



2020 IFMA 網上虛擬 錦標賽

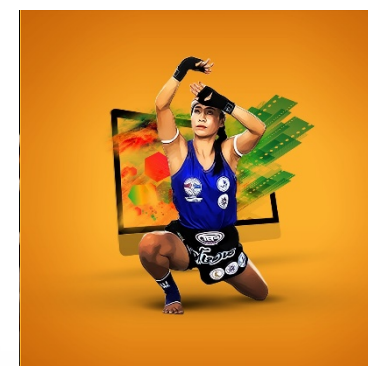
updated 21/05/20



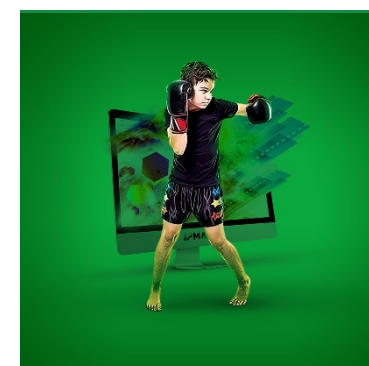
2020 IFMA 網上虛擬錦標賽

2020年虛擬錦標賽將由4個不同類別的運作組成的比賽。這個比賽希望能給予IFMA會員有機會在家中進行多種比賽模式的虛擬比賽，亦可繼續以公平情況下作比賽。可通過是次比賽表現泰拳技術，技巧，文化，健身，力量和耐力爭奪獎牌。

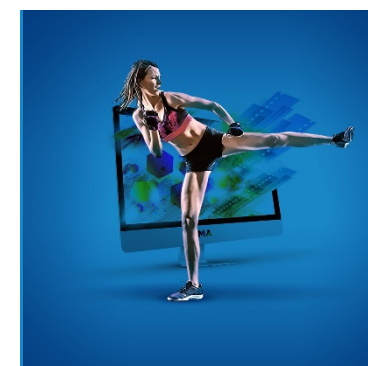
儘管這次的概念只是為了在大流行封鎖期間使比賽重回賽場，繼續將人們帶到一起 - 遠遠超出了這些充滿挑戰的時代。沒有邊界，沒有簽證，不需護照。泰拳將我們所有人聯繫起來。



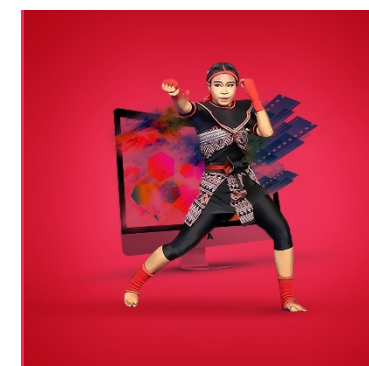
Wai Kru



Shadow Box



Max Fit



Aero FIT

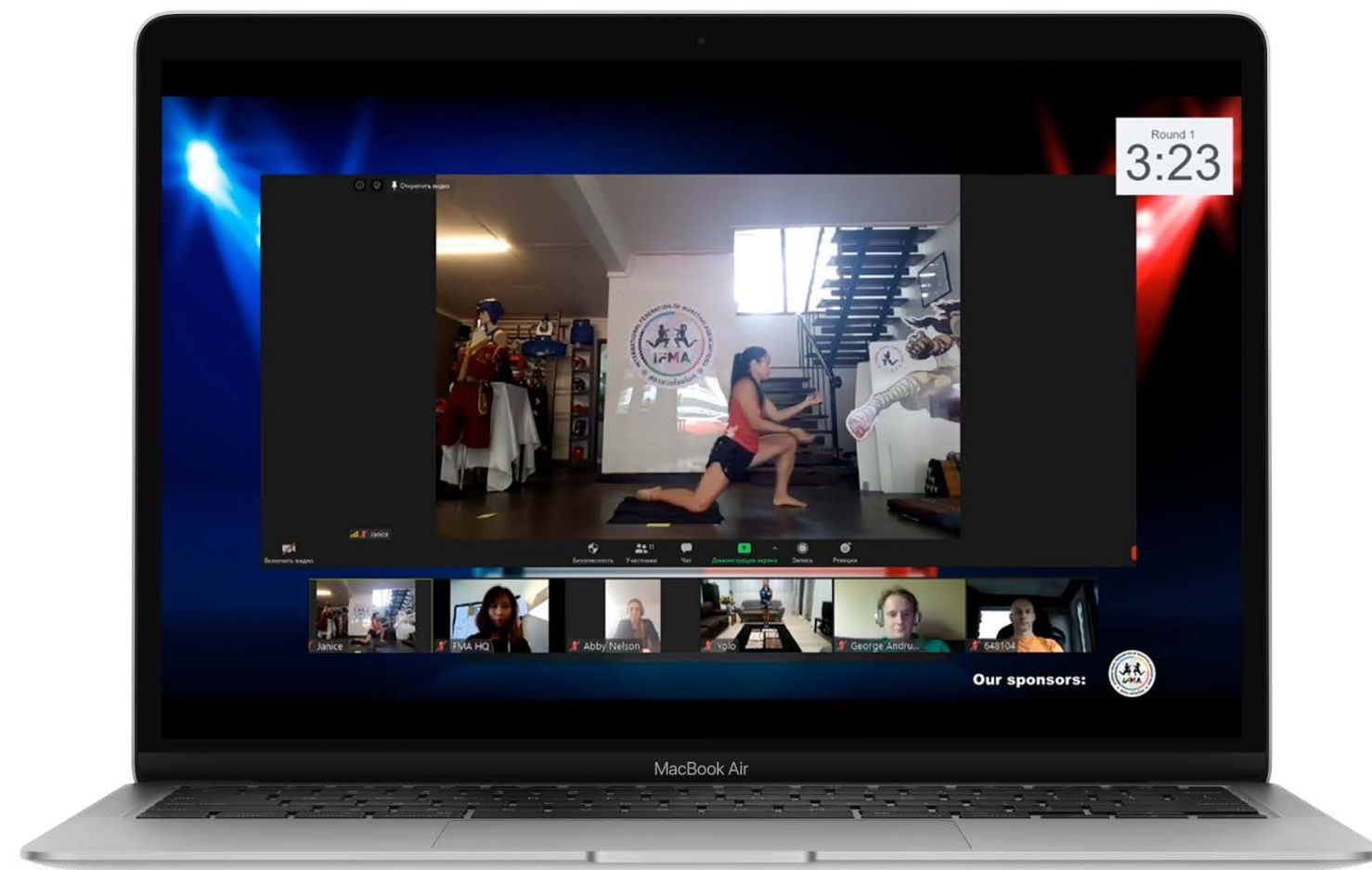
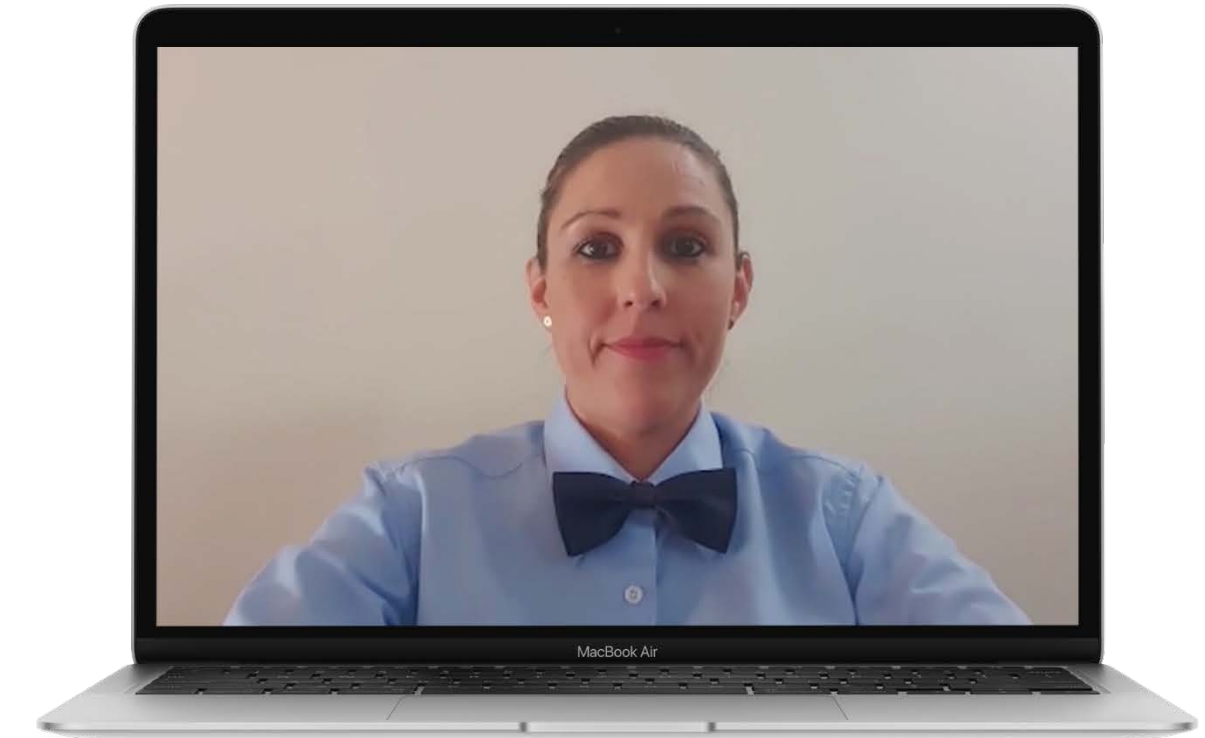
01

裁判手冊

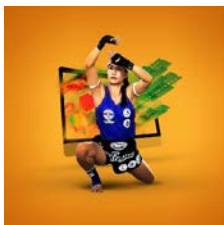
虛擬錦標賽評委指南

所有IFMA虛擬錦標賽的技術員/裁判員都必須遵守以下準則，以確保比賽的完整性保持在IFMA的最高標準下。

- 所有裁判都應穿著IFMA R&J制服（淺藍色襯衫和領結）。
- 裁判需要通過筆記本電腦連接才能查看比賽。
- 如理想情況下，應使用第二個智能設備（例如平板電腦或智能手機）在系統上輸入分數。
- 或者，裁判可僅使用筆記本電腦查看比賽並輸入分數，但這將涉及切換瀏覽器窗口。



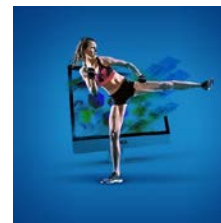
比賽服裝



Wai Kru
禮師舞

參賽者應穿：

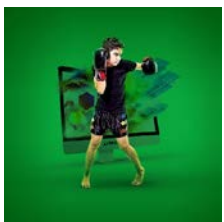
- 傳統泰拳(古法泰拳)服裝或傳統泰拳(古法泰拳)服裝的創意自製版本
- 短褲（最好是泰拳短褲），沒有明顯的品牌名字(最好沒有)
- T恤衫或汗衫（最好是紅色/藍色/黑色或白色），沒有明顯的品牌名字(最好沒有)
- 可以戴手帶或綁繩，但不允許帶拳套
- 不穿鞋子
- 不穿鞋襪子或不配帶護踝.



Max Fit
泰。極。操

參賽者必須穿：

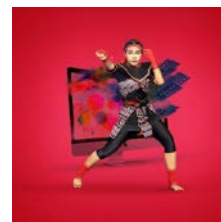
- 沒有明顯品牌名字(最好沒有)的短褲或打底褲
- T恤衫或汗衫（最好是紅色/藍色/黑色或白色），沒有明顯的品牌烙印
- 可穿運動鞋（推薦）或赤腳（可選）.



Shadow Box
空拳對抗

參賽者應穿：

- 短褲（最好是泰拳短褲），沒有明顯的品牌名字(最好沒有)
- T恤衫或汗衫（最好是紅色/藍色/黑色或白色），沒有明顯的品牌名字(最好沒有)
- 可以戴手帶或綁繩，但不允許帶拳套
- 不穿鞋子
- 不穿鞋襪子或不配帶護踝.



Aero FIT
泰。健。操

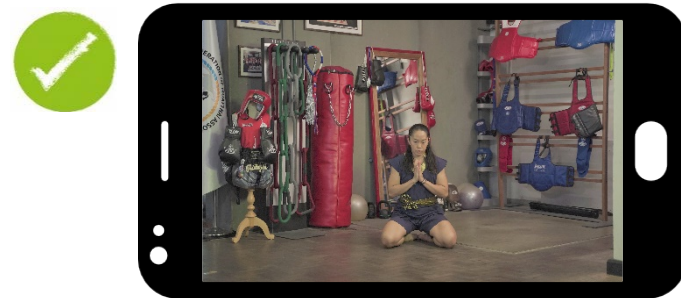
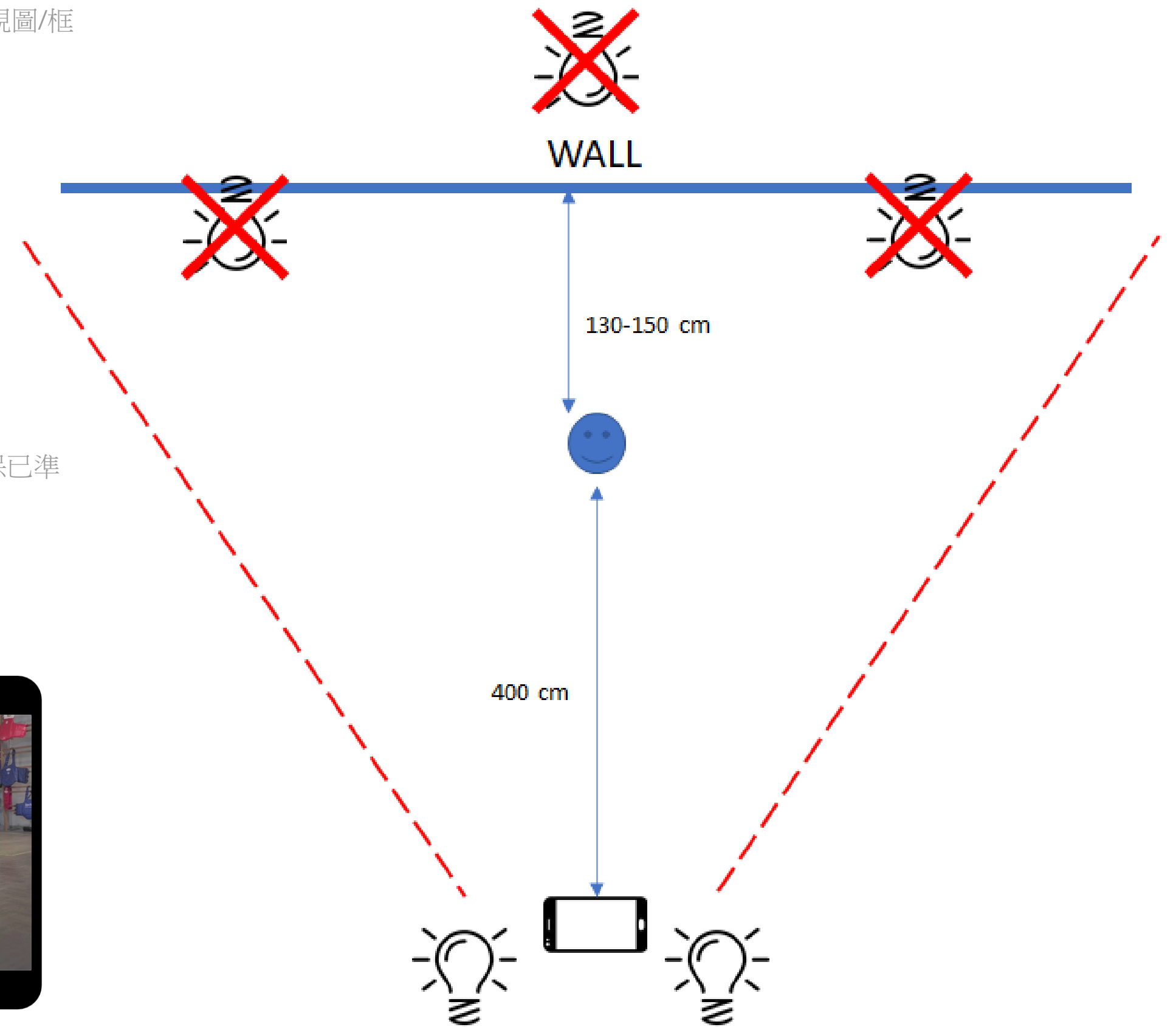
參賽者可能會在服裝創意上得分，但是任何穿著的服裝都不應帶有明顯的品牌字眼。

用相機取景準則

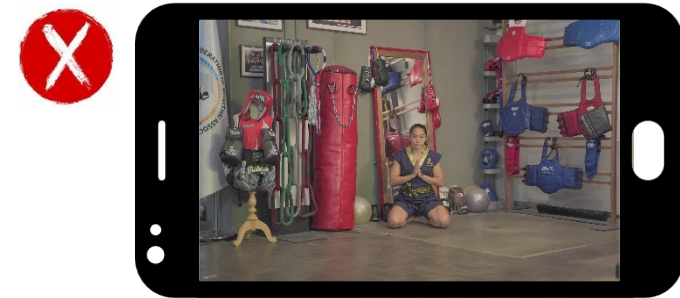
重要的是，所有參賽者都必須在為比賽設置攝像機/電話時遵循指定原則，以便評委能夠以統一的視圖/框架/角度觀看每個參賽者。

1. 為了確保您可以很好地聽到命令和信號，建議連接到藍牙耳塞或揚聲器
2. 必須設置攝像機並將其保持在靜止位置（不允許移動/平移）
3. 從牆壁測量，相機應放置在距離牆壁最大400cm處
4. 參賽者應站在距離牆壁130-150厘米之間
5. 攝像頭/電話必須橫向放置。
6. 確保在任何一側標記邊界，以便在超出範圍時知道。
7. 確保光源來自相機側（無背光）
8. 對於在線直播的比賽，進入虛擬舞台時，系統/大會會要求您標記中心位置和框架邊界。請確保已準備好用膠帶在地板上做標記。

這是一個[VDO](#)，向您顯示進入虛擬競技場進行Max Fit現場實況比賽時的情況。



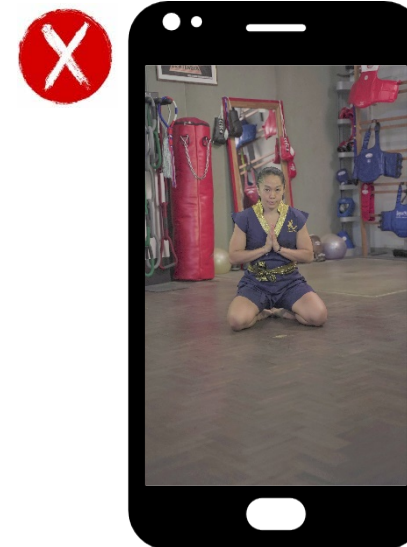
最理想的取景畫面，
拍攝對象位於畫框的中央



拍攝對象的位置太靠後



主體位置太近



不要使用縱向視圖（垂直）

02

規則和政策



禮師舞 Wai Kru

IFMA的主要理念之一是 –
推廣和促進泰拳文化以及展開文化交流。

所有預賽都將通過VDO提交的作品進行競爭和評審，
參加者將被放在不同組別中，裁判將對VDO評分以決定
下一輪。

一旦裁判輸入結果，結果和下一個組別將在系統上顯示

決賽將現場直播。決賽選手將被告知他們預定的比賽時
間，必須通過指定的鏈接進入虛擬區域。比賽將由裁判
和兩位對手參加，比賽將在3分鐘內進行。

然後裁判將對表演進行評分，並宣布獲勝者進入下一輪

組別

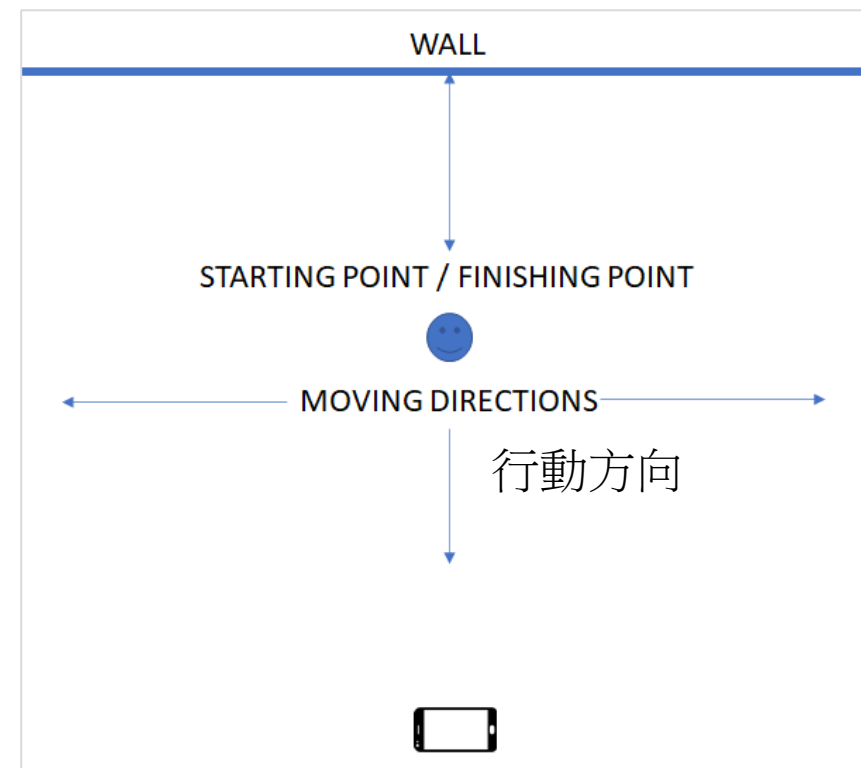
青少年：-10歲或以下/-12歲或以下/
-14歲或以下/-18歲或以下

成人組（18-40歲）：男性/女性

壯年組（+40歲）：男性/女性

VDO提交規則

- 限時3分鐘，超時會扣分
- 表現方向應僅在3個方向上（前/左/右）



- 參賽者必須穿著泰拳服裝，包括頭飾
- 自定義創造力得分
- 視頻應使用麥克風錄製（您可以在設備上使用集成麥克風）並且主體應從正面照亮，請避免背光
- 三腳架/穩定架可用於錄像（可選）



視頻提交技術要求

- 影片格式 (AVI, MPEG-4, MOV)
- 視頻編解碼器 (H.264/MPEG-4 AVC)
- 視頻解析度 (由 1280x720 至 1920x1080)
- 幀率: 30 or 60 fps
- 屏幕比例: (16:9)
- 視頻方向：橫向
- (水平) 大小 (最大200 MB)

青年組規則

表演必須遵循傳統結構: 開始 - PROM NANG (坐姿) - PROM YUEN (站姿)

- 開始時必須要有以下動作:
- Thep Panom + Kom Krab (鞠躬三次)
- 坐姿和站姿取決於參賽者

高級組(成人及壯年組)規則

表演必須遵循傳統結構: 開始 - PROM NANG (坐姿) - PROM YUEN (站姿)

- 開始時必須要有以下動作:
- Thep Panom + Kom Krab (鞠躬三次)
- Prom Nang中的表演必須要有其中兩項: (可參考下頁)
 1. Lab Hok Mokkalasak (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中的表演必須要有其中兩項: (可參考下頁):
 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

(以上是禮師舞中個別動作之專稱, 稍後有圖解說))



一般評判標準:

- 表演場地(擂台)設置，以提供有效的可見性，以進行判斷（攝像機的放置，照明等）
- 時間
- 適當的服裝
- 平衡/權力量/協調
- 姿勢質量/姿勢水平
- 根據級別（青年/高級）完成指定的強制性動作
- 對於青年組：裁判的重點是創造力而又不失真實性，即投擲手榴彈或射擊機槍等。不會得分。
- 對於高級組：判斷重點是動作和姿勢的真實性

姿勢和識別

起始姿勢					
姿勢	THEP PANOM	KOM KRAB	THAI WAIBANGKOM	PATHOM	PROM
動作識別	1. 坐在腳跟上 2. 三角臂姿態 3. 身體直立  	1. 坐在腳跟上 2. 三角臂姿態 3. 身體直立 4. 重複多兩次(共3次) 	1. 雙臂交叉 2. 三角臂姿態 3. 身體直立 4. 拇指到額頭 	1. 坐在右腳跟上，左腳前平，左膝蓋彎曲 2. 緊握拳頭 3. 身體直立 	1. 將體重轉移到前腿 2. 彎下 3. 進行飛行動作 

Prom Nang 坐姿動作

姿勢

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

動作識別

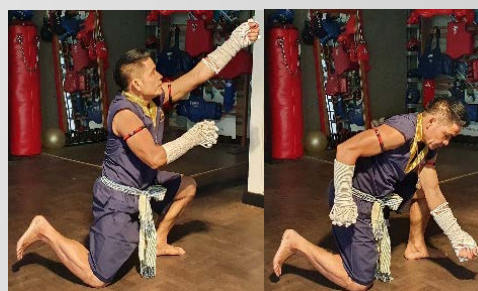
1. 拿起矛



2. 祈禱



3. 供奉



4. Prom

5. Sod soi mala

1. Prom

2. 收集大理石



3. 移動大理石



4. Sod soi mala

5. Berg fah

1. Prom

2. Muan muay return

3. Song mek 3 次



4. 站立

5. Kuang mad

6. Taimek 3 次



1. Prom

2. Lo na muan pom



3. Lo na muan pom



4. Sod soi mala

5. Kinnaree lieb tam

1. Prom

2. 老虎姿態



3. 低蹲

4. 老虎移動



5. Tepnimind



1. Pyakrut



2. Yud na ka

3. Tear naka nody

5. Sodsoi mala



6. kin naree

Prom Yuen 站立姿勢

姿勢

NOK YOONG
RAM PAEN

NA RAI KWANG JAK

CHANG SABAD
NGUANG

PRA RAM PAENG SORN

KUM PA KAN
POUNG HOK

KUN PAEN FUN
MAHN

動作識別

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. 象鼻 - 上下移動



3. 轉換成 sawadee
做3次

4. 象形跳動

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

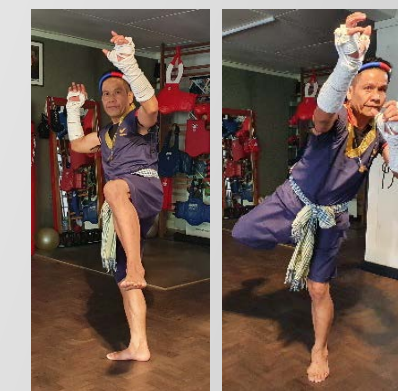
6. Kum cherng kru

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



評分系統

表演將根據以下標準進行評判：

1. “場地設置”：是正確的操作位置...相機距離，光線等 - 1分
2. 計時: 誰有更好的時間管理能力，可以在3分鐘內完成完整的禮師舞 - 1分
3. 正確著裝：誰穿得更好 - 1分
4. 根據級別（青年/高級）完成指定姿勢 - 2分
5. 平衡點 - 2分
6. 姿勢質量：誰的姿勢更好 - 2分
7. 流動性和連續性 - 1分
8. 總計是10分

模擬禮師舞介紹

在活動創建階段，IFMA團隊進行了一系列測試/模擬競賽，以幫助我們開發以虛擬格式運行此項競賽的格式，評分系統和競賽管理方面。要獲取更多見解，請在此處觀看：

[請在此處觀看](#)



禮師舞分紙 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		☐ RED	☐ BLUE

[DOWNLOAD SCORESHEET](#)

02

空 拳 對 抗

Shadow Box





空拳對抗

這項比賽的重點是參賽者展示泰拳藝術中的進攻和防守技巧的能力。

這項比賽將在虛擬舞台上進行現場比賽，並由2-3名裁判進行評分。

參與者將被分派不同組別中，並為其分配了比賽時間段，並提供了一個鏈接，可進入虛擬比賽區域，裁判將參與比賽。

優勝者將進入組別中的下一輪比賽，並將獲得新的鏈接和比賽時間段。

比賽應進行3輪比賽，每輪比賽均以指定的一組標準為重點：



第一輪：評判重點： 慢/熱身

- 顯示全部8種動作技術
- 技術
- 運動
- 平衡
- 防禦
- 組合
- 不應單一次打擊

空拳組別：

青年組：-10 歲 (男和女孩)/ -11歲 (男和女孩)/ -12 歲(男和女孩)/ -歲 (男和女孩)/ -14歲 (男和女孩)/ -15歲 (男和女孩)/ -16歲 (男和女孩)/ -17歲 (男和女孩)/ -18歲 (男和女孩)/

- 成年組：(18-40 歲)：男/女性
- 壯年組：(+40歲)：男/女性

第2輪：評審重點： 展示抗衡和防禦

- 顯示全部8種動作技術
- 技術
- 運動
- 平衡
- 防禦
- 組合
- 不應單一次打擊

第三回合：重點評審： 顯示速度和強度

- 顯示全部8種動作技術
- 技術
- 運動
- 平衡
- 防禦
- 組合
- 不應單一次打擊

空拳回合和時間

10歲以下至13歲以下組別 > 3 回合 x 30 秒

- 14歲以下至15歲以下組別 > 3 回合 x 45 秒
- 16歲以下至18歲以下組別 >3 回合x 1 分鐘
- 成年組 18-40歲 > 3 回合：第1回合 x 2 分鐘
第2,3回合 x 1分鐘
- 壯年組 – 40歲+ > 3 回合x 1 分鐘

虛擬比賽規則

請確保您穿著適當。

比賽開始前**20**分鐘，將邀請參賽者進入他們的虛擬競技場。裁判將與參賽者進行檢查，以確保攝影框架([framing](#)示範)正確且照明充足。

進入競技場後，請務必使用傳統的 “**Wai**”表示對對手和裁判的尊重。

參賽者將收到裁判的簡報，以確保他們了解比賽的形式，並了解表示比賽開始和結束的信號。

- 在等待對手結束比賽的同時，您必須始終保持站立狀態，並在任何時候可令裁判可見。
- 您在兩回合之間不能坐下。
- 兩輪之間您不能離開屏幕。
- 您可以喝水，但應文在可取得之距離內，以免離開屏幕。

比賽如何進行...

1. 紅角第一輪比賽開始前會有**10**秒的嗶嗶聲倒計時
2. 本回合將在響鈴信號開始
3. 在回合結束前將有**10**秒的嗶嗶聲倒計時
4. 鐘聲將指示紅角的第一輪比賽結束。
5. 從紅角第一輪結束到藍角第一輪開始之間，會有**20**秒的間隔。
藍角第一輪比賽開始前會有**10**秒的嗶嗶聲倒計時
.....從步驟2等重複

評分系統

空拳比賽將根據以下標準進行判定：

- 顯示全部8種動作技術

- 技術
- 運動
- 平衡
- 防禦
- 組合
- 不應單一次打擊

對於每一回合，評審應集中在以下方面：

1. 第一回合：慢/熱身
2. 第二回合：展示抗衡和防禦
3. 第三回合：展現速度與力量



空拳比賽評分紙 SHADOW BOX SCORE SHEET

DATE	JUDGE	COUNTRY
AGE/CATEGORY		

RED		BLUE	
NAME		NAME	
COUNTRY		COUNTRY	
POINTS	ROUND	POINTS	
	1 SLOW/WARM-UP		第一回合
	2 SHOW COUNTER & DEFENCE		第二回合
	3 SHOW SPEED & STRENGTH		第三回合
	TOTAL SCORE	TOTAL SCORE	
	TOTAL		
RED		OVER-ALL WINNER	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	

- 顯示全部8種動作技術 最高分為: 2
- 技術 2
 - 運動 1
 - 平衡 1
 - 防禦 1
 - 組合 1
 - 不應單一次打擊 1
1. 第一回合：慢/熱身 1
 2. 第二回合：展示抗衡和防禦
 3. 第三回合：展現速度與力量

DOWNLOAD SCORESHEET



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	11	
11	9	2 SHOW COUNTER & DEFENCE	10	11	
11	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	1
ROUND 2 = Counter/Defence	
ROUND 3 = Speed & Strength	

分紙的分解圖

大家齊來來看看分紙的例子

- 使用給定的評分系統，為每輪比賽的每個參賽者打分
- 將分數保持在指定字段中。
- 使用10點分系統評分
- 加合所有回合的總分
- 使用10分系統，根據總得分對總冠軍進行評分。

模擬空拳比賽

在活動創建階段，IFMA團隊進行了一系列測試/模擬測試，以幫助我們開發這新的競技規則的格式，評分系統和競賽管理方面。要獲取更多見解，請在此處觀看：

在此處觀看



05

極。體。操

Max Fit



極。體。操

這項比賽將著重於參賽者的強度，力量和耐力。

該比賽將在虛擬舞台上進行現場比賽，並由2-3名裁判進行評分。

參與者將被劃入不同組別，並為其分配了比賽時間段，並提供一個鏈接，可進入虛擬比賽區域，裁判將參與比賽。

優勝者將進入下一輪比賽，並將獲得新的鏈接和比賽時間段。

比賽應進行3輪比賽，每輪比賽要求參賽者在每輪分配的時間內完成盡可能多的指定練習/動作。

將根據參賽者可以完成的重複次數以及執行重複時展示的質量和控制力對其進行評分。

- 第一回合 將集中在核心
- 第二回合 將側重於強力/力量/狀態（側重於上身）
- 第三回合 將專注於速度/敏捷性/協調性（專注於下半身）

極。體。操組別:

- 青年組: -10 歲 (男和女孩)/ -11歲 (男和女孩)/ -12 歲(男和女孩)/ -歲 (男和女孩)/ -14歲 (男和女孩)/ -15歲 (男和女孩)/ -16歲 (男和女孩)/ -17歲 (男和女孩)/ -18歲 (男和女孩)/
- 成人組 (18-40 歲): 男子 75KG以下 / 男子 75KG或以上 /
 女子 60KG以下/女子60KG或以上
- 壯年組 (40 歲以上): 男子 75KG以下/男子 75KG或以上 /
 女子 60KG以下/女子60KG或以上

極。體。操回合和時間

- 10歲以下 - 13歲以下 > 3 回合 x 30 秒
- 14歲以下 - 15歲以下 > 3 回合 x 45 秒
- 16歲以下 - 18歲以下 >3 回合 x 1 分鐘
- 成年組 18-40歲 > 3 回合: 第1回合 x 2 分鐘
 第2,3回合 x 1分鐘
- 壯年組 - 40歲+ > 3 回合x 1 分鐘



指定比賽動作

預賽動作 – 青年組(-18歲組別), 成人組及壯年組		
第一回合	第二回合	第三回合
1, 2s 仰臥起坐	腹部練習 - 全身俯臥撐=2 - 跪著俯臥撐=1	進行多次右踢動作, 直到回合中途 在接下來的回合中執行盡可能的左踢動作
WATCH VDO	WATCH VDO	WATCH VDO

半決賽動作 – 青年組(-18歲組別), 成人組及壯年組		
第一回合	第二回合	第三回合
側板膝蓋將右膝蓋驅動到右肘直到一半時間 側板膝關節將左膝蓋驅動到左肘, 以進行其餘的回合	快步走	雙膝交替深蹲 下蹲必須達到90度 膝蓋必須至少處於肚臍水平
WATCH VDO	WATCH VDO	WATCH VDO

青年組(16 -18歲組別), 成人組及壯年組

四強動作 – 青年組(-18歲組別), 成人組及壯年組		
第一回合	第二回合	第三回合
登山者動作 膝蓋到胸部	從坐姿到站立姿勢的腹捲曲, 1, 2秒 • 不用手將計為2 • 用手將算作1 • 雙手將計為0.5	進行多次的星際跳躍, 直到回合中途 在接下來的回合中執行多次的交替膝蓋 - 膝蓋必須至少達到肚臍水平
WATCH VDO	WATCH VDO	WATCH VDO

總決賽動作 – 青年組(-18歲組別), 成人組及壯年組		
第一回合	第二回合	第三回合
V型提腿	進行盡可能多的俯臥撐俯臥撐 -俯臥撐= 2 -膝蓋俯臥撐= 1	進行多次深蹲直到下半場 在接下來的回合中進行多次交替的推踢
WATCH VDO	WATCH VDO	WATCH VDO

青年組- 10歲-15歲

指定比賽動作

預賽動作 – 青年組(10歲 -16歲組別)		
第一回合	第二回合	第三回合
1, 2s 仰臥起坐	俯臥撐	進行多次右踢動作，直到回合中途 在接下來的回合中執行盡可能的左踢動作
WATCH VDO	WATCH VDO	WATCH VDO

半決賽動作 – 青年組(10歲 -16歲組別)		
第一回合	第二回合	第三回合
腿抬高	快步走	雙膝交替深蹲 下蹲必須達到90度 膝蓋必須至少處於肚臍水平
WATCH VDO	WATCH VDO	WATCH VDO

四強動作 – 青年組(10歲 -16歲組別)		
第一回合	第二回合	第三回合
登山者動作 膝蓋到胸部	T型旋轉 (從平板動作開始, 將手向後交叉觸摸到腳位置)	進行多次的星際跳躍，直到回合中途 在接下來的回合中執行多次的交替膝蓋 - 膝蓋必須至少達到肚臍水平
WATCH VDO	WATCH VDO	WATCH VDO

總決賽動作 – 青年組(10歲 -16歲組別)		
第一回合	第二回合	第三回合
腹部練習 -仰臥起坐時, 先觸摸肚 -再觸摸腳部	腹部練習 - 全身俯臥撐=2 - 跪著俯臥撐=1	進行多次深蹲
WATCH VDO	WATCH VDO	WATCH VDO

虛擬比賽規則

請確保您穿著適當。

比賽開始前**20**分鐘，將邀請參賽者進入他們的虛擬競技場。裁判將與參賽者進行檢查，以確保攝影框架([framing](#)示範)正確且照明充足。

進入競技場後，請務必使用傳統的 “Wai”表示對對手和裁判的尊重。

參賽者將收到裁判的簡報，以確保他們了解比賽的形式，並了解表示比賽開始和結束的信號。

請確保您已經從上面相關的“比賽訓練”表中學習了必須進行的鍛煉/訓練。檢查每個演習**VDO**樣本，以確保自己構圖並面對正確的方向進行演練。您應盡力複製樣本片段的框架/位置。

- 在等待對手結束比賽的同時，您必須始終保持站立狀態，並在任何時候可令裁判可見。
- 您在兩回合之間不能坐下。
- 兩輪之間您不能離開屏幕。
- 您可以喝水，但應文在可取得之距離內，以免離開屏幕。

比賽如何進行...

1. 紅角第一輪比賽開始前會有**10**秒的嗶嗶聲倒計時
2. 本回合將在響鈴信號開始
3. 在回合結束前將有**10**秒的嗶嗶聲倒計時
4. 鐘聲將指示紅角的第一輪比賽結束。
5. 從紅角第一輪結束到藍角第一輪開始之間，會有**20**秒的間隔。
6. 藍角第一輪比賽開始前會有**10**秒的嗶嗶聲倒計時

7.從第**2**步開始重複，每個競爭對手進行**2**輪比賽
8. **在第**3**輪要求在第二輪的一半進行右側操練而在第二輪的另一半需要左側進行操練的比賽中，在該回合上半場結束時會有**10**秒的點擊倒計時，然後響鈴。然後，另一隻鐘會響起，以發出信號，指示該回合的下半場開始進行演習的左側。在本輪下半場結束前，將有**10**秒的點擊倒計時，然後是響鈴以結束本輪。

評分系統

這項比賽的重點是根據參賽者一組指定操練的表現來判斷其實力，力量和耐力水平。

請確保您已經觀看了每個練習的所有VDO片段，以確保您了解如何進行理想的重複進行評分。

根據分配給每個回合的指定練習，每個比賽回合都將有一個預定的得分錶。

儘管計分表將為裁判提供一個記錄每個參賽者的重複次數的空間，但一輪比賽的獲勝者應根據他們的整體表現來決定，而不僅取決於完成的重複次數。

在決定一輪比賽的獲勝者時，也應考慮到誠信，立場，姿勢，整體乾淨執行等。

每個回合都應按照10分制得分。

[DOWNLOAD SCORESHEETS](#)

- 第一回合將集中在核心
- 第二回合將側重於力量/強度/狀態（側重於上身）
- 第三回合的練習將專注於速度/敏捷性/協調性（專注於下半身）



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		WINNER ROUND 1		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			WINNER ROUND 2		BLUE		

COUNT TALLY		ROUND 3		COUNT TALLY	
STAR JUMPS	ALT. KNEES			STAR JUMPS	ALT. KNEES
		STAR JUMPS / ALT. KNEES			
RED		WINNER ROUND 3		BLUE	

REMARKS IN CASE OF TIE					
	FOR SHOWING BETTER STRENGTH		FOR SHOWING CLEANER REPS		OTHERS
RED		WINNER			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		WINNER ROUND 1		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		WINNER ROUND 2		BLUE	

COUNT TALLY		ROUND 3		COUNT TALLY	
SQUATS	PUSH-KICKS	DEEP SQUAT ALT. PUSH KICKS		SQUATS	PUSH-KICKS
RED		WINNER ROUND 3		BLUE	

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

分紙的分解圖

大家齊來來看看分紙的例子-成人組總決賽

- 第三回合：執行盡可能多的“星際跳躍”，直到半回合。然後在接下來的回合中執行盡可能多的交替膝蓋。有關應如何執行理想紅色的說明，請參見相應的指導的VDO。
- 要對此評分，請使用COUNT TALLY框跟踪每次練習的重複次數。
- 在兩個參賽者都完成了回合之後，還應考慮質量，完整性，表演的執行情況來為回合的獲勝者評分，獲勝者將獲得10分，失敗者將獲得9、8或7。

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

DATE 15.07.20 **JUDGE** Jane Doe **COUNTRY** THA

CATEGORY Senior Female -60KG

RED **BLUE**

NAME Suzie Wong **NAME** Maria Lopez
COUNTRY HKG **COUNTRY** ESP

COUNT TALLY		ROUND 1	COUNT TALLY	
11 = 42		MOUNTAIN CLIMBERS	11 = 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	BLUE		
WINNER ROUND 2			9			

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

- 第一回合：表演盡可能多的登山者
- 要得分，請使用COUNT TALLY（計數總數）框保持參賽者的次數計數，並記住要計數代表，膝蓋必須按照指導的VDO中的說明向胸部移動。
- 在兩個參賽者都完成了回合之後，還應考慮質量，完整性，表演的執行情況來為回合的獲勝者評分，獲勝者將獲得10分，失敗者將獲得9、8或7。
- 第2輪：從坐姿到站立姿勢的絕對捲曲，然後是1，2
 - 不動手將計為2
 - 用手將算作1
 - 雙手將計為0.5
- 要獲得此分數，您必須考慮參賽者執行了哪個版本的-不用手，一隻手或兩隻手就可以從地面過渡到站立。您可以使用不同的提示框保持得分。有關應如何執行，請參見相應的指導VDO
- 在此示例中，參賽者已經開始不用手進行鍛煉，然後用一隻手進行訓練，然後用兩隻手進行最後幾步...
- 根據提示標記寫總數
- 然後相應地使用點乘數
- 然後加總分
- 即使藍角的總得分點更高，紅角的表現也更加干淨利落。因此，裁判發出了紅方10-9的回合。

06

泰。健。操

Aero Fit



泰。健。操

這將通過VDO提交進行競爭和評審。

參加者將被放在不同組別中，裁判將對VDO評分，以確定下一輪。裁判輸入結果後，結果和組別將直接顯示在系統中。

決賽為直播實況。決賽選手將被告知他們預定的比賽時間，必須通過指定鏈接進入虛擬競技場。比賽將由裁判團和2方對戰的團隊參加，他們將輪流進行最長3分鐘的比賽。Aero FIT例行直播。然後，裁判將對表演進行評分。

VDO提交規則：

- 最長 3分鐘音樂編排
- 團隊必須由2個性別組合組成
- 常規編舞必須包含健身成分
- 視頻應使用麥克風錄製（您可以在設備上內置麥克風）
- 錄製的視頻應光線充足，並且被攝對像從正面照亮，請避免背光。三腳架/穩定架可用於錄像（可選）

視頻提交技術要求

- 影片格式 (AVI, MPEG-4, MOV)
- 視頻編解碼器 (H.264/MPEG-4 AVC)
- 視頻解析度 (由 1280x720 至 1920x1080)
- 幀率: 30 or 60 fps
- 屏幕比例: (16:9)
- 視頻方向：橫向
- (水平) 大小（最大200 MB）

評審標準：

- 創意編舞
- 健身組件
- 平衡/力量
- 創意服裝
- 協調與同步

泰健操組別：

- 青年組: -10 / -12 / -14 / -18
- 成年組: 18-40 / 18-40
- 壯年組: 40+ / 40+



評分系統

將根據以下標準進行評審：

1. 編舞創造力 2分
2. 創意著裝 1分：最佳服裝
3. 包含健身要素 2分
4. 平衡與動力 2分
5. 協調與同步性 2分
6. 流動性和連續性 1分
7. 總計是10分



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		☐ RED	☐ BLUE

DOWNLOAD SCORESHEET



#MUAYTHAICONNECTS
ONE WORLD
ONE MUAYTHAI

updated 21/05/20