



معاونت فرسنگی و دانشجویی

اداره کل تربیت بدنی



راهنمای فنی

اولین المپیاد ورزش های بگانی

مراکز علمی کاربردی استان تهران

۲۰-۱۰ اسفندماه

راهنمای فنی مسابقات فوتسال

- مسابقات طبق قوانین و مقررات فدراسیون فوتسال برگزار می‌گردد.
- رسیدگی به اعتراض‌های احتمالی حداکثر نیم ساعت پس از پایان هر بازی در روز مسابقه، به صورت کتبی و توسط نماینده تیم صورت می‌گیرد.
- تعداد بازیکنان هر تیم ۱۰ نفر به علاوه یک نفر مربی و سرپرست یا نماینده جمعاً ۱۲ نفر می‌باشد.
- هر تیم لازم است با لباس ورزشی متحدالشکل (شماره‌دار در جلو و پشت پیراهن)، قلم‌بند و کفش ورزشی در مسابقات حضور یابند.
- جلسه قرعه‌کشی و هماهنگی مسابقات در زمان پذیرش اعلام خواهد شد.
- به تیم‌ها و نفرات اول تا سوم جام، حکم قهرمانی و مدال به رسم یادبود اهداء می‌گردد.

راهنمای فنی مسابقات والیبال

- مسابقات براساس قوانین و مقررات فدراسیون والیبال برگزار خواهد گردید.
- هر تیم متشکل از ۱۰ نفر بازیکن به اضافه یک مربی و سرپرست جمعاً ۱۲ نفر می‌باشد.
- هر تیم باید با لباس ورزشی متحدالشکل (شماره‌دار در جلو و پشت پیراهن) در مسابقات شرکت نمایند.
- رنگ لباس لیبرو باید با سایر بازیکنان متفاوت باشد.
- مسابقات به صورت ۲ گیم از ۳ گیم و بصورت رالی برگزار می‌گردد.
- رسیدگی به اعتراض‌های احتمالی حداکثر نیم ساعت پس از پایان هر بازی در روز مسابقه، به صورت کتبی و توسط نماینده تیم صورت می‌گیرد.
- جلسه قرعه‌کشی و هماهنگی مسابقات در روز پذیرش اعلام خواهد شد.
- به تیم‌ها و نفرات اول تا سوم جام، حکم و مدال اهداء می‌گردد.

راهنمای فنی مسابقات فوتبال دستی

- مسابقات براساس آخرین قوانین و مقررات انجمن فوتبال دستی برگزار می‌گردد.
- تعداد نفرات: این بازی به صورت تیمی و هر تیم متشکل از ۲ نفر بوده که یک تا ۲ نفر هم می‌توانند ذخیره داشته باشند.
- زمان بازی: در مسابقات تیمی و انفرادی ورزشکاران در ۵ زمان ۱۵ دقیقه‌ای با یکدیگر به رقابت می‌پردازند و زمان استراحت بین هر نیمه ۵ دقیقه است. در هر تایم ورزشکاران می‌توانند ۲ وقت استراحت ۳۰ ثانیه‌ای داشته باشند، وقت استراحت فقط در زمانی که توپ در اختیار ورزشکار است می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد.
- ورزشکار یا تیمی که به ۲ گیم از ۳ گیم دست یابد به عنوان تیم یا ورزشکار برنده محسوب می‌شود.
- چنانچه ورزشکاران بتوانند در زمان تعیین شده زودتر به امتیاز ۱۰ گل برسند برنده گیم محسوب خواهند شد.
- رسیدگی به اعتراض‌های احتمالی حداکثر نیم ساعت بعد از اتمام مسابقه و به صورت کتبی می‌باشد.
- به نفرات و تیم‌های اول تا سوم مدال و حکم قهرمانی اهداء می‌گردد.

راهنمای فنی مسابقات دارت

- مسابقات طبق قوانین رسمی انجمن دارت برگزار خواهد شد.
- مراسم قرعه‌کشی قبل از شروع مسابقات در محل برگزاری صورت می‌گیرد.
- هر دارتی را که به تخته برخورد کرده و بر روی آن نماند را نباید مجدداً پرتاب کرد.
- هر دارتی را که قبل از کامل شدن پرتاب از روی تخته دارت به زمین بیافتد را نباید به حساب آورده و شمارش کرد.
- مسابقات در ۳ ست و بصورت ۲ از ۳ برگزار می‌گردد. (۱۰۱ فیکس)
- به نفرات اول، دوم، سوم و سوم مشترک حکم قهرمانی و مدال به رسم یادبود اهداء می‌گردد.

راهنمای فنی تنیس روی میز

- مسابقات براساس قوانین رسمی فدراسیون تنیس روی میز برگزار خواهد شد.
- مسابقات به صورت انفرادی برگزار می‌گردد.
- زمان قرعه‌کشی مسابقات در زمان پذیرش اعلام می‌گردد.
- شرکت‌کنندگان می‌بایست لباس رسمی رشته تنیس روی میز شامل: پیراهن ورزشی آستین کوتاه، شورت ورزشی و کفش ورزشی به همراه داشته باشند.
- استفاده از پیراهن به رنگ سفید ممنوع است.
- همراه داشتن راکت شخصی با آرم ITTF الزامی است.
- مسابقات با توپ استاندارد سفید برگزار می‌گردد.
- رسیدگی به اعتراض‌های احتمالی حداکثر نیم ساعت بعد از اتمام مسابقه و به صورت کتبی می‌باشد.
- به نفرات اول، دوم، سوم و سوم مشترک حکم قهرمانی و مدال به رسم یادبود اهداء می‌گردد.

راهنمای فنی مسابقات طناب‌کشی

- مسابقات با طنابی به طول ۳۰-۲۵ متر با ضخامت ۴-۳ سانتی‌متر برگزار می‌گردد.
- حرکت یک عدد شاقول یا روبان در مرکز طناب، مشخص کننده تیم برنده خواهد بود.
- تعداد شرکت‌کنندگان در هر تیم ۵ نفر اصلی و یک ذخیره جمعاً ۶ نفر می‌باشد. حضور یک نفر ذخیره در کنار تیم لازم می‌باشد که این یک نفر می‌تواند وظایف مربی یا سرپرست را هم انجام دهد. جمع اوزان ۵ نفر شرکت کننده اصلی در گروه پسران باید حداکثر ۴۰۰ کیلوگرم و در گروه دختران حداکثر ۳۵۰ کیلوگرم باشد.
- در زمان وزن‌کشی افراد شرکت‌کننده می‌بایست با لباس‌های مناسب ورزشی و پای برهنه وزن‌کشی نمایند و وزن‌کشی در همان روز مسابقه صورت می‌پذیرد.
- شرکت‌کنندگان برای گرفتن طناب می‌بایست از دستکش استفاده نمایند (لازم به ذکر است، اداره تربیت‌بدنی دستکش در اختیار شرکت‌کنندگان قرار می‌دهد).
- هر تیم ۳ مرحله با تیم مقابل مسابقه می‌دهد و در نهایت تیمی برنده است که دو مرحله را برده باشد (۲ از ۳).
- طول منطقه کشش برای تعیین تیم برنده مسابقات، ۲ متر از خط میانی می‌باشد.
- فضای مسابقه، کانالی به طول ۳۰-۲۵ متر و عرض ۲ متر می‌باشد.
- خطاهای مسابقه به شرح زیر می‌باشد و داور در صورت مشاهده آن نظر به نوع خطا و تکرار آن تصمیم مناسب را اتخاذ می‌نماید.
- ۱- نشستن ورزشکاران در حین مسابقه
- ۲- گره زدن طناب

- ۳ - گرفتن یاران خودی
- ۴ - خارج شدن از محدوده (کانال طناب کشی)
- ۵ - قرار گرفتن مربی در فاصله کمتر از ۲ متری کانال
- ۶ - ایستادن یک تیم در طرفین طناب (شرکت کنندگان می بایست یا در سمت راست و یا در سمت چپ طناب آنرا به دست گیرند).
- ۷ - قرار گرفتن افراد در وضعیت ناصحیح (افراد تیم باید در یک خط مستقیم قرار گرفته و به طرف چپ یا راست متمایل نشوند).
- رسیدگی به اعتراض های احتمالی حداکثر نیم ساعت پس از اتمام مسابقه و بصورت کتبی و توسط نماینده تیم صورت می گیرد.
- به تیم ها و نفرات تیم های اول تا سوم، جام، حکم و مدال اهداء می گردد.

راهنمای فنی مسابقات شطرنج

- مسابقات براساس قوانین فدراسیون شطرنج برگزار می گردد.
- مسابقات به صورت سوئیسی و انفرادی برگزار می شود.
- زمان بازی یک ساعت سیشر برای هر نفر می باشد.
- بازیکن برنده موظف به ارائه گزارش نتیجه بازی به هیئت داوران می باشد، در صورت تساوی بازیکنی که مهره سفید را بازی کرده است می بایست نتیجه را گزارش دهد.
- تصمیم گیری در مواردی که در قوانین و مقررات پیش بینی نشده است به عهده کمیته فنی مسابقات می باشد.
- تعداد مسابقه با توجه به زمان مفید برگزاری مسابقات بستگی به تعداد نفرات شرکت کننده در مسابقه دارد.
- رسیدگی به اعتراض های احتمالی حداکثر نیم ساعت بعد از اتمام مسابقه و به صورت کتبی می باشد.
- به نفرات اول، دوم، سوم و سوم مشترک حکم قهرمانی و مدال به رسم یادبود اهداء می گردد.

راهنمای فنی مسابقات کشتی آزاد و فرنگی

- مسابقات برابر با قوانین و مقررات فدراسیون کشتی برگزار می گردد.
- مسابقات آزاد در اوزان ۵۷، ۶۵، ۷۴، ۸۶، ۹۷، ۱۲۵ کیلوگرم برگزار می گردد.
- مسابقات فرنگی در اوزان (۵۵ تا ۶۰)، ۶۷، ۷۷، ۸۷، ۹۷، ۱۳۰ برگزار می گردد.
- وزن کشتی مسابقات از ساعت ۸:۳۰ تا ۸:۳۰ روز جمعه ۱۴۰۱/۱۲/۱۲ انجام می شود.
- آدرس محل وزن کشتی و برگزاری مسابقات: میدان خراسان، ابتدای خیابان شهید کاظمی، ورزشگاه شهید پناهی، خانه کشتی شهید پناهی
- وزن کشتی در اوزان قانونی و با حداکثر ۱ کیلوگرم ارفاق انجام می شود.
- رسیدگی به اعتراضات احتمالی حداکثر یک ربع بعد از اتمام مسابقات و به صورت کتبی توسط سرپرست و یا مربی تیم انجام خواهد شد.
- به نفرات اول، دوم، سوم و سوم مشترک حکم و مدال قهرمانی اهدا می گردد.
- مسابقات بصورت انفرادی برگزار می گردد و در مجموع پس از محاسبه مراکز اول تا سوم اعلام می گردند.
- به نفرات اول، دوم، سوم و سوم مشترک حکم قهرمانی و مدال به رسم یادبود اهداء می گردد.

راهنمای فنی مسابقات طناب‌زنی

- مسابقات براساس مقررات انجمن طناب‌زنی برگزار خواهد شد.
- شرکت‌کننده می‌بایست در این مسابقه پنج فرم طناب و از هر فرم ۶ بار جمعاً ۳۰ طناب پی‌درپی را به معرض نمایش بگذارد.
- شرکت‌کننده تکنیک‌های مختلف را بدون قطع کردن و با ایجاد فاصله و فقط با تغییر فرم انجام خواهد داد.
- با قطع شدن و فاصله حرکات، شرکت‌کننده مسابقه را ادامه خواهد داد ولی با هر بار قطع و یا فاصله افتادن بین ضربات طناب، امتیاز آن را از دست خواهد داد.

تکنیک‌های طناب‌زنی:

- طناب‌زنی به صورت دویدن درجا (عبور طناب فقط یکبار از زیر پای راست و یکبار از زیر پای چپ).
- طناب زدن به صورت زیگزاگ (جفت پا به طرفین پریدن و عبور طناب از زیر پاها).
- طناب زدن به صورت حرکت پاها در نرمش پروانه (یکبار طناب و زدن با پاها باز و یکبار پاها جمع و رد شدن طناب).
- طناب زدن به صورت ضربدر (یکبار طناب با دست باز از زیر پاها رد شود و یکبار طناب از زیر دست‌ها بصورت جامع ضربدری از زیر پاها عبور کند).
- طناب زدن با پاها جفت.
- هر فرم طناب به تنهایی ۱۰ امتیاز، جمعاً ۵۰ امتیاز و در صورت قطع نشدن بین فرم طناب‌ها، ۱۰ امتیاز به جمع آنها اضافه خواهد شد و با قطع شدن بین هر فرم نیمی از امتیاز آن کسر خواهد شد.
- رسیدگی به اعتراض‌های احتمالی حداکثر نیم ساعت بعد از اتمام مسابقه و به صورت کتبی می‌باشد.
- به نفرات اول، دوم، سوم و سوم مشترک حکم قهرمانی و مدال به رسم یادبود اهداء می‌گردد.

راهنمای فنی مسابقات تکواندو

- ۱- مسابقات برابر قوانین و مقررات فدراسیون تکواندو کشور برگزار خواهد شد.
- ۲- مسابقات در دو بخش کیوروگی و پومسه برگزار خواهد شد.
- ۳- مسابقات کیوروگی دختران ورزشکار در وزن‌های (۴۶-، ۴۹-، ۵۳-، ۵۷-، ۶۲-، ۶۷-، ۷۸- و ۷۸+ کیلو گرم) برگزار خواهد شد.
- ۴- مسابقات کیوروگی پسران ورزشکار در وزن‌های (۵۴-، ۵۸-، ۶۳-، ۶۸-، ۷۸-، ۸۷- و ۸۷+ کیلوگرم) برگزار خواهد شد.
- ۵- پومسه در یک رده سنی برگزار خواهد شد. (پسران و دختران)
- ۶- داشتن معرفی‌نامه معتبر از دانشگاه مربوطه با ذکر سبک مسابقه کیوروگی (اوزان ورزشکار) پومسه (رده سنی)
- ۷- ارائه کارت دانشجویی معتبر در روز پذیرش.
- ۸- ارائه بیمه ورزشی سال جاری (تاریخ صدور بیمه حداقل ۷۲ ساعت قبل از شروع مسابقات باشد در روز پذیرش)
- ۹- آرایه اصل گواهینامه کمر بند قرمز به بالا صادره از فدراسیون الزامی می‌باشد.
- تبصره: در زمان پذیرش کلیه دانشجویان کپی- رو نوشت صفحه اطلاعات شناسنامه ای و یا بانک اطلاعات فدراسیون را به همراه داشته باشند.
- ۱۰- مسابقات بصورت آزاد برگزار خواهد شد.
- ۱۱- مسابقات با هوگوی الکترونیکی برگزار خواهد شد لذا جهت حضور در مسابقه به همراه داشتن کلیه لوازم ایمنی استاندارد (جوراب الکترونیکی- کلاه- لثه گیر- دستکش- ساق بند- ساعد بند- نانشیم) الزامی است.
- ۱۲- وزن کشتی یک روز قبل از مسابقات در محل فدراسیون تکواندو (سالن **waem-up**) انجام خواهد شد.
- ۱۳- مهلت پذیرش ثبت نام مورخه ۱۴۰۱/۱۲/۰۷ تا ساعت ۱۵ وقت اداری دانشگاه واحد فدراسیون برگزار خواهد شد.

پسران ۱۴۰۱/۱۲/۱۱

پذیرش	ساعت ۱۰-۱۲	زمان مسابقه
وزن کشی	ساعت ۱۲-۱۴	
مسابقات	۸ صبح	

دختران ۱۴۰۱/۱۲/۱۲

پذیرش	ساعت ۱۰-۱۲	زمان مسابقه
وزن کشی	ساعت ۱۲-۱۴	
مسابقات	۸ صبح	

تبصره:

- ۱-وزن کشی با نیم کیلوگرم ارفاق انجام خواهد شد.
- ۲-لازم است پذیرش شدگان هنگام مسابقات کارت ملی خود را ارائه نمایند.
- ۳-یاد آور می شود صرفا دانشجویان معرفی شده از سوی دانشگاه ها در جدول مسابقات ثبت نام خواهند شد.
- ۴-ارائه کارت الکترونیکی واکسن کوید ۱۹ برای کلیه ورزشکاران در زمان پذیرش الزامی است.
- ۵-شایان ذکر است که بالاترین مدال کس شده در جدول محاسبه خواهد شد.(اهدا جوایز روز مسابقات)
- ۶-به نفرات اول تا سوم مشترک حکم قهرمانی+ مدال اهدا خواهد شد.

راهنمای فنی مسابقات پاورلیفتینگ

- مسابقات طبق قوانین و مقررات فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام برگزار می گردد.

اوزان مسابقات:

آقایان :

- ۵۳، ۵۹، ۶۶، ۷۴، ۸۳، ۹۳، ۱۰۵، ۱۲۰، ۱۲۰+

بانوان:

- ۴۳، ۴۷، ۵۲، ۵۷، ۶۳، ۷۲، ۸۴- و ۸۴+

حرکات پاورلیفتینگ

- اسکات
- پرس سینه
- لیفت مرده (ددلیفت)

مسابقه به این صورت برگزار می گردد که هر شرکت کننده می تواند در یکی از حرکتها (ددلیفت-پرس سینه-اسکات) سه حرکت انجام دهد و بهترین وزنه جابجا شده در هر یک از لیفت ها برای ورزشکار منظور می گردد.

- اگر دو ورزشکار به مجموع یکسانی برسند ورزشکاری مقام بالاتر دارد که وزن سبکتری داشته باشد

راهنمای فنی مسابقات آمادگی جسمانی

ایستگاه اول : آزمون پله سه دقیقه ای (ضریب امتیازی ۴)

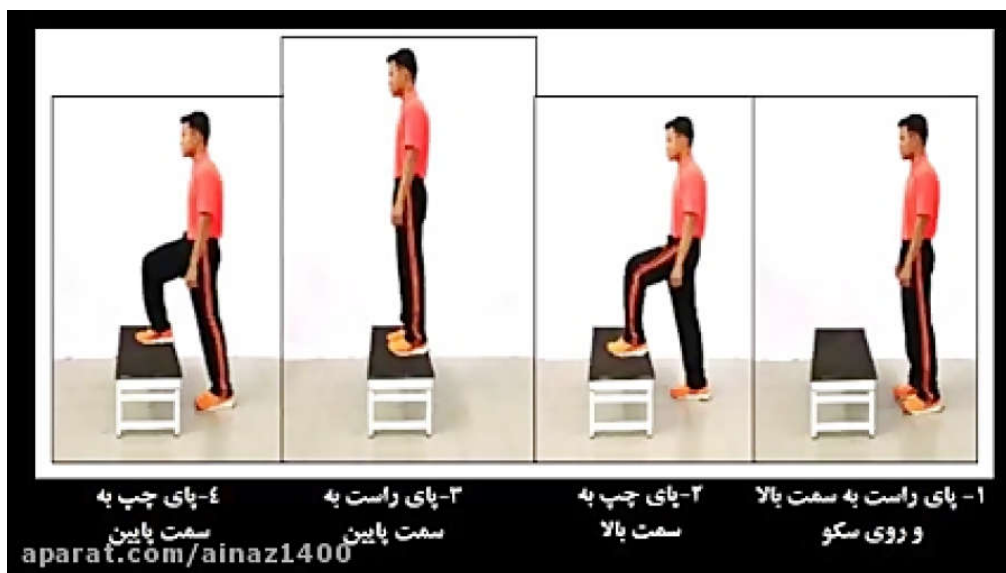
ایستگاه دوم : آزمون پلانک (ضریب امتیازی ۲)

ایستگاه سوم : آزمون انعطاف پذیری (sit & reach) (ضریب امتیازی ۱)

ایستگاه چهارم : آزمون میل گرفتن استقامتی (ضریب امتیازی ۲)

ایستگاه پنجم : آزمون تعادل فرشته (ضریب امتیازی ۱)

- مسابقات در پنج ایستگاه به صورت کاملا تفکیک شده برگزار می گردد.
- هر فرد لازم است در تمامی ایستگاه های مورد نظر رکورد خود را ثبت نماید.
- ضرایب محاسبه امتیازات آیتم ها با یکدیگر متفاوت خواهد بود.
- آزمون پله به مدت ۱۸۰ ثانیه با ضرب آهنگ مترونوم انجام خواهد شد و ۱۵ ثانیه پس از اجرا، ضربان قلب ورزشکار به مدت ۱۵ ثانیه ثبت خواهد شد. (ضربان قلب پایین تر نشانگر امتیاز بیشتر است)



- آزمون پلانک به صورت زمان قرار گیری صحیح در حالت پلانک خواهد بود و زمان بیشتر نشانگر امتیاز بیشتر خواهد بود.



- آزمون انعطاف پذیری (sit& reach) به صورت استاندارد با حذف خطاهای مربوط به ویژگی های آنترپومتریکی انجام خواهد شد.
- در آزمون میل گرفتن استقامتی، ورزشکار با در دست گرفت دو میل ورزش پهلوانی در دستان راست و چپ، دستان خود را از دو طرف در امتداد شانه قرار داده و پس از آن زمان نگهداری دست ها در آن وضعیت به عنوان رکورد او ثبت خواهد شد.
- در آزمون تعادل فرشته تنه با زاویه ۹۰ درجه به جلو خم خواهد شد. دست ها از طرفین در امتداد بدن قرار خواهد گرفت و یک پا (به انتخاب ورزشکار) بالا خواهد رفت تا در امتداد تنه قرار گیرد. زمان ثابت ماندن در این وضعیت بدون حرکات اضافی به عنوان رکورد ورزشکار ثبت خواهد شد.

