



دانشگاه فنی و حرفه‌ای
معاونت فرهنگی - دانشجویی
اداره کل تربیت بدنی

جشنواره
ورزش های همگانی

سال اقتصاد مقاومتی، تولید و اشتغال را گرامی می‌داریم

پائیز 1396

بخش اول

دستور العمل اجرایی
جشنواره ورزش همگانی دانشجویان
دانشگاه فنی و حرفه‌ای
سال تحصیلی
1396-97



اداره کل تربیت بدنی دانشگاه فنی و حرفه‌ای

برخورداری از نسلی جوان و کارآمد و تاکید در به کارگیری مناسب جوانان در چرخه کار و فعالیت های جامعه و پذیرش مسئولیت از سوی آنان در فردایی نه چندان دور می تواند بسیار کارساز و اثر بخش باشد. واضح است که انجام چنان مأموریت مهمی به آسانی محقق نمی شود و رشد و تعالی آنان به تصادف حاصل نمی شود. باید جوان را به خوبی بشناسیم و از جامعه و شرایط دیروز و امروز و فردای آنان درک درستی داشته باشیم. هم چنین راهها و روش های مناسب علمی برای مجهز نمودن آنان به دانایی، توانایی و مهارت یابی را توسعه دهیم. جوانان ما نیازمند فضای شاد برای شاداب زیستن هستند با توجه به تراکم جمعیت جوان در دانشگاه ها و خوابگاهها تفریحی می طلبد که محیط های ورزشی را به محیطی شاد تبدیل کنیم و این حداقل کاری است که می توان در تأمین بهداشت جسمی و روانی آنان انجام دهیم. به همین منظور اداره کل تربیت بدنی در راستای شرح وظایف خود مبنی بر عنی سازی اوقات فراغت دانشجویان برنامه های متنوعی را پیش بینی نموده است. جشنواره ورزش های همگانی همانطوریکه از نامش پیداست سالیان متمادی جزء برنامه ها و فعالیتهای سازمان امور دانشجویان بوده و توانسته اقدامات موثری در توسعه فرهنگ ورزش در میان دانشجویان داشته باشد. امید است که با همکاری روسای مراکز و مسولین پر تلاش تربیت بدنی و مشارکت حداکثری دانشجویان، برگزاری این جشنواره نقش خود را در تحقق اهداف ورزش دانشگاهی و گسترش فرهنگ ورزش همگانی از طرف دانشگاه فنی و حرفه ای ایفا نماید.

با عنایت به آثار مفید و مؤثر ورزش منظم بر عملکرد دستگاههای مختلف بدن از جمله سیستم قلبی و عروقی، تنفسی، عصبی (روحي و روانی)، اسکلتی و عضلانی که در صورت انجام اصولی موجب ارتقاء سطح سلامتی و کاهش هزینه های زندگی (بویژه هزینه های مربوط به بهداشت و درمان و افزایش طول عمر مفید و کارایی بدن از یکطرف و بهبود وضعیت روحی و روانی بلحاظ افزایش ترشح هورمون اندورفین (هورمون شادی و نشاط) از مغز در خون و افزایش امید به زندگی و تعامل و همکاری بیشتر متعاقب فعالیتهای ورزشی مناسب، بعنوان واقعیت های پذیرفته شده علمی در دنیای امروز مورد استفاده فراوان دارد.

از آنجائیکه سالم ترین، ارزانت ترین و در دسترس ترین وسیله ارتقاء سلامت جسم و روح و عنصر شادی بخش، مفرح که باعث پیشگیری از بسیاری از آسیب های متداول اجتماعی از مخربترین آنها که انواع مواد مخدر و ... است و زمینه هدایت و کنترل بسیاری از رفتارهای پرخطر بویژه برای جوانان دانشجو که سرشار از انرژی و شوق جوانی هستند را به سوی رفتارهای سالم و سودمند فردی و اجتماعی را فراهم ساخته به نحوی که مدیران مراکز آموزش عالی با بهره گیری همه جانبه مؤثر از آثار تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی، دغدغه و نگرانی کمتری در بخش های مختلف مدیریتی خود مثل ایجاد محیطی آرام، امن، شاد و بانشاط و دوستانه دارند. آنچه مسلم است اجرای ورزش های همگانی که امکان استفاده عموم دانشجویان را از انواع فعالیت های ورزشی فراهم می سازد آنقدر مقرون به صرفه است که با سهولت، مشارکت تمام دانشجویان را جلب و انرژی های مازاد آنها را تخلیه کرده و سموم بدن را دفع می نماید به نحوی که پس از انجام فعالیت های ورزشی دانشکده دارای دانشجویان و

کارکنان و اساتیدی متعادل منطقی، سالم و با نشاط خواهد بود. بنابراین به جای اینکه مدیران عزیز نگران پاره‌های معضلات ناشی از برخی رفتارهای پرخطر تعدادی از دانشجویان باشند، بیشتر انرژی آنها صرف تعالی و اثر بخشی برنامه‌های آموزشی، پژوهشی، کارگاهی و ... می‌شود تا اینکه مصروف برنامه‌های کنترلی و ... گردد. با توجه به آثار مؤثر و مفید و ارزان فعالیت‌های ورزشی، شایسته است مدیران گرانقدر اهتمام ویژه‌ای نسبت به اجرای برنامه‌های ابلاغی از سوی معاونت دانشجویی و اداره کل تربیت‌بدنی دانشگاه مبذول داشته و اقدام لازم برای اجرائی شدن آنها معمول فرمایند.

نظر به اینکه نتایج حاصل از حمایت‌های مدیریتی از برنامه‌های ورزشی دانشجویان به احتمال قوی منجر به کسب عناوین ورزشی (کاپ، مدال، حکم و ...) می‌گردد، میتواند در همان گام نخست جایگاه و رتبه آن دانشکده/مرکز را نزد مدیران ارشد دانشگاه در موقعیت ممتاز و مناسبی قرار دهد.
(ضمناً ارسال بموقع عملکرد مراکز جهت انعکاس به وزارت متبوع مورد انتظار است)

اهداف :

- 1- جهت دهی و غنی سازی اوقات فراغت دانشجویان
- 2- جلب مشارکت و مساعدت دانشگاهیان در اجرای فعالیت های ورزشی همگانی
- 3- توسعه و گسترش فرهنگ ورزش های بومی، محلی و همگانی
- 4- افزایش جمعیت دانشجویان تحت پوشش ورزش های همگانی به خصوص دانشجویان غیر رشته تربیت بدنی
- 5- ایجاد زمینه مساعد جهت رشد و توسعه ابعاد جسمی، ذهنی، عاطفی و اجتماعی دانشجویان از طریق همگانی کردن ورزش در بین آنها
- 6- تقویت روحیه شور و نشاط و شادابی و جلوگیری از رخوت و سستی در بین دانشجویان
- 7- کاهش عوارض ناشی از فقر حرکتی در بین دانشجویان

مکان برگزاری:

- بهتر است مکان های برگزاری فعالیت ها در فضاهای باز و در معرض دید دانشجویان در خوابگاه ها، دانشکده ها و اماکن طبیعی در نظر گرفته شود.

رشته های برگزاری:

جدول شماره 1 (رشته های پیشنهادی):

	پایه روی -	پرتاب توپ بسکتبال -	شوت فوتسال -
	والیبال 4 نفره -	فوتبال دستی -	دوچرخه سواری -
	بسکتبال 3 نفره -	طناب زنی -	هفت سنگ -
	دارت (زمینی و دیواری) -	دو همگانی -	میچ اندازی -
	گلگشت -	کوهپیمایی -	اسکیت -
	سنگوردی -	کویر نوردی -	طناب کشی -
	فوتبال دستی -	چرخ تانک -	الختر (لی لی تعادلی) -
	دوصحرانوردی -	ایروبیک -	فریزی -
	فوتبال ساحلی -	ورزش باستانی -	والیبال ساحلی -
سایر ورزش های انتخابی توسط مراکز			
تمامی بازی های بومی محلی			

- رشته های برگزاری بهتر است از بین رشته های همگانی انتخاب و برگزار گردد. (جدول شماره 1 پیشنهادی است)

- رشته های جدید می تواند از سوی کارشناسان، مدیران و سایر کارکنان مراکز پیشنهاد و اجرا گردد.

- پیشنهاد می شود قوانین ومقررات رشته هایی که برای اولین بار برگزار می گردد، به اداره کل تربیت بدنی ارسال شود تا

پس از تایید توسط کمیته کارشناسی اداره کل در صورت امکان در سایت اداره کل جهت استفاده سایر مراکز درج گردد.

- به منظور انعکاس اخبار و رویدادها و ارسال آن به سازمان امور دانشجویان شایسته است از فعالیت ها عکس و فیلم تهیه

گردد.

اطلاع رسانی:

به محض وصول دستورالعمل برگزاری جشنواره، دانشکده/آموزشکده نسبت به اطلاع رسانی مناسب به شرح روال مندرج ذیل اقدام نماید.

(الف) مطالعه دستورالعمل مسابقات و صدور دستور اجراء به عوامل ذیربط.

(ب) ارسال دستورالعمل مسابقات از طریق سایت دانشکده به کلیه زیربخش‌ها و واحدهای تابعه برای اطلاع و اجراء.

(ج) اطلاع‌رسانی از طریق اتوماسیون دانشکده و تشویق دانشجویان برای شرکت در مسابقات.

(د) اطلاع رسانی از طریق سخنرانی در مراسم، همایش‌ها و سخنرانی بین دو نماز ظهر و عصر و جلسات عمومی دانشجویان، آگاهی، ترغیب و تشویق دانشجویان به شرکت در مسابقات ورزشی دانشکده نمایند.

(ه) تهیه پوستر و یا اخذ کپی رنگی از روی جلد دستورالعمل و پوستر مسابقات و نصب در تابلو اعلانات، خوابگاه، سلف سرویس، تربیت بدنی، کتابخانه و ...

(و) راهنمایی و هدایت دانشجویان برای شرکت گسترده در مسابقات توسط مسئولین تربیت بدنی و همیاران ورزشی دانشکده/آموزشکده.

منابع انسانی اجراء جشنواره ورزشی :

(الف) اخذ کمک و همراهی از دانشجویان همیار ورزشی.

(ب) مسئولین تربیت بدنی مراکز

(ج) اخذ مساعدت از کارشناسان تربیت بدنی شاغل در دستگاه‌های دیگر بویژه کارشناسان هیات ورزشهای همگانی شهرستان.

(د) اخذ کمک و مساعدت از همکاران علاقمند به ویژه همکارانی که در حوزه ورزش و تربیت بدنی دارای سابقه و تجربه بوده و یا دارای کارت مربیگری و داوری و یا عناوین قهرمانی هستند.

چگونگی اجراء :

پس از اطلاع رسانی گسترده، شایسته است طی 13 لغایت 20 آبان ماه نسبت به ثبت نام از دانشجویان علاقمند و متقاضی از طرق مختلف از جمله ثبت نام در کارشناسی تربیت بدنی، در خوابگاه‌ها توسط همیاران ورزشی به صورت تسهیل شده به عمل آمده و قبل از آن نسبت به تمهید مقدمات برای اجرای تمرینات دانشجویان و تعیین ایستگاه‌های ورزشی مناسب اقدام نمائید.

حتی المقدور برای هر ایستگاه تمرینی یک نفر از دانشجویان انجمن‌های ورزشی‌های و همیار ورزشی در زمان اجرای تمرینات حضور داشته باشند، شرایط اجرای ایمن تمرینات برای دانشجویان فراهم گردد و محیط عاری از وسایل خطرآفرین باشد، برای ایستگاه‌هایی که اجرای تمرینات آن نیازمند داشتن وسیله و تجهیزات از

جمله توپ، تور و حلقه بسکتبال و ... است، فرآیند تحویل و تحول وسایل و تجهیزات برای این مهم شخص و اطلاع رسانی شود. در محل اجرای تمرینات در هر ایستگاه نحوه‌ی اجرای صحیح و سایر توضیحات نصب و اطلاع رسانی شود. در پایان هر روز گزارش از همیار ورزشی مسئول آن ایستگاه اخذ و برای تدوین گزارش نهایی استفاده شود.

تمرینات ورزشی تا 16 آذرماه تداوم داشته و از تاریخ 18 آذرماه لغایت 30 آذرماه نسبت به برگزاری آزمون نهایی از دانشجویان علاقمند برابر توضیحات مندرج در آئین نامه فنی اقدام و نتایج حاصله ثبت و ضبط گردد.

اجرای تست‌های پایانی در صورت وجود علاقمندان حداکثر 2 مرتبه انجام و بهترین نتایج احصاء و در سامانه مربوطه ثبت و ضبط شود. در صورت امکان توسط همیاران ورزشی یا دانشجویان علاقمند به همکاری از اجراء تست‌ها فیلم و عکس تهیه شود و فیلم‌ها و عکس‌های تهیه شده برای ارائه گزارش‌های پایانی مورد استفاده و یا در صورت وجود اعتراض مورد بازبینی قرار گیرد، ضمناً از روابط عمومی دانشکده نیز بدین منظور کمک گرفته شود.

مراسم اختتامیه:

شایسته است، مراسم اختتامیه جشنواره را در روز سه‌شنبه 1396/10/06 همزمان با شب ولادت امام حسن عسکری^(ع) با حضور عموم دانشجویان، اساتید و کارکنان در محل آمفی تاتر دانشکده برگزار و از نفرات برتر در قالب اهداء احکام قهرمانی، کاپ و مدال ورزشی تقدیر و تجلیل بعمل آید. تهیه عکس و فیلم و گزارش مبسوط مراسم اختتامیه و ارسال آن به اداره کل تربیت بدنی دانشگاه موجب امتنان خواهد بود.

بدیهی است نتایج برگزاری جشنواره‌ها به همراه گزارش تصویر دانشکده‌هایی که در این خصوص اقدامات کیفی و ممتازی داشته باشند در سایت دانشگاه منعکس و در معرض دید عموم قرار خواهد گرفت و بعلاوه از مسئولین این قبیل دانشکده‌ها و مراکز نیز تقدیر بعمل خواهد آمد. ضمناً بر اساس شاخصهای ارزیابی عملکرد، متناسب با عملکرد مدیران محترم مراکز، معاونین محترم دانشجویی و مسئولین تربیت‌بدنی و عزیزانی که به نحوی در برگزاری مطلوب جشنواره تلاش کرده باشند به نحو شایسته تجلیل شده و در ارزیابی عملکرد آنها محاسبه و اعمال خواهد شد.

شاخص‌های ارزیابی عملکرد برای اجرای مطلوب جشنواره :

- 1) اطلاع رسانی بیشتر و بهتر در دانشکده در راستای اجرای برنامه‌های ورزشی ابلاغی
- 2) تهیه مقدمات و تهیه ملزومات برای انجام تمرینات دانشجویان در جوار خوابگاه و داخل دانشکده.

- (3) استفاده از امکانات و تسهیلات دیگر دستگاه‌ها و ارگان‌ها و موسسات برای اجرای برنامه‌های ورزشی دانشجویان دانشگاه.
- (4) به کارگیری نیروی متخصص برای اجرای تمرینات مستمر و برگزاری مسابقات پایانی.
- (5) حمایت و پشتیبانی جامع از کارشناس تربیت بدنی مرکز در اجرای برنامه‌های جشنواره ورزشی.
- (6) تهیه فیلم و عکس و گزارش از اجرای تمرینات و مسابقات.
- (7) برگزاری مراسم برای تقدیر از نفرات برتر فعالیت‌های هماهنگی ورزشی مرکز.
- (8) ارسال به موقع گزارش عملکرد جشنواره در قالب پورتال مربوطه.
- (9) بیشترین درصد مشارکت دانشجویان در جشنواره.
- (10) تعداد رشته‌های اجرا شده در هر مرکز با در نظر گرفتن تعداد نفرات شرکت کننده.
- (11) رضایتمندی عموم شرکت کنندگان در جشنواره و برگزاری کیفی مسابقات نهایی.

جدول شماره (2) شاخص های انتخاب رشته های ورزش همگانی

ردیف	عناوین
1	کمک به افزایش جمعیت دانشجویان تحت پوشش ورزش های همگانی بویژه دانشجویان دختر
2	در نظر گرفتن فاکتورهای آمادگی جسمانی (نظیر استقامت عمومی، عضلانی، قدرت عضلات، سرعت و...)
3	افزایش مشارکت عمومی و کارگروهی دانشجویان
4	برگزاری فعالیت ها در طبیعت، حاشیه خوابگاه ها و خارج از سالن های ورزشی
5	استفاده از نیروهای داوطلب دانشجویی در برگزاری برنامه ها، داوری، اجرا و...
6	برگزاری رشته های ورزشی شاد، کم هزینه و آسان
7	رعایت اصل صرفه جویی در برگزاری

فرم گزارش برگزاری جشنواره ورزش های همگانی

نام مرکز	استان	تعداد دانشجویان	تعداد دانشجویان شرکت کننده در جشنواره	تعداد رشته های برگزار شده
نام رشته های برگزار شده				ردیف

امضا
رئیس مرکز

امضا
مسئول تربیت بدنی

فرم نظر سنجی از دانشجویان شرکت کننده در جشنواره ورزش های همگانی (ویژه مراکز دارای رشته تربیت بدنی)

ردیف	عناوین	معیارهای ارزیابی				
		خیلی زیاد	زیاد	متوسط	ضعیف	خیلی ضعیف
1	این جشنواره تا چه حد توانسته است به غنی سازی اوقات فراغت شما کمک نماید.					
2	برگزاری این جشنواره تا چه حد توانسته است در افزایش انگیزه شما نسبت به ورزش کردن موثر باشد.					
3	میزان علاقه شما به شرکت در این گونه مسابقات در مقایسه با شرکت در مسابقاتی مانند والیبال ، فوتسال و ... تا چه حد میباشد.					
4	استمرار اینگونه جشنواره ها تا چه حد می تواند در گسترش ورزش همگانی در بین دانشجویان بخصوص در خوابگاه ها موثر باشد.					
5	برگزاری اینگونه مسابقات تا چه حد توانسته است در کاهش فشار روانی شما موثر باشد.					
6	شرکت در این مسابقات تا چه حد توانسته است در افزایش شور و نشاط و شادابی شما موثر باشد.					
7	تاثیر اینگونه مسابقات تا چه حد توانسته است در افزایش آمادگی جسمانی شما موثر باشد.					
8	میزان استقبال دانشجویان دانشگاه خود را جهت شرکت در این جشنواره چگونه ارزیابی می نمایید.					
9	برگزاری این جشنواره به چه میزان در ایجاد روحیه تعاون و انضباط و احترام به حقوق دیگران موثر می باشد.					
10	شرکت در این مسابقات تا چه حد توانسته است در افزایش اعتماد بنفس شما موثر باشد.					
11	برگزاری این جشنواره تا چه حد توانسته است در توسعه فرایند اجتماعی شدن شما موثر باشد.					
		خیلی خوب	خوب	متوسط	ضعیف	خیلی ضعیف
12	ارائه خدمات پزشکی در حین برگزاری مسابقات را چگونه ارزیابی می نمایید.					
13	برنامه مسابقات و زمان بندی آن را چگونه ارزیابی می نمایید.					
14	کیفیت تجهیزات ورزشی رشته خود را چگونه ارزیابی می نمایید.					
15	نظرتان راجع به فصل برگزاری مسابقات چیست.					
16	نحوه اطلاع رسانی دانشگاه خود را در خصوص این جشنواره چگونه ارزیابی می نمایید.					
17	نوع جوایز اهدایی را چگونه ارزیابی می نمایید.					
18	نحوه برخورد مسئولین فنی مسابقات را چگونه ارزیابی می نمایید.					
		بله		خیر		
19	آیا قبلا در جشنواره ورزش های همگانی شرکت نموده اید.					
20	چنانچه این جشنواره تداوم داشته باشد آیا مایلید مجددا در این جشنواره حضور داشته باشید.					

بخش دوم

دستور العمل فنی
جشنواره ورزش همگانی دانشجویان
دانشگاه فنی و حرفه‌ای
سال تحصیلی
1396-97



اداره کل تربیت بدنی دانشگاه فنی و حرفه‌ای

باسمه تعالی

مقدمه:

ورزش به عنوان یک ضرورت و نیاز در زندگی همه افراد جامعه و نیز به عنوان یکی از مهمترین ارکان تأمین شادابی و سلامتی جسم و روح برای حضور در فعالیتهای اجتماعی از اهمیت خاصی برخوردار است و بدون شک یکی از محورهای اساسی دستیابی به توسعه پایدار جوامع به حساب می آید.

برگزاری جشنواره ورزش همگانی فرصت مغتنمی برای دانشجویان محسوب می گردد که از ثمرات ارزشمند پرداختن به ورزش که همانان نعمت بزرگ سلامتی است، برخوردار گردند. همچنین می تواند موجبات سلامت جسم و روان، پیشرفت تحصیلی و افزایش اعتماد به نفس را برای دانشجویان عزیز فراهم آورد.

امید است بایاری خداوند متعال، با عنایت به نقش پررنگ و انکارناپذیر ورزش همگانی در نهادینه کردن فرهنگ ورزش در بین دانشجویان، ادارات تربیت بدنی و فوق برنامه دانشگاه ها و موسسات آموزش عالی با برگزاری جشنواره همگانی شرایط بهتری برای تحرک و پویایی دانشجویان تسهیل نمایند.

اهداف:

- ارتقای سطح سلامت جسمی و روانی و دوری از رخوت و سستی دانشجویان
- توسعه و گسترش فرهنگ ورزش در بین جامعه دانشگاهی به ویژه دانشجویان و کارکنان
- ایجاد شادابی و نشاط در بین دانشجویان و کارکنان
- توسعه مسئولیت پذیری انجمن های ورزشی از طریق مشارکت در برگزاری جشنواره
- تقویت فعالیت های ورزشی درون خوابگاه ها و توسعه رقابت های بین دانشکده ای
- توسعه فرهنگ مشارکت و ایجاد تعاملات اجتماعی در بین دانشجویان
- ارتباط نزدیک و صمیمی مسئولین دانشگاه و دانشجویان شرکت کننده

محیط برگزاری:

جشنواره ورزش‌های همگانی در محیط دانشگاهی (خوابگاه، بین دانشکده و بیرون دانشگاه) برگزار می‌گردد:

- فعالیت‌های ویژه خوابگاه:

این فعالیت‌ها ویژه دانشجویان ساکن خوابگاه‌های دانشجویی می‌باشد و مسئولین محترم تربیت بدنی می‌بایست با تجهیز نمودن خوابگاه‌ها و برنامه‌ریزی لازم پیش‌بینی فعالیت‌های ورزشی دانشجویان دختر و پسر ساکن در خوابگاه‌ها را با همکاری دانشجویان داوطلب و اعضای انجمن ورزشی خوابگاه داشته باشند.

- فعالیت‌های درون دانشگاه (بین دانشکده‌ای):

این فعالیت‌ها عبارتند از برگزاری فعالیت‌ها و برنامه‌های ورزش‌های همگانی و تفریحی، بازی‌های بومی و محلی و مسابقات که مدیران تربیت بدنی بنا بر علاقمندی دانشجویان در سالن‌ها و اماکن ورزشی دانشگاه با مشارکت دانشجویان دانشکده‌های مختلف پیش‌بینی و برنامه‌ریزی می‌شود.

- فعالیت‌های برون دانشگاهی (محیط‌های طبیعی خارج از دانشگاه):

فعالیت‌های پیش‌بینی شده در این بخش برای کلیه دانشجویان اعم از خوابگاهی و غیرخوابگاهی است. با توجه به استقبال دانشجویان از فعالیت‌هایی که در محیط‌های طبیعی خارج از دانشگاه برگزار می‌شود. لازم است که مدیران محترم تربیت بدنی با بهره‌گیری از اعضای انجمن‌های ورزشی دانشکده‌ها و خوابگاه‌ها و داوطلبین ورزشی به غنای هر چه بیشتر آن‌ها پردازند.

راهنماها:

- نقش ورزش برای بهبود سبک زندگی دانشجویی در خوابگاه‌های دانشجویی
- نقش ورزش برای توسعه فرهنگ مشارکت و ایجاد تعاملات اجتماعی در دانشکده و دانشگاه
- نقش ورزش برای حفظ محیط زیست در محیط ورزش دانشگاهی (خوابگاه، دانشکده و دانشگاه)
- نقش ورزش در توسعه اخلاق در محیط ورزش دانشگاهی (خوابگاه، دانشکده و دانشگاه)
- نقش ورزش‌های بومی و محلی در توسعه ورزش دانشگاهی

برنامه‌های راهبردی برای برگزاری جشنواره ورزش همگانی

1) نقش ورزش برای بهبود سبک زندگی دانشجویی در خوابگاه‌های دانشجویی

اقداماتی که به منظور بهبود سبک زندگی دانشجویان با همکاری ادارات تربیت بدنی و سایر بخش‌ها در دانشگاه‌ها انجام می‌پذیرد عبارتند از:

- 1-1) سنجش میزان تندرستی و آرایه تمرینات مناسب برای بهبود کیفیت زندگی
- 2-1) برگزاری مسابقات در محوطه خوابگاه و پررنگ کردن جایگاه ورزش در سبک زندگی سالم دانشجویی
- 3-1) غنی سازی اوقات فراغت با تاکید بر فعالیت ورزشی و تغییر و اصلاح سبک زندگی در خوابگاه
- 4-1) تقدیر از دانشجویان فعال انجمن‌های ورزشی دانشجویی خوابگاه و دانشکده توسط مسئولین دانشگاه
- 5-1) برگزاری جشنواره ورزش همگانی و استفاده صحیح از اوقات فراغت، ایجاد سبک زندگی فعال در بین خوابگاه‌ها و دانشکده‌ها

2) نقش ورزش برای توسعه فرهنگ مشارکت و ایجاد تعاملات اجتماعی در دانشکده و دانشگاه

اقداماتی که به منظور گسترش و توسعه فرهنگ مشارکت و ایجاد تعاملات اجتماعی در دانشکده و دانشگاه با همکاری ادارات تربیت بدنی و سایر بخش‌ها در دانشگاه‌ها انجام می‌پذیرد عبارتند از:

- 1-2) تشویق دانشجویان برای عضویت در انجمن‌های ورزشی خوابگاه و دانشکده
- 2-2) تشویق دانشجویان برای عضویت در نهضت داوطلبی
- 3-2) استفاده از دانشجویان و انجمن‌های ورزشی برای برگزاری رویدادها و رقابت‌های بین خوابگاهی و بین دانشکده‌ای
- 4-2) تشکیل تیم‌های ورزشی خوابگاهی، دانشکده‌ای و کمک به جریان اجتماعی شدن و تکامل شخصیت مناسب در دانشجویان
- 5-2) حضور مسئولین دانشگاه در محل برگزاری رویدادها و رقابت‌های بین خوابگاهی و بین دانشکده‌ای
- 6-2) مشارکت دانشجویان در کمک به اصلاح مشکلات جدی دانشگاه و بهبود زیرساخت‌ها و خدمات دانشجویی (به ویژه بخش تربیت بدنی)
- 7-2) بسترسازی جهت ایجاد انگیزه در مشارکت خیرین شهر یا استان در سرمایه گذاری در امور ورزش و تربیت بدنی دانشگاه
- 8-2) تعامل با سایر دستگاه‌ها و نهادهای مرتبط با ورزش استان در برگزاری رقابت‌های بین خوابگاهی و بین دانشکده‌ای

3) نقش ورزش برای حفظ محیط زیست در محیط ورزش دانشگاهی (خوابگاه، دانشکده و دانشگاه)

اقداماتی که به منظور گسترش و توسعه عادت‌ها و رفتار محیط زیست دوستانه با همکاری ادارات تربیت بدنی و سایر بخش‌ها در دانشگاه‌ها انجام می‌پذیرد عبارتند از:

- 1-3) جلوگیری از آلودگی، به حداقل رساندن ضایعات
- 2-3) استفاده از انرژی آب و دیگر منابع طبیعی به اندازه لازم
- 3-3) احترام گذاشتن به پوشش جانوری و گیاهی
- 4-3) بزرگداشت، احترام و حفظ ارزش‌های فرهنگی، بومی و میراث تاریخی

- 5-3) گسترش تعلیم و تربیت حفاظت محیط زیست از طریق ورزش
- 6-3) حمایت از فعالیت‌های محیط زیستی
- 7-3) توسعه دادن ارزش‌های حفظ محیط زیست و آموزش دانشجویان
- 8-3) تهیه طرح جامع مدیریت پسماند اماکن ورزشی و خوابگاه‌های دانشجویی دانشگاه‌ها با تفاهم‌نامه همکاری با شهرداری‌ها
- 9-3) نصب پلاکارد و پوستر برای فرهنگ سازی پاکداشت محیط زیست در خوابگاه‌ها و محل برگزاری رویدادها و رقابت‌های بین خوابگاهی و بین دانشکده ای
- 10-3) اختصاص یک روز در هفته به عنوان روز بدون خودرو با هدف فرهنگ‌سازی استفاده از وسایل نقلیه عمومی به جای وسایل نقلیه شخصی

4) نقش ورزش در توسعه اخلاق در محیط ورزش دانشگاهی (خوابگاه، دانشکده و دانشگاه)

اقداماتی که به منظور توسعه اخلاق در محیط ورزش دانشگاهی با همکاری ادارات تربیت بدنی و سایر بخش‌ها در دانشگاه‌ها انجام می‌پذیرد عبارتند از:

- 1-4) تقویت هویت ایرانی-اسلامی در جامعه ورزش دانشگاهی
- 2-4) ترویج فرهنگ و منش پهلوانی در رویدادها و رقابت‌های بین خوابگاهی و بین دانشکده ای
- 3-4) نهادینه سازی فرهنگ و اخلاق در محیط ورزش دانشگاهی کشور
- 4-4) سیاست‌گذاری، برنامه‌ریزی و نظارت بر اخلاق در محیط ورزش دانشگاهی کشور
- 5-4) ارتقای دانش فرهنگی، اخلاقی و اعتقادی در جامعه ورزش دانشگاهی کشور
- 6-4) بهره گیری از ظرفیت‌های فرهنگی و مذهبی در توسعه ورزش دانشگاهی
- 7-4) ارتقای فرهنگی و اخلاقی حوزه‌های اقتصادی ورزش (جذب اسپانسرهای فرهنگی)
- 8-4) نظم بخشی، ساماندهی و ارتقای ظرفیت اخلاقی در بین دانشجویان

5) نقش ورزش های بومی و محلی در توسعه ورزش دانشگاهی

اقداماتی که برای تقویت نقش ورزش و بازی های بومی و محلی با همکاری ادارات تربیت بدنی و سایر بخش ها در دانشگاه ها انجام می پذیرد عبارتند از:

1-5) برگزاری بازی های بومی و محلی با لباس محلی

2-5) برگزاری پخت غذای محلی به منظور آشنایی با فرهنگ ها

3-5) اهدای کتاب، مجلات و بروشورهای بازی های بومی و محلی در بین دانشجویان

4-5) برگزاری مسابقه فیلم کوتاه و کلیپ های ورزشی (بازی های بومی و محلی) در بین دانشجویان

5-5) تعامل با هیات بازی های بومی و محلی و نهادهای مرتبط با ورزش استان برای برگزاری بازی های

بومی و محلی در بین دانشجویان

6-5) برگزاری نمایشگاه برای فرهنگ ها و قومیت های مختلف و معرفی بازی های بومی و محلی آنها

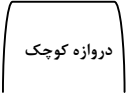
مقررات

- 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 مارپیچ.
- 8) شرکت کننده بعد از اتمام مراحل از قسمت مشخص شده در شکل خارج می شود و زمان متوقف می گردد.

خطاها:

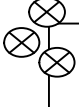
- 1) قرار ندادن توپ ها در جای مشخص شده در مرحله اول.
 - 2) قرار نگرفتن در منطقه های مشخص شده برای پرتاب و شوت.
 - 3) پرش از روی موانع.
 - 4) عدم قرار گیری در محل استقرار تیم.
 - 5) شروع زودتر از موقع.
 - 6) قرار داشتن پا روی خطها
- به ازای هر خطای شخص 1 ثانیه به زمان اضافه می شود، به ازای گل شدن شوت 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.

* می توان از حلقه بسکتبال جهت پرتاب نیز استفاده نمود *

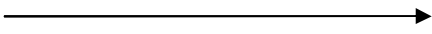


6 متر

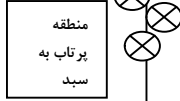
3 متر



منطقه شوت به دروازه



به سمت ایستگاه سوم



منطقه پرتاب به سید

2 متر

به سمت ایستگاه چهارم

به سمت ایستگاه دوم

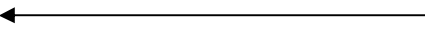


1/5 متر



1/5 متر

به سمت ایستگاه اول



خط پایان

محل استقرار



4 متر

۲۰

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 شرکتکننده به صورت انفرادی یا 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) گلشدنهر 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.
- تکنه 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

ورزش صبحگاهی

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 ورزش صبحگاهی بر اساس برگه داوری پیوست، مورد ارزیابی قرار گرفته و مراکز برتر معرفی خواهند شد.

برگه امتیاز بندی اجرای ورزش صبحگاهی

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 7دقیقه (دامنه نوسانی 20ثانیه)	
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، ۹۰درجه)	
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	