

آیین نامه سومین المپیاد ورزشی کارکنان و اعضای هیئت علمی خانم دانشگاه

زمستان 1404

هدف از برگزاری المپیاد ورزشی :

- ❖ تقویت فعالیت های جسمی ، روحی و روانی کارکنان دانشگاه
- ❖ گذراندن اوقات فراغت به شکل بهینه و به نحو مطلوب
- ❖ ایجاد انگیزه ، تحرک ، نشاط و شادابی در راستای زندگی همراه با سلامت در جامعه ی دانشگاهیان
- ❖ ایجاد هماهنگی ، انسجام و همدلی بین کارکنان دانشگاه
- ❖ ارتقاء فرهنگ پرداختن به ورزش دانشگاهی

تبصره مهم جهت پذیرش در سومین المپیاد ورزشی کارکنان و اعضاء هیئت علمی :

ارائه کارت بیمه ورزشی الزامی می باشد.

1- آیین نامه اجرایی مسابقات تیمی والیبال (4 نفره)

شرط اجرای مسابقه : آشنایی به بازی والیبال / تعداد نفرات هر تیم 6 نفر (4 نفر اصلی و 2 نفر ذخیره)

حد نصاب تیم های شرکت کننده جهت پذیرش و اجرای مسابقه : 4 تیم

نحوه برگزاری : بازیها در جدول تک حذفی برگزار می گردد / بازی 2 ست از 3 ست / هرگیم 11 امتیاز / چرخش در جهت عقربه های ساعت ، سیستم 4-4 / همراه داشتن لباس و کفش ورزشی الزامی می باشد.

خطاهای سرویس : رها نشدن توپ از دست / قرار گرفتن پا روی خط عرضی / خطاهای حین بازی توسط داور اول و داور دوم اعلام خواهد شد.

به مقام های اول ، دوم و سوم جوایز اهداء میشود.

2- آیین نامه اجرایی مسابقات تیمی داژبال یا وسطی (4 نفره)

شرط اجرای مسابقه : آشنایی به بازی داژبال / تعداد نفرات هر تیم 6 نفر (4 نفر اصلی و 2 نفر ذخیره)

حد نصاب تیم های شرکت کننده جهت پذیرش و اجرای مسابقه : 4 تیم

نحوه برگزاری : زمان بازی 6 دقیقه (ست اول 2 و نیم دقیقه / 1 دقیقه استراحت / ست دوم 2 و نیم دقیقه) / بازی در جدول تک حذفی برگزار می گردد / گرفتن پاس گل (چند ضرب) مجاز است.

در صورت تساوی : یک دقیقه بازی با قرعه کشی مجدد بدون وقت استراحت و بدون پاس گل اجرا می شود که با اولین خطای هر تیم (خطای سیاه) نتیجه ی بازی اعلام می گردد.

- در زمان پرتاب ، چنانچه پا روی خط عرضی و یا خط کناری باشد خطا ثبت می شود.

- با هر پاس گل ، یار بیرون از بازی ، میتواند وارد بازی شود.

- در 10 تایی نفر آخر ، پاس گل مجاز نیست ، و پاس هوایی خطا می باشد (10 پرتاب عادی)

- نحوه امتیازات : هر خطا یک امتیاز منفی / هر پاس گل یک امتیاز مثبت / هر خوردن نفر یک امتیاز منفی / هر زدن نفر یک امتیاز مثبت / شارژ تیم بعد از 10 تایی نفر آخر 4 امتیاز مثبت / زدن 4 نفر وسط در زمان کمتر از وقت مقرر : 2 امتیاز

- همراه داشتن لباس و کفش ورزشی الزامی می باشد.

به مقام های اول ، دوم و سوم جوایز اهداء میشود.

3- آیین نامه اجرایی مسابقات تیمی دارت (3 نفره)

شرط اجرای مسابقه : آشنایی به نحوه پرتاب دارت / حد نصاب شرکت کنندگان جهت برگزاری مسابقه : 10 نفر

نحوه برگزاری : هر نفر 3 پرتاب دارد / مجموع امتیازات پرتاب ها ، برای هر بازیکن لحاظ می شود و مجموع امتیاز 3 نفر برای هر تیم ثبت می گردد.

هر تیری که به صفحه بنشیند امتیازش ثبت می شود و در صورت افتادن دارت قبل از محاسبه نمرات ، آن پرتاب حذف شده و تکرار نمی شود.

در زمان پرتاب ، چنانچه پا روی خط باشد، امتیاز پرتاب محاسبه نمی شود.

به مقام های اول، دوم و سوم جوایز اهداء میشود.

4- آیین نامه اجرایی مسابقات انفرادی فوتبال دستی (2 نفره)

شرط اجرای مسابقه : آشنایی به بازی فوتبال دستی / حد نصاب شرکت کنندگان جهت برگزاری مسابقه : 6 تیم

نحوه برگزاری : تعداد گل : 5 زمان بازی : 3 دقیقه

این بازیها در جدول تک حذفی برگزار می گردد.

خطاها : چرخش دسته (فر دادن) / تکان دادن میز / در شروع بازی ، توپ از وسط کاشته میشود و بعد از هر گل خوردن، توپ در جلو دفاع اول تیم گل خورده کاشته میشود و بازی شروع میگردد.

به مقام های اول، دوم و سوم مشترک جوایز اهداء میشود.

5- آیین نامه اجرایی مسابقات انفرادی بولینگ (2 نفره)

شرط اجرای مسابقه : آشنایی به نحوه پرتاب توپ بولینگ / حد نصاب شرکت کنندگان جهت برگزاری مسابقه : 10 نفر

نحوه برگزاری : هر نفر 6 پرتاب دارد.

مجموع امتیازات هر تیم جهت کسب مقام : جمع پرتاب های 2 نفر ، برای تیم لحاظ می شود.

در زمان پرتاب ، چنانچه پا روی خط باشد امتیاز پرتاب محاسبه نمی شود.

در صورت تساوی : پرتاب مجدد صورت می گیرد.

به مقام های اول، دوم و سوم جوایز اهداء میشود.

6- آیین نامه اجرایی مسابقات انفرادی تیراندازی (تفنگ / تپانچه)

شرط اجرای مسابقه : آشنایی به نحوه تیراندازی با اسلحه / حد نصاب شرکت کنندگان جهت برگزاری مسابقه : 10 نفر
درهر رشته /

مسابقه در رشته تفنگ و تپانچه برگزار می گردد. استفاده از سلاح، ساچمه، لباس و کفش شخصی بلامانع است.

نحوه برگزاری : (به جهت جذابیت مسابقات و ایجاد انگیزه بیشتر در بین تیراندازان ، مسابقات در 3 مرحله برگزار می شود)

مرحله ی اول (تمام شرکت کنندگان) : 3 شلیک قلق بدون نمره / 10 شلیک اصلی با نمره / زمان قلق و اصلی : 15 دقیقه

مرحله ی دوم (16 نفر برتر) : 5 شلیک قلق بدون نمره / 20 شلیک اصلی با نمره / زمان قلق و اصلی : 30 دقیقه

مرحله ی سوم (8 نفر برتر) : 5 شلیک قلق بدون نمره / 30 شلیک اصلی با نمره / زمان قلق و اصلی : 40 دقیقه

در این مرحله، سه نفر برتر در هر رشته مشخص خواهند شد.

تذکر : در صورت عدم حضور تیرانداز در زمان مسابقه ، باخت فنی خورده و از ادامه رقابت باز می ماند.

با توجه به تعدد افراد شرکت کننده و خطرات مربوطه در رشته تیراندازی ، از پذیرش افرادی که با نحوه تیراندازی آشنا نیستند معذورییم.

به مقام های اول، دوم و سوم در هر دو رشته تفنگ و تپانچه جوایز اهداء میشود.

7- آیین نامه اجرایی مسابقات انفرادی بدمینتون

شرط اجرای مسابقه : آشنایی به بازی بدمینتون / حد نصاب شرکت کنندگان جهت برگزاری مسابقه : 10 نفر

نحوه برگزاری : مسابقات تک حذفی / بازی 2 گیم از 3 گیم / امتیاز هر گیم 8 / امتیاز گیم سوم یا گیم نتیجه : 4 امتیاز

همراه داشتن لباس، کفش ورزشی و راکت الزامی می باشد.

به مقام های اول، دوم و سوم مشترک جوایز اهداء میشود.

8- آیین نامه اجرایی مسابقات انفرادی تنیس روی میز

شرط اجرای مسابقه : آشنایی به بازی تنیس روی میز / حد نصاب شرکت کنندگان جهت برگزاری مسابقه : 10 نفر

نحوه برگزاری : مسابقات تک حذفی / بازی 2 گیم از 3 گیم / امتیاز هر گیم 8 / امتیاز گیم سوم یا گیم نتیجه : 4 امتیاز

همراه داشتن لباس، کفش ورزشی و راکت الزامی می باشد.

به مقام های اول، دوم و سوم مشترک جوایز اهداء میشود.

9- آیین نامه اجرایی مسابقات انفرادی شطرنج

شرط اجرای مسابقه : آشنایی به بازی شطرنج / حد نصاب شرکت کنندگان جهت برگزاری مسابقه : 10 نفر
نحوه برگزاری : مسابقات در جدول تک حذفی و بشکل انفرادی برگزار میشود / بازی ها به روش سوئیسی اجرا می شود /
زمان بازی : 10 دقیقه /
خطاها : بایستی حرکت مهره ها و زدن ساعت با یکدست انجام شود در غیر اینصورت 10 ثانیه به زمان رقیب اضافه خواهد شد
/ چنانچه دست بازیکن به سمت مهره برود ، باید با همان مهره حرکت کند در غیر اینصورت 10 ثانیه به زمان رقیب اضافه می
شود.

با تشکر - زمستان 1404

مدیریت تربیت بدنی دانشگاه

مسئول ورزشی همکاران خانم