

# دستور العمل اعزام کاروان های ورزشی به چهارمین المپیاد ورزش همگانی و جشنواره ورزش همگانی (استانی)

بسمه تعالی

## دستور العمل اعزام کاروان های ورزشی به چهارمین المپیاد ورزش همگانی و جشنواره ورزش

### همگانی (استانی) دانشجویان دانشگاه ها و موسسات آموزش عالی کشور

#### ۱) راهنمای عمومی شرکت:

- ✓ تعداد نفرات شرکت کننده هر دانشگاه، طبق مقررات فنی هر رشته تعیین شده است.
- ✓ مسابقات هر رشته بر اساس قوانین و مقررات ارسالی برگزار می شود.
- ✓ بر اساس تصمیمات متخذه از سوی شورای فنی، دانشجویان شرکت کننده در المپیادها و مسابقات قهرمانی (سراسری و منطقه ای) حق شرکت در این دوره از رویدادهای استانی و المپیاد را نخواهند داشت.
- ✓ هر دانشگاه می تواند یک نماینده (تیم) در رشته های ورزشی (والیبال چهار نفره، بسکتبال سه نفره، فوتبال (گل کوچک)، فریزبی، آمادگی جسمانی، طناب زنی، هفت سنگ مهارتی، دارت و هندپلو) به جشنواره ورزش همگانی استانی اعزام نماید. شرکت در چهارمین المپیاد ورزش همگانی منوط به کسب سهمیه خواهد بود.
- ✓ هر دانشجوی صرفا می تواند در یک رشته ورزشی شرکت نماید.
- ✓ کلیه شرکت کنندگان در المپیاد باید ملبس به لباس یا کاور متحدالشکل ورزشی باشند که بر روی آن نام و آرم دانشگاه مربوطه درج شده باشد.
- ✓ لباس ورزشکاران شامل پیراهن، شلوار، کفش و جوراب ورزشی می باشد و برای دختران مطابق با لباس مصوب فدراسیون ورزش همگانی می باشد (مانتو شلوار ورزشی و مقنعه عکس به ضمیمه می باشد).
- ✓ داشتن کارت بیمه و گواهی سلامت برای همه ورزشکاران الزامی می باشد.

# دستور العمل اعزام کاروان های ورزشی به چهارمین المپیاد ورزش بگانی و جشنواره ورزش بگانی (استانی)

## ۲) مقررات فنی رشته های ورزشی

### ۱-۲) مقررات فنی رشته بسکتبال سه نفره

کلیه مسابقات طبق قوانین و مقررات رسمی بازی ۳ به ۳ فدراسیون برگزار می گردد به استثناء موارد زیر:

#### ماده ۱) زمین و توپ مسابقه:

- بازی در نیمه زمین بسکتبال و یا در زمینی با ابعاد ۱۵\*۱۱ با رعایت رسم کلیه خطوط و مناطق و نیمه دایره no charge زمین های قانونی بسکتبال و با یک حلقه انجام می شود.
- مسابقات با توپ سایز ۶ انجام می شود.

#### ماده ۲) تیم و تعداد بازیکنان:

- هر تیم می تواند شامل حداکثر ۴ بازیکن (۳ نفر داخل زمین و یک نفر ذخیره) و یک مربی باشد.
- مربی تیم در جایگاه تماشاچیان حضور دارند.

#### ماده ۳) داوران بازی:

- دو داور در داخل زمین و سه داور میز به عنوان منشی و وقت نگهداران می باشند.

#### ماده ۴) شروع بازی:

- هر دو تیم همزمان خودشان را روی یک حلقه برای بازی گرم می نمایند.
- مالکیت توپ با بالا انداختن سکه مشخص می شود. تیمی که در پرتاب سکه برنده باشد، می تواند مالکیت توپ را یا برای شروع بازی یا در صورت نیاز در وقت اضافی انتخاب کند.
- بازی از حداقل یک قدم بالاتر از قوس و روبروی حلقه و با پرتاب توپ توسط یار مدافع به مهاجم آغاز می شود.

#### ماده ۵) امتیازدهی:

- هر شوت داخل نیمه دایره، دارای ۱ امتیاز خواهد بود.
- هر شوت از پشت نیمه دایره، دارای ۲ امتیاز خواهد بود.
- هر گل موفق در پرتاب های آزاد ۱ امتیاز خواهد داشت.

#### ماده ۶) زمان مسابقه:

- زمان بازی شامل یک وقت ۸ دقیقه ای است. هنگام پرتاب های آزاد و یا در زمانی که توپ مرده باشد زمان سنج متوقف و زمانی که توپ توسط مهاجم در اختیار گرفته شود، مجدداً شروع به کار خواهد شد.

# دستور العمل اعزام کاروان های ورزشی به چهارمین المپیاد ورزش بگانی و جشنواره ورزش بگانی (استانی)

## ماده ۷) خطاها:

- خطاهای تیمی ۶ خطا و بر اساس مجموع خطاهای انفرادی محاسبه ولی بازیکنان بر اساس خطای شخصی محروم نمی شوند.
- به خطاهای هفتم و هشتم و نهم ۲ پرتاب آزاد و از خطای دهم علاوه بر ۲ پرتاب آزاد، مالکیت توپ نیز تعلق می گیرد.

## ماده ۸) لباس بازیکنان:

- در زمان برگزاری مسابقه، داشتن دو دست پیراهن یا کاور شماره دار و شورت یا شلوار ورزشی (تیره و روشن) برای کلیه بازیکنان تیم الزامی است.
- تبصره: دختران ملزم به پوشیدن لباس با حجاب تأیید شده فدراسیون بسکتبال هستند.

## ماده ۹) ترکیب تیم برای شروع مسابقه:

- در زمان شروع مسابقه، ترکیب "بازیکنان اصلی" تیم در داخل زمین ۳ نفر است.
- در زمان تعیین شده برای شروع مسابقه، چنانچه تیم حاضر نشود یا ترکیب "بازیکنان اصلی" تیم کامل نباشد، مسابقه آغاز نمی شود و بعد از مدت زمان ۱۰ دقیقه، برای تیم خاطی باخت فنی اعلام شده و امتیاز ۰-۲ در جدول ثبت خواهد شد.
- بعد از شروع مسابقه، کاهش تعداد "بازیکنان اصلی" تیم به هر دلیل تا ۱ بازیکن، مجاز است که این قانون شامل وقت اضافی هم می شود.
- اگر تیمی قبل از خاتمه بازی زمین را ترک کند، باخت فنی برای تیم ثبت خواهد شد.

## ماده ۱۰) تعویض:

- تعویض برای هر تیم در زمان مرده شدن توپ قابل اجرا خواهد بود. بازیکن ذخیره پشت خط نیمه یا خط مشخص شده روبروی حلقه مستقر شده و با تماس با نفری که از زمین خارج می شود تعویض را انجام خواهد داد.
- تعداد تعویض بازیکنان در هر مسابقه نامحدود است.

## ماده ۱۱) برنده بازی:

- هر تیم که در پایان وقت قانونی بیشترین امتیاز را داشته باشد برنده بازی خواهد بود.
- چنانچه قبل از پایان وقت قانونی، امتیاز تیمی به ۱۵ برسد، بازی متوقف و برنده مسابقه اعلام می شود.
- اگر تا پایان وقت قانونی دو تیم مساوی شوند، بازی در وقت اضافی دنبال شده و تیمی که اولین ۲ امتیاز را کسب کند، برنده بازی خواهد بود.

# دستور العمل اعزام کاروان های ورزشی به چهارمین المپیاد ورزش بگانی و جشنواره ورزش بگانی (استانی)

## ماده ۱۲) زمان استراحت:

- هر تیم یک زمان استراحت ۳۰ ثانیه ای را در زمان مرده شدن توپ می تواند درخواست کند.
- فاصله زمانی بین اتمام وقت قانونی و شروع وقت اضافی (در صورت تساوی) ۱ دقیقه است.

## ماده ۱۳) مالکیت توپ:

- هر تیم بعد از دریافت توپ، نمی تواند بیش از ۱۲ ثانیه مالک آن باشد. پس از آن، مالکیت توپ به تیم مقابل داده خواهد شد.
- مالک توپ بعد از ریپاند از حلقه در منطقه no charge نباید دفاع شود.

## ماده ۱۴) برخی موارد مربوط به بازی با توپ:

- در وضعیت جامپ بال (کشمکش دو بازیکن برای تصاحب توپ)، توپ به بازیکن مدافع داده خواهد شد.
- اگر بازیکن مدافع، توپ را ریپاند کرد باید توپ را ابتدا به پشت نیم دایره رسانده و بعد بازی را ادامه دهد. برای توپ دزدی یا توپ از دست رفته نیز این مورد رعایت می گردد.
- بازیکن حمله برای شروع مجدد حتما روبروی مدافع و بالای قوس قرار می گیرد.
- تصمیم گیری در موارد پیش بینی نشده بر عهده کمیته فنی شامل رئیس انجمن، سرپرست فنی مسابقات، یک داور منتخب و دو نفر از مربیان (منتخب تیمها) خواهد بود.

## ۲-۲) مقررات فنی رشته والیبال ۴ نفره

کلیه مسابقات طبق قوانین و مقررات رسمی فدراسیون والیبال برگزار می گردد به استثناء موارد زیر:

### ماده ۱) زمین:

- زمین بازی مستطیل شکل، طول و عرض زمین برای مسابقات دختران ۹×۱۶ متر و برای مسابقات پسران ۹×۱۸ متر می باشد.

### ماده ۲) تیم و تعداد بازیکنان:

- هر تیم شامل ۷ بازیکن (۴ نفر داخل زمین و ۳ نفر ذخیره) و یک مربی باشد.

### ماده ۳) ترکیب تیم برای شروع مسابقه:

- در زمان شروع مسابقه، ترکیب "بازیکنان اصلی" تیم در داخل زمین ۴ نفر است.
- مسابقات به صورت ۲ ست از ۳ ست و هر ست ۱۵ امتیاز برگزار می شود.

## دستور العمل اعزام کاروان های ورزشی به چهارمین المپیاد ورزش بگانی و جشنواره ورزش بگانی (استانی)

- در زمان تعیین شده برای شروع مسابقه، چنانچه تیم حاضر نشود یا ترکیب "بازیکنان اصلی" کامل نباشد، مسابقه آغاز نمی شود و بعد از مدت زمان ۱۰ دقیقه، تیم خاطی ناقص اعلام شده و مسابقه را ۰-۲ و هر ست را ۰-۱۵ خواهد باخت.
- در زمان شروع مسابقه یا در جریان آن، چنانچه تیمی از شروع یا ادامه بازی امتناع ورزد، مسابقه را ۰-۲ و هر ست را ۰-۱۵ خواهد باخت.

### ماده ۴) تعویض:

- هر تیم در هر ست می تواند حداکثر ۴ تعویض انجام دهد طوری که هر بازیکن فقط یک دور (یک ورود و یک خروج یا برعکس) می تواند تعویض شود.
- در صورتی که یک بازیکن مصدوم شود و تیم نیز ۴ تعویض خود را انجام داده باشد، تیم می تواند از تعویض استثنائی استفاده کند ولی بازیکن مصدوم تا پایان بازی حق ورود به زمین را ندارد.
- اگر تیمی تعویض غیرقانونی انجام دهد با دادن سرویس و امتیاز به حریف جریمه شده، تعویض اصلاح و امتیازاتی که بعد از وقوع خطا کسب کرده است حذف خواهد شد. امتیازات حریف پا برجا می ماند.

### ماده ۵) بازیکن آزاد، ترتیب نفرات، چرخش و سرویس:

- در این مسابقات به دلیل کاهش نفرات تیم به ۴ نفر، قوانین مربوط به بازیکن آزاد، وضعیت قرارگرفتن بازیکنان درون زمین (آرایش تیم) و چرخش بازیکنان منتفی است.
- با شروع هر ست، تعیین اولین تا چهارمین زنده سرویس در دور اول برای هر تیم اختیاری است.
- ترتیب زدن سرویس در ادامه و تا پایان همان ست، باید بر اساس ترتیب دور اول انجام شود.
- زدن سرویس خارج از این ترتیب خطا محسوب شده، سرویس و امتیاز مربوطه، به تیم حریف داده خواهد شد.

### ماده ۶) زمان استراحت:

- در هر یک از ست ها، هر تیم می تواند ۲ وقت استراحت به مدت ۳۰ ثانیه درخواست کند.
- فاصله زمانی بین هر ست ۳ دقیقه است.

### ماده ۷) بردن ست و مسابقه:

- در ست های اول و دوم هر تیمی که زودتر امتیاز ۱۵ را با حداقل ۲ امتیاز اختلاف به دست آورد، برنده ست خواهد بود.
- در صورت تساوی ۱۴ - ۱۴، بازی تا رسیدن به ۲ امتیاز اختلاف، ادامه خواهد یافت.
- برنده مسابقه تیمی است که ۲ ست را برنده شود.
- چنانچه هر یک از تیم ها یک ست برنده شوند، ست سوم برای تعیین تیم برنده برگزار خواهد شد.

## دستور العمل اعزام کاروان های ورزشی به چهارمین المپیاد ورزش بگانی و جشنواره ورزش بگانی (استانی)

- در ست سوم هر تیمی که زودتر امتیاز ۱۵ را با حداقل ۲ امتیاز اختلاف بدست آورد، برنده ست خواهد بود.
- در ست سوم در صورت تساوی ۱۴ - ۱۴ ، بازی تا رسیدن به ۲ امتیاز اختلاف، ادامه خواهد یافت.

### ماده ۸) امتیاز:

- رده بندی تیمها در مرحله مقدماتی که به صورت دوره ای برگزار می شود، ابتدا بر اساس امتیازات و در صورت تساوی بر اساس نسبت ست های برده و باخت و در نهایت بر اساس نسبت پوئن های برد و باخت خواهد بود.
- در مرحله مقدماتی، به تیم برنده ۲ امتیاز و به تیم بازنده یک امتیاز تعلق خواهد گرفت.
- در صورت عدم حضور، ناقص بودن تیم و یا ترک زمین مسابقه به تیم بازنده امتیازی تعلق نمی گیرد.
- در مرحله مقدماتی، در صورت عدم حضور یک تیم در ادامه مسابقات، چنانچه این انصراف در رده بندی گروه تاثیرگذار باشد، نتیجه بازی این تیم در مقابل تیم های ذینفع حذف می گردد.
- در مرحله حذفی، بر اساس ماده هفت، تیم برنده به دور بعد صعود خواهد کرد.
- تصمیم گیری در موارد پیش بینی نشده بر عهده کمیته فنی شامل رئیس انجمن، سرپرست فنی مسابقات، یک داور منتخب و دو نفر از مربیان (منتخب تیمها) خواهد بود.

### ۲-۳) مقررات فنی رشته فوتبال (گل کوچک)

مسابقات طبق آخرین مقررات فدراسیون فوتبال و قوانین و مقررات مطابق فوتسال به قرار ذیل برگزار خواهد شد به استثناء موارد زیر:

### ماده ۱) تیم و تعداد بازیکنان:

- هر تیم متشکل از ۵ نفر بازیکن (۳ نفر اصلی و ۲ یا ۱ نفر ذخیره) و یک مربی می باشد.
- در این نوع از مسابقات دروازه بان وجود ندارد و یکی از سه بازیکن در جریان بازی می توانند در درون دروازه قرار گیرند (بازیکنان که در داخل دروازه قرار می گیرند حق ندارند با دست به توپ بزنند اگر برخورد بوجود بیاید در داخل منطقه جریمه پنالتی محسوب می گردد.

### ماده ۲) مشخصات زمین بازی (اندازه و ابعاد آن):

- زمین بازی می بایست به صورت مستطیل و با اندازه و ابعاد ۲۰\*۱۰ متر طراحی شده باشد. زمین بازی با یک خط فرضی به دو نیمه برابر با متر ۱۰ متر تقسیم و هر نیمه نیز دارای

# دستور العمل اعزام کاروان های ورزشی به چهارمین المپیاد ورزش بگانی و جشنواره ورزش بگانی (استانی)

یک خط فرضی دیگر برای مشخص ساختن محوطه جریمه با فاصله یک و نیم متری از خط دروازه می باشد.

- **دروازه ها:** دروازه ها می بایست در وسط خط عرضی زمین مسابقه نصب دو تیرک دروازه نیز به فاصله یکسانی از نقطه مرکز قرار گرفته و به یک تیرک افقی متصل می گردند. فاصله دو تیرک عمودی می بایست یک متر و فاصله تیرک افقی تا سطح زمین ۷۰ سانتی متر باشد.

**ماده ۳) مشخصات توپ:** این مسابقات با توپ شماره ۳ فوتسال برگزار می شود.

**ماده ۴) امنیت:** استفاده از وسایل غیر ضروری و همچنین استفاده از هرگونه زیورآلات که زمینه بروز آسیب دیدگی بازیکنان را فراهم نماید، ممنوع می باشد.

**ماده ۵) مدت مسابقه:**

- مدت مسابقه دو زمان ۱۰ دقیقه ای روان می باشد.

تبصره: زمان استراحت بین دو نیمه، سه دقیقه تعیین و اعلام می گردد.

- **تایم اوت:** تیم ها می توانند در هر نیمه یک تایم اوت یک دقیقه ای درخواست نمایند که در این صورت باید مراتب به وقت نگهدار اطلاع داده شود بعد از اتمام وقت قانونی در کلیه مسابقات، ضربات پنالتی (نوع دوم) تعیین کننده تیم برتر میدان بوده و وقت اضافی در نظر گرفته نخواهد شد (هر تیم سه پنالتی).

**ماده ۶) نحوه بازی:**

- بعد از هر گل بازی از وسط زمین شروع می گردد.

- در زمان زدن اوت و کرنر و شروع مجدد، بازیکنان از زننده توپ سه متر فاصله داشته باشند.

- اوت دروازه از کنار دروازه با ضربه پا شروع می شود.

- در بازی هایی که به صورت دوره ای برگزار می شود اگر تیمی حتی یک بازی را انجام ندهد و در نتیجه مسابقات تاثیرگذار باشد الزاما باید آن بازی انجام پذیرد. در غیر این صورت از جدول مسابقات حذف می گردد.

**ماده ۷) کارت بازی ها:** دادن کارت در این بازی ها مانند فوتسال می باشد.

**ماده ۸) انواع ضربات پنالتی:** الف) ضربه پنالتی نوع اول ب) ضربه پنالتی نوع دوم

- **الف) ضربه پنالتی نوع اول:** در این نوع ضربه پنالتی، یک نفر از بازیکنان تیم خاطی بصورت ثابت و بدون حرکت در درون دروازه قرار می گیرد. محل ضربه زدن آن فاصله

## دستور العمل اعزام کاروان های ورزشی به چهارمین المپιάد ورزش بگانی و جشنواره ورزش بگانی (استانی)

۱/۵ متری از خط دروازه و در نقطه فرضی که با پرچم در کنار زمین نصب شده است.

خطاهایی که منجر به زدن ضربه پنالتی نوع اول می شود عبارتند از:

- برخورد توپ با دست در محوطه جریمه یعنی فاصله ۱/۵ متری از خط دروازه
- خطا در محوطه فنی و جریمه ۱/۵ متری
- جابه جا کردن دروازه به گونه ای که مانع رفتن توپ به دروازه شود.

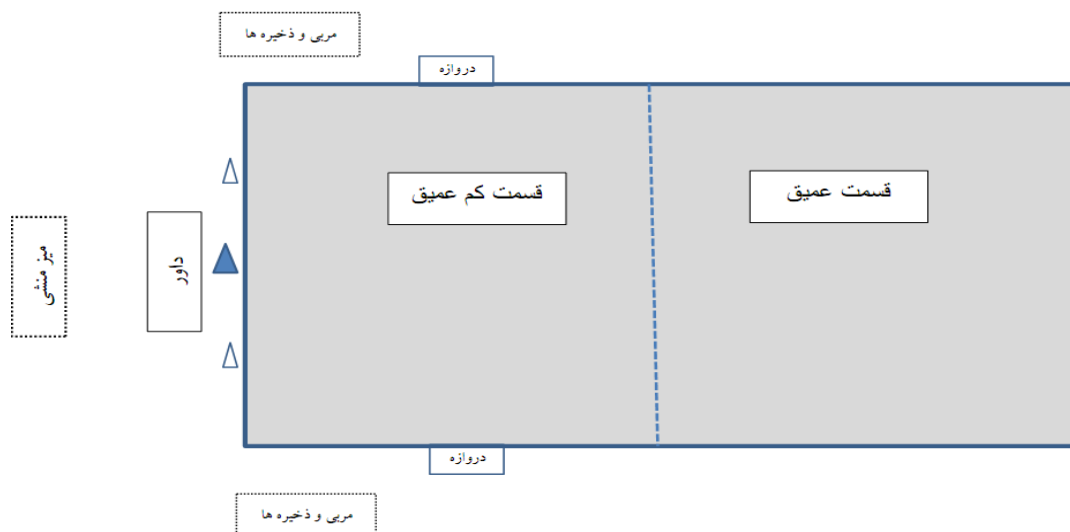
**ب) ضربه پنالتی نوع دوم:** در این نوع ضربه پنالتی، در مسابقات پسران بازیکن زننده ضربه از نقطه محوطه جریمه ۱/۵ متری دروازه خودی توپ را به سمت دروازه بدون دروازه بان تیم مقابل شوت می نمایند و در مسابقات دختران بازیکن زننده ضربه از نقطه میانی زمین (فاصله ۱۰ متری) به سمت دروازه بدون دروازه تیم مقابل شوت می کنند. خطاهایی که منجر به زدن ضربه پنالتی نوع دوم می شود عبارتند از:

- در صورتی که وقت قانونی مسابقه تمام شده و برنده معلوم نباشد.
- در صورتی که تعداد خطاهای هریک از تیم ها در وقت بازی بیش از ۵ خطا از سوی داور اعلام شود، کلیه ضربات پنالتی از روی نقطه دوم می باشد.

## ۲-۴) مقررات فنی رشته هندپلو

ماده ۱) زمین بازی:

- مسابقات طبق شرایط محل برگزاری در عرض قسمت کم عمق استخر برگزار می گردد.
  - نیمه زمین با علامتی بر روی دیواره یا بیرون قسمت کم عمق در عرض مشخص می شود.
- شکل (۱)





## دستور العمل اعزام کاروان های ورزشی به چهارمین المپیاد ورزش بگانی و جشنواره ورزش بگانی (استانی)

تبصره: محدوده زمین لبه های کناری استخر و خط محدوده قسمت عمیق می باشد که در صورت برخورد توپ به آن ها و برگشت به داخل زمین، بازی ادامه می یابد.

### ماده ۲) ترکیب تیم:

- هر تیم مرکب از یک مربی و حداکثر ۵ بازیکن است که ۴ بازیکن داخل آب و نفرات اصلی هستند و یک از بازیکنان جزو نفرات ذخیره که در بیرون آب و محل تعیبه شده به همراه مربی قرار خواهند گرفت.

### ماده ۳) زمان بازی و توپ بازی:

- بازی ها با توپ کوچک واترپلو برگزار می شود.  
- بازی در دو وقت ۱۰ دقیقه ای روان به علاوه وقت تلف شده به تشخیص داور برگزار می شود.  
- در صورت تساوی، تیمی برنده است که اولین گل را در وقت اضافه ۵ دقیقه ای وارد دروازه حریف نماید.  
- پس از پایان وقت اضافه اگر توپی وارد دروازه ها نشد، هر تیم باید ۳ پنالتی به صورت تناوبی از فاصله ۵ متری دروازه با اجازه داور اجرا کند. بعد از پنالتی اگر باز هم نتیجه مساوی شد پنالتی ها یک به یک به صورت تناوبی اجرا خواهد شد تا تیم برنده مشخص شود.

تبصره: ضربه پنالتی حداکثر تا ۱۰ ثانیه پس از اجازه داور باید اجرا شود.

### ماده ۴) اندازه دروازه:

- دروازه به ابعاد ۱ × ۲ متر و عمق ۹۰ سانتی متر در وسط حد فاصل دیواره کم عمق و خط جداکننده قسمت عمیق و بیرون استخر قرار می گیرد به طوری که پایین میله عمودی آن مماس با لبه استخر باشد.

### ماده ۵) شروع بازی:

- بازیکنان پشت سر خود را به لبه استخر چسبانده و با سوت داور برای گرفتن توپ که توسط داور در وسط زمین رها می شود، اقدام می کنند.  
- بازیکنان دو تیم پس از دریافت گل، در زمین خود قرار گرفته و تیمی که گل دریافت کرده بازی را از نیمه زمین آغاز می کند.

# دستور العمل اعزام کاروان های ورزشی به چهارمین المپیاد ورزش بگانی و جشنواره ورزش بگانی (استانی)

## ماده ۶) حرکت با توپ:

- حمل توپ توسط بازیکنان بصورت راه رفتن، زیرآب بردن و شناکردن مجاز است. پرتاب توپ به دروازه حریف از نیمه زمین خودی قابل قبول نبوده و گل مردود خواهد بود و اقدام به گل زدن باید بعد از حضور بازیکن مهاجم در نیمه زمین حریف انجام شود.
- بازیکنان تیم های دفاع کننده به هر طریقی به غیر از ضربه زدن یا هر عملی که موجب آسیب دیدگی بازیکن مهاجم بشود، می توانند دفاع کرده و یا مانع از حرکت بازیکن مهاجم بشوند.

ماده ۷) دروازه بان: هر بازیکنی می تواند در جلو دروازه خود به عنوان دروازه بان بازی کند.

## ماده ۸) نحوه بازی:

- **گل:** توپ زمانی گل می شود که تمام توپ وارد باکس دروازه شود. توجه: برخورد توپ به لبه یا دیواره استخر در محدوده دیرک عمودی دروازه گل محسوب نمی شود.
- **اوت:** هر گاه توپ از محدوده طولی یا عرضی زمین به طور کامل خارج شود اوت بوده و بازی با پرتاب اوت از محل خروج توپ ادامه می یابد.
- تبصره: در صورتی که توپ در دست بازیکن باشد و از خط طولی یا عرضی خارج شود اگر به زمین یا آب (در قسمت خط جداکننده عمیق) برخورد نکند اوت محسوب نمی شود.
- **کرنر:** پرتاب کرنر زمانی صورت می گیرد که توپ پس از برخورد با بازیکنان حریف به بیرون رفته یا توسط بازیکن خودی به عمد بیرون پرتاب شود.
- **خطای عادی:** هر گونه + - ضربه، گرفتن بازیکنی که صاحب توپ نیست، سرپیچی از دستور داور، پاشیدن آب، ضربه با مشت و کف دست به توپ (مانند اسپک والیبال) و اعمال نامتعارف منجر به خطای عادی می شود که از محل خطا بازی آغاز خواهد شد.
- **خطای اخراج:** بازی خشن، ضربه و گرفتن حریف که احتمال آسیب جسمانی داشته باشد، رفتار ناشایست، توهین کلامی، گرفتن و جابجا کردن دروازه و خطوط مشخص کننده زمین، ورود و خروج از زمین بازی بدون اجازه داور منجر به اخراج بازیکن به مدت ۱ دقیقه از زمین بازی خواهد شد.
- تبصره: اگر بازیکنی ۳ بار اخراج شود دیگر حق بازی کردن در آن بازی را ندارد و بازیکن دیگر باید جایگزین آن شود.
- **کلاه:** بازیکنان تیم ها باید از کلاه واترپلو شماره دار واترپلو (برنگ آبی یا سفید) استفاده نمایند (کلاه در رشته هندپلو از طرف مسئول فنی مسابقات داده خواهد شد).

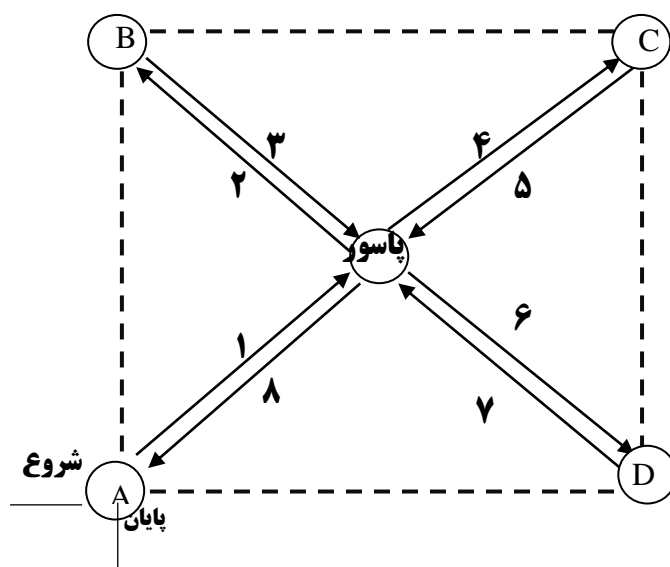
## دستور العمل اعزام کاروان های ورزشی به چهارمین المپیاد ورزش بگانی و جشنواره ورزش بگانی (استانی)

- **تعویض:** تعداد تعویض ها نامحدود بوده و باید با اجازه داور و در زمان هایی که بازی در جریان نیست، از محل مخصوص انجام شود.
- **تایم اوت:** هر تیم مجاز است در هر نیمه بازی از یک تایم اوت استفاده نماید. زمان تایم اوت یک دقیقه است و وقت های اضافه تایم اوت ندارند.
- **داوران:** بازی توسط یک داور، یک وقت نگهدار و یک منشی اداره می گردد.
- **جدول مسابقات:** جدول، نحوه گروه بندی و امتیاز بازی ها مطابق قوانین واترپلو می باشد.
- تصمیم گیری در موارد پیش بینی نشده بر عهده کمیته فنی شامل رئیس انجمن، سرپرست فنی مسابقات، یک داور منتخب و دو نفر از مربیان (منتخب تیمها) خواهد بود.

### ۲-۵) مقررات فنی رشته پرتاب و دریافت فریزی

#### وسایل و تجهیزات لازم :

- بشقاب فریزی
- زمین بازی (چمن) به ابعاد ۱۰ در ۱۰ متر برای پسران ۷ در ۷ متر برای دختران



#### قوانین مقررات فنی بازی :

- تیم شامل ۳ نفر بازیکن و ۱ نفر مربی جمعاً ۴ نفر می باشد.
- مسابقه به صورت تیمی و برای هر دانشگاه شرکت کننده (تیم) ۳ بازیکن در نظر گرفته خواهد شد که یک نفر از آنها به عنوان پاسور به صورت متناوب در وسط قرار می گیرد.

## دستور العمل اعزام کاروان های ورزشی به چهارمین المپیاد ورزش بگانی و جشنواره ورزش بگانی (استانی)

- بازی ها بر روی زمین چمن انجام خواهد شد.
- قطر دایره وسط و دایره های A. B. C. D ۱/۵ متر می باشد.
- بازی از نقطه A با پرتاب پاس بازیکن اول به یار وسط (پاسور) شروع و بازیکن به سرعت به طرف نقطه B حرکت نموده و از نقطه B فریزی را از پاسور دریافت نموده و مجدداً فریزی را به پاسور باز می گرداند و به نقطه C حرکت می نماید و در نقطه C از پاسور فریزی را دریافت و به او باز می گرداند و به نقطه D حرکت می کند و در نقطه D نیز فریزی را از پاسور دریافت و به او باز می گرداند و به نقطه A حرکت نموده و با دریافت فریزی از پاسور، به محل پاسور رفته و بازیکن دوم و سوم روندی که بازیکن اول طی کرده را ادامه می دهد و در نهایت بازی در نقطه A با دریافت پاس شماره ۸ به اتمام می رسد. همچنین زمان (رکورد) هر تیم با پاس شماره ۱ بازیکن اول شروع و با دریافت پاس شماره ۸ بازیکن سوم محاسبه می شود.
- تعداد داوران ۳ نفر (۱ نفر مسئول تایم و استارت و پایان و ۲ نفر داور به عنوان داوران کناری جهت کنترل خطاهای احتمالی در دایره ها و دریافت ها و پرتاب ها) می باشد.

### خطاها :

- اگر پای ورزشکار در هنگام دریافت فریزی از دایره های مشخص شده، خارج شود ۲ ثانیه به رکورد نهایی او اضافه خواهد شد.
- در صورت افتادن فریزی دو ثانیه به عنوان جریمه به زمان ورزشکار اضافه خواهد شد.
- هر پرتاب باید در داخل دایره انجام شود. اگر بازیکنی خطا کند و از دایره خارج شود، باید به داخل دایره برگردد و کار خود را ادامه دهد.

### نحوه امتیاز دهی :

- مجموع رکورد ۳ نفر به عنوان رکورد هر دانشگاه محاسبه و تیم ها رتبه بندی خواهند شد.
- در صورت تساوی احتمالی رکوردها، مسابقه مجدد بین تیم هایی که برای کسب مقام اول تا سوم رتبه مشترکی دارند، برگزار می شود.

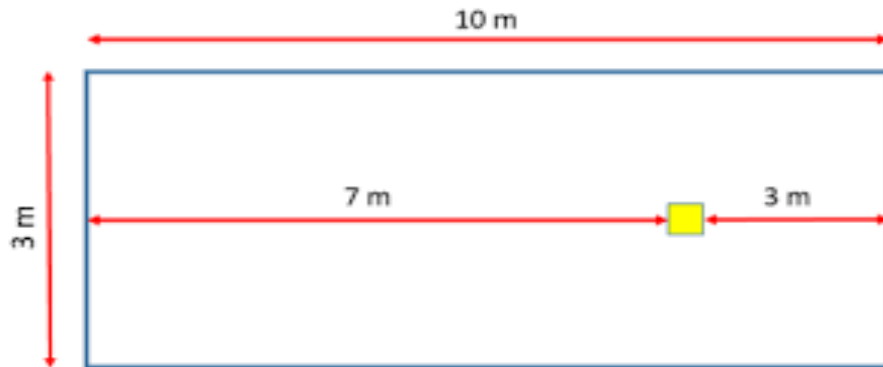
## ۲-۶) مقررات فنی رشته هفت سنگ مهارتی

### وسایل و تجهیزات لازم :

- زمین بازی به ابعاد ۱۰\*۳ که با حفاظ (پارتیشن) کاملاً جدا شده باشد.
- ارتفاع حفاظ (پارتیشن) ۱ متر باشد.
- جنس حفاظ (پارتیشن) ترجیحاً توری باشد.

## دستور العمل اعزام کاروان های ورزشی به چهارمین المپیاد ورزش بگانی و جشنواره ورزش بگانی (استانی)

- توپ مینی هندبال شماره یک تنبل (کم باد)
- مکعب های چوبی به ابعاد ۱۰\*۱۰\*۵ cm و ارتفاع ۵ cm



### قوانین مقررات فنی بازی :

- مسابقه به صورت تیمی و هر تیم متشکل از ۲ بازیکن و ۱ مربی می باشد.
- فاصله خط پرتاب تا سنگ ها ۷ متر و مسابقه در زمان ۹۰ ثانیه انجام می شود.
- سنگ ها در محل تعیین شده به شکل مربع ۲۰\*۲۰ سانتی متری و به فاصله ۷ متر از خط پرتاب روی هم قرار داده می شوند.
- ورزشکار با اعلام داور پشت خط پرتاب قرار می گیرد و با سوت داور و شروع زمان، پرتاب اول خود را انجام می دهد و در صورت اصابت به سنگ ها، تعداد سنگ های افتاده به عنوان امتیاز آن پرتاب در نظر گرفته خواهد شد. پرتاب کننده به محض برخورد توپ با سنگ ها شروع به دویدن کرده و سنگ های افتاده را دوباره روی هم باید بچیند و بعد از برداشتن توپ، دوباره برگشته و پرتاب های بعدی را انجام دهد و بعد از اعلام اتمام زمان مسابقه (۹۰ ثانیه) توسط داور، مسابقه نفر اول به پایان می رسد و بازیکن دوم روندی که بازیکن اول طی کرده را ادامه می دهد و در نهایت امتیاز دو نفر بعنوان امتیاز تیمی محاسبه خواهد شد.
- تعداد داوران ۳ نفر (یک نفر وقت نگهدار (شروع و پایان)، یک نفر داور برای خطاهای خط و خطاهای چپش سنگ و یک نفر سر داور برای ثبت امتیاز کلی بازیکنان و اعلام رده بندی نهایی، خواهد بود.

### خطاها :

- به ازای هر سنگی که توسط توپ پرتابی بر روی زمین می افتد ۵ امتیاز در نظر گرفته می شود.
- اگر در هنگام پرتاب پای ورزشکار خط پرتابی را لمس یا از آن عبور کند خطا محسوب شده و امتیازی برای آن پرتاب در نظر گرفته نخواهد شد.
- اگر توپ به سنگ ها برخورد ننماید هیچ امتیازی به فرد تعلق نمی گیرد.

## دستور العمل اعزام کاروان های ورزشی به چهارمین المپیاد ورزش بگانی و جشنواره ورزش بگانی (استانی)

- شرط اصلی برای شمردن امتیازات افتادن کامل سنگ‌ها و سنگی که روی زمین قرار می‌گیرد اگر در اثر اصابت ضربه توپ از محل خود بطور کامل خارج شود امتیاز به آن تعلق می‌گیرد.
- اگر ورزشکار سنگ‌های افتاده را نتواند دوباره بچیند خطا محسوب شده و حتماً برای پرتاب بعدی باید سنگ‌ها را بطور منظم و مرتب روی هم بچیند.

### نحوه امتیاز دهی :

- در رده بندی نهایی، مجموع امتیازات دو نفر از هر دانشگاه به عنوان امتیاز آن دانشگاه محاسبه و رتبه بندی خواهد شد.
- در صورت تساوی احتمالی رکوردها، مسابقه مجدد بین تیم‌هایی که برای کسب مقام اول تا سوم رتبه مشترکی دارند، برگزار می‌شود

## ۲-۷) مقررات فنی رشته طناب زنی (۴ نفره)

### وسایل و تجهیزات لازم :

- طناب ۴ تا ۵ متری
- استفاده از کفش ورزشی در حین اجرای مسابقات طناب زنی الزامی است.



### قوانین مقررات فنی بازی :

- هر تیم شامل حداکثر ۴ ورزشکار و یک مربی می‌باشد
- مسابقات در دو بخش انفرادی و تیمی براساس شرایط مسابقات آسیائی برگزار خواهد شد.

### مسابقات انفرادی شامل مواد زیر می‌باشد:

ردیف	مسابقه	تعداد بازیکن	زمان	ابعاد زمین (متر)
1	سرعت	۴	۳۰ ثانیه	۵×۵
2	سرعت - استقامت	۴	۳ دقیقه	۵×۵

# دستور العمل اعزام کاروان های ورزشی به چهارمین المپیاد ورزش بگانی و جشنواره ورزش بگانی (استانی)

## ۲-۷-۱) مسابقه انفرادی:

### الف) سرعت ۳۰ ثانیه:

ورزشکار با فرمان داور بصورت درجا زدن شروع به طناب زدن می کند (گام جاگینگ) با عبور طناب از زیر پای راست شمارش انجام می شود (فقط زانوی راست در نظر گرفته می شود) اگر پرش بصورت جفت باشد یا طناب ۲ بار متوالی از زیر پا عبور کند شمارش انجام نمی شود.

### نحوه برگزاری:

ورزشکار در محوطه زمین مسابقه قرار می گیرد و با اعلام فرمان از طریق سیستم صوتی مسابقه را آغاز می کند. (به صورت صدای ضبط شده استاندارد بین المللی که هر ۱۰ ثانیه یکبار زمان را اعلام می کند: ۱۰، ۲۰، صدای بوق)

“Judges Ready? Skippers Ready? Set. BEEP. 10. 20. BEEP.”

### خطاها:

- ۱- اگر پای ورزشکاران طوری بالا آید که کف پا کامل (پرتاب پا به عقب) از پشت دیده شود خطا محسوب می شود و حرکت مردود است.
- ۲- زانو حتما باید از جلو بالا آمده و کمی زاویه داشته باشد در غیر اینصورت خطا محسوب می شود.
- ۳- اگر ورزشکار دو بار روی یک پا جهش کند خطا محسوب می شود.
- ۴- شروع حرکت حتما باید بعد از اعلام BEEP انجام شود در غیر این صورت خطای شروع محسوب می شود و ۵ امتیاز از رکورد نهایی ورزشکار کسر می گردد.
- ۵- پرتاب پا به سمت جلو به صورت لگد زدن خطا می باشد.
- ۶- اگر به ازای هر چرخش طناب دو جهش پا انجام شود خطا محسوب می گردد.

### نحوه شمارش:

- ۱- هر مرتبه که طناب از زیر پای راست ورزشکار عبور کند یک شمارش انجام خواهد شد.
- ۲- اگر طناب زدن به هر دلیلی قطع شود (مانند برخورد طناب با پای ورزشکار) شمارش با حرکت صحیح بعدی ادامه خواهد یافت.
- ۳- اگر قبل از اعلام شروع یا بعد از اتمام زمان ۳۰ ثانیه، ورزشکار طناب بزند شمارش انجام نخواهد شد.
- ۴- اگر حرکتی خارج از زمین مخصوص مسابقه انجام شود شمارش نخواهد شد و ورزشکار توسط سرداور به داخل محوطه هدایت می شود.
- ۵- تعداد پرش های صحیح که داخل زمین مسابقه انجام شود شمارش می گردد.

## دستور العمل اعزام کاروان های ورزشی به چهارمین المپیاد ورزش بگانی و جشنواره ورزش بگانی (استانی)

### ب) سرعت - استقامت ۳ دقیقه:

ورزشکار با فرمان داور به صورت درجا زدن در محوطه تعیین شده شروع به طناب زدن می کند (گام جاگینگ) با عبور طناب از زیر پای راست شمارش انجام می شود (فقط زانوی راست در نظر گرفته می شود). پس از اتمام ۳ دقیقه رکورد ورزشکار ثبت می گردد.

### نحوه برگزاری:

ورزشکار در محوطه زمین مسابقه قرار می گیرد و با اعلام فرمان از طریق سیستم صوتی مسابقه را آغاز می کند.

“Judges ready? Skippers ready? Set. BEEP. 30. 1 minute. 30. 2 minutes. 15. 30. 45. BEEP.”

**خطاها و امتیازها:** همانند مسابقه سرعت انفرادی ۳۰ ثانیه می باشد. تعداد پرش های صحیح که داخل زمین مسابقه انجام شود شمارش می گردد.

**محاسبه امتیازات:** در هر ماده، شخصی که بهترین رکورد را داشته باشد، مقام اول را کسب می کند و رکورد دوم، مقام دوم را کسب کرده و به همین ترتیب رتبه های بعدی تعیین می گردند. در صورت تساوی در یک مسابقه سرعت، تعداد طناب زن در مقام n ام، به همه بازیکنان در مقام n ام اعطا می شود و به بهترین ورزشکاران بعدی مقام (m+n) ام اعطا می شود.

### نحوه محاسبه رتبه انفرادی:

رتبه ۳ دقیقه و رتبه ۳۰ ثانیه هر ورزشکار جمع زده می شود که به عنوان رتبه انفرادی هر ورزشکار محسوب می شود. ورزشکاری که پایین ترین عدد مجموع رتبه بندی را بدست آورد مقام اول را کسب می نماید و به همین ترتیب مقام دوم و سوم مسابقه انفرادی تعیین می گردد.

### ۲-۷-۲) مسابقات تیمی:

ردیف	مسابقه	تعداد بازیکن	زمان (ثانیه)	ابعاد زمین (متر)
۱	سرعت امدادی	۴	۴*۳۰	۵×۵
۲	سرعت دونفره	۲	۲*۳۰	۵×۵
۳	سرعت دابل داچ	۳	۳۰ ثانیه	۵×۵



# دستور العمل اعزام کاروان های ورزشی به چهارمین المپیاد ورزش بگانی و جشنواره ورزش بگانی (استانی)

## الف) سرعت امدادی ۳۰\*۴:

تعداد ورزشکاران ۴ نفر می باشد که هر چهار نفر به ترتیب از تکنیک گام جاگینگ استفاده کرده و تعداد ضربه پای راست آنها در مدت زمان ۳۰ ثانیه شمرده شده و در پایان جمع رکورد ۴ نفر ، رکورد تیم محسوب می شود.

## نحوه برگزاری

ورزشکار در محوطه زمین مسابقه قرار می گیرد و با اعلام فرمان از طریق سیستم صوتی مسابقه را آغاز می کند.

“Judges ready? Skippers ready? Set. BEEP:10-20-. BEEP: 10-20-. BEEP: 10-20-. BEEP: 10-20 . BEEP

**خطاها و امتیازها:** همانند مسابقه سرعت انفرادی ۳۰ ثانیه می باشد و به ازای هر خطای شروع و تعویض (اقدام به چرخش طناب یا حرکت دستها زودتر از اعلام فرمان BEEP) ۵ امتیاز از مجموع امتیازات تیم کسر می گردد.

تعداد پرش های صحیح که داخل زمین مسابقه انجام شود شمارش می گردد.

## ب) سرعت دو نفره ۳۰ x ۲ :

تعداد ورزشکاران ۲ نفر می باشد که به ترتیب از تکنیک دبل آندر (با هرپرش طناب دو بار از زیر پا عبور کند) استفاده کرده و تعداد پرشهای درست برای هر نفر ۳۰ ثانیه شمارش می شود و رکورد مجموع دو نفر رکورد تیم محسوب می شود.

اعلام فرمان وقت نگهدار به صورت زیر می باشد

“Judges ready? Jumpers ready? Set. BEEP:10-20-swich: 10-20-BEEP

خطاها و امتیازها: فقط پرشهایی که دو بار طناب از زیر پای ورزشکار عبور کند شمارش می شود و به ازای هر خطای تعویض یا استارت ۵ امتیاز از مجموع امتیازات تیم کسر می گردد. تعداد پرش های صحیح که داخل زمین مسابقه انجام شود شمارش می گردد.

## ج) سرعت دبل داچ ۳۰ ثانیه:

دو نفر ورزشکار بعد از اعلام فرمان دو طناب بلند را به صورت دبل داچ چرخانده و نفر سوم وارد طناب شده و تکنیک صحیح جاگینگ را اجرا می کند و تعداد ضربه پای راست شمارش می شود. زمان اجرا ۳۰ ثانیه می باشد. تعداد پرش های صحیح که داخل زمین مسابقه انجام شود شمارش می گردد.

# دستور العمل اعزام کاروان های ورزشی به چهارمین المپیاد ورزش بگانی و جشنواره ورزش بگانی (استانی)

اعلام فرمان وقت نگهدار به صورت زیر می باشد

“Judges ready? skippers ready? Set. Go. BEEP:10-20-BEEP

**خطاها:** همانند خطاهای جاگینگ می باشد.

## محاسبه امتیازات:

در هر ماده، تیمی که بهترین رکورد را داشته باشد مقام اول را کسب می کند و رکورد دوم، مقام دوم را کسب کرده و به همین ترتیب رتبه های بعدی تعیین می گردند.

در صورت تساوی در یک مسابقه سرعت، تعداد طناب زن در مقام n ام، به همه بازیکنان در مقام n ام اعطا می شود و به بهترین ورزشکاران بعدی مقام (m+n) ام اعطا می شود.

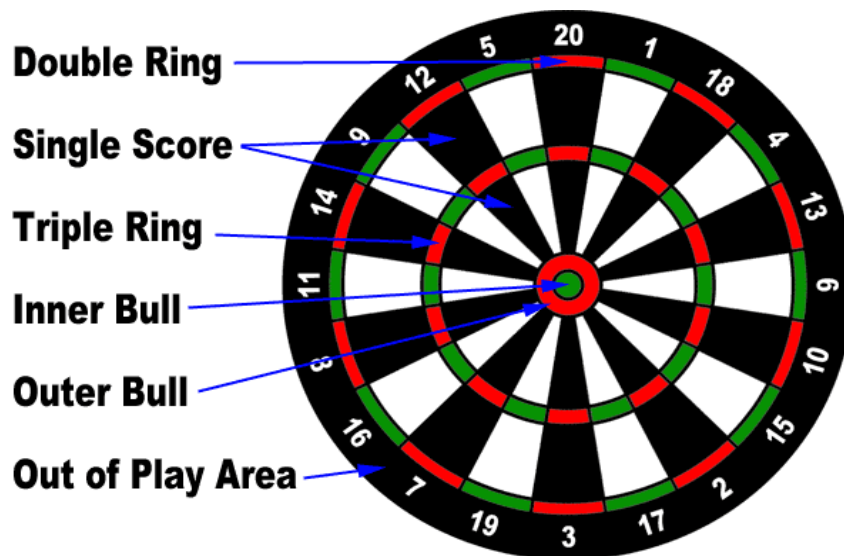
## نحوه محاسبه رتبه تیمی:

رتبه سرعت امدادی، رتبه سرعت دونفره، رتبه سرعت دبل داچ هر تیم جمع زده که به عنوان رکورد تیم محسوب می شود. تیمی که پایین ترین عدد مجموع رتبه بندی را بدست آورد مقام اول را کسب می نماید و به همین ترتیب مقام دوم و سوم مسابقه تیمی تعیین می گردد.

## ۲-۸) مقررات فنی رشته دارت

### تعریف بازی فیکس:

فیکس یکی از بازی های دارت می باشد که در بعد همگانی می تواند کمک بسیاری برای برگزاری یک مسابقه دلچسب و مفرح داشته باشد به این صورت که امتیاز پایه ای را در نظر گرفته می شود و بازیکنان باید حتما به همان امتیاز مورد نظر دست یابند.



امتیازات تخته دارت به همراه شکل آن

# دستور العمل اعزام کاروان های ورزشی به چهارمین المپیاد ورزش بگانی و جشنواره ورزش بگانی (استانی)

## مفاهیم در بازی های رایج دارت :

- ✓ میدل: شروع کننده بازی توسط یک پرتاب به مرکز تخته دارت مشخص خواهد شد هر بازیکنی که دارت او به مرکز تخته دارت نزدیک تر باشد شروع کنند بازی خواهد بود
- ✓ راند: هر بازیکن اجازه پرتاب ۳ دارت دارد. به مجموع ۳ پرتاب دارت یک راند گفته می شود
- ✓ لگ: به هر دور بازی که تمام می شود یک لگ گفته می شود در واقع لگ از مجموع چند راند به وجود می آید.
- ✓ باست: در صورتی که امتیاز بازیکن از امتیاز پایه در نظر گرفته شده بیشتر شود به اصطلاح گفته می شود بازیکن " باست " شده است. در این صورت امتیاز بازیکن به امتیاز راند قبل برمی گردد.
- ✓ هر بازیکن در یک نوبت فقط می تواند از ۳ دارت جهت پرتاب استفاده کند.
- ✓ امتیازات به دست آمده بر مبنای امتیازی است که برای هر ناحیه تعریف شده است نه بر مبنای رنگ یا نزدیک تر بودن آن به مرکز.
- ✓ در صورت افتادن دارت از تخته، امتیازی برای پرتاب کننده در نظر گرفته نخواهد شد. دارت های افتاده شده از تخته، دوباره پرتاب نخواهد شد (به استثنا میدل).
- ✓ ثبت امتیاز توسط داور بعد از پرتاب هر سه دارت (راند) محاسبه خواهد شد و تا زمانی که داور امتیازات را ثبت نکرده باشد؛ بازیکن حق برداشتن دارت ها از روی تخته دارت را نخواهد داشت.
- ✓ اشتباهات و خطاهای محاسباتی توسط داور تا قبل از راند بعدی بازیکن قابل اصلاح می باشد.

## قوانین مقررات فنی بازی :

- تیم شامل ۲ نفر بازیکن و ۱ نفر مربی جمعا ۳ نفر می باشد.
- ماده (۱) مسابقات در جشنواره استانی** به صورت تیم به تیم خواهد بود، به طوری که دو مسابقه انفرادی و یک مسابقه دابل بین دو تیم برگزار خواهد شد.
- تبصره ۱: ارنج هر تیم به صورت A و B قبل از مسابقه به سرپرست فنی مسابقات داده خواهد شد.
- تبصره ۲: مسابقات در مرحله اول گروهی (دوره ای) و در مرحله دوم تک حذفی خواهد بود
- تبصره ۳: مسابقات انفرادی در مرحله گروهی (دوره ای) به شیوه فیکس ۳۰۱ و به صورت ۲ لگ از ۳ لگ و در مرحله حذفی به شیوه فیکس ۵۰۱ و به صورت ۲ لگ از ۳ لگ برگزار خواهد شد.
- تبصره ۴: مسابقات دابل در مرحله گروهی (دوره ای) به شیوه فیکس ۵۰۱ و به صورت ۲ لگ از ۳ لگ و در مرحله حذفی به شیوه فیکس ۷۰۱ و به صورت ۲ لگ از ۳ لگ برگزار خواهد شد.

## دستور العمل اعزام کاروان های ورزشی به چهارمین المپیاد ورزش بگانی و جشنواره ورزش بگانی (استانی)

- تبصره ۵: ابتدا مسابقات انفرادی و سپس مسابقه دوبل برگزار خواهد شد. در صورتی که تیمی دو بازی انفرادی را برنده شد، بازی دوبل برگزار نمی‌شود. در صورتی که هر تیم یک بازی انفرادی را بردند، بازی دوبل برگزار می‌گردد.
- جدول در مرحله حذفی "سوم مشترک" خواهد داشت.

**ماده ۲) مسابقات در المپیاد** به صورت تیم به تیم خواهد بود، بطوری که دو مسابقه انفرادی و یک مسابقه دوبل بین دو تیم برگزار خواهد شد.

- تبصره ۱: ارنج هر تیم به صورت A و B قبل از مسابقه به سرپرست فنی مسابقات داده خواهد شد.
- تبصره ۲: مسابقات در مرحله اول گروهی (دوره ای) و در مرحله دوم تک حذفی خواهد بود
- تبصره ۳: مسابقات انفرادی در مرحله گروهی (دوره ای) به شیوه فیکس ۵۰۱ و به صورت best of 5 (۳ لگ از ۵ لگ) و در مرحله حذفی به شیوه فیکس ۵۰۱ و به صورت best of 7 (۴ لگ از ۷ لگ) برگزار خواهد شد.
- تبصره ۴: مسابقات دوبل در مرحله گروهی (دوره ای) به شیوه فیکس ۵۰۱ و به صورت best of 5 (۳ لگ از ۵ لگ) و در مرحله حذفی به شیوه فیکس ۷۰۱ و به صورت best of 7 (۴ لگ از ۷ لگ) برگزار خواهد شد.
- تبصره ۵: ابتدا مسابقات انفرادی و سپس مسابقه دوبل برگزار خواهد شد. در صورتی که تیمی دو بازی انفرادی را برنده شد، بازی دوبل برگزار نمی‌شود. در صورتی که هر تیم یک بازی انفرادی را بردند، بازی دوبل برگزار می‌گردد.

## ۲-۹) مقررات فنی رشته آمادگی جسمانی

هر تیم شامل ۳ ورزشکار و ۱ مربی می‌باشد.  
مسابقات بصورت انفرادی برگزار و در دو بخش انفرادی و تیمی نتایج اعلام می‌شود.

### نحوه مسابقه:

- ورزشکار از محل تعیین شده شروع به دویدن کرده و پس از طی کردن مسافت و موانع تعیین شده از خط پایان عبور می‌نماید.
  - زمان طی شده رکورد ورزشکار محسوب می‌شود.
- مسیر مسابقه:** طراحی مسیر مسابقه آمادگی جسمانی با توجه به شرایط محیطی، در فضای باز و محوطه دانشگاه میزبان صورت می‌پذیرد.

# دستور العمل اعزام کاروان های ورزشی به چهارمین المپیاد ورزش بگانی و جشنواره ورزش بگانی (استانی)

## مسیر و موانع مسابقه پسران:

- ۳۰۰ متر دو
- مانع ۱: عبور از ۳ مانع به ارتفاع ۱۲۰ سانتی متر و به فاصله ۱۰ متری از هم (عبور از روی مانع به هر شکلی امکان پذیر است)

---

- ۳۰۰ متر دو
- مانع ۲: عبور از سطح شیب دار با شیب ۳۰ درجه، طول ۴ متر و عرض ۲ متر با استفاده از طناب های آویزان
- اجرای دو حرکت متوالی غلت جلو پاجمع روی تشک

---

- ۳۰۰ متر دو
- مانع ۳: حمل کیسه های شن ۱۰ کیلویی به مسافت ۱۰۰ متر (جریمه هر بار انداختن کیسه شن افزودن ۱۰ ثانیه به رکورد شرکت کننده هست)

---

- ۲۰۰ متر دو
- مانع ۴: عبور زیگزاگ از ۱۰ مانع به فاصله ۱ متر از یکدیگر

---

- ۳۰۰ متر دو
- مانع ۵: ۳۰ متر سینه خیز از زیر مانعی به ارتفاع نیم متر

---

- ۳۰۰ متر دو
- مانع ۶: عبور از تخته تعادلی (چوب موازنه) به ارتفاع ۷۰ سانتی متر، پهنای ۱۰ سانتی متر و طول ۱۰ متر (جریمه هر بار افتادن افزودن ۱۰ ثانیه به رکورد شرکت کننده هست)، در انتهای چوب موازنه اجرای حرکت تعادلی فرشته و حفظ برای ۲ ثانیه.

---

- ۳۰۰ متر دو
- مانع ۷: حمل دو سطل به وزن ۱۰ کیلوگرم در مسافت ۱۰ متر رفت و برگشت (جریمه هر بار زمین گذاشتن سطل ها افزودن ۱۰ ثانیه به رکورد شرکت کننده هست)

---

- ۲۰۰ متر دو و عبور از خط پایان

## مسیر و موانع مسابقه دختران:

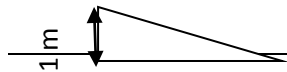
- ۲۰۰ متر دو
- مانع ۱: عبور از ۳ مانع به ارتفاع ۱۰۰ سانتی متر که به فاصله ۱۰ متر از یکدیگر قرار گرفته اند (عبور از روی مانع به هر شکلی امکان پذیر است)

## دستور العمل اعزام کاروان های ورزشی به چهارمین المپیاد ورزش بگانی و جشنواره ورزش بگانی (استانی)

- عبور از تخته تعادلی (چوب موازنه) به ارتفاع ۷۰ سانتی متر، پهنای ۱۰ سانتی متر و طول ۱۰ متر (جریمه هر بار افتادن افزودن ۱۰ ثانیه به رکورد شرکت کننده هست)، در انتهای چوب موازنه اجرای حرکت تعادلی فرشته و حفظ برای ۲ ثانیه و سپس فرود از روی موازنه با پرش گریه.

- ۲۰۰ متر دو

- مانع ۲: عبور از سطح شیب دار به طول ۴ متر و عرض ۲ متر با استفاده از طناب های آویزان و پرش بر روی زمین و ادامه مسیر (ورزشکاران بدون استفاده از طناب هم می توانند مسیر را طی کنند)



- ۲۰۰ متر دو

- مانع ۳: حمل کیسه شن ۵ کیلویی به مسافت ۵۰ متر ( اگر کیسه شن در طی مسیر زمین افتاد ورزشکار باید آنرا برداشته و به مسیر خود ادامه دهد (تعداد افتادن های کیسه شن ثبت می شود)

- ۱۰۰ متر دو

- مانع ۴: عبور زیگزاک از بین ۱۰ مانع به فاصله ۱ متر از یکدیگر ( افتادن مخروط خطا محسوب می شود و به ازای افتادن هر مخروط ۲ ثانیه به زمان اضافه می شود)

- ۲۰۰ متر دو

- مانع ۵: ۳۰ متر سینه خیز از زیر مانعی به ارتفاع نیم متر  
- اجرای دو حرکت متوالی غلت جلو پا جمع روی تشک

- ۲۰۰ متر دو و عبور از خط پایان

### نحوه رتبه بندی انفرادی و تیمی:

**انفرادی:** شرکت کنندگان بر اساس رکورد پایانی (زمان) رتبه بندی خواهند شد.

**تیمی:** هر تیم شامل ۳ ورزشکار می باشد و رتبه تیم بر اساس جمع رکوردهای اعضای هر تیم تعیین خواهد شد. تیمی که کمترین زمان را کسب نماید مقام اول و به همین ترتیب مقام های دوم و سوم تعیین می شود.

در صورت تساوی زمان، برای کسب مقام اول تا سوم به شرح زیر عمل می شود:

- **مرحله ۱:** تیم هایی که تعداد مقام های بالاتری را کسب نموده اند در رتبه بالاتر قرار می گیرند.
- **مرحله ۲:** در صورت تساوی در مرحله ۱، تعداد خطاهای حمل کیسه شن (مانع ۳) و برخورد با موانع (مانع ۴) محاسبه و تیمی که کمترین خطا را داشته باشد مقام بالاتر را بدست می آورد.
- **مرحله ۳:** در صورت تساوی در مرحله ۱ و ۲، مسابقه مجدد بین تیم هایی که برای کسب مقام اول تا سوم رتبه مشترکی دارند، برگزار می شود.

# دستور العمل اعزام کاروان های ورزشی به چهارمین المپیاد ورزش بگانی و جشنواره ورزش بگانی (استانی)

**تبصره -** در صورتی که هر یک از ورزشکاران تیم نتوانند از خط پایان عبور نمایند، رکورد آن ها صفر و در رتبه بندی **انفرادی و تیمی** قرار نخواهند گرفت.

## جلسه هماهنگی و قرعه کشی در رشته های ورزشی

- ✓ جلسات قرعه کشی و هماهنگی تیم های ورزشی با حضور مربیان و سرپرستان تیم ها رأس ساعت ۲۲ شب ورود کاروان های ورزشی در محل اردو برگزار خواهد شد.
- ✓ قرعه کشی رأس ساعت مقرر انجام می شود و هیچگونه تأخیر پذیرفته نخواهد شد (مگر با اطلاع قبلی). حضور مربی یا سرپرست در جلسه قرعه کشی الزامی است و عدم حضور مربیان یا سرپرستان تیم ها در جلسه قرعه کشی به منزله انصراف از مسابقه تلقی گردیده و مسوولیت آن بر عهده سرپرست کاروان اعزامی است.

## ترکیب اعضای کمیته فنی در رشته های ورزشی

- ✓ رییس انجمن (معاون فنی)
- ✓ سرپرست فنی رشته مربوطه
- ✓ یک نفر از کمیته داوران
- ✓ دو نفر از مربیان که در جلسه هماهنگی از طرف کلیه سرپرستان تیم های حاضر انتخاب خواهد شد.

## ترکیب اعضای کمیته انضباطی در رشته های ورزشی

- نماینده دبیرخانه استانی یا اداره کل یا ناظر فنی (رییس کمیته)
- رییس انجمن یا معاون فنی
- سرپرست فنی رشته مربوطه
- دو نفر از سرپرستان که در جلسه هماهنگی از طرف کلیه سرپرستان تیم های حاضر انتخاب خواهد شد.

## نحوه رسیدگی به اعتراض ها در رشته های ورزشی

اعتراض های باید به صورت کتبی و پس از پایان آن مسابقه به همراه مبلغ ۵۰۰۰۰۰۰ ریال توسط مربی یا سرپرست کاروان 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.

## موارد پیش بینی نشده:

کلیه موارد پیش بینی نشده در آئین نامه عمومی را اداره کل تربیت بدنی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری و آئین نامه فنی را کمیته فنی مسابقات حل و فصل خواهد نمود.

## دستور العمل اعزام کاروان های ورزشی به چهارمین المپیاد ورزش بگانی و جشنواره ورزش بگانی (استانی)

### (۳) شرح وظایف سرپرستان کل کاروان

- ✓ سرپرستی و هدایت تیم ورزشی اعزامی به جشنواره یا المپیاد را مدیر تربیت بدنی دانشگاه یا نماینده تام الاختیار وی به عهده خواهد داشت.
- ✓ حضور در مراسم افتتاحیه و رژه کاروان های ورزشی با پرچم دانشگاه امکان پذیر خواهد بود.
- ✓ سرپرستان کل باید وظیفه شناس و مسوولیت پذیر باشند و در برگزاری افتتاحیه و اختتامیه و همچنین فعالیت های فوق برنامه کمال همکاری و مساعدت را در جهت هرچه باشکوهتر برگزار شدن جشنواره در شأن دانشگاهیان به عمل آورند.
- ✓ مسوولیت کامل دانشجویان در طول اردو و مسابقه به عهده سرپرست کل کاروان است و ایشان به هیچ عنوان حق ترک محل اردو را تا پایان دور رقابتها ندارند.
- ✓ رعایت مقررات و نظم اردو در میداین ورزشی از سوی سرپرستان کل الزامی است.
- ✓ سرپرستان کل تیمها موظف اند در طول اردو و مسابقات، کمال همکاری را با عوامل فنی و اجرایی داشته باشند.
- ✓ هرگونه پیشنهاد و انتقاد باید فقط از طریق سرپرست کل تیم و به صورت کتبی، به مسوولین ذیربط منعکس گردد.

### (۴) شرایط اعزام تیمها در جشنواره یا المپیاد

- ✓ رعایت ارزش های اخلاقی و اسلامی و همچنین رفتار و انضباط ورزشی در طول برگزاری اردو در جشنواره یا المپیاد از سوی همه دانشجویان، کادر اعزامی، عوامل فنی و اجرایی الزامی است و هرگونه مسوولیتی در این خصوص متوجه سرپرست تیم یا کاروان خواهد بود و با افراد خاطی مطابق با شیوه نامه کمیته انضباطی مسابقات و جشنواره های ورزشی برخورد خواهد شد.
- ✓ به همراه آوردن وسایل بهداشتی و شخصی ضروری است و ورزشکاران باید از همراه داشتن زیورآلات و اشیا گرانبه قیمت جداً پرهیز نمایند.
- ✓ رعایت زمان ورود و خروج به محل برگزاری رقابتها الزامی است
- ✓ تجهیز، اعزام و تهیه وسیله ایاب و ذهاب سالم و بدون نقص فنی و دارای بیمه نامه به محل برگزاری جشنواره یا المپیاد به عهده دانشگاه اعزام کننده است.
- ✓ تبلیغات احتمالی باید با رعایت موازین فرهنگی و حقوقی منحصر در قسمت لباس ورزشی و کوچکتر از آرم و نشان دانشگاه درج گردد.



## دستور العمل اعزام کاروان های ورزشی به چهارمین المپیاد ورزش بگانی و جشنواره ورزش بگانی (استانی)

- ✓ به لحاظ مسائل انضباطی و محدودیت اجرایی، اعزام افراد خارج از مفاد این شیوه نامه به محل برگزاری جشنواره یا المپیاد، اعم (از همکار، کمک مربی یا سرپرست اضافه)، ... خلاف مقررات و ضوابط المپیاد محسوب شده و از پذیرش این گونه افراد اکیداً خودداری خواهد شد. در ضمن هرگونه مسوولیتی در این زمینه، مستقیماً متوجه سرپرست تیم یا کاروان است.
- ✓ نظر به بازتاب وسیع نحوه برگزاری جشنواره یا المپیاد در مجامع، محافل و رسانه های گروهی ضرورت دارد مدیران تربیت بدنی بخش های آموزش عالی در رابطه با توجیه و ارشاد کاروان اعزامی، اقدامات لازم را قبل از اعزام معمول دارند.
- ✓ رعایت حجاب اسلامی برای خواهران در زمان پذیرش و در طول کلیه برنامه های فوق برنامه و مسابقاتی الزامی است و ورزشکارانی که به این مسئله بی توجهی نمایند از ادامه مسابقه محروم خواهند شد.
- ✓ همراه داشتن تلفن همراه و دوربین فیلمبرداری در سالن ورزشی مسابقات خواهران اکیداً ممنوع و مسوولیت آن به عهده سرپرست کاروان اعزامی است و اشخاص خاطی به کمیته انضباطی دانشگاه معرفی خواهند شد.
- ✓ تیم هایی که دارای وسیله نقلیه هستند در صورت پذیرش خودرو و اقامت در محل اردو، خودروی آنان باید در اختیار ستاد اجرایی قرارگیرد و تردد کلیه خودروها با هماهنگی مسوول ترابری جشنواره یا المپیاد می باشد.
- ✓ در صورت بروز هرگونه حوادث پیش بینی نشده از قبیل قطعی برق و غیره در طول جشنواره یا المپیاد، کمیته انضباطی و فنی در خصوص چگونگی ادامه روند المپیاد تصمیم گیری خواهد نمود.
- ✓ در صورت بروز هرگونه تخلف، کمیته انضباطی در محل مسابقات تشکیل و رأی مربوطه را صادر می نماید و در نهایت مرجع نهایی تصمیم گیری و اجرای محرومیت ها در مورد تخلفات انجام شده برابر سلسله مراتب مذکور در "شیوه نامه انضباطی مسابقات و جشنواره های ورزشی اداره کل تربیت بدنی" پیش بینی شده است.

۵) لباس مصوب ورزشکاران دختر



الف- مانتو و شلوار ورزشی



ب- سارافون و شلوار ورزشی

## ۶) راهنمای پذیرش تیمها:

مدارک مورد نیاز برای پذیرش تیمها و نفرات اعزامی

### ✓ معرفی نامه کتبی نماینده دانشگاه

توصیه می شود نفرات اعزامی به عنوان مربی، سرپرست و نماینده از کارشناسان ورزشی و آشنا به امور فنی باشد. مدیران تربیت بدنی می بایست مشخصات نماینده (نام و نام خانوادگی، کد ملی و شماره تماس موبایل) به دانشگاه میزبان اعلام نمایند.

نام دانشگاه	نام و نام خانوادگی	سمت در تیم	کد ملی	شماره موبایل

✓ کارت دانشجویی معتبر (دارای اعتبار نیم سال تحصیلی دوم ۹۸-۱۳۹۷) یا گواهی

### اشتغال به تحصیل

✓ کارت های دانشجویی می بایست دارای اعتبار نیم سال تحصیلی دوم (۹۸-۱۳۹۷) باشد و در غیر این صورت گواهی اشتغال به تحصیل عکس دار و مهردار و با امضای اصل مدیر کل آموزش دانشگاه با ذکر تاریخ و شماره دبیر خانه به صورت تایپی و بدون قلم خوردگی و لاک گرفتگی به کمیته پذیرش ارائه گردد.

### ✓ کارت ملی

✓ کارت بیمه فدراسیون پزشکی ورزشی جمهوری اسلامی ایران سال ۱۳۹۷ یا ۱۳۹۸

✓ اصل فرم پنج امضایی (معاونین آموزشی، دانشجویی و فرهنگی، مدیر تربیت بدنی، مدیر کل آموزش و پزشک معتمد دانشگاه)

✓ اصل فرم پنج (۵) امضایی (معاونین آموزشی، دانشجویی و فرهنگی، مدیر تربیت بدنی، مدیر کل آموزش و پزشک معتمد دانشگاه) بدون خط خوردگی و لاک گرفتگی به کمیته پذیرش ارائه گردد.

✓ فرم های بدون مهر و امضای مسئولین دانشگاه فاقد اعتبار و از پذیرش این دانشگاهها ممانعت خواهد شد.

✓ اصل فیش واریزی به حساب جاری دبیرخانه های استان می توانند با توافق حداکثری مدیران تربیت بدنی دانشگاه های تابعه، میزان حق شرکت و سرانه فنی واریزی تیمها را تعیین نمایند.

مواردی که در مرحله ثبت نام توسط دانشگاهها می بایست رعایت شود:

## دستور العمل اعزام کاروان های ورزشی به چهارمین المپیاد ورزش بگانی و جشنواره ورزش بگانی (استانی)

- ✓ ثبت نام دانشجویان صرفاً از طریق سامانه الکترونیکی پرتال سازمان امور دانشجویان به آدرس: <http://portal.saorg.ir> انجام و تایید نفرات و تیم‌ها اعزامی از سوی دانشگاه‌ها توسط مدیر تربیت بدنی و همچنین امور مربوط به ارسال بخشنامه و دستورالعمل صادره از سوی این اداره کل و گزارشات درخواستی از طریق سایت به آدرس: <http://eservices.saorg.ir/tbs> صورت می‌پذیرد.
- ✓ توصیه می‌شود برای سهولت در امر ثبت نام تیم و نفرات اعزامی یکی از کارشناسان خبره در امر فنی و آشنا با محیط کار در اینترنت به عنوان مسئول ثبت نام تعیین گردد و مسوولیت حقوقی درج اسامی و بارگزاری عکس‌ها به عهده وی و دانشگاه مربوطه خواهد بود.
- ✓ برای ورود و ثبت نام دانشجویان در سامانه الکترونیکی پرتال سازمان امور دانشجویان (سجاد) می‌بایست از شناسه و پسورد ارسالی به دبیرخانه مناطق دهگانه یا دانشگاه مرکز، استفاده شود و دبیرخانه‌های استان می‌توانند با مراجعه به سامانه مذکور نسبت چاپ کارت شرکت دانشجویان و ارسال گزارشات (اهم فعالیت‌ها و اقدامات صورت گرفته به همراه گزارش تصویری) اقدامات لازم را معمول فرمایند.
- همچنین برای سهولت کار ثبت نام، در سایت پذیرش گنجانده شده که با کلیک بر روی دکمه راهنما در دسترس می‌باشد.
- ✓ دانشگاه‌ها موظفند در صورت عدم ثبت نام دانشجویان، اسامی ورزشکاران (نام و نام خانوادگی)، شماره دانشجویی، رشته تحصیلی، شماره ملی و شناسنامه، تاریخ تولد و .... به صورت صحیح در سایت سامانه الکترونیکی پرتال سازمان امور دانشجویان ثبت و عکس زمینه سفید و جدید را بارگزاری نمایند. و از بارگذاری عکس‌های بدون کیفیت و مه‌ردار اجتناب گردد. لازم به ذکر است در صورتی که عکس مندرج در سایت متعلق به دارنده کارت دانشجویی و کارت ملی نباشد کمیته پذیرش از پذیرش این افراد معذور خواهد بود.
- ✓ بر اساس تصمیمات متخذه از سوی شورای فنی، دانشجویان شرکت کننده در المپیادها و مسابقات قهرمانی (سراسری و منطقه ای) حق شرکت در این دوره از رویدادها را نخواهند داشت. هرگونه تخلف در این خصوص موجبات حذف تیم دانشگاه در هر مرحله از مسابقات خواهد شد.
- ✓ دانشگاه‌ها می‌بایست بر اساس شماره حساب اعلامی از سوی دانشگاه‌های میزبان: نسبت به واریز حق شرکت تیم دختر و پسر به صورت مجزا اقدام نمایند.
- ✓ کارت‌های ورزشکاران شرکت کننده، پس از بررسی و تأیید مدارک توسط مسوولین پذیرش به سرپرستان تیم‌ها تحویل داده خواهد شد.

## دستور العمل اعزام کاروان های ورزشی به چهارمین المپیاد ورزش بگانی و جشنواره ورزش بگانی (استانی)

- ✓ عدم ارائه مدارک کامل به منزله عدم احراز شرایط شرکت در جشنواره یا المپیاد تلقی خواهد شد و از پذیرش نفر یا تیم اعزامی ممانعت به عمل خواهد آمد.
- ✓ پذیرش دانشجویان میهمان و انتقالی بر اساس این نامه عمومی مسابقات قهرمانی انجام خواهد شد (دانشجویان میهمان فقط در صورتی که نیم سال دوم سال تحصیلی ۹۷-۹۸ را در دانشگاه مقصد به صورت میهمان تمام وقت گذرانده باشند می توانند در ترکیب تیم دانشگاه مقصد در المپیاد شرکت نمایند. این دانشجویان باید گواهی اشتغالی به تحصیل و برگه انتخاب واحد (سامانه گلستان) ممهور به مهر آموزش دانشگاه مقصد برای نیم سال تحصیلی را به پذیرش مسابقات ارائه نمایند.
- ✓ دانشجویانی که به دلایل مشکلات آموزشی و انضباطی از تحصیل منع گردیده اند و دانشجویانی که در مرخصی تحصیلی هستند، نمی توانند در مسابقات شرکت نمایند.