IFMA Virtual Championships
#MUAYTHAICONNECTS

2020 IFMA SANAL ŞAMPİYONALAR

2020 IFMA SANAL ŞAMPİYONALAR

2020 Sanal Şampiyonaları 4 Turnuva ve Disiplinden oluşacaktır.
IFMA üyelerinin kendi evlerinden sanal olarak katılabilecekleri; muaythai yeteneklerini, teknik bilgilerini, kültürlerini, vücut formlarını, güçlerini ve yeteneklerini sergileyebilecekleri bir kaç farklı format ile turnuvada madalya için mücadele edebilme şansı.

Etkinlik konsepti pandemi döneminde rekabeti geri getirmek amacıyla tasarlanmış olsa da, bu turnuva formatı burada kalacak. Bu zor zamanlara rağmen insanları bir araya getirmeye devam edecek bir miras.
Sınırlar yok,vizeye veya pasaporta gerek yok. Muaythai hepimizi bir araya getiriyor.

Wai Kru

Shadow Box

Max Fit

Aero FIT

01

HAKEM & JÜRİ REHBERİ

Sanal Şampiyona Hakemleri için Rehber

Tüm IFMA Sanal Şampiyona Teknik Yetkililerinin yarışmanın bütünlüğünün IFMA'nın en yüksek standartlarında tutulmasını sağlabilmesi için bu yönergeleri izlemesi önemlidir.

- Tüm hakemler düzgün IFMA R&J Üniforma (açık mavi gömlek ve papyon) giyilmelidir.
- Hakemlerin yarışmayı izlemek için dizüstü bilgisayar ile bağlantı kurmaları gerekecektir.
- İdeal olarak, tablet veya akıllı telefon gibi ikinci bir akıllı cihaz sisteme puanları girmek için kullanılmalıdır.
- Alternatif olarak, hakemler hem rekabeti görüntülemek hem de puanları girmek için yalnızca dizüstü bilgisayarı kullanabilir, ancak bu tarayıcı pencerelerini değiştirmeyi gerektirir.

02

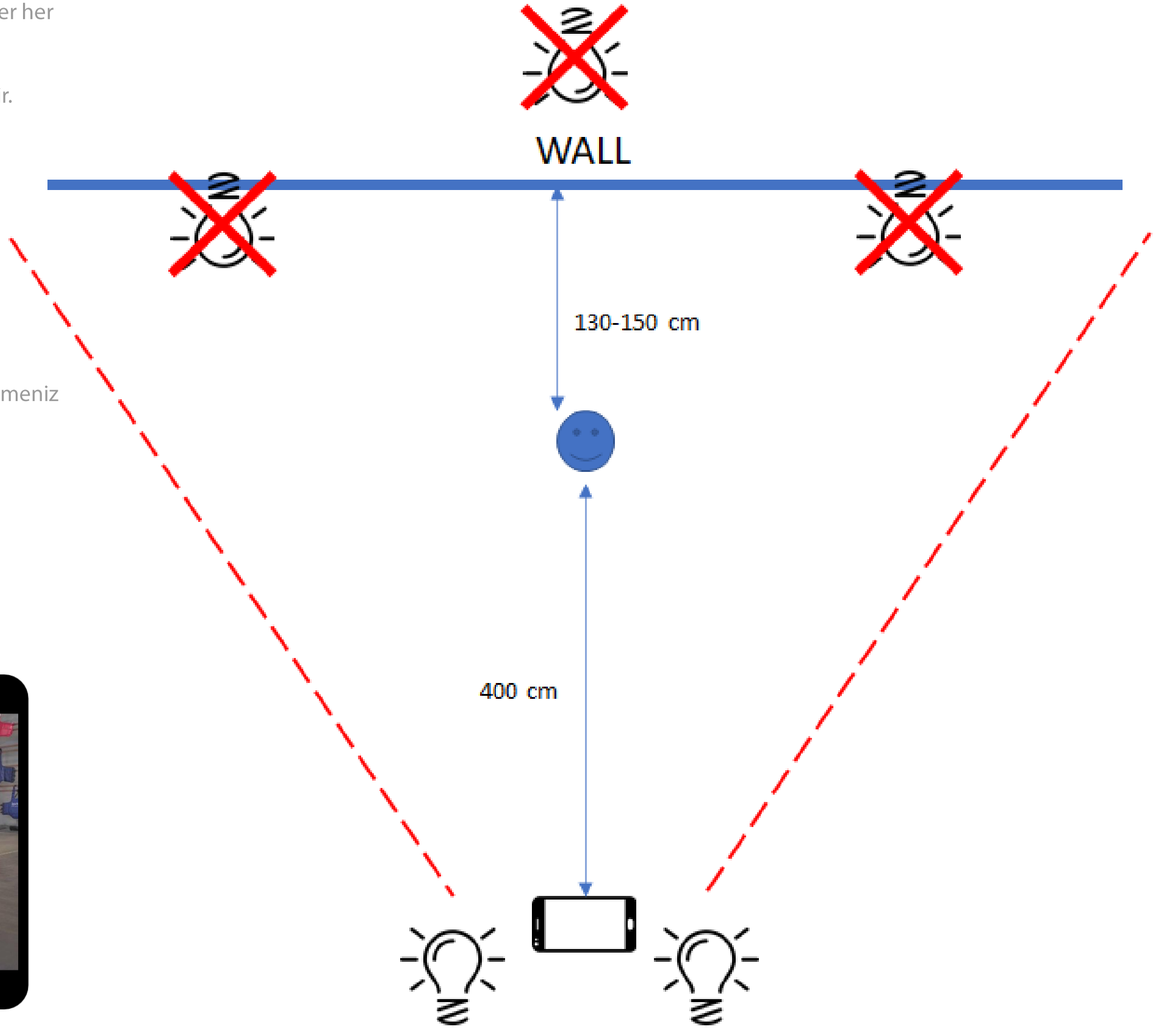
KURALLAR & YÖNETMELİK

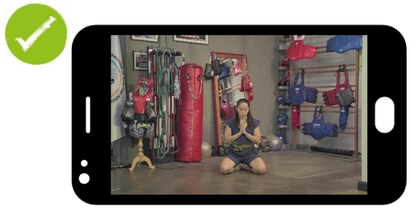
Yarışma için Kamera Düzenleme Kuralları

Tüm katılımcıların yarışma için kameralarını / telefonlarını kurarken verilen yönergelere uymaları önemlidir, böylece hakemler her yarışmacıyı tek tip bir görünüm , çerçeve ve açı ile görebilirler.

1. Komutları ve sinyalleri iyi duyabildiğinizden emin olmak için Bluetooth kulaklığa veya hoparlörlere bağlanmanız önerilir.
2. Kameralar ayarlanmalı ve sabit bir konumda kalmalıdır (hareket ettirme ve kaydırma yasaktır).
3. Duvardan ölçüm, kamera duvardan maksimum 400 cm uzaklıkta konumlandırılmış olmalıdır.
4. Yarışmacı duvardan 130-150 cm uzaklıkta durmalıdır.
5. Kamera / telefon LANDSCAPE (Manzara) konumunda/modunda olmalıdır.
6. Her iki tarafında sınırlarını işaretlediğinize emin olun ki kadrajın dışına çıktığınızda fark edebilesiniz.
7. Işık kaynağının kamera tarafından geldiğinden emin olun (arka aydınlatma yok).
8. CANLI çevrimiçi yarışan yarışmacılar için, sanal arenaya girdiğinizde merkez konumunuzu ve arkaplan sınırlarınızı belirtmeniz istenecektir.Lütfen zemini işaretlemek için bandınızın hazır olduğundan emin olun.

İşte size canlı bir Max Fit maçı için sanal arenaya girdikten sonra neler ile karşılaşacağınızı gösteren bir video.

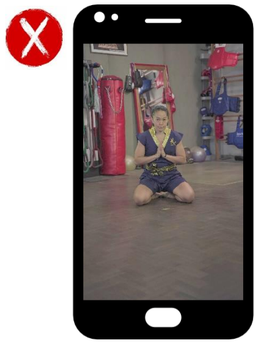




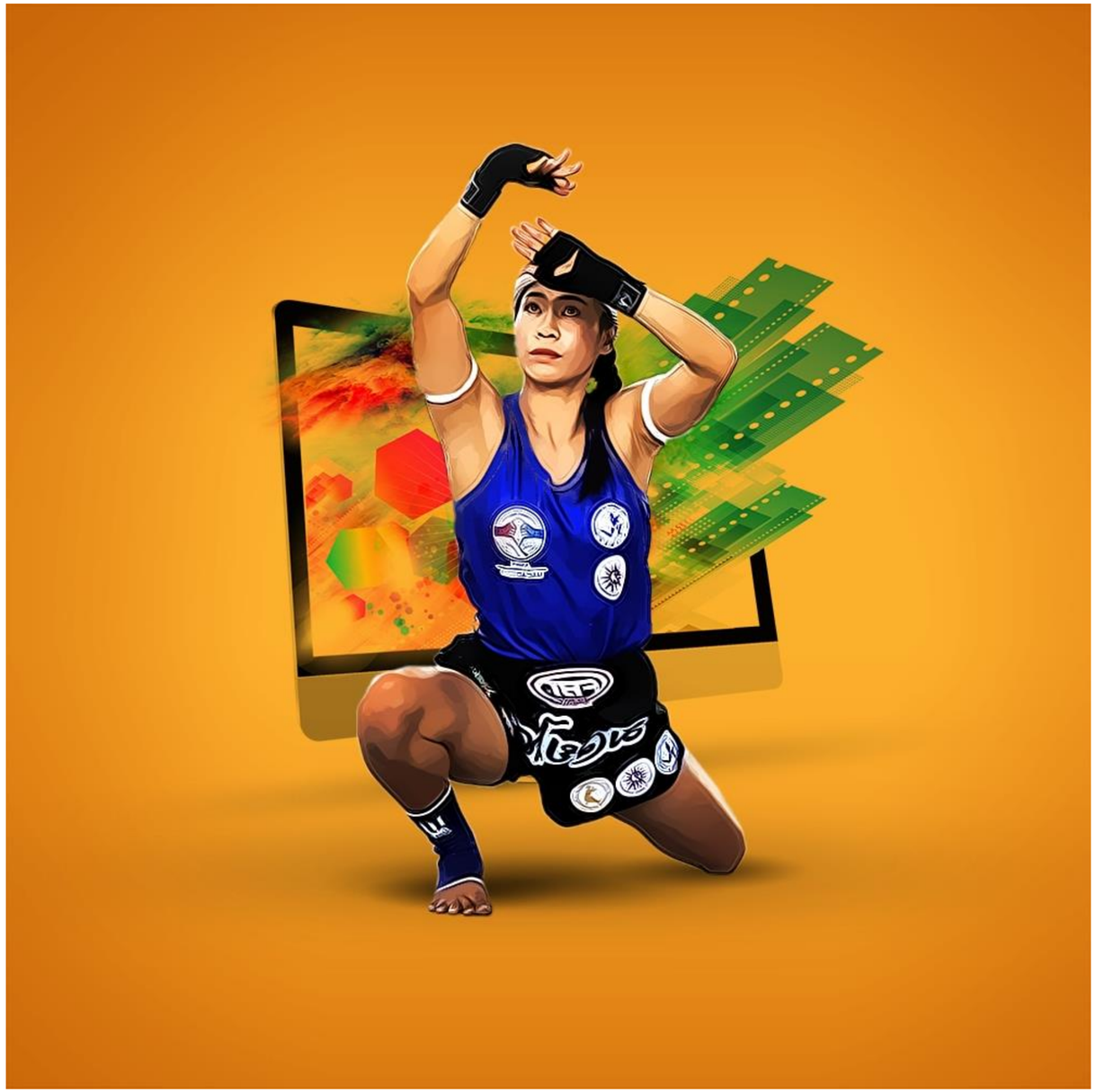
Yatay görünüm, kamera ideal merkezde konumlandırılmıştır.

Kamera çok geride yerleştirilmiştir.

Kamera çok yakın yerleştirilmiştir.



Dikey görünümü kullanma.



Wai Kru

Muaythai'nin kültürel yönlerini geliştirmek ve teşvik etmek, ayrıca kültürel alışverişi başlatmak IFMA'nın ana felsefelerinden biridir.

Tüm ön eleme turları video sunumu ile yarışacak ve değerlendirilecektir. Eşleştirme kurası çekilecek ve hakemler bir sonraki turu belirlemek için videoları puanlayacaktır. Sonuçlar hakemler tarafından girilince, sonuçlar ve kategoriler sistemde canlı olarak yayınlanacaktır.

Finaller CANLI değerlendirilecektir. Finalistler planlanan yarışmanın zaman dilimi hakkında bilgilendirilecekler ve yarışmacıların verilen link üzerinden sanal arenaya girmeleri gerekecektir.

Arena'ya hakemlerve 3 dakikalık Wai Kru'yu canlı olarak sergilemek için sırayla katılacak olan 2 yarışmacı katılacak. Hakemler performansları puanlayacak ve bir sonraki tura geçmeye hak kazanan yarışmacıyı açıklayacak.

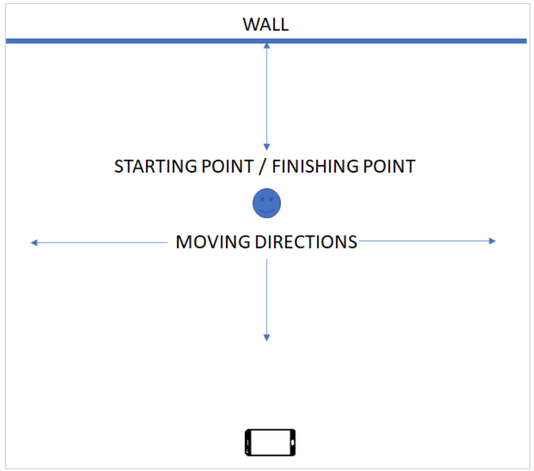
Wai Kru Sikletleri

- Gençler(Youth): 10 yaş altı,11-12-13-14-15-16-17 yaş (Kadın/Erkek karışık)
- Büyükler (Seniors)-(18-40 yaş): Kadın/ Erkek
- Veteranlar (Masters)-(+40 yaş) : Kadın/ Erkek

VIDEO Gönderme Kuralları:

• Maksimum 3 dk. Daha uzun süren videolardan puan düşülecektir.

• Wai Kru performansı sadece 3 yönlü olmalıdır (Ön / Sol / Sağ).



- Yarışmacılar Mongkon'da dahil olmak üzere Muaythai kıyafetleri giymiş olmalıdır. *Kostüm yaratıcılığı puanlandırılır.
- Video bir mikrofonla kaydedilmelidir (cihazınıza entegre bir mikrofon kullanabilirsiniz).
- Video, önden aydınlatılmış bir tema ile iyi bir ışıkla kaydedilmelidir, lütfen arka aydınlatma kullanmayın.
- Video kaydı için bir tripod / Steadicam kullanılabilir (isteğe bağlı).

VIDEO Gönderimi Teknik Gereksinimleri:

- Video formatı (AVI, MPEG-4, MOV)
- Video codec (H.264/MPEG-4 AVC)
- Video çözünürlüğü (from 1280x720 to 1920x1080)
- Kare hızı: 30 ya da 60 fps
- Ekran büyüklüğü: (16:9)
- Video yönü: Landscape (Yatay) Boyutu (200 MB'a kadar)

GENÇ Siklet Kuralları:

- Performans geleneksel yapıya uygun olmalıdır: BAŞLANGIÇ - PROM NANG (Oturma Duruşları) - PROM YUEN(Ayakta Duruşlar)
- Başlangıç duruşları şunları içermelidir:Thep Panom + Kom Krab (Başla selamlama 3 kez)
- Oturma ve Ayakta Duruşlar yarışmacının kararına bırakılmıştır.

SENIOR Sıklet Kuralları:

- Performans geleneksel yapıya uygun olmalıdır:BAŞLANGIÇ - PROM NANG (Oturma Duruşları) - PROM YUEN(Ayakta Duruşlar)
- Başlangıç duruşları şunları içermelidir:Thep Panom + Kom Krab (Başla selamlama 3 kez)
- PROM Nang aşağıdaki 6 duruştan 2'sini (ZORUNLU) içermelidir:

  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

- Prom Yuen aşağıdaki 6 duruştan 2'sini (ZORUNLU) içermelidir:
  1. Yoong Ram Paen
  2. Na Rai Kwang Jak
  3. Chang Sabad Nguang
  4. Pra Ram Paeng Sorn
  5. Kum Pa Kan Poung Hok
  6. Kun Paen Fun Mahn

Değerlendirme Kriterleri:

- Değerlendirme için etkili görüş açısıyla gösteri alanının ayarlanması (kameranın yerleştirilmesi, aydınlatma vb.)
- Zaman
- Uygun kıyafetler
- Denge / Güç / Koordinasyon
- Duruş kalitesi / Duruş seviyesi
- Kategorilere göre belirlenen zorunlu duruşların yerine getirilmesi (genç / senior)
- Genç sikletler için : Değerlendirmenin odak noktası, özgünlük kaybı olmadan yaratıcılıktır, yani el bombası atma veya makineli tüfekler vb. puan vermez.
- Senior sikletler için : Değerlendirmenin odak noktası, hareketlerin ve duruşların özgünlüğüdür.

Duruşlar & Tanım

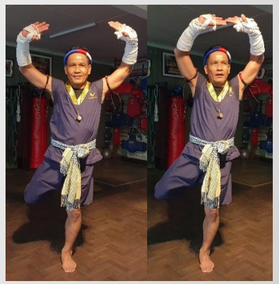
Başlangıç Duruşları

DURUŞ	THEP PA NOM	KOM KRAB	THAI WAI BANGKOM	PATHOM	PROM
TANIM	1. Topuk üstüne oturulur 2. Kollar üçgen 3. Vücut dik	1. Touk üstüne oturulur 2. Kollar üçgen 3. Vücut dik 4. 2 kez tekrar et (Toplamda 3 kez)	1. Kolları kavuştur 2. Aşağı eğil 3. Yaslan 4. Baş parmak alna	1. Sağ topukta otur , sol ayak öne doğru düz , sol diz bükülmüş 2. Eller gard pozisyonunda 3. Vücut dik	1. Vücut ağırlığını ön bacağa ver 2. Aşağı eğil 3. Savurma hareketini yap

Prom Nang (Oturuş) Duruşları

DURUŞ	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
TANIM	1. Mızrak Al 2. Dua Et 3. Mızrağı sakla 4. Prom 5. Sod soi mala	1. Prom 2. Bilye topla 3. Bilyeyi hareket ettir 4. Sod soi mala 5. Berg fah	1. Prom 2. Muan muay 3. Song mek 3 kez 4. Ayağa kalk 5. Kuang mad 6. Taimek 3 kez 	1. Prom 2. Lo na muan pom 3. Lo na muan pom 4. Sod soi mala 5. Kinnaree lieb tam	1. Prom 2. Kaplan duruşu 3. Alçak squat 4. Kaplan hareketi 5. Tepnimind 	1. Pyakrut 2. Yud na ka 3. Tear naka nody 5. Sodsoi mala 6. kin naree

Prom Yuen (Ayakta) Duruşlar

DURUŞ	NOK YOONG RAM PAEN	NA RAI KWANG JAK	CHANG SABAD NGUANG	PRA RAM PAENG SORN		KUM PA KAN POUNG HOK	KUN PAEN FUN MAHN
TANIM	1. Tavus kuşu kuyruğunu açar  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. Fil yukarı kalkar ve hareket eder 3. Chang sawadee 3 4. Танец слона4	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

PUANLAMA SİSTEMİ

Wai Kru Performansları aşağıdaki kriterlere göre değerlendirilecektir:

1. "Yarışma alanı düzeni" için 1 puan: yarışma için oluşturulmuş alan doğru mu... Kamera mesafesi, ışık, vb.
2. Zamanlama için 1 puan: Kim 3 dakika sınırı içinde tam bir wai kru gerçekleştirebilmek için zaman yönetimini ayarlamada daha iyi
3. Doğru kıyafetler için 1 puan: Kim daha iyi bir kostüme sahip
4. Sikletlere göre belirlenen zorunlu duruşların yerine getirilmesi için 2 puan (büyükler (senior) /veteranlar (masters))
5. Denge için 2 puan: Dengesi daha iyi olan
6. Duruş kalitesi için 2 puan: Kim daha iyi bir duruşa sahip
7. Değişkenlik & Akıcılık için 1 puan
8. Toplamda 10 puan

ÖRNEK WAI KRU MÜSABAKASI

Etkinlik oluşturma aşamasında, IFMA ekibi, bu disiplin yarışmasını sanal bir formatta yürütmenin biçimini, puanlama sistemini ve rekabet yönetimi özelliklerini geliştirmemize yardımcı olmak için bir dizi örnek müsabaka düzenledi.
Ek bilgileri kavramak için, buradan izleyin:

ÖRNEK WAI KRU MÜSABAKASINI İZLE

WAI KRU SKOR KARTI

TARİH	HAKEM	ÜLKE

		KIRMIZI	MAVİ
KRİTERLER	MAX POINTS	AD: ÜLKE:	AD: ÜLKE:
Alan Düzenlemesi	1		
Zaman Yönetimi	1		
Uygun Kıyafetler	1		
Zorunlu Duruşların Yerine Getirilmesi	2		
Duruş Kalitesi	2		
Denge	2		
Akıcılık & Süreklilik	1		
TOPLAM PUAN	10		
KAZANAN		☐ KIRMIZI	☐ MAVİ

SKOR TABLOSUNU İNDİRİN

02
GÖLGE BOKSU

Gölge Boksu

Bu yarışma, yarışmacıların Muaythai sanatındaki saldırı ve savunma becerisini ve tekniğini gösterme becerisine odaklanacaktır.

Gölge Boksu, sanal bir arenada CANLI olarak yapılacak ve 2-3 Hakem tarafından puanlanacaktır.

Eşleştirme kurası yapılacak ve her katılımcının belirlenen yarışma zaman dilimi ile hakemlerin de katılacağı sanal yarışma alanına giriş linki verilecek.

Kazananlar eşleştirme kurası ile bir sonraki tura ilerleyecekler ve yeni bir bağlantı ve yarışma süresi verilecektir.

Her raund belirlenen kriterlere odaklanarak 3 raund üzerinden yarışılacaktır:

Raund 1: ***Değerlendirme Odağı: ISINMA (WARM UP)***

- 8 muaythai uzuv kullanımı
- Teknik
- Hareket
- Denge
- Savunma
- Kombinasyonlar
- Tek bir vuruş değil

Raund 2: ***Değerlendirme Odağı: KARŞI ATAK & SAVUNMA***

- 8 muaythai uzuv kullanımı
- Teknik
- Hareket
- Denge
- Savunma
- Kombinasyonlar
- Tek bir vuruş değil

Raund 3: ***Değerlendirme Odağı: HIZ & GÜÇ***

- 8 muaythai uzuv kullanımı
- Teknik
- Hareket
- Denge
- Savunma
- Kombinasyonlar
- Tek bir vuruş değil

Gölge Boksu Sikletleri:

- Gençler : -10 Erkek /-10 Kadın / -11 Erkek / -11 Kadın / -12 Erkek/ -12 Kadın / -13 Erkek / -13 Kadın / -14 Erkek / 14 Kadın / -15 Erkek / -15 Kadın/ -16 Erkek / -16 Kadın / -17 Erkek. / -17 Kadın / -18 Erkek / -18 Kadın
- Büyükler (Senior) - (18-40 yaş): Erkek / Kadın
- Veteranlar (Masters) - (+40 yaş) : Erkek / Kadın

Gölge Boksu Raundları & Süreleri:

- 10 - 13 yaş arası > 3 raund x 30 saniye
- 14 – 15 yaş > 3 raund x 45 saniye
- 16 – 18 yaş arası Kadın > 3 raund x 1 dakika
- Büyükler (Senior) 18-40 > 3 raund: 1. raund 2 dakika , 2. ve 3. raund 1 daika
- Veteranlar (Masters) – 40+ > 3 raund x 1 dakika

Sanal Gösteri Alanı Kuralları

Lütfen uygun giyindiğinizden emin olun.

Yarışmacılar yarışma başlamadan 20 dakika önce Sanal Arenalarına davet edilecektir.Teknik Ev Sahibi, düzenin doğru olduğundan ve aydınlatmanın yeterli olduğundan emin olmak için yarışmacıları kontrol edecek.

Arenaya girdikten sonra, lütfen geleneksel "Wai" ile rakibinize ve hakemlerinize saygınızı gösterdiğinizden emin olun.

Yarışmacılar yarışma formatını anlamaları ve raundların başlangıç ve bitişini belirtmek için verilecek olan sinyalleri anlamaları için hakemler tarafından kısaca bilgilendirileceklerdir.

- Rakibinizin raundunu bitirmesini beklerken, her zaman ayakta ve hakemler tarafından görünür durumda olmalısınız.
- Raund arasında oturmamalısınız.
- Raundlar arasında ekrandan çıkamamalısınız.
- Ekrandan çıkmamak için ulaşılabilir mesafeye suyunuzu koyabilirsiniz.

Müsabaka nasıl yürütülecek....

1. Kırmızı Köşe'nin 1. raundunun başında 10 saniyelik bir «bip» geri sayımı yapılacak.
2. Raund çan sesi ile başlayacaktır.
3. Turun sonuna doğru 10 saniyelik bir geri sayım olacak.
4. Çan Kırmızı Köşe'nin 1. Raund'unun sonlandığını bildirecektir.
5. Kırmızı Köşe'nin 1. turunun sonu ile Mavi Köşe'nin 1. turunun başlangıcı arasında 20 saniyelik bir aralık olacaktır.
6. Mavi Köşe'nin 1. turunun başında 10 saniyelik bir "bip" geri sayımı olacak.
7. .....2. Adımdan itibaren tekrar edecektir.

PUANLAMA SİSTEMİ

Gölge Boksu müsabakaları aşağıdaki kriterlere göre değerlendirilecektir:

- 8 muaythai uzuv kullanımı
- Teknik
- Hareket
- Denge
- Savunma
- Kombinasyonlar
- Tek bir vuruş değil

Her raund için, değerlendirme odağı :

- Raund 1: Isınma/Warm-up
- Raund 2: Karşı Atak & Savunma
- Raund 3: Hız & Güç

GÖLGE BOKSU SKOR KARTI

TARİH	HAKEM	ÜLKE
YAŞ/KATEGORİ		

KIRMIZI			MAVİ	
AD			AD	
ÜLKE			ÜLKE	
PUANLAR		RAUND	PUANLAR	
		1 *ISINMA/WARM-UP*		
		2 *KARŞI SALDIRI & SAVUNMA GÖSTERME*		
		3 *HIZ & GÜÇ GÖSTERME*		
	TOPLAM PUAN		TOPLAM PUAN	
		TOPLAM		
KIRMIZI		HEPSİNDE KAZANAN		MAVİ

< 7 PUANLAR	8 – 15 PUANLAR	> 16 PUANLAR
10 - 9	10 - 8	10 - 7

PUANLAMA SİSTEMİ:

KRİTERLER	MAKS. PUANLAR
8 muaythai uzvunun kullanımı	2
Teknik	2
Hareket	1
Denge	1
Savunma	1
Kombinasyon	1
Tek vuruş değil	1
RAUND 1 = Yavaş Isınma RAUND 2 = Atak/Savunma RAUND 3 = Hız & Güç	1

SKOR TABLOSUNU İNDİRİN

SHADOW BOX SCORE SHEET

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

RED			BLUE	
NAME Max Mueller			NAME Giorgio Vita	
COUNTRY GER			COUNTRY ITA	
POINTS		ROUND	POINTS	
11	10	1 SLOW/WARM-UP	9	1
11	9	2 SHOW COUNTER & DEFENCE	10	111
1111	10	3 SHOW SPEED & STRENGTH	9	11
	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 ROUND 2 = Counter/Defence ROUND 3 = Speed & Strength	1

PUAN DAĞILIMI

Gölge Boksu Müsabakası için örnek puan tablosuna bir göz atalım

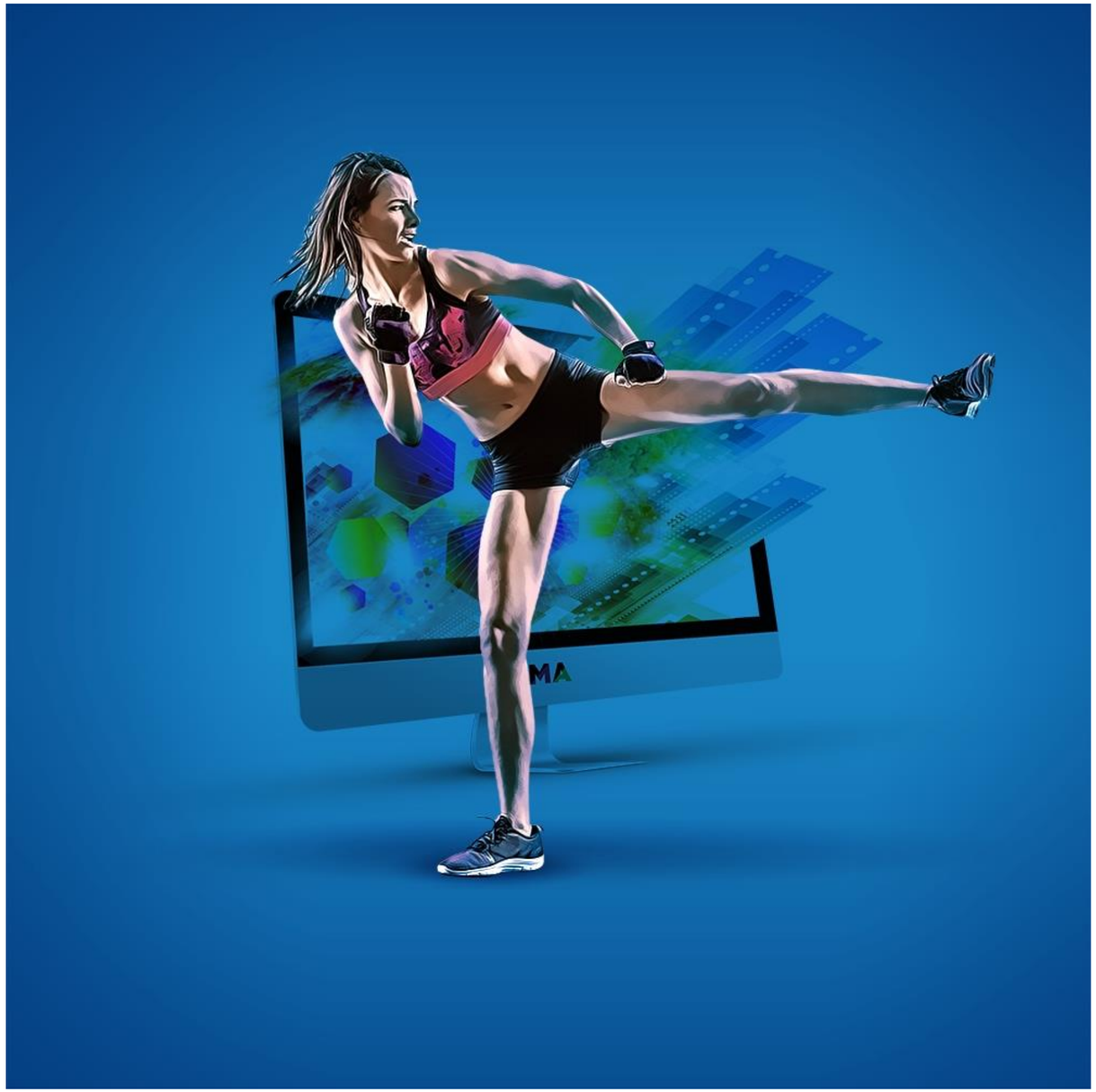
- Verilen puanlama sistemini kullanarak, her raund için her yarışmacıya puan verin
- Belirlenen alanlardaki puanları skor kartına kaydedin
- Raund puanlamada 10 puan sistemini kullanın
- Tüm raundların toplam skorunu toplayın
- 10 puan sistemini kullanarak, toplam puanı temel alarak genel galibiyet puanını oluşturun.

ÖRNEK GÖLGE BOKSU MÜSABAKASI

Etkinlik oluşturma aşamasında, IFMA ekibi, bu disiplin yarışmasını sanal bir formatta yürütmenin biçimini, puanlama sistemini ve rekabet yönetimi özelliklerini geliştirmemize yardımcı olmak için bir dizi örnek müsabaka düzenledi.
Ek bilgileri kavramak için, buradan izleyin:

ÖRNEK GÖLGE BOKSU MÜSABAKASINI İZLE

05
MAX FIT



MAX FIT

Bu yarışma yarışmacıların , gücüne ve dayanıklılığına odaklanacaktır.

Bu, yarışma sanal bir arenada canlı olarak yapılacak ve 2-3 Hakem tarafından puanlanacaktır.

Eşleştirme kurası yapılacak ve her katılımcının belirlenen yarışma zaman dilimi ile hakemlerin de katılacağı sanal yarışma alanına giriş linki verilecek.

Kazananlar eşleştirme kurası ile bir sonraki tura ilerleyecekler ve her birine yeni bir bağlantı ve yarışma süresi ile verilecektir.

Yarışmacıların her raundda kendilerine ayrılmış zaman aralığında, belirlenmiş egzersizlerden mümkün olduğunca fazla(yapabildikleri kadar) yapmaları gereken 3 farklı raunddan oluşacak.

Yarışmacılar, tamamlayabilecekleri tekrarların yanı sıra tekrarları gerçekleştirirken gösterilen kalite ve kontrol üzerine puanlanacaktır.

- Raund 1 gövde (Core) egzersizlerine odaklanacak.
- Raund 2 egzersizleri Güç / Dayanıklılık/Kondisyon (vücudun üst kısmına odaklanma) üzerine odaklanacak.
- Raund 3 egzersizleri Hız / Çeviklik / Koordinasyon (vücudun alt kısmına odaklanma) üzerine odaklanacak.

Max Fit Sikletleri

- Gençler (Youth) : -10 Erkek / -10 Kadın / -11 Erkek / -11 Kadın / -12 Erkek / -12 Kadın / - 13 Erkek / -13 Kadın / -14 Erkek / 14 Kadın / -15 Erkek / -15 Kadın / -16 Erkek / -16 Kadın / -17 Erkek / -17 Kadın / -18 Erkek / -18 Kadın

- Büyükler (Senior)- (18-40 yaş): Erkek -75KG / Erkek 75+KG / Kadın -60KG / Kadın 60+KG

- Veteranlar (Masters) (+40 yrs) : Erkek -75KG / Erkek 75+KG /Kadın -60KG / Kadın 60+KG

Max Fit Raundları & Süreleri

- 10 - 13 yaş arası> 3 raund x 30 saniye
- 14 – 15 yaş arası> 3 raund x 45 saniye
- 16 – 18 yaş arası – Kadın >3 raund x 1 dakika
- Büyükler (Senior)-- 18-40 > 3 raund: 1. raund 2 dakika, 2. ve 3. raund 1 dakika
- Veteranlar (Masters) – 40+ > 3 raund x 40 saniye

Gençler (Youth) 16-18, Veteranlar (Masters)& Büyükler (Seniors)

Tasarlanmış Maç Egzersizleri

Ön Eleme Maçı Egzersizleri -18 Gençler, Seniors & Masters

Raund 1	Raund 2	Raund 3
Tam Mekik 1,2*	Burpees -Tam şınav = 2 puan -Dizler yerdeyken şınav = 1 puan	Raundun yarısına kadar çok sayıda Sağ Tekme atın Raundun geri kalanı için çok sayıda Sol Tekme atın.
VIDEO IZLE	VIDEO IZLE	VIDEO IZLE

Çeyrek Final Maç Egzersizleri -18 Gençler, Seniors & Masters

Raund 1	Raund 2	Raund 3
Mountain climbers Dizi göğüse doğru çek	Karın kaslarını oturma pozisyonundan kalkma pozisyonuna kıvır, ardından 1. ve 2. yumruğunu sırayla karşıya doğru at. - Elleri kullanmadan kalkmak= 2 puan olarak sayılır - Bir eli kullanarak kalkmak = 1 puan olarak sayılır . - Her iki eli kullanılarak kalkmak = 0,5 puan olarak sayılır	Raundun yarısına kadar yapabildiğiniz kadar Star Jump yapın. Raundun geri kalanı için sırayla dizlerinizi yukarı doğru çekin.Dizler en az göbek deliği seviyesinde olmalıdır.
VIDEO IZLE	VIDEO IZLE	VIDEO IZLE

Yarı Final Maç Egzersizleri -18 Gençler, Seniors & Masters

Raund 1	Raund 2	Raund 3
Raundun ilk yarısına kadar yan plank duruşunda sağ dizi sol dirseğe doğru çek. Raundun diğer yarısında yan plank duruşunda sol dizi sol dirseğe çek.	Hızlı Walk-Outs	Yapabildiğiniz kadar sırayla tekme ile squat kombinasyonunu yapın. Squat 90 derecelik bir açıyla yapılmalıdır. Tekmeler en az göbek deliği seviyesinde olmalıdır.
VIDEO IZLE	VIDEO IZLE	VIDEO IZLE

Yarı Final Maç Egzersizleri -18 Gençler, Seniors & Masters

Raund 1	Raund 2	Raund 3
V-ups	Çok sayıda içe ve dışa doğru Plyo Push-Ups yapın. -Tam şınav = 2 puan -Dizler yerdeyken şınav = 1 puan	Raundun ilk yarısında yapabildiğiniz kadar Deep Squat yapın. Raundun diğer yarısında çok sayıda sıralı Push Kick yapın.
VIDEO IZLE	VIDEO IZLE	VIDEO IZLE

Gençler (Youth) 10-15

Tasarlanmış Maç Egzersizleri

Ön Eleme Maç Egzersizleri 10 -16 yaş arası Gençler

Raund 1	Raund 2	Raund 3
Tam Mekik 1,2*	Şınavlar	**Raundun yarısına kadar çok sayıda Sağ Tekme atın** **Raundun geri kalanı için çok sayıda Sol Tekme atın.**
VIDEO IZLE	VIDEO IZLE	VIDEO IZLE

Çeyrek Final Maç Egzersizleri 10 -16 yaş arası Gençler

Raund 1	Raund 2	Raund 3
Mountain Climbers Dizi göğüse doğru çek	T-Rotation (Plank pozisyonundan ellerinizi geriye ayaklarınıza doğru turna pozisyonuna getirin)	Raundun yarısına kadar yapabildiğiniz kadar Star Jump yapın. Raundun geri kalanı için sırayla dizlerinizi yukarı doğru çekin.Dizler en az göbek deliği seviyesinde olmalıdır.
VIDEO IZLE	VIDEO IZLE	VIDEO IZLE

Yarı Final Maç Egzersizleri 10 -16 yaş arası Gençler

Raund 1	Raund 2	Raund 3
Bacak Kaldırma Hareketleri	**Hızlı Walk-Out**	Yapabildiğiniz kadar sırayla tekme ile squat kombinasyonunu yapın. Squat 90 derecelik bir açıyla yapılmalıdır. Tekmeler en az göbek deliği seviyesinde olmalıdır.
VIDEO IZLE	VIDEO IZLE	VIDEO IZLE

Final Maç Egzersizleri -10 -16 yaş arası Gençler

Raund 1	Raund 2	Raund 3
Tam Spring Up	Burpees -Tam şınav = 2 puan -Dizler yerdeyken şınav = 1 puan	1,2 ile Deep Squat Jump Squats
VIDEO IZLE	VIDEO IZLE	VIDEO IZLE

Sanal Oyun Alanı Kuralları

Lütfen uygun giyindiğinizden emin olun.

Yarışmacılar yarışma başlamadan 20 dakika önce Sanal Arenalarına davet edilecektir.Teknik Ev Sahibi, düzenin doğru olduğundan ve aydınlatmanın yeterli olduğundan emin olmak için yarışmacıları kontrol edecek.

Arenaya girdikten sonra, lütfen geleneksel "Wai" ile rakibinize ve hakemlerinize saygınızı gösterdiğinizden emin olun.
Yarışmacılar yarışma formatını anlamaları ve raundların başlangıç ve bitişini belirtmek için verilecek olan sinyalleri anlamaları için hakemler tarafından kısaca bilgilendirileceklerdir.
Lütfen yukarıdaki ilgili Maç Egsersizi tablosundan yapmanız gereken egzersizleri incelediğinizden emin olun. Kendinizi kadraja göre ortaladığınızdan ve egzersizi gerçekleştirirken doğru yöne baktığınızdan emin olmak için her egzersizin talimat/örnek VIDEO klibini kontrol edin.Örnek klibin düzenini/konumlandırmasını en iyi şekilde yapmak için elinizden geleni yapmalısınız.

- Rakibinizin raundunu bitirmesini beklerken, her zaman ayakta ve hakemler tarafından görünür durumda olmalısınız.
- Raund arasında oturmamalısınız.
- Raundlar arasında ekrandan çıkamamalı
- Ekrandan çıkmamak için ulaşılabilir mesafeye suyunuzu koyabilirsiniz.

Müsabaka nasıl yürütülecek....

1. Kırmızı Köşe'nin 1. raundunun başında 10 saniyelik bir «bip» geri sayımı yapılacak.
2. Raund gon sesi ile başlayacaktır.
3. Turun sonuna doğru 10 saniyelik bir geri sayım olacak.
4. Gong Kırmızı Köşe'nin 1. Raund'unun sonlandığını bildirecektir.
5. Kırmızı Köşe'nin 1. turunun sonu ile Mavi Köşe'nin 1. turunun başlangıcı arasında 20 saniyelik bir aralık olacaktır.
6. Mavi Köşe'nin 1. turunun başında 10 saniyelik bir "bip" geri sayımı olacak.
7. .....her yarışmacı 2. Adımdan itibaren aynen tekrar edecektir.
8. ** 3. Raundun ilk yarısı için sağ tarafta ve raundun diğer yarısı için sol tarafta bir egzersiz yapılmasını gerektiren maçlarda, turun ilk yarısının sonuna doğru 10 saniyelik bir geri sayım olacaktır , sonra da bir gong çalacaktır. Sonra bir gong daha çalacak ve sol tarafa egzersizlerinin başladığını bildirecek olan bir geri sayım olacaktır.Raundun ikinci yarısının sonuna doğru 10 saniyelik bir geri sayım olacak, ardından raundun bitimini belirtmek için için bir gong çalacak.

PUANLAMA SİSTEMİ

Bu yarışma, yarışmacının güç, kuvvet ve dayanıklılık düzeyini, belirlenen egzersiz performanslarına göre değerlendirmeye odaklanacaktır.

Puanlama için ideal bir tekrarın nasıl yapılması gerektiğini anladığınızdan emin olmak için lütfen egzersizlerin her birinin tüm VIDEO kliplerini izlemeyi unutmayın.

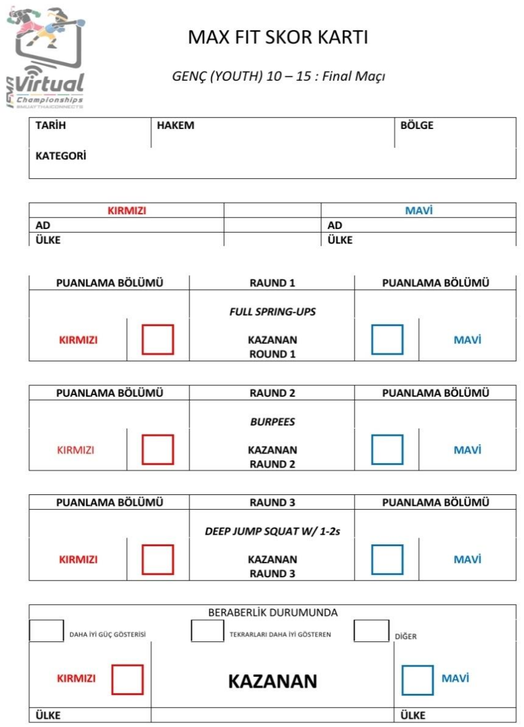
Her müsabaka için belirlenen egzersizlere göre yarışma raundlarının her biri için önceden hazırlanmış puan tabloları bulunacaktır.

Her ne kadar puan çizelgesi hakemlerin her yarışmacı tarafından yapılan tekrar sayısı hakkındaki bilgileri tutabilecekleri bir alan sunsa da, bir turun kazananı sadece tamamlanan tekrar sayısına göre değil, bir bütün olarak performanslarına göre kararlaştırılacaktır.

Bir raundun galibine karar verilirken dürüstlük, duruş, tavır, genel olarak "temiz" uygulama vb. dikkate alınmalıdır.

Her raund 10 puan sistemine uygun olarak puanlandırılacaktır.

- Raund 1 Gövde (Core) egzersizlerine odaklanacak.
- Raund 2 egzersizleri Güç /Dayanıklılık/Conditioning (vücudun üst kısmına odaklanma) üzerine odaklanacak.
- Raund 3 egzersizleri Hız / Çeviklik / Koordinasyon (vücudun alt kısmına odaklanma) üzerine odaklanacak.



MAX FIT SKOR KARTI

GENÇ (YOUTH) 10 – 15 : Final Maçı

TARİH	HAKEM	BÖLGE
KATEGORİ		

KIRMIZI		MAVİ
AD		AD
ÜLKE		ÜLKE

PUANLAMA BÖLÜMÜ	RAUND 1	PUANLAMA BÖLÜMÜ
KIRMIZI	*FULL SPRING-UPS* KAZANAN ROUND 1	MAVİ

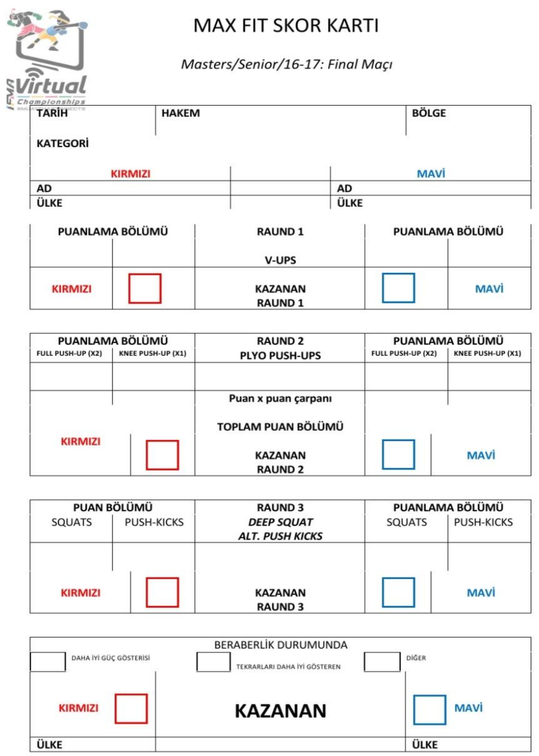
PUANLAMA BÖLÜMÜ	RAUND 2	PUANLAMA BÖLÜMÜ
KIRMIZI	*BURPEES* KAZANAN RAUND 2	MAVİ

PUANLAMA BÖLÜMÜ	RAUND 3	PUANLAMA BÖLÜMÜ
KIRMIZI	*DEEP JUMP SQUAT W/ 1-2s* KAZANAN RAUND 3	MAVİ

BERABERLİK DURUMUNDA

DAHA İYİ GÜÇ GÖSTERİSİ | TEKRARLARI DAHA İYİ GÖSTEREN | DİĞER

KIRMIZI	KAZANAN	MAVİ
ÜLKE		ÜLKE



MAX FIT SKOR KARTI

Masters/Senior/16-17: Final Maçı

TARİH	HAKEM	BÖLGE
KATEGORİ		

KIRMIZI		MAVİ
AD		AD
ÜLKE		ÜLKE

PUANLAMA BÖLÜMÜ	RAUND 1	PUANLAMA BÖLÜMÜ
KIRMIZI	V-UPS KAZANAN RAUND 1	MAVİ

PUANLAMA BÖLÜMÜ (FULL PUSH-UP (X2) / KNEE PUSH-UP (X1))	RAUND 2 PLYO PUSH-UPS	PUANLAMA BÖLÜMÜ (FULL PUSH-UP (X2) / KNEE PUSH-UP (X1))
KIRMIZI	Puan x puan çarpanı TOPLAM PUAN BÖLÜMÜ KAZANAN RAUND 2	MAVİ

PUAN BÖLÜMÜ (SQUATS / PUSH-KICKS)	RAUND 3 *DEEP SQUAT* *ALT. PUSH KICKS*	PUANLAMA BÖLÜMÜ (SQUATS / PUSH-KICKS)
KIRMIZI	KAZANAN RAUND 3	MAVİ

BERABERLİK DURUMUNDA

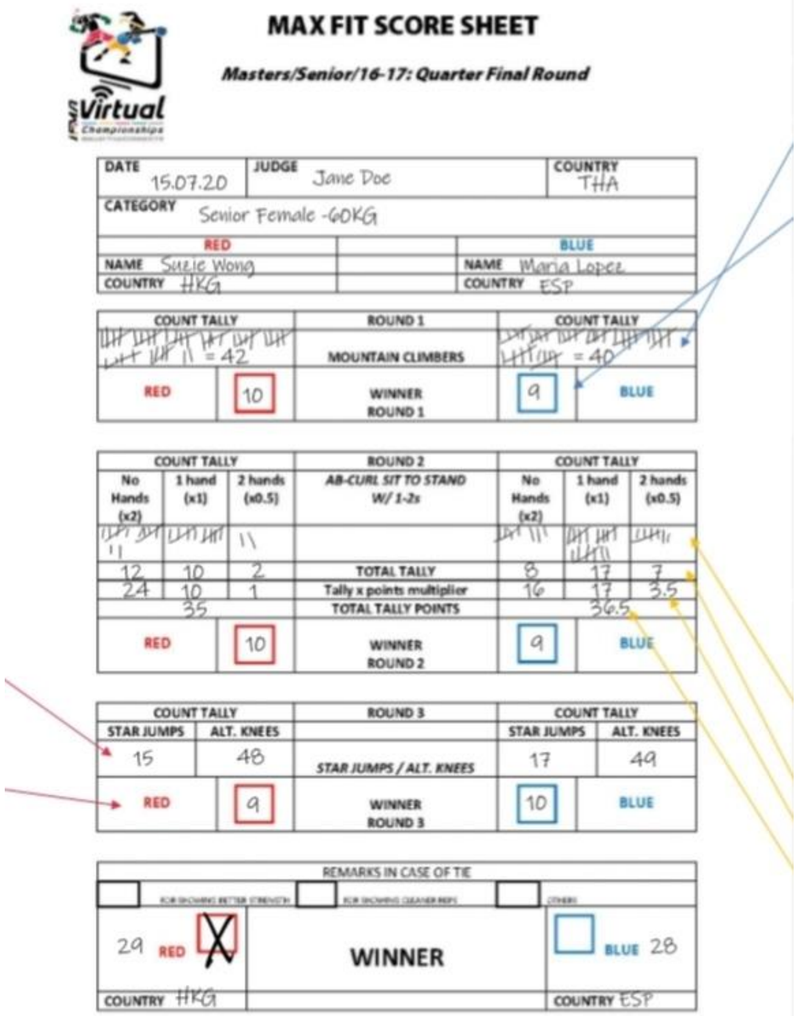
DAHA İYİ GÜÇ GÖSTERİSİ | TEKRARLARI DAHA İYİ GÖSTEREN | DİĞER

KIRMIZI	KAZANAN	MAVİ
ÜLKE		ÜLKE

PUAN DAĞILIMI

Büyükler (Senior) Çeyrek Final Max Fit Müsabakası için örnek skor tablosuna bir göz atalım

- Raund 3 : Raundun yarısına çok sayıda Star Jump egzersizi yapın. Sonra raundun geri kalanı için Alternating Knees (Sıralı diz) yapın. İdeal bir tekrarın nasıl yapılması gerektiğine ilişkin açıklama için ilgili öğretici videoya bakın.
- Bunu puanlamak ve her egzersizde yapılan tekrar sayısını takip etmek için skor kartını kullanın.
- Her iki yarışmacı da raundunu tamamladıktan sonra, ek olarak egzersizin kalitesini, bütünlüğünü, performansın uygulanışını da göz önünde bulundurarak puanlayınız. Puanlar raund galibine 10 ve kaybedene 9, 8 veya 7 şeklinde olmalıdır.



MAX FIT SCORE SHEET

Masters/Senior/16-17: Quarter Final Round

DATE	JUDGE	COUNTRY
15.07.20	Jane Doe	THA

CATEGORY: Senior Female -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)
11		11				
12	10	2	TOTAL TALLY	8	17	7
24	10	1	Tally x points multiplier	16	17	3.5
35			TOTAL TALLY POINTS	36.5		
RED	10		WINNER ROUND 2	9	BLUE	

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

REMARKS IN CASE OF TIE

29 RED	WINNER	BLUE 28
COUNTRY HKG		COUNTRY ESP

SKOR TABLOSUNU İNDİRİN

- Raund 1 : Çok sayıda mountain climbers egzersizini yapın
- Bunu puanlamak ve yarışmacının tekrar sayısını takip edebilmek için Skor Kartı'nı kullanın ve hakemin doğru puanlayabilmesi için, dizlerin öğretici videoda açıklandığı gibi göğüse doğru çekilmesi gerektiğini unutmayın.
- Her iki yarışmacı da raundunu tamamladıktan sonra, ek olarak egzersizin kalitesini, bütünlüğünü, performansın uygulanışını da göz önünde bulundurarak puanlayınız. Puanlar raund galibine 10 ve kaybedene 9, 8 veya 7 şeklinde olmalıdır.

Raund 2 : Oturmaktan kalkma konumuna gelirken karın kaslarını kasma ardından 1, 2'ler*

- Elleri kullanmadan kalkmak= 2 puan olarak sayılır
- Bir eli kullanarak kalkmak = 1 puan olarak sayılır
- Her iki eli kullanılarak kalkmak = 0,5 puan olarak sayılır

Bunu puanlamak için yarışmacının hangi versiyonu gerçekleştirdiğini göz önünde bulundurmanız gerekir (elleri kullanmadan, 1 el veya 2 el kullanarak yerden ayağa kalmak). Puanı tutmak için farklı skor kartlarını kullanabilirsiniz.
İdeal bir tekrarların nasıl yapılması gerektiğine ilişkin açıklama için ilgili öğretici VIDEO'ya bakın.
Bu örnekte, yarışmacılar egzersizi ellerini kullanmadan yapmaya başlamışlar ve daha sonra yardım için 1 el kullanarak tekrarları yapmışlar ve son birkaçını da 2 el kullanarak yapmışlar.

- Toplam puanlara göre TOPLAMI yaz
- Daha sonra nokta çarpanını (point multiplier) buna göre kullanın.Ardından toplam puanları toplayın
- MAVİ yüksek toplam puana sahip olmasına rağmen, KIRMIZI köşe çok daha temiz, daha güçlü görünümlü tekrarlar yaptıysa Hakem KIRMIZI köşeye 10-9 verir.

06

Aero FIT

Aero FIT

Bu yarışma VIDEO gönderimi ve gönderilenlerin değerlendirilmesi ile gerçekleştirilecek

Eşleştirme kurası çekilecek ve hakemler bir sonraki turu belirlemek için VIDEO'ları puanlayacaktır.Sonuçlar hakemler tarafından girilince, sonuçlar ve kategoriler sistemde canlı olarak yayınlanacaktır.

Finaller CANLI değerlendirilecektir. Finalistler planlanan yarışmanın zaman dilimi hakkında bilgilendirilecekler ve yarışmacıların verilen link üzerinden sanal arenaya girmeleri gerekecektir. Arena'ya hakemler ve maksimum 3 dakikalık performansı yerine getirmek için sırayla 2 rakip takım katılacak. Aero FIT canlı olarak gerçekleştirilecek.Daha sonra hakemler performansı puanlayacaklar.

VIDEO Gönderme Kuralları:

- Kareografi dizisi müzik ile beraber maksimum 3 dakikalık bir süre ile gerçekleştirilmelidir.
- Takımlar herhangi bir cinsiyet kombinasyonunda 2 kişiden oluşmalıdır.
- Koreografi fiziksel kondisyonu gösterebilmelidir.
- Video bir mikrofonla kaydedilmelidir (cihazınıza entegre bir mikrofon kullanabilirsiniz).
- Video, önden aydınlatılmış bir tema ile iyi bir ışıkla kaydedilmelidir, lütfen arka aydınlatma kullanmayın.
- Video kaydı için bir tripod / Steadicam kullanılabilir (isteğe bağlı).

VIDEO Gönderimi Teknik Gereksinimleri:

- Video formatı (AVI, MPEG-4, MOV)
- Video codec (H.264/MPEG-4 AVC)
- Video çözünürlüğü (from 1280x720 to 1920x1080)• Kare hızı: 30 ya da 60 fps
- Ekran büyüklüğü: (16:9)
- Video yönü: Landscape (Yatay) Boyutu (200 MB'a kadar)

Değerlendirme Kriterleri:

- Yaratıcı koreografi
- Fiziksel kondisyon
- Denge / Güç
- Yaratıcı Kostüm
- Koordinasyon ve Senkronizasyon

Aero FIT Sikletleri

- Gençler (Youths):10 yaş altı,11-12-13-14-15-16-17 yaş (Kadın/Erkek karışık)
- Büyükler (Seniors): 18-40 / 18-40
- arteranlar (Masters): 40+ / 40+

PUANLAMA SİSTEMİ

Aero Fit müsabakaları aşağıdaki kriterlere göre değerlendirilecektir:

- Koreografide yaratıcılık için 2 puan
- Yaratıcı kıyafetler için 1 puan: En iyi kostümü olan
- Kondisyonun dahil edilmesi için 2 puan
- Denge ve Güç için 2 puan
- Koordinasyon ve Senkronizasyon için 2 puan
- Süreklilike süreklilik için 1 puan
- Toplam 10 puan

AERO FIT SKOR KARTI

TARİH	HAKEM	ÜLKE

		KIRMIZI	MAVİ
KRİTERLER	MAKS. PUAN	AD: SOYAD: ÜLKE:	AD: SOYAD: ÜLKE:
Yaratıcı Koreografi	2		
Yaratıcı Kostüm	1		
Kondisyon	2		
Denge & Güç	2		
Koordinasyon & Senkronizasyon	2		
Akıcılık & Süreklilik	1		
TOPLAM PUAN	10		
KAZANAN		☐ KIRMIZI	☐ MAVİ

SKOR TABLOSUNU İNDİRİN

IFMA Virtual Championships
#MUAYTHAICONNECTS

#MUAYTHAICONNECTS
ONE WORLD
ONE MUAYTHAI