت و سپس از بین کلیپ های دریافتی، 3 نفر برتر که حد نصاب امتیازات لازم را کسب نمایند جوایزی اهدا خواهد شد.

**روش ضبط فیلم**

قبل از اجرای برنامه جمله زیر بصورت واضح باید توسط ورزشکار بیان شود :

قبل از شروع حرکات نام، نام خانوادگي، شماره دانشجويي, رشته تحصیلی و دانشگاه محل تحصيل را واضح در ويديو اعلام شود.

تذکر 1: ورزشكاران در منزل يا فضاي آزاد يا باشگاه بدون توقف طناب زده و ويديو را بدون ويرايش با هر گونه نرم افزار به صورت خام ارسال نماید.

تذکر2: فيلمبرداري بايد بصورت ثابت انجام پذيرد و تمام صحنه اجراي طناب زدن بدون جابه جايي دوربين در طول فيلمبرداري مشاهده شود.

تذکر3 : دوربین فیلم برداری یا تلفن همراه (موبایل) باید بصورت افقی تنظیم ، تصویر و چهره ورزشکار باید قابل تشخیص بوده و حجم هر فایل در هر ماده از مسابقات نباید بیشتر از 8 مگابایت باشد.

 تذکر 4 : فیلم های ارسالی باید بصورت پیوسته و بدون برش و تدوین باشد.

تذکر 5 : همه شرکت کنندگان خانم باید از لباس ورزشی با پوشش مناسب اسلامی استفاده نمایند.

تذکر6: درصورت انجام هرگونه خطا از قبيل افتادن طناب و....فرد بايد تا پايان زمان خود به طناب زدن ادامه دهد.

تذکر 7 : در زمان 1 دقيقه حرکت به ازاي هر بار قطع شدن حرکت ۱ نمره از امتياز کسر مي شود.

تذکر 8: هر شرکت کننده از بين مدلهاي ضربدري، يك پا، طناب زدن از جلو به عقب، پاشنه به پاشنه، زانو بلند، زيگزاک پهلو به پهلو به دلخواه یک مدل را انتخاب نموده و انجام دهد.

 شماره ی پشتیبانی و دریافت فیلم با پیام رسان " واتس آپ" 09307847303