



هیت آمادگی جسمانی استان تهران
کمیته ایروبیک و استپ و کانگو جامپ



المپیاد استعدادیابی ایروبیک

کمیته ایروبیک استپ و کانگوجامپ استان تهران

۲۵ الی ۳۱ مرداد ۱۴۰۴

مقدمه

ورزش ایروبیک به عنوان یکی از رشته‌های پرتحرک و شادی‌آور و پویای ورزشی، نقش مهمی در ارتقاء سلامت جسمی، روانی و اجتماعی افراد جامعه ایفا میکند.

این رشته با تاکید بر هماهنگی، انعطاف، قدرت بدنی و ریتم موسیقی بستری مناسب برای رشد مهارت‌های فردی و کار تیمی فراهم میسازد.

برگزاری مسابقات ایروبیک باهدف ایجاد انگیزه شکوفایی استعدادها، ترویج فرهنگ ورزش آمادگی جسمانی و سطح فنی ورزشکاران فرصتی ارزشمند برای به نمایش گذاشتن تلاش‌ها و تمرین‌ها و توانمندی‌های ورزشکاران این رشته است.

آیین‌نامه حاضر باهدف ایجاد نظم شفاف سازی روند اجرای مسابقات، حفظ عدالت و ارتقاء کیفیت رقابت‌ها تدوین شده و لازم اجرا برای تمامی شرکت کنندگان، مربیان، داوران و مسئولین اجرایی خواهد بود.

المپیاد استعداد یابی ایروبیک

- المپیاد در تمام رده‌های سنی و در دو بخش آقایان و بانوان برگزار می‌گردد.
- رقابت ها در حوزه های در سراسر تهران در یک بازه زمانی یک هفته‌ای برگزار خواهد شد.
- هر حوزه در استان می‌بایست پس از دریافت آیین نامه (المپیاد استعدادیابی ایروبیک) از سوی هیئت آمادگی جسمانی استان تهران به آگاه سازی زیرمجموعه‌های مربوطه اقدام نمایند.
- المپیاد بصورت مارا تن ایروبیک با مشارکت حداکثری ورزشکاران ایروبیک حوزه‌ها در فضایی مناسب با رعایت قوانین و مقررات و حفظ شئونات اسلامی با شرایط ویژه که در دستورالعمل مربوطه آماده است قابل اجرا خواهد شد.
- _نام مسابقه: مارا تن ایروبیک (Aerobic Marathon competition)
- مارا تن برای تمام رده‌های سنی در یک روز در ساعات متفاوت در حوزه برگزار خواهد شد و لیدرها با مشورت و همفکری کمیته ایروبیک تهران برگزار خواهد شد.
- لیدرها باید از تمامی حرکات استاندارد ایروبیک که برای عموم شرکت کنندگان قابل اجرا باشد همراه موزیکی که از طرف کمیته تهران داده میشود استفاده نمایند.

رده‌های سنی مسابقه مارا تن

به منظور رعایت عدالت و تناسب سطح توان جسمانی شرکت کنندگان ، مسابقه در رده‌های سنی زیر برگزار میگردد.

۱-کودکان (۶ تا ۱۲) دختران و پسران

۲-نوجوانان (۱۲ تا ۱۵) دختران و پسران

۳-جوانان (۱۵ تا ۱۸) بانوان و آقایان

الزامات بخش کودک و نوجوان

- ماراتن این بخش بصورت مجزا و با نظارت و هماهنگی خانم راضیه قدیمی مسئول کودک و نوجوان کمیته ایروبیک تهران برگزار خواهد شد.

- ماراتن بخش جوان و بزرگسال هم زمان برگزار خواهد شد.

- بخش آقایان و بانوان بصورت مجزا از هم قابل اجرا خواهد بود.

- در صورت تعداد کم شرکت کننده در یک حوزه با هماهنگی ریاست کمیته ایروبیک تهران خانم لیلا پناهی و رئسای هیئت هر حوزه امکان ادغام دو حوزه نزدیک به هم وجود دارد.

- مدت زمان مسابقه نسبت به سطح مسابقه ماراتن، در سه بخش که در مجموع 90 دقیقه میباشد، است.

- در بخش کودکان، زمان رقابت ۲۰ دقیقه‌ای می باشد.

- در هر مرحله داورها با توجه به تعداد افراد شرکت کننده افراد حذف شده را اعلام میکنند.

- تاریخ‌های مهم

تاریخ: ۲۰ مرداد جلسه شفاف‌سازی حوزه‌ها

تاریخ: ۷ شهریور المپیاد استانی

نحوه داوری

- ارزیابی بر اساس معیارهایی همچون هماهنگی، استقامت، ریتم، دقت اجرا، انرژی و تداوم حرکت انجام خواهد شد.
- یک داور از طرف کمیته ایروبیک استان برای نظارت به رقابت فرستاده می‌شود و باقی داوران از نفرات حوزه انتخاب می‌شوند.

موارد ایمنی و پزشکی

- حضور تیم پزشکی در محل الزامی است.
- در صورت مشاهده علائم ضعف و بی‌حالی، شرکت‌کننده از رقابت کنار گذاشته خواهد شد.
- اجازه ی کتبی والدین برای کودکان و نوجوانان شرکت کننده در مسابقه الزامی است.
- داشتن گواهی سلامت در بخش کودک و نوجوان الزامی می‌باشد.

نفرات برتر

نفرات برتر در رده سنی ۴ تا ۶ نفر برتر جهت شرکت در المپیاد استانی معرفی گردند و به این افراد از طرف حوزه، تقدیرنامه (اجباری) و در صورت امکان، جوایزی داده شود. (اختیاری)

پوشش شرکت کنندگان

- در بخش بزرگسال پوشش مانتو و شلوار ورزشی و مقنعه برای بانوان اجباری است .
- در بخش کودکان تا ۹ سال، شلوار و تیشرت؛
- ۹ سال تا ۱۲ سال، پوشش اسکارف یا کلاه اجباری است.
- در بخش اقایان ، تیشرت و شلوار (پوشش رکابی و شلوارک مورد تایید نمی باشد)
- استفاده از کفش ایروبیکی استاندارد الزامی می باشد.
- استفاده از زیورآلات ممنوع می باشد.
- شرکت کنندگانی که شرایط پوشش مناسب را رعایت نکنند، از ورود به زمین مسابقه محروم خواهند شد.

کار اجرایی مورد نیاز هر حوزه:

- سرپرست مسابقه که رئیس ایروبیک حوزه باشد
- مسئول برنامه‌ریزی، هماهنگی و نظارت
- منشی جهت پاسخگویی و نام‌نویسی شرکت‌کنندگان
- روابط عمومی
- نماینده از طرف هیئت آمادگی جسمانی استان تهران
- داور از طرف کمیته استان و داوران حوزه
- مسئول تدارکات و تجهیزات
- مجری و گوینده، در صورت صلاح‌دید حوزه

دستورالعمل فرهنگی

- در تمام بند ها و فراخوان ها ، استفاده از لوگوی هیئت تهران و لوگوی کمیته استان الزامی است و شعار منتخب تهران (ایروبیک با تهران دوباره زنده شد) استفاده گردد.
- شروع رویداد با تلاوت قرآن مجید و سرود جمهوری اسلامی ایران انجام خواهد شد.
- نفرات شرکت کننده باید با پوشش کامل اسلامی شرکت نمایند.

ارزیابی مسابقه

حوزه‌ای که در این طرح مشارکت داشته باشند، به عنوان کمیته برتر، به هیئت امدادی جسمانی تهران معرفی می‌گردد.

حوزه‌هایی که بدون دلیل فعالیت نداشته باشند با هماهنگی هیئت تهران، ریاست کمیته ایروبیک آن حوزه تغییر خواهد نمود.

استعدادهای انتخاب شده هر حوزه در رقابت ۷ شهریور که توسط کمیته ایروبیک تهران برگزار خواهد گردید، باهم به رقابت می‌پردازند

شرایط مسابقه ۷ شهریور متعاقباً اطلاع رسانی خواهد گردید.

در پناه خداوند متعال

موفق باشید