



**جشنواره ورزشی هفته تربیت بدنی  
ویژه دانشجویان، کارکنان و اعضای هیأت علمی دانشگاه**

اداره گسترش ورزش های همگانی بانوان

پاییز ۱۴۰۰

# آئین نامه فنی و اجرایی مسابقات دارت، اسکات به دیوار، دوچرخه سواری، روییک، فریزی

ویژه دانشجویان، کارکنان و اعضای هیأت علمی دانشگاه

به مناسبت هفته تربیت بدنی

مهر ماه ۱۴۰۰

## قوانین و مقررات عمومی

- ✓ کلیه مسابقات طبق آخرین قوانین و مقررات فدراسیون ها و انجمن های مربوطه برگزار می گردد.
- ✓ مسابقات به صورت حضوری و مجازی برگزار می گردد.
- ✓ ورزشکارانی که می توانند به صورت حضوری شرکت نمایند در تاریخ های اعلام شده در سالن ورزشی حضور داشته باشند.
- ✓ ورزشکارانی که امکان شرکت به صورت حضوری ندارند می توانند در مسابقات به صورت مجازی و آنلاین شرکت نمایند.
- ✓ دانشجویان فارغ التحصیل امکان حضور در این جشنواره ورزشی را ندارند.
- ✓ پوشیدن لباس ورزشی مناسب با شئونات اسلامی و پوشش اسلامی کامل الزامی است.
- ✓ شرکت کنندگان می بایست حداقل یک ساعت قبل از شروع مسابقات، در محل برگزاری مسابقات حضور داشته باشند
- ✓ ورزشکاران محترم که به صورت مجازی شرکت می کنند بایستی به صورت افقی با گوشی تلفن همراه خود از حرکات ورزشی فیلمبرداری نمایند.
- ✓ حرکات ورزشی به شکل متوالی فیلمبرداری شود و هیچ گونه توقف از ابتدا تا انتهای فیلمبرداری صورت نپذیرد.
- ✓ حجم هر فایل در هر ماده از مسابقات نباید بیشتر از ۱۰ مگابایت باشد.
- ✓ (زاویه فیلمبرداری مورب) و وضوح تصاویر در حد مناسب و چهره ورزشکاران بایستی قابل تشخیص توسط مسئولین فنی مسابقه باشد.
- ✓ ابتدای شروع فیلمبرداری، شرکت کننده رو به دوربین جمله " با سلام، ..... هستم کارمند واحد/ دانشجوی رشته .....، در رشته ورزشی ..... در « مسابقات هفته تربیت بدنی شرکت می کنم » را می گوید در جای مناسب قرار گرفته و سپس اولین حرکت را شروع می کند و تا آخرین تست این بخش ادامه می دهد.
- ✓ فیلم های شرکت کنندگان و مقام آوران به هیچ وجه در گروه های مجازی بصورت عمومی به اشتراک گذاشته نخواهد شد و با در نظر گرفتن پروتکل های از پیش تعیین شده جهت قضاوت، صرفا در اختیار کادر داوری قرار خواهد گرفت.
- ✓ در این دوره از مسابقات، امتیاز و جوایز به صورت انفرادی لحاظ میگردد.
- ✓ نفرات برتر در هر رشته ورزشی، جهت حضور در اردوهای آمادگی مسابقات المپیاد ورزش همگانی دانشجویان دانشگاههای علوم پزشکی سراسر کشور در سال ۰۱ - ۱۴۰۰، به اردوهای ورزشی مربوطه دعوت خواهند گردید.

**\*نکته مهم: برای پیشگیری از آسیب دیدگی، گرم کردن و سرد کردن بدن، قبل و بعد از اجرای مسابقه پیشنهاد می گردد.**



## ۱-۱. دستورالعمل رشته دارت

مسابقه در سالن دارت ساختمان معاونت دانشجویی فرهنگی جهت کارکنان و در سالن ورزشی شهید فتحی جهت دانشجویان برگزار می گردد.

ورزشکارانی که در مسابقات به صورت مجازی شرکت می کنند در فضای Google meet و بصورت تصویری برگزار میگردند. لینک حضور در مسابقات فضای (Google meet) در گروه های واتس اپ برای ورزشکاران شرکت کننده ارسال خواهد شد. مسابقات به صورت حذفی ۳۰۱ و ۲ لگ از ۳ لگ برگزار میگردند. سکوت در حین مسابقات بایستی از سوی بازیکنان رعایت گردد.

شروع بازیها با میدل (پرتاب به سمت مرکز صفحه) آغاز میگردد، نزدیکترین پرتاب به مرکز شروع کننده بازی خواهد بود.

ارتفاع تخته برای نفرات ایستاده ۱۷۳ سانتی متر

فاصله از خط پرتاب ۲۳۷ سانت متر و یا فاصله وتر از مرکز صفحه تا خط پرتاب ۲۹۳ سانتی متر میباشد.

بازیکنان که به صورت مجازی شرکت می کنند بایستی برای مشخص بودن خود در هنگام پرتاب کنار صفحه دارت خود یک آئینه حداقل در ابعاد ۱۰در ۱۵ استفاده نمایند، بازیکنانی که بدون آئینه اقدام به بازی نمایند حذف خواهند شد.

امتیاز ۶۰ و بالا تر بایستی کامل به رویت حریف رسیده و پس از تایید، دارت از صفحه جدا شود

ورزشکاران در تاریخ مقرر و راس ساعت تعیین شده باید بازی خود را آغاز نمایند

تاخیر در شروع بازی و بعد از ۲۰ دقیقه، منجر به اعلام نتیجه به نفع حریف آماده خواهد شد.

دارتی که از صفحه می افتد فاقد امتیاز خواهد بود.

در هنگام شمارش امتیازات با تایید شمارش امتیازات از سوی داور، می توانید دارت ها را از صفحه جدا نمایید.

در زمان چک شدن (پایان بازی) بایستی امتیاز دبل مورد اصابت در دید کامل حریف قرار گیرد.

در خصوص کلیه مسائل پیش بینی نشده، کمیته فنی مسابقات تصمیم گیری خواهد کرد.

کمیته برگزاری مسابقات در زمان وقوع شرایط خاص حق تغییر آیین نامه را خواهد داشت.



## ۲-۱. دستور العمل مسابقه اسکات به دیوار

در برابر دیوار بایستید و پاهایتان را به اندازه عرض شانه باز کنید و محکم بر روی زمین بگذارید. این حالت، موقعیت ابتدایی شما برای این مسابقه است

با درگیر کردن عضله مرکزی بدن خود، پاهایتان را به سمت جلو ببرید. تا جایی که می توانید به جلو خم شوید و بر روی دیوار تکیه دهید. پاهایتان، باید ۶ اینچ از یکدیگر فاصله داشته باشد

به آرامی و در حالی که به دیوار فشار می آورید، خود را به پایین دیوار بکشید تا وقتی که پاهای شما در یک زاویه راست، خم شوند. این زاویه بسیار مهم است، زیرا اگر ران های شما با زمین موازی نباشد، ماهیچه های شما به خوبی کار نخواهند کرد. اطمینان حاصل کنید که زانوهایتان مستقیماً بر بالای مچ های پایتان قرار داشته باشند و آنها را بیش از حد بالا نیاورید.

وقتی در جای مناسب قرار گرفتید کرنومتر را فعال کنید این موقعیت را بیشترین زمانی که می توانید نگه دارید.



## ۳-۱. دستور العمل مسابقه دوچرخه سواری

محیط برگزاری مسابقه حداکثر طول ۱۵ متر و عرض ۲ متر در مسیر کاملاً مسطح در حیاط، پارک و... باشد.

طراحی محیط مسابقه براساس شرایط و قوانین ومقررات انجمن دوچرخه سواری باشد. از خط استارت تا مانع اول به فاصله ۱ متر و بقیه فاصله بین مانع ها ۱/۵ متر (۷ مانع)

ورزشکارانی که به صورت مجازی شرکت می کنند تهیه کلیپ با موبایل به صورت افقی از زمان شروع مسابقه تا پایان مسابقه به صورت رفت و برگشت در ۴ دور به صورتیکه تایم کرنومتر در کنار گوشی قابل مشاهده باشد.

در مسابقه مهارتی با موانع، زمان طی شده ورزشکار و تعداد خطاها به صورت زمانی محاسبه خواهد شد



خطاهای مسابقه به ازای هر خطا برخورد پا با زمین ۲ ثانیه و به ازای برخورد دوچرخه یا پا با مانع ۳ ثانیه به رکورد نهایی ورزشکار اضافه می گردد.

برای طراحی موانع می توانید از کونز، بطری آب معدنی کوچک، آجر استفاده کرد.  
ارتفاع موانع حداکثر ۲۰ سانتی متر باشد.

فیلم آموزشی دوچرخه سواری ارسال می گردد.

#### **۴-۱. دستورالعمل مسابقه فریزی دانشجویان**

- در دو ماده مسافت و دقت برگزار می گردد.
- در پرتاب مسافت هر نفر سه پرتاب انجام می دهد و بلندترین پرتاب به عنوان بیشترین امتیاز محسوب می گردد.
- در پرتاب دقت هر نفر ۵ پرتاب انجام می دهد که هر پرتابی به هدف برخورد می کند امتیاز محسوب می گردد.

#### **۵-۱. دستورالعمل مسابقه روبیک دانشجویان**

- مسابقات بصورت انفرادی برگزار می گردد
- مسابقه در یک آیتیم برگزار می شود
- نوع مکعب مهم نیست و ورزشکاران با توجه به سلیقه خود آن را تهیه نمایند
- مسابقات بر اساس رکوردگیری حل مکعب می باشد و برای هر نفر ۵ بار رکوردگیری انجام میشود
- در هر مرحله از رکوردگیری بهترین و بدترین زمان حذف و میانگین سه زمان باقی مانده نتیجه مسابقه را تعیین می کند

#### **موارد پیش بینی نشده:**

- کلیه موارد پیش بینی نشده در آئین نامه فنی را کمیته فنی مسابقات حل و فصل خواهند نمود.
  - به نفرات اول تا سوم مسابقات حکم قهرمانی، جایزه اهدا می گردد.
  - در بخش کارکنان در مسابقه اسکات به دیوار با توجه به تعداد شرکت کنندگان رده سنی در نظر گرفته می شود.
- لطفا فیلم های ضبط شده مسابقه (و هرگونه سوالی در خصوص این مسابقات) را به شماره خانم اربابی (۰۹۱۲۰۲۲۹۸۸۰) ارسال بفرمایید.

ویژه	محل برگزاری	روز	تاریخ	رشته ورزشی	ردیف
دانشجویان	سالن ورزشی شهید فتحی	۱۴۰۰/۷/۲۷	سه شنبه	دارت	۱
		۱۴۰۰/۸/۰۴	سه شنبه	اسکات به دیوار	
		۱۴۰۰/۸/۰۹	یک شنبه	دوچرخه سواری	
دانشجویان	سالن ورزشی شهید فتحی	۱۴۰۰/۸/۱۱	سه شنبه	روبیگ	۲
				فریزی	
کارکنان	ساختمان معاونت دانشجویی فرهنگی	۱۴۰۰/۰۷/۲۸	چهارشنبه	دارت	۳
کارکنان	سالن ورزشی شهید چمران	۱۴۰۰/۸/۴ و ۷/۲۷	سه شنبه	اسکات به دیوار	۴
کارکنان	سالن ورزشی شهید دلخواه	۱۴۰۰/۸/۵ و ۸/۳	دوشنبه و چهارشنبه		
کارکنان	مجموعه ورزشی شهید چمران	۱۴۰۰/۸/۹	یک شنبه	دوچرخه سواری	۵

مدیریت تربیت بدنی دانشگاه

اداره توسعه ورزش های بومی