

بنام خدا

بخشنامه اولین دوره رقابتهای ژیم فور لایف کشوری

تهران 25-24 اسفند ماه

انتخابی رقابتهای آسیایی 2018 مالزی

– رقابت ژیم فور لایف

اولین دوره رقابتهای کشوری ژیم فور لایف در تهران از تاریخ 24 لغایت 25 اسفند 96 برگزار خواهد شد. تمرکز اصلی فعالیتهای ژیمناستیک برای همه شادی و سرگرمی، آمادگی فیزیکی و سلامتی، انجام حرکات پایه و ایجاد دوستی می باشد. این موضوع و نیز فلسفه حضور هر یک از شرکت کنندگان پایه و اساس GFA می باشد. بر خلاف ژیمناسترادا که یک فستیوال است، ژیم فور لایف یک رقابت آزاد برای گروه های ژیمناستیک از تمامی رده های سنی و تمامی شاخه های ژیمناستیک که می خواهند اجرایشان مورد ارزیابی قرار بگیرد می باشد.

– شرایط پذیرش تیم ها

1- ژیمناستها از همه رده های سنی و سطح توانایی جسمی و هر جنسی (زن و مرد) با رعایت حجاب و عفت عمومی بصورت گروهی مردان و گروهی زنان مجاز به شرکت در این رقابت می باشند. حداقل تعداد شرکت کنندگان در یک گروه دو ژیمناست فعال و برای حداکثر تعداد نفرات محدودیتی وجود ندارد. معرفی تیمها باید از سوی هیئت های ژیمناستیک استان صورت پذیرد و شرکت کننده های زیر 6 سال باید در گروه های 10 نفره تحت سرپرستی یک شخص بزرگسال اعزام شوند

2- مجوز حضور در رقابتهای آسیایی مالزی: تمامی تیم هایی که در این رقابتهای برگزیده شوند و تا زمان اعزام به رقابتهای آسیایی همکاری لازم را با فدراسیون داشته باشند می توانند جواز حضور در رقابتهای آسیایی را کسب کنند

3- اعلام آمادگی تیمها : اعلام آمادگی نیم ها می بایست نهایتا تا تاریخ 96/12/2 به فدراسیون صورت پذیرد

4- **پرداخت ها** : هزینه شرکت تیم ها به عهده خود شرکت کنندگان می باشد و هزینه ورودی برای هر نفر 500/000 ریال در زمان ورود تیم ها به حساب فدراسیون به شماره 1060226971 بانک رسالت واریز گردد.

قوانین رویداد :

هر اجرا توسط گروهی از داوران با توجه به معیار زیر قضاوت صورت می پذیرد .

- بارم سرگرمی
- نو آوری ، ابتکار و تنوع
- تکنیک ، کیفیت و ایمنی
- تاثیر کلی

کلیه نتایج در سه دسته طلا ، نقره و برنز طبقه بندی می شود تست طبقه بندی تیم ها بطور رسمی منتشر نخواهد شد و تنها برای سازماندهی نتایج نهایی صورت می پذیرد . کلیه تیم هایی که مدال طلا به آنها اعطا شده می توانند در مرحله اجراشنواره رقابتها شرکت کرده و لوح دریافت نمایند .

رقابتها در 4 رده صورت می پذیرد که هر اجرا حداکثر تا 5 دقیقه با یا بدون موزیک می تواند صورت پذیرد . و هر شرکت کننده تنها در یک گروه می تواند حضور داشته باشد و ابعاد زمین برگزاری 30*20 متر می باشد .

- ژیمناستیک و حرکات موزون گروه کوچک (20 نفر و یا کمتر)
 - ژیمناستیک و حرکات موزون گروه بزرگ (21 نفر و یا بیشتر)
 - ژیمناستیک با یا روی وسایل بزرگ گروه کوچک (20 نفر و یا بیشتر)
 - ژیمناستیک با یا روی وسایل بزرگ گروه بزرگ (21 نفر و یا بیشتر)
- برای داشتن یک رده در مسابقات حداقل چهار گروه باید شرکت کنند اگر تنها یک یا دو یا سه گروه ثبت شوند ، آن رده داخل یکی از رده های دیگر ادا خواهد شد . تمامی اطلاعات مربوط به داوری ، اعلام نتایج رقابتها و جشنواره در کتاب مقررات رقابتها ژیم فورلایف موجود می باشد و در بخشنامه شماره 2 این رقابت به اطلاع شرکت کنندگان خواهد رسید .

هزینه شرکت : هزینه پرداختی ورودی هر نفر در هر سنی و هر سمتی (مربی ، ژیمناست ، سر پرست یا ناظر) به عهده خود اعضاء تیم می باشد و این هزینه ورودی شامل خدمات زیر می باشد .

- کارت شرکت در رقابتها
 - محل اقامت
 - صبحانه
 - یک اجرای نمایشی برای هر تیم در محل های تعریف شده
 - یک کارگاه عملی برای هر تیم
 - بازدید رایگان از جشنواره مسابقات
 - حمل نقل به سالن مسابقات از محل اقامت و بالعکس
- رویدادهای اصلی و برنامه زمانبندی رقابتها

چهارشنبه 23 اسفند ماه 96

- ورود تیم های شرکت کننده
- اجرای آزمایشی تیم ها در سالن برگزاری مسابقات
- جلسه هماهنگی مربیان و سر پرستان

پنج شنبه 24 اسفند ماه 96

- اجرای نمایشی برنامه در فضاهای تعریف شده
- برگزاری کارگاههای عملی
- اجرای مرحله مسابقات ژیم فور لایف

جمعه 25 اسفند ماه 96

- اجرای نمایشی برنامه در فضاهای تعریف شده
- برگزاری کارگاههای عملی
- اجرای مرحله جشنواره مسابقات ژیم فور لایف
- خروج تیم های شرکت کننده

جدول تکمیلی زمان و موضوع کارگاههای عملی و نیز اجراهای نمایشی و جدول برگزاری مسابقات و جشنواره در بخشنامه شماره 2 مسابقات اعلام خواهند شد .

تم و موضوعات پیشنهادی اجرای برنامه

هر گروه شرکت کننده می تواند به انتخاب در کنار اجرای خود در یک یا ترکیب چند شاخه ژیمناستیک (همچون آرتیستیک زنان و مردان - ریتمیک - ترامپولین و تامبولینگ - آکروبات - ایروبیک و حرکات موزون) رابه نمایش بگذارد . همچون :

دین و تاریخ	دفاع مقدس و جنگ	نوروز
عرفان و مولوی شناسی	جانبازان	چهارشنبه سوری / قاشق زنی
فلسفه حج و عرفه و نیایش	دهه فجر و پیروزی انقلاب	حاجی فیروز
	نیروی دریایی	هفت سین و فلسفه پیدایش طبیعت
	آتش نشانی	عناصر طبیعت و زمین پلاک

استفاده از هر موضوع دیگر نیز بلا مانع می باشد .

6- وسایل و تجهیزات

وسایل و تجهیزات زیر در سالن برگزاری بصورت رایگان در اختیار تیم ها خواهد بود . در صورت تمایل برای استفاده از وسایلی بیشتر و یا متفاوت با لیست مطروحه ذیل تهیه و حمل و نقل آن به عهده تیم ها بوده و می بایست پیش از ثبت نام قطعی مسابقات به تایید کمیته برگزاری برسانند .

تعداد	وسيله
7	تشک رول حرکات زمینی 14*2 متر به ضخامت 35 میلی متر
2	پارالل مردان
10	تشک 1*2
4	تشک مطبق
1	پرش خرک ارتفاع تا 165 سانتی متر متغیر
6	نیمکت چوبی
1	تشک پیست دویدن مینی ترامپولین به طول 25 متر و ضخامت 25 میلی متر مینی ترامپولین انتهای باز
4	مینی ترامپولین قاب دور بسته
1	ترامپولین بزرگ با تشک های ایمنی دوطرف
4	تشک ایمنی 10*200*400 سانتی متر
3	تشک ایمنی 35*200*400 سانتی متر
3	تشک ایمنی 40*200*400 سانتی متر
6	تشک ایمنی 20*200*300 سانتی متر