

آئین نامه مسابقات مجازی رشته ایروبیک همگانی دانشگاه ها و موسسات آموزش عالی سراسر کشور  
(جشنواره پاییزه ۱۴۰۰)

## ۱- ایروبیک خلاق

### مقررات فنی:

۱- ورزشکاران در منزل یا فضای آزاد یا باشگاه بدون توقف کلیه حرکات انتخابی را انجام داده، بدون ویرایش با هر گونه نرم افزاری به صورت خام در سامانه ستاو به آدرس <https://setav.ir/stay.home> در بخش مسابقات مربوطه بارگذاری کنند.

۲- فیلمبرداری باید بصورت ثابت انجام پذیرد و تمام صحنه اجرای حرکات بدون جا به جایی دوربین در طول فیلم برداری مشاهده شود، همچنین انتخاب زاویه مناسب دوربین به نحوی در نظر گرفته شود که چهره بازیکن و اجرای آن قابل تشخیص باشد.

۳- قبل از شروع حرکت نام و نام خانوادگی و نام دانشگاه محل تحصیل را واضح در ویدیو اعلام شود.

### تجهیزات مورد نیاز:

- کرنومتر

- دوربین

### قوانین و نحوه برگزاری :

مسابقات در دو بخش دختران و پسران برگزار می شود. محدودیتی در خصوص تعداد دانشجویان شرکت کننده از هر دانشگاه وجود ندارد. حداکثر زمان جهت اجرای زنجیره ۱ دقیقه می باشد. ساختن یک زنجیره که حداقل ۱۶ ضربه و حداکثر ۳۲ ضربه باشد، ضروری است.

### نحوه امتیازدهی:

آسان یا سخت بودن حرکت، روان اجرا نمودن حرکت، بهترین طراحی از لحاظ تنوع حرکات و به کارگیری همه عضلات، ملاک ارزیابی و امتیازدهی می باشد. به ۳ نفر برتر جوایز و احکام همگانی تعلق می گیرد.