



# 2020 Διαδικτυακά Πρωταθλήματα IFMA

updated 21/05/20

# Κανόνες & Κανονισμοί

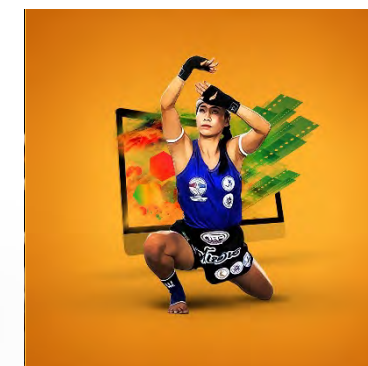
---



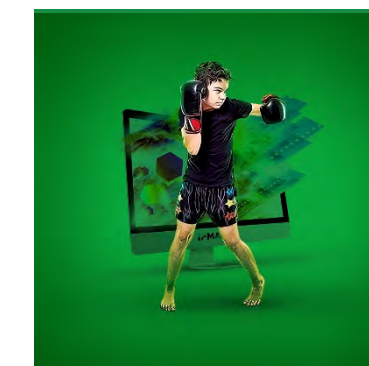
# 2020 Διαδικτυακά Πρωταθλήματα IFMA

Τα Διαδικτυακά Πρωταθλήματα 2020 θα αποτελούνται απο 4 Τουρνουά. Μια ευκαιρία για τα μέλη της IFMA να ανταγωνιστούν απο τα σπίτια σε εικονικά πεδία μάχης, σε διάφορα είδη τουρνουά με την δυνατότητα μεταλλίων σε διαγωνισμούς οι οποίοι επιδεικνύουν ικανότητες Muaythai, τεχνική, κουλτούρα, υγεία, δύναμη και αντοχή.

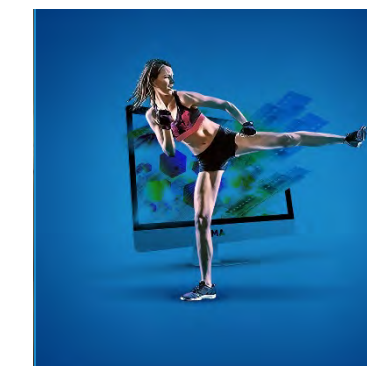
Ενώ η ιδέα του διαγωνισμού συλλήφθηκε με την πρόθεση της επανεκκίνησης των αγώνων κατα τη διάρκεια της εποχής της απαγόρευσης κυκλοφορίας λόγω της πανδημίας, αυτο το είδος τουρνουά ήρθε για να μείνει. Είναι ένας τρόπος που συνεχίζει να ενώνει τους ανθρώπους κοντά σε αυτές τις δύσκολες στιγμές. Χωρίς να χρειάζονται σύνορα, ούτε βίζα, ούτε διαβατήρια. Το Muaythai μας ενώνει όλους.



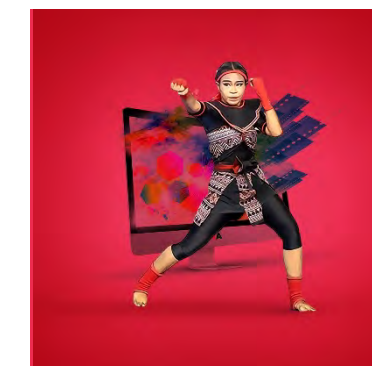
**Wai Kru**



**Shadow Box**



**Max Fit**



**Aero FIT**

# 01

## WAI KRU

---

## Οδηγίες για την Τοποθέτηση Κάμερας στο Διαγωνισμό

Είναι σημαντικό όλοι οι διαγωνιζόμενοι να ακολουθούν τις οδηγίες που δίνονται όταν στήνουν τις κάμερες/κινητά για τους διαγωνισμούς ώστε οι κριτές να μπορούν να βλέπουν τον κάθε διαγωνιζόμενο απο μία ομοιόμορφη θέα/πλαίσιο/γωνία.

1. Για σιγουριά ότι ακούγονται οι εντολές και τα σήματα καλά, προτείνεται η σύνδεση σε ακουστικά Blue Tooth ή ηχεία.
2. Οι κάμερες πρέπει να στηθούν και να μείνουν σε στατική θέση. (δεν επιτρέπεται η κίνηση/μεταφορά)
3. Μετρώντας απο το τείχο, οι κάμερες πρέπει να τοποθετούνται έως και 400 εκ. απο το τείχο.
4. Οι διαγωνιζόμενοι πρέπει να στέκονται 130-150 εκ. απο το τείχο.
5. Οι κάμερες/κινητά πρέπει να τοποθετούνται σε οριζόντια θέση.
6. Σιγουρευτείτε ότι σημειώσατε τα όρια σε κάθε πλευρά ώστε να ξέρετε πότε είστε εκτός πλαισίου.
7. Σιγουρευτείτε πως η πηγή φωτός έρχεται απο τη μεριά της κάμερας.
8. Για αγώνες που γίνονται LIVE διαδικτυακά, θα σας ζητηθεί να σημειώσετε τη κεντρική σας θέση και να βάλετε όρια όταν μπένεται στη διαδικτυακή αρένα. Παρακαλούμε βεβαιωθείτε πως έχετε ταινία ώστε να μαρκάρετε το πάτωμα. Εδώ είναι ένα VDO (<https://youtu.be/ltVMZME9VgE>) που δείχνει τι πρέπει να περιμένετε μόλις μπειτε στη διαδικτυακή αρένα για LIVE Max Fit αγώνες



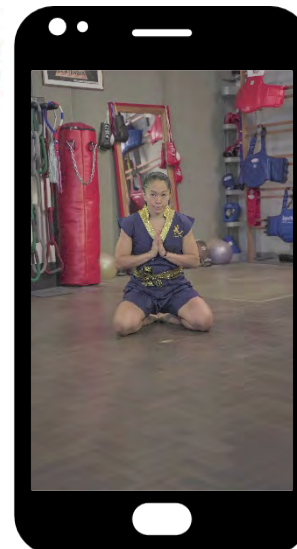
Ειδανική θέση κάμερας σε οριζόντια θέση. Ο διαγωνιζόμενος κάθεται στο κέντρο του πλάνου.



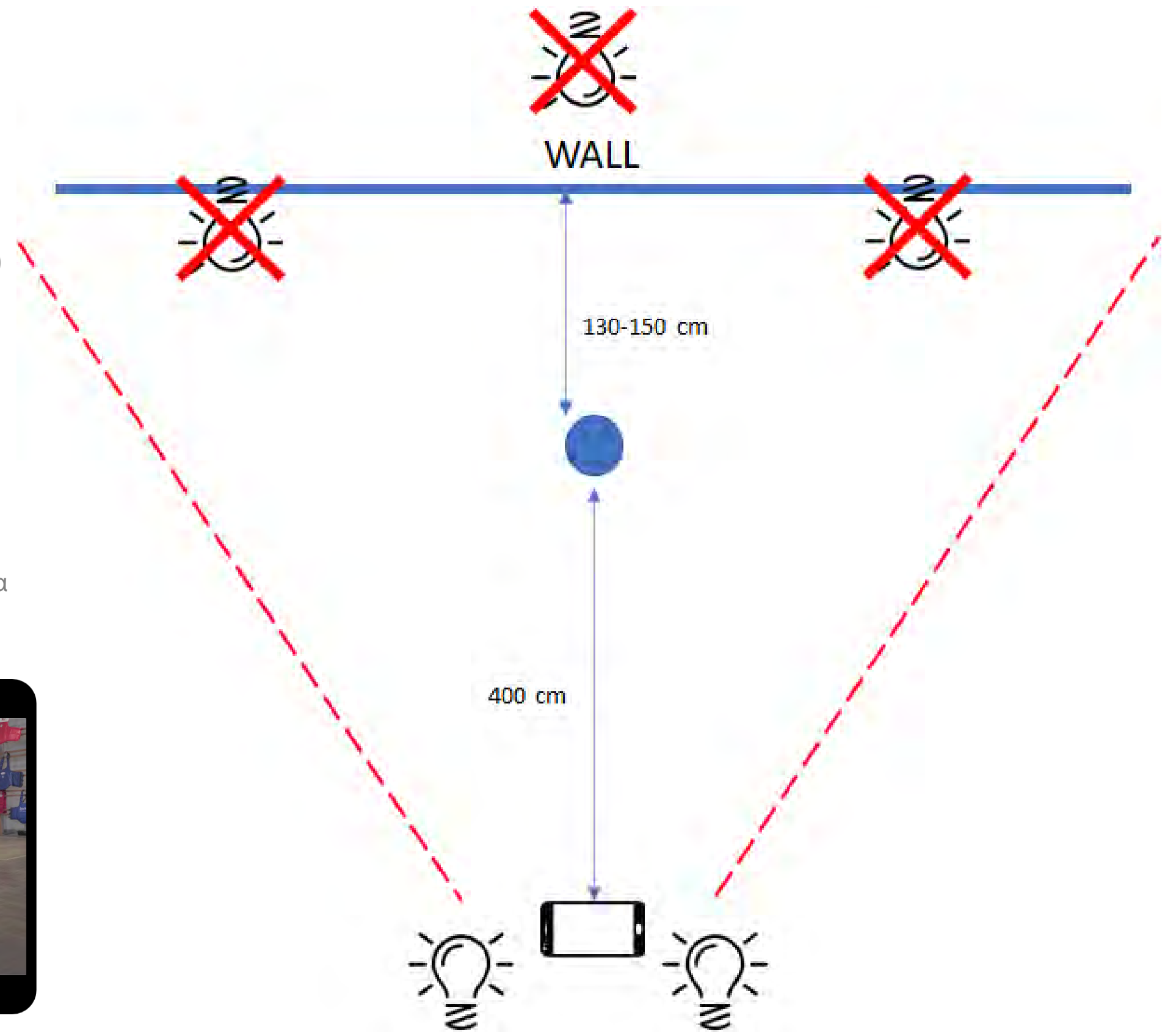
Ο διαγωνιζόμενος είναι τοποθετημένος υπερβολικά πίσω.



Ο διαγωνιζόμενος είναι τοποθετημένος υπερβολικά κοντά.



Μη χρησιμοποιείτε την κάθετη θέση κάμερας.





## Wai Kru

Η προαγωγή και προώθηση της παράδοσης του Muaythai, και η ανταλλαγή κουλτούρας, είναι απο τις βασικές φιλοσοφίες της IFMA.

Όλοι οι προκριματικοί αγώνες θα εκτελεστούν & κριθούν μέσω συμμετοχής VDO.

Οι διαγωνιζόμενοι θα χωρισθούν σε дуάδες και οι κριτές θα αξιολογήσουν τα VDO ώστε να καθοριστεί ο επόμενος γύρος. Τα αποτελέσματα και οι дуάδες θα φαίνονται ζωντανά στο σύστημα μόλις τα αποτελέσματα θα καταχωρούνται απο τους κριτές.

Οι τελικοί θα κριθούν ζωντανά. Οι τελικοί διαγωνιζόμενοι θα ενημερώνονται για το καθορισμένο χρονικό πλαίσιο διαγωνισμού και θα πρέπει να μπούν στην διαδικτυακή αρένα μέσω του link που θα δωθεί. Η Αρένα θα παρακολουθείται απο τους κριτές και τους 2 αντιπάλους που με σειρά θα εκτελούν το Wai Kru των 3 λεπτών ζωντανά.

Οι κριτές τότε θα αξιολογούν τις εκτελέσεις, και ο νικητής θα ανακοινωθεί ώστε να περάσει στον επόμενο γύρο.

### Wai Kru Κατηγορίες

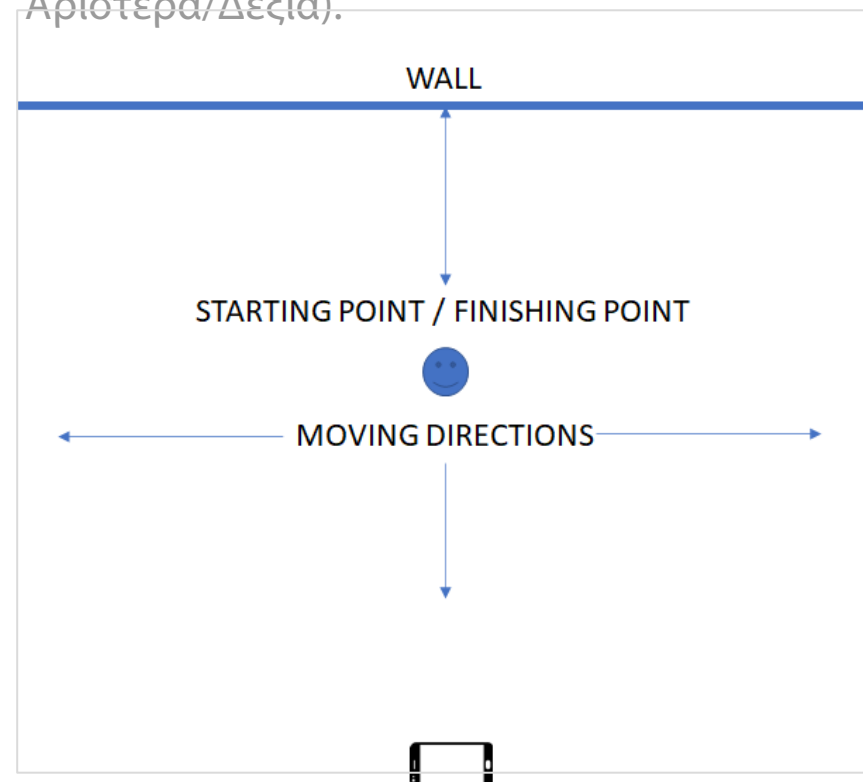
Νέοι: -10 Αρσ-Θηλ / -12 Αρσ-Θηλ / -14 Αρσ-Θηλ / -18 Αρσ-Θηλ

Ενήλικες (18-40 χρονών): Αρσενικό / Θηλυκό

Masters (+40 χρονών) : Αρσενικό / Θηλυκό

## Κανόνες Συμμετοχής VDO

- Μέγιστος χρόνος 3 λεπτά. Θα αφαιρεθούν πόντοι για παραπάνω ώρα.
- Οι κατευθύνσεις της εκτέλεσης Wai Kru θα πρέπει να είναι 3 μόνο (Μπροστά/Αριστερά/Δεξιά).



- Οι διαγωνιζόμενοι θα πρέπει να είναι ντυμένοι με στολές Muaythai, συμπεριλαμβανομένου Mongkon. \*Δημιουργικές εμφανίσεις θα βαθμολογούνται.
- Τα βίντεο θα πρέπει να τραβούνται με ήχο. (μπορεί να χρησιμοποιηθεί το μικρόφωνο της συσκευής)
- Τα βίντεο θα πρέπει να τραβηχθούν με καλό φωτισμό, με τον διαγωνιζόμενο να φωτίζεται από μπροστά, παρακαλούμε αποφύγετε το φωτισμό από πίσω.
- Τρίποδα/Steadicam μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη βιντεοσκόπηση (προαιρετικό).



## Τεχνικές Απαιτήσεις Συμμετοχής VDO

- Μορφή βίντεο (AVI, MPEG-4, MOV)
- Κωδικοποιητής βίντεο (H.264/MPEG-4AVC)
- Ανάλυση βίντεο (απο 1280x720 έως 1920x1080)
- Ρυθμός καρτέ: 30 ή 60 fps
- Αναλογία οθόνης: (16:9)
- Προσανατολισμός βίντεο: Landscape (Οριζόντιο) Μέγεθος (έως 200 MB)

## Κανόνες Κατηγορίας Νέων

- Οι εκτελέσεις θα πρέπει να ακολουθούν τις παραδοσιακές δομές : STARTING - PROM NANG (Καθιστή Στάση) - PROM YUEN (Όρθια Στάση)
- Οι όρθιες στάσεις ΠΡΕΠΕΙ να περιλαμβάνουν:
- Ther Panom + Kom Krab (Υπόκλιση 3 φορές)
- Καθιστές και Όρθιες στάσεις εξαρτώνται από τον διαγωνιζόμενο

## Κανόνες Κατηγορίας Ενηλίκων

- Οι εκτελέσεις θα πρέπει να ακολουθούν τις παραδοσιακές δομές : STARTING - PROM NANG (Καθιστή Στάση) - PROM YUEN (Όρθια Στάση)
- Οι όρθιες στάσεις ΠΡΕΠΕΙ να περιλαμβάνουν: Ther Panom + Kom Krab (Υπόκλιση 3 φορές)
- Prom Nang ΠΡΕΠΕΙ να περιλαμβάνει 2 από τις ακόλουθες 6 στάσεις:
  1. Lab Hok Mokkasak (Kumprakan 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
- Prom Yuen ΠΡΕΠΕΙ να περιλαμβάνει 2 από τις ακόλουθες 6 στάσεις:
  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



### Κριτήρια Αξιολόγησης

- Τοποθέτηση Ρινκ για αποτελεσματική ορατότητα για αξιολόγηση (τοποθέτηση κάμερας, φωτισμός, κλπ.)
- Χρόνος
- Σωστή Ενδυμασία
- Ισορροπία/Ισχύς/Συντονισμός
- Ποιότητα στάσεων/Επίπεδο στάσεων
- Ικανοποίηση των καθορισμένων υποχρεωτικών στάσεων ανάλογα με τη κατηγορία (νέων/ενηλίκων)
- Για τη κατηγορία Νέων: Δημιουργικότητα χωρίς απώλεια στη αυθεντικότητα π.χ. Ρίψη χειροβομβήδας ή πυροβόληση πολυβόλου κλπ. ΔΕΝ αξιολογούνται.
- Για τη κατηγορία Ενηλίκων: Αυθεντικότητα των κινήσεων και των στάσεων



# Στάσης & Ταυτοποίηση

## Αρχικές Στάσεις

POSTURE

THEP PA NOM

KOM KRAB

THAI WAI BANGKOM

PATHOM

PROM

Ταυτότητα

1. Sitting on the heel
2. Triangle arms
3. Body upright



1. Sitting on the heel
2. Triangle arms
3. Body upright
4. Repeat two times (Total 3 time)



1. Arms crossed
2. Bend Down
3. Lean up
4. Thumb to Forehead


































1. Sit Back on right heel, left foot front flat, left knee bent
2. Hands on guard
3. Body upright



1. Shift body weight to the front leg
2. Bend Down
3. Perform flying motion



## Prom Nang (Καθιστές) Στάσεις

POSTURE	LAB HOK MOKKASAK (KUMPAKAN LAB HOK)	MEKKALA LOAH KAEW	SONG MEK (TAI MEK)	MAE PRA THORANEE BEEB MUAY PHOM	SUE LAK HANG	PRAYA KRUT YUT NAKA
<b>Ταυτότητα</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Pick up Spear </li> <li>Pray </li> <li>Secret Spear </li> <li>Prom </li> <li>Sod soi mala </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Prom </li> <li>Gather the marble </li> <li>Moving the marble </li> <li>Sod soi mala </li> <li>Berg fah </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Prom </li> <li>Muan muay return </li> <li>Song mek 3 time </li> <li>Stand up </li> <li>Kuang mad </li> <li>Taimek 3 times </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Prom </li> <li>Lo na muan pom </li> <li>Lo na muan pom </li> <li>Sod soi mala </li> <li>Kinnaree lieb tam </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Prom </li> <li>Tiger stance </li> <li>Low Squat </li> <li>Tiger move </li> <li>Tepnimind </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Pyakrut </li> <li>Yud na ka </li> <li>Tear naka nody </li> <li>Sodsoi mala </li> <li>kin naree </li> </ol>

## Prom Yuen (Όρθιες) Στάσεις

POSTURE

NOK YOONG  
RAM PAEN

NA RAI KWANG JAK

CHANG SABAD  
NGUANG

PRA RAM PAENG SORN

KUM PA KAN  
POUNG HOK

KUN PAEN FUN  
MAHN

Ταυτότητα

1. Peacock spreads tail



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. Elephant dance

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

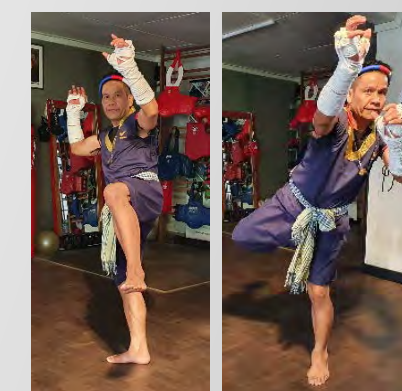
6. Kum cherng kru

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



# 02

## SHADOW BOX

---





## Shadow Box

Ο διαγωνισμός θα εστιάσει στην ικανότητα των διαγωνιζομένων να επιδείξουν δεξιότητες επίθεσης και άμυνας, και τεχνικής στο Muaythai

Θα διαγωνισθούν LIVE σε διαδικτυακή αρένα και θα κριθούν απο 3 κριτές.

Οι διαγωνιζόμενοι θα χωρισθούν σε δυάδες, και θα τους δωθούν, το καθορισμένο χρονικό πλαίσιο του διαγωνισμού και το λινκ για να μπουν στη διαδικτυακή αρένα όπου οι κριτές θα παρευρίσκονται

Οι νικητές θα προχωρήσουν στον επόμενο γύρο σε δυάδες και θα τους δωθεί νέο λινκ και χρονικό πλαίσιο διαγωνισμού

Ο διαγωνισμός θα γίνει μέσω 3 γυρών, με τον κάθε γύρο να εστιάζει σε καθορισμένο σύνολο κριτηρίων



### **Γύρος 1: Judging Focus:** **ΑΡΓΑ / ΖΕΣΤΑΜΑ**

- επίδειξη όλων των 8 όπλων
- τεχνική
- κίνηση
- ισορροπία
- άμυνα
- συνδυασμοί
- όχι μονά χτυπήματα

### **Γύρος 2: Judging Focus:** **ΑΝΤΕΠΙΘΕΣΗ & ΑΜΥΝΑ**

- επίδειξη όλων των 8 όπλων
- τεχνική
- κίνηση
- ισορροπία
- άμυνα
- συνδυασμοί
- όχι μονά χτυπήματα

### **Γύρος 3: Judging Focus:** **ΤΑΧΥΤΗΤΑ & ΔΥΝΑΜΗ**

- επίδειξη όλων των 8 όπλων
- τεχνική
- κίνηση
- ισορροπία
- άμυνα
- συνδυασμοί
- όχι μονά χτυπήματα

### **Shadow Box Κατηγορίες**

- Νέοι: -10 Αρσ / -10 Θηλ / -11 Αρσ / -11 Θηλ / -12 Αρσ / - 12 Θηλ / -13 Αρσ / -13 Θηλ / -14 Αρσ / 14 Θηλ / -15 Αρσ / -15 Θηλ / -16 Αρσ / -16 Θηλ / -17 Αρσ / -17 Θηλ / -18 Αρσ / -18 Θηλ
- Ενήλικοι (18-40 χρονών) : Αρσ/Θηλ
- Masters (+40 χρονών) : Αρσ/Θηλ

### **Shadow Box Γύροι & Χρόνοι**

- 10 - 13 > 3 γύροι x 30 δευτερόλεπτα
- 14 - 15 > 3 γύροι x 45 δευτερόλεπτα
- 16 - 18 - Θηλ > 3 γύροι x 1 λεπτό
- Ενήλικοι 18-40 > 3 γύροι: 1ος γύρος 2 λεπτά, 2ος & 3ος γύρος 1 λεπτό
- Masters - 40+ > 3 γύροι x 1 λεπτό

## Κανόνες Διαδικτυακού Πεδίου Μάχης

Παρακαλούμε βεβαιωθείτε πως είστε κατάλληλα ντυμένοι.

Οι διαγωνιζόμενοι θα προσκληθούν στη διαδικτυακή αρένα 20 λεπτά πριν την αρχή του διαγωνισμού. Ο τεχνικός θα κάνει ελέγχους με τους διαγωνιζόμενους για να σιγουρέψει πως το πλαίσιο της κάμερας είναι σωστό και ο φωτισμός επαρκής.

Με την είσοδο στη αρένα, βεβαιωθείτε πως δείχνετε σεβασμό στον αντίπαλο και στους κριτές σας με το παραδοσιακό χαιρετισμό "Wai".

Οι κριτές θα ενημερώσουν τους διαγωνιζομένους ώστε να βεβαιωθούν πως καταλαβαίνουν τη μορφή του διαγωνισμού, και πως καταλαβαίνουν τα σήματα που θα τους δίνονται, τα οποία θα υποδεικνύουν την αρχή και το τέλος του εκάστοτε γύρου.

- Όσο περιμένετε τον αντίπαλο σας να τελειώσει το γύρο του, πρέπει να μένετε όρθιοι και ορατοί στους κριτές καθ'όλη τη διάρκεια.
- Δεν επιτρέπεται να κάθεστε μεταξύ των γύρων.
- Δεν επιτρέπεται να φύγετε απο την οθόνη μεταξύ των γύρων.
- Μπορείτε να πάρετε νερό το οποίο θα είναι σε κοντινή απόσταση ώστε να μη φύγετε απο την οθόνη.

Πως θα διεξάγεται ένας αγώνας....

1. Θα υπάρχει μέτρημα 10 δευτερολέπτων για την αρχή του 1ου γύρου της Κόκκινης Γωνίας.
2. Ο γύρος θα αρχίσει με το χτύπημα του κουδουνιού.
3. Θα υπάρχει μέτρημα 10 δευτερολέπτων για το τέλος του γύρου.
4. Χτύπημα κουδουνιού θα σημάνει το τέλος του 1ου γύρου της Κόκκινης Γωνίας.
5. Θα υπάρχει διάλλειμα 20 δευτερολέπτων μεταξύ του τέλους του 1ου γύρου της Κόκκινης Γωνίας, και την αρχή του 1ου γύρου της Μπλε Γωνίας.
6. Θα υπάρχει μέτρημα 10 δευτερολέπτων για την αρχή του 1ου γύρου της Μπλε Γωνίας.
7. ....Επανάληψη απο το Βήμα 2 κλπ.

# 03

## MAX FIT

---





## MAX FIT

Ο διαγωνισμός θα εστιάσει στη δύναμη, ισχύ, και αντοχή των διαγωνιζομένων.

Θα διεξαχθεί ζωντανά σε διαδικτυακή αρένα και θα αξιολογηθεί από 2-3 κριτές.

Οι διαγωνιζόμενοι θα χωρισθούν σε δυάδες, και θα τους δοθούν, το καθορισμένο χρονικό πλαίσιο διαγωνισμού και το λινκ για να μπουν στη διαδικτυακή αρένα διαγωνισμού όπου θα παρευρίσκονται οι κριτές.

Οι νικητές θα προχωρήσουν στον επόμενο γύρο σε δυάδες και θα τους δωθεί νέο λινκ και το χρονικό πλαίσιο του διαγωνισμού.

Θα διαγωνισθούν σε 3 γύρους, με το κάθε γύρο να απαιτεί από τους διαγωνιζόμενους να ολοκληρώσουν όσο πιο πολλές καθορισμένες ασκήσεις/drills μέσα στο χρόνο που δίνεται ανα γύρο.

Οι διαγωνιζόμενοι θα κριθούν ανάλογα με το νούμερο των επαναλήψεων που θα ολοκληρώσουν, καθώς και τη ποιότητα και τον έλεγχο που επιδεικνύουν όσο εκτελούν τις επαναλήψεις.

- Οι ασκήσεις του 1ου γύρου θα εστιάσουν στον κορμό.
- Οι ασκήσεις του 2ου γύρου θα εστιάσουν στη Δύναμη/ Ισχύ/ Conditioning (συγκέντρωση στο πάνω μέρος του σώματος) .
- Οι ασκήσεις του 3ου γύρου θα εστιάσουν στη Ταχύτητα/ Ευκινησία/ Συντονισμό (συγκέντρωση στο κάτω μέρος του σώματος) .

### Max Fit Κατηγορίες

- Νέοι: -10 Αρσ / -10 Θηλ / -11 Αρσ / -11 Θηλ / -12 Αρσ / -12 Θηλ / - 13 Αρσ / -13 Θηλ / -14 Αρσ / 14 Θηλ / -15 Αρσ / -15 Θηλ / -16 Αρσ / -16 Θηλ / -17 Αρσ / -17 Θηλ / -18 Αρσ / -18 Θηλ
- Ενήλικοι (18-40 yrs):            Αρσ -75KG / Αρσ 75+KG /  
   Θηλ -60KG / Θηλ 60+KG
- Masters (+40 yrs) :            Αρσ -75KG / Αρσ 75+KG /  
   Θηλ -60KG / Θηλ 60+KG

### Max Fit Γύροι & Χρόνοι

- Κάτω 10 - Κάτω 13 > 3 γύροι x 30 δευτερόλεπτα
- Κάτω 14 – Κάτω 15 > 3 γύροι x 45 δευτερόλεπτα
- Κάτω 16 – Κάτω 18 – Θηλ >3 γύροι x 1 λεπτό
- Ενήλικοι 18-40 > 3 γύροι: 1ος γύρος 2 λεπτά, 2ος & 3ος γύρος 1 λεπτό
- Masters – 40+ > 3 γύροι x 40 δευτερόλεπτα



## Καθορισμένες Ασκήσεις Αγώνα

# Νέοι 16-18, Masters & Ανήλικοι

Ασκήσεις Προκριματικού Αγώνα Για Νέους -18, Ενήλικοι & Masters		
Γύρος 1	Γύρος 2	Γύρος 3
Πλήρης Sit Ups με 1, 2  WATCH VDO	Burpees - Πλήρης push-up=2 - push-up γονάτου =1  WATCH VDO	Εκτέλεση όσο πιο πολλών Right Kick ups μεχρι τη μέση του γύρου  Εκτέλεση όσο πιο πολλών Left Kick ups για τον υπόλοιπο γύρο  WATCH VDO

Ασκήσεις Προημιτελικού Αγώνα Για Νέους -18, Ενήλικοι & Masters		
Γύρος 1	Γύρος 2	Γύρος 3
Mountain climbers γόνατα προς το θώρακα  WATCH VDO	Ab curl απο καθιστή σε όρθια στάση με 1, 2's Χωρίς χρήση χεριών μετράει σαν 2 -Με χέρια μετράει σαν 1 - Χρήση και των δύο χεριών μετράει σαν 0.5  WATCH VDO	Εκτέλεση όσο περισσότερων Star Jumps μέχρι τη μέση του γύρου Εκτέλεση όσο περισσότερων alternating knees για τον υπόλοιπο γύρο. Τα γόνατα να φτάνουν τουλάχιστον τον αφαλό  WATCH VDO

Ασκήσεις Ημιτελικού Αγώνα Για Νέους -18, Ενήλικοι & Masters		
Γύρος 1	Γύρος 2	Γύρος 3
Side plank knee δεξί γόνατο προς δεξί αγκώνα μέχρι το μισό χρόνο  Side plank knee αριστερό γόνατο προς αριστερό αγκώνα μέχρι το μισό χρόνο  WATCH VDO	Speed Walk-Outs  WATCH VDO	Εκτέλεση όσο πιο πολλών βαθιών squat με αλλαγές γονάτων Squat: πρέπει να είναι 90 μοίρες Το γόνατο πρέπει να φτάνει τουλάχιστον μέχρι τον αφαλό  WATCH VDO

Ασκήσεις Τελικού Αγώνα Για Νέους -18, Ενήλικοι & Masters		
Γύρος 1	Γύρος 2	Γύρος 3
V-ups  WATCH VDO	Εκτέλεση όσο περισσότερων in and out plyo push-ups - Πλήρης push-up=2 - push-up γονάτου =1  WATCH VDO	Εκτέλεση όσο πιο πολλών βαθιών squat μεχρι τη μέση του γύρου  Εκτέλεση όσο πιο πολλών alternating push kicks για τον υπόλοιπο γύρο  WATCH VDO

# Νέοι 10-15

## Καθορισμένες Ασκήσεις Αγώνα

Ασκήσεις Προκριματικού Αγώνα Για Νέους -10 μέχρι -16		
Γύρος 1	Γύρος 2	Γύρος 3
Πλήρης Sit Ups με 1-2's  WATCH VDO	Push-ups  WATCH VDO	Εκτέλεση όσο πιο πολλών Right Kick ups μεχρι τη μέση του γύρου  Εκτέλεση όσο πιο πολλών Left Kick ups για τον υπόλοιπο γύρο  WATCH VDO

Ασκήσεις Προημιτελικού Αγώνα Για Νέους -10 μέχρι -16		
Γύρος 1	Γύρος 2	Γύρος 3
Mountain climbers γόνατα προς το θώρακα  WATCH VDO	T-Rotation  (Απο στάση σανίδας κούνημα χεριών προς τα πόδια)  WATCH VDO	Εκτέλεση όσο περισσότερων Star Jumps μέχρι τη μέση του γύρου Εκτέλεση όσο περισσότερων alternating knees για τον υπόλοιπο γύρο. Τα γόνατα να φτάνουν τουλάχιστον τον αφαλό  WATCH VDO

Ασκήσεις Ημιτελικού Αγώνα Για Νέους -10 μέχρι -16		
Γύρος 1	Γύρος 2	Γύρος 3
Leg Raises  WATCH VDO	Speed Walk-Out  WATCH VDO	Εκτέλεση όσο πιο πολλών squat με alternating push- kicks Squat: πρέπει να είναι 90 μοίρες Τα λακτίσματα να φτάνουν τουλάχιστον μέχρι τον αφαλό  WATCH VDO

Ασκήσεις Τελικού Αγώνα Για Νέους -10 μέχρι -16		
Γύρος 1	Γύρος 2	Γύρος 3
Full Spring Ups  WATCH VDO	Burpees  - Full push-up=2 - Knee push-up =1  WATCH VDO	Βαθιά Squat Jump Squat με 1,2  WATCH VDO

## Κανόνες Διαδικτυακού Πεδίου Μάχης

Παρακαλούμε βεβαιωθείτε πως είστε κατάλληλα ντυμένοι.

Οι διαγωνιζόμενοι θα προσκληθούν στη διαδικτυακή αρένα 20 λεπτά πριν την αρχή του διαγωνισμού. Ο τεχνικός θα κάνει τους ελέγχους με τους διαγωνιζόμενους για να σιγουρέψει πως το πλαίσιο της κάμερας είναι σωστό και ο φωτισμός είναι επαρκής. Με την είσοδο στη αρένα, βεβαιωθείτε πως δείχνετε σεβασμό στον αντίπαλο και στους κριτές σας με το παραδοσιακό χειραίτισμό "Wai".

Οι κριτές θα ενημερώσουν τους διαγωνιζομένους ώστε να βεβαιωθούν πως καταλαβαίνουν τη μορφή του διαγωνισμού, και πως καταλαβαίνουν τα σήματα που θα τους δίνονται τα οποία θα υποδεικνύουν την αρχή και το τέλος του εκάστοτε γύρου.

Παρακαλούμε βεβαιωθείτε πως έχετε εξετάσει τις ασκήσεις/drills. Κοιτάξτε το βοηθητικό VDO βίντεο για κάθε άσκηση ώστε να σιγουρευτείτε πως κάθεστε σωστά και κοιτάτε τη σωστή κατεύθυνση για να εκτελέσετε την άσκηση. Θα πρέπει να αντιγράψετε τη θέση/τοποθεσία σας όσο καλύτερα γίνεται με βάση το βίντεο.

- Όσο περιμένετε για τον αντίπαλο σας να τελειώσει το γύρο του, πρέπει να μένετε όρθιοι και ορατοί στους κριτές καθ'όλη τη διάρκεια.
- Δεν επιτρέπεται να κάθεστε μεταξύ των γύρων.
- Δεν επιτρέπεται να φύγετε απο την οθόνη μεταξύ των γύρων.
- Μπορείτε να πάρετε νερό το οποίο θα είναι σε κοντινή απόσταση ώστε να μη φύγετε απο την οθόνη.

Πως θα διεξάγεται ένας αγώνας....

1. Θα υπάρχει μέτρημα 10 δευτερολέπτων για την αρχή του 1ου γύρου της Κόκκινης Γωνίας.
2. Ο γύρος θα αρχίσει με το χτύπημα του κουδουνιού.
3. Θα υπάρχει μέτρημα 10 δευτερολέπτων για το τέλος του γύρου.
4. Χτύπημα κουδουνιού θα σημάνει το τέλος του 1ου γύρου της Κόκκινης Γωνίας.
5. Θα υπάρχει διάλλειμα 20 δευτερολέπτων μεταξύ το τέλος του 1ου γύρου της Κόκκινης Γωνίας, και την αρχή του 1ου γύρου της Μπλε Γωνίας.
6. Θα υπάρχει μέτρημα 10 δευτερολέπτων για την αρχή του 1ου γύρου της Μπλε Γωνίας.
7. ....Επανάληψη απο Βήμα 2 κλπ. για τους πρώτους δύο γύρους του κάθε διαγωνιζόμενου
8. \*\*Στους αγώνες όπου ο Γύρος 3 θα απαιτεί η άσκηση να γίνει απο τη δεξιά μεριά για το μισό γύρο, και απο την αριστερή πλευρά για τον άλλο μισό, θα υπάρχει 10 δευτερόλεπτα μέτρημα μέχρι το τέλος του πρώτου μισού του γύρου, και μετά κουδούνισμα. Άλλο ένα κουδούνισμα θα ακουστεί που θα σημάνει την αρχή του δεύτερου μισού του γύρου για να εκτελεστεί η αριστερή μεριά της άσκησης. Θα υπάρχει μέτρημα 10 δευτερολέπτων προς το τέλος του δεύτερου μισού του γύρου, και μετά κουδούνισμα για να λήξει ο γύρος.

# 04

## Aero FIT

---



## Aero FIT

Θα διεξαχθεί και θα κριθεί μέσω συμμετοχής VDO.

Οι διαγωνιζόμενοι θα χωρισθούν σε дуάδες και οι κριτές θα αξιολογήσουν τα VDO για να καθορίσουν τον επόμενο γύρο. Τα αποτελέσματα και οι дуάδες θα είναι ζωντανά στο σύστημα μόλις τα αποτελέσματα εισαχθούν από τους κριτές.

Οι τελικοί θα κριθούν LIVE. Οι τελικοί διαγωνιζόμενοι θα ενημερωθούν για το καθορισμένο χρονικό πλαίσιο διαγωνισμού και θα πρέπει να μούν στην διαδικτυακή αρένα μέσω του link που θα τους δωθεί. Στην Αρένα θα παρευρίσκονται οι κριτές και οι 2 αντίπαλες ομάδες οι οποίες θα παίρνουν σειρά για να εκτελέσουν την έως και 3 λεπτά ρουτίνα Aero FIT ζωντανά. Οι κριτές θα αξιολογήσουν τις εκτελέσεις.

### Κανόνες Συμμετοχής VDO

- Έως 3 λεπτά χορογραφία με μουσική.
- Οι ομάδες πρέπει να αποτελούνται από 2 άτομα με κάθε συνδυασμό φύλων.
- Η χορογραφία πρέπει να παρουσιάζει κομμάτια γυμναστικής.
- Τα βίντεο θα πρέπει να τραβούνται με ήχο. (μπορεί να χρησιμοποιηθεί το μικρόφωνο της συσκευής).
- Τα βίντεο θα πρέπει να τραβηχθούν με καλό φωτισμό, με το διαγωνιζόμενο να φωτίζεται από μπροστά, παρακαλούμε αποφύγετε το φωτισμό από πίσω.
- Τρίποδα/Steadicam μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη βιντεοσκόπηση (προαιρετικό).

### Τεχνικές Απαιτήσεις Συμμετοχής VDO

- Μορφή βίντεο(AVI, MPEG-4, MOV)
- Κωδικοποιητής βίντεο (H.264/MPEG-4 AVC)
- Ανάλυση βίντεο (από 1280x720 έως 1920x1080)
- Ρυθμός καρτέ: 30 ή 60 fps
- Αναλογία οθόνης: (16:9)
- Προσανατολισμός βίντεο:  
Landscape  
(Οριζόντιο)Μέγεθος (έως 200 MB).

### Κριτήρια Αξιολόγησης

- Δημιουργική Χορογραφία
- Κομμάτια Γυμναστικής
- Ισορροπία/Δύναμη
- Δημιουργική Εμφάνιση
- Συντονισμός & Συγχρονισμός

### Αερο FIT Κατηγορίες

- Νέοι: -10 / -12 / -14 / - 18
- Ενήλικοι: 18-40 / 18-40
- Masters: 40+ / 40+







**#MUAYTHAICONNECTS**  
**ONE WORLD**  
**ONE MUAYTHAI**

---

updated 21/05/20