



آئین نامه فنی و اجرایی مسابقات ورزشی هفته تربیت بدنی و ورزش

ویژه کارکنان و اعضای محترم هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران

مهرماه ۱۴۰۰

شرایط عمومی:

- ۱- کلیه مسابقات طبق آخرین قوانین و مقررات فدراسیونهای مربوطه برگزار می گردد.
- ۲- کارکنانی می توانند در این مسابقات شرکت نمایند که رسمی، پیمانی و یا قرارداد کار معین مشخص باشند
- ۳- کارکنان بازنشسته امکان حضور در این رقابتهای ورزشی را ندارند.
- ۴- کلیه شرکت کنندگان ملزم به داشتن لباس و تجهیزات ورزشی متناسب با رشته ورزشی مربوطه می باشند.
- ۵- ارائه کارت پرسنلی معتبر و کارت بیمه ورزشی جهت حضور در مسابقات الزامی است.
- ۶- هر کارمند می تواند در همه رشته انفرادی شرکت نماید.
- ۷- مراسم قرعه کشی شرکت کنندگان در کلیه رشته های ورزشی، نیم ساعت قبل از زمان شروع مسابقات برگزار می گردد.
- ۸- شرکت کنندگان می بایست حداقل یک ساعت قبل از شروع مسابقات، در محل برگزاری مسابقات حضور داشته باشند.
- ۹- نفرات برتر در هر رشته ورزشی، جهت حضور در مسابقات کارکنان استان تهران و دومین المپیاد وزارت بهداشت (آقایان) در سال ۹۶ به اردوهای آمادگی مربوطه دعوت خواهند گردید.
- ۱۰- به نفرات برتر در هر رشته ورزشی، جوایزی به رسم یادبود اهداء می گردد.
- ۱۱- کمیته انضباطی مسابقات درخصوص موارد انضباطی پیش آمده در طول رقابتهای، تصمیم گیری نموده و مصوبات آن با تأیید مدیر تربیت بدنی دانشگاه معتبر و لازم الاجرا می باشد.

شرایط اختصاصی:

تنیس روی میز:

- ۱- مسابقات بصورت انفرادی برگزار خواهد شد.
- ۲- مسابقات بصورت ۲ گیم از ۳ گیم برگزار خواهد شد.
- ۳- مسابقات با توپ استاندارد جدید که مورد تایید فدراسیون می باشد، برگزار می گردد.
- ۴- در صورت نیاز، راکت تنیس روی میز از جانب اداره مسابقات مدیریت تربیت بدنی دانشگاه در اختیار بازیکنان قرار خواهد گرفت.

آمادگی جسمانی:

- ۱- مسابقات در یک مرحله و به صورت انفرادی برگزار و جمع امتیازات ۳ ایستگاه امتیاز نهایی ورزشکار محسوب می گردد.
- ۲- مسابقات در ۳ رده سنی زیر ۳۰ سال (متولدین ۷۰ و به بالا)، ۳۱ سال تا ۴۰ سال (متولدین ۶۹ تا ۶۰) و ۴۱ سال به بالا (متولدین ۵۹ و به پایین) برگزار می گردد.
- ۳- هر فرد مجاز به شرکت در رده سنی خود می باشد.
- ۴- حد نصاب برگزاری مسابقه در هر رده سنی ۱۰ نفر می باشد، در غیر این صورت مسابقه در آن گروه سنی برگزار نمی گردد.

ایستگاههای برگزاری مسابقات:

۱- ایستگاه جابکی (پایون)

این آزمون در زمینی به ابعاد ۳ در ۶ و با ۵ مخروط انجام می پذیرد.
نحوه اجرا: ورزشکار پشت خط شروع می ایستد و با فرمان داور مسیر مشخص شده را طی می نماید. ملاک ارزشیابی زمان اجرای فعالیت می باشد (ثانیه و صدم ثانیه)

خطاها:

خطای استارت و جابه جایی موانع و پرش از روی آنها

۲- ایستگاه دو سرعت

مسیر دو به صورت ۳۶ متر صورت می پذیرد.
نحوه اجرا: ورزشکار پشت خط استارت می ایستد و با فرمان داور مسیر تعیین شده را طی می نماید. ملاک ارزشیابی زمان اجرای فعالیت می باشد (ثانیه و صدم ثانیه)

خطاها:

خطای استارت و طی نمودن مسیر

۳- ایستگاه توان (جابجایی وزنه)

شرکت کننده ۵ دمبل ۱ کیلویی را با فرمان داور از پشت خط استارت یکی یکی و به ترتیب برداشته و در خانه های شماره ۱ تا ۵ قرار می دهد و سپس بازگشته به سرعت از خط پایان می گذرد. ملاک ارزشیابی زمان اجرای فعالیت می باشد (ثانیه و صدم ثانیه)

خطاها:

خطای استارت و پرتاب دمبل در خانه ها

والیبال:

- ۱- مسابقات به صورت انفرادی برگزار می گردد.
- ۲- مسابقه با توپ استاندارد والیبال برگزار می گردد.
- ۳- در مسابقات هدف زنی با توپ والیبال از دو تکنیک ساعد و اسپک استفاده خواهد شد. بطوریکه ضربه اول با تکنیک ساعد ، توپ دریافت شده و بالای سر قرار خواهد گرفت و ضربه دوم با استفاده از تکنیک اسپک به سمت هدف مورد نظر پرتاب خواهد شد.
- ۴- میچ دست ضربه زننده (اسپک) بایستی بالاتر از سر ورزشکار باشد.
- ۵- تعداد ۱۰ بار توپ والیبال به هدف تعیین شده برخورد می نماید و بعد از برخورد توپ به هدف در برگشت توپ با ساعد دوباره دریافت می گردد و در بالای سر و مجدداً با اسپک به هدف فرستاده شود.

آغاز مسابقه:

از لحظه برخورد اولین توپ به ساعد دست ورزشکار ، زمان مسابقه محاسبه خواهد شد.

پایان مسابقه:

زمان برخورد توپ به ساعد دست ورزشکار پس از بازگشت توپ حاصل از دهمین ضربه اسپک به هدف می باشد.

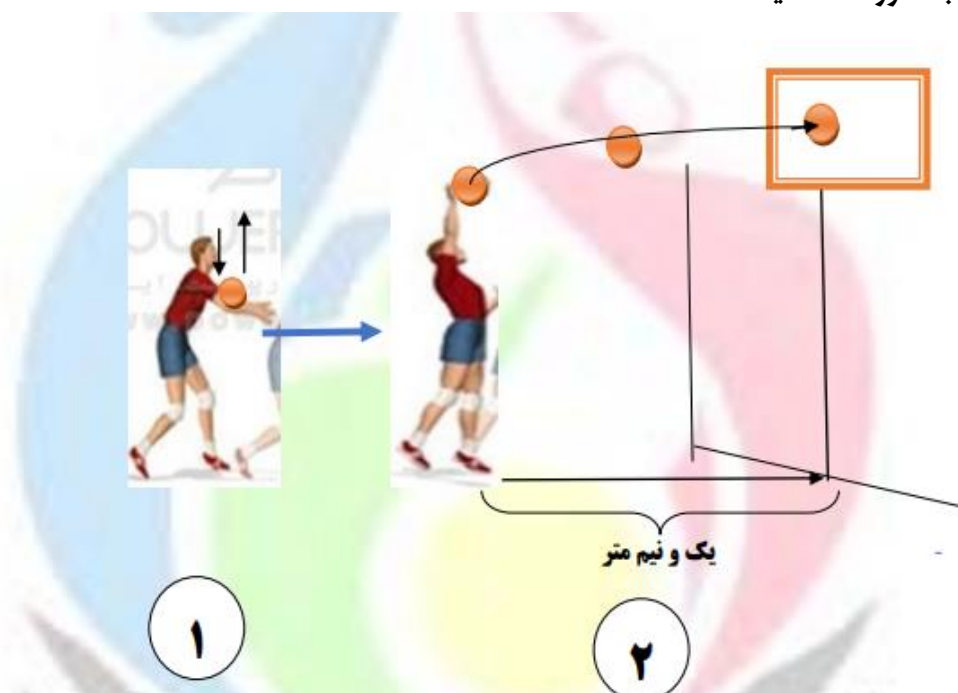
ورزشکاری که در بازه زمانی کمتری تعداد ۱۰ بار توپ را با تکنیک پنجه به داخل مربع بزند ، برنده مسابقات خواهد بود.

۶- به زمین افتاده توپ خطا محسوب نمی شود.

۷- برخورد توپ به نوار چسب کشیده شده بر روی دیوار صحیح بوده و شمارش خواهد شد.

۸- عدم برخورد توپ به مربع هدف خطا محسوب شده و ۲ ثانیه به رکورد زمانی فرد در پایان اجرای مهارت اضافه خواهد شد..

فرآیند مسابقه به صورت شماتیک



مدیریت تربیت بدنی

اداره مسابقات و تیم های ورزشی