

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشگاه علوم پزشکی  
و خدمات بهداشتی درمانی کرمان

راهنمای عمومی و فنی

اولین المپیاد ورزشی کارکنان

دانشگاه علوم پزشکی کرمان

(بخش آقایان و بانوان)

زمان: زمستان ۱۴۰۴

به منظور ارج نهادن به تلاشهای و زحمات مربیان و همکاران گرامی و پیشکسوتان در راستای ترویج فرهنگ ورزش در بین کارکنان و واحد های تابعه ، با هدف ارتقای سطح سلامت جسمی، روحی و افزایش مشارکت با حضور پر شور در عرصه فعالیت های ورزشی و اجتماعی، همسو با مصوبه کمیته رفاهی و ورزشی کارکنان دانشگاه، اولین المپیاد ورزشی کارکنان در زمستان ۱۴۰۴ برگزار می گردد. به همین منظور شرایط عمومی و فنی المپیاد، براساس قوانین و مقررات فدراسیون هر رشته ورزشی تدوین و برای اطلاع و رعایت کامل مفاد آن به شرح مواد ذیل اعلام میشود.

ماده ۱: اهداف برگزاری

- عمل به منویات مقام معظم رهبری مبنی بر انجام ورزشهای قهرمانی و همگانی.
- تقویت روحیه ی خودباوری، نشاط و شادابی در بین همکاران.
- افزایش توانمندی ها و آمادگی جسمانی همکاران.
- توسعه ورزش و علاقمندی به انجام فعالیت های ورزشی از طریق برنامه های توسعه ای در میان کارکنان شاغل در دانشگاه علوم پزشکی کرمان.
- ایجاد فضای رقابتی سالم بر مبنای قوانین و مقررات موضوعه در رشته های ورزشی مصوب المپیاد.

ماده ۲: رشته های ورزشی

ردیف	رشته ورزشی	تعداد بازیکن	تعداد مربی و سرپرست
۱	آمادگی جسمانی	۳	۲
۲	دارت	۴	۲
۳	شطرنج	۴	۲
۴	پدمیتون	۴	۲
۵	تنیس روی میز	۴	۲
۶	داژبال (بانوان)	۶	۲
۷	شنا	۳	۲
۸	والیبال	۱۰	۲
۹	مینی فوتبال	۱۰	۲

### ماده ۳: قوانین و مقررات عمومی

۱. واحدها مجاز هستند از کارکنان رسمی، پیمانی، قرارداد معین، حرفه ای و غیرحرفه ای، طرحی، شرکتی با سابقه یکسال که قرارداد و اطلاعات آنها در سیستم کارگزینی دانشگاه و سازمان محل خدمت ثبت گردیده باشد، جهت شرکت در المپیاد استفاده نمایند.
۲. تذکر: واحدها مجاز هستند از بازیکنان شرکتی در رشته های والیبال و مینی فوتبال به تعداد 2 نفر و در سایر رشته ها 1 نفر همچنین بازیکنان طرحی در کلیه رشته ها به تعداد 1 نفر در هر رشته استفاده نمایند.
۳. کارکنان مأمور که حداقل یکسال از مأموریت آنها گذشته باشد میتواند از محل خدمت جدید در مسابقات شرکت کنند. مأمورین کمتر از یکسال میتوانند از محل خدمت مبدأ در مسابقات شرکت کنند. واحدها میبایست یک نفر را بعنوان سرپرست کتبا معرفی نموده و کلیه مسئولیت ها و هماهنگی های لازم در المپیاد را بعهده خواهد داشت. تیمهای اعزامی از واحدها میبایست صرفاً از یک مربی و یک سرپرست برای مدیریت تیم های خود استفاده نمایند. مسئولیت برگزاری مسابقات بر عهده مدیریت امور پشتیبانی و رفاهی با همکاری معاونت دانشجویی دانشگاه میباشد. سرپرستان تیم ها موظفند در جلساتی که به همین منظور از سوی ستاد برگزاری المپیاد تشکیل می شود، حضور داشته و حداکثر تلاش خویش را در راستای بهبود فرآیند اجرای المپیاد بکار گیرند. مسئولیت اعزام، حضور در اردو، بازگشت تیم های شرکت کننده، رفت و آمدهای درون شهری و بین شهری، دریافت مأموریت ورزشی
۴. پیگیری انجام آزمون های پزشکی لازم به منظور اطلاع از سلامت ورزشکاران، بررسی صلاحیت عمومی ورزشکاران، مربیان، سرپرستان، رعایت شئون اخلاقی و اسلامی، تمامی موارد قانونی و پیش بینی نشده، به عهده واحد اعزام کننده خواهد بود. تمامی سرپرستان تیم های ورزشی موظفند؛ نسبت به سلامت ورزشکاران تیم های خود، از نظر مصرف مواد نیروزا، ممنوعه و مضر اطمینان کامل حاصل کنند. بدیهی است عواقب و مسئولیت ناشی از این گونه موارد، مستقیماً به عهده مسئولین و سرپرستان تیمهای شرکت کننده خواهد بود.
۵. هر یک از شرکت کنندگان، تنها مجاز به شرکت در یک رشته ورزشی هستند و جابجایی نفرات در بین رشته ها از سوی واحدها مجاز نخواهد بود.
۶. شرکت کارکنان دانشگاه علوم پزشکی کرمان و واحدهای تابعه که سابقه عضویت در تیم های ملی، لیگ های برتر و سایر لیگ های کشور را دارند، بلامانع است.
۷. تمامی ورزشکاران، مربیان، دست اندرکاران و کادر فنی تیم های شرکت کننده در مسابقات، ملزم به استفاده از لباس های متحدالشکل، مناسب و مطابق با استاندارد ورزشی هر رشته می باشند. (تهیه لباس بر عهده ورزشکار می باشد)
۸. همراه داشتن کارت بیمه ورزشی معتبر برای بازیکنان، سرپرست و مربی، الزامی است.
۹. مسابقات براساس قوانین و مقررات فدراسیون مربوطه و موارد مندرج در این راهنما و توافقات حاصله در جلسه هماهنگی، برگزار خواهد شد.

#### ماده 4: قوانین انضباطی و اخلاقی

1. مسابقات، برابر مرام نامه المپیادهای ورزشی و مبتنی بر روحیه پهلوانی و رفتار جوانمردانه در فضای صمیمانه ورزشی برگزار خواهد شد.
2. احترام به روح قانون و حفظ حرمت کادر اجرایی، فنی، داوران و تیم های شرکت کننده در مسابقات، از اصول اولیه و پذیرفته شده در همه رقابت های ورزشی تلقی میشود.
3. شایسته است شرکت کنندگان در مسابقات، خود را به رعایت رفتار و بازی جوانمردانه و حفظ شئون اخلاقی و اسلامی ملزم نمایند.
4. احترام و حفظ حرمت پیشکسوتان، رعایت ضوابط فنی و اخلاقی مسابقات، از اهداف فرهنگی المپیاد محسوب شده و انتظار میرود همه شرکت کنندگان، نسبت به رعایت آن اهتمام ورزند.
5. کمیته فنی و انضباطی به منظور حفظ حریم و شئون حاکم بر مسابقات، با فرد/افراد خاطی (برهم زننده نظم مسابقات، ارتکاب رفتار غیرورزشی، ایجاد هرج و مرج و...) برخورد و از حضور ایشان در ادامه مسابقات ممانعت بعمل خواهد آورد.
6. در صورت مشاهده تخلف استفاده از بازیکن غیر مجاز (ورزشکار غیر کارمند، کارمند دانشگاه یا سازمان دیگر بجز بند 2 ماده 3، ورزشکاری که مشمول قراردادهای قید شده در ماده 3 بند 1 نباشد) تیم مذکور از مسابقات حذف میگردد همچنین تصمیمات در مورد کسر امتیاز (از 1 تا 10) و یا محرومیت از شرکت در دوره بعدی مسابقات در جلسه کمیته انضباطی صورت میگیرد و حکم صادره با ارسال نامه رسمی به واحد مربوطه اعلام می گردد.

#### ماده 5: اعضای کمیته انضباطی - فنی المپیاد

اعضای کمیته انضباطی - فنی المپیاد متشکل است از:

1. مدیر پشتیبانی و مدیر کمیته رفاهی ورزشی دانشگاه
2. مدیریت تربیت بدنی دانشگاه
3. دو نفر از کارشناسان حوزه تربیت بدنی دانشگاه
4. نماینده ورزشی کارکنان دانشگاه
5. یک نفر از مربیان یا سرپرستان حاضر در مسابقات به انتخاب حاضرین در جلسه هماهنگی برحسب نوع جلسه (فنی یا انضباطی).

#### ماده 6: نحوه برگزاری مسابقات

تبصره: واحد ها موظفند نسبت به تهیه آلبوم عکس، بیمه ورزشی و لیست اطلاعات ورزشکاران خود در روز مسابقه متعهد باشند.

1. ثبت نام و پذیرش بازیکنان فقط بصورت انفرادی انجام میشود.
  2. زمان و مکان برگزاری جلسه هماهنگی و قرعه کشی تمامی رشته های انفرادی، صبح روز مسابقه خواهد بود.
  3. حضور ورزشکاران در جلسه ممنوع بوده و ارائه کارت شناسایی توسط مربیان و سرپرستان برای ورود به جلسه الزامی میباشد.
  3. مسابقات برابر برنامه زمانبندی شده برگزار خواهد شد.
- یادآوری: عدم حضور به موقع در محل مسابقه، بمنزله انصراف از بازی تلقی خواهد شد. بنابراین ضروری است تیم ها و بازیکنان، نیم ساعت قبل از شروع رقابت، در محل برگزاری مسابقه حضور یابند. در تمامی رشته ها در اولین بازی هر تیم، همراه داشتن و ارائه اصل کارت ملی کلیه اعضای تیم ضروری می باشد.

#### ماده 7: موارد پیش بینی نشده

کمیته فنی مسابقات، مسئول حل و فصل هر گونه موارد پیش بینی نشده و مبهم احتمالی در طول رقابتهای خواهد بود.

#### قوانین و مقررات فنی مسابقات آمادگی جسمانی (آقایان)

1. مسابقات بر اساس قوانین و مقررات فدراسیون آمادگی جسمانی و توافقات جلسه هماهنگی برگزار میشود.
2. ثبت نام و پذیرش فقط بصورت انفرادی انجام میشود. و حضور حداقل 3 ورزشکار برای شرکت در مسابقات الزامی است.
3. هر تیم شامل 3 نفر بازیکن، 1 مربی و 1 سرپرست جمعاً 5 نفر میباشد. مربی و سرپرست حق شرکت در مسابقات را ندارند.
4. همراه داشتن کارت شرکت در مسابقات و کارت شناسایی عکس دار در مسابقه الزامی است.
5. شرکت کنندگان هر تیم باید ملبس به تیشرت، شلوارک، جوراب و کفش ورزشی مناسب و متحدالشکل باشند. (تهیه لباس بر عهده ورزشکار می باشد)
6. مسابقات در 3 گروه سنی برگزار میشود.
7. در هر رده سنی، از هر واحد فقط یک نفر میتواند شرکت نماید. (جابجایی ورزشکار از رده سنی بالاتر به پایین تر مجاز نیست)
8. داشتن گواهی پزشکی مبنی بر سلامت قلب، عروق و تنفس از پزشک معتمد دانشگاه برای کلیه اعضای تیم الزامی می باشد.
9. ملاک محاسبه سن ورزشکاران، سال تولد است و روز و ماه محاسبه نمیشود.
10. مسابقات شامل 8 ایستگاه و بصورت پارکور برگزار می شود.

جدول گروه های سنی مسابقات

هر گروه سنی فقط یک نفر شرکت کننده	متولدین 1369 - 1379	۲۵ تا ۳۵ سال	گروه سنی اول
	متولدین 1359 - 1368	36 تا ۴۵ سال	گروه سنی دوم
	متولدین 1358 و پایین تر	46 سال و بالاتر	گروه سنی سوم

شیوه اجرای مسابقات آمادگی جسمانی

شروع

بازیکن پشت خط استارت ایستاده و با فرمان داور به سمت ایستگاه اول شروع به حرکت می نماید.

ایستگاه اول - حرکت دراز و نشست

ورزشکار روی تشک خوابیده، زانوها از هم باز و با هر دو دست توپ مدیسن بال 1 کیلویی را بالای سرش نگه میدارد، با فرمان داور توپ را از بین دو پا در مقابل به زمین زده و در برگشت در بالای سر نیز به زمین میزند. هر رفت و برگشت 1 شماره به حساب می آید.

خطاها:

1- عدم اصابت توپ به زمین (در هر دو طرف)

2- کمر زدن

3- بلند شدن کف پا به زمین

اگر حرکت با انجام خطاهای ذکر شده اجرا شود، تکرار شمارش دارد.

ایستگاه دوم - حرکت چابکی (T-test)

بازیکن به سمت مانع وسط حرکت نموده و پس از لمس مانع با دست چپ به صورت پابوکس به سمت راست حرکت و مانع سمت راستی را با دست راست لمس میکند. سپس به سمت چپ به صورت پابوکس حرکت کرده، از مانع وسط عبور و با دست چپ مانع سمت چپی را لمس میکند. مجدد به صورت پابوکس به سمت مانع وسطی برگشته و بدون لمس مانع وسط از سمت راست مانع به سمت ایستگاه دوم میرود.

خطا:

1.

2.

3. عدم حرکت به صورت پابوکس لمس نکردن موانع

لمس کردن موانع با دست اشتباه

\* ایستگاه سوم - جابجایی وزنه

برداشتن همزمان 2 دمبل و قرار دادن آنها در جایگاه تعیین شده

خطا:

1.

2. پرتاب کردن دمبل

2.

قرار دادن دمبل در خارج از جایگاه

### \* ایستگاه چهارم - پرش زیگزاگ

بازیکن به سمت راست یا چپ مانع ایستاده و به صورت جفت پا حرکت پرش به طرفین را انجام می‌دهد. (هر پرش 1 حرکت شمارش میشود)

خطا:

حرکت به صورت جفت پا اجرا نشود، تکرار شمارش دارد.

### \* ایستگاه پنجم - شنا سوئدی

آرنج بازیکن باید به صورت 90 درجه بوده و باز و بسته بودن آن کاملاً واضح باشد. بدن صاف و کشیده و زانو با زمین برخورد نداشته باشد.

خطا:

حرکت به صورت صحیح اجرا نشود، به ازای هر خطا 2 ثانیه به رکورد ورزشکار اضافه میشود.

### ایستگاه ششم - پرش و عبور از موانع

بازیکن از موانع به صورت «پرش - عبور از زیر - پرش - عبور از زیر» گذر میکند.

خطا:

1.

ارتفاع موانع عبور 1 متر و موانع پرش 60 سانت عرض موانع 1 متر

برخورد بازیکن با موانع و جابجا کردن یا انداختن آنها

## \* ایستگاه هفتم - پرتاب توپ مدیسین بال

بازیکن پشت خط تعیین شده ایستاده، پس از برداشتن توپ درست از مقابل سینه آن را پرتاب میکند. حداقل پرتاب میبایست 7 متر باشد.

خطا:

1. پرتاب نکردن توپ از مقابل سینه بلند شدن پاشنه پا هنگام پرتاب
2. لمس کردن خط تعیین شده هنگام پرتاب
3. به ازای هر 25 سانت کمتر از متر از تعیین شده 3 ثانیه به زمان ورزشکار اضافه میشود.
- 4.

## \* ایستگاه هشتم - دویدن

بازیکن به دور زمین تعیین شده بر اساس رده های سنی میدود.

➤ توجه: در ایستگاه هایی که جریمه خطا قید نشده، به ازای هر خطا 1 ثانیه به زمان ورزشکار اضافه می شود.

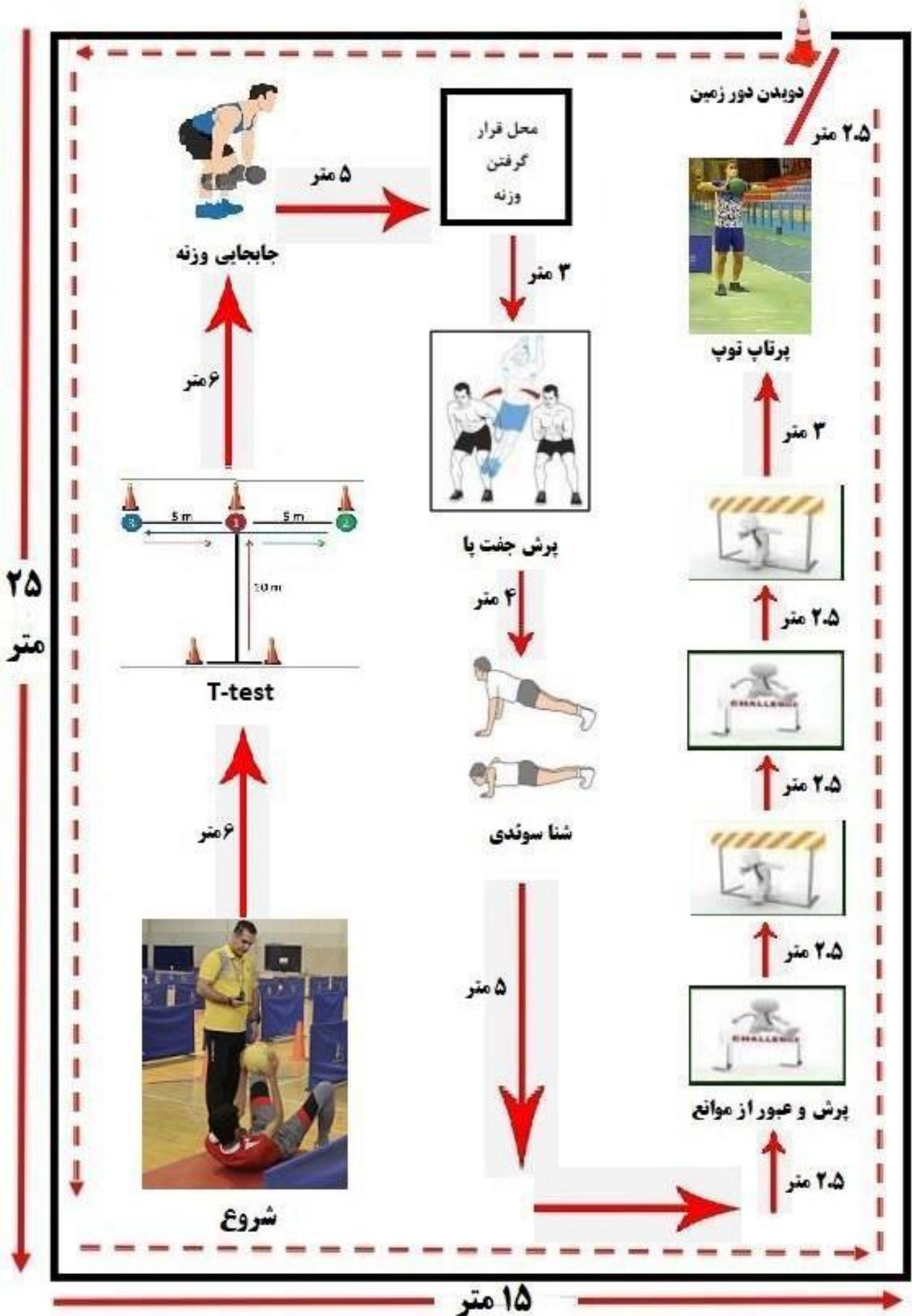
## تذکرات:

- \* دویدن تا پایان مسابقه بسیار مهم است و تنها در صورت تکمیل مسیر تعیین شده، کرنومتر برای ورزشکار متوقف میشود و در غیر اینصورت ورزشکار حذف خواهد شد.
- \* در صورت برابری زمان دو نفر در یک رده سنی فردی که خطای کمتری داشته باشد برنده محسوب میشود.
- \* موارد پیش بینی نشده را کمیته فنی مسابقات حل و فصل می نماید.

## توزیع مدال و احکام:

به بازیکنان اول تا سوم هر رده سنی حکم، مدال و جایزه اهدا میشود.

تعداد دورهای دویدن	پرتاب توپ	شنا سوئدی	پرش زیگزاگ	جابجایی وزنه	دراز و نشست	رده سنی
3 دور	3 کیلوگرم	۱۲ عدد	14 بار	2 وزنه 5 کیلویی	25 عدد	۲۵ تا ۳۵ سال
3 دور	3 کیلوگرم	۱۰ عدد	۱۲ بار	2 وزنه 5 کیلویی	۲۰ عدد	36 تا ۴۵ سال
2 دور	2 کیلوگرم	۸ عدد	۱۰ بار	2 وزنه 3 کیلویی	۱۵ عدد	46 سال و بالاتر



## قوانین و مقررات فنی مسابقات آمادگی جسمانی بانوان

1. مسابقات بر اساس قوانین و مقررات فدراسیون آمادگی جسمانی و توافقات جلسه هماهنگی برگزار میشود.
2. ثبت نام و پذیرش فقط بصورت انفرادی انجام میشود
3. به همراه داشتن ID کارت مسابقات، کارت شناسایی عکس دار معتبر و بیمه ورزشی در کلیه بازیها الزامی است.
4. مسابقات با حفظ حجاب اسلامی برگزار میشود و لباس و کفش ورزشی مناسب به عهده ورزشکار است
5. مسابقات در 3 گروه سنی برگزار میشود.
6. از هر واحد فقط یک نفر در هر رده سنی میتواند شرکت نماید.
7. داشتن گواهی پزشکی مبنی بر سلامت قلب - عروق و تنفس از پزشک معتمد دانشگاه برای کلیه اعضای تیم الزامی میباشد.
8. ملاک محاسبه سن ورزشکاران، سال تولد است. (روز و ماه محاسبه نمیشود)
9. مسابقات آمادگی جسمانی شامل 9 ایستگاه و بصورت پارکور برگزار میشود.

### جدول گروه های سنی مسابقات

گروه سنی اول	۲۵ تا ۳۵ سال	متولدین 1369 - 1379
گروه سنی دوم	36 تا ۴۵ سال	متولدین 1359 - 1368
گروه سنی سوم	46 سال و بالاتر	متولدین 1358 و پایین تر

### شیوه اجرای مسابقات

1. در ابتدای شروع حرکت ورزشکار، با اعلام نظر داور، کرنومتر برای وی زده شده و در انتهای مسابقه و پس از شنیدن صدای پایان داور، کرنومتر خاموش میشود و زمان کلی ورزشکار ثبت میشود.
  2. اجرای تک تک آزمونها طبق چیدمان مسابقه و به ترتیب مشخص شده الزامی است. در صورت انجام خطا در اجرای ایستگاهها، به ازای هر خطا 2 ثانیه به زمان کلی ورزشکار اضافه میشود.
  3. پس از جمع زمان خطاها با زمان کلی اجرای مسابقه و محاسبه امتیاز از طریق روش آماری Z، امتیاز نهایی هر ورزشکار به دست آمده و رتبه وی مشخص میگردد.
  4. در هر ایستگاه داور مستقر در آنجا تعداد حرکات را شمارش کرده و آخرین حرکت را به ورزشکار اعلام میکند تا ورزشکار به ایستگاه بعدی برود. همچنین داور در پایان هر ایستگاه با دست تعداد خطای ورزشکار را اعلام مینماید.
- راهنمای پارکور

### ایستگاه اول: حرکت پالنگ پویا

نحوه اجرا: ورزشکار برابر شکل (جانمایی ایستگاهها در انتهای توضیحات میباشد) روی تشک به حالت آماده باش قرار میگیرد و با فرمان "رو" از طرف سرداور، حرکت پالنگ را از وضعیت پالنگ روی ساعد شروع میکند. ابتدا یک دست را صاف کرده و به حالت پالنگ روی دستها میرود و سپس دست دیگر را نیز صاف میکند و به آرامی به حالت پالنگ روی ساعد برمیگردد. این حرکت را با تغییر دستها به صورت متناوب انجام میدهد. هر دو حرکت 1 تکرار شمارش میشود.

گروه سنی اول	12 مرتبه
گروه سنی دوم	۱۰ مرتبه
گروه سنی سوم	۸ مرتبه

خطاها:

1. در هر دو حالت بدن در یک راستا قرار نگیرد.
2. در حالت کف دست روی زمین، دستها باید از شانه صاف باشد.
3. عدم تعادل تکرار شمارش دارد.

جریمه:

به ازای هر خطا 2 ثانیه به زمان کلی ورزشکار اضافه میشود.

## ایستگاه دوم: تعادل پویا

نحوه اجرا: ورزشکار با پای راست حرکت را شروع و تا انتهای حلقه ها به صورت متناوب ایستگاه را طی میکند. قطر حلقه ها 30

سانتیمتر میباشد

خطاها

لمس خطوط دایرهها

گذاشتن پای اشتباه و رفتن مسیر اشتباه (این خطا اصلاح مسیر دارد)

1.

2.

جریمه: به ازای هر خطا 2 ثانیه به زمان کلی ورزشکار اضافه میشود.

## ایستگاه سوم: غلتاندن لاستیک مینیوس یا نیسان

نحوه اجرا: ورزشکار در مکان مشخص شده ایستاده دستها را در زیر لبه پایینی تایر میگیرد و با فشار تایر را تا حد کمر یا کمی

بالتر میآورد. وقتی تایر تا حدود ۴۵ درجه بالا آمد، تایر را با تغییر جای دست هل داده و جا به جا میکند تا روی زمین برگردد.

این عمل باید کامل کنترل شده و در مسیر مستقیم انجام گیرد. (وزن تایر حدود 1۵ کیلوگرم میباشد)

گروه سنی اول	8 مرتبه
گروه سنی دوم	۶ مرتبه
گروه سنی سوم	۴ مرتبه

عدم تماس کامل با زمین عدم چرخش 180 درجه تایر

گرفتن تایر از بال یا وسط عدم کنترل تایر در هنگام پرتاب یا هل دادن عدم رعایت الین مسابقه و مسیر مستقیم

خطاها:

1.

2.

جریمه:

به ازای هر خطا 2 ثانیه به زمان کلی ورزشکار اضافه میشود.

## ایستگاه چهارم: آزمون چابکی

دویدن مارپیچ رفت و برگشت

نحوه اجرا: ورزشکار مطابق شکل مسیر رفت (آبی) و برگشت (قرمز) را طی میکند.

برخورد با دوکها و انداختن آنها

اشتباه رفتن مسیر این خطا اصلاح مسیر دارد

خطاها:

1.

2.

جریمه:

به ازای هر خطا 2 ثانیه به زمان کلی ورزشکار اضافه میشود.

## ایستگاه پنجم: جابجایی وزنه

نحوه اجرا: ورزشکار به طرف خانه شماره 1 رفته و پس از برداشتن وزنه از پشت دوک راهنما به سمت بال دویده و وزنه را در خانه شماره 1 قرار میدهد. مسیر آبی (سپس مجدد از پشت دوک راهنما به سمت خانه شماره 2 در پایین آمده) مسیر

نقطه چین آبی (و وزنه را برداشته به سمت خانه شماره 2 در بال می‌رود). مسیر قرمز (مجدد از پشت دوک راهنما به سمت خانه شماره 3 می‌آید) مسیر نقطه‌چین قرمز (وزنه را برداشته و در خانه شماره 3) مسیر زرد (قرار میدهد).

گروه سنی اول	3 کیلو
گروه سنی دوم	2.5 کیلو
گروه سنی سوم	2 کیلو

خطاها:

- (از جایگاه تعیین شده)

1. پرت کردن وزنه
2. برخورد با دوک
3. قرار دادن بیش از سه چهارم وزنه در خارج

4. اشتباه رفتن مسیر و یا اشتباه در ترتیب برداشتن و گذاشتن وزنه‌ها (این خطا اصلاح مسیر دارد)

به ازای هر خطا 2 ثانیه به زمان کلی ورزشکار اضافه میشود.

### ایستگاه ششم: طناب زدن

نحوه اجرا: ورزشکار به صورت جفت پا طناب میزند. در هر بار عبور طناب از زیر پا، شمارش انجام میشود. در صورت گیر کردن طناب به پای ورزشکار با اولین حرکت صحیح شمارش ادامه پیدا میکند. در صورت عدم عبور طناب و تک پا طناب زدن شمارش انجام نمیشود.

گروه سنی اول	30 مرتبه
گروه سنی دوم	20 مرتبه
گروه سنی سوم	10 مرتبه

### ایستگاه هفتم: پرش از روی مانع و عبور از زیر مانع حرکت سینه خیز

نحوه اجرا: ورزشکار به صورت تک پا از روی مانع به عرض 1 متر و ارتفاع 50 سانتیمتر میپرد. سپس به سمت تونل به عرض 1 متر و ارتفاع 50 سانتیمتر رفته و به صورت سینه خیز بعد از طی مسافت 6 متر از تونل خارج میشود. خطاهای پرش:

1. برخورد با مانع
  2. رد کردن پا از کنار مانع پرش
- خطاهای سینه خیز:

1. راه رفتن خرچنگی
  2. حرکت چهار دست و پا
- جریمه:

به ازای هر خطا 2 ثانیه به زمان کلی ورزشکار اضافه میشود.

### ایستگاه هشتم: پرتاب توپ مدیسن بال 2 کیلویی از جلوی سینه

نحوه اجرا: ورزشکار بعد از استقرار کامل پشت خط مشخص شده و برداشتن توپ مدیسن بال 2 کیلویی، آن را از جلوی سینه به طوری که جفت پاها کنار هم و با فاصله قرار گرفته باشد، با هر دو دست توپ را پرتاب میکند.

گروه سنی اول	5 متر
گروه سنی دوم	4.5 متر
گروه سنی سوم	4 متر

خطاها:

1. اگر توپ کمتر از متر از تعیین شده برای هر گروه سنی پرتاب شود، 4 ثانیه به زمان ورزشکار اضافه میشود.
2. پرش و بلند شدن پنجه پا از زمین و عبور از خط شروع حین پرتاب توپ
- 3.
4. پرتاب توپ با یک دست پرتاب توپ از هرجایی به جز جلوی سینه

جریمه:

به ازای هر خطا (به جز خطای متر از 2 ثانیه به زمان کلی ورزشکار اضافه میشود).

## ایستگاه نهم: دو سرعت

نحوه اجرا: ورزشکار پس از پرتاب توپ از پشت دوک در مسیر مشخص شده خارج از زمین مسابقه شروع به دویدن میکند. پس از پایان دویدن ورزشکار از خط پایان عبور کرده و کروномتر خاموش میشود.

خطاها:

1. عدم عبور از پشت مانع

2. برخورد با مانع جا به جایی آن

جریمه:

به ازای هر خطا 2 ثانیه به زمان کلی ورزشکار اضافه میشود.

## تذکرات:

1. دویدن تا پایان مسابقه بسیار مهم است و تنها در صورت تکمیل مسیر تعیین شده کرونومتر برای ورزشکار متوقف میشود و در

غیر اینصورت ورزشکار (Disqualified) خواهد شد

2. چنانچه ورزشکار در هر ایستگاه به صورت سهواً ایستگاه را به اتمام نرساند بر حسب ایستگاه، اصلاح مسیر و یا بازگشت برای

اتمام حرکت (طناب زدن، پالنگ، غلت تایلر) داده خواهد شد.

3. چنانچه ورزشکار در هر ایستگاه به صورت عمدتاً ایستگاه را به اتمام نرساند، ورزشکار از ادامه مسابقه محروم و

میگردد (Disqualified).

4. در چیدمان زمان محل قرارگیری و مترایز ایستگاه هایی که در نقشه ذکر نشده است، بنا بر صلاحدید سرپرست فنی مسابقه و در

نظر گرفتن اجرای صحیح و ایمن ورزشکار تعیین میگردد.

5. موارد پیش بینی نشده توسط کمیته فنی مسابقات رسیدگی میگردد.

## توزیع مدال و احکام:

1. به بازیکنان اول تا سوم هر رده سنی حکم، مدال و جایزه اهدا میشود.



## قوانین و مقررات فنی مسابقات دارت

1. مسابقات بر اساس قوانین و مقررات انجمن دارت کشور و توافقات حاصله در جلسه هماهنگی برگزار میشود.
2. هر تیم متشکل از 4 ورزشکار، 1 مربی و 1 سرپرست جمعاً 6 نفر میباشد. (مربی و سرپرست حق بازی ندارند)
3. ثبت نام و پذیرش فقط بصورت انفرادی انجام میشود
4. به همراه داشتن ID کارت مسابقات، کارت شناسایی عکس دار معتبر و بیمه ورزشی در کلیه بازیها الزامی است.
5. هر واحد موظف به معرفی حداقل یک ورزشکار بالای 40 سال میباشد.
6. مسابقات با حفظ حجاب اسلامی برگزار میشود لباس ورزشی و کفش مناسب برعهده ورزشکار می باشد
7. کمیته فنی و برگزاری مسابقات اجازه اصلاح قوانین و ترکیب بازیها را دارد و سایر موارد پیش بینی نشده توسط این کمیته تصمیم گیری خواهد شد.  
توزیع مدال و احکام:
1. به نفرات اول تا سوم حکم، مدال و جایزه نقدی اهدا میشود.

## قوانین و مقررات فنی مسابقات بدمینتون

1. مسابقات بر اساس قوانین و مقررات فدراسیون بدمینتون و توافقات جلسه هماهنگی برگزار میشود.
2. ثبت نام و پذیرش فقط بصورت انفرادی انجام میشود
3. هر واحد موظف به معرفی حداقل یک ورزشکار بالای 40 سال میباشد.
4. به همراه داشتن ID کارت مسابقات، کارت شناسایی عکس دار معتبر و بیمه ورزشی در کلیه بازیها الزامی است.
5. هر بازیکن موظف است راکت و البسه ورزشی، کفش ورزشی، مناسب به همراه داشته باشد.
6. مسابقات با توپ پلاستیکی یونکس دور آبی برگزار میشود.
7. امتیاز گیم های بازی 15 امتیازی میباشد.
8. در موارد پیش بینی نشده کمیته فنی مسابقات تصمیمات لازم را اتخاذ می گردد.  
توزیع مدال و احکام:
3. به نفرات اول تا سوم حکم، مدال و جایزه نقدی اهدا میشود.

## قوانین و مقررات فنی مسابقات تنیس روی میز

1. مسابقات بر اساس قوانین فدراسیون تنیس روی میز و مصوبات جلسه هماهنگی برگزار میشود.
2. ثبت نام و پذیرش فقط بصورت انفرادی انجام می گردد.
3. هر واحد موظف به معرفی حداقل یک ورزشکار بالای 40 سال میباشد.
4. به همراه داشتن ID کارت مسابقات، کارت شناسایی عکس دار معتبر و بیمه ورزشی در کلیه بازیها الزامی است.
5. جدول مسابقات انفرادی به صورت دوره ای حذفی برگزار خواهد شد.
6. بازیکنان موظف به انجام تمام بازیهای تا آخر مسابقات میباشند.
7. توپ مسابقات به رنگ سفید پلاستیکی 40+ استگ و استاندارد فدراسیون جهانی و تأیید ITTF می باشد.
8. هر بازیکن موظف است با کفش ورزشی مناسب در مسابقات حضور یابد
9. راکت بازیکنان می بایست قانونی و رویه ها در دو رنگ متفاوت و دارای لیست مجاز و تأییدیه (ITTF) باشد.
10. میز مسابقات استاندارد و مورد تأیید فدراسیون تنیس روی میز میباشد.
11. سایر موارد پیش بینی نشده توسط کمیته فنی مسابقات تصمیم گیری خواهد شد.

## توزیع مدال و احکام:

5. به نفرات، اول تا سوم حکم، مدال و جایزه نقدی اهدا میشود.

## قوانین و مقررات فنی مسابقات شطرنج

1. قوانین فیده و فدراسیون شطرنج و تصمیمات گرفته شده در جلسه هماهنگی حاکم بر مسابقات می باشد.
  2. مسابقات به صورت انفرادی برگزار میشود.
  3. هر واحد موظف به معرفی حداقل یک ورزشکار بالای ۴۰ سال میباشد.
  4. به همراه داشتن ID کارت مسابقات، کارت شناسایی عکس دار معتبر و بیمه ورزشی در کلیه بازیها الزامی است.
  5. مسابقات به روش سوئیسی برگزار خواهد شد.
- توزیع مدال و احکام:

1. به نفرات اول تا سوم حکم، مدال و هدیه نقدی اهدا میشود.

## قوانین و مقررات فنی مسابقات داژبال

1. مسابقات بر اساس آخرین قوانین و مقررات به روز شده انجمن داژبال و توافقات جلسه هماهنگی برگزار میشود.
  2. هر تیم متشکل از 6 بازیکن به همراه 1 مربی و 1 سرپرست جمعاً 8 نفر خواهند بود. (مربی و سرپرست حق بازی ندارند)
  3. داهوظف به معرفی حداقل یک ورزشکار بالای ۴۰ سال میباشد.
  4. به همراه داشتن ID کارت مسابقات، کارت شناسایی عکس دار معتبر و بیمه ورزشی در کلیه بازیها الزامی است.
  5. مسابقات بصورت تیمی و دوره ای - حذفی برگزار می گردد. مرحله مقدماتی رقابت ها بصورت دورهای در گروهها برگزار و از هر گروه ۲ تیم به مرحله بعد صعود میکنند. در مراحل بعد رقابت ها بصورت حذفی ادامه خواهد یافت. 6.
- دد.
9. زمین مسابقات داژبال به شکل مستطیل با ابعاد 18×9 متر مربع (18 متر طول و 9 متر عرض) میباشد.
  10. پرتاب توپ در بازی بشکل زمینی (تویی که بشکل زمینی حرکت داده شود) یا بشکل حرکت V (تویی که بشکل حرکت V و با ضربه به زمین پرتاب شود) ممنوع و منجر به اخذ خطا خواهد شد.
  11. مسابقه در دو نیمه 3 دقیقه ای مفید با 1 دقیقه استراحت بین دو نیمه برگزار میشود.
  12. برنده مسابقه بین دو تیم، تیمی است که مجموع امتیاز کسب شده در دو نیمه بیشتر باشد.
  13. اگر هر دو تیم در پایان مسابقه با هم برابر باشند، مسابقه امتیاز طلایی در یک وقت 1 دقیقه ای انجام میشود.
  14. در صورت تساوی امتیازات دو تیم در یک گروه، برای تعیین تیم صعود کننده، ابتدا تعداد برد، تفاضل امتیاز و در نهایت، نتیجه بازی رو در رو مالک عمل خواهد بود.

نحوه امتیازبندی بازی ها

عوامل	نتیجه	امتیاز
دریافت گل	هر گل	۲ امتیاز
خطای عمدی	هر خطا	۳ امتیاز
کسب ده تایی	ده تایی	۲ امتیاز
خطای فنی	هر خطا	کسر 1 امتیاز
حذف بازیکن	هر بازیکن	۳ امتیاز
اخراج بازیکن	هر بازیکن	کسر 3 امتیاز

## توزیع مدال و احکام:

- 2.. به تیم های اول تا سوم جام قهرمانی، لوح و جوایز نقدی اهدا خواهد شد.

## قوانین و مقررات فنی مسابقات والیبال

۱. مسابقات برابر قوانین رسمی فدراسیون والیبال و مصوبات جلسه هماهنگی برگزار میشود.
۲. هر تیم متشکل از ۱۰ بازیکن به همراه ۱ مربی و ۱ سرپرست جمعاً ۱۲ نفر خواهند بود. (مربی و سرپرست حق بازی دارند)
۳. هر واحد موظف به معرفی حداقل دو ورزشکار بالای ۴۰ سال میباشد.
۴. به همراه داشتن ID کارت مسابقات، کارت شناسایی عکس دار معتبر و بیمه ورزشی در کلیه بازیها الزامی است.
۵. بازیها در مرحله مقدماتی بصورت دورهای و از دور دوم به بعد بصورت حذفی برگزار خواهد شد. و از هر گروه در مرحله مقدماتی ۲ تیم به
۶. مرحله دوم صعود خواهند نمود.
۷. تمامی بازیها بصورت ۲ ست از ۳ ست برگزار خواهد شد که در ست سوم نتیجه ۱۵ امتیازی می باشد.
۸. تیمها موظفند از پیراهن و شورت متحدالشکل شماره دار، کفش ورزشی و جوراب استفاده نمایند (
۹. شماره لباس بازیکنان بایستی از ۱ تا ۲۰ باشد.
۱۰. هر تیم میتواند از ۱ یا ۲ لیبرو از بین ۱۲ بازیکن استفاده نماید (رنگ لباس بایستی متفاوت با سایر بازیکنان باشد)
۱۱. تیمها با توجه به ساعت و محل برگزاری مسابقات بایستی نیم ساعت قبل از برنامه اعلام شده در سالن حضور یابند و مسابقات طبق برنامه انجام میشود.
۱۲. تیمها موظفند لیست اسامی کلیه اعضای تیم (بازیکن، مربی و سرپرست) را بصورت لاتین و فارسی و با ذکر شماره پیراهن بازیکنان، در فرم پیوست (پیوست شماره ۱) قید نموده و قبل از شروع جلسه قرعه کشی به سرپرست فنی مسابقات ارائه نمایند.
۱۳. نحوه ی امتیازدهی به تیم ها در مرحله گروهی (دور مقدماتی)

تیم برنده / بازنده	نتیجه	امتیاز
تیم برنده	۰-۲	۳
تیم برنده	۱-۲	۲
تیم بازنده	۲-۰	صفر
تیم بازنده	۲-۱	یک

\* سایر موارد پیش بینی نشده توسط کمیته فنی مسابقات حل و فصل خواهد شد.

توزیع مدال و احکام:

۲. به تیم های اول تا سوم جام قهرمانی حکم قهرمانی جایزه تعلق میگیرد.
۳. به با ارزشترین بازیکن مسابقات، حکم، مدال و جایزه نقدی تعلق میگیرد (که در تعداد مدال های کسب شده محاسبه نمیشود)

## پیوست شماره ۱۵

این فرم بصورت جداگانه در سربرگ هر واحد تهیه و ارائه شود.

سرپرست محترم فنی مسابقات والیبال اولین المپیاد ورزشی کارکنان دانشگاه علوم پزشکی کرمان

با سلام و احترام بدینوسیله اسامی اعضای تیم والیبال کارکنان واحد..... برای حضور در مسابقات مربوطه برابر لیست زیر اعلام میگردد.

ردیف	اسامی		نوع استخدام
	نام و نام خانوادگی	شماره ملی	
۱			
۲			
۳			
۴			
۵			
۶			
۷			
۸			
۹			
۱۰			
۱۱			مربی
۱۲			سرپرست

محل امضاء :

مدیر امور اداری

## قوانین و مقررات فنی مسابقات شنا

۱. مسابقات بر اساس قوانین و مقررات فدراسیون شنا و توافقات جلسه هماهنگی برگزار میشود.
۲. مسابقات در دو بخش آقایان و بانوان به صورت انفرادی برگزار میگردد..
۳. مسابقات طبق و قوانین و مقررات فدراسیون شنا و به صورت نهایی برگزار میشود
۴. مسابقات در استخر ۲۵ متری و به صورت نهایی برگزار میشود.
۵. مسابقات در ۳ رده سنی و در یک ماده (شنای آزاد) طبق جدول ذیل برگزار می شود

جدول گروه سنی مسابقات

۱۳۷۹-۱۳۶۹	۲۵-۳۵	گروه سنی اول
۱۳۵۹-۱۳۴۸	۳۶-۴۵	گروه سنی دوم
۱۳۵۸ و پایین تر	۴۶ و بالاتر	گروه سنی سوم

## توزیع مدال و احکام:

۱. به مقام اول تا سوم ماده های انفرادی حکم، و جایزه تعلق میگیرد

## قوانین و مقررات فنی مسابقات مینی فوتبال

مسابقات در بخش آقایان برگزار می گردد

مسابقات به صورت دوره ای-حذفی برگزار می گردد

شرایط سنی آزاد می باشد

مسابقات بر اساس قوانین و مقررات انجمن مینی فوتبال برگزار می گردد

همه بازیکنان تیم ها بایستی لباس متحدالشکل داشته باشند

دریافت دو کارت زرد یا یک کارت قرمز محرومیت بازیکن یا کادر تیم را از یک مسابقه پس از آن را به همراه خواهد داشت

ضمنا دریافت کارت قرمز به دلیل رفتار غیر ورزشی بر اساس قوانین انضباطی محرومیت های شدیدتری را در پی خواهد داشت

بازیها در دو نیمه ۲۵ دقیقه ای برگزار و در مراحل حذفی دو نیمه ۵ دقیقه ای و در صورت مساوی ضربات پنالتی (هر تیم ۳ ضربه پنالتی)

مسابقات در زمین چمن طبیعی دانشگاه برگزار می گردد

در موارد پیش بینی نشده کمیته فنی مسابقات تصمیمات لازم را اتخاذ می نماید