

## آئین نامه مسابقات مجازی جودو همگانی دانشگاه ها و موسسات آموزش عالی سراسر کشور (جشنواره پاییزه ۱۴۰۰)

### مقررات فنی:

- ورزشکاران در منزل یا فضای آزاد یا باشگاه بدون توقف حرکات را اجرا کرده و ویدیو را بدون ویرایش با هر گونه نرم افزاری به صورت خام در سامانه ستاو به آدرس <https://setav.ir/stay.home> در بخش مسابقات مربوطه بارگذاری کنند.

۲- فیلمبرداری باید بصورت ثابت انجام پذیرد و تمام صحنه طناب زدن بدون جا به جایی دوربین در طول فیلم برداری مشاهده شود، همچنین انتخاب زاویه مناسب دوربین به نحوی در نظر گرفته شود که چهره بازیکن و اجرای آن قابل تشخیص باشد.

۳- قبل از شروع حرکت نام و نام خانوادگی و نام دانشگاه محل تحصیل را واضح در ویدیو اعلام شود.

### تجهیزات مورد نیاز:

- لباس ورزشی مناسب و یا لباس جودو (با رعایت حجاب اسلامی برای دختران)
- کرنومتر
- دوربین

### قوانین و نحوه برگزاری مسابقه و امتیازدهی:

فضای مسابقه جهت فیلمبرداری حداکثر ۵ متر در ارتفاع ۳ متر بوده و موقعیت دوربین نسبت به ورزشکار در زاویه ۴۵ درجه قرار داشته باشد. در هر کدام از آیتم های مسابقه ورزشکار ۱ دقیقه فرصت دارد تا به اجرای حرکت پرداخته و تعداد حرکت های صحیح در مدت زمان یک دقیقه به عنوان امتیاز در نظر گرفته می شود.

#### ۱- حرکت دی آشی هارای - اسکوات

در انجام این حرکت زمان نشستن باید سطح تهیگاه از زانو ها پایین تر قرار بگیرد و در زمان برخاستن دست ها آزاد و دو طرف بدن). در زمان بلند شدن گذاشتن دست بر روی زانو خطا محسوب می شود (پس ایستادن و صاف شدن کامل زانو ها بصورت یک حرکت سایه تکنیک دی آشی هارای اجرا می شود. به حرکت دست و پا و توجه نمایید، هنگام اجرای تکنیک پای مجری، تکنیک باید از مقابل پای تکیه گاه گذر کند. هر اسکات و یک آشی هارای یک تکنیک محسوب می شوند). چپ یا راست بودن مهم نمی باشد.

#### ۲- حرکت برپی - سئوناگه

هنگام اجرای حرکت برپی در زمان حرکت شنا باید سینه و ران ها کاملا با زمین تماس پیدا کرده و در زمان ایستادن نیاز به جهش نمی باشد. پس از ایستادن یک حرکت سایه تکنیک سئوناگه اجرا می شود، باید با یک چرخش ۱۸۰ درجه کامل، دست ها حالت خود تکنیک در بالا بال قرار بگیرند. هر برپی و سئوناگه یک حرکت شمرده می شوند. چپ و راست بودن مهم نمی باشد. به نفرات اول تا سوم جوایز و گواهی همگانی تعلق می گیرد.