



2020 ВИРТУАЛЬНЫЙ ЧЕМПИОНАТ ИФМА

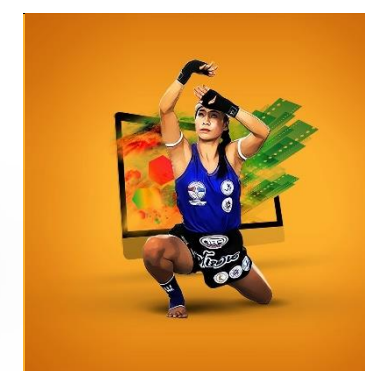
Обновлен
21/05/20



2020 ВИРТУАЛЬНЫЙ ЧЕМПИОНАТ МИРА ИФМА

Виртуальный Чемпионат 2020 будет состоять из 4 Турниров и Дисциплин. Это возможность для членов ИФМА принять участие в соревновании из дома на виртуальных стадионах во многих форматах турниров и соревноваться за медали, демонстрируя умения, технику, культуру, физическую форму, силу и выносливость.

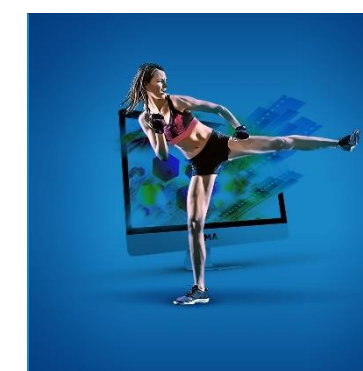
Хоть данная концепция была разработана, чтобы вернуть соревнование спортсменам во время изоляции, этот формат будет использоваться в будущем. Это наследие продолжит объединять людей после времени изоляции. Этот формат мероприятия не имеет границ, виз и паспортов.



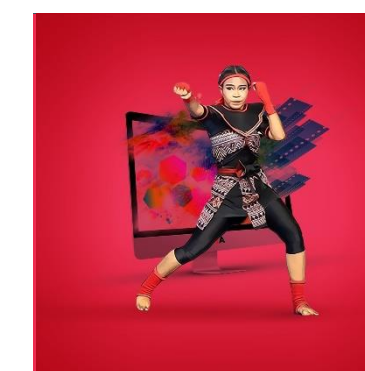
Вай Кру



Бой с Тенью



Макс Фит



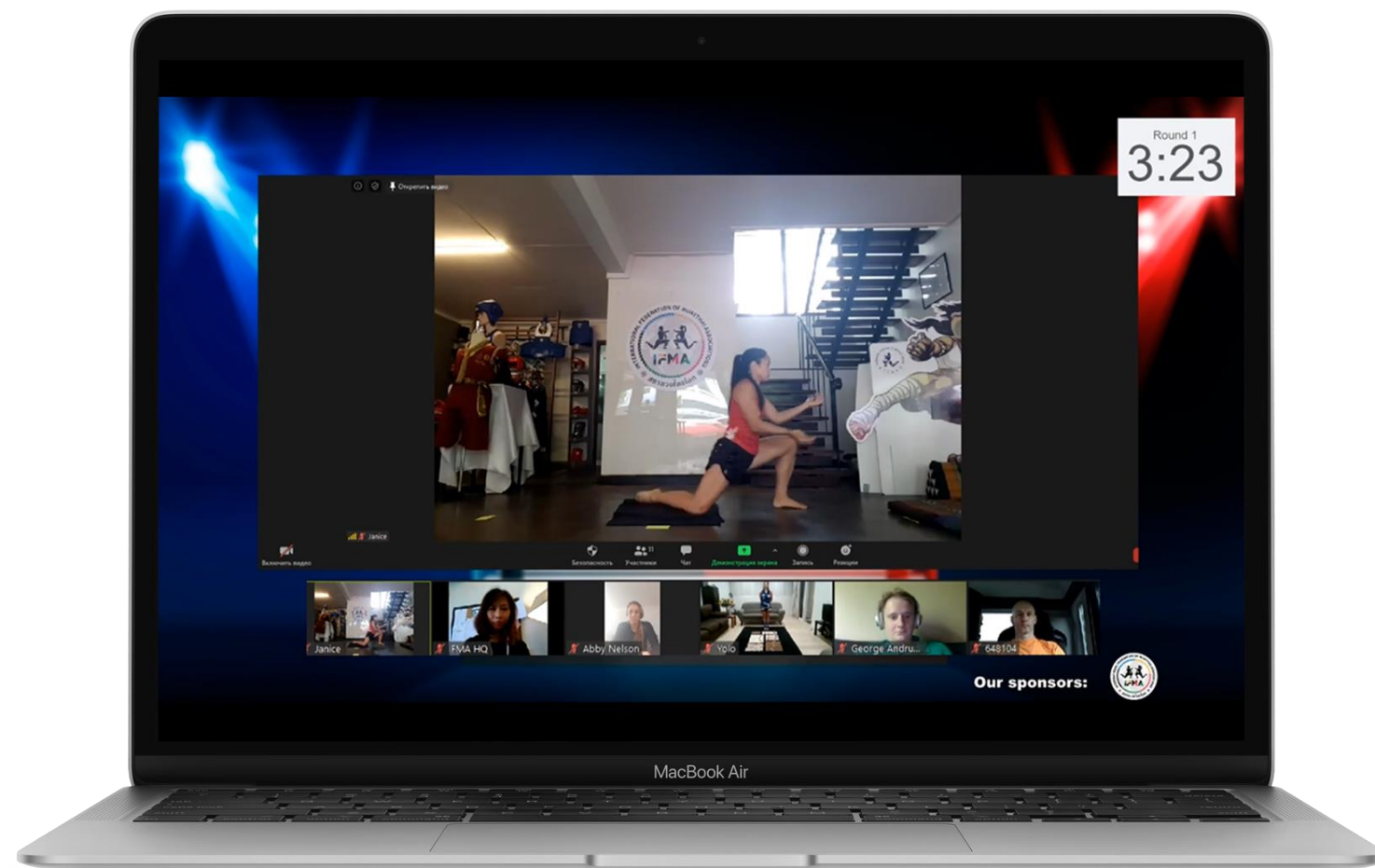
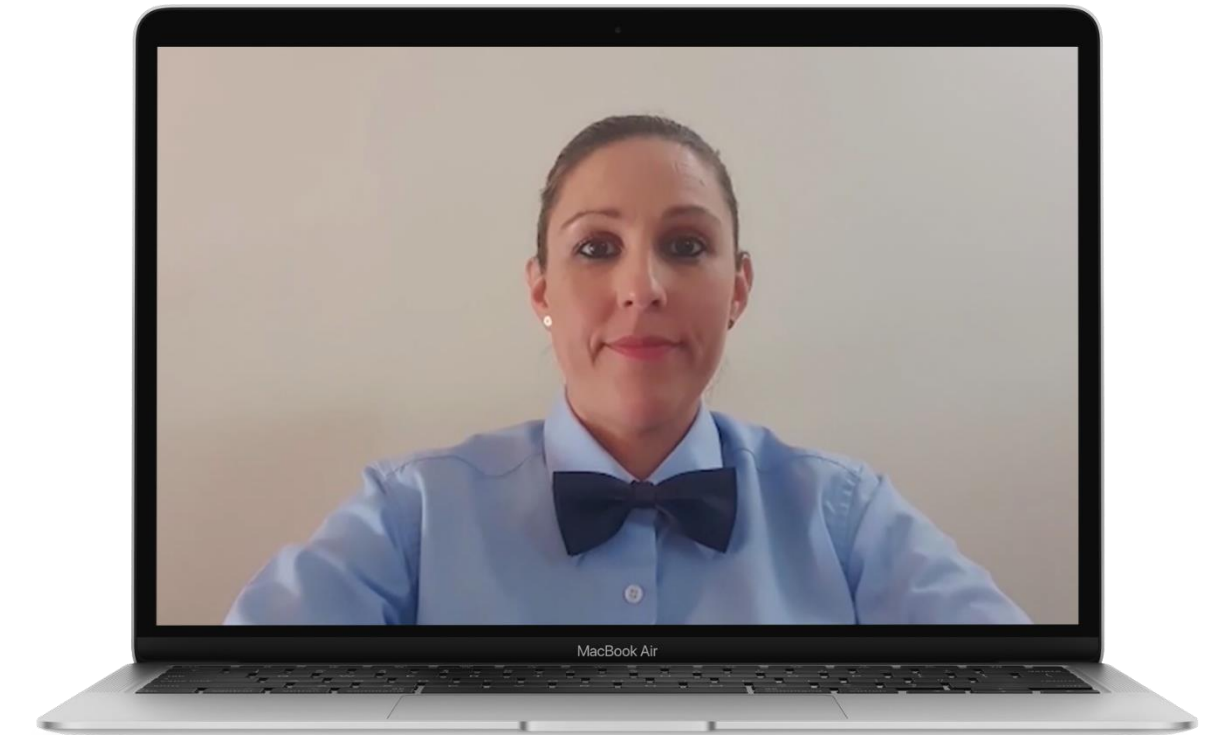
МАКС ФИТ

01

СУДЬИ И ЖЮРИ РУКОВОДСТВО

Руководство для Судей Виртуального Чемпионата

- Важным требованием для судей Виртуального Чемпионата является следовать данному руководству , чтобы обеспечить единый стандарт соревнования ИФМА.
- Все судьи должны быть в судейской форме (рубашка и бабочка)
- Судьи должны подключаться через ноутбук
- В идеальном варианте использовать второе устройство, как смартфон или планшет для внесения баллов в систему.
- Альтернативно, судьи могут использовать ноутбук для просмотра соревнования и внесения баллов, но для этого будет необходимо переключаться между страницами браузера.



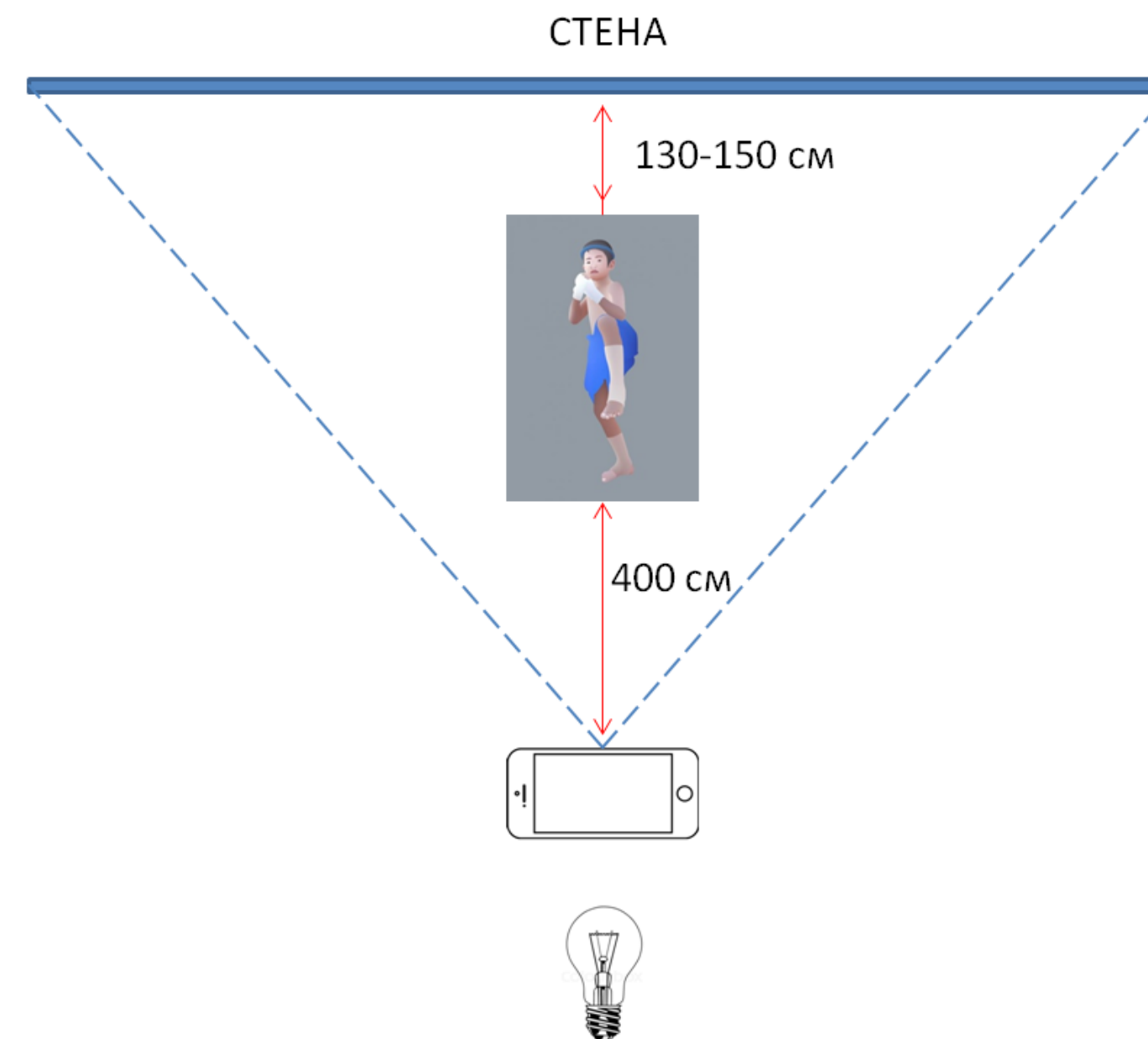
02

ПРАВИЛА И ПОЛОЖЕНИЯ

Руководство по Установке Камер для Соревнования

Важным требованием для участников является следовать руководству по установке камеры/телефона для соревнования, чтобы судьям был полный обзор участника.

1. Камера должна быть установлена в статичном положении (не разрешается двигать или наклонять камеру)
2. Камера должна быть расположена максимально в 4 м от стены
3. Участник должен находиться на расстоянии 130-150 см от стены.
4. Камера/телефон должны быть расположены горизонтально.
5. Необходимо отметить границы с каждой сторон, где заканчивается граница обзора камеры.
6. Удостоверьтесь, что источник света находится со стороны камеры (не светит в камеру).
7. Для поединков, проходящих в прямом эфире, участников попросят отметить центр и границы когда вы входите в зону обзора камеры. Участникам необходимо иметь липкую ленту для отметок.
8. В данной [ссылке](#) находится видео того, что вы можете ожидать, когда входите в виртуальный ринг для поединка в Макс Фит в прямом эфире.



Правильный кадр в горизонтальном ориентировании.
Участник расположен в центре кадра



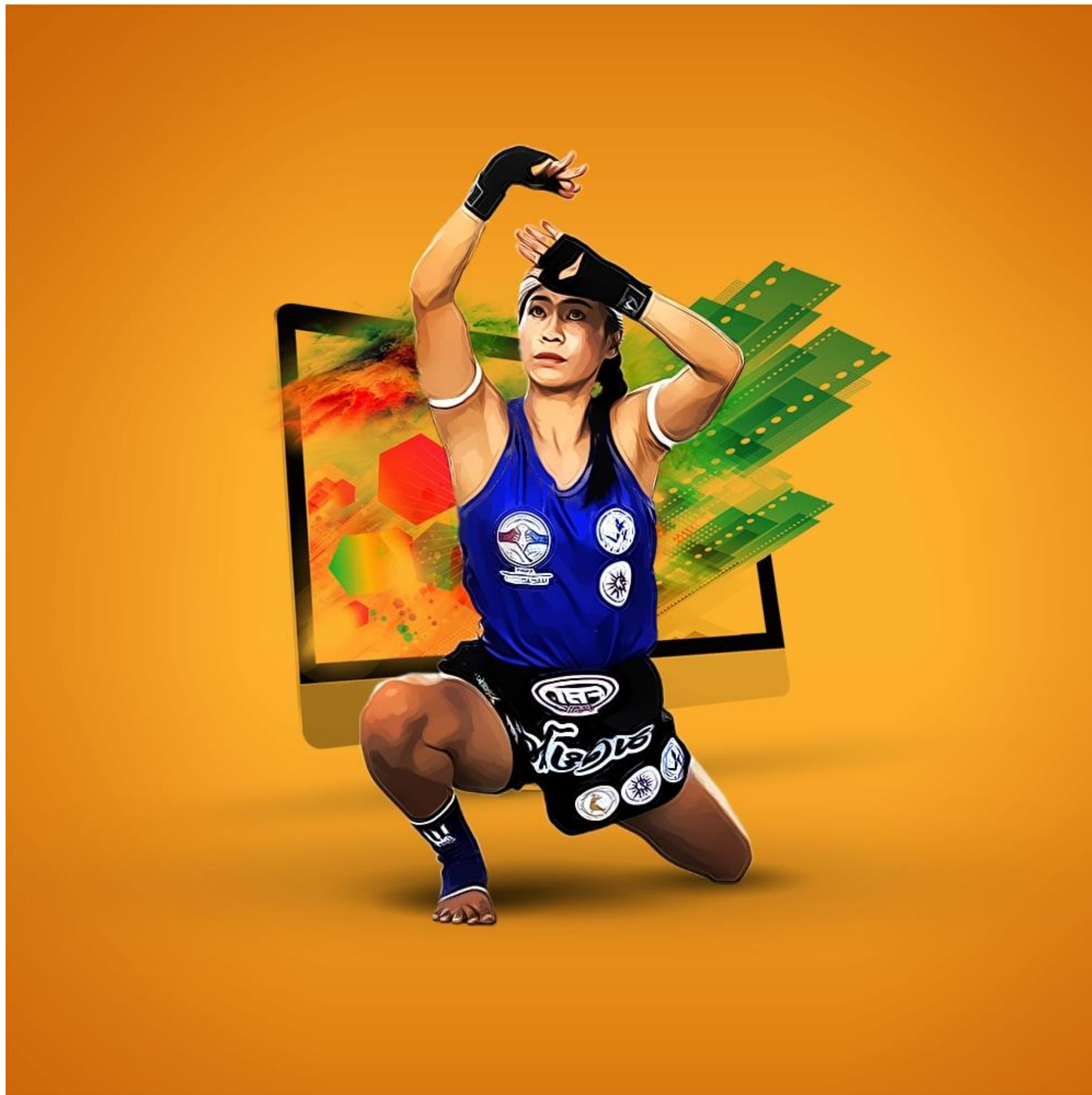
Не используйте вертикальный вид



Участник находится слишком далеко



Участник находится слишком близко



Вай Кру

Одной из главных философий ИФМА является продвижение и возвращение культурного аспекта муайтай, а также культурного обмена между странами. Все предварительные Раунд ы будут проходить и оцениваться путем подачи видеозаписи.

Участники попадут в жеребьевку и судьи будут оценивать видео, чтобы определить участников следующего этапа. Результаты и жеребьевка будут видны в реальном времени в системе как только результаты будут внесены судьями.

Финалы будут судиться в прямом эфире.

Финалисты будут проинформированы о времени и должны будут зайти в виртуальную арену через поданную ссылку. В арене будут находиться судьи и 2 соперника, которые будут соревноваться в Вай Кру в прямом эфире по очереди по 3 минуты.

Судьи будут выносить оценки и объявят победителя, который пройдет в следующий этап соревнования.

Категории Вай Кру

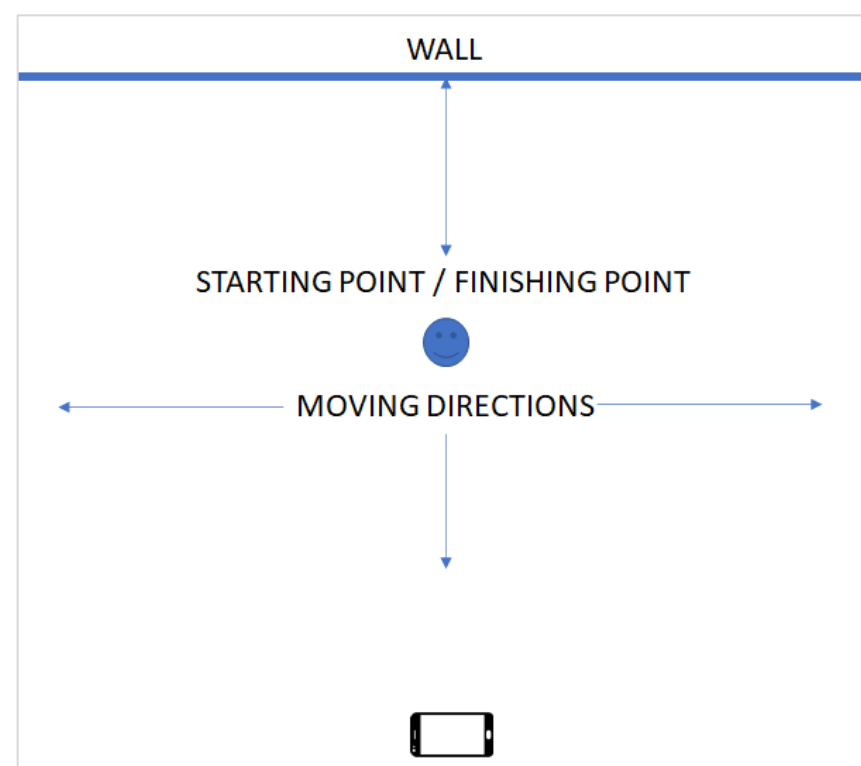
Юниоры (до10/до 12/до 14/до 18лет) Мальчики/Девочки.

Взрослые (18-40 лет): Мужчины / Женщины

Мастера (+40 лет) : Мужчины / Женщины

Правила Подачи Видео:

- Длинна видео не должна превышать 3 минуты. Баллы будут сниматься за превышение времени.
- Ориентирование демонстрации Вай Кру должно быть в трех плоскостях (вперед к камере, влево, вправо)



- - Участники должны быть одеты в экипировку муайтай, включая Монгкон. Творческий подход к костюму будет также оцениваться.
- - Видео должно быть записано со звуком. Вы можете использовать встроенный микрофон вашего телефона)
- - Видео должно быть записано с хорошим освещением. Свет должен падать на участника со стороны камеры. Пожалуйста, избегайте света сзади.
- - Участники могут использовать штатив.



Технические Требования Подачи Видео :

- Видео формат (AVI, MPEG-4, MOV)
- Видео кодек (H.264/MPEG-4 AVC)
- Разрешение (от 1280x720 до 1920x1080)
- Частота кадра: 30 или 60 fps
- Пропорция экрана: (16:9)
- Ориентирование: Горизонтальное
- Размер (до 200 Мб)

Правила Для Юношеской Категории :

- Выполнение ВайКру должно следовать традиционной структуре: ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ - ПРОМ НАНГ/PROM NANG (Положение Сидя) - ПРОМ ЕН/PROM YUEN (Положение Стоя)
- Исходные положения должны включать:
- Теп Праном + Ком Краб (3 поклона)
- Положения сидя и стоя по желанию участника

Правила Для Взрослой Категории:

- Выполнение ВайКру должно следовать традиционной структуре: ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ - ПРОМ НАНГ/PROM NANG (Положение Сидя) - ПРОМ ЕН/PROM YUEN (Положение Стоя)
- Исходные положения должны включать:
- Теп Праном + Ком Краб (3 поклона)
- Пром Нанг ДОЛЖЕН включать 2 из следующих бти положений:

1. Lab Hok Mokkasak (Kumpakan Lab Hok)
2. Mekkala Loah Kaew
3. Song Mek (Tai Mek)
4. Mae Pra Thoranee Beeb Muay Phom
5. Sue Lak Hang
6. Praya Krut Yut Naka

- Пром Ен ДОЛЖЕН включать 2 из следующих бти положений :
- 1. Yoong Ram Paen
- 2. Na Rai Kwang Jak
- 3. Chang Sabad Nguang
- 4. Pra Ram Paeng Sorn
- 5. Kum Pa Kan Pong Hok
- 6. Kun Paen Fun Mahn
















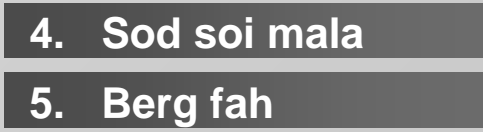

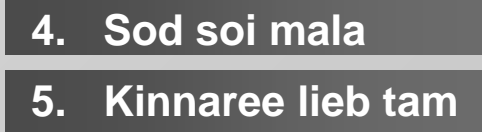


Основные Критерии Оценки:

- Оборудование площадки для эффективного обзора судьей (расположение камеры, освещение)
- Время
- Экипировка
- Равновесие/Сила/Координация
- Качество позиций/Уровень позиций
- Выполнение назначенных обязательных поз в соответствии с категорией (юниоры/взрослые)
- Для юношеских категорий: основное внимание судей будет уделяться творческому подходу без потери оригинального вида, то есть бросать гранаты или стрелять из автомата НЕ БУДЕТ оцениваться
- Для взрослых категорий: основное внимание судей будет уделяться оригинальной форме движений и поз.

Положения и вид

Исходное Положение					
POSTUR E	THEP RA NOM	KOM KRAB	THAI WAI BANGKOM	RATHOM	PROM
ИДЕНТИЧНОСТЬ	<div><div>1. Положение на пятках</div><div>2. Руки в Треугольник</div><div>3. Корпус прямо</div></div> <div></div>	<div><div>1. Положение на пятках</div><div>2. Руки в Треугольник</div><div>3. Корпус прямо</div><div>4. Повторить 2 раза (В общем 2 раза)</div></div> <div></div>	<div><div>1. Руки скрещены</div><div>2. Поклон</div><div>3. Выравнивание</div><div>4. Большие пальцы ко лбу</div></div> <div></div>	<div><div>1. Положение сидя на правой пятке, левая стопа впереди на полу, левое колено согнуто</div><div>2. Руки в стойке</div><div>3. Корпус прямо</div></div> <div></div>	<div><div>1. Перенести вес тела на переднюю ногу</div><div>2. Наклон</div><div>3. Выполнить летящее движение</div></div> <div></div>

Prom Nang (Сидя) Позиции

ПОЛОЖЕНИЯ	LAV HOK MOKKASAK (KUMPAKAN LAV HOK)	MEKKALA LOAH KAEW	SONG MEK (TAI MEK)	MAE PRA THORANEE BEEB MUAY PHOM	SUE LAK HANG	PRAYA KRUT YUT NAKA
ИДЕНТИЧНОСТЬ	1. Поднять копье 	1. Prom 2. Gather the marble 	1. Prom 2. Muan muay return 3. Song mek 3 time 	1. Prom 2. Lo na muan pom 	1. Prom 2. Поза тигра 	1. Pyakrut 
	2. Молитва 	3. Перебирание мрамора 	4. Stand up 5. Kuang mad 6. Taimek 3 times 	3. Lo na muan pom 	3. Низкий присяд 4. Движение тигра 	2. Yud na ka 3. Tear naka nody 5. Sodsoi mala 
	3. Секретное копье 	4. Sod soi mala 5. Berg fah 	4. Sod soi mala 5. Kinnaree lieb tam 	4. Sod soi mala 5. Kinnaree lieb tam 	5. Tepnimind 	6. kin naree 
	4. Prom 5. Sod soi mala					

Prom Yuen (Стоя) Позиции

ПОЛОЖЕНИЯ

NOK YOONG
RAM PAEN

NA RAI KWANG
JAK

CHANG SABAD
NGUANG

PRA RAM PAENG SORN

KUM PA KAN
POUNG HOK

KUN PAEN FUN
MAHN

ИДЕНТИЧНОСТЬ

1. Павлин
расправляет
хвост


2. Sod soi mala

1. Yang samkhum
2. Narai carry jak


2. Kuang jak



3. Sod soi mala

4. Kinnaree lieb
tam

1. Pya hong
2. Elephant trunk
up and move

3. Chang sawadee
3 times

4. Танец слона

1. Pranob sorn



2. Yib kan sorn



3. Tawat sorn



1. Tab sorn



2. Leng sorn



3. Nao sorn

4. Paeng som

5. Du Dusakorn


5. Form long cherng
6. Kum cherng kru

1. Rab hork
from pra prom

2. Choo hork



3. Gnue hork



4. Poong hork

5. Du dusakorn

1. Carry dab



2. Chak dab

3. Fun dab


4. Tad mai
komnam

5. Ma yong



СИСТЕМА ОЦЕНКИ

Демонстрация Вай Кру будет оцениваться по следующим критериям:

- 1 балл за оборудование площадки: установка камеры, свет и тд.
- 1 балл за временные рамки: исполнение полного Вай Кру в положенные 3 минуты.
- 1 балл за правильный внешний вид: у кого из участников лучше костюм
- 2 балла за исполнение обязательных элементов согласно категориям (юношеские/взрослые)
- 2 балла за равновесие: у кого лучше равновесие
- 2 балла за качество поз.
- 1 балл за плавность движений последовательность
- Общее количество баллов составляет 10

ТЕСТОВЫЙ ПОЕДИНОК ВАЙ КРУ

Во врем создания мероприятия команда ИФМА провела несколько тестовых поединков для разработки формата, системы оценок и управления чемпионатом и другие составляющие проведения соревнования в этой дисциплине в виртуальном формате. Для большей наглядности, пройдите по ссылке ниже:

[СМОТРИТЕ ТЕСТОВЫЙ ПОЕДИНОК ТУТ](#)



WAI KRU SCORE SHEET

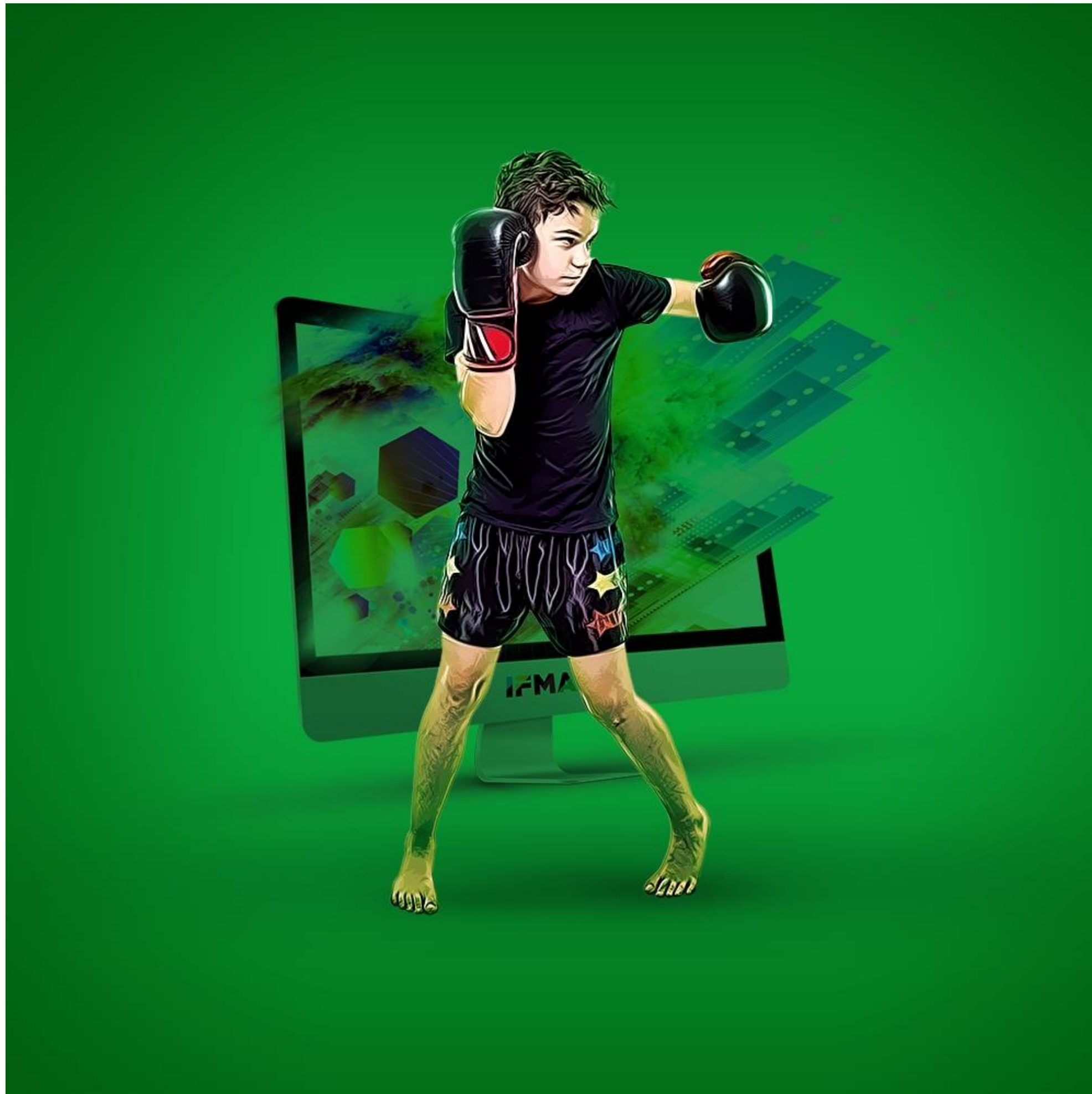
DATE	JUDGE	COUNTRY
------	-------	---------

		RED	BLUE
CRITERIA	MAX POINTS	NAME: COUNTRY:	NAME: COUNTRY:
Ring Setting	1		
Time Management	1		
Proper attire	1		
Fulfilment of O.P.	2		
Quality of posture	2		
Balance	2		
Fluidity & Continuity	1		
TOTAL SCORE	10		
WINNER		<input type="checkbox"/> RED	<input type="checkbox"/> BLUE

[DOWNLOAD SCORESHEET](#)

02

БОЙ С ТЕНЬЮ



Бой с Тенью

Главное внимание этого соревнования будет уделено тому, на сколько участник может показать умения в атаке и защите, а также техники в искусстве Муайтай.

Это соревнование будет проходит в прямом эфире на виртуальной арене и судиться двумя или тремя судьями.

Участники попадут в жеребьевку и получат назначенное время для соревнования, а также ссылку на виртуальную арену, куда также подключатся судьи.

Победители пройдут в следующий Раунд по жеребьевке и получат новую ссылку и время.

Соревнование будет проходить из 3 Раундов.
Каждый Раунд будет включать определенные задания:



1 Раунд : Внимание судей: НИЗКИЙ ТЕМП/РАЗОГРЕВ

- Показ всех 8ми оружий муайтай
- техника
- движение
- равновесие
- защита
- комбинации
- не единичные удары

2 Раунд : Внимание судей: КОНТРАТАКИ и ЗАЩИТА

- Показ всех 8ми оружий муайтай
- техника
- движение
- равновесие
- защита
- комбинации
- не единичные удары

3 Раунд : Внимание судей: СКОРОСТЬ и СИЛА

- Показ всех 8ми орудий муайтай
- техника
- движение
- равновесие
- защита
- комбинации
- не единичные удары

Категории Бой с Тенью

Молодежь: -10 Муж /-10 Жен/ -11 Муж / -11 Жен/ -12 Муж / -12 Жен/ -13 Муж / -13 Жен/ -14 Муж / 14 Жен/ -15 Муж / -15 Жен/ -16 Муж / -16 Жен/ -17 Муж / -17 Жен/ -18 Муж / -18 Жен

- Взрослые (18-40 лет): Муж / Жен
- Мастера (+40 лет) : Муж / Жен

Бой с Тенью: Раунд и Время

- До 10 - До 13 > 3 Раунда по 30 секунд
- До 14 – До 15 > 3 Раунда по 45 секунд
- До 16 – До 18 – Жен >3 Раунда по 1 мин
- Взрослые 18-40 > 3 Раунда: 1й Раунд 2 мин, 2й и 3й Раунды 1 мин
- Мастера – 40+ > 3 Раунда x 1 мин

Правила по Виртуальной Площадке

Пожалуйста, соблюдайте требования по форме одежды.

Участники будут приглашены в их Виртуальную Арену за 20 минут до начала соревнования. Технический Ведущий проверит правильность [расположения камеры](#) и источника света.

После входа в кадр, пожалуйста, проявите уважение вашему сопернику и судьям поклоном со сложенными ладонями в "Уай".

Судьи проинструктируют участников, чтобы удостовериться, что они понимают формат соревнования, понимают команды, которые будут означать начало и конец Раунда.

- Пока соперник заканчивает Раунд, вы должны оставаться в кадре в поле зрения судьи.
- Вы должны находиться в положении стоя.
- Не разрешается выходить за кадр между Раундами.
- Разрешается пить воду, которая должна быть в зоне досягаемости, чтобы участник не выходил за кадр

Как Проходит Поединок:

Начало 1го Раунда красного угла ознаменуется 10 секундным отсчетом.

1. Раунд начнется по сигналу колокола
2. 10секундный отсчет обозначит окончание Раунда.
3. Сигнал колокола обозначит конец Раунда для красного угла.
4. Продолжительность интервала между 1ым Раундом красного угла и началом 1го Раунд синего угла составит 20 секунд.
5. 10секундный отсчет обозначит начало 1го Раунда синего угла.
6. Повтор со второго пункта

СИСТЕМА СУДЕЙСТВА

Поединки в соревновании Бой с Тенью будут оцениваться по следующим показателям:

- Показ всех 8ми оружий муайтай
- техника
- движение
- равновесие
- защита
- комбинации

В каждом Раунде внимание судей будет уделяться на следующие элементы:

1. 1 Раунд: Внимание судей: Низкий Темп/Разогрев
2. 2 Раунд: Внимание судей: Контратаки и Защита
3. 3 Раунд: Внимание судей: Скорость и Сила



SHADOW BOX SCORE SHEET

DATE	JUDGE	COUNTRY
AGE/CATEGORY		

RED			BLUE	
NAME			NAME	
COUNTRY			COUNTRY	
POINTS		ROUND	POINTS	
	<input type="text"/>	1 SLOW/WARM-UP	<input type="text"/>	
	<input type="text"/>	2 SHOW COUNTER & DEFENCE	<input type="text"/>	
	<input type="text"/>	3 SHOW SPEED & STRENGTH	<input type="text"/>	
	TOTAL SCORE		TOTAL SCORE	
	<input type="text"/>	TOTAL	<input type="text"/>	
RED	<input type="text"/>	OVER-ALL WINNER	<input type="text"/>	BLUE

< 7 POINTS 10 - 9	8 - 15 POINTS 10 - 8	> 16 POINTS 10 - 7
----------------------	-------------------------	-----------------------

SYSTEM OF SCORING:

CRITERIA	MAX PONTs
Display all 8 weapons	2
Technique	2
Movement	1
Balance	1
Defence	1
Combinations	1
Not single strikes	1
ROUND 1 = Slow Warm Up ROUND 2 = Counter/Defence ROUND 3 = Speed & Strength	1

[СКАЧАЙТЕ ЗАПИСКУ ТУТ](#)



SHADOW BOX SCORE SHEET

DATE	15.07.20	JUDGE	Jane Doe	COUNTRY	AUS
AGE/CATEGORY	Senior Жен				

RED			BLUE		
NAME	Max Mueller		NAME	Giorgio Vita	
COUNTRY	GER		COUNTRY	ITA	
POINTS		ROUND	POINTS		
	10	1 SLOW/WARM-UP	9		
	9	2 SHOW COUNTER & DEFENCE	10		
	10	3 SHOW SPEED & STRENGTH	9		
	TOTAL SCORE		TOTAL SCORE		
	29	TOTAL	28		
RED	10	OVER-ALL WINNER	9	BLUE	

< 7 POINTS	8 - 15 POINTS	> 16 POINTS
10 - 9	10 - 8	10 - 7

SYSTEM OF SCORING:

CRITERIA	MAX PONTS
Display all 8 weapons	2
Technique	2
Movement	1
Balance	1
Defence	1
Combinations	1
Not single strikes	1
ROUND 1 = Slow Warm Up	1
ROUND 2 = Counter/Defence	
ROUND 3 = Speed & Strength	

РАЗБОР СУДЕЙСКОЙ ЗАПИСКИ

Обратите внимание на образец судейской записки для поединка Бой с Тенью

- Используя данную систему судейства, дайте оценку каждому участнику за каждый Раунд.
- Вписывайте счет в указанные поля
- Ведите счет, используя систему 10ти баллов
- Укажите сумму за все Раунды
- Используя 10тибальную систему, укажите победителя по результатам трех Раундов

ТЕСТОВЫЙ ПОЕДИНОК БОЙ С ТЕНЬЮ

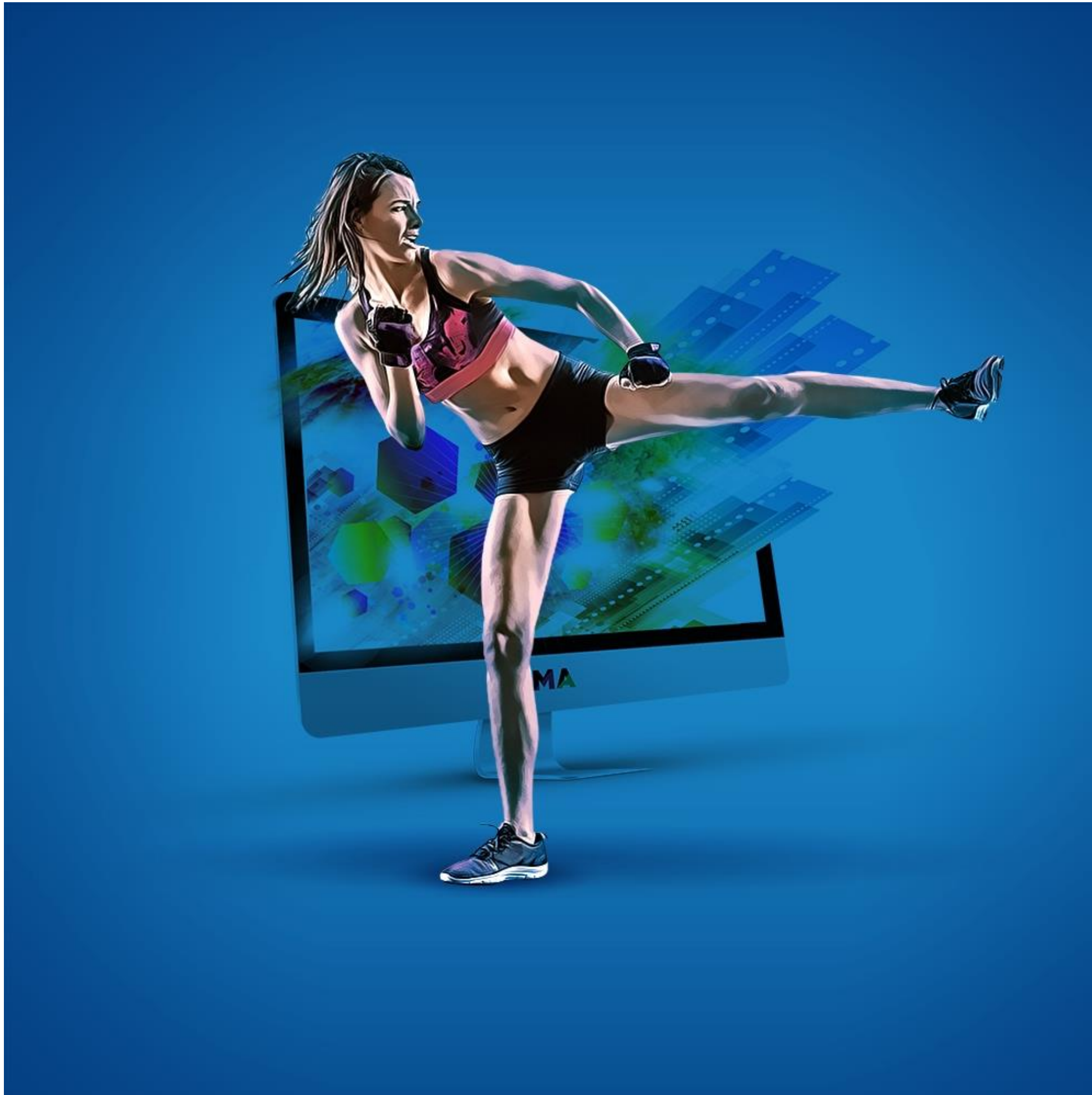
Во врем создания соревнований команда ИФМА провела несколько тестовых поединков для разработки формата, системы оценки и управления чемпионатом и другие составляющие проведения соревнования в этой дисциплине в виртуальном формате. Для большей наглядности, пройдите по ссылке ниже:

[WATCH MOCK Бой с Тенью BOUT](#)



05

МАКС ФИТ



МАКС ФИТ

Главное внимание этого соревнования будет уделено силе и выносливости.

Это соревнование будет проходить в прямом эфире на виртуальной арене и оцениваться двумя или тремя судьями.

Участники попадут в жеребьевку и получат назначенное время для соревнования, а также ссылку на виртуальную арену, куда также подключатся судьи.

Победители пройдут в следующий Раунд по жеребьевке и получат новую ссылку и время.

Участники проведут 3 Раунда. Каждый участник должен сделать максимальное количество повторений за отведенное время.

Участники будут оцениваться по количеству повторений, а также качеству упражнений.

- 1й Раунд - упражнение на мышцы корпуса (кора)
- 2й Раунд - упражнение на силу/мощность/выносливость (внимание на мышцы корпуса)
- 3й Раунд - упражнение на скорость/ловкость/координацию (внимание на ноги)

Категории Макс Фит

- Юноши: -10 Муж / -10 Жен/ -11 Муж / -11 Жен/ -12 Муж / -12 Жен/ -13 Муж / -13 Жен/ -14 Муж / 14 Жен/ -15 Муж / -15 Жен/ -16 Муж / -16 Жен/ -17 Муж / -17 Жен/ -18 Муж / -18 Жен
- Взрослые (18-40 лет): Муж -75KG / Муж 75+KG / Жен-60KG / Жен60+KG
- Мастера (+40 лет) : Муж -75KG / Муж 75+KG / Жен-60KG / Жен60+KG

Раунды и Время Макс Фит

- До 10 лет - До 13 лет > 3 Раунда x 30 секунд
- До 14 лет – До 15 лет > 3 Раунда x 45 секунд
- До 16 лет – До 18 лет – Жен >3 раунда x 1 мин
- Взрослые 18-40 лет > 3 Раунда: 1й Раунд 2 мин, 2й и 3й Раунды 1 мин
- Мастера – 40+ > 3 Раунд а x 40 секунд



Упражнения

Юноши 16-18 лет, Мастера и Взрослые

Предварительное соревнование: юноши до 18 лет, Взрослые и Мастера

Раунд 1	Раунд 2	Раунд 3
<p>Полное приседание с двумя ударами в стойке</p> <p>ВИДЕО</p>	<p>Выпрыжки из положения упор лежа</p> <ul style="list-style-type: none"> - Полное отжимание=2 - Отжимание с колен =1 <p>ВИДЕО</p>	<p>Макс. количество ударов правой ногой до половины раунда</p> <p>Макс. количество ударов левой ногой с половины до конца раунда</p> <p>ВИДЕО</p>

Четвертьфинальные поединки: юноши до 18 лет, Взрослые и Мастера

Раунд 1	Раунд 2	Раунд 3
<p>«Скалолаз» с донесением колен к груди</p> <p>ВИДЕО</p>	<p>Пережат на спине в стойку и два удара руками.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Без помощи рук – 2 балла - С помощью одной руки – 1 балл - С помощью одной руки – 0,5 балла <p>ВИДЕО</p>	<p>Максимальное количество выпрыжек в звезду до половины раунда.</p> <p>С половины раунда максимальное количество ударов коленями (переменно правой и левой). Удары должны быть выше пояса</p> <p>ВИДЕО</p>

Полуфинальные поединки: юноши до 18 лет, Взрослые и Мастера

Раунд 1	Раунд 2	Раунд 3
<p>Боковая планка со скручиванием (правый локоть к правому колену) до половины раунда</p> <p>Боковая планка со скручиванием (левый локоть к левому колену) до половины раунда</p> <p>ВИДЕО</p>	<p>Переход на руках с положения стоя в положение упор лежа</p> <p>ВИДЕО</p>	<p>Максимальное количество приседаний (до 90 градусов) с ударами коленом правой и левой ногой на каждое приседание</p> <p>Удар коленом должен быть выше пояса.</p> <p>ВИДЕО</p>

Финальные поединки: юноши до 18 лет, Взрослые и Мастера

Раунд 1	Раунд 2	Раунд 3
<p>Пресс с положения лежа на спине с поднятием рук и ног.</p> <p>ВИДЕО</p>	<p>Отжимание с выпрыжкой с рук в узкий хват и в обратное положение.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Полное отжимание=2 - Отжимание с колен =1 <p>ВИДЕО</p>	<p>Максимальное количество глубоких приседаний до половины раунда.</p> <p>С половины раунда максимальное количество прямых ударов ногами (переменно правой и левой).</p> <p>ВИДЕО</p>

Молодежь 10-15 лет

Designated Match Drills

Предварительное соревнование: юноши -10 -16		
Раунд 1	Раунд 2	Раунд 3
<p>Полное приседание с двумя ударами в стойке</p> <p>ВИДЕО</p>	<p>Отжимания</p> <p>ВИДЕО</p>	<p>Макс. количество ударов правой ногой до половины раунда</p> <p>Макс. количество ударов левой ногой с половины до конца раунда</p> <p>ВИДЕО</p>

Четвертьфинальное соревнование: юноши -10 -16		
Раунд 1	Раунд 2	Раунд 3
<p>«Скалолаз» с донесением колен к груди</p> <p>ВИДЕО</p>	<p>Касание стопы из упора лежа.</p> <p>(В упоре лежа необходимо поочередно дотянуться правой рукой до левой стопы и левой рукой до правой стопы)</p> <p>ВИДЕО</p>	<p>Максимальное количество выпрыжек в звезду до половины раунда.</p> <p>С половины раунда максимальное количество ударов коленями (переменно правой и левой). Удары должны быть выше пояса</p> <p>ВИДЕО</p>

Полуфинальное соревнование: юноши -10 -16		
Раунд 1	Раунд 2	Раунд 3
<p>Поднятие ног</p> <p>ВИДЕО</p>	<p>Переход на руках с положения стоя в положение упор лежа</p> <p>ВИДЕО</p>	<p>Максимальное количество приседаний (до 90 градусов) с фронтальными ударами правой и левой ногой поочередно на каждое приседание</p> <p>Удар коленом должен быть выше пояса.</p> <p>ВИДЕО</p>

Final Match Drills For Youth -10 until -16		
Раунд 1	Раунд 2	Раунд 3
<p>Пресс с касанием живота и голени</p> <p>ВИДЕО</p>	<p>Выпрыжки из положения упор лежа</p> <p>- Полное отжимание=2 балла - Отжимание с колен =1 балл</p> <p>ВИДЕО</p>	<p>Deep Squat Jump Squats with 1,2</p> <p>ВИДЕО</p>

Правила по Виртуальной Площадке

Пожалуйста соблюдайте требования по форме одежды.

Участники будут приглашены в их Виртуальную Арену за 20 минут до начала соревнования. Технический Ведущий проверит правильность [расположения камеры](#) и источника света.

После входа в кадр, пожалуйста проявите уважение вашему сопернику и судьям поклоном со сложенными ладонями в "Уай".

Судьи проинструктируют участников, чтобы удостовериться, что они понимают формат соревнования, понимают команды, которые будут означать начало и конец Раунда

Внимательно изучите упражнения, которые вы должны будете выполнить, в таблице выше. Пересмотрите видео каждого упражнения, чтобы удостовериться, что вы находитесь в кадре и развернуты в правильном направлении для начала упражнения. Вы должны повторить упражнение из видео максимально точно.

- Пока соперник заканчивает Раунд, вы должны оставаться в кадре в поле зрения судьи.
- Вы должны находиться в положении стоя.
- Не разрешается выходить за кадр между Раундами.
- Разрешается пить воду, которая должна быть в зоне досягаемости, чтобы участник не выходил за кадр

Как Проходит Поединок:

1. Начало 1го Раунд а красного угла ознаменуется 10 секундным отсчетом. Раунд начнется по сигналу колокола
2. Начало 1го Раунда красного угла ознаменуется 10 секундным отсчетом.
3. Раунд начнется по сигналу колокола
4. Продолжительность интервала между 1ым Раундом красного угла и началом 1го Раунда синего угла составит 20 секунд.
5. 10секундный отсчет обозначит начало 1го Раунда синего угла.

7. 6. Повтор со второго пункта для первых двух раундов для каждого участника
8. 7. В поединках в раунде 3 необходимо выполнить упражнение на правую сторону в течение первой половины раунда и на левую с половины и до конца раунда. 10тисекундный отсчет обозначит окончания первой половины, за которым последует сигнал колокола. Еще один сигнал колокола обозначит начало второй половины раунда для упражнение на левую сторону. 10тисекундный отсчет обозначит окончания первой половины, за которым последует сигнал колокола.

СИСТЕМА ОЦЕНОК

Главное внимание этого соревнования будет уделено силе и выносливости, основываясь на выполнении комплекса упражнений.

Пожалуйста, внимательно просмотрите видео по каждому упражнению, т.к. оцениваться будет максимально четкое повторение.

Специально разработанные судейские записки будут использоваться для каждого раунда и упражнения.

Хоть и в судейских записках есть место для записи количества повторений, победитель будет определен также по качеству выполнения упражнений, а не только по количеству повторений.

Целостность, позиционирование, общее выполнение и т.д., также будут приняты во внимание при определении победителя.

Каждый раунд будет оцениваться по 10бальной системе

- 1й Раунд - упражнение на мышцы корпуса (кора)
- 2й Раунд - упражнение на силу/мощность/выносливость (внимание на мышцы корпуса)
- 3й Раунд - упражнение на скорость/ловкость/координацию (внимание на ноги)

[ССЫЛКА НА ЗАПИСКУ](#)



MAX FIT SCORE SHEET

Masters/Senior/16-17: Quarter Final Round

DATE	JUDGE	COUNTRY
CATEGORY		
RED		BLUE
NAME		NAME
COUNTRY		COUNTRY

COUNT TALLY		ROUND 1		COUNT TALLY	
		MOUNTAIN CLIMBERS			
RED	<input type="text"/>	WINNER ROUND 1	<input type="text"/>	BLUE	

COUNT TALLY			ROUND 2		COUNT TALLY		
No Hands (x2)	1 hand (x1)	2 hands (x0.5)	AB-CURL SIT TO STAND W/ 1-2s		No Hands (x2)	1 hand (x1)	2 hands (x0.5)
			TOTAL TALLY				
			Tally x points multiplier				
			TOTAL TALLY POINTS				
RED	<input type="text"/>		WINNER ROUND 2	<input type="text"/>	BLUE		

COUNT TALLY		ROUND 3		COUNT TALLY	
STAR JUMPS	ALT. KNEES			STAR JUMPS	ALT. KNEES
		STAR JUMPS / ALT. KNEES			
RED	<input type="text"/>	WINNER ROUND 3	<input type="text"/>	BLUE	

REMARKS IN CASE OF TIE					
	FOR SHOWING BETTER STRENGTH		FOR SHOWING CLEANER REPS		OTHERS
RED	<input type="text"/>	WINNER		<input type="text"/>	BLUE
COUNTRY				COUNTRY	



MAX FIT SCORE SHEET

Masters/Senior/16-17: Final Round

DATE	JUDGE	COUNTRY
CATEGORY		
RED		BLUE
NAME		NAME
COUNTRY		COUNTRY

COUNT TALLY		ROUND 1		COUNT TALLY	
		V-UPS			
RED	<input type="text"/>	WINNER ROUND 1	<input type="text"/>	BLUE	

COUNT TALLY		ROUND 2		COUNT TALLY	
FULL PUSH-UP (x2)	KNEE PUSH-UP (x1)	PLYO PUSH-UPS		FULL PUSH-UP (x2)	KNEE PUSH-UP (x1)
		Tally x points multiplier			
		TOTAL TALLY POINTS			
RED	<input type="text"/>	WINNER ROUND 2	<input type="text"/>	BLUE	

COUNT TALLY		ROUND 3		COUNT TALLY	
SQUATS	PUSH-KICKS	DEEP SQUAT ALT. PUSH KICKS		SQUATS	PUSH-KICKS
RED	<input type="text"/>	WINNER ROUND 3	<input type="text"/>	BLUE	

REMARKS IN CASE OF TIE					
	FOR SHOWING BETTER STRENGTH		FOR SHOWING CLEANER REPS		OTHERS
RED	<input type="text"/>	WINNER		<input type="text"/>	BLUE
COUNTRY				COUNTRY	

УДАРЫ КУЛАКАМИ

Давайте посмотрим на таблицу результатов
Четвертьфинального поединка МАКС ФИТ

Раунд 3 : Выполните как можно больше прыжков в звезду до половины раунда. Затем вторую половину раунда максимальное количество ударов коленями до конца раунда, см.инструкцию [VDO](#) для правильного выполнения.

- Для оценки используйте поле COUNT TALLY и указания количества повторений
- После того, как оба участника завершат раунд также оцените качество, четкость исполнения для определения победителя раунда, при этом победитель получает 10, а проигравший 9, 8 или 7.



MAX FIT SCORE SHEET
Masters/Senior/16-17: Quarter Final Round

DATE	15.07.20	JUDGE	Jane Doe	COUNTRY	THA
CATEGORY	Senior Жен-60KG				
RED		BLUE			
NAME	Suzie Wong	NAME	Maria Lopez		
COUNTRY	HKG	COUNTRY	ESP		

COUNT TALLY		ROUND 1	COUNT TALLY	
= 42		MOUNTAIN CLIMBERS	= 40	
RED	10	WINNER ROUND 1	9	BLUE

COUNT TALLY			ROUND 2	COUNT TALLY		
No Hands (x2)	1 hand (x1)	2 hands (x0.5)	AB-CURL SIT TO STAND W/ 1-2s	No Hands (x2)	1 hand (x1)	2 hands (x0.5)
12	10	2		8	17	7
24	10	1	TOTAL TALLY	16	17	3.5
35			Tally x points multiplier	36.5		
RED		10	WINNER ROUND 2	9	BLUE	

COUNT TALLY		ROUND 3	COUNT TALLY	
STAR JUMPS	ALT. KNEES	STAR JUMPS / ALT. KNEES	STAR JUMPS	ALT. KNEES
15	48		17	49
RED	9	WINNER ROUND 3	10	BLUE

REMARKS IN CASE OF TIE			
FOR SHOWING BETTER STRENGTH	FOR SHOWING CLEANER REPS	OTHERS	
29 RED	WINNER		BLUE 28
COUNTRY HKG			COUNTRY ESP

- Раунд 1 : Сделайте максимальное количество «скалолаза»
- Чтобы оценить это упражнение используйте поле COUNT TALLY для указания количества повторений, учитывая, что для подсчета повторений колени должны двигаться к груди, как указано в [VDO](#).
- После того, как оба участника завершат раунд, также оценивается качество, четкость исполнения для определения победителя Раунда, при этом победитель получает 10, а проигравший 9, 8 или 7...
- Раунд 2 : Перекат на спине в стойку и два удара руками.
- Без помощи рук — 2 балла;
- С помощью одной руки — 1 балл;
- С помощью 2 рук — 05, балла.
- Для оценки данного упражнения главное внимание на использование рук при переходе в стойку [VDO](#) для оценки выполнения смотрите видео.
- В этом видео участники начали выполнять упражнение без рук, а затем делали несколько повторений с помощью 1 руки, а последние — с 2.
- Напишите TOTAL TALLY соответствующую оценку
- Используйте через запятую
- Затем сложите общее количество
- Несмотря на то, что у СИНЕГО угла было больше очков, КРАСНЫЙ угол показал намного более четкие и качественные повторения. Таким образом, судья отдал раунд КРАСНОМУ углу 10-9.

06

МАКС ФИТ



Аэро ФИТ

Данное направление будет проходить и оцениваться по предоставленному видео..

Участники будут разбиты в сетку по итогам жеребьёвки, а судьи оценивать по видео. Результаты и сетка следующих раундов будут отражаться в системе по итогам оценки судей.

Финал состоится онлайн.

Финалисты будут проинформированы о времени и должны будут войти на виртуальную арену по предоставленной ссылке. На Арене будут присутствовать судьи и 2 участника, которые поочередно будут выполнять максимум 3 минуты. По окончании прямого эфира судьи объявят оценки.

ПРАВИЛА ПО ПОДАЧЕ ВИДЕО:

- Максимум 3 мин хореографических движений под музыку
- Команда состоит из 2 людей в любой гендерной комбинации
- Хореография должна демонстрировать фитнес-компоненты
- Видео должно быть записано с микрофоном (можно использовать микрофон на вашем устройстве)
- Видео должно быть записано при хорошем освещении, при этом участники должны освещаться спереди. Избегайте подсветки сзади
- Можно использовать штатив.

Техническое требование к видео:

- Видео формат (AVI, MPEG-4, MOV)
- Видео кодек (H.264/MPEG-4 AVC)
- Разрешение (от 1280x720 до 1920x1080)
- Частота кадра: 30 или 60 fps
- Пропорции: (16:9)
- Видео ориентация: горизонтальная
- Размер (не более 200 MB)

Критерии оценок:

- Креативность хореографии
- Фитнес компоненты
- Баланс/Сила
- Креативность костюма
- Координация и синхронность

Дивизионы Аэро ФИТ

- Молодежь: -10 / -12 / -14 / -18
- Взрослые: 18-40 / 18-40
- Мастера: 40+ / 40+



СИСТЕМА ОЦЕНОК

Участие в Аэро ФИТ будет оцениваться по следующим критериям:

1. 2 балла за креативность в хореографии
2. 1 балл за креативность костюма, у кого лучше костюм
3. 2 балла за включение компонентов фитнеса
4. 2 балла за Баланс и Силу
5. 2 балла за координацию и синхронность
6. 1 за связки элементов и непрерывность
7. **Максимально 10 баллов**



AERO FIT SCORE SHEET

DATE	JUDGE	COUNTRY
------	-------	---------

		RED	BLUE
CRITERIA	MAX POINTS	NAME: NAME: COUNTRY:	NAME: NAME: COUNTRY:
Creative Choreography	2		
Creative Costume	1		
Incorporation of Fitness Components	2		
Balance & Power	2		
Coordination & Synchronicity	2		
Fluidity & Continuity	1		
TOTAL SCORE	10		
WINNER		<input type="checkbox"/> RED	<input type="checkbox"/> BLUE

[DOWNLOAD SCORESHEET](#)



#MUAYTHAICONNECTS
ОДИН МИР
ОДИН МУАЙТАЙ

Обновлено
21/05/20