

سطح بندی المپیک

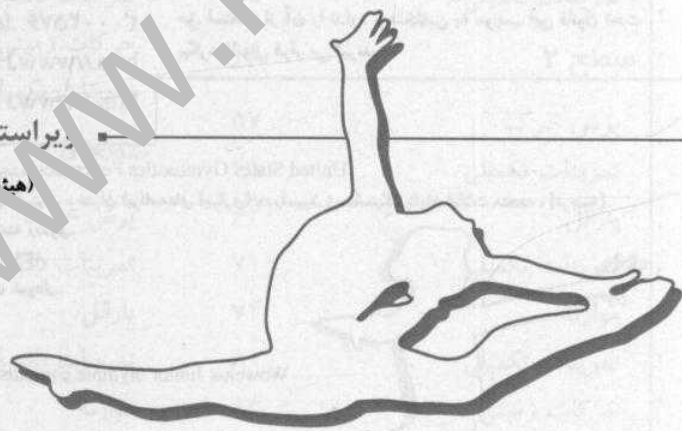
ژیمناستیک دختران

(برنامه های اجباری)

فدراسیون ژیمناستیک بانوان ایالات متحده

- آزاده نقدی
- زهرا عکسی

رئیس ستار علمی: آمنه رضوی
(هیئت علمی دانشگاه الزهرا (س))



ناشر کتاب های تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی
انتشارات علوم ورزشی

سطح بندی المپیک ژیمناستیک دختران (برنامه های اجباری)

تألیف: فدراسیون ژیمناستیک بانوان ایالات متحده

ترجمه: آزاده نقدی، زهرا عکسی

ویراستار علمی: دکتر آمنه رضوی

سرپرست واحد گرافیک: المیرا میر موسوی

طراحی صفحات: واحد گرافیک

طراح جلد: محمود رضا لطیفی

صفحه آرا: فاطمه خوبرو

لیتوگرافی: باختر

آماده سازی و نظارت بر چاپ و توزیع: محمد حتمی رازلیقی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۵

شمارگان ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۳۵۰.۰۰۰ ریال

توجه: به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی نمی تواند بدون اجازه از آن را ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

نمایشگاه و فروشگاه دائمی: هراز خیابان، 'نقلاب،

بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهست، جنب بانک

صادرات، ساختمان ۱۴۸۴، فروشگاه کتاب 'اشفا'

تلفن: ۶۶۴۰۳۱۶۲ فکس: ۶۶۴۰۳۱۶۰

سرویس پیام کوتاه (sms): ۰۲۵۷۶

پایگاه اینترنتی: <http://www.HatmiSS.ir>

<http://www.Hatmi.ir>

سرشناسه: فدراسیون ژیمناستیک ایالات متحده United States Gymnastics Federation

عنوان و نام پدیدآور: سطح بندی المپیک ژیمناستیک دختران (برنامه های اجباری) / فدراسیون بانوان ایالات متحده: [ترجمه]

آزاده نقدی، زهرا عکسی: ویراستار علمی آمنه رضوی.

مشخصات نشر: تهران: نشر علوم ورزشی، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری: ۲۶۶ ص: مصور، جدول، نمودار.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۶۴۶۷-۷۴-۰

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Women's Junior olympic compulsory Exercises.

موضوع: ژیمناستیک زنان

موضوع: ژیمناستیک -- تعلیم

شناسه افزوده: نقدی، آزاده، ۱۳۵۷ - مترجم

شناسه افزوده: عکسی، زهرا، ۱۳۶۴ - مترجم

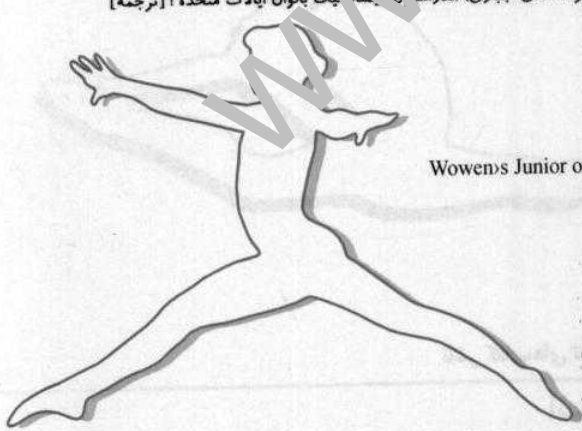
شناسه افزوده: رضوی، آمنه، ۱۳۳۱ - ویراستار

رده بندی کنگره: ۷۹۶/۴۴ GV۴۶۴

رده بندی دیویی: ۷۹۶/۴۴

شماره کتابشناسی ملی: ۴۱۶۴۱۰۳

دوست عزیز جهت آگاهی از آخرین اخبار و اطلاعات کتاب های منتشر شده لطفا پایه و گرایش تحصیلی خود را به شماره ۰۳۰۰۰۲۵۷۶ sms نمایید.



فهرست مطالب

۹۹	پارالل	۵	سطح بندی المپیکی ژیمناستیک دختران
۱۰۹	تمرینات تکمیلی	۷	قوانین سطوح ۱-۵
۱۱۰	موازنه	۸	آماده سازی
۱۲۲	تمرینات تکمیلی	۱۶	انعطاف پذیری
۱۲۳	حرکات زمینی	۲۳	سطح ۱
۱۳۸	تمرینات تکمیلی	۲۳	پرش خرد
۱۴۰	سطح ۴	۲۷	تمرینات تکمیلی
۱۴۰	پرش خرد	۲۸	پارالل
۱۴۳	تمرینات تکمیلی	۳۴	تمرینات تکمیلی
۱۴۴	پارالل	۳۵	موازنه
۱۵۴	تمرینات تکمیلی	۴۳	تمرینات تکمیلی
۱۵۶	موازنه	۴۵	حرکات زمینی
۱۷۲	تمرینات تکمیلی	۵۵	تمرینات تکمیلی
۱۷۴	حرکات زمینی	۵۷	سطح ۲
۱۹۶	تمرینات تکمیلی	۵۷	پرش خرد
۱۹۷	سطح ۴	۶۱	تمرینات تکمیلی
۱۹۷	پرش خرد	۶۲	پارالل
۲۰۰	تمرینات تکمیلی	۷۱	تمرینات تکمیلی
۲۰۱	پارالل	۷۲	موازنه
۲۱۸	تمرینات تکمیلی	۸۱	تمرینات تکمیلی
۲۱۸	موازنه	۸۳	حرکات زمینی
۲۳۵	تمرینات تکمیلی	۹۳	تمرینات تکمیلی
۲۳۷	حرکات زمینی	۹۴	سطح ۳
۲۵۹	تمرینات تکمیلی	۹۴	پرش خرد
		۹۷	تمرینات تکمیلی