



معاونت فرهنگی  
اداره کل تربیت بدنی

آئین نامه عمومی و فنی  
یازدهمین جشنواره‌ی ورزشی کارکنان و اعضای هیئت علمی  
دانشگاه تهران  
اردیبهشت ۱۳۹۴

## **آئین نامه عمومی مسابقات یازدهمین جشنواره‌ی ورزشی کارکنان و اعضای هیئت علمی**

اداره کل تربیت بدنی در نظر دارد به منظور توسعه ورزش کارکنان دانشگاه و برابر تقویم ورزشی این اداره کل، یازدهمین جشنواره‌ی ورزشی را برای کارکنان و اعضای هیئت علمی پردیس‌ها، دانشکده‌ها، موسسات و واحدهای اداری برابر ضوابط و شرایط ذیل برگزار کند.

### **زمان برگزاری جشنواره**

- شروع جشنواره: ۹۴/۲/۶
- پایان جشنواره: ۹۴/۲/۳۰
- مراسم اختتامیه: ۹۴/۲/۳۰
- رشته‌های ورزشی:

در این دوره از مسابقات ۸ رشته ورزشی برای آقایان و ۷ رشته ورزشی برای بانوان به شرح زیر در نظر گرفته شده است.

**انفرادی: تنیس روی میز، پرتاب دارت، شطرنج، شنا، آمادگی جسمانی**  
**اجتماعی: هفت سنگ، والیبال، فوتسال ویژه آقایان**

### **شرکت کنندگان**

**مسابقات بین پردیس‌ها، دانشکده‌ها، موسسات، مراکز و واحدهای زیر برگزار می‌شود:**

پردیس ابوریحان، پردیس فارابی، پردیس کشاورزی و منابع طبیعی، پردیس علوم، پردیس هنرهای زیبا، پردیس فنی، پردیس بین‌الملل کیش، پردیس البرز، پردیس ارس، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشکده الهیات و معارف اسلامی، دانشکده معارف و اندیشه اسلامی، دانشکده اقتصاد، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده جغرافیا، دانشکده حقوق و علوم سیاسی، دانشکده دامپزشکی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشکده ادبیات و زبان‌های خارجی، دانشکده علوم اجتماعی، دانشکده محیط زیست، دانشکده مدیریت، دانشکده کارآفرینی، دانشکده علوم و فنون نوین، دانشکده علوم اطلاعات و دانش‌شناسی، دانشکده مطالعات جهان، مرکز بیوشیمی و بیوفیزیک، موسسه ژئوفیزیک، اداره کل حوزه ریاست و روابط عمومی، اداره کل گزینش، اداره کل حراست، مرکز ارزیابی کیفیت، معاونت آموزشی (اداره کل برنامه ریزی و نظارت آموزشی و اداره کل خدمات آموزشی)، معاونت پژوهشی (اداره کل برنامه ریزی و نظارت پژوهشی و اداره کل خدمات پژوهشی)، معاونت بین‌الملل (اداره کل برنامه ریزی و همکاری‌های بین‌المللی)، سازمان توسعه و سرمایه‌گذاری، کتابخانه مرکزی و مرکز اسناد و تامین منابع علمی، اداره کل منابع انسانی و امور رفاهی، اداره کل مالی، اداره کل حقوقی، اداره کل فنی و پشتیبانی، اداره کل فرهنگی و اجتماعی، اداره کل بهداشت و درمان، اداره کل شاهد و ایثارگر، مرکز مشاوره، اداره کل دانشجویی، اداره کل خوابگاه‌ها، اداره کل برنامه و بودجه و تحول سازمانی، مرکز فناوری اطلاعات و فضای مجازی، پارک علم و فناوری، مرکز آموزش‌های الکترونیک، مرکز چاپ و انتشارات، مرکز رسیدگی به تخلفات اداری

## شرایط شرکت کارکنان و اعضای هیئت علمی در مسابقات جشنواره

- ۱) مسابقات بین کارکنان رسمی، پیمانی، قراردادی (بر حسب شرایط) و شرکتی (بر حسب شرایط) پردیس‌ها، دانشکده‌ها و واحدها، همچنین اعضای هیئت علمی پردیس‌ها و دانشکده‌ها برگزار می‌شود.
- ۲) کارکنان قراردادی در صورتی می‌توانند در مسابقات شرکت کنند که دارای حکم کارگزینی دانشگاه تهران باشند (قرارداد با دانشگاه تهران) و افرادی که خارج از قرارداد دانشگاه تهران با واحدهای دانشگاه، قرارداد داخلی امضا کرده‌اند، نمی‌توانند در مسابقات شرکت کنند.
- ۳) کارکنان شرکتی در صورتی می‌توانند در مسابقات شرکت نمایند که با شرکت‌های طرف قرارداد با دانشگاه تهران قرارداد امضاء کرده باشند و از تاریخ ۱۳۹۳/۱/۱ پرداخت بیمه تامین اجتماعی اجباری با شرکت مذکور داشته باشند.
- ۴) کارکنان مامور در واحدهای دانشگاه باید از طرف واحدی که در آن مامور هستند در مسابقات شرکت کنند.
- تبصره:** اگر فردی که در یکی از واحدهای دانشگاه مأمور است بخواهد در مسابقات تیمی شرکت کند و واحدی که در آن مأمور است، تیمی برای اعزام به مسابقات نداشته باشد، همکار مأمور در آن واحد می‌تواند در قالب تیم واحد اصلی خود در مسابقات شرکت کند.
- ۵) هر کارمند باید از محل خدمت خود در مسابقات شرکت کند.

### • قوانین و مقررات عمومی شرکت در مسابقات

- ۱) قرعه کشی رشته‌های انفرادی در همان روز مسابقه، یک ساعت قبل از شروع مسابقه برگزار خواهد شد.
- ۲) هر کارمند می‌تواند فقط در سه رشته به صورت زیر شرکت کند:  
دو رشته تیمی + یک رشته انفرادی
- ۳) در رشته‌های انفرادی که به صورت ماده ای برگزار می‌شود، هر نفر تنها می‌تواند در یک ماده شرکت نماید و هر دانشکده می‌تواند یک نفر شرکت کننده در هر ماده داشته باشد.
- (در موادی که کمتر از چهار شرکت کننده وجود داشته باشد، برای اعلام نتایج از قانون (n-1) استفاده خواهد شد. به این ترتیب که در صورت حضور سه شرکت کننده فقط دو نفر به عنوان مقام اول و دوم و در صورت حضور دو شرکت کننده فقط یک نفر به عنوان مقام اول معرفی می‌گردد.)
- ۴) ملاک برگزاری مسابقات به حد نصاب رسیدن شرکت کنندگان در هر رشته است و در صورت به حد نصاب نرسیدن، مراتب ۲۴ ساعت اداری قبل از اجرای مسابقه در سایت اداره کل اعلام می‌شود (۱۵ نفر در رشته‌های انفرادی و ۵ تیم در رشته‌های اجتماعی).
- توضیح:** به منظور جلوگیری از به حد نصاب نرسیدن شرکت کنندگان در رشته‌های انفرادی، در صورتی که پردیس/دانشکده/واحدی براساس فرم اعلام آمادگی مندرج در صفحه ۶ این آئین‌نامه اعلام آمادگی ورزشکاران خود را برای حضور در مسابقات رشته‌های انفرادی اعلام کند، اما در روز مسابقه و در زمان پذیرش نهایی ورزشکاری از آن پردیس/دانشکده/واحد در مسابقات حضور نیابد، در ارزیابی مسئولان ورزش واحدها، برای مسئول ورزش آن پردیس/دانشکده/واحد امتیازی منفی در نظر گرفته می‌شود.
- ۵) مسابقات بر اساس قوانین رسمی برگزار خواهد شد و در هر رشته ورزشی کمیته فنی، متشکل از دبیر برگزاری جشنواره، مسئول برگزاری رشته مورد نظر، سرپرست فنی همان رشته و دو نفر از سرپرستان یا مربیان تیم‌های شرکت کننده درباره‌ی موارد پیش بینی نشده تصمیم نهایی را خواهند گرفت.
- ۶) در صورتی که از سوی بازیکن یا تیمی در هر مرحله از مسابقات تخلفی صورت پذیرد، در رشته‌های اجتماعی تمام بازی‌هایی که آن بازیکن برای تیم بازی کرده است، تیم بازنده اعلام می‌شود و اگر مقامی در مسابقات کسب کرده باشد، مقام پس گرفته خواهد شد، حتی اگر

مورد تخلف بعد از اتمام مسابقات مشخص شود. اگر بازیکن متخلف در رشته‌های انفرادی بازی کرده باشد، از دور مسابقات حذف خواهد شد.

در این گونه موارد تصمیم بر عهده‌ی مسئولان برگزاری مسابقات خواهد بود.

۷) کارکنان محترم انتظامات **پردیس ابوریحان، پردیس فارابی، پردیس کشاورزی و منابع طبیعی، پردیس بین‌المللی کیش و پردیس البرز** می‌باید از محل خدمت خود که همین واحدهای مذکور هستند، در مسابقات شرکت کنند و لذا اجازه ندارند در قالب تیم‌های اداره کل حراست در مسابقات شرکت کنند.

۸) در صورتی که تیم‌ها در طی برگزاری جشنواره تخلفی مرتکب شوند، اعضای آن تیم‌ها از شرکت در دور بعدی جشنواره‌ی ورزشی کارکنان و اعضای هیئت علمی محروم خواهند شد.

۹) در یازدهمین جشنواره‌ی ورزشی کارکنان و اعضای هیئت علمی به مسئولان ورزشی براساس شاخص‌هایی که در صفحات بعد خواهد آمد امتیاز داده خواهد شد و این امتیاز در تعیین مسئولان ورزشی برتر شش ماهه‌ی نخست سال تأثیرگذار خواهد بود.

۱۰) استفاده از بازیکن کمکی در هیچ از یک رشته‌های مورد برگزاری امکان پذیر نیست و در صورت مشاهده، تیم در هر مرحله از مسابقات که باشد، حذف می‌شود و تمامی بازی‌های انجام شده برای این تیم باخت محسوب خواهد شد، حتی اگر موارد تخلف بعد از اتمام مسابقات مشخص شود، تیم متخلف باید تابع تصمیم مسئولان اجرایی باشد.

۱۱) در صورت وجود هر گونه اعتراض در زمان برگزاری مسابقه، باید اعتراض به صورت کتبی و از سوی مربی، نماینده یا سرپرست تیم تا ۳۰ دقیقه پس از پایان مسابقه به مسئول اجرایی مسابقه‌ی مورد نظر ارائه شود. قابل ذکر است از فرد معترض مبلغ ۲۰۰/۰۰۰ ریال وجه نقد دریافت می‌شود که در صورت وارد بودن اعتراض مبلغ مورد نظر مسترد می‌شود.

۱۲) حضور سرپرست کاروان ورزشی پردیس‌ها، دانشکده‌ها، مؤسسات، ادارات و واحدهای دانشگاه به جهت حفظ انسجام و نظم اجرای مسابقات الزامی است. (در بخش امتیازدهی به مسئولان ورزشی برتر، امتیاز سرپرست کاروان در روز مسابقه به میزان زمانی بستگی دارد که در محل برگزاری حضور دارد).

۱۳) در رشته‌های تیمی، اعضای تیم باید با لباس متحدالشکل ورزشی و کفش ورزشی (طبق قوانین فنی رشته ورزشی مربوط) در مسابقات حضور یابند.

۱۴) کمیته‌ی فنی هر مسابقه، نفرات برگزیده را برای تشکیل تیم‌های ورزشی کارکنان و اعضای هیئت علمی دانشگاه به منظور اعزام به مسابقات کارکنان دانشگاه‌های منطقه یک انتخاب خواهد کرد.

۱۵) موارد پیش‌بینی نشده از طریق مسئولان برگزاری بررسی و نتایج آن اعلام می‌شود.

۱۶) همراه داشتن کارت کارمندی عکس دار برای کلیه کارکنان در زمان پذیرش الزامی است. (کارکنان شرکتی در صورت نداشتن کارت، لازم است برای پذیرش گواهی اشتغال به کار عکس دار با امضاء معاون اداری و مالی پردیس/ دانشکده یا مدیر واحد ارائه نمایند).

## • مکان برگزاری مسابقات

- ✓ سالن شماره (۱) اداره کل تربیت بدنی: میدان انقلاب، جنب سینما بهمن، اداره کل تربیت بدنی دانشگاه تهران
- ✓ سالن شماره ۲ اداره کل تربیت بدنی: خ ۱۶ آذر، پایین تر از خ نصرت، نبش کوچه‌ی پارسی
- ✓ استخر دانشکده تربیت بدنی: کارگر شمالی، بین خ پانزدهم و شانزدهم، دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تهران

## • مدارک لازم برای شرکت در مسابقات

### ➤ کارکنان رسمی، پیمانی و قراردادی

۱. ارایه‌ی کپی کارت کارمندی همراه با لیست معرفی افراد (به صورت آلبوم پیش بینی شده در این آئین نامه) تا ۴۸ ساعت اداری قبل از مسابقه
  ۲. ارایه‌ی کپی کارت ملی برای ورزشکارانی که می‌خواهند در مسابقات آمادگی جسمانی و شنا شرکت کنند، برای تعیین رده‌ی سنی تا ۴۸ ساعت اداری قبل از مسابقه
  ۳. ارایه اصل کارت شناسایی کارمندی عکس دار در زمان مسابقه و اصل کارت ملی برای رشته‌های شنا و آمادگی جسمانی
- تبصره:** در صورت مخدوش بودن کارت کارمندی در کلیه مواردی که ارایه‌ی آن مورد نیاز است، ارایه‌ی کارت ملی الزامی است.

### ➤ کارکنان شرکتی:

۱. نامه سازمان تامین اجتماعی مبنی بر تایید سوابق پرداخت بیمه از تاریخ ۹۳/۱/۱ تا زمان برگزاری جشنواره که در آن حتماً نام پیمانکار ذکر شود و در ضمن لازم است سوابق پرداخت بیمه پیوست این نامه شود تا ۴۸ ساعت اداری قبل از مسابقه.
۲. کپی صفحه اول دفترچه بیمه که حاوی مشخصات فردی و عکس فرد شرکت کننده باشد و ارایه‌ی کپی کارت ملی برای ورزشکارانی که می‌خواهند در مسابقات آمادگی جسمانی و شنا شرکت کنند، برای تعیین رده‌ی سنی تا ۴۸ ساعت اداری قبل از مسابقه
۳. گواهی اشتغال به کار عکس دار با امضاء معاون اداری و مالی پردیس / دانشکده یا مدیر واحد در زمان مسابقه و اصل کارت ملی برای رشته‌های شنا و آمادگی جسمانی.

**لازم است لیست کلیه افراد شرکت کننده در هر رشته به همراه مدارک کارکنان شرکتی، در قالب فرمی که نمونه‌ی آن در صفحه‌ی بعد آمده است، به امضای معاون اداری و مالی پردیس/دانشکده یا مدیر واحد رسیده و ۴۸ ساعت اداری قبل از اجرای هر مسابقه به واحد پذیرش ارائه شود.**

## باسمه تعالی

**جناب آقای حبیب الهی**  
**مدیرکل محترم تربیت بدنی دانشگاه**  
 باسلام و احترام

بدینوسیله اسامی تیم ..... پردیس / دانشکده / واحد ..... برای شرکت در یازدهمین جشنواره‌ی ورزشی کارکنان و اعضای هیئت علمی دانشگاه تهران در سال ۹۴ به شرح زیر معرفی می‌شوند.

<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; width: fit-content; margin-bottom: 10px;">محل الصاق عکس</div> <p><b>نام و نام خانوادگی:</b></p> <p><b>وضعیت استخدام:</b></p> <p><b>شماره پرسنلی:</b></p> <p>رشته‌های ۱..... ۲..... ۳.....</p>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; width: fit-content; margin-bottom: 10px;">محل الصاق عکس</div> <p><b>نام و نام خانوادگی:</b></p> <p><b>وضعیت استخدام:</b></p> <p><b>شماره پرسنلی:</b></p> <p>رشته‌های ۱..... ۲..... ۳.....</p>
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; width: fit-content; margin-bottom: 10px;">محل الصاق عکس</div> <p><b>نام و نام خانوادگی:</b></p> <p><b>وضعیت استخدام:</b></p> <p><b>شماره پرسنلی:</b></p> <p>رشته‌های ۱..... ۲..... ۳.....</p>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; width: fit-content; margin-bottom: 10px;">محل الصاق عکس</div> <p><b>نام و نام خانوادگی:</b></p> <p><b>وضعیت استخدام:</b></p> <p><b>شماره پرسنلی:</b></p> <p>رشته‌های ۱..... ۲..... ۳.....</p>
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; width: fit-content; margin-bottom: 10px;">محل الصاق عکس</div> <p><b>نام و نام خانوادگی:</b></p> <p><b>وضعیت استخدام:</b></p> <p><b>شماره پرسنلی:</b></p> <p>رشته‌های ۱..... ۲..... ۳.....</p>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; width: fit-content; margin-bottom: 10px;">محل الصاق عکس</div> <p><b>نام و نام خانوادگی:</b></p> <p><b>وضعیت استخدام:</b></p> <p><b>شماره پرسنلی:</b></p> <p>رشته‌های ۱..... ۲..... ۳.....</p>

مهر و امضای معاون اداری و مالی

**توجه: روی هر یک از عکس‌ها باید مهر پردیس / دانشکده یا واحد خورده باشد، در غیر این صورت افرادی که روی عکس آن‌ها مهر نخورده است، حق شرکت در مسابقات را نخواهند داشت.**

## سرپرست و مربی:

### • حضور سرپرست یا مربی برای رشته‌های تیمی الزامی است.

• در رشته‌های انفرادی حضور یک نفر به عنوان سرپرست به همراه بازیکنان الزامیست؛ در غیر این صورت، در صورت بروز مشکل احتمالی، بازیکن حق هیچ گونه اعتراضی ندارد.

تبصره ۱: سرپرستان تیم‌ها باید کارمند دانشگاه باشند و هر فرد می‌تواند سرپرست سه تیم باشد، اما مربیان می‌توانند خارج از دانشگاه باشند. (مدارک لازم برای پذیرش سرپرستان همانند کارکنان دانشگاه است، اما مربیان باید کارت ملی به همراه داشته باشند و اسم آنها در لیست رشته‌ها ثبت شود).

## نحوه قدردانی از مدال آوران

۱- به کلیه مقام آوران در پایان هر مسابقه مدال یادبود اهدا خواهد شد.

۲- در رشته‌های تیمی، به مقام‌های اول تا سوم کاپ و حکم و به اعضای آنها نیز حکم و یادبود اهداء می‌شود.

۳- در رشته‌های انفرادی، به نفرات اول تا سوم حکم و یادبود اهداء می‌شود.

تذکر: حکم و یادبود مقام آوران اول تا سوم فقط در روز اختتامیه و با ارایه کارت شناسایی به شخص مقام‌آور داده می‌شود.

## تعداد شرکت کننده در هر رشته

هر پردیس/دانشکده یا واحد بر اساس جدول ذیل می‌تواند در رشته‌های مختلف شرکت کننده داشته باشد.

تعداد		رشته‌های ورزشی
آقا	خانم	
۸	۸	والیبال
۱۲	-	فوتسال (آقایان)
۵	۵	هفت سنگ
۵	۵	آمادگی جسمانی
۶	۶	شنا
۵	۵	تنیس روی میز
۱۰	۱۰	دارت
۵	۵	شطرنج

### ج- مسئولان ورزش برتر

۱. مسئولان ورزش براساس شاخص‌های ذکر شده در فرم‌های ۱ و ۲ ارزیابی می‌شوند و از سه نفر از کسانی که در مجموع شاخص‌های این دو فرم مقام‌های اول تا سوم را در بخش پردیس‌ها، دانشکده‌ها و واحدها به دست آورند، با اهدای لوح سپاس و جایزه قدردانی می‌شود.

۲. به یک نفر از مسئولان ورزشی که براساس شاخص‌های مذکور در فرم‌های یک و دو، بیشترین رشد را نسبت به سال گذشته داشته باشد، لوح سپاس و جایزه تقدیمی اهدا خواهد شد.

**تبصره ۵:** با توجه به این که تنها یک نفر به عنوان مسئول ورزش برتر پردیس یا دانشکده انتخاب و در مراسم اختتامیه اعلام و از وی قدردانی می‌شود، ضروری است پردیس‌ها و دانشکده‌هایی که دو یا چند کارشناس ورزش دارند، یک نفر را به عنوان مسئول ورزش پردیس / دانشکده طی معرفی نامه‌ی کتبی تا قبل از پایان مسابقات به این اداره کل معرفی کنند، در غیر این صورت اداره کل تربیت بدنی سرپرست کاروان پردیس / دانشکده را که قبلاً معرفی نامه‌ی وی به این اداره کل ارسال شده است، به عنوان مسئول ورزش پردیس / دانشکده معرفی می‌کند.

فرم ۱- شاخص‌های ارزیابی مسئولان ورزش پردیس‌ها و دانشکده‌ها در جشنواره

ترک مسابقه	رشد رتکینگ ۲۰ امتیاز		حضور سرپرست کل در مسابقات ۵ امتیاز	امتیاز مسئول جشنواره ۱۰ امتیاز	وسایل اهدایی ۵ امتیاز	حضور		انضباط		شرکت کنندگان		نام مسئول ورزش پردیس / دانشکده
	جدول رده‌بندی مسولان ورزش	جدول رده‌بندی مقام‌ها				سرپرست ۵ امتیاز	مربی (تیمی) ۵ امتیاز	مسابقات ۱۰ امتیاز	پذیرش ۱۰ امتیاز	تنوع رشته ۱۰ امتیاز	تعداد ۲۰ امتیاز	
۵- امتیاز												

### توضیحات فرم ۱:

۱- امتیاز این فرم از ۱۰۰ محاسبه می‌شود.

۲- نحوه‌ی محاسبه‌ی امتیاز تعداد شرکت کنندگان: برای حداکثر ورزشکارانی که هر پردیس / دانشکده می‌تواند در کلیه‌ی مسابقات جشنواره شرکت دهد، امتیاز کامل این بخش در نظر گرفته می‌شود ( توضیح این که در این آیین نامه سقف تعداد افرادی که هر پردیس / دانشکده در یک رشته می‌تواند شرکت دهد، در جدول آورده شده است).

۳- پردیس یا دانشکده‌ای که در کلیه‌ی رشته‌ها شرکت کننده داشته باشد، امتیاز کامل تنوع رشته‌ها را دریافت می‌کند.

۴- انضباط، حضور، وسایل اهدایی و حضور سرپرست کاروان بر اساس فرم‌های ارزیابی مسئول و ارزیاب ناظر اداره کل محاسبه می‌شود.

۵- نحوه‌ی محاسبه‌ی امتیاز رشد رتکینگ در دو جدول رده‌بندی مقام‌ها و مسئولان ورزش به شرح زیر خواهد بود:

a. برای رده‌های اول تا پنجم جدول، در صورت حفظ مقام ۴ امتیاز و در صورت رشد مقام به ازای هر پله ۳ امتیاز

در نظر گرفته می‌شود.

b. به رده‌های ششم تا دهم جدول، در صورت حفظ مقام ۴ امتیاز و در صورت رشد مقام به ازای هر پله ۲ امتیاز

داده می‌شود.

c. برای رده‌های یازدهم تا انتهای جدول، در صورت حفظ مقام ۲ امتیاز داده می‌شود و در صورت رشد مقام به

ازای هر پله ۱ امتیاز در نظر گرفته می‌شود.

۶- کسر امتیاز برای تیم‌هایی در نظر گرفته می‌شود که در مسابقات ثبت نام می‌کنند و در قرعه‌کشی شرکت نمی‌کنند و یا در یکی از دوره‌ها،

مسابقات را ترک می‌کنند.



فرم ۲- شاخص‌های ارزیابی مسئولان ورزش در طی سال			
ردیف	عنوان	زیر شاخص	امتیاز
۱	همکاری با اداره کل تربیت بدنی	حضور در نشست‌ها و مراسم، همکاری در فرآیند اعزام تیم‌های دانشگاه به مسابقات، همکاری در اطلاع‌رسانی‌های اداره کل و...	۲۰
۲	مصوبات هیئت رئیسه‌ی پردیس / دانشکده و برگزاری جلسات با مسئولان پردیس/دانشکده در ارتباط با ورزش فوق برنامه‌ی پردیس یا دانشکده (مستندات: صورتجلسه)	دو جلسه طی سال	۵
۳	تهیه‌ی جدول کارنمای برنامه‌های سالانه	-	۲
۴	بهره‌مندی از همکاری داوطلبان و انجمن‌های ورزشی یا کار دانشجویی	بهره‌مندی از داوطلبان (مستندات:عکس)(۲)	۵
		ارسال اسامی مطابق فرم مربوط (۱)	
۵	منابع انسانی و زیرساختی (مستندات: عکس و گزارش)	نیروی انسانی (۳)	۱۰
		فضاهای ورزشی: حفظ فضا(۲)، ارتقاء (۳)	
		بیمه‌ی فضاها (ارسال بیمه‌نامه)(۲)	
۶	جذب منابع مالی از منابع غیر دانشگاهی برای توسعه‌ی ورزش پردیس/دانشکده یا وجود تفاهم‌نامه‌هایی با سازمان‌های بیرون از دانشگاه در این زمینه و گزارش مالی فعالیت‌ها	وجود تفاهم‌نامه(۳)	۵
		گزارش مالی در این زمینه(۲)	
۷	اطلاع‌رسانی فعالیت‌های ورزشی پردیس/دانشکده (مستندات: ارسال رونوشتی از اطلاعیه در زمان اطلاع‌رسانی برنامه به اداره کل تربیت بدنی)	-	۵
۸	برنامه‌های همگانی دهه‌ی فجر	تعداد شرکت‌کنندگان (۱۰)	۲۰
		تنوع رشته (۳)	
		تکمیل جدول آماری گزارش (۲)	
		عکس (۵)	
۹	برگزاری کلاس‌های آموزشی ورزشی و استفاده‌ی آزاد فوق برنامه از سالن‌ها و فضاهای ورزشی پردیس/دانشکده	تنوع رشته‌ها و تعداد کلاس‌های برگزار شده (۲,۵) و سانس‌های اختصاص داده شده (۲,۵)	۲۰
		آمار فراگیران (۲,۵) و استفاده‌کنندگان (۲,۵)	
		ارسال گزارش با تکمیل فرم مربوط (۵)	
		عکس (۵)	
۱۰	امتیاز مسئول هماهنگی دانشکده‌ها	-	۸
<b>جمع کل امتیاز</b>			<b>۱۰۰</b>

## توضیحات فرم ۲:

- حداکثر امتیاز این فرم از ۱۰۰ محاسبه می‌شود.
- جمعیت آماری شرکت‌کنندگان در هر برنامه به نسبت جمعیت پردیس/دانشکده سنجیده خواهد شد.
- امتیاز هر فرد براساس شاخص‌های این فرم، با امتیاز وی در فرم ۱ جمع خواهد شد و از مجموع امتیاز این دو، مسئولان ورزش برتر انتخاب خواهند شد.

۴ با توجه به فرارسیدن پایان سال ۹۳ مسئولان ورزشی پردیس‌ها و دانشکده‌ها برای بهره‌مندی از امتیازات تمامی بندهای فرم شماره ۲ لازم است کلیه‌ی مستندات و فرم‌های پنجگانه‌ی مربوط را که در سایت اداره کل تربیت بدنی در بخش مربوط به «اطلاعیه‌ها و آئین‌نامه‌ها» با عنوان «شاخص‌های ارزیابی عملکرد پردیس‌ها و دانشکده‌های دانشگاه» مندرج است، تکمیل و تا ۱۵ اردیبهشت به اداره کل تربیت بدنی ارسال کنند. البته لازم است گزارش مسابقات دهه‌ی فجر به صورت مستقل و در قالب فرم مربوط که طی بخشنامه‌ای به پردیس‌ها/دانشکده‌ها ارسال شده است، تکمیل و تا تاریخ ۹۳/۱۱/۲۹ به این اداره کل ارسال شود.

برنامه برگزاری مسابقات رشته‌های ورزشی انفرادی در یازدهمین جشنواره‌ی ورزشی کارکنان و اعضای هیئت علمی

تلفن	مسئول رشته	محل برگزاری	مدت برگزاری	زمان مسابقات		رشته
				ساعت	تاریخ	
۶۱۱۱۳۴۰۷	آقای خسروی	سالن یک	یک روز	۹:۳۰ الی ۱۶	۹۴/۲/۷	شطرنج بانوان-آقایان
۶۱۱۱۳۴۷۱	آقای تاجیک		یک روز	۱۰	۹۴/۲/۸	دارت بانوان
۶۱۱۱۳۴۷۱	آقای تاجیک			۱۴	۹۴/۲/۸	دارت آقایان
۶۱۱۱۳۴۰۲	خانم سفالی		یک روز	۱۰	۹۴/۲/۹	آمادگی جسمانی بانوان
۶۰۱۱۳۴۰۶	آقای شاهسون		یک روز	۱۴	۹۴/۲/۹	آمادگی جسمانی آقایان
۶۱۱۱۳۴۰۴	آقای سرمستی	استخر دانشکده	یک روز	۱۳	۹۴/۲/۱۳	شنای آقایان
۶۱۱۱۳۴۰۲	خانم سفالی	استخر دانشکده	یک روز	۱۲	۹۴/۲/۱۴	شنای بانوان
۶۱۱۱۳۴۰۲	خانم سفالی	سالن یک	یک روز	۱۰	۹۴/۲/۱۳	تنیس روی میز بانوان
۶۱۱۱۳۴۰۶	آقای شاهسون		یک روز	۱۰	۹۴/۲/۱۴	تنیس روی میز آقایان

برنامه‌ی برگزاری مسابقات رشته‌های ورزشی تیمی در یازدهمین جشنواره‌ی ورزشی کارکنان و اعضای هیئت علمی

تلفن	مسئول رشته	محل برگزاری	مدت برگزاری	زمان مسابقات		رشته
				ساعت	تاریخ	
۶۱۱۱۳۴۰۴	آقای سرمستی	سالن ۱	یک روز	۹	۹۴/۲/۱۵	هفت سنگ آقایان
۶۱۱۱۳۴۰۲	خانم سفالی	سالن ۱	یک روز	۹	۹۴/۲/۱۶	هفت سنگ بانوان
۶۰۱۱۳۴۰۶	آقای شاهسون	سالن ۲	هشت روز	۱۳:۳۰	۹۴/۲/۲۲ لغایت ۹۴/۲/۱۳	فوتسال آقایان
۶۱۱۱۳۴۰۴	آقای سرمستی	سالن ۱	شش روز	۱۴	۹۴/۲/۲۷ لغایت ۹۴/۲/۱۹	والیبال آقایان
۶۱۱۱۳۴۰۲	خانم سفالی	سالن ۱	شش روز	۹	۹۴/۲/۲۷ لغایت ۹۴/۲/۱۹	والیبال بانوان

زمان بندی قرعه‌کشی مسابقات تیمی		
ساعت	تاریخ	رشته
۱۴	۱۳۹۴/۲/۶	والیبال بانوان
۱۴/۴۵		والیبال آقایان
۱۵/۳۰		فوتسال آقایان

**آئین نامه‌ی فنی مسابقات دارت آقایان و بانوان**

- مسابقات به صورت انفرادی برگزار می‌شود.
- در دور اول، هر نفر ۹ پرتاب انجام می‌دهد و ۳۲ نفر با توجه به کسب بالاترین امتیاز به مرحله‌ی دوم صعود می‌کنند.
- دور دوم به این صورت برگزار می‌شود که ۳۲ نفر طبق قرعه در جدول تک حذفی قرار می‌گیرند.
- در دور دوم هر نفر در هر نوبت سه پرتاب انجام می‌دهد و این پرتاب‌ها ادامه پیدا خواهد کرد تا یکی از دو نفر به عدد ۳۰۱ یا بالاتر برسد. در نهایت شخصی که سریع‌تر امتیاز ۳۰۱ یا بالاتر را کسب کند از بین دو نفر برنده خواهد بود و به دور بعد جدول صعود می‌کند و نفر بازنده حذف می‌شود.
- در دور دوم برای تعیین نفر اول پرتاب کننده، هر نفر یک پرتاب انجام می‌دهد. در این صورت نفری شروع کننده خواهد بود که تیر او به مرکز نزدیک‌تر باشد.
- **زمان برگزاری مسابقه: روز ۹۴/۲/۸ ساعت ۱۰ صبح برای بانوان و ۱۴ برای آقایان**
- پذیرش نهایی و قرعه‌کشی یک ساعت قبل از شروع مسابقات در محل مسابقه انجام می‌شود.
- رسیدگی به اعتراض‌های احتمالی فقط در روز مسابقه و به صورت کتبی صورت می‌گیرد.
- همکاران محترم می‌توانند برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۶۱۱۱۲۴۷۱ آقای تاجیک تماس بگیرند.

**مکان مسابقه: سالن شماره یک اداره کل تربیت بدنی، میدان انقلاب، جنب سینما بهمن**

## آئین نامه فنی مسابقات آمادگی جسمانی بانوان و آقایان

- شرکت کنندگان باید حائز شرایط آئین نامه ی عمومی مسابقات باشند و پذیرش آنها طبق قوانین مرتبط انجام می گیرد.
- مسابقات به صورت ایستگاهی - چابکی برگزار خواهد شد.
- مسابقات در پنج رده ی سنی زیر و به صورت انفرادی برگزار خواهد شد:
  - الف: رده سنی تا ۳۲ سال (متولدین ۱۳۶۲ به بالا)
  - ب: رده سنی ۳۳ تا ۳۸ سال (متولدین ۱۳۵۶-۱۳۶۱)
  - ج: رده سنی ۳۹ تا ۴۴ سال (متولدین ۱۳۵۰-۱۳۵۵)
  - د: رده سنی ۴۵ تا ۵۰ سال (متولدین ۱۳۴۴-۱۳۴۹)
  - ه: رده سنی ۵۱ سال به بالا (متولدین ۱۳۴۳ به پایین)
- برای محاسبه ی رده ی سنی ملاک فقط سال تولد است و ماه و روز در نظر گرفته نمی شود. (ارائه کپی شناسنامه یا کارت ملی تا ۴۸ ساعت قبل از مسابقه و ارائه ی اصل یکی از آنها در روز مسابقه برای تعیین سن الزامی است)
- زمان مسابقه: روز ۹۴/۲/۹ بانوان: ساعت ۱۰ صبح و آقایان: ساعت ۱۴
- پذیرش نهایی یک ساعت قبل از شروع مسابقه در محل مسابقه انجام می شود.
- وسایل مورد نیاز مسابقه: پیراهن و شلوار و کفش ورزشی
- اعتراضات باید به صورت کتبی و ۳۰ دقیقه پس از پایان مسابقه به همراه مبلغ ۲۰۰/۰۰۰ ریال توسط سرپرست تیم به کمیته فنی تسلیم شود. در صورت وارد بودن اعتراض وجه دریافتی مسترد خواهد شد. پاسخ اعتراض قبل از اعلام نتیجه به اطلاع سرپرست تیم معترض خواهد رسید.
- در صورت نیاز به کسب اطلاعات بیشتر می توانید با شماره تلفن ۶۱۱۱۳۴۰۲ خانم سفالی (بخش بانوان) و با شماره ۶۱۱۱۳۴۰۶ آقای شاهسون (بخش آقایان) تماس بگیرید.
- مکان برگزاری مسابقه: سالن شماره یک، اداره کل تربیت بدنی

**توجه:** آزمون آمادگی جسمانی با شکل و توضیحات کامل در انتهای آئین نامه ضمیمه می باشد.

## آئین نامه فنی مسابقات شطرنج آقایان و بانوان

- مسابقات طبق قوانین و مقررات فدراسیون جهانی شطرنج و قوانین وضع شده در آئین نامه فنی و عمومی برگزار می شود.
- مسابقه به صورت انفرادی برگزار می شود. (مدت زمان برگزاری هر دور با نظر کمیته فنی تعیین خواهد شد)
- زمان برگزاری مسابقه آقایان و بانوان : روز ۱۹۴/۲/۷ از ساعت ۹:۳۰ الی ۱۶
- تذکر مهم:** عدم ادامه مسابقه توسط شرکت کننده در هر یک از دوره های بازی ممنوع است و در صورت مشاهده آن، شخص از آمار آن پردیس، دانشکده یا واحد حذف می شود و ۱۰ نمره منفی برای آن پردیس، دانشکده یا واحد در نظر گرفته خواهد شد.
- پذیرش از ۸ الی ۹ و قرعه کشی از ۹ الی ۹:۳۰ در محل مسابقات انجام می شود.
- رسیدگی به اعتراض های احتمالی فقط در روز مسابقه و به صورت کتبی صورت می گیرد.
- همکاران محترم می توانند برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۶۱۱۱۳۴۰۷ آقای خسروی تماس بگیرند.

**مکان: سالن شماره یک، جنب سینما بهمن**

## آئین نامه فنی مسابقات شنای آقایان و بانوان

### مقررات فنی:

- مسابقات براساس قوانین و مقررات فدراسیون بین المللی شنا FINA برگزار می شود.
- هر شناگر تنها می تواند در مسابقات یک ماده شرکت کند و هر دانشکده/ پردیس/ واحد نیز می تواند در هر ماده تنها یک شناگر داشته باشد.
- مسابقات به صورت نهایی برگزار می شود.
- مسابقات برای بانوان در سه ماده کرال سینه، کرال پشت و قورباغه برگزار می شود و برای آقایان در سه ماده آزاد، کرال پشت و قورباغه برگزار می شود.
- تغییر ماده ی ثبت نام شده توسط ورزشکار پس از شروع مسابقه به هیچ عنوان پذیرفته نمی شود و در صورت بروز چنین مشکلی شناگر از دور مسابقات حذف خواهد شد.
- شرکت کنندگان بر اساس شرایط سنی به دو گروه تقسیم خواهند شد:  
الف: رده سنی تا ۴۰ سال (متولدین ۱۳۵۴ به بالا)  
ب: رده سنی ۴۱ سال به بالا (متولدین ۱۳۵۳ به پایین)
- برای محاسبه ی رده ی سنی ملاک فقط سال تولد است و ماه و روز در نظر گرفته نمی شود. (ارائه کپی شناسنامه یا کارت ملی تا ۴۸ ساعت قبل از مسابقه و ارایه ی اصل یکی از آن ها در روز مسابقه برای تعیین سن الزامی است)

جدول مسابقات آقایان		
ردده	زیر ۴۰ سال	۴۱ سال به بالا
آزاد	۱۰۰ متر	۵۰ متر
کرال پشت	۵۰ متر	۲۵ متر
قورباغه	۱۰۰ متر	۵۰ متر

جدول مسابقات بانوان		
ردده	زیر ۴۰ سال	۴۱ سال به بالا
کرال سینه	۵۰ متر	۲۵ متر
کرال پشت	۵۰ متر	۲۵ متر
قورباغه	۵۰ متر	۲۵ متر

- رسیدگی به اعتراض های احتمالی تنها در صورتی انجام می شود که در روز مسابقه و به صورت کتبی باشد.

- زمان برگزاری مسابقه بانوان: روز ۹۴/۲/۱۴ از ساعت ۱۲

- زمان برگزاری مسابقه آقایان: روز ۹۴/۲/ ۱۳ از ساعت ۱۳

- پذیرش نهایی یک ساعت قبل از شروع مسابقه انجام خواهد شد

- همکاران محترم می توانند برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۶۱۱۱۳۴۰۴ آقای سرمستی (آقایان) و با شماره تلفن ۶۱۱۱۳۴۰۲ (خانم سفالی) تماس بگیرند.

**مکان برگزاری مسابقه:** استخر سرپوشیده دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تهران، واقع در انتهای خیابان کارگر شمالی، روبروی کوی دانشگاه.

## آئین نامه فنی مسابقات تنیس روی میز آقایان و بانوان

- مسابقات بر اساس قوانین رسمی فدراسیون تنیس روی میز و قوانین مصوب این آئین نامه برگزار می شود.
- مسابقات به صورت انفرادی برگزار می شود.
- استفاده از پیراهن سفید رنگ ممنوع است .
- همراه داشتن راکت شخصی الزامی است .
- مسابقات با توپ سه ستاره استاندارد سفید مورد تأیید فدراسیون برگزار می شود .

### زمان برگزاری :

- بانوان : روز ۱۳/۲/۹۴ ساعت ۱۰ صبح
- آقایان: روز ۱۴/۲/۹۴ ساعت ۱۰ صبح

- پذیرش نهایی از ۹ الی ۹:۳۰ و قرعه کشی از ۹:۳۰ الی ۱۰ در محل مسابقه انجام می شود
- رسیدگی به اعتراض های احتمالی فقط در روز مسابقه صورت می گیرد که باید به صورت کتبی ارائه شود.
- همکاران محترم می توانند برای کسب اطلاعات بیشتر در بخش بانوان با شماره ی ۶۱۱۱۳۴۰۲ خانم سفالی و در بخش آقایان با شماره ی ۶۱۱۱۳۴۰۶ آقای شاهسون تماس بگیرند.

**مکان برگزاری مسابقه : سالن شمار یک اداره کل تربیت بدنی - میدان انقلاب - جنب سینما بهمن**

## آئین نامه فنی مسابقات هفت سنگ آقایان و بانوان

- مسابقات بر طبق آخرین قوانین مصوب فدراسیون همگانی برگزار خواهد شد.
- فضای مسابقه، زمینی به ابعاد ۱۴×۱۵ متر است.
- تعداد شرکت کنندگان در هر تیم ۵ نفر است (۴ نفر اصلی و ۱ نفر ذخیره).
- مسابقات با توپ مینی هندبال برگزار می شود.
- بازی با هفت قطعه چوب به ابعاد ۱۰×۱۲ و قطر ۵ سانتیمتر انجام می شود
- حضور دو نفر در کنار تیم به عنوان سرپرست یا مربی مجاز است.
- شرکت کنندگان باید از لباس های متحدالشکل و شماره دار (یا کاور شماره دار)، از شماره ۱ تا ۶ استفاده کنند.
- در هر مسابقه مربی یا نماینده تیم باید اسامی ۵ بازیکن خود را به میز داوری ارائه دهد.
- اجرای مسابقه با کمتر از ۴ نفر مجاز نیست.
- داوران قوانین مسابقات را در روز مسابقه قبل از شروع رقابت ها توضیح خواهند داد.
- تمامی قوانین عمومی جشنواره در این مسابقات اجرا می شود.
- رسیدگی به اعتراض های احتمالی فقط در روز مسابقه انجام می شود که باید به صورت کتبی باشد.

### زمان برگزاری مسابقه:

• آقایان: روز ۱۵/۲/۹۴ ساعت ۹ صبح

• بانوان: روز ۱۶/۲/۹۴ ساعت ۹ صبح

- پذیرش نهایی و قرعه کشی: یک ساعت قبل از شروع مسابقه

- همکاران و نمایندگان تیم ها می توانند برای کسب اطلاعات بیشتر در بخش بانوان با خانم سفالییه شماره ۶۱۱۳۴۰۲ و در بخش آقایان با آقای سرمستی به شماره تماس بگیرند.

**مکان برگزاری مسابقه: سالن شماره یک، میدان انقلاب، جنب سینما بهمن**



## آئین نامه فنی مسابقات والیبال ۴ نفره آقایان و بانوان

- مسابقات براساس مقررات مصوب در جلسه هماهنگی اجرا می شود.

- در صورت بروز موارد پیش بینی نشده، تصمیم نهایی بر عهده کمیته فنی خواهد بود .

- هر تیم با هشت نفر بازیکن به اضافه یک مربی یا سرپرست می تواند در مسابقات شرکت کند. (۴ نفر اصلی و ۴ نفر ذخیره).

- ارائه کارت کارمندی قبل از شروع هر مسابقه الزامی است. (همکارانی که کارت کارمندی ندارند، ارائه معرفی نامه عکس دار از

واحد مربوط که به امضای معاون اداری و مالی واحد رسیده باشد و روی عکس و امضا، مهر واحد زده شده باشد، الزامی است )

- هر تیم باید با لباس ورزشی متحد الشکل ( شماره دار در جلو و پشت پیراهن) در مسابقات شرکت کند.

- نماینده‌ی هر تیم باید اسامی تیم خود را به صورت کتبی و تایپ شده و با امضای معاون اداری و مالی پردیس/دانشکده یا رئیس

واحد مربوط به مسئول پذیرش تحویل دهد.

- رسیدگی به اعتراض‌های احتمالی فقط در روز مسابقه و در صورت درخواست کتبی سرپرست تیم صورت می گیرد.

### زمان مسابقات:

• بانوان از روز ۹۴/۲/۱۹ ساعت ۹ صبح

• آقایان از روز ۹۴/۲/۱۹ ساعت ۱۴

• کلیه تیم ها موظفاند نیم ساعت قبل از شروع مسابقه در سالن حضور داشته باشند .

• جلسه قرعه کشی و هماهنگی مسابقات بانوان روز یکشنبه ۹۴/۲/۶ ساعت ۱۳/۳۰ و آقایان ساعت ۱۴/۳۰ همان روز در سالن شماره یک اداره کل تربیت بدنی برگزار می شود.

- همکاران محترم می توانند برای کسب اطلاعات بیشتر در بخش بانوان با شماره تلفن ۶۱۱۱۳۴۰۲ خانم سفالی و

در بخش آقایان با شماره‌ی ۶۱۱۱۳۴۰۴ آقای سرمستی تماس بگیرند.

**مکان برگزاری مسابقات: میدان انقلاب، بعد از سینما بهمن، سالن شماره یک اداره کل تربیت بدنی**

## آئین نامه فنی مسابقات فوتسال آقایان

- مسابقات طبق مقررات انجمن فوتسال برگزار می شود.
- تمامی قوانین عمومی جشنواره در این مسابقات اجرا می شود.
- تعداد بازیکنان هر تیم ۱۲ نفر به علاوه یک نفر مربی و یک سرپرست می باشد.
- هر تیم لازم است با لباس ورزشی متحدالشکل (شماره دار در جلو و پشت پیراهن) و محافظ ساق پا (داشتن محافظ ساق پا الزامی است.) در مسابقات حضور یابد.
- حضور مربی یا سرپرست رسمی تیم هر پردیس، دانشکده یا واحد در جلسه قرعه کشی الزامی است و عدم حضور ایشان به منزله انصراف از شرکت در مسابقات تلقی می شود.
- تذکر: سرپرست تیم می بایست کارمند رسمی، پیمانی یا قراردادی دانشکده متبوع باشد.
- هر تیم فقط با کارکنان پردیس/ دانشکده/ واحد اداری خود می تواند در مسابقات شرکت نماید.
- جلسه قرعه کشی و هماهنگی مسابقات پسران روز یکشنبه ۹۴/۲/۶ ساعت ۱۵/۳۰ صبح در سالن شماره یک اداره کل تربیت بدنی برگزار می شود.
- در طی برگزاری مسابقات اعتراض به صورت کتبی و توسط سرپرست رسمی تیم یا دانشکده قابل پیگیری است.
- در طی برگزاری مسابقات در صورت بروز شرایط خاص یا مشکلات انضباطی مسئول برگزاری با مشورت سرپرست فنی و دبیر جشنواره می تواند اقدام به تغییر شرایط فنی نماید که باید صورتجلسه آن به امضای همه سرپرستان تیم ها رسیده باشد.
- **مکان برگزاری مسابقات: خیابان ۱۶ آذر، سالن شماره دو اداره کل تربیت بدنی**
- **زمان مسابقات: از روز ۹۴/۲/۱۳ ساعت ۱۳:۳۰**

جدول کارنمای یازدهمین جشنواره درون دانشگاهی کارکنان و اعضای هیئت دانشگاه تهران-۱۳۹۴

اردیبهشت														عنوان فعالیت
۳۰	۲۷	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۹	۸	۷	
چهارشنبه	یکشنبه	چهارشنبه	سه‌شنبه	دوشنبه	یکشنبه	شنبه	چهارشنبه	سه‌شنبه	دوشنبه	یکشنبه	چهارشنبه	سه‌شنبه	دوشنبه	
													۱	شطرنج آقایان و بانوان
												۱		دارت بانوان و آقایان
											۱			آمادگی جسمانی آقایان و بانوان
										۱۵				شنای آقایان
									۱۵					شنای بانوان
										۱				تنیس روی میز بانوان
									۱					تنیس روی میز آقایان
								۱						هفت سنگ آقایان
							۱							هفت سنگ بانوان
			۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲				فوتسال آقایان
	۱	۱	۱	۱	۱	۱								والیبال آقایان
	۱	۱	۱	۱	۱	۱								والیبال بانوان
اختتامیه														اختتامیه

اعداد ( ۲ و ۱ ) قید شده در جدول شماره سالن های محل برگزاری مسابقات می باشد و لفظ "دا" اماکن دانشکده تربیت بدنی می باشد.

## آزمونهای ایستگاهی آمادگی جسمانی

تعداد ایستگاه: ۵ ایستگاه

هدف: ارزیابی آمادگی عمومی جسمانی

فضای مورد نیاز: زمین بسکتبال استاندارد (ابعاد ۱۵×۲۸)

### وسایل و تجهیزات مورد نیاز:

- ۱- مخروط بزرگ ۵ عدد
- ۲- حلقه هولاهوپ به قطر ۶۰ سانتی متر ۱۱ عدد
- ۳- مکعب چوبی به ابعاد ۵×۵×۲۰ سانتی متر ۴ عدد
- ۴- توپ پزشکی (وزنه) ۱۰ کیلویی آقایان ۲ عدد
- ۵- توپ پزشکی (وزنه) ۵ کیلویی بانوان ۲ عدد
- ۶- چسب ۵ سانتی کاغذی جهت خط کشی و علامت گذاری زمین

نحوه چیدن و قرار گیری ایستگاه ها: (مطابق شکل پیوست)

**شروع آزمون:** آزمون شونده با فرمان «به جای خود» با استارت پشت خط شروع به حالت آماده قرار می گیرد و با علامت «رو» یا سوت به سمت ایستگاه اول (آزمون چابکی) حرکت می نماید.

موارد خطا:

الف: قرار گرفتن پا روی خط شروع

ب: حرکت قبل از فرمان داور

ج: عدم متابعت از فرمان استارتر

یادآوری ۱: دو بار خطا در خط شروع بلا مانع است.

جریمه: بعد از ۲ خطای مجاز، به ازای هر بار خطا ۲ ثانیه به رکورد نهایی ورزشکار اضافه خواهد شد.

یادآوری ۲: فاصله خط شروع از گوشه زمین (روی خط عرضی) ۳ متر است.

### **ایستگاه اول: آزمون چابکی (تگراس) هدف: سنجش چابکی در تغییر مسیر حرکت**

فاصله اولین مانع از خط شروع ۴ متر است و فاصله هر یک از موانع (مخروط) در عرض زمین ۴ متر و به طرف داخل زمین ۳ متر می‌باشد. پایه مخروط با قسمت داخلی خط عرضی مماس می‌باشد. آزمون شونده باید پس از حرکت از خط شروع وارد ایستگاه چابکی شود و مسیر را طبق جهت‌های تعیین شده طی کند.

#### **موارد خطا و جرایم**

- ۱- هرگاه آزمون شونده مسیر حرکت را به صورت اشتباه طی نماید، باید مجدداً از محلی که مسیر را اشتباه رفته است شروع کند.
  - ۲- چنانچه هر یک از مخروط‌های ایستگاه چابکی در اثر تماس آزمون شونده (به صورت عمد یا غیر عمد) جا به جا شود یا بیفتد، جریمه‌ی آن به ازای هر مورد، خطای زمانی ۲ ثانیه خواهد بود.
- یاد آوری: خطاهای ۲ ثانیه از سوی داور با نشان دادن کارت قرمز اعلام می‌شود.

### **ایستگاه دوم: پرش جفتی زیگزاک هدف: سنجش چابکی، توان پاها، هماهنگی چشمها و پاها**

این ایستگاه به وسیله ۱۱ مربع یا ۱۱ حلقه هولاهوپ طراحی می‌شود (ابعاد مربع ها  $۶۰ \times ۶۰$ ) - (قطر حلقه ها ۶۰ سانتی متر) چنانچه طراحی به صورت مربع انجام شود، مربع‌های سمت چپ و راست به وسیله یک کانال ۲۰ سانتی متری از یکدیگر جدا می‌شوند. خطوط، جزء مربع نخواهد بود. اگر این ایستگاه به وسیله حلقه هولاهوپ طراحی شود، فاصله‌ی هر حلقه برای آقایان در قسمت عرضی ۳۰ سانتی متر و در قسمت طولی ۶۰ سانتی متر و برای بانوان در قسمت عرضی ۲۰ سانتی متر و در قسمت طولی ۵۰ سانتی متر خواهد بود.

آزمون شونده باید مربع‌ها یا حلقه‌ها را به صورت زیگزاک و پشت سر هم به صورت جفتی طی کند.

#### **موارد خطا و جرایم**

- ۱- چنانچه حرکت به طور صحیح (برش جفتی) و طبق مسیر مشخص انجام نشود یا پرش خارج از محدوده انجام پذیرد، جریمه‌ی آن اصلاح حرکت از محلی خواهد بود که خطا اتفاق افتاده است.
- ۲- در صورتی که پای ورزشکار بر روی هر یک از خطوط مربع یا قسمت حلقه هولاهوپ اصابت نماید، جریمه‌ی آن، جریمه‌ی زمانی ۲ ثانیه خواهد بود.

## **ایستگاه سوم: جابه جایی وزنه یا توپ پزشکی هدف: سنجش استقامت عضلانی عمومی**

ورزشکاری می تواند وارد کانال حمل وزنه شود که آزمون قبلی را به طور صحیح انجام داده باشد. آزمون شونده از بین دو محدوده مربع شکلی که به فاصله ۴۰ سانتی متر از یکدیگر قرار دارند عبور می کند و هم زمان اقدام به برداشتن وزنه ها از داخل آن می نماید و پس از طی یک مسافت ۹ متری مخروط را مطابق شکل دور می زند و مجدداً پس از طی مسیر، وزنه ها را در جای خود قرار می دهد.

### **موارد خطا و جرایم:**

- ۱ - چنانچه در مسیر حرکت، وزنه ها از دست آزمون شونده رها شود و با زمین اصابت نماید، به ازاء تماس هر وزنه با زمین ۲ ثانیه به زمان وی افزوده خواهد شد.
- ۲ - هنگام قرار دادن وزنه ها در محل مخصوص در صورتی که ورزشکار آن را پرتاب نماید:  
الف) چنانچه وزنه در جای خود قرار گیرد، فقط مشمول جریمه زمانی ۲ ثانیه خواهد شد.  
ب) اگر وزنه در جای خود قرار نگیرد، علاوه بر جریمه ۲ ثانیه ای زمان، ورزشکار موظف است نسبت به اصلاح حرکت و قرار دادن وزنه ها در جایگاه مخصوص اقدام نماید.  
۳- انداختن مخروط و یا جابه جایی آن نیز مشمول جریمه ۲ ثانیه خواهد بود.  
یادآوری ۱: ورزشکار موظف است پس از قرار دادن وزنه ها، از کانال ورودی خارج شود.

## **ایستگاه چهارم: دراز و نشست همراه با توپ بسکتبال به تعداد ۵ عدد هدف: سنجش استقامت عضلانی**

آزمون شونده در مسیر تعیین شده بر روی تشک قرار می گیرد و سپس همراه با توپی که در کنار تشک قرار دارد حرکت دراز و نشست با زانوی جمع شده و پای جفت شده را شروع می کند. در این حرکت وقتی فرد در حالت خوابیده قرار دارد دستها به صورت کشیده بالای سر برده می شود و توپ با زمین برخورد می کند و پس از آن فرد در حالت نشسته قرار می گیرد و توپ را روی پنجه های پای خود می زند. چنانچه در حین اجرای حرکت توپ از دست بازیکن رها شود، خود فرد موظف است که توپ را دوباره بردارد و در صورت ناتمام ماندن حرکت آن را به اتمام برساند که در این صورت زمان برای فرد متوقف نمی شود و طبیعتاً زمان بیشتری صرف حرکت خواهد شد. در این حرکت باسن زدن خطا محسوب نمی شود.

### **موارد خطا و جرایم:**

- ۱ - عدم برخورد توپ به زمین در بالای سر و نیز روی پنجه پاها
- ۲ - باز کردن زانو ها هنگامی که فرد می خواهد توپ را روی پنجه پاها بزند.
- ۳ - صاف و کشیده نبودن دستها در بالای سر هنگامی که فرد در حالت خوابیده می خواهد توپ را به زمین بزند.

چنانچه هر یک از این خطاها را فرد انجام دهد، شمارش از سوی داور انجام نمی پذیرد.

## **ایستگاه پنجم: جابه جایی اشیاء      هدف: سنجش چابگی ترکیبی (تغییر شکل بدن و تغییر مسیر - هماهنگی چشم و دست)**

آزمون شونده باید به ترتیب مکعب‌های چوبی داخل هر یک از خانه‌ها را بردارد و در خانه مخصوص خود قرار دهد.

### **موارد خطا و جرایم:**

۱- مکعب‌های چوبی در هنگام قرار دادن بایستی داخل مربع قرار گیرد؛ لذا اگر مکعب چوبی حتی ۱ سانتی متر از لبه خارجی مربع تجاوز نماید، خطا محسوب می‌شود که جریمه‌ی آن اصلاح حرکت است.

۲- در صورت پرتاب یا رها کردن هر مکعب، ورزشکار خاطی مشمول جریمه‌ی زمانی ۲ ثانیه خواهد بود. (در صورتی که مکعب از داخل مربع خارج شود، علاوه بر جریمه‌ی دو ثانیه، اصلاح حرکت نیز باید صورت پذیرد).

**یادآوری:** ورزشکار باید پس از جابه جایی صحیح مکعب‌ها، مانع مخروطی را دور زند و وارد ایستگاه شود. پس از انجام آخرین ایستگاه، ورزشکار باید پس از طی مسافت ۲۰ متر با حداکثر سرعت عبور نماید.

هنگامی که سینه‌ی ورزشکار (آزمون شونده) از خط پایان رد می‌شود، کرنومتر (زمان سنج) متوقف می‌گردد و زمان ورزشکار از شروع حرکت تا رد شدن از خط پایان به اضافه‌ی جرایم زمانی محاسبه و به عنوان رکورد وی اعلام می‌شود.

استفاده از درازوسب با برده

استفاده از درازوسب با برده

