



معاون محترم دانشجویی دانشگاهها و موسسات آموزش عالی کشور

با سلام

احتراماً با توجه به واگذاری امتیاز برگزاری مسابقات مجازی ایروبیک ژیمناستیک دانشجویان دختر دانشگاهها و مؤسسات 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 ۱۴۰۰/۰۶/۲۴ از طریق شماره نمابر اداره تربیت بدنی دانشگاه هرمزگان ۰۷۶۳۳۷۱۱۱۱۵ یا از طریق ERP مدارک را ارسال نمایید.

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 آپ ساده .
- ۳- پوش آپ 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 پاباز به طرفین
- ۷- بلند شدن و انجام ورتیکال اسپلیت
- ۷- پرش گربه

بندرعباس: کیلومتر ۹ جاده میناب

صندوق پستی ۳۹۹۵

تلفن: ۰۷۶-۳۳۷۱۱۰۰۰-۱۱

دورنگار: ۰۷۶-۳۳۶۷۰۷۱۶

تهران: دفتر نمایندگی دانشگاه خیابان 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





۸- صاف چرخش یک دور

۹- قیچی

۱۰- غلت جلو

۱۱- پرش جمع

۱۲- پرش طپانچه

قوانین مقررات الزامی

- *شروع برنامه و موزیک هماهنگ باشد.
- *حدأقل نیازمندی حرکت پوش آپ 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 پاها و تکیه روی دست مکث ۲ ثانیه ضروری می باشد.
- *در حرکت ورتیکال اسپلیت باز شدن پاها حدأقل ۱۷۰ درجه می باشد.
- *در حرکت گربه پاها حدأقل تا خط کمر بالا آورده شود.
- *در حرکت پاجمع و طپانچه پاها موازی زمین باشد.
- *ابتدای فیلم ارسالی نام و نام خانوادگی و نام دانشگاه نوشته شود.
- *تعداد شرکت کنندگان برای هر دانشگاه نامحدود می باشد.
- *به نفرات برتر حکم و مدال تعلق میگیرد.
- *استفاده از موزیک بی کلام الزامی
- *استفاده از پوشش مناسب هنگام اجرا
- *فیلم برداری به صورت افقی و با کیفیت اچ دی باشد.
- *هر گونه تغییر سرعت و مکث و منتاژ منجر رد شدن 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 ۱۴۰۰/۰۶/۳۱ به آدرس ذیل



بندرعباس: کیلومتر ۹ جاده میناب

صندوق پستی ۳۹۹۵

تلفن: ۰۷۶-۳۳۷۱۱۰۰۰-۱۱

دورنگار: ۰۷۶-۳۳۶۷۰۷۱۶

شهران: دفتر نمایندگی دانشگاه خیابان 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



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

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

مهم: لیست معرفی دانشجویان می بایست بدون هرگونه خدشه و با درج شماره
دانشجویی، کد ملی و شماره تلفن همراه ورزشکار تا تاریخ مذکور به دانشگاه
میزبان (دانشگاه هرمزگان) ارسال گردد.
فیلم اجرای برنامه به پیوست خدمتتان ارسال می 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

