



به کلیه دانشگاهها و موسسات آموزش عالی سراسر کشور

با سلام

احتراما" با توجه به واگذاری امتیاز برگزاری مسابقات مجازی ایروبیک ژیمناستیک دانشجویان دختر دانشگاهها و موسسات آموزش عالی کشور توسط اداره کل تربیت بدنی سازمان امور دانشجویان به این دانشگاه ، بدینوسیله آیین نامه عمومی و فنی مسابقات ارسال می گردد.

خواهشمند است دستور فرمایید مسئولین امر ضمن مطالعه آن، حداکثر تا تاریخ ۱۳۹۹/۱۲/۲۵ از طریق شماره نمابر دانشگاه هرمزگان ۰۷۶۳۳۷۱۱۱۱۵ مدارک را ارسال نمایند./

قوانین و مقررات عمومی:

مدارک مورد نیاز:

- کارت دانشجویی معتبر یا گواهی اشتغال به تحصیل عکس دار
- ارائه اسامی ورزشکاران و مربی که به مهر و امضاء معاون دانشجویی و مدیر تربیت بدنی رسیده باشد.

ترتیب اجرای برنامه

- ۱-ریتیم شروع
- ۲-پوش اپ ساده .
- ۳-پوش اپ لترال .
- ۴-جلو آوردن پا از پهلو و انجام پا باز جلو عقب
- ۵-بردن یک پا به جلو و انجام حرکت استرادل
- ۶-ریتیم پایاز به طرفین
- ۷-بلند شدن و انجام ورتیکال اسپلیت .
- ۷- پرش گربه
- ۸- صاف چرخش یک دور
- ۹- قیچی
- ۱۰- غلت جلو

بندرعباس: کیلومتر ۹ جاده میناب

صندوق پستی ۳۹۹۵

تلفن: ۰۷۶-۳۳۷۱۱۰۰۰-۱۱

دورنگار: ۰۷۶-۳۳۶۷۰۷۱۶

تهران: دفتر نمایندگی دانشگاه خیابان نواب
خیابان ارویه غربی- پ ۱۳۲

تلفن: ۰۲۱-۶۶۵۹۲۱۰۷-۱۰

دورنگار: ۰۲۱-۶۶۹۲۶۴۹۰

کد پستی: ۱۳۴۵۷۵۵۹۵۹

پایگاه الکترونیکی

www.hormozgan.ac.ir

نشانی الکترونیکی

hu@hormozgan.ac.ir





- ۱۱- پرش جمع
- ۱۲- پرش طپانچه .

قوانین مقررات الزامی

- *شروع برنامه و موزیک هماهنگ باشد.
- *حداقل نیازمندی حرکت پوش اپ فاصله ۱۰ سانتی متری سینه تا زمین می باشد.
- *در شنا لترال پا می تواند استرادل و به عرض شانه باز شود و حرکت با ۴ شماره انجام می شود.
- *پا باز جلو عقب به صورت ۱۸۰ درجه می باشد
- *حرکت استرادل از زمان بالا رفتن پا ها و تکیه روی دست مکث ۲ ثانیه ضروری می باشد.
- *در حرکت ورتیکال اسپلیت باز شدن پا ها حداقل ۱۷۰ درجه می باشد.
- *در حرکت گربه پا ها حداقل تا خط کمر بالا آورده شود.
- *در حرکت پا جمع و طپانچه پا ها موازی زمین باشد.
- *ابتدای فیلم ارسالی نام و نام خانوادگی و نام دانشگاه نوشته شود.
- *تعداد شرکت کنندگان.....
- *به نفرات برتر حکم و مدال تعلق میگیرد.
- *استفاده از موزیک بی کلام
- *استفاده از پوشش مناسب هنگام اجرا
- *فیلم برداری به صورت افقی و با کیفیت اچ دی باشد.
- *هر گونه تغییر سرعت و ... منجر به پذیرفته نشدن برنامه می گردد.

تذکر مهم: کلیه شرکت کنندگان می بایست نسبت به ثبت نام و بارگزاری مدارک و فیلم های اجرای مسابقه فوق از طریق سامانه ستاو ورزش دانشجویی تا تاریخ ۱۳۹۹/۱۲/۲۵ به آدرس ذیل

<https://setav.ir/user/championleague> اقدام نمایند. در صورت

هرگونه مشکل و سؤال فنی میتوانید با شماره ۰۹۳۸۱۷۸۷۲۳۰ خانم مزیدی مسئول انجمن ژیمناستیک دانشجویان کشور تماس حاصل فرمایند.



بند عباس: کیلومتر ۹ جاده میناب

صنق پتی ۳۹۹۵

تلفن: ۰۷۶-۳۳۷۱۱۰۰۰-۱۱

دورنگار: ۰۷۶-۳۳۶۷۰۷۱۶

تهران: دفتر نمایندگی دانشگاه خیاان نواب

خیابان ارویر غربی- پ ۱۳۲

تلفن: ۰۲۱-۶۶۵۹۲۱۰۷-۱۰

دورنگار: ۰۲۱-۶۶۹۲۶۴۹۰

کد پستی: ۱۳۴۵۷۵۵۹۵۹

پایگاه الکترونیکی

www.hormozgan.ac.ir

نشانی الکترونیکی

hu@hormozgan.ac.ir



مهم: لیست معرفی دانشجویان می بایست بدون هرگونه خدشه و با درج شماره دانشجویی، کدملی و شماره تلفن همراه ورزشکار تا تاریخ مذکور به دانشگاه میزبان (دانشگاه هرمزگان) ارسال گردد.

با سپاس

محمد محبی

معاون دانشجویی

بندرعباس: کیلومتر ۹ جاده میاب

صندوق پستی ۳۹۹۵

تلفن: ۰۷۶-۳۳۷۱۱۰۰۰-۱۱

دورنگار: ۰۷۶-۳۳۶۷۰۷۱۶

تهران: دفتر نمایندگی دانشگاه خیابان نواب

خیابان ارویه غربی - پ ۱۳۲

تلفن: ۰۲۱-۶۶۵۹۲۱۰۷-۱۰

دورنگار: ۰۲۱-۶۶۹۲۶۴۹۰

کد پستی: ۱۳۴۵۷۵۵۹۵۹

پایگاه الکترونیکی

www.hormozgan.ac.ir

نشانی الکترونیکی

hu@hormozgan.ac.ir

