



وزارت ورزش و جوانان



فدراسیون ورزش‌های همگانی  
Islamic Republic of IRAN Sport For All Federation  
جمهوری اسلامی ایران

## انجمن ایروبیک و استپ و کانگو جامپ

### طرح رویداد ملی

### لیگ ایروبیک همگانی ایرانیان

۱۴۰۱ تیرماه ۳۱ الی ۱۸

(ویژه بانوان)

در تمام رده‌های سنی

## **مقدمه**

یکی از پیامدهای ماسیبی شدن زندگی انسان تنبلی و به دنبال آن استرس و عواطف منفی است. تاثیر تمرينات ورزشی به ویژه ایروبیک بربهبد مهمترین عواطف ویژگی منفی از قبیل اضطراب؛ استرس؛ افسردگی؛ هراس اجتماعی و نارضایتی از تصویر بدنی در تحقیقات زیادی به اثبات رسیده است.

انجمن ایروبیک؛ استپ و کانگو جامپ با حمایت فدراسیون ورزش‌های همگانی با راه اندازی طرح ملی "ایروبیک همگانی ایرانیان" قصد دارد تا برای هزاران ایرانی در سراسر کشور انگیزه فعال شدن و مبارزه با کم تحرکی در میان قشر بانوان را ایجاد کند.

امید است با توکل به خداوند منان و حمایت های فدراسیون و شما عزیزان بتوانیم به این مهم دست پیدا کرده و قدمی در راه رضای خداوند برداریم.

## **ماده یک: هدف از برگزاری لیگ ایروبیک همگانی ایرانیان**

- ❖ ترویج تحرک و فعالیت بدنی در بین بانوان
- ❖ برنامه ریزی به جهت جذب حداکثری و شناسایی
- ❖ استعدادها و آمادگی در رقابت‌های بین المللی
- ❖ آشنایی بیشتر شهروندان با این ورزش و توسعه آن
- ❖ جذب حداقل ۲۰۰۰۰ نفر ثبت نامی در این رویداد

## **ماده دو: تاریخ های مهم**

- رونمایی: ۱۱ تیر
- مسابقات: ۱۸ الی ۳۱ تیر

## ماده سه: کلیات طرح

- این طرح بصورت همگانی سراسر کشور در یک بازه زمانی ۱۴ روزه برگزار خواهد شد.
- بصورتی که هرهیات ورزش همگانی در استان میباشد پس از دریافت بخشنامه "لیگ ایروبیک همگانی ایرانیان" از سوی فدراسیون همگانی؛ نسبت به آگاه سازی کمیته های زیرمجموعه های مربوطه اقدام نماید.
- این طرح بصورت دموهای ایروبیک ماراتن با مشارکت حداکثری بانوان در حوزه ها، شهرها و استان ها در فضای سرپوشیده با رعایت قوانین و مقررات و حفظ شیوه های زیرمجموعه های مربوطه اقدام نماید.
- استان های کشور به ۳ تیپ (براساس تقسیم بندی وزارت ورزش) تقسیم بندی شده اند که بر این مبنای دو هفته مذکور استان هر تعدادی که می توانند دمو ایروبیک بانوان برگزار میکنند و استان و شهرستان های برتر بر اساس بیشترین شرکت کنند، شاخص های استاندارد برگزاری و مشارکت شهرستان های استان تعیین میگردد، رویداد ها می توانند در مراکز استان و یا شهرستان های استان برگزار شود.

## ماده چهار: شرایط برگزاری طرح

\* این طرح ویژه بانوان در فضاهای سرپوشیده و روباز (پارک های مخصوص بانوان) با رعایت شیوه های اسلامی قابل اجرا می باشد.

## ماده پنج: دستورالعمل اجرا

- \_ نفرات شرکت کننده باید بصورت منظم در صفحه های متوالی با فاصله های مناسب قرار گیرند.
- \_ در اجرای طرح میباشد از یک یا چند لیدر متخصص که مورد تأیید کمیته متناظر مربوطه باشد، استفاده گردد.
- \_ در این طرح باید از موسیقی هماهنگ که مورد تأیید انجمن هست استفاده گردد. (این موسیقی در قالب یک فایل برای تمامی کمیته های متناظر استانی ارسال می گردد.)
- \_ لیدرها باید از تمامی حرکات استاندارد ایروبیک که قابل اجرا برای عموم شرکت کنندگان باشد استفاده نمایند.
- \_ هر دمو میبایست حداقل به مدت زمان ۳۰ دقیقه برگزار گردد.

سروپرست برگزاری میباشد فرم های ارسالی که به پیوست بخشنامه به هیأت های همگانی استان ها ارسال می گردد را با وارد کردن اطلاعات افراد تکمیل نماید پس از برگزاری دموها، تمام اطلاعات توسط کمیته مربوطه در سامانه تخصصی این لیگ که فدراسیون در اختیار انجمن قرار می دهد، ثبت نام نماید.

هر کمیته استانی باید از دموهای استان خود گزارش تصویری در قالب ویدیو و عکس به روابط عمومی انجمن کشور ارسال نماید.

پوستر و بنر مربوط به این لیگ توسط انجمن بصورت هماهنگ طراحی و در اختیار مسئولین کمیته های متناظر استانها بمنظور استفاده برای تمام رویدادها قرارداده خواهد شد.

در هر رویداد می بایست حداقل ۲ نفر انتظامات بمنظور حفظ نظم و هماهنگی شرکت کنندگان حضور داشته باشند.

قبل برگزاری با نهاد های مربوطه هماهنگی های لازم صورت بگیرد.

استان می توانند اسپانسر جذب کرده و لوگو اسپانسر را در بنر پشت استیج درج کنند.

## ماده شش: شرایط فیلم برداری

ویدیو می بایست واضح، بصورت افقی و با کیفیت بالا به مدت **۵ دقیقه** انجام گردد. این ویدیو باید کلیه فضا و شرکت کنندگان را در بر بگیرد و پشت استیج هم بنر مشخص شده قرار داده شود (ارسال شده). ویدیو ارسالی حتما باید صدا موسیقی تعیین شده در آن مشخص باشد. پوشش کامل خبری از مراحل مختلف برگزاری و اجرای افراد شرکت کنند باشد.

- شماره تماس روابط عمومی ۹۲۰۳۷۱۴۱۶۰، بمنظور ارسال و بدئو ها.

## ماده هفت: ثبت نام در طرح

فرم های خامی با آیتم های اطلاعاتی مربوط به سامانه لیگ (که آدرس سامانه مذکور توسط فدراسیون در اختیار انجمن قرار خواهد گرفت) طراحی می شود. و براساس شماره های داده شده به افراد قبل از حضور در رویداد توسط متصدیان ثبت نام تکمیل خواهد شد که این فرمها در اختیار مسئول کمیته ایرووبیک، استپ و کانگو جامپ استان مربوطه قرار خواهد گرفت.

پس از پایان رویداد فرم های تکمیل شده توسط مسئول کمیته متناظر مربوطه باید در اختیار فرد مورد اعتماد که مسئولیت وارد کردن اطلاعات شرکت کنندگان را در سامانه رویداد فدراسیون همگانی <https://events.isfaf.ir> قرار دهد تا اطلاعات آماری شرکت کنندگان در سامانه مذکور ثبت گردد. مسئول کمیته ایرووبیک استان مربوطه باید پس از اتمام هر رویداد گزارش تصویری از طول اجرای رویداد را به روابط عمومی انجمن ارسال نماید.

## ماده هشت: کادر اجرایی در هر رویداد

- رئیس کمیته متناظر ایرووبیک، استپ و کانگو جامپ استان ، شهرستان و یا حوزه (سرپرست رویداد)
- لیدر یا لیدرها
- مسئول ثبت نام شرکت کنندگان
- مسئول انتقال اطلاعات شرکت کنندگان به سامانه تخصصی لیگ فدراسیون
- روابط عمومی
- مسئول هماهنگی امور
- تیم ارزیابی
- انتظامات

## ماده نه: جوایز شرکت کنندگان

در پایان هر رویداد میبایست جوایزی به قید قرعه به تعداد ۱۰ تا ۲۰ نفر بر اساس تعداد کل شرکت کنندگان اهدا گردد. جوایز باید از طرف هیأت همگانی استان مربوطه تأمین گردد.

## ماده ۵۵: دستور العمل فرهنگی

در تمام بنرها و فراخوان ها استفاده از لوگوهای وزارت ورزش و جوانان، فدراسیون ورزش های همگانی، انجمن ایرووبیک کشور، هیأت استان مربوطه و حامیان و اسپانسرهای رویداد و شعار منتخب انجمن « ذهن قوى، جسم قوى » استفاده گردد.

پوستر خام هماهنگ جهت اضافه کردن اطلاعات مربوط به رویداد در گروه مسئولین کمیته های متناظر استان ها قرار داده می شود تا اطلاعات مربوط به هر رویداد در پوستر هماهنگ درج گردد. (شایان ذکر است پوسترها

در پیج های مربوطه اطلاع رسانی شود و می بایست پیج اینستاگرام فدراسیون و انجمن ایرووبیک، استپ و کانگو جامپ تگ شود)

- موزیک هماهنگ اختصاصی برای تمام رویدادها بصورت فایل در اختیار مسئولین کمیته های متناظر استانها قرار خواهد گرفت.
- شروع رویداد با تلاوت قرآن مجید و سرود جمهوری اسلامی ایران انجام خواهد شد.
- رعایت شیوه نامه اسلامی الزامی است.
- نفرات شرکت کننده باید با پوشش کامل اسلامی شرکت نمایند.

## ماده یازده: ارزیابی طرح

امتیاز	آیتم
۷۰ امتیاز	جذب حداکثری بر اساس تیپ استان ها
۲۰ امتیاز	ارسال کلیپ و بررسی شاخص های استاندارد
۱۰ امتیاز	مشارکت شهرستان های استان

تبصره یک: بررسی شاخص ها استاندارد کلیپ ها بر اساس ماده شش خواهد بود.

تبصره دو: انتخاب ده شهرستان برتر بر اساس میزان مشارکت بر اساس جمعیت(۸۰ امتیاز) و ارسال کلیپ و بررسی شاخص های استاندارد(۲۰ امتیاز) خواهد بود.

\* تبصره سه: شایان ذکر است استانهایی می توانند در مسابقات قهرمانی کشور که در ۲ مردادماه ۱۴۰۱ برگزار می گردد شرکت نمایند که در این لیگ ملی مشارکت داشته باشند.

## **ماده دوازده: جوایز مسابقات**

به سه استان برتر در هر تیپ سه استانی و ۱۰ شهرستان برتر بر اساس شاخص های تعیین شده بر اساس ماده یازده

جوایزی اهدا خواهد شد.

### **جوایز هر تیپ استانی**

استان اول: ۲۰ میلیون تومان

استان دوم: ۱۵ میلیون تومان

استان سوم: ۱۰ میلیون تومان

### **جوایز شهرستان های برتر**

رتبه یک الی سه: ۱۰ میلیون تومان

رتبه چهار الی شش: ۷ میلیون تومان

رتبه هفت الی ده: ۵ میلیون تومان