

آیین نامه فنی جشنواره ورزش همگانی

بهار 1396

اداره کل تربیت بدنی دانشگاه فنی و حرفه ای

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
3.....	مسابقه ایستگاهی شماره 1
5.....	مسابقه ایستگاهی شماره 2
11.....	مسابقه طناب کشی
12.....	داژبال
13.....	بازی های بومی محلی
14.....	همایش ورزشی
15.....	نرمش گروهی

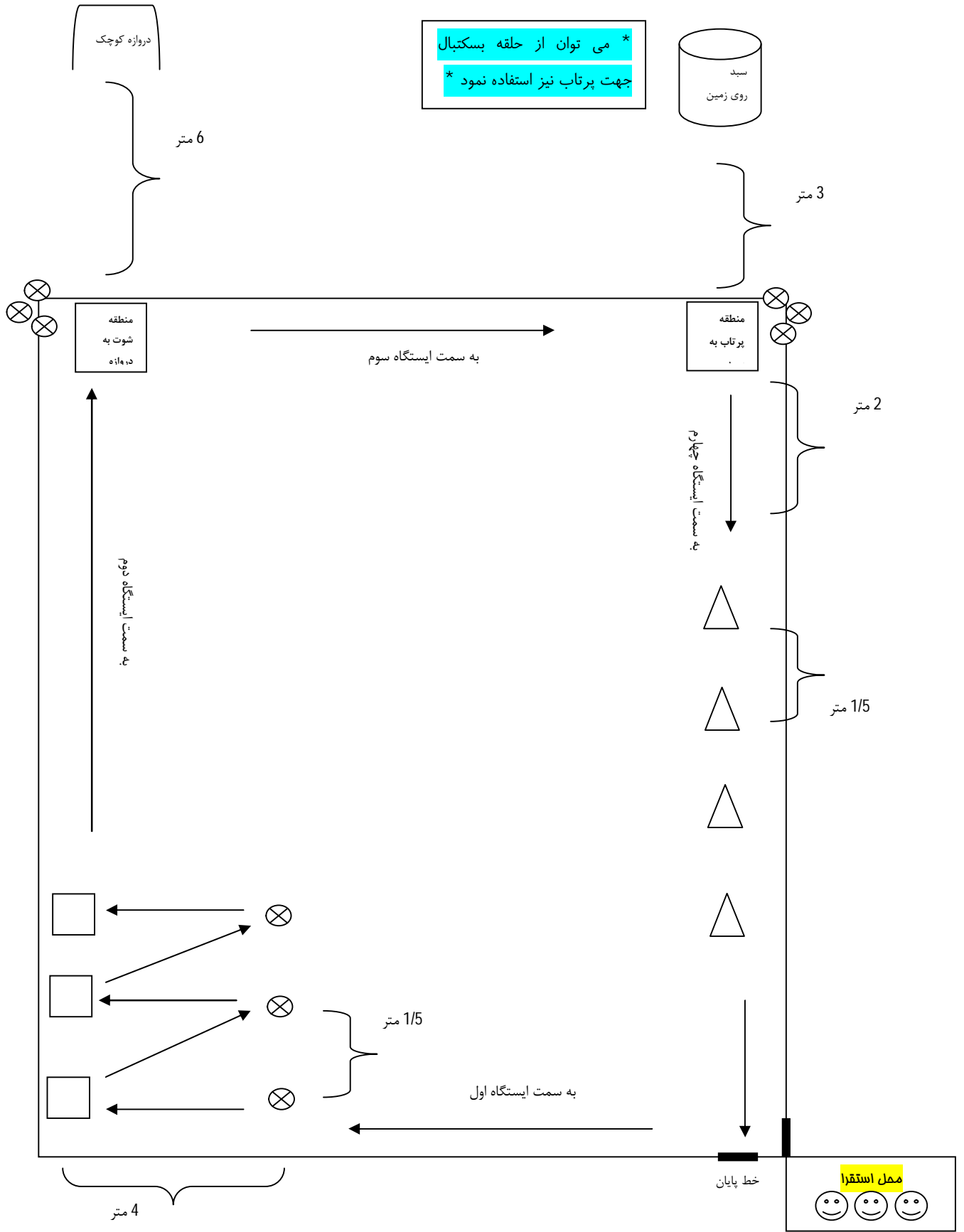
مسابقه ایستگاهی شماره 1

مقررات

- 1) مسابقه در زمین مربع $9*9$ اجرا می گردد.
- 2) شرکت کننده می بایست در منطقه مشخص شده مستقر گردد.
- 3) با فرمان داور مسابقه شروع و زمان محاسبه می شود.
- 4) ایستگاه اول: جا به جایی توپ به محل های مشخص شده می باشد.
- 5) ایستگاه دوم: شوت کردن سه توپ به دروازه ی کوچک از محل مشخص شده، در صورت گل شدن کسب امتیاز مثبت.
- 6) ایستگاه سوم: پرتاب کردن سه توپ به درون سبد که روی زمین قرار دارد از محل مشخص شده، در صورت قرار گیری در سبد کسب امتیاز مثبت. (از حلقه بسکتبال نیز می توان استفاده نمود)
- 7) ایستگاه چهارم: عبور از بین موانع به صورت ماریچ.
- 8) شرکت کننده بعد از اتمام مراحل از قسمت مشخص شده در شکل خارج می شود و زمان متوقف می گردد.

خطاها:

- 1) قرار ندادن توپ ها در جای مشخص شده در مرحله اول.
 - 2) قرار نگرفتن در منطقه های مشخص شده برای پرتاب و شوت.
 - 3) پرش از روی موانع.
 - 4) عدم قرار گیری در محل استقرار تیم.
 - 5) شروع زودتر از موقع.
 - 6) قرار داشتن پا روی خطها
- به ازای هر خطای شخص 1 ثانیه به زمان اضافه می شود، به ازای گل شدن شوت به دروازه و قرار گیری هر پرتاب در سبد 2 ثانیه از زمان کسر می گردد. در پایان، نفرات بر اساس رکورد زمانی محاسبه شده، رتبه بندی خواهند شد.



مسابقه ایستگاهی (شماره 2)

قوانین فنی

- 1) مسابقات به صورت ایستگاهی برگزار خواهد شد.
- 2) در برگزاری مسابقات امتیاز به این صورت ثبت می گردد که هر شرکت کننده به صورت انفرادی و با احتساب کمترین زمان و کمترین خطا لحاظ می شود.
- 3) آزمون مسابقات ایستگاهی در زمینی به ابعاد 28×15 متر (ابعاد زمین بسکتبال) برگزار می شود.
- 4) رقابت با دستور سرداور و فعال شدن کرونومتر برای شرکت کننده آغاز می شود.
- 5) در مسیر مسابقه، داوران مسابقه با شرکت کننده صحبت نمی کنند و در اصلاح مسیر یا خطای احتمالی به او تذکری نمی دهند و ورزشکار موظف است مسیر رقابت را از آغاز با طی مسیر و گذشتن از ایستگاهها بدون خطا و در کمترین زمان به پایان برساند.
- 6) در ایستگاه های پرتاب و شوت، در صورت گل شدن توپ، به عنوان امتیاز، از زمان نهایی شرکت کننده کسر خواهد شد.
- 7) در صورت انجام دادن خطای فنی در هر ایستگاه، طبق مقررات برگزاری به زمان کل شرکت کننده اضافه خواهد شد.
- 8) در صورت توقف ورزشکار در مسیر مسابقه به منظور برگشتن برای اصلاح مسیر، یا ... کرونومتر متوقف نمی شود و زمان برای ورزشکار همچنان محاسبه خواهد شد.
- 9) در صورتی که ورزشکاری یک ایستگاه را کلاً رد کند و انجام ندهد، از دور مسابقه خارج می شود.

ایستگاه ها

ایستگاه اول: شنای روی دست

- ورزشکار در محل استارت قرار می گیرد و با فرمان شروع سرداور وارد چرخه آزمون می شود که با گذشتن از خط استارت، کرونومتر برای وی فعال می شود.

- در ایستگاه اول ورزشکار در کادر مستطیل شکل مشخص شده‌ای به تعداد مشخص شده در جدول زیر شنای روی دست انجام می‌دهد.

تعداد	
6	دختران
7	پسران

شکل صحیح حرکت

پسران: در حالی که پاها جفت روی انگشتان پا مستقر می‌شوند، کف دستها روی زمین قرار می‌گیرد و در هنگام بالا آمدن، بازوها کاملاً صاف و در زمان پایین رفتن، آرنج و بازو باید زاویه‌ی 90 درجه بسازند، در این صورت بدن به صورت صاف بالا و پایین می‌رود.

دختران: زانوها روی زمین قرار می‌گیرد، پاها از پشت خم می‌شود و البته می‌توانند صاف و یا از پشت به هم قلاب شوند، کف دستها نیز روی زمین قرار می‌گیرد.

خطاها

- (1) صاف نشدن کامل بازوها در هنگام بالا رفتن
- (2) زاویه‌ی بین بازو و آرنج در هنگام پایین رفتن بیشتر از 90 درجه باشد. (خم نشدن دستها)
- (3) شکم زدن
- (4) صاف نبودن بدن در هنگام بالا آمدن

ایستگاه دوم: عبور از دایره (تعادل پویا)

- قطر دایره ها 30 سانتی متر و فاصله‌ی مرکز به مرکز دوایر از کادر کناری ایستگاه و نیز از یکدیگر 80 سانتی متر است.
- ورزشکار با پنجه‌ی یک پا به دایره‌ی اول وارد می‌شود و به ترتیب با پای بعد، از دایره ها عبور می‌کند تماس پا با خطوط دایره ها خطا محسوب می‌شود.

ایستگاه سوم: دراز و نشست

ورزشکار با ورود به ایستگاه سوم به پشت دراز می‌کشد در حالی که دستها کنار گوش قرار دارد و آرنج‌ها نیز با زمین تماس دارد، بدن، باسن و کف پاها با زمین تماس پیدا می‌کند و در این حالت زاویه ساق پا و ران باید 45 درجه باشد و ورزشکار با زانوی خم و بعد از گرفتن حالت صحیح، باید طبق جدول زیر تعداد مشخص شده‌ی دراز و نشست را انجام و ایستگاه را ترک کند (در این ایستگاه در بخش دختران دستها برای اجرا آزاد می‌باشد).

تعداد	
10	دختران
12	پسران

خطاها

- (1) عدم تماس آرنج ها در هنگام برگشت با زمین (پسران)
- (2) عدم تماس آرنج ها هنگام بالا رفتن با زانو (دختران)
- (3) بلند شدن باسن از زمین
- (4) حرکت کردن و جابه جا شدن هنگام اجرای دراز و نشست
- (5) باز نشدن دست در بالای سر و گرفتن بدن با دست برای بلند شدن (دختران)

ایستگاه چهارم: پرتاب به حلقه

ورزشکار بعد از خروج از ایستگاه سوم وارد ایستگاه چهارم می‌شود و از محل مشخص شده (پشت خط پرتاب پنالتی بسکتبال) پس از برداشتن توپ از سبد، اقدام به 2 پرتاب به سمت حلقه می‌کند.

امتیازات

- 1) گل شدن هر پرتاب صحیح، منجر به کسر 2 ثانیه از زمان نهایی ورزشکار می‌شود.
 - 2) در هر پرتاب صحیح، برخورد توپ به حلقه منجر به کسر 1 ثانیه از زمان نهایی ورزشکار می‌شود.
- نکته 1: پرتاب صحیح، پرتابی می‌باشد که محل پرش و فرود پای ورزشکار پشت خط پرتاب پنالتی باشد.
- نکته 2: در صورت عدم دسترسی به حلقه بسکتبال می‌توان از سبد روی زمین (فاصله ی 4/60 متر) نیز استفاده کرد.

ایستگاه پنجم: پرش زیگزاگ

ورزشکار بعد از خروج از ایستگاه چهارم، وارد ایستگاه پنجم می‌شود و در یک طرف مانعی به طول 1 متر و عرض 5 cm و ارتفاع 5 cm قرار می‌گیرد و طبق جدول زیر به صورت جفت پا (زیگزاگ) از روی مانع پرش می‌کند (رفت یک شمارش و برگشت یک شمارش محاسبه می‌شود)

تعداد	
13	دختران
16	پسران

خطاها

- 1) پرش از خارج از طول مانع
- 2) تماس پا با مانع
- 3) پرش یک پا

ایستگاه ششم: دویدن

ورزشکار قطر زمین را از محل مشخص شده‌ی ایستگاه پنجم به سرعت طی می‌کند و پس از دور زدن مخروط وارد ایستگاه ششم می‌شود.

ایستگاه هفتم: عبور از موانع به صورت ماریج

در این ایستگاه ورزشکار تعداد 8 مانع مخروطی شکل به فاصله 50cm از یکدیگر پیش رو دارد که از مابین این موانع عبور می‌کند.

خطاها

- 1) جا گذاشتن موانع
- 2) تماس با موانع که به جابه‌جایی مخروط یا افتادن مخروط منجر شود (تماس منجر به لرزش، خطا محسوب نمی‌شود).

ایستگاه هشتم: حمل وزنه در مسیر

ورزشکار وارد محوطه‌ی ایستگاه هشتم می‌شود و دو وزنه‌ی مشخص شده را در جدول برمی‌دارد و مسیر را طی می‌کند و وزنه‌ها را در محل‌های مشخص شده قرار می‌دهد.

- دختران، دو وزنه‌ی 1 کیلویی
- پسران، دو وزنه‌ی 2 کیلویی

خطاها

- 1) حمل نکردن یکی از وزنه‌ها
- 2) پرتاب کردن وزنه‌ها در انتهای ایستگاه و عدم قرار دادن وزنه در محل مشخص شده.

ایستگاه نهم: شوت به دروازه

ورزشکار پس از ورود به ایستگاه پایانی، اقدام به 2 شوت به سمت دروازه گل کوچک (به ابعاد 60×100 سانتی متر) خواهد نمود. فاصله محل توپ ها با خط دروازه 6 متر می باشد و توپ ها می بایست دقیقاً از نقاط تعیین شده به سمت دروازه شوت شوند.

امتیازات

- 1) گل شدن هر شوت، منجر به کسر 2 ثانیه از زمان نهایی ورزشکار می شود.
- 2) برخورد توپ به تیرک دروازه، منجر به کسر 1 ثانیه از زمان نهایی ورزشکار می شود.

نکته مهم: پایان چرخه آزمون ورزشکار و توقف زمان، پس از اقدام به شوت دوم خواهد بود.

مسابقه طناب کشی

- 1- مسابقات طبق آخرین قوانین و مقررات انجمن طناب کشی فدراسیون ورزش های همگانی برگزار می گردد.
- 2- مسابقات به صورت تیمی و 5 نفره برگزار می گردد.
- 3- مجموع وزن افراد شرکت کننده 450 کیلوگرم برای پسران و 350 کیلوگرم برای دختران می باشد.
- 4- شرکت کنندگان ملزم به پوشیدن لباس و کفش ورزشی می باشند.
- 5- هر ورزشکار باید طناب را با دستان (بدون پوشش و دستکش) بگیرد. یعنی کف دو دست رو به بالا باشد و طناب از بین بدن و بازوی ورزشکار عبور کند. هر نوع مانعی که باعث آزاد نکردن طناب شود خطا محسوب می شود. کف پاها باید به سمت جلو دراز شده باشد و جلوتر از زانوها قرار داشته باشند. کلیه ورزشکاران در تمام وقت مسابقه به حالت کشش قرار بگیرند.
- 6- هر تیم زمانی برنده یک کشش است که طناب را در مسافت مورد نظری که با علامت مشخص گردیده، حرکت دهد و آنقدر طناب را بکشد که علامت مرکزی روی طناب از خط روی زمین بگذرد.

داژبال

- 1- مسابقات طبق آخرین قوانین و مقررات انجمن داژبال کشور برگزار می گردد.
- 2- بازی داژبال بین دو تیم، تحت عنوان تیم کنار و تیم وسط، برگزار می گردد.
- 3- هر تیم دارای 4 بازیکن اصلی و 1 بازیکن ذخیره می باشد.
- 4- زمان بازی، دو نیمه 10 دقیقه ای و 5 دقیقه استراحت در بین دو نیمه می باشد.
- 5- برنده مسابقه، تیمی است که در پایان بازی یکی از شرایط ذیل را احراز کرده باشد:
 - الف: بیشترین امتیاز
 - ب: کمترین نفرات حذف شده
 - ج: کمترین خطای فنی
 - د: کمترین خطای عمدی
 - ه: در مدت زمان کمتری بازیکنان تیم مقابل را حذف کرده باشد.

بازی های بومی محلی

در این مرحله هر مرکز یکی از بازی های بومی محلی استان خود را اجرا و تصویربرداری می نماید.

1- هر مرکز موظف است طرح، فیلم و نحوه اجرای بازی بومی مدنظر خود را به اداره کل تربیت بدنی دانشگاه

ارسال نماید.

2- هر تیم مجاز است به طور همزمان از دانشجویان و کارکنان خود نیز جهت ارائه استفاده نماید.

3- هر تیم می بایست ظرف حداکثر 10 دقیقه بازی مورد نظر را ارائه نماید.

4- هماهنگی، ارائه با کیفیت، سادگی و روانی بازی، رعایت زمانبندی، پوشش متحدالشکل و ... از موارد امتیاز آور

می باشد.

همایش ورزشی

مرحله دیگر جشنواره به شرکت در یکی از همایش های همگانی گلگشت، پیاده روی، کوه پیمایی، کویر نوردی و یا سایر موارد در نظر گرفته شده اختصاص دارد. که مراکز موظفند گزارش تصویری همایش را به اداره کل تربیت بدنی دانشگاه ارسال نمایند. رعایت موارد ذیل در دستور کار قرار گیرد :

1- حضور حداکثری دانشجویان و کارکنان با هماهنگی سایر نهادهای شهرستان

2- حضور منظم و هماهنگ در تمام طول مسیر همایش

3- پوشش متحدالشکل تیم ها

4- همراه داشتن پلاکاردهایی با شعار ویژه ورزش همگانی و نام آموزشکده/دانشکده

نرمش گروهی

هر مرکز می تواند با استفاده از دانشجویان ورزشکار و یا اعضای انجمن های ورزشی دانشجویی و خوابگاهی ، افرادی را به عنوان لیدر اجرای حرکات و نرمش های ورزشی گروهی انتخاب نماید و به اجرای حرکات ورزشی هماهنگ در صفوف تشکیل شده دانشجویان و یا کارکنان پردازد. سپس فیلم تهیه شده از اجرای این نرمش گروهی را به اداره کل تربیت بدنی ارسال نماید.

فیلم های ارسالی نرمش گروهی بر اساس برگه داوری پیوست، مورد ارزیابی قرار گرفته و مراکز برتر معرفی خواهند شد.

برگه امتیاز بندی اجرای نرمش گروهی

امتیاز کسب شده از 90	ضریب	کیفیت اجرا			موارد ارزیابی	حیطه اجرا
		ضعیف (1 امتیاز)	متوسط (2 امتیاز)	خوب (3 امتیاز)		
	2				استفاده بهینه از فضای نمایش حرکات	ساختار و زمانبندی اجرا
	2				استقرار مناسب اجراکنندگان در زمان اجرا	
	4				هماهنگی اجراکنندگان با موزیک، آوا یا شمارش اعداد	
	2				رعایت مدت اجرای برنامه 7 دقیقه (دامنه نوسانی 20 ثانیه)	
	2				تنوع در حرکات ورزشی و تکراری نبودن حرکات	کیفیت اجرای حرکات
	2				جابه جایی و گام برداری (طرفین هر مورد 1 امتیاز)	
	2				چرخش و تغییر جهت در نوع استقرار (۳۶۰، ۱۸۰، ۹۰ درجه)	
	2				ساده - مشکل - ساده	شیوه اجرای حرکات (شروع تا پایان)
	2				ایستا - پویا - آرام	
	2				به کارگیری اکثر عضلات بدن	
	1				انتخاب موزیک مناسب (استفاده از سوت، شماره و صدای دست)	موارد جانبی و تکمیل کننده اجرا
	2				ایجاد شور و هیجان در نحوه ی اجرا	
	1				هم آوایی اجراکنندگان در ارائه شعار ورزشی	
	2				ایجاد ریتم و صدا با دست و پا یا همراه سوت و شماره	
	2				خلاقیت و نوآوری در اجرای حرکات	