

بسمه تعالی



فدراسیون ملی ورزش های دانشگاهی
N.U.S.F. I.R.IRAN

هیات ورزشهای دانشگاهی استان خراسان شمالی

آیین نامه فنی

**اولین جشنواره ورزشهای همگانی دانشجویان
دانشگاههای استان خراسان شمالی**

سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶

اردیبهشت ۹۷

روی آوردن به ورزش بسیاری از معضلات اجتماعی را حل می کند.

مقام معظم رهبری (مدظله العالی)

ماده ۱: مقدمه

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

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

دین اسلام نیز همواره پیروانش را به داشتن بدنی سالم و قوی تشویق و ترغیب کرده است و مسئله پرورش بدن به منظور برخورداری از روانی سالم در میان مسلمانان جایگاه ویژه ای دارد. در همین راستا هیئات ورزشهای دانشجویی استان طی نشست های تخصصی و با حضور رئیس هیات ورزشهای همگانی استان اقدام به طراحی و برگزاری "اولین جشنواره ورزش های همگانی دانشگاهها و مراکز آموزش عالی تابعه سراسر استان" نموده است. امید است با مساعدت و همدلی همه دست اندرکاران و مشارکت حداکثری دانشجویان، این امر محقق گردد.

ماده ۲: اهداف جشنواره

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

ماده ۳: زمان برگزاری جشنواره

۱- دانشجویان پسر: روز دوشنبه مورخه ۹۷/۲/۲۴ ساعت ۱۰

۲- دانشجویان دختر: روز سه شنبه مورخه ۹۷/۲/۲۵ ساعت ۱۰ صبح

ماده ۴: مکان برگزاری

۱- پسران: سالن ورزشی دانشگاه بجنورد واقع در تخت ارکان

۲- دختران: سالن ورزشی دانشگاه فرهنگیان واقع گلستان شهر بجنورد

ماده ۵: رشته های ورزشی

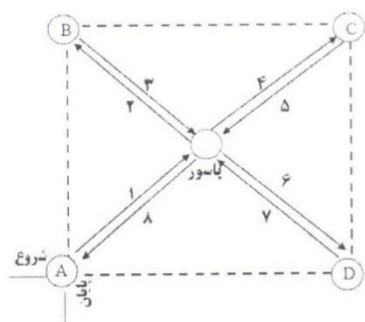


۱- پرتاب و دریافت فریزی ۲- شوت فوتبال هدفمند ۳- هفت سنگ مهارتی ۴- ایستگاه آمادگی
جسمانی ۵- طناب زنی

ماده ۶-: شرایط شرکت دانشجویان

- ۱- هر دانشگاه و یا مرکز آموزش عالی می بایست تا روز یکشنبه مورخه ۹۷/۲/۲۳ نسبت به اعلام آمادگی کتبی و ارسال نفرات به دبیرخانه هیات اقدام نمایند.
- ۲- بدیهی است در روز برگزاری جشنواره ورزشی پسران و همایش هیات ورزش های همگانی (دوشنبه مورخه ۹۷/۲/۲۴) حضور دانشجویان دختر و پسر به عنوان تماشاچی و شرکت در قرعه کشی همایش، علاوه بر تیم دانشجویان منتخب و شرکت کننده در جشنواره منافاتی نداشته و دانشگاهها میتوانند به هر تعدادی دانشجو جهت شرکت در همایش روز جوان اعزام نمایند.
- ۳- شرکت دانشجویان در روزهای جشنواره توسط معرفی نامه کتبی از طرف دانشگاهها و مراکز آموزش عالی خواهد بود.
- ۴- هر تیم متشکل از ۸ نفر از دانشجویان به همراه ۲ نفر مربی و سرپرست می باشد که هر دانشجو می تواند در دو رشته شرکت نماید.
- ۵- ملاک انتخاب تیم برتر جمع رکورد های دانشجویان شرکت کننده خواهد بود که در مجموع تیم های اول تا سوم را مشخص خواهد نمود.
- ۶- به تیم های اول تا سوم علاوه بر حکم قهرمانی، جوایزی نیز به رسم یادبود اهدا خواهد شد.
- ۷- شرکت در جشنواره ورزشی به صورت کاملاً رایگان بوده و هزینه ای بعنوان مشارکت از دانشگاهها دریافت نخواهد شد.

۷-۱: مقررات فنی رشته پرتاب و دریافت فریزی



وسایل و تجهیزات لازم :

- بشقاب فریزی
- زمین بازی به ابعاد ۱۰ در ۱۰ متر برای پسران ۷ در ۷ متر برای دختران
- قطر دایره ها ۱/۵ m

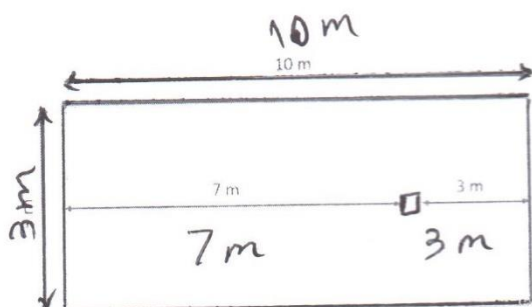
قوانین مقررات فنی بازی :

- ورزشکاران برای شرکت در این رشته تیم های سه نفره تشکیل و در مسابقه شرکت خواهند نمود که یک نفر از آن ها به ترتیب به عنوان پاسور در وسط زمین قرار می گیرد.
- بازی ها بر روی زمین چمن انجام خواهد شد.
- بازی از نقطه A با پرتاب پاس 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 بازمی گرداند و به نقطه D حرکت می کند و در نقطه D نیز فریزی را از پاسور دریافت و به او بازمی گرداند و به نقطه A حرکت نموده و با دریافت فریزی از پاسور، کار بازیکن اول به اتمام رسیده و بازیکن دوم و سوم به ترتیب روندی که بازیکن اول طی کرده را انجام می دهد.

نحوه امتیاز دهی و خطاها :

- در جشنواره ورزشی مراکز آموزش عالی تابعه، مجموع رکورد ۳ نفر (هر تیم) بعنوان رکورد نهایی تیم محاسبه خواهد شد.
- 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 به کار خود را ادامه دهد.

۷-۲: مقررات فنی رشته هفت سنگ مهارتی



وسایل و تجهیزات لازم :

- زمین بازی به ابعاد ۱۰*۳ م که با حفاظ (پارتیشن) کاملاً جدا شده باشد.
- ارتفاع حفاظ (پارتیشن) ۱ متر باشد.
- توپ مینی هندبال شماره یک تنیل (کم باد)
- مکعب‌های چوبی تیره و روشن به ابعاد ۱۰*۱۰ cm و ارتفاع ۵cm

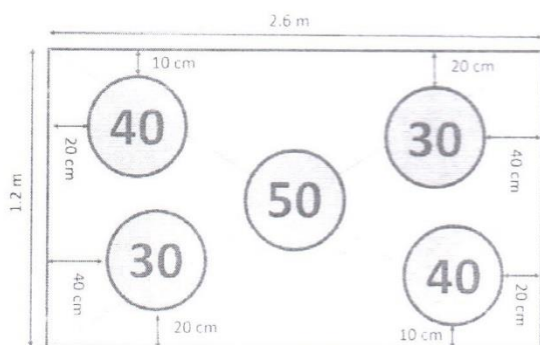
قوانین مقررات فنی بازی :

- ورزشکاران برای شرکت در این رشته تیم‌های دو نفره تشکیل و در مسابقه شرکت خواهند نمود
- فاصله خط پرتاب تا سنگ‌ها ۷ متر و مسابقه در زمان ۹۰ ثانیه ای انجام می‌شود.
- ورزشکار با اعلام داور پشت خط پرتاب قرار می‌گیرد و با سوت داور و شروع زمان، پرتاب اول خود را انجام می‌دهد و در صورت اصابت به سنگ‌ها، تعداد سنگ‌های افتاده بعنوان امتیاز آن پرتاب در نظر گرفته خواهد شد. پرتاب کننده به محض برخورد توپ با سنگ‌ها شروع به دویدن کرده و سنگ‌های افتاده را دوباره روی هم باید بچیند و بعد از برداشتن توپ، دوباره برگشته و پرتاب‌های بعدی را انجام دهد و بعد از اعلام اتمام زمان مسابقه (۹۰ ثانیه) توسط داور، مسابقه به پایان می‌رسد و امتیاز فرد محاسبه خواهد شد و نفر دوم نیز به همین صورت کار خود را ادامه می‌دهد و امتیاز او نیز محاسبه خواهد شد.

نحوه امتیاز دهی و خطاها :

- به ازای هر سنگی که توسط توپ پرتابی بر روی زمین می‌افتد ۵ امتیاز در نظر گرفته می‌شود.
- در جشنواره مراکز آموزش عالی تابعه و جشنواره کشوری، مجموع امتیاز ۲ نفر (هر تیم) بعنوان امتیاز نهایی تیم محاسبه خواهد شد.
- در صورت تساوی احتمالی امتیازات بین دو یا چند نفر، مسابقه مجدد بین همین افراد برگزار خواهد شد.
- 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 سنگ‌ها برخورد ننماید هیچ امتیازی به فرد تعلق نمی‌گیرد.
- 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.
- شرط اصلی برای شمردن امتیازات تماس یک نقطه از سنگ‌ها با زمین است.
- لازم به یادآوری است، به سنگی که روی زمین قرار گرفته و باقی سنگ‌ها روی آن قرار داده می‌شوند، در صورت جابه جایی و حرکت، امتیازی تعلق نخواهد گرفت و در صورت افتادن باقی سنگ‌ها و تماس یک نقطه از آن‌ها با زمین، امتیاز کامل به ازای هر سنگ به فرد تعلق می‌گیرد.

۷-۳: مقررات فنی رشته شوت فوتبال هدفمند



وسایل و تجهیزات لازم :

- توپ فوتسال سایز ۴
- سیبل طراحی شده همانند شکل روبرو روی پارچه کانتینری (طول: ۲۶۰ cm ، عرض: ۱۲۰ cm و ارتفاع ۱۶۰ cm)
- قطر دایره ها ۴۰ سانتی متر

قوانین مقررات فنی بازی :

- ورزشکاران برای شرکت در این رشته تیم های دو نفره تشکیل و در مسابقه شرکت خواهند نمود.
- فاصله شوت تا سیبل ۶ متر برای پسران و ۵ متر برای دختران
- مسابقه فقط با پا انجام خواهد شد. بعد از قرار گرفتن بازیکن پشت خط شوت با سوت داور اقدام به شوت به سمت سیبل می کند و بعد از رد شدن توپ از هر یک از دایره های مشخص شده روی سیبل، امتیاز آن ناحیه در برگه امتیازات ثبت می شود. در این رشته تعداد یک عدد توپ در اختیار ورزشکار قرار داده خواهد شد که می بایست در مدت ۶۰ ثانیه اقدام به شوت به سمت سیبل نموده و بلافاصله به دنبال توپ رفته و آن را به نقطه شروع برگرداند و سپس از پشت خط اقدام به شوت نماید تا ۶۰ ثانیه به پایان برسد و بعد از یک دقیقه مجموع امتیازات فرد به عنوان امتیاز نهایی وی محاسبه و اعلام می گردد.
- هر نفر یک دقیقه برای اقدام به شوت زمان دارد.

نحوه امتیاز دهی و خطاها :

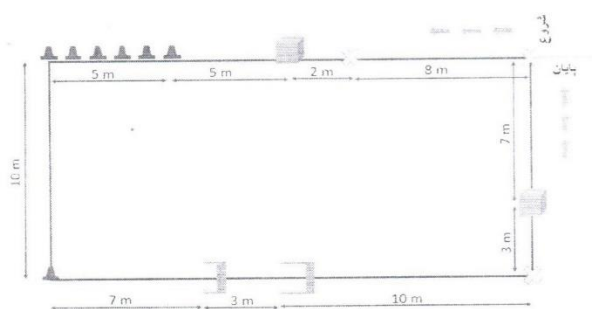
- در جشنواره مراکز آموزش عالی تابعه، مجموع امتیاز ۲ نفر (هر تیم) بعنوان امتیاز نهایی تیم محاسبه خواهد شد.
- اگر بعد از انجام شوت، توپ به خارج از محل های مشخص شده اصابت نماید امتیاز صفر برای آن شوت در نظر گرفته خواهد شد.
- اگر بازیکن توپ را جلوتر از خط شروع شوت کند خطا محسوب می گردد و امتیاز آن صفر خواهد شد.
- اگر پای بازیکن خط شوت را لمس یا از آن رد شود خطا محسوب شده و امتیاز صفر برای آن شوت در نظر گرفته خواهد شد.
- امتیاز هر یک از دایره های روی سیبل در شکل مشخص شده است و در صورت رد شدن توپ از هر یک از دایره ها، امتیاز آن ثبت خواهد شد.

۷-۴: مقررات فنی رشته ایستگاه تندرستی

وسایل لازم:

- ✓ اندازه زمین: زمینی به ابعاد ۱۰×۳۰ m
- ✓ ۷ عدد مخروط
- ✓ ۲ عدد مانع دو و میدانی (ارتفاع مانع اولی، ۴۰ سانتیمتر و ارتفاع مانع دومی، ۸۰ سانتیمتر)
- ✓ ۳ عدد کیسه شنی کوچک ۵۰۰ گرمی
- ✓ ۲ عدد میز یا چهار پایه به قطر ۵۰ سانتی متر و به ارتفاع ۵۰ سانتیمتر
- ✓ سه عدد بطری کوچک آب معدنی
- ✓ ۵ عدد توپ تنیس
- ✓ کورنومتر

ایستگاه‌ها:



- ۱- (ایستگاه اول): پرتاب کیسه‌های شنی
- ۲- (ایستگاه دوم): عبور از موانع به صورت زیگزاگ
- ۳- (ایستگاه سوم): پرش از روی مانع و عبور از زیر مانع دو و میدانی
- ۴- (ایستگاه چهارم): انداختن بطری‌های آب به وسیله توپ‌های تنیس

- ایستگاه تندرستی به صورت ترکیبی و از چهار ایستگاه تشکیل می‌شود که شرکت کننده باید این چهار ایستگاه را پشت سرهم اجرا نماید. شرکت کننده پشت خط استارت با صدای سوت داور مسابقه را آغاز می‌نماید و داور کورنومتر را به کار می‌اندازد.
- در ایستگاه اول، که در فاصله ۸ متری از خط استارت قرار دارد، شرکت کننده باید ۳ عدد کیسه شنی ۵۰۰ گرمی را از فاصله ۲ متری، روی میز (به طول و عرض و ارتفاع ۵۰ سانتیمتری) پرتاب می‌نماید. بدیهی است اگر شرکت کننده موفق نشود این سه کیسه را به صورت پرتابی روی میز قرار دهد، می‌تواند دوباره کیسه‌ها را پرتاب نماید و یا به ازای هر کیسه شنی که روی میز قرار ندهد، ۴ ثانیه به رکورد شرکت کننده اضافه می‌گردد. همچنین اگر شرکت کننده جلوتر از خط مشخص شده اقدام به پرتاب نماید خطا محسوب شده و ۴ ثانیه به زمان وی افزوده می‌شود.
- بعد از ایستگاه اول، شرکت کننده وارد ایستگاه دوم می‌شود و باید از بین مخروط‌ها (تعداد مخروط‌ها ۶ عدد می‌باشد) به صورت زیگزاگ که به فواصل ۱ متر از هم قرار دارند، عبور نماید و به ازای هر مانعی که رد نشود ۴ ثانیه به رکورد شرکت کننده اضافه می‌شود. (فاصله میز تا اولین مانع ۵m است).
- شرکت کننده پس از عبور از آخرین مخروط ایستگاه دوم مسیر ۱۰ m را طی کرده و از پشت مخروط کنار زمین وارد ایستگاه سوم می‌شود و در ایستگاه سوم باید از روی مانع اول دو و میدانی (به ارتفاع ۴۰ سانتیمتر) پریده و از زیر مانع دوم (به ارتفاع ۸۰ سانتیمتر) عبور نماید. به ازای هر مانعی که رد نشود ۴ ثانیه به رکورد شرکت کننده اضافه می‌شود. (فاصله مخروط کنار زمین تا اولین مانع دو و میدانی ۷ m و فاصله بین موانع دو و میدانی ۳ m است).
- سپس در ایستگاه چهارم، شرکت کننده سعی می‌کند ۳ عدد بطری آب معدنی کوچک را که روی میز به ارتفاع ۵۰ سانتیمتر قرار دارد از فاصله ۳ متری با ۵ عدد توپ تنیس هدف قرار داده و آن‌ها را بیندازد. (فاصله دومین مانع دو و میدانی تا نقطه پرتاب ۱۰ m است). بدیهی است اگر شرکت کننده موفق نشود این سه بطری را به زمین بیندازد، می‌تواند دوباره توپ‌ها را جمع‌آوری نموده آن‌ها را مورد هدف قرار دهد و یا به ازای هر بطری که نتواند بیندازد، ۴ ثانیه به رکورد شرکت کننده اضافه می‌گردد. در آخرین مرحله، شرکت کننده باید فاصله ۱۰ متری تا خط پایان را بدود و داور به محض عبور شرکت کننده از خط پایان، کورنومتر را متوقف می‌کند.

- توجه: ورزشکاران برای شرکت در این رشته تیم‌های دو نفره تشکیل و در مسابقه شرکت خواهند نمود.
- در جشنواره درون پردیس‌ها و مراکز آموزش عالی تابعه، مجموع رکورد ۲ نفر (هر تیم) بعنوان رکورد نهایی تیم محاسبه خواهد شد.
- به ازای هر خطا در ایستگاه‌های پرتاب کیسه شنی و انداختن بطری آب، ۴ ثانیه به رکورد شرکت کننده اضافه می‌گردد.

۵-۷: مقررات فنی رشته طناب زنی



وسایل و تجهیزات لازم :

- طناب ۳ تا ۴ متری
- استفاده از کفش ورزشی در حین اجرای مسابقات طناب زنی الزامی است.

قوانین مقررات فنی بازی :

- ورزشکاران برای شرکت در این رشته تیم های سه نفره تشکیل و در مسابقه شرکت خواهند نمود.
- به انتخاب شرکت کنندگان ۲ نفر چرخاننده طناب و ۱ نفر به عنوان پرش کننده انتخاب می شوند.
- داور بعد از اینکه افراد در محوطه زمین مسابقه قرار گرفتند با اعلام فرمان مسابقه را آغاز می کند.
- با سوت داور، دو نفر شروع به چرخاندن طناب می کنند و نفر سوم از بیرون به داخل طناب وارد می شود و شروع به پرش جفت یا جاگینگ (تک پا) می کند و تا پایان زمان ۳۰ ثانیه به طناب زدن می پردازد. پس از ۳۰ ثانیه که با صدای سوت اعلام می گردد نفری که داخل طناب بوده جای خود را با یکی از چرخانندگان عوض می کند و او هم مثل نفر اول به مدت ۳۰ ثانیه پرش انجام داده و به همین ترتیب نفر سوم هم کار خود را به پایان می رساند. جمع پرش ۳ نفر رکورد تیم محسوب می شود.
- در صورت گیر کردن طناب به پای بازیکن پرش کننده، او باید از طناب بیرون آید و مجدداً از بیرون طناب وارد طناب در حال چرخش شود و شمارش از همان تعداد پرش های انجام داده شده، ادامه پیدا خواهد کرد.

نحوه امتیاز دهی و خطاها :

- اگر قبل از اعلام داور یا بعد از اتمام زمان ۳۰ ثانیه، ورزشکار طناب بزند شمارش نخواهد شد.
- داور تعداد عبور طناب از زیر پای هر یک از شرکت کنندگان را طی مدت زمان ۳۰ ثانیه، شمارش کرده و مجموع آنها را به عنوان رکورد تیم ثبت می کند.
- اگر طناب زدن به هر دلیلی قطع شود (مانند برخورد طناب با پای شرکت کننده) شمارش انجام نمی شود و با حرکت صحیح طناب بعدی ادامه خواهد یافت.
- در جشنواره درون پردیس ها و مراکز آموزش عالی تابعه، مجموع رکورد ۳ نفر (هر تیم) بعنوان رکورد نهایی تیم محاسبه خواهد شد.