

## آیین نامه فنی مسابقات مجازی قهرمانی دانشجویان پسر و دختر دانشگاه های سراسر کشور تابستان ۱۴۰۰

### قوانین و مقررات عمومی:

- ✓ حضور کلیه شرکت کنندگان تابع قوانین و مقررات آیین نامه عمومی مسابقات قهرمانی دانشجویان می باشد.
- ✓ رعایت شئونات اسلامی، انضباط ورزشی و احترام به قوانین و مقررات الزامی است.
- ✓ ارائه تصویر، کارت ملی، کارت دانشجویی معتبر یا گواهی اشتغال به تحصیل عکس دار الزامی است.
- ✓ دانشگاه ها موظفند مشخصات نفرات شرکت کننده در مسابقات (نام و نام خانوادگی، شماره دانشجویی، رشته تحصیلی، شماره ملی، تاریخ تولد وضعیت تحصیلی (فعال، فارغ التحصیل) بدون هرگونه خدشه با مهر و امضای مدیر تربیت بدنی تا تاریخ مذکور به کمیته برگزاری مسابقات (دانشگاه میزبان) معرفی نمایند.
- ✓ به نفرات برتر مسابقات حکم قهرمانی و جوایزی اهدا خواهد شد.

تذکر مهم: کلیه شرکت کنندگان می بایست نسبت به ثبت نام و بارگزاری مدارک فوق از طریق سامانه ستاو ورزش دانشجویی به آدرس <https://setav.ir/user/championleague> اقدام نمایند.

### مقررات فنی مسابقات مجازی رشته ژیمناستیک (دختران)

#### ترتیب اجرای برنامه

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

- ۱۰- غلت جلو
- ۱۱- پرش جمع
- ۱۲- پرش تپانچه .

#### 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 می گیرد.
- \*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.

#### **مقررات فنی مسابقات مجازی رشته ژیمناستیک (بسران)**

- مسابقات براساس قوانین و مقررات تعدیل یافته فدراسیون ژیمناستیک و انجمن ژیمناستیک وزارت علوم تحقیقات و فناوری و بصورت مجازی تحت برنامه اجباری برگزار خواهد شد.
- ورزشکاران از تیشرت و شورت ورزشی استفاده کنند.
- استفاده از موزیک حین اجرای برنامه، اختیاری است. در صورت استفاده از موزیک، موزیک انتخابی باید ورزشی و متناسب باشد. همچنین در زمان پخش موزیک و اجرای برنامه، باید صدای موزیک کاملاً واضح باشد.
- استفاده از نور کافی و میکرو فن حین فیلمبرداری الزامی است.

-مسابقات ایروبیک ژیمناستیک، روی زمین و در یک ماده انفرادی اجرا خواهد شد.

-از هر دانشگاه حداقل ۳ نفر و یا بیشتر می توانند شرکت کنند. شرایط حضور نفرات باید مطابق آئین

نامه دانشجویان وزارت علوم، تحقیقات و فناوری باشد.

-اجرای برنامه ایروبیک ژیمناستیک باید به صورت فیلم ارسال گردد و توسط داوران مشخص شده داوری

خواهد شد.

-بخشنامه داوری به داوران مورد تایید جهت داوری مسابقات ارسال می گردد.

-به نفرات اول تا سوم حکم اهدا می گردد.

-برای آشنایی دانشجویان، کلیپ اجرای برنامه در سامانه ستاو ورزش دانشجویی بارگزاری شده است.

-ویدیو ها را بر اساس آئین نامه از طریق سامانه ستاو ارسال کنید.