



دانشگاه فرسنگان
معاونت دانشجویی
اداره کل تربیت بدنی



شیوه نامه اجرایی و فنی
اولین جشنواره استانی ورزش های همگانی
پردیس های دانشگاهی و مراکز آموزش عالی سراسر کشور
دانشگاه فرسنگان

(بهمن ۱۳۹۴)



ماده ۱: مقدمه.....	۳
ماده ۲: اهداف مسابقات در اولین جشنواره ورزش های همگانی.....	۴
ماده ۳: شاخص های انتخاب رشته های ورزشی در اولین جشنواره ورزش های همگانی.....	۴
ماده ۴: زمان برگزاری جشنواره.....	۵
ماده ۵: مکان برگزاری.....	۵
ماده ۶: سطح برگزاری.....	۵
ماده ۷: اعضای کمیته فنی در هر رشته (در سطح کشوری).....	۵
ماده ۸: مقررات عمومی.....	۵
ماده ۹: نحوه توزیع مدال، محاسبه امتیازات.....	۷
ماده ۱۰: اعتراضات.....	۷
ماده ۱۱: موارد پیش بینی نشده.....	۷
ماده ۱۲: قوانین و مقررات فنی رشته پیاده روی چند نفره.....	۸
ماده ۱۳: قوانین و مقررات فنی رشته چرخ تانک.....	۹
ماده ۱۴: قوانین و مقررات فنی رشته دارت.....	۱۰
ماده ۱۵: قوانین و مقررات فنی رشته بولینگ فوتبال (شوت به هدف).....	۱۱

طرح همگانی کردن ورزش، کار ارزشمندی است که همه دست اندرکاران مسائل پرورش اجتماعی، بهداشتی و تبلیغی باید آن را جدی بگیرند و همچون بهداشت بدن بهاد کنند.

مقام معظم رهبری (مد ظله العالی)

ماده ۱: مقدمه

توسعه تربیت بدنی و ورزش به عنوان زمینه ساز تامین و تربیت نیروی انسانی سالم و تندرست بخشی از برنامه های توسعه ملی به شمار می رود. در این راستا توجه به ورزشهای همگانی و تفریحات سالم به منظور ایجاد سلامتی جسمی و روحی، محیطی سالم و با نشاط و پرکردن اوقات فراغت از نیازهای همه آحاد جامعه بویژه قشر فرهیخته و آینده ساز دانشگاهی است.

ورزش همگانی به دو دلیل در درجه اهمیت قرار دارد یکی اینکه براساس قانون توسعه ورزش همگانی نخستین وظیفه همه ارگان ها، سازمان ها و دانشگاه ها است و دوم اینکه ورزش همگانی زیربنای ورزش قهرمانی به شمار می رود. با فرهنگ سازی در این زمینه می توان شرایط را برای گسترش ورزش و تندرستی در میان خانواده ها فراهم و جامعه را به سمت نشاط و شادابی هدایت کرد؛ از طرف دیگر روی آوردن به ورزش همگانی یکی از راه های اجتماعی شدن، همانند سازی و خو گرفتن با ارزشها و فرهنگ جامعه است.

دین اسلام نیز همواره پیروانش را به داشتن بدنی سالم و قوی تشویق و ترغیب کرده است و مسئله پرورش بدن به منظور برخورداری از روانی سالم در میان مسلمانان جایگاه ویژه ای دارد. در همین راستا اداره کل تربیت بدنی دانشگاه فرهنگیان در راستای منویات مقام معظم رهبری (مد ظله العالی) و تحقق اهداف

اساسنامه دانشگاه فرهنگیان و به منظور عملی ساختن تاکیدات فوق اقدام به طراحی و برگزاری "اولین جشنواره استانی ورزش های همگانی

پردیس های دانشگاهی و واحدهای تابعه سراسر کشور دانشگاه فرهنگیان" همزمان با دهه مبارک فجر انقلاب اسلامی نموده است. امید

است با مساعدت و همدلی همه دست اندرکاران و مشارکت حداکثری دانشجویان، این امر محقق گردد.

ماده ۲: اهداف مسابقات در اولین جشنواره ورزش های همگانی

۱. ایجاد بستر مناسب به منظور تقویت سلامت جسمانی، روانی، عاطفی، اجتماعی و ایجاد نشاط و شادابی در بین دانشجومعلم
۲. ایجاد زمینه مساعد برای وفاق جمعی، همدلی
۳. جلوگیری از رخوت و سستی در بین دانشجومعلم
۴. غنی سازی اوقات فراغت دانشجویان از طریق تنوع بخشی، توسعه و گسترش ورزشهای همگانی با توجه به شبانه روزی بودن تحصیلات دانشجومعلم
۵. توسعه مشارکت و مسئولیت پذیری دانشجومعلم در سازماندهی و اجرای فعالیت های ورزش
۶. تشویق قشر دانشجومعلم برای مشارکت در برنامه های منظم و اصولی ورزشی و ترغیب آنان به مشارکت در فعالیتهای گروهی
۷. ایجاد احساس نیاز به فعالیت های ورزشی
۸. آشناسازی دانشجومعلم با پیروزی و شکست و تمرین مغرور نشدن در پیروزیها و دلسرد نشدن در شکستها
۹. تجهیز، توسعه و بهره برداری شایسته از فضاها و امکانات موجود دانشگاه در مسیر ورزشهای همگانی
۱۰. ایجاد بستر مناسب برای حفظ و افزایش حضور دانشجومعلم در برنامه ها و فعالیتهای مستمر ورزشی، از طریق پیاده سازی مداوم راهبرد ملی ورزش همگانی
۱۱. بکار گیری ساز و کار های اجرایی مناسب، برای طولانی کردن مشارکت دانشجومعلم در فعالیت های ورزشی و تندرستی
۱۲. فعالسازی انجمن های ورزشی سراهای دانشجویی، مراکز آموزش عالی و پردیس های سراسر کشور

ماده ۳: شاخص های انتخاب رشته های ورزشی در اولین جشنواره ورزش های همگانی

۱. کمک به افزایش جمعیت دانشجومعلم تحت پوشش ورزش های همگانی بویژه دانشجومعلم دختر
۲. در نظر گرفتن فاکتورهای آمادگی جسمانی(نظیر استقامت عمومی، عضلانی، قدرت عضلات، سرعت و ...)
۳. مدنظر قرار دادن رشته های اجتماعی به جهت تمرین مشارکت عمومی، کارگروهی دانشجویان و تقویت اتحاد
۴. برگزاری فعالیت ها در طبیعت، حاشیه سراهای دانشجویی و خارج از سالن های ورزشی دانشگاه
۵. استفاده از نیروهای داوطلب در برگزاری مسابقات و جشنواره های ورزشی
۶. ایجاد هیجان، نشاط و رقابتی سالم
۷. برگزاری رشته های ورزشی ابتکاری، نو، جذاب، شاداب، کم هزینه و آسان
۸. رعایت اصل صرفه جویی در برگزاری مسابقات و جشنواره های ورزشی

ماده ۴: زمان برگزاری جشنواره

۱. شروع جشنواره: ۹۴/۱۱/۱۲ همزمان با سالروز بازگشت رهبر کبیر انقلاب اسلامی حضرت امام خمینی(ره) به ایران
۲. پایان جشنواره: ۹۴/۱۱/۲۲ همزمان با سالروز پیروزی شکوهمند انقلاب اسلامی
۳. مرحله کشوری: تابستان ۱۳۹۵

ماده ۵: مکان برگزاری

سراهای دانشجویی، مراکز آموزش عالی و پردیس های استان های سراسر کشور

ماده ۶: سطح برگزاری

به منظور افزایش جمعیت تحت پوشش، فعالیت ها در سطوح زیر برگزار می گردد:

۱. سطح داخلی مراکز آموزش عالی و پردیس های استان
۲. سطح استانی
۳. سطح کشوری (تابستان ۱۳۹۵)

ماده ۷: اعضای کمیته فنی در هر رشته (در سطح کشوری)

۱. رئیس انجمن(ناظر فنی)
۲. سرپرست اجرایی
۳. یک نفر از کمیته داوران
۴. دو نفر از مربیان که در جلسه هماهنگی از طرف کلیه مربیان تیم های حاضر انتخاب خواهد شد.

ماده ۸: مقررات عمومی

۱. مسابقات بر اساس آخرین قوانین و مقررات فدراسیون ورزش های همگانی برگزار می شود.
۲. هر تیم متشکل از ۵ نفر ورزشکار، ۲ نفر ذخیره، یک مربی و یک سرپرست، جمعاً ۹ نفر می باشد(حضور حداقل ۵ نفر ورزشکار الزامی است).
۳. هر تیم موظف است دو دست لباس ورزشی به رنگهای روشن و تیره به همراه داشته باشد.
۴. لباس بازیکنان شامل کاپشن، پیراهن آستین کوتاه، شورت یا شلوار، جوراب و کفش ورزشی می باشد که رنگ و طرح کاپشن، پیراهن، شورت، شلوار و جوراب بازیکنان برای تمامی اعضای تیم یکسان می باشد.

۵. پیراهن بازیکنان هر تیم باید از ۱ تا ۲۰ به فارسی شماره گذاری شده باشد.
۶. شماره پیراهن بازیکنان باید در قسمت وسط جلو به بلندی ۱۵ سانتی متر و در وسط پشت حداقل به بلندی ۲۰ سانتی متر و پهنای شماره باید حداقل ۲ سانتی متر باشد.
۷. بهتر است شماره بازیکنان در قسمت پای راست شورت نوشته و تکرار شود. بلندی شماره روی شورت ۴ تا ۶ سانتی متر و پهنای آن حداقل یک سانتی متر باشد.
۸. کاپیتان تیم باید روی پیراهن خود در زیر شماره سینه اش یک نوار ۸*۲ سانتی متر داشته باشد.
۹. تغییر شماره بازیکنان در طول مسابقات مجاز نیست.
۱۰. حضور تیم ها نیم ساعت قبل از ساعت اعلام شده در سالن مسابقه الزامی است و عدم حضور تا ۱۵ دقیقه بعد از زمان شروع مسابقه به منزله ترک مسابقه و باخت در آن بازی تلقی خواهد شد.
۱۱. به هر بازیکنی فقط ۵ دقیقه، از زمانی که توسط سیستم همگانی احضار می شود مهلت داده خواهد شد که خود را به میز کنترل یا تخته مختص مسابقات (هر کدام که در زمان نیاز خواستار حضور وی هستند) برساند. در غیر این صورت فرد از دور مسابقات حذف خواهد شد.
۱۲. در صورت عدم حضور نفر و تیم در یک مرحله از بازی، چنانچه این انصراف در رده بندی گروه تاثیر داشته باشد نتیجه بازی این نفر و تیم در مقابل نفرات و تیمهای ذینفع حذف می گردد.
۱۳. بازیکن به عنوان مربی یا سرپرست نمی تواند تیم را همراهی نماید.
۱۴. هر مربی می تواند فقط هدایت یک تیم را عهده دار گردد.
۱۵. سرپرست و مربی حق شرکت در مسابقات را نخواهند داشت.
۱۶. مربیان باید در طول مدت برگزاری مسابقات با گرمکن و کفش ورزشی در سالن حضور یابند.
۱۷. مربیان باید کارت شناسایی خود را به سینه نصب نمایند.
۱۸. داشتن بیمه ورزشی و رضایت نامه والدین الزامی می باشد.
۱۹. کلیه ورزشکاران باید گواهی تأییدیه پزشکی به عنوان مجوز شرکت در مسابقات را داشته باشند.
۲۰. زمان جلسه قرعه کشی و هماهنگی روز قبل از مسابقه است.
۲۱. حضور سرپرست یا مربی در زمان برگزاری جلسه قرعه کشی و هماهنگی الزامی می باشد.
۲۲. هر گونه رفتار از طرف مربی، سرپرست یا بازیکن که خلاف شئونات ورزشی باشد باعث حذف تیم مذکور خواهد شد و مطابق با آئین نامه کمیته انضباطی مسابقات و المپیادهای ورزشی دانشگاه فرهنگیان با افراد خاطی برخورد خواهد شد.
۲۳. رعایت حجاب اسلامی برای خواهران در طول کلیه برنامه های فوق برنامه و مسابقاتی الزامی است و ورزشکارانی که به این مساله بی توجهی نمایند از ادامه مسابقه محروم خواهند شد.
۲۴. همراه داشتن تلفن همراه و دوربین فیلم برداری در سالن ورزشی مسابقات خواهران اکیدا ممنوع و مسئولیت آن به عهده سرپرست پردیس / مرکز و مدیریت امور استانی می باشد و اشخاص خاطی به کمیته انضباطی دانشگاه معرفی خواهند شد.
۲۵. داوران هر رشته می بایست بر انجام صحیح قوانین و مقررات رشته و نحوه صحیح انجام مهارت های ورزشی نظارت کامل و دقیق داشته باشند.

۲۶. در مرحله کشوری مسابقات شلوار مشترک و چرخ تانک به صورت متوالی (۲۵ متر رفت با شلوار مشترک و ۲۵ متر بازگشت با چرخ تانک) انجام خواهد شد.
۲۷. در صورت مساوی بودن زمان یا امتیاز تیم ها، با نظر ناظر فنی برای تیم هایی که در نهایت زمان یا امتیاز مساوی کسب کرده اند مسابقه دیگری برگزار خواهد شد.
۲۸. مسابقات بصورت نهایی برگزار می گردد.
۲۹. اگر نور سالن و زمین کافی نباشد یا باران شدیدی بیارد یا بنا به هر دلیل دیگری در ادامه مسابقه اختلال پیش آید و مسابقه تا آخر ادامه نیابد، چنین مسابقه ای می بایست دوباره برگزار شود. در صورت توقف موقتی مسابقه، باید مسابقه ادامه یابد.

ماده ۹: نحوه توزیع مدال، محاسبه امتیازات

در سطح استانی:

- به ورزشکاران و تیم های اول تا سوم هر رشته حکم قهرمانی و جایزه اهدا می شود.

در سطح کشوری:

۱. به نفرات تیم های اول تا سوم هر رشته مدال و حکم قهرمانی اهدا می شود.
۲. به تیم های اول، دوم و سوم جام و به هر یک از ورزشکاران تیم های اول تا سوم مدال، حکم قهرمانی و جایزه اهدا می شود.
۳. در رده بندی نهایی دانشگاه ها، در هر رشته به ترتیب به ازای مقام اول (۱۰)، دوم (۷)، سوم (۵)، چهارم (۳)، پنجم (۲) و ششم (۱) امتیاز تعلق می گیرد.

ماده ۱۰: اعتراضات

۱. در سطح کشوری اعتراضات باید بصورت کتبی و حداکثر ۳۰ دقیقه پس از پایان آن مسابقه به همراه مبلغ ۵۰۰/۰۰۰ ریال توسط سرپرست تیم به کمیته فنی تسلیم شود. در صورت وارد بودن اعتراض وجه دریافتی مسترد خواهد شد. پاسخ اعتراض قبل از شروع مسابقه تیم مورد اعتراض به اطلاع سرپرست تیم معترض خواهد رسید.
۲. در مسابقه دارت، اعتراض در مورد امتیاز کسب شده یا اعلام شده، قبل از جدا کردن دارت ها، مورد بررسی یا تایید قرار می گیرد.

ماده ۱۱: موارد پیش بینی نشده

- کلیه موارد پیش بینی نشده در شیوه نامه اجرایی را اداره کل تربیت بدنی دانشگاه فرهنگیان و شیوه نامه فنی را کمیته فنی مسابقات (در مرحله کشوری) حل و فصل خواهد نمود.

ماده ۱۲: قوانین و مقررات فنی رشته پیاده روی چند نفره



۱-۱۲: نوع رشته: گروهی

۲-۱۲: وسایل و تجهیزات مورد نیاز:

- شلوار پیاده روی
- مسیری به عرض ۴ متر و طول ۲۵ متر (به صورت مستقیم)

۳-۱۲: نحوه اجرا و امتیاز گذاری:

- در این رشته تیم هر پردیس متشکل از ۴ نفر ورزشکار می باشد (حضور ۴ نفر الزامی است).
- هر نفر یک پا در شلوار نفر کناری خود دارد.
- در شروع مسابقه افراد باید پشت خط استارت، جفت پا بیاستند.
- قلاب کردن دست های دو نفر کنار هم ممنوع می باشد.
- در حین حرکت، نوع گام برداشتن بسیار مهم بوده به نحوی که در صورت حرکت همزمان پاهای مخالف افراد مجاور، بهترین نوع حرکت حاصل می شود.
- تیمی که در زمان کمتر مسیر را طی نمایند برنده محسوب می گردد.

۴-۱۲: خطاها:

- خروج هر تیم از مسیر مربوطه (به هر دلیل عضوی از بدن ورزشکار خط مسابقه را قطع کند) خطا محسوب می گردد و در آن دور مسابقات امتیازی به تیم تعلق نمی گیرد.
- هر چهار نفر تا پایان خط باید با هم حرکت نمایند در غیر اینصورت خطا محسوب می گردد.

۵-۱۲: تعداد، نحوه استقرار و عملکرد داوران:

- به ازای هر لاین مسابقه، یک داور در نظر گرفته می شود.

- داور از خط شروع تا خط پایان به نحوی که مانع حرکت تیم نشود، در کنار هر تیم حرکت کرده و ضمن کنترل انجام صحیح حرکت به وسیله کرنومتر زمان طی کل مسیر را ثبت می نماید.
- لحظه شروع حرکت تیم ها به وسیله سرداور مسابقه با انجام شلیک یا سوت مشخص می شود.

ماده ۱۳: قوانین و مقررات فنی رشته چرخ تانک



۱-۱۳: نوع رشته: گروهی

۲-۱۳: وسایل و تجهیزات مورد نیاز:

- چرخ تانک
- مسیری به عرض ۲ متر و طول ۲۵ متر (به صورت مستقیم)

۳-۱۳: نحوه اجرا و امتیاز گذاری:

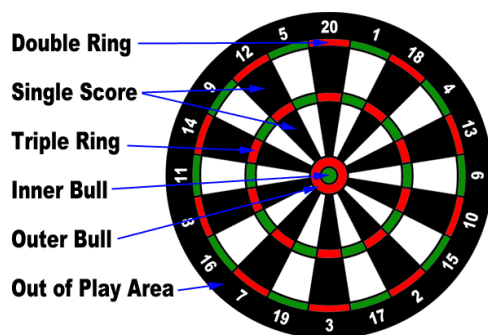
- در این رشته تیم هر پردیس متشکل از ۴ نفر ورزشکار می باشد (حضور ۴ نفر الزامی است).
- تیمی که در زمان کمتر مسیر را طی نمایند برنده محسوب می گردد.

۴-۱۳: خطاها:

- خروج هر تیم از مسیر مربوطه (به هر دلیل قسمتی از چرخ تانک یا عضوی از بدن ورزشکار خط مسابقه را قطع کند) خطا محسوب می گردد و در آن دور مسابقات امتیازی به تیم تعلق نمی گیرد.
- هر چهار نفر تا پایان خط باید با هم حرکت نمایند در غیر اینصورت خطا محسوب می گردد.

۵-۱۳: تعداد، نحوه استقرار و عملکرد داوران:

- به ازای هر لاین مسابقه، یک داور در نظر گرفته می شود.
- داور از خط شروع تا خط پایان به نحوی که مانع حرکت تیم نشود، در کنار چرخ تانک حرکت کرده و به وسیله کرنومتر زمان طی کل مسیر را ثبت می نماید.
- لحظه شروع حرکت تیم ها به وسیله سرداور مسابقه با انجام شلیک یا سوت مشخص می شود.



۱-۱۴: نوع رشته: انفرادی

۲-۱۴: وسایل و تجهیزات مورد نیاز:

- دارت
- صفحه دارت
- پایه دارت

۳-۱۴: نحوه اجرا و امتیاز گذاری:

- در این رشته تیم هر پردیس متشکل از ۵ نفر ورزشکار می باشد (حضور ۵ نفر الزامی است).
- ارتفاع مرکز تخته دارت از زمین ۱۷۳ سانتی متر و فاصله برای پرتاب ۲۳۷ سانتی متر می باشد.
- تخته دارت به صورتی طراحی شده است که دایره آن به صورت قسمت های مثلثی شکل به وسیله میله فلزی از هم جدا شده است. میله فلزی علاوه بر درست کردن مثلث ها، تخته دارت را به چهار قسمت مجزا تفکیک کرده است.
- اگر دارت در بین دو میله اول قرار گیرد (Double Ring) امتیاز شخص در ۲ ضرب می شود.
- اگر دارت در بین دو میله دوم قرار گیرد (Triple Ring) امتیاز شخص در ۳ ضرب خواهد شد.
- اگر دارت در بین دو میله سوم قرار گیرد (Outer Bull) امتیاز شخص ۲۵ خواهد بود.
- اگر دارت بین میله آخر (Inner Bull) یا به عبارتی مرکز قرار گیرد امتیاز شخص ۵۰ خواهد بود.
- اگر دارت داخل این میله ها نباشد عددی که روی آن است به تنهایی در نظر گرفته می شود (SINGLE).
- هر بازیکن مجاز است با اجازه داور از سه پرتاب قلق گیری استفاده نماید.
- برای پرتاب اصلی، هر بازیکن ۹ پرتاب (در سه راند سه تایی) انجام داده و جمع امتیازات ۹ پرتاب بعنوان امتیاز کل در برگه مخصوص امتیازات ثبت خواهد شد.
- امتیازات بدست آمده بر مبنای امتیازی است که برای هر ناحیه در نظر گرفته شده است و تیمی که در نهایت بالاترین امتیاز را به دست می آورد برنده مسابقه می باشد.

۴-۱۴: خطاها:

- چنانچه پرتاب خارج از محیط مشخص شده باشد امتیازی برای شخص در نظر گرفته نخواهد شد.
- عبور پا از خط استارت یا قطع کردن آن، خطا محسوب می گردد و امتیاز آن پرتاب صفر لحاظ خواهد شد.
- بازیکن حق دست زدن به تخته دارت را ندارند.
- در صورت افتادن دارت از تخته دارت، امتیازی برای پرتاب کننده در نظر گرفته نمی شود و نمی توان مجدداً آن را پرتاب کرد.

۵-۱۴: تعداد، نحوه استقرار و عملکرد داوران:

- به ازای هر صفحه دارت یک داور در نظر گرفته می شود.
- محل استقرار داور در کنار خط پرتاب دارت می باشد.

ماده ۱۵: قوانین و مقررات فنی رشته بولینگ فوتبال (شوت به هدف)



۱-۱۵: نوع رشته: گروهی

۲-۱۵: وسایل و تجهیزات مورد نیاز:

- حداقل ۲ عدد توپ فوتسال استاندارد برای هر لاین
- ۱۰ عدد شار بولینگ برای هر لاین
- زمین بازی شامل حداقل ۶ لاین ۳*۹ متری که توسط پارتیشن یا فواصل یک متری از هم جدا می شوند.
- در انتهای هر لاین ۱۰ عدد شار بولینگ بصورت مثلثی قرار می گیرد.

۳-۱۵: نحوه اجرا و امتیاز گذاری:

- در این رشته تیم هر پردیس متشکل از ۲ نفر ورزشکار می باشد (حضور ۲ نفر الزامی است).
- بازی به صورت ۲ نفره انجام می گیرد (تعداد بازیکنان در هر لاین ۲ نفر می باشد).
- هر بازیکن مجاز است با اجازه داور از سه شوت قلق گیری استفاده نماید.
- برای شوت های اصلی، هر نفر با سه بار ضربه به توپ می بایست شاره را واژگون نماید.
- به تعداد شاره های افتاده، امتیاز فرد مشخص می شود.

- جمع امتیازات ۳ شوت بعنوان امتیاز کل در برگه مخصوص امتیازات ثبت خواهد شد.
- پس از اتمام کار نفر اول، نفر دوم که پشت شارها ایستاده جای خود را با نفر هم تیمی عوض کرده و ضربات خود را شروع می‌کند.
- مجموع امتیازات ۲ نفری که بیشترین امتیاز را کسب نمایند، مقام تیمی آنها را مشخص خواهد نمود.
- چنانچه در حین اجرای مسابقه و در اثر حوادث غیر قابل پیش بینی (مانند باد، باران و ...) هر یک از شارها بیافتد، شار به جای خود باز گردانده شده و حرکت از نو تکرار خواهد شد.

۱۵-۴: خطاها:

- چنانچه شوت خارج از محیط مشخص شده باشد امتیازی برای شخص در نظر گرفته نخواهد شد.
- شوت جلوتر از خط استارت، خطا محسوب می‌گردد؛ امتیاز آن شوت صفر و شارهای افتاده به حالت اول باز نخواهند گشت.
- چنانچه هر یک از شارها با دخالت نفر دوم بیافتد، امتیاز آن دور مسابقه صفر لحاظ خواهد شد.
- چنانچه توپ از لاین خود خارج شده و باعث انحراف توپ و افتادن شارهای لاین کناری شود، امتیاز فرد صفر و حرکات ورزشکار لاین کناری از نو انجام خواهد شد.

۱۵-۵: تعداد، نحوه استقرار و عملکرد داوران:

- به ازای هر لاین مسابقه، یک داور در نظر گرفته می‌شود.
- محل استقرار داور در کنار خط استارت می‌باشد.