



آیین نامه عمومی و فنی مسابقات همگانی (مجازی) دانشجویان  
و کارکنان دانشگاه به مناسبت هفته تربیت بدنی مهرماه ۱۴۰۰

اداره کل تربیت بدنی دانشگاه تهران

مهرماه ۱۴۰۰

## آیین نامه عمومی و فنی مسابقات همگانی (مجازی) دانشجویان و کارکنان دانشگاه

به مناسبت هفته تربیت بدنی مهرماه ۱۴۰۰

ایروبیک (بانوان)، روپایی (پسران)، دارت، پرش طول جفت، چالش مهارتی ورزشی، شطرنج

❖ شرکت در مسابقات برای عموم دانشگاهیان آزاد است

❖ رعایت شئونات اسلامی، انضباط ورزشی و احترام به قوانین و مقررات الزامی است

❖ ارائه تصویر کارت شناسایی دانشگاه الزامی است.

❖ شرکت کنندگان فایل‌های خود را به مسئولین رشته‌های مربوطه (طبق جدول زیر) ارسال نمایند (تماس فقط

از طریق ارسال پیام در واتساپ)

شماره تماس	رشته‌های آقایان	نام مسئول	شماره تماس	رشته‌های خانم‌ها	نام مسئول
09124434053	پرش طول جفت پا	آقای خسروی	09196076455	دارت	خانم بهرامی
09125025722	چالش مهارتی ورزشی	آقای رستمیان	09361861685	ایروبیک	خانم سفالی
09375984754	مهارت روپایی	آقای نظری	09122052918	شطرنج (دختران و پسران)	آقای ابراهیم زاده

## آیین نامه مسابقات شطرنج آنلاین

### زمان: پنجشنبه ۲۹ مهر ساعت ۲۰

- ۱- مسابقه در سایت [lichess.org](http://lichess.org) و بر اساس قوانین فدراسیون بین المللی شطرنج (فیده) برگزار خواهد شد.
- ۲- تمامی دانشگاهیان دانشگاه تهران (اعضا هیئت علمی، کارکنان و دانشجویان) مجاز به شرکت در مسابقه هستند و کلیه شرکت کنندگان در یک جدول به رقابت خواهند پرداخت.
- ۳- سه نفر برتر شاغلین (حداقل یک بانو) و سه نفر برتر دانشجویان (حداقل یک دختر) جوایز و احکام قهرمانی مطابق آیین نامه عمومی مسابقات دریافت خواهند کرد.
- ۴- مسابقه به روش سوئیزی، در ۹ دور و با زمان ثابت ۳ دقیقه و یک ثانیه پاداش برای هر بازیکن، برگزار می گردد و تا آخرین دور، هیچ بازیکنی از جدول حذف نخواهد شد و بین هر دور از بازی ها ۱ دقیقه استراحت وجود دارد.
- ۵- مسابقات به صورت رسمی (ریتد اینترنتی) برگزار می گردد و بر روی ریتینگ اکانت کاربری بازیکن تاثیرگذار است.
- ۶- رده بندی بر اساس مجموع امتیازات کسب شده است. چنانچه ۲ یا چند بازیکن مجموع امتیازات یکسانی کسب کنند از روش سون بورن برگر برای گره گشائی استفاده خواهد شد.
- ۷- تیم برگزاری مکلف به حفظ مصالح عالی مسابقات است و طبق آیین نامه، با هر نوع تقلب، برخورد جدی خواهد داشت و در این زمینه کوچکترین اغمازی انجام نخواهد شد. به این متن آیین نامه با دقت توجه بفرمایید:  
در حین برگزاری مسابقات و پس از اتمام مسابقات، تمام بازی های بازیکنان (بویژه نفرات برتر) توسط تیم داوری بررسی خواهد شد و در صورتی که مشخص شود بازیکنی یکی از موارد تقلب را انجام داده باشد:  
- استفاده از نرم افزارهای شطرنجی در حین بازی  
- بازی کردن فرد دیگری به جای بازیکن  
طبق مقررات و بطور جدی با فرد خاطی برخورد و ضمن محرومیت یکساله از حضور در مسابقات، مراتب به پردیس/دانشکده ایشان نیز گزارش خواهد شد.
- ۱۱- پردیس ها و دانشکده های محترم، لطفا اسامی شاغلین و دانشجویان علاقمند را حداکثر تا چهارشنبه ۲۸ مهر طبق جدول ذیل به اداره کل تربیت بدنی ارسال نمایند:

شاغلین

ردیف	نام و نام خانوادگی	اکانت سایت lichess.org	تلفن همراه متصل به واتس اپ	شماره پرسنلی
۱				
۲				

ردیف	نام و نام خانوادگی	اکانت سایت lichess.org	تلفن همراه متصل به واتس اپ	شماره دانشجویی
۱				
۲				

## ۱۲- مراحل ایجاد شناسه در سایت lichess.org:

- الف- عضو کانال اطلاع رسانی [https://t.me/sport\\_university](https://t.me/sport_university) بشوید و آیین نامه مسابقات را با دقت مطالعه بفرمایید.
- ب- برای ساختن اکانت در سایت lichess.org، در صفحه اصلی، گزینه register را انتخاب کنید و یک اسم کاربری (مانند Ali2021) برای خودتان انتخاب کنید و لینکی را که به ایمیلتون می آید فعال کنید.
- در مرحله بعد وارد اکانتتان بشوید و وارد لینک مقابل بشوید و با انتخاب گزینه JOIN TEAM، درخواست ورود به جدول مسابقه را بنمایید: <https://lichess.org/swiss/m8MpuXu6>
- پس از تایید درخواست شما توسط تیم داوری، مجددا وارد لینک مسابقه بشوید و گزینه "مسابقه هفته تربیت بدنی" را انتخاب نمایید تا اسمتان را در لیست بازیکنان مشاهده کنید.
- نوجه: ثبت نام شما زمانی تکمیل خواهد شد که اسم شناسه خود را در سایت مشاهده بفرمایید.
- تمامی شرکت کنندگان وارد یک گروه اجتماعی خواهند شد و آموزش های لازم در این گروه ارائه خواهد شد. همچنین یک کارگاه آموزشی با موضوع اصول و قواعد پایه شطرنج و نحوه بازی در فضای آنلاین برگزار خواهد شد.
- ۱۳- قبل از شروع مسابقه، چند دست بازی آزمایشی با سایت انجام دهید تا با این سامانه آشنایی کامل پیدا کنید.

## انجمن شطرنج اداره کل تربیت بدنی دانشگاه تهران

## آیین نامه پرتاب دارت

### مقررات عمومی:

- ✓ رعایت شئونات اسلامی، انضباط ورزشی و احترام به قوانین و مقررات الزامی است.
- ✓ ممنوعیت پزشکی جهت انجام فعالیت ورزشی مد نظر قرار گیرد.
- ✓ ورزشکار می بایست در ابتدای فیلم بدون استفاده از ماسک و قبل از اجرای حرکت خودش را کامل معرفی کرده و تصویر کارت دانشجویی یا کارت پرسنلی خود را جلوی دوربین به صورت واضح نمایش دهد.
- ✓ کلیه ویدیوها از طریق پیام رسان واتسپ به مسئول برگزاری ارسال گردد.
- ✓ به نفرات برتر حکم قهرمانی و جایزه نقدی اهدا می گردد.

تجهیزات مورد نیاز:

۱. تخته دارت (به ارتفاع ۱۷۳ سانتی متر از کف و فاصله پرتاب تا صفحه دارت ۲۳۷ سانتی متر)
۲. یک دست دارت
۳. تلفن همراه

### شرایط شرکت در مسابقه :

۱. دانشجویان، کارکنان و اعضای هیات علمی خانم و آقا مجاز به شرکت در مسابقات می باشند و در شروع مسابقه کارت شناسایی خود را ارایه می نمایند؛
۲. مسابقه به صورت امتیازی و مجموع امتیاز است؛
۳. شرکت کنندگان مجاز به پرتاب ۱ راند (۳ پرتاب) آزمایشی میباشد؛
۴. شرکت کنندگان مجاز به پرتاب ۵ راند (۱۵ پرتاب) جهت کسب امتیاز میباشند؛
۵. مسابقه با تماس واتسپ انجام خواهد شد و امتیازها توسط داور ثبت می شود؛
۶. مسابقات زیر نظر کمیته دارت استان تهران برگزار می شود.

زمان مسابقات:

- شرکت کنندگان جهت ثبت نام اولیه می بایست مشخصات خود را تا تاریخ ۱۷/۷/۱۴۰۰ به مسئول مربوطه (خانم بهرامی) از طریق واتسپ اعلام نمایند
- نفرات ثبت نام کننده طبق برنامه ریزی انجام شده با هماهنگی مسئول برگزاری از تاریخ ۲۳ / ۷ / ۱۴۰۰ در مسابقه حضور می یابند.

## آیین نامه مسابقه مجازی ایروبیک بانوان

### مقررات عمومی:

- ✓ رعایت حجاب، شئونات اسلامی، انضباط ورزشی و احترام به قوانین و مقررات الزامی است.
- ✓ تمامی پروتکل های بهداشتی مربوط به ویروس کرونا رعایت گردد.
- ✓ ارائه تصویر کارت دانشجویی پرسنلی معتبر
- ✓ ممنوعیت پزشکی جهت انجام فعالیت ورزشی مد نظر قرار گیرد.
- ✓ تمامی موارد پیش بینی نشده در آیین نامه فنی با نظر کمیته فنی مسابقات تعیین می گردد.
- ✓ ورزشکار می بایست در ابتدای فیلم بدون استفاده از ماسک و قبل از اجرای حرکت خودش را کامل معرفی کرده و تصویر کارت دانشجویی یا کارت پرسنلی خود را جلوی دوربین به صورت واضح نمایش دهد.
- ✓ کلیه ویدیوها از طریق پیام رسان واتساپ به مسئول برگزاری (خانم سفالی) ارسال گردد.
- ✓ به نفرات برتر حکم قهرمانی و جایزه نقدی اهدا می گردد.

### شرایط شرکت در مسابقه :

۷. فقط دانشجویان دختر و کارکنان خانم شاغل در دانشگاه مجاز به شرکت در این مسابقه می باشند.
۸. معیار سنجش مسابقه نوع حرکات انتخابی و مهارت در انجام آنها میباشد.

### شرح مسابقه:

ورزشکار می بایست یک زنجیره خلاقانه شامل ۸ حرکت مختلف ایروبیکی را طراحی کرده و این زنجیره را ۴ بار به صورت پیاپی تکرار کند.

### زمان ارسال ویدیوها : از تاریخ ۲۳ تا ۳۰ مهرماه

## آیین نامه مسابقه پرش طول جفتی

## مقررات عمومی:

- ✓ ممنوعیت پزشکی جهت انجام فعالیت ورزشی مد نظر قرار گیرد.
- ✓ ورزشکار می بایست در ابتدای فیلم بدون استفاده از ماسک و قبل از اجرای حرکت خودش را کامل معرفی کرده و تصویر کارت دانشجویی یا کارت پرسنلی خود را جلوی دوربین به صورت واضح نمایش دهد.
- ✓ کلیه ویدیوها از طریق پیام رسان واتساپ به مسئول برگزاری (آقای خسروی) ارسال گردد.
- ✓ به نفرات برتر حکم قهرمانی و جایزه نقدی اهدا می گردد.

## وسایل مورد نیاز:

- ۱- گوشی موبایل برای فیلم برداری
- ۲- متر

## نحوه انجام مهارت:

یک محل مناسب که عاری از هرگونه وسایل آسیب زا باشد جهت اجرای پرش انتخاب کنید .

- محل پرش را با خطی مشخص می کنید.

- فرد آزمودنی پشت خط محل پرش ایستاده بطوری که پاها به اندازه عرض شانه از هم فاصله داشته باشد. با یک حرکت انفجاری به سمت جلو پرش کنید. این حرکت را ۲ بار می توانید انجام دهید. به بهترین نتیجه امتیاز داده می شود. در هنگام فرود عقب ترین نقطه از بدن ملاک اندازه گیری است. از نقطه پرش تا عقب ترین نقطه بدن هنگام فرود با متر اندازه گیری و در فیلم نشان داده شود.

خطاها هنگام پرش:

۱- با یک پا پرش انجام شود یا فرود آید.

۲- پای آزمودنی جلوتر از خط پرش قرار گیرد.

شرکت کنندگان جهت ثبت نام اولیه می بایست مشخصات خود را تا تاریخ ۱۷/۷/۱۴۰۰ به مسئول مربوطه (آقای خسروی) از طریق واتساپ اعلام نمایند.

نفرات ثبت نام کننده طبق برنامه ریزی انجام شده با هماهنگی مسئول برگزاری از تاریخ ۲۳ / ۷ / ۱۴۰۰ در مسابقه حضور می یابند.

مسابقات مجازی دانشجویان و کارکنان به مناسبت هفته تربیت بدنی مهرماه ۱۴۰۰

## آیین نامه مسابقات رشته فوتسال (مهارت روپایی)

### مقررات عمومی:

- ✓ رعایت شئونات اسلامی، انضباط ورزشی و احترام به قوانین و مقررات الزامی است.
- ✓ تمامی پروتکل های بهداشتی مربوط به ویروس کرونا رعایت گردد.
- ✓ ارائه تصویر کارت دانشجویی پرسنلی معتبر
- ✓ ممنوعیت پزشکی جهت انجام فعالیت ورزشی مد نظر قرار گیرد.
- ✓ تمامی موارد پیش بینی نشده در آیین نامه فنی با نظر کمیته فنی مسابقات تعیین می گردد.
- ✓ ورزشکار می بایست در ابتدای فیلم بدون استفاده از ماسک و قبل از اجرای حرکت خودش را کامل معرفی کرده و تصویر کارت دانشجویی یا کارت پرسنلی خود را جلوی دوربین به صورت واضح نمایش دهد.
- ✓ کلیه ویدیوها از طریق پیام رسان واتساپ به مسئول برگزاری ارسال گردد.
- ✓ به نفرات برتر حکم قهرمانی و جایزه نقدی اهدا می گردد.

### مقررات فنی

ورزشکاران در منزل یا فضای آزاد یا باشگاه، بدون توقف آیتم را انجام داده و ویدئوی آن را بدون ویرایش با هرگونه نرم افزار و بصورت خام برای کارشناس مربوطه در بخش مسابقات مربوطه بارگذاری نمایند (ترجیحا از طریق واتساپ) در صورت دسترسی به سالن شماره یک اداره کل تربیت بدنی دانشگاه تهران میتوانند برای انجام مهارت یاد شده حضور پیدا کنند.

۱- فیلمبرداری باید بصورت ثابت انجام پذیرد بطوریکه تمام صحنه اجرای مسابقه، بدون جابجایی دوربین در طول

فیلمبرداری دیده شود

۲- برای صحت سنجی قبل از شروع مسابقه، کرنومتر روشن و تا انتهای مسابقه در جلوی دوربین قرار بگیرد

۳- قبل از شروع حرکات کارت دانشجویی یا پرسنلی دانشگاه بصورت واضح در ویدئو نشان داده شود.





## تجهیزات مورد نیاز

- ۱- توپ فوتبال یا فوتسال
- ۲- متر و نوار چسب
- ۳- کرنومتر
- ۴- دوربین جهت فیلمبرداری
- ۵- سوت

## قوانین، شیوه برگزاری مسابقه و امتیاز دهی

- ۱- ترسیم یک دایره با قطر ۱۲۰ سانتیمتر با چسب
- ۲- مدت زمان انجام این آزمون ۶۰ ثانیه می باشد.

## خطاها

الف- عبور کامل یا قسمتی از پای آزمون شونده از دایره ایجاد شده

ب- عبور کامل یا قسمتی از توپ از دایره ایجاد شده

- ✓ به نفرات اول تا سوم این مسابقات که بیشترین تعداد ضربه به توپ را داشته باشند (روپایی) حکم و جایزه اهدا می شود
- ✓ به کلیه شرکت کنندگان جایزه و گواهی شرکت داده خواهد شد .
- ✓ فیلم های ارسالی کمتر از یک دقیقه و سی ثانیه بدون ویرایش و باشد.

زمان ارسال ویدیو ها : از تاریخ ۲۳ تا ۳۰ مهرماه

## آیین نامه مسابقات چالشی ورزشی

### مقررات عمومی:

- ✓ رعایت شئونات اسلامی، انضباط ورزشی و احترام به قوانین و مقررات الزامی است.
- ✓ تمامی پروتکل های بهداشتی مربوط به ویروس کرونا رعایت گردد.
- ✓ ممنوعیت پزشکی جهت انجام فعالیت ورزشی مد نظر قرار گیرد.
- ✓ تمامی موارد پیش بینی نشده در آیین نامه فنی با نظر کمیته فنی مسابقات تعیین می گردد.
- ✓ ورزشکار می بایست در ابتدای فیلم بدون استفاده از ماسک و قبل از اجرای حرکت خودش را کامل معرفی کرده و تصویر کارت دانشجویی یا کارت پرسنلی خود را جلوی دوربین به صورت واضح نمایش دهد.
- ✓ کلیه ویدیوها از طریق پیام رسان واتساپ به مسئول برگزاری ارسال گردد.

### نحوه شرکت در مسابقات

افراد شرکت کننده می بایست یک مهارت از رشته های ورزشی یا یک مهارت بدنی خاص را انتخاب کرده و از اجرای خود فیلم برداری نموده و فایل مورد نظر را به مسئول برگزاری (آقای رستمیان) از طریق واتساپ ارسال نمایند.

حداکثر زمان فایل ارسالی نباید بیش از ۹۰ ثانیه باشد

به بهترین اجرا به لحاظ خلاقیت و ابتکار و انجام ماهرانه در کمیته داوران امتیاز داده می شود.

به نفرات اول تا سوم حکم و جایزه تعلق خواهد گرفت

زمان ارسال ویدیو ها : از تاریخ ۲۳ تا ۳۰ مهرماه