



دانشگاه علوم پزشکی  
و خدمات بهداشتی درمانی تهران

## راهنمای عمومی و فنی

جشنواره ورزشی هفته تریتم بدنی و ورزش کارکنان، اعضاء

هیئت علمی و بازنشستگان دانشگاه علوم پزشکی تهران

«بخش بانوان»

زمان: مهرماه ۱۴۰۴

# امام علی (ع):

## "قوة علی خدمتک جوارحی"

### بسمه تعالی

#### مقدمه :

به منظور ارج نهادن به تلاشهای ورزشکاران و زحمات مربیان ایشان در راستای ترویج فرهنگ ورزش در بین کارکنان، اعضاء هیئت علمی و بازنشستگان معاونت ها ، مدیریت ها ، ستاد، دانشکده ها ، مراکز تحقیقاتی و پژوهشی ، بیمارستان ها ، شبکه ها و مراکز بهداشت با هدف ارتقای سطح سلامت جسمی، روحی و افزایش مشارکت با حضور پر شور در عرصه فعالیت های ورزشی ، فرهنگی و اجتماعی ، همسو با مدیریت تربیت بدنی دانشگاه علوم پزشکی تهران جشنواره ورزشی هفته تربیت بدنی و ورزش در شهریور و مهر ماه ۱۴۰۴ (بخش بانوان) برگزار می گردد. به همین منظور شرایط عمومی و فنی جشنواره ، براساس قوانین و مقررات فدراسیون هر رشته ورزشی تدوین و برای اطلاع و رعایت کامل مفاد آن به شرح مواد ذیل اعلام می شود:

#### 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 دانشگاهی.
- افزایش توانمندی ها و آمادگی جسمانی همکاران.
- توسعه و ترویج ورزش و علاقمندی به انجام فعالیتهای ورزشی
- ایجاد فضای رقابتی سالم بر مبنای قوانین و مقررات موضوعه در رشته های ورزشی مصوب جشنواره .

## **ماده ۲: رشته های ورزشی بخش بانوان**

۱. آمادگی جسمانی

۲. بدمینتون

۳. تنیس روی میز

۴. دارت

۵. شطرنج

۶. شنا

۷. والیبال

۸. داژبال

## **ماده ۳: قوانین و مقررات عمومی**

۱. معاونت ها، مدیریت های ستاد، دانشکده ها، مراکز تحقیقاتی و پژوهشی، بیمارستان ها، شبکه های بهداشت و درمان و مراکز بهداشت مجاز به استفاده از کارکنان رسمی، پیمانی، قرارداد معین، حرفه ای، غیرحرفه ای و شرکتی و طرحی که قرارداد و اطلاعات آنها در سیستم کارگزینی دانشگاه و سازمان محل خدمت ثبت گردیده باشد، جهت شرکت در جشنواره استفاده نمایند.

۲. کارکنان مأمور می توانند از محل خدمت جدید در مسابقات شرکت کنند.

۳. مسئولیت برگزاری مسابقات بر عهده مدیریت تربیت بدنی دانشگاه می باشد.

۴. سرپرستان تیمها موظفند در جلساتی که به همین منظور از سوی ستاد برگزاری جشنواره تشکیل میشود، حضور داشته و حداکثر تلاش خویش را در راستای بهبود فرآیند اجرای جشنواره مد نظر داشته باشند.

۵. مسئولیت حضور در مسابقات، رفت و آمدهای درون شهری و بین شهری، دریافت مأموریت ورزشی، پیگیری انجام آزمونهای پزشکی لازم به منظور اطلاع از سلامت ورزشکاران، بررسی صلاحیت ورزشکاران، مربیان، سرپرستان، رعایت شئونات اسلامی و تمامی موارد قانونی و پیش بینی نشده، به عهده سرپرست تیم و مسئول ورزش واحد مربوطه واعزام کننده خواهد بود.

۶. تمامی سرپرستان تیم های ورزشی موظفند؛ نسبت به سلامت ورزشکاران تیم های خود، از نظر دوپینگ (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 تیم های شرکت کننده خواهد بود.
۷. هر یک از شرکت کنندگان، تنها مجاز به شرکت در یک رشته ورزشی انفرادی و یک رشته تیمی هستند.
۸. 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 هستند.
۹. پشتیبانی و تهیه البسه ورزشی رشته های تیمی و سایر ملزومات تیم های شرکت کننده، به عهده واحد مربوطه می باشد.
۱۰. همراه داشتن کارت بیمه ورزشی معتبر از فدراسیون پزشکی ورزشی برای بازیکنان، سرپرست و مربی، الزامی است.
۱۱. مسابقات هر رشته براساس آخرین قوانین و مقررات فدراسیون مربوطه و موارد مندرج در این راهنما و توافقات حاصله در جلسه هماهنگی، برگزار خواهد شد.

#### **ماده ۴: قوانین انضباطی و اخلاقی**

۱. مسابقات، برابر مرامنامه جشنواره ورزشی و مبتنی بر روحیه پهلوانی و رفتار جوانمردانه و در فضای صمیمانه ورزشی برگزار خواهد شد.
۲. 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 می شود.
۳. شایسته است شرکت کنندگان در مسابقات، خود را به رعایت رفتار و بازی جوانمردانه و حفظ شئون اسلامی ملزم نمایند.
۴. احترام و حفظ حرمت پیشکسوتان، رعایت ضوابط فنی و اخلاقی مسابقات، از اهداف فرهنگی جشنواره محسوب شده و انتظار می رود همه شرکت کنندگان، نسبت به رعایت آن اهتمام ورزند.
۵. کمیته فنی و انضباطی به منظور حفظ حریم و شئون حاکم بر مسابقات، با فرد/ افراد خاطی (برهم زننده نظم مسابقات، ارتکاب رفتار غیرورزشی، استفاده از بازیکن غیر مجاز، عدم رعایت شئون اسلامی، ایجاد هرج و مرج و...) برخورد و از حضور ایشان در ادامه مسابقات ممانعت بعمل خواهد آورد.
۶. در صورت مشاهده تخلف استفاده از بازیکن غیر مجاز (ورزشکار غیر کارمند، کارمند دستگاه یاسازمان دیگر، ورزشکاری که مشمول قراردادهای قید شده در ماده ۳ بند ۱ نباشد) تیم مذکور از مسابقات حذف می گردد همچنین تصمیمات در مورد کسر امتیاز (از ۱ تا ۱۰) و یا محرومیت از شرکت در دوره بعدی مسابقات در جلسه کمیته انضباطی صورت می گیرد و حکم صادره با ارسال نامه رسمی به معاون، رئیس و مدیر واحد مذکور اعلام می گردد.

## ماده ۵: نحوه برگزاری مسابقات

۱. زمان و مکان برگزاری جلسه هماهنگی و قرعه‌کشی تمامی رشته‌های ورزشی، طبق جدول و برنامه زمان بندی تعیین گردیده پیوست، برگزار میگردد و اطلاع رسانی لازم صورت خواهد گرفت.
۲. مسابقات هر رشته برابر برنامه زمان بندی ارائه شده برگزار خواهد شد.
- یادآوری: عدم حضور به موقع در محل مسابقه، بمنزله انصراف از بازی تلقی خواهد شد. بنابراین ضروری است تیم ها / بازیکنان، نیم ساعت قبل از شروع رقابت، در محل برگزاری مسابقه حضور یابند.
۳. همراه داشتن کارت شناسایی عکس دار معتبر کارمندی و نیز کارت بیمه ورزشی در کلیه مسابقات جشنواره الزامی است .

## ماده ۶: نحوه رده بندی تیمهای شرکت کننده در جشنواره ورزشی

۱. رده بندی جشنواره به دو بخش مجموع امتیازات تیمی و انفرادی و مرغوبیت رنگ مدال های کسب شده اعلام می گردد.
۲. رده بندی فنی جشنواره بر مبنای امتیازات کسب شده تیمی و انفرادی در هر یک از رشته های ورزشی برابر جدول زیر محاسبه می شود.

| ردیف | شاخص ها                                                                                          | امتیاز                 |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| ۱    | مشارکت واحد مربوطه در هر رشته ورزشی به ازاء هر نفر ۱ امتیاز                                      | ۱ امتیاز               |
| ۲    | کسب مقام در هر رشته ورزشی تیمی (والیبال - داژبال)                                                | مقام اول ۷ امتیاز      |
|      |                                                                                                  | مقام دوم ۵ امتیاز      |
|      |                                                                                                  | مقام سوم ۴ امتیاز      |
|      |                                                                                                  | مقام چهارم ۳ امتیاز    |
|      |                                                                                                  | مقام پنجم ۲ امتیاز     |
|      |                                                                                                  | مقام ششم ۱ امتیاز      |
| ۳    | کسب مقام در هر رشته ورزشی انفرادی (آمادگی جسمانی - تنیس روی میز - بدمینتون - دارت - شطرنج - شنا) | مقام اول ۵ امتیاز      |
|      |                                                                                                  | مقام دوم ۴ امتیاز      |
|      |                                                                                                  | مقام سوم ۳ امتیاز      |
|      |                                                                                                  | مقام چهارم ۲ امتیاز    |
| ۴    | به ازای دریافت هر حکم از کمیته انضباطی با تعیین کسر امتیاز                                       | از ۱ تا ۱۰ امتیاز منفی |

## **ماده ۷: شرایط کسب مقام و رتبه بندی در رشته های تیمی و انفرادی**

در مسابقات کلیه رشته ها حد نصاب بشرح ذیل رعایت میگردد:

۱. رشته های تیمی: در صورت شرکت ۳ تیم فقط به یک تیم، ۴ و ۵ تیم به دو تیم و ۶ تیم وبالاتر به ۳ تیم اول جایزه به همراه کاپ و حکم و مدال تعلق میگیرد.

۲. رشته های انفرادی: در صورت شرکت ۴ نفر فقط به یک نفر، ۵ و ۶ نفر به دو نفر و ۷ نفر وبالاتر به ۳ نفر تعلق میگیرد.

تبصره: در صورت شرکت بالای ۱۰ تیم در رشته های تیمی و نیز بالای ۱۲ نفر در رشته های انفرادی سوم مشترک خواهیم داشت .

## **ماده ۸ : اعتراضات**

هرگونه اعتراض صرفاً به صورت کتبی و بلافاصله پس از اعلام نتیجه مسابقه و در زمان تعیین شده برابر قوانین و مقررات همان رشته، توسط سرپرست تیم به انضمام مبلغ ۳/۰۰۰/۰۰۰ ریال به کمیته فنی و انضباطی مسابقات، قابل رسیدگی است و در صورت وارد بودن اعتراض، وجه تسلیمی مسترد خواهد شد.

**تبصره:** در مسابقات انفرادی و متوالی، تسلیم اعتراض **بلافاصله** پس از پایان بازی انجام شود. و در مسابقات تیمی پس از اتمام مسابقات آن روز قابل رسیدگی میباشد .

## **ماده ۹ : موارد پیش بینی نشده**

کمیته فنی و انضباطی مسابقات، مسئول حل و فصل هرگونه موارد پیش بینی نشده و مبهم احتمالی در طول رقابتها خواهد بود.

## قوانین و مقررات فنی مسابقات آمادگی جسمانی

۱. مسابقات بر اساس قوانین و مقررات فدراسیون آمادگی جسمانی و توافقات جلسه هماهنگی برگزار میشود.
۲. شرکت کنندگان هر تیم باید لباس ورزشی، جوراب و کفش ورزشی مناسب داشته باشند.
۳. مسابقات در ۶ گروه سنی برگزار می شود. و حداقل ۴ نفر شرکت کننده در هر گروه سنی برای برگزاری مسابقات آن رده الزامی میباشد.
۴. داشتن گواهی پزشکی مبنی بر سلامت قلب، عروق و تنفس از پزشک معتمد دانشگاه برای کلیه اعضای شرکت کننده الزامی می باشد.
۵. ملاک محاسبه سن ورزشکاران، سال تولد است و روز و ماه محاسبه نمیشود.
۶. برای تعیین مقام های اول تا سوم هر گروه سنی با توجه به تعداد شرکت کنندگان محاسبه می گردد. اگر تعداد شرکت کنندگان در یک گروه سنی کمتر از سه نفر بود با گروه پایین تر خود در رقابت ها شرکت می نمایند.
۷. همراه داشتن کارت شناسایی عکس دار معتبر کارمندی و کارت بیمه ورزشی در کلیه مسابقات الزامی است.
۸. مسابقات در ۷ ایستگاه و بصورت پارکور و در ۶ رده سنی برگزار می شود.

### جدول گروه های سنی مسابقات

|                |                         |                       |
|----------------|-------------------------|-----------------------|
| گروه سنی اول   | تا ۳۰ سال               | متولدین ۷۴ به بالا    |
| گروه سنی دوم   | ۳۱ تا ۳۵ سال            | متولدین ۱۳۷۳ - ۱۳۶۹   |
| گروه سنی سوم   | ۳۶ تا ۴۰ سال            | متولدین ۱۳۶۸ - ۱۳۶۴   |
| گروه سنی چهارم | ۴۱ تا ۴۵ سال            | متولدین ۱۳۵۳ - ۱۳۵۹   |
| گروه سنی پنجم  | ۴۶ تا ۵۰ سال            | متولدین ۱۳۵۸ - ۱۳۵۴   |
| گروه سنی ششم   | ۵۱ به بالا و بازنشستگان | متولدین ۱۳۵۳ به پایین |

### شیوه اجرای مسابقات آمادگی جسمانی

۱. 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 استپ و زمان کلی ورزشکار، ثبت می شود.
۲. اجرای تک تک آزمونها طبق چیدمان مسابقه و به ترتیب مشخص شده الزامی است در صورت رد شدن از هر ایستگاه و انجام ندادن حرکت، ورزشکار از دور مسابقات حذف خواهد شد. در صورت انجام خطا در اجرای ایستگاهها، به ازای هر خطا یک ثانیه به زمان کلی ورزشکار اضافه می شود.

۳. با جمع زمان خطاها و زمان کلی اجرای مسابقه، زمان نهایی هر ورزشکار به دست آمده و رتبه وی مشخص می گردد.

۴. در هر ایستگاه یک داور 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 می نماید.

## راهنمای مسابقات

### ایستگاه اول: حرکت دراز و نشست با توپ مدیسین بال (یک کیلویی) برای تمام رده های سنی

**نحوه اجرا:** ورزشکار روی تشک خوابیده زانوها از هم باز و با هر دو دست توپ مدیسین بال ۱ کیلویی را بالای سرش نگه می دارد، با فرمان داور توپ را از بین دو پا در جلو به زمین زده و در برگشت در بالای سر نیز به زمین می زند. هر رفت و برگشت ۱ شمارش به حساب می آید.

|                |          |
|----------------|----------|
| گروه سنی اول   | ۱۶ مرتبه |
| گروه سنی دوم   | ۱۴ مرتبه |
| گروه سنی سوم   | ۱۲ مرتبه |
| گروه سنی چهارم | ۱۰ مرتبه |
| گروه سنی پنجم  | ۸ مرتبه  |
| گروه سنی ششم   | ۶ مرتبه  |

#### خطاها:

- ۱- عدم اصابت توپ به زمین (در هر دو طرف جلوی پاها و در بالای سر)
  - ۲- کمر زدن: باسن ورزشکار حین اجرا از زمین بلند شود.
  - ۳- بلند شدن کف پاها از زمین.
- اگر حرکت با انجام خطاهای ذکر شده اجرا شود، شمارش تکرار خواهد شد.
- تذکر:** در صورتی که توپ از دست ورزشکار جدا شود بایستی خود ورزشکار توپ را برداشته و ادامه آزمون را انجام دهد.

### ایستگاه دوم: تعادل پویا

**نحوه اجرا:** راه رفتن روی چوب موازنه (به مشخصات: طول ۵ متر، عرض ۱۰ سانتی متر و ارتفاع ۴۰ سانتی متر)

#### خطاها:

- ۱- افتادن از روی چوب موازنه ( هر مرتبه، یک خطا)
  - ۲- عبور نکردن پا از خط قرمز تعیین شده روی چوب موازنه (یک خطا)
- جریمه:** به ازای هر خطا یک ثانیه به زمان کلی ورزشکار اضافه می شود.
- تذکر:** لازم است ورزشکار از همان نقطه افتاده، روی چوب موازنه رفته و به مسیر ادامه بدهد.

### ایستگاه سوم: جابه جایی وزنه (۲ کیلوپی)

در این ایستگاه جایگاهی که در آن وزنه قرار می گیرد به ابعاد  $50 \times 50$  سانتی متر می باشد. فاصله جایگاه ها از هم ۳ متر بوده و ۶ جایگاه برای ۳ وزنه در نظر گرفته شده است.

**نحوه اجرا:** ابتدا ورزشکار وزنه اول را از جایگاه نخست برداشته، با سرعت و با طی نمودن مسافت ۳ متر در جایگاه دوم قرار می دهد بلافاصله وزنه دوم را برداشته، با سرعت و با طی نمودن مسافت ۳ متری در جایگاه بعدی قرار داده و فعالیت خود را به ترتیب تا جایگاه ششم ادامه می دهد.

#### **خطاها:**

۱- انداختن وزنه

۲- قرار نگرفتن وزنه در جایگاه مشخص شده

**جریمه:** به ازای هر خطا در جابجایی وزنه یک ثانیه به زمان کلی ورزشکار اضافه می شود.

**تذکر:** در صورتی که در حین جابجایی وزنه ها، وزنه از دست ورزشکار جدا شود و بیفتد، خود ورزشکار می بایست آن را برداشته و در جایگاهش قرار دهد.

### ایستگاه چهارم: پرش زیگزاگ به طرفین

**نحوه اجرا:** ورزشکار در مکان مشخص شده به صورت پای جفت از روی مانعی (به مشخصات: ارتفاع ۱۵ سانتیمتر، طول ۴۰ سانتیمتر و عرض ۳۰ سانتیمتر) حرکت پرش را انجام می دهد.

#### **خطاها:**

۱- برخورد پا به تخته پرش و جابه جا شدن تخته

۲- پرش تک پا

۳- فرود با یک پا

|                |          |
|----------------|----------|
| گروه سنی اول   | ۱۶ مرتبه |
| گروه سنی دوم   | ۱۴ مرتبه |
| گروه سنی سوم   | ۱۲ مرتبه |
| گروه سنی چهارم | ۱۰ مرتبه |
| گروه سنی پنجم  | ۸ مرتبه  |
| گروه سنی ششم   | ۶ مرتبه  |

**جریمه:** به ازای هر خطا، یک ثانیه به رکورد کلی ورزشکار اضافه می شود.

### ایستگاه پنجم: آزمون چابکی T شکل

فاصله بین نقطه استارت تا نقطه (۱) ۱۰ متر، فاصله نقطه (۱) تا نقطه (۲) و (۳) از هر طرف ۵ متر است.

**نحوه اجرا:** ورزشکار از نقطه شروع به نقطه (۱) رفته، مخروط را لمس می کند، سپس به حالت پابوکس به سمت راست نقطه (۲) رفته و با دست راست به مخروط دست زده و مجدداً پای بوکس به سمت چپ نقطه (۳) رفته و با دست چپ به مخروط دست میزند بعد از آن پابوکس به نقطه (۱) بازگشته و به مخروط دست زده و در نهایت با حرکت به حالت عقب به سمت نقطه شروع باز می گردد.

#### **خطاها:**

۱- عدم حرکت به صورت پای بوکس

۲- لمس نکردن موانع

۳- لمس کردن موانع با دست اشتباه

۴- افتادن مخروط ها

**جریمه:** به ازای هر خطا یک ثانیه به زمان ورزشکار اضافه می شود.

**تذکر:** در صورتی که ورزشکار قسمتی از حرکت از یک مخروط تا مخروط دیگر را اشتباه انجام دهد، اصلاح مسیر با راهنمایی داور انجام میگیرد.

### ایستگاه ششم: پرتاب مدیسین بال از روی سینه به جلو برای تمام رده های سنی

**نحوه اجرا:** ورزشکار پشت خط مشخص شده قرار گرفته و توپ را برداشته و آن را از روی سینه با هر دو دست پرتاب می کند به طوری که حداقل ۷ متر پرتاب شود.

|              |                |
|--------------|----------------|
| توپ ۲ کیلویی | گروه سنی اول   |
|              | گروه سنی دوم   |
| توپ ۱ کیلویی | گروه سنی سوم   |
|              | گروه سنی چهارم |
|              | گروه سنی پنجم  |
|              | گروه سنی ششم   |

**خطاها:**

- ۱- اگر توپ کمتر از این مقدار پرتاب شود به ازای هر ۱۵ سانتی متر یک خطا محاسبه می شود.
- ۲- اگر پاشنه پا در هنگام پرتاب توپ از روی زمین بلند شود یک خطا محاسبه می شود.
- ۱- ورزشکار توپ را با یک دست پرتاب کند یا از هرجایی به جز روی سینه پرتاب کند، که به ازای هر حرکت اشتباه ۱ خطا محسوب میشود .

### ایستگاه هفتم: دوی استقامت

**نحوه اجرا:** ورزشکار پس از اتمام ایستگاه پرتاب مدیسین بال، در مسیر مشخص شده خارج از زمین مسابقه شروع به دویدن دور زمین ( به ابعاد ۱۰×۲۰ ) می نماید.

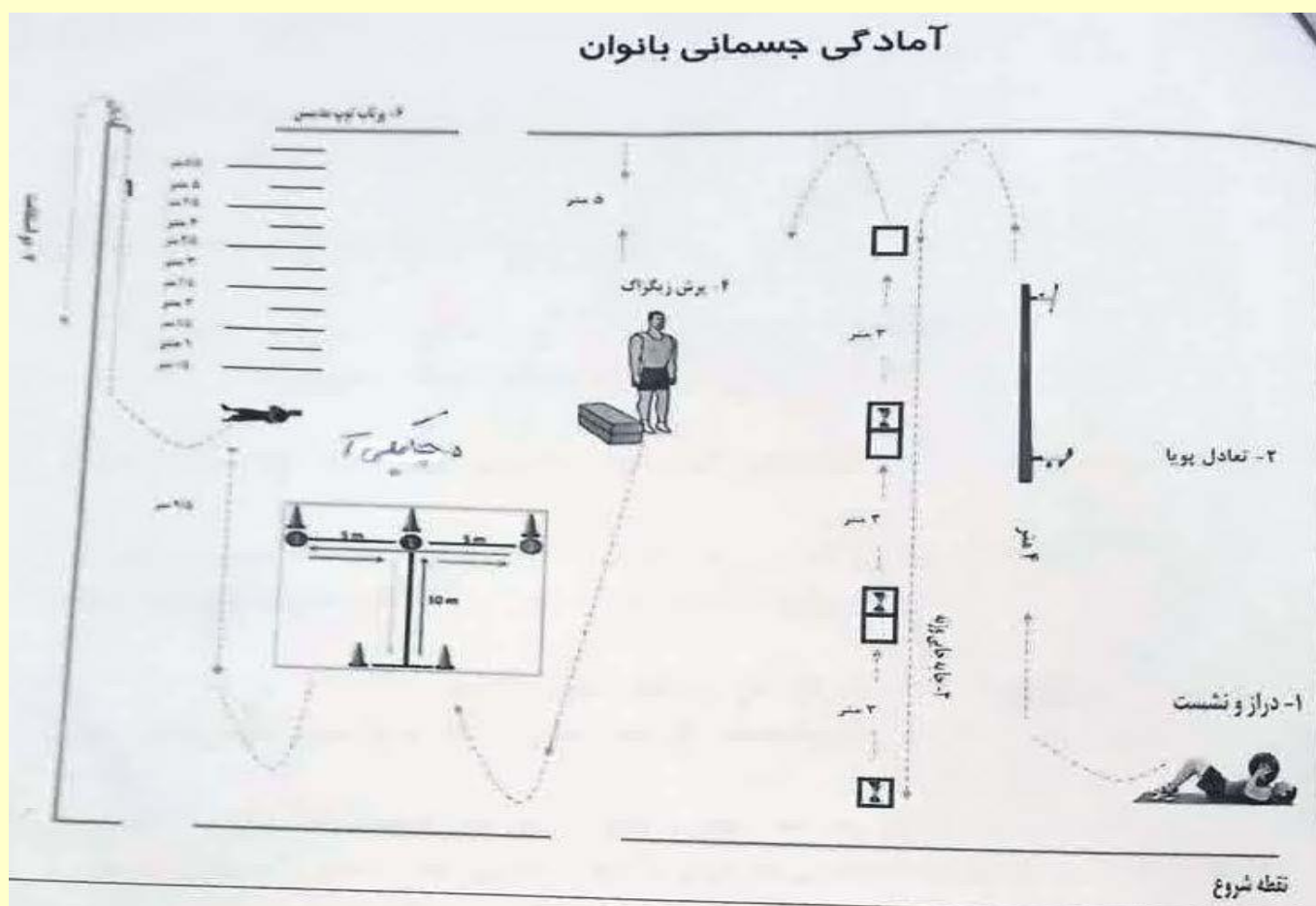
|                |       |
|----------------|-------|
| گروه سنی اول   | ۴ دور |
| گروه سنی دوم   | ۳ دور |
| گروه سنی سوم   | ۲ دور |
| گروه سنی چهارم |       |
| گروه سنی پنجم  | ۱ دور |
| گروه سنی ششم   |       |

**خطاها:**

۱. در صورتی که در ۴ گوشه ی زمین از پشت موانع عبور نکند. (هر مانع یک خطا)
  ۲. چنانچه به مانع برخورد کند و مانع جابه جا شود هر مانع یک خطا محاسبه می شود.
- جریمه:** یک ثانیه به ازای هر خطا به زمان کلی ورزشکار اضافه می شود.

## تذکرات:

- ۱- دويدن تا پايان مسابقه بسيار مهم است و تنها در صورت تکميل مسير تعيين شده کرنومتر برای ورزشکار متوقف می شود و در غير اينصورت ورزشکار (Disqualified) دیسکاليفه خواهد شد.
- ۲- در صورت برابری زمان دو نفر در یک رده سنی فردی که خطای کمتری داشته باشد برنده محسوب می شود.
- ۳- چنانچه ورزشکار در هر ایستگاه به صورت سهواً ایستگاه را به اتمام نرساند بر حسب ایستگاه، اصلاح مسير و يا به زمان رکورد ورزشکار اضافه خواهد شد.
- ۴- چنانچه ورزشکار در هر ایستگاه به صورت عمدأ ایستگاه را به اتمام نرساند، ورزشکار از ادامه مسابقه محروم و (Disqualified) دیسکاليفه می گردد.
- ۵- **موارد بیش بينی نشده:** موارد بیش بينی نشده را کمیته فنی مسابقات حل و فصل می نماید.



## قوانین و مقررات فنی مسابقات بدمینتون

۱. مسابقات براساس قوانین و مقررات فدراسیون بدمینتون و توافقات جلسه هماهنگی برگزار میشود.
۲. همراه داشتن کارت شناسایی عکس دار معتبر کارمندی و کارت بیمه ورزشی در کلیه مسابقات الزامی است.
۳. مسابقات در دو مرحله مقدماتی و حذفی (مرحله مقدماتی بصورت دوره‌ای و مراحل بعد بصورت تک حذفی) برگزار می‌شود. شرایط جدول با توجه به تعداد شرکت کنندگان و با صلاحدید کمیته فنی قابل تغییر میباشد.
۴. مسابقات با توپ پلاستیکی یونکس دور آبی برگزار می‌شود.
۵. امتیاز گیم های بازی ۲۱ امتیازی می‌باشد. (در صورت کثرت ورزشکاران و تصمیم گیری کمیته فنی برگزاری مسابقات بصورت ۱۵ تایی برگزار می‌شود)
۶. در صورت تساوی **بیش از دو ورزشکار** در یک گروه، ورزشکاری که تعداد **گیم های برده** بیشتری دارد، در رده بالاتر قرار خواهد گرفت.

### نحوه امتیازدهی به ورزشکاران در مرحله گروهی (دور مقدماتی)

| برنده / بازنده | نتیجه       | امتیاز   |
|----------------|-------------|----------|
| ورزشکار برنده  | با هر نتیجه | ۳ امتیاز |
| ورزشکار بازنده | با هر نتیجه | ۱ امتیاز |

## قوانین و مقررات فنی مسابقات تنیس روی میز

۱. مسابقات برابر قوانین فدراسیون تنیس روی میز و مصوبات جلسه هماهنگی برگزار می‌شود.
۲. همراه داشتن و کارت شناسایی عکس دار معتبر کارمندی کارت بیمه ورزشی در کلیه بازی ها الزامی است.
۳. مسابقات بصورت دوره ای- حذفی برگزار میشود؛ مرحله مقدماتی رقابت ها بصورت دوره‌ای در گروه‌ها برگزار و از هر گروه ۲ تیم به مرحله بعد صعود می‌کند. در مرحله بعد رقابت ها بصورت حذفی تا تعیین مقام‌ها ادامه پیدا خواهد کرد.
۴. ورزشکاران موظف به حضور و انجام تمام بازیها در دور مقدماتی خواهند بود.
۵. سیستم برگزاری مسابقات بصورت سوئیت لینگ و ۳ از ۵ می باشد.
۶. توپ مسابقات از جنس پلاستیکی و به رنگ سفید ۴۰+ و استاندارد فدراسیون و تأیید ITTF می باشد.
۷. سایر موارد پیش بینی نشده توسط کمیته فنی مسابقات حل و فصل خواهد شد.

## نحوه امتیازدهی به تیم ها در مرحله گروهی (دور مقدماتی)

| برنده / بازنده | نتیجه       | امتیاز     |
|----------------|-------------|------------|
| ورزشکار برنده  | با هر نتیجه | ۲ امتیاز   |
| ورزشکار بازنده | با هر نتیجه | ۱ امتیاز   |
| ورزشکار بازنده | باخت فنی    | صفر امتیاز |

## قوانین و مقررات فنی مسابقات دارت

۱. مسابقات بر اساس قوانین و مقررات انجمن دارت کشور و توافقات حاصله در جلسه هماهنگی برگزار می شود.
۲. همراه داشتن و کارت شناسایی عکس دار معتبر کارمندی و کارت بیمه ورزشی در کلیه مسابقات الزامی است.
۳. مسابقات در مرحله گروهی بصورت بازی ۲ لگ از ۳ لگ، ۵۰۱ یا ۳۰۱ فیکس برگزار خواهد شد.
۴. شروع کننده مسابقه بوسیله پرتاب Middle تعیین می شود.
۵. ترتیب پرتاب به مرکز (Middle) از طریق ترتیب لیست ارایه شده مشخص می شود. نفر شماره یک در لیست، شروع کننده کلیه لگ ها خواهد بود.
۶. تمامی تیم ها موظفند برابر زمان اعلام شده از سوی معاونت فنی جشنواره و قبل از مراسم قرعه کشی برای بررسی و تکمیل فرم ترکیب اعضای تیم، به سرپرست فنی مسابقات مراجعه نمایند.
۷. سایر موارد پیش بینی نشده و نحوه برگزاری مسابقات توسط کمیته فنی مسابقات تصمیم گیری خواهد شد.

## قوانین و مقررات فنی مسابقات شطرنج

۱. قوانین فیده و فدراسیون شطرنج و تصمیمات گرفته شده در جلسه هماهنگی حاکم بر مسابقات می باشد.
۲. همراه داشتن و کارت شناسایی عکس دار معتبر کارمندی و کارت بیمه ورزشی در کلیه مسابقات الزامی است  
زمان مسابقه ۶۰ دقیقه برای کل بازی با ۱۵ ثانیه پاداش به ازای هر حرکت می باشد.

## قوانین و مقررات فنی مسابقات شنا

۱. مسابقات بر اساس قوانین و مقررات فدراسیون شنا و توافقات جلسه هماهنگی برگزار میشود.
۲. مسابقات در ۶ گروه سنی برگزار میشود.
۳. مسابقات در استخر ۲۵ متری برگزار می شود.
۴. مواد مسابقه شامل: ۵۰ متر (کرال سینه، کرال پشت، قورباغه) در سه ماده
۵. هر شناگر مجاز به شرکت در ۲ ماده می باشد ولی مقام بالاتر در نظر گرفته می شود .
۶. ملاک محاسبه سن ورزشکاران، سال تولد است و روز و ماه محاسبه نمی شود.
۷. چنانچه در ماده ای از مواد گروه های سنی، تعداد ورزشکار به حد نصاب ۴ نفر نرسد، آن ماده برگزار نمی شود و شناگر می تواند در گروه سنی پایین تر شرکت نماید..  
**تبصره:** در صورت مشاهده تخلف و کسب عنوان، مقام و امتیاز فرد در همان ماده حذف خواهد شد.

## گروه های سنی مسابقات

| گروه سنی اول   | تا ۳۰ سال               | متولدین ۷۴ به بالا    |
|----------------|-------------------------|-----------------------|
| گروه سنی دوم   | ۳۱ تا ۳۵ سال            | متولدین ۱۳۷۳ - ۱۳۶۹   |
| گروه سنی سوم   | ۳۶ تا ۴۰ سال            | متولدین ۱۳۶۸ - ۱۳۶۴   |
| گروه سنی چهارم | ۴۱ تا ۴۵ سال            | متولدین ۱۳۶۳ - ۱۳۵۹   |
| گروه سنی پنجم  | ۴۶ تا ۵۰ سال            | متولدین ۱۳۵۸ - ۱۳۵۴   |
| گروه سنی ششم   | ۵۱ به بالا و بازنشستگان | متولدین ۱۳۵۳ به پایین |

## اعتراضات:

اعتراضات بایستی به صورت کتبی همراه با مبلغ ۳/۰۰۰/۰۰۰ ریال، حداکثر تا ۳۰ دقیقه پس از اعلام نتایج همان ماده، به سرپرست فنی مسابقات تسلیم شود.

**موارد پیش بینی نشده:** سایر موارد پیش بینی نشده در مسابقات توسط کمیته فنی مسابقات تصمیم گیری خواهد شد.

## قوانین و مقررات فنی مسابقات والیبال

۱. مسابقات برابر قوانین رسمی فدراسیون والیبال و مصوبات جلسه هماهنگی برگزار میشود.
۲. هرتیم متشکل از ۸ بازیکن به همراه ۱ نفر مربی و ۱ نفر سرپرست جمعاً ۱۰ نفر خواهند بود. (مربی و سرپرست حق بازی ندارند)
۳. مسابقات در مرحله مقدماتی بصورت دوره‌ای و از دور دوم به بعد بصورت حذفی برگزار خواهد شد. و از هرگروه در مرحله مقدماتی ۲ تیم به مرحله دوم صعود خواهند نمود.
۴. تمامی بازیها بصورت ۲ دست از ۳ دست برگزار خواهد شد که در دست سوم (نتیجه) ۱۵ امتیازی می باشد.
۵. تیمها موظفند از پیراهن های متحدالشکل و شماره دار استفاده نمایند (شماره سینه + پشت پیراهن و روی شورت).
۶. شماره لباس بازیکنان بایستی از ۱ تا ۲۰ باشد.
۷. هر تیم میتواند از ۱ لیبرو از بین ۸ بازیکن استفاده نماید (رنگ لباس وی متفاوت با سایر بازیکنان باشد).
۸. تیمها با توجه به ساعت و محل برگزاری مسابقات بایستی نیم ساعت قبل از برنامه اعلام شده درسالن حضور یابند و مسابقات طبق برنامه انجام می شود.
۹. به همراه داشتن و کارت شناسایی عکس دار معتبر کارمندی و کارت بیمه ورزشی در کلیه مسابقات الزامی است.
۱۰. **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.

## نحوه ی امتیازدهی به تیم ها در مرحله گروهی (دور مقدماتی)

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

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

**اعتراضات:** بایستی بلافاصله بعد از اتمام مسابقه بصورت مکتوب، بوسیله سرپرست تیم، به همراه مبلغ ۳/۰۰۰/۰۰۰

ریال تحویل سرپرست فنی مسابقات گردد. در صورت وارد بودن اعتراض وجه تسلیمی مسترد خواهد شد.

## قوانین و مقررات فنی مسابقات داژبال

۱. مسابقات بر اساس آخرین قوانین و مقررات به روز شده انجمن داژبال و توافقات جلسه هماهنگی برگزار می شود.
۲. هر تیم متشکل از ۶ ورزشکار، یک مربی و یک سرپرست جمعاً ۸ نفر می باشد. مربی و سرپرست حق شرکت در مسابقات را ندارند.
۳. همراه داشتن کارت شناسایی عکس دار معتبر کارمندی و کارت بیمه ورزشی در کلیه مسابقات الزامی است.
۴. مسابقات بصورت تیمی و دوره ای - حذفی برگزار می گردد. مرحله مقدماتی رقابت ها بصورت دوره ای در گروه ها برگزار و از هر گروه ۲ تیم به مرحله بعد صعود می کنند. در مراحل بعد رقابت ها بصورت حذفی ادامه خواهد یافت.
۵. هر تیم موظف است لباس متحدالشکل و همرنگ شامل تی شرت ورزشی آستین دار (کوتاه یا بلند)، جوراب و شورت ورزشی بلند یا شلوار ورزشی و کفش ورزشی مناسب به همراه داشته باشد. (پوشیدن لگ ورزشی زیر شورت ورزشی بلامانع است) بهره جویی از لوازم اختیاری (زانو بند، محافظ بینی، هدبند، باند محافظ انگشتان دست، چسب فیکس محافظ بند انگشتان) بلامانع می باشد.
۶. در قسمت جلو و پشت تی شرت هر یک از بازیکنان می بایست شماره های ۱ الی ۶ به زبان لاتین (در قسمت وسط) حک گردد.
۷. سرگروه تیم (captain) می بایست توسط بازوبند با رنگ متفاوت از رنگ تی شرت بر روی بازوی چپ مشخص گردد.
۸. زمین مسابقات داژبال به شکل مستطیل با ابعاد ۹×۱۸ متر مربع (۱۸ متر طول و ۹ متر عرض) می باشد.
۹. 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.
۱۰. مسابقه در دو نیمه ۳ دقیقه ای مفید با ۱ دقیقه استراحت بین دو نیمه برگزار می شود.
۱۱. برنده مسابقه بین دو تیم، تیمی است که مجموع امتیاز کسب شده در دو نیمه اش بیشتر باشد.

۱۲. اگر هر دو تیم در پایان مسابقه با هم برابر باشند، مسابقه امتیاز طلایی در یک وقت ۱ دقیقه‌ای انجام می‌شود.

۱۳. 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 ملاک عمل خواهد بود.

#### نحوه امتیازبندی بازی ها

| عوامل        | نتیجه     | امتیاز       |
|--------------|-----------|--------------|
| دریافت گل    | هر گل     | ۲ امتیاز     |
| خطای عمدی    | هر خطا    | ۲ امتیاز     |
| کسب ده تایی  | ده تایی   | ۲ امتیاز     |
| خطای فنی     | هر خطا    | کسر ۱ امتیاز |
| حذف بازیکن   | هر بازیکن | ۲ امتیاز     |
| اخراج بازیکن | هر بازیکن | کسر ۳ امتیاز |

**اعتراضات؛** در صورت بروز اعتراض به رأی صادره (در پایان نیمه اول یا دوم)، سرپرست تیم معترض می بایست بلافاصله پس از اعلام رأی و قبل از شروع نیمه دوم یا مسابقه بعدی، اعتراض کتبی خود را به همراه مبلغ ۳/۰۰۰/۰۰۰ ریال ، به سرپرست فنی مسابقات تسلیم نماید

## پیوست شماره ۱

اعضای

عنوان فرم:

تیم والیبال کارکنان .....

با سلام و احترام

بدینوسیله اسامی بانوان عضو تیم والیبال کارکنان ..... برای حضور در مسابقات مربوطه برابر لیست زیر اعلام می گردد.

| ردیف | اسامی |             | شماره پیراهن |
|------|-------|-------------|--------------|
|      | فارسی | LATIN/لاتین |              |
| ۱    |       |             |              |
| ۲    |       |             |              |
| ۳    |       |             |              |
| ۴    |       |             |              |
| ۵    |       |             |              |
| ۶    |       |             |              |
| ۷    |       |             |              |
| ۸    |       |             |              |
| ۹    |       |             | مربی         |
| ۱۰   |       |             | سرپرست       |

مدیرکل امور پشتیبانی