



2020 IFMA 網上虛擬 錦標賽

updated 21/05/20



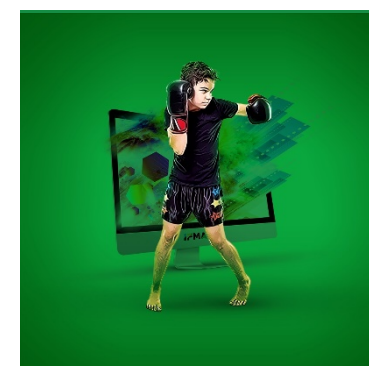
2020 IFMA 網上虛擬錦標賽

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。

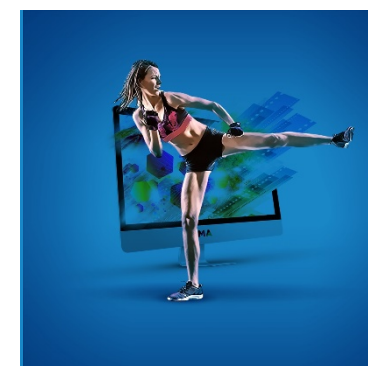
儘管這次的概念只是為了在大流行封鎖期間使比賽重回賽場，繼續將人們帶到一起 - 遠遠超出了這些充滿挑戰的時代。沒有邊界，沒有簽證，不需護照。泰拳將我們所有人聯繫起來。



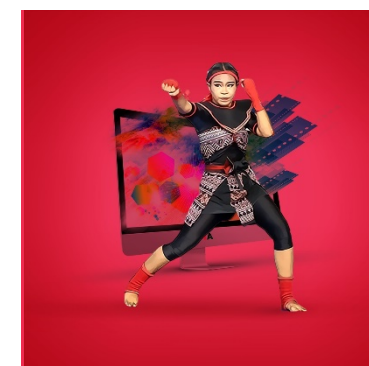
Wai Kru



Shadow Box



Max Fit



Aero FIT

01

裁判手冊

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



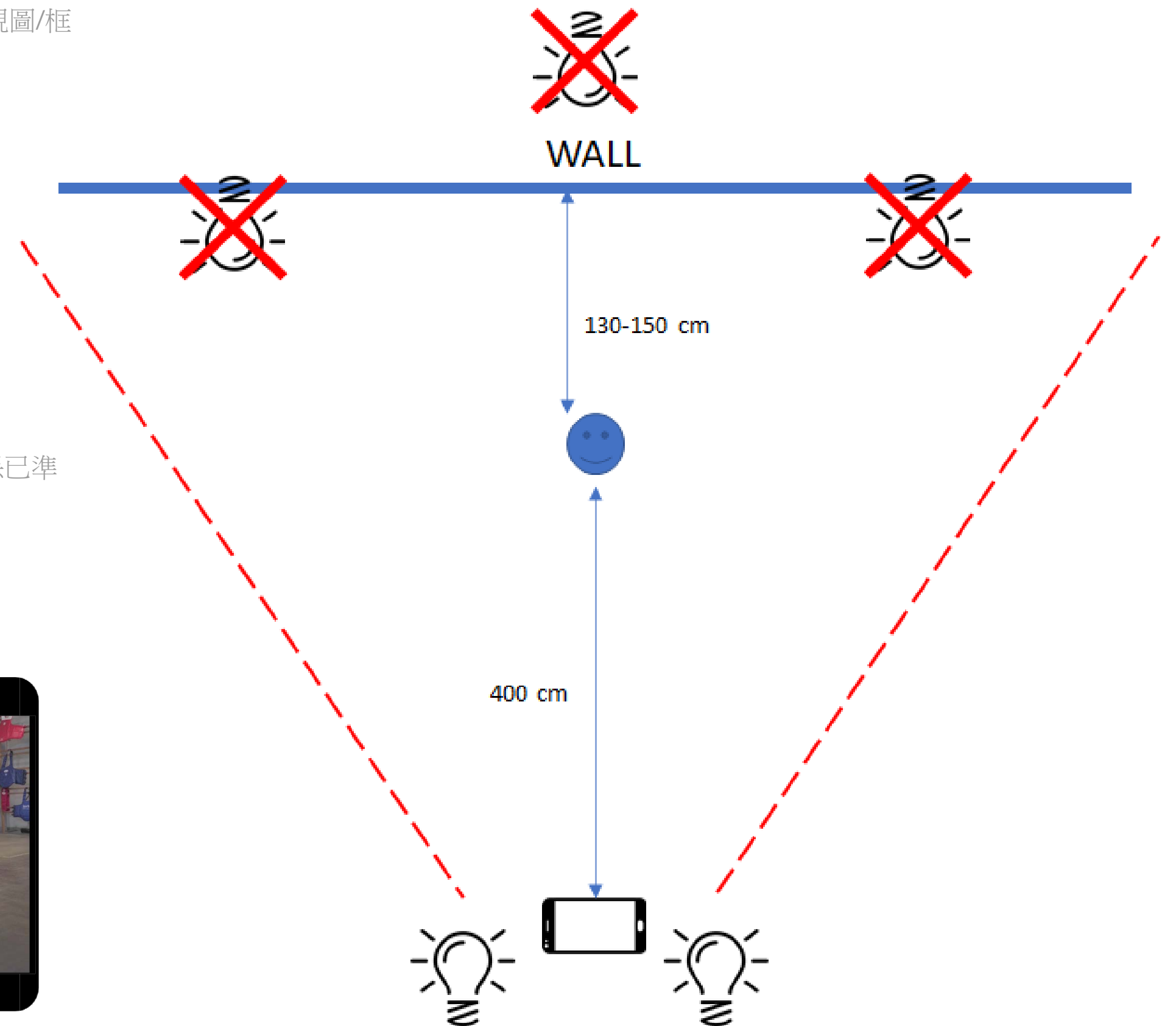
拍攝對象的位置太靠後



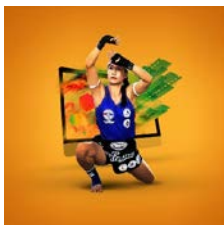
主體位置太近



不要使用縱向視圖（垂直）



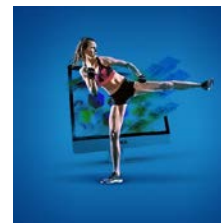
比賽服裝



Wai Kru
禮師舞

參賽者應穿：

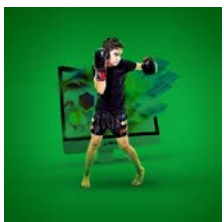
- 傳統泰拳(古法泰拳)服裝或傳統泰拳(古法泰拳)服裝的創意自製版本
- 短褲（最好是泰拳短褲），沒有明顯的品牌名字(最好沒有)
- T恤衫或汗衫（最好是紅色/藍色/黑色或白色），沒有明顯的品牌名字(最好沒有)
- 可以戴手帶或綁繩，但不允許帶拳套
- 不穿鞋子
- 不穿鞋襪子或不配帶護踝.



Max Fit
泰。極。操

參賽者必須穿：

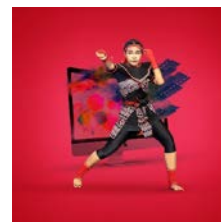
- 沒有明顯品牌名字(最好沒有)的短褲或打底褲
- T恤衫或汗衫（最好是紅色/藍色/黑色或白色），沒有明顯的品牌烙印
- 可穿運動鞋（推薦）或赤腳（可選）.



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。

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

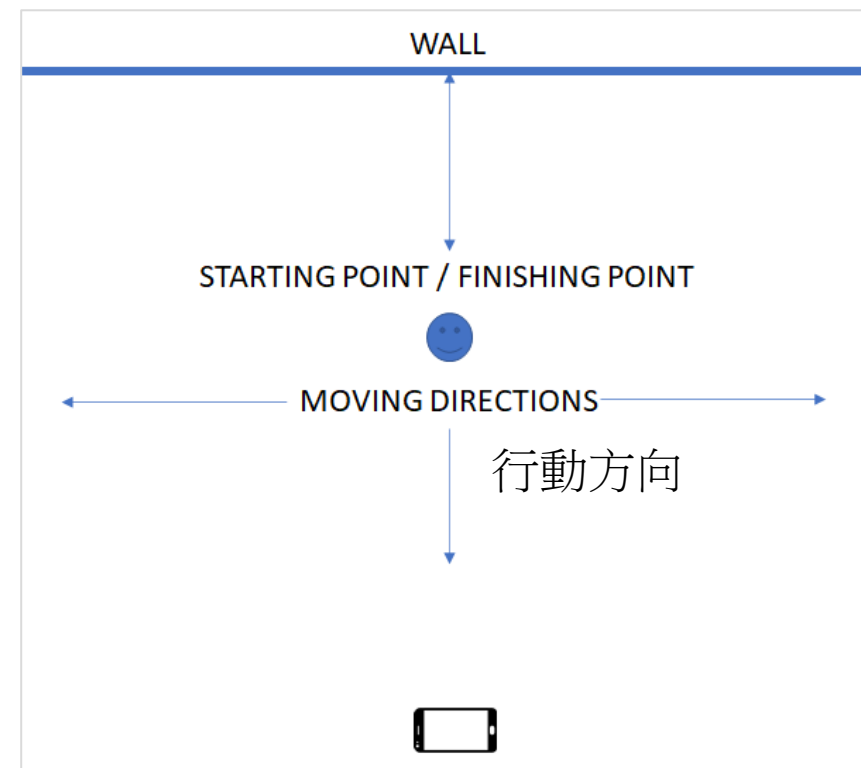
青少年：-10歲或以下/-12歲或以下/
-14歲或以下/-18歲或以下

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



02

空 拳 對 抗

Shadow Box





空拳對抗

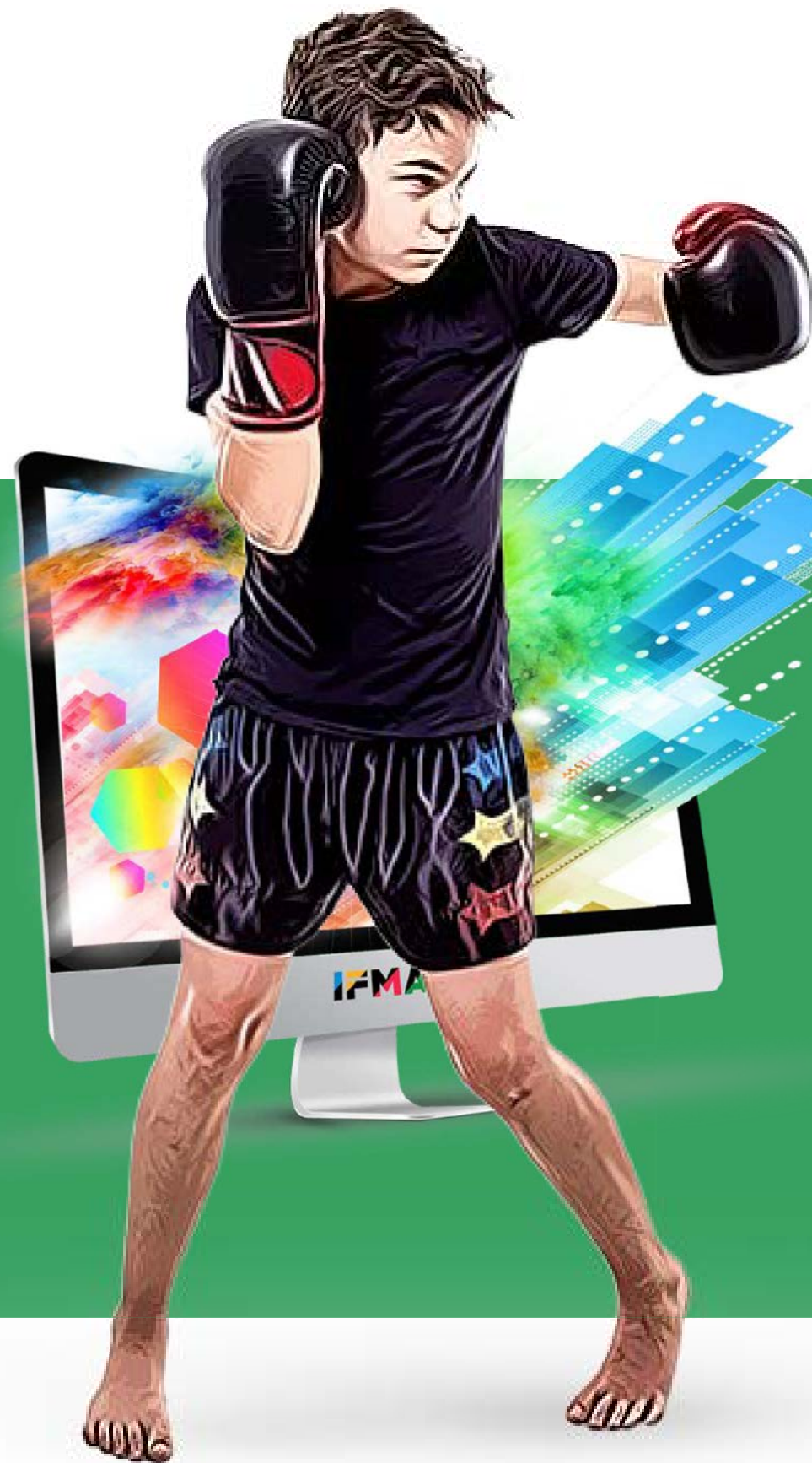
這項比賽的重點是參賽者展示泰拳藝術中的進攻和防守技巧的能力。

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

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

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

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

指定比賽動作

青年組- 10歲-15歲

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

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

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

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。

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

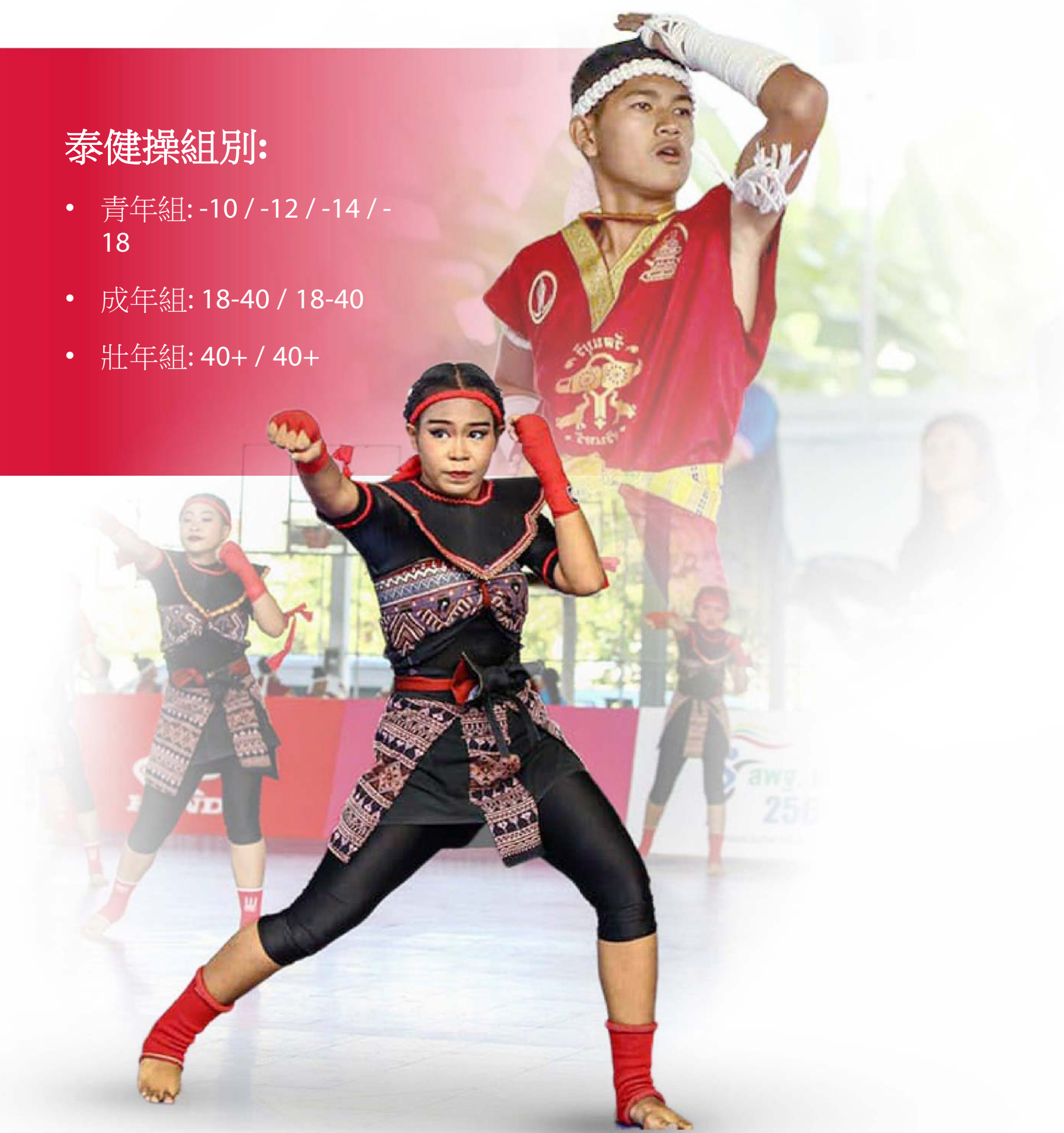
- 影片格式 (AVI, MPEG-4, MOV)
- 視頻編解碼器 (H.264/MPEG-4 AVC)
- 視頻解析度 (由 1280x720 至 1920x1080)
- 幀率: 30 or 60 fps
- 屏幕比例: (16:9)
- 視頻方向：橫向
- (水平) 大小（最大200 MB）

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+





#MUAYTHAICONNECTS
ONE WORLD
ONE MUAYTHAI

updated 21/05/20