

## آئین نامه و مقررات فنی مسابقات ورزشی دانشجویان

### به مناسبت بزرگداشت روز دانشجو

#### ۱- مسابقات طناب زنی :

این مسابقه به ۲ صورت سرعتی و استقامتی با پای جفت در محدوده زمانی ۳۰ ثانیه ( سرعتی ) و ۹۰ ثانیه ( استقامتی ) برگزار میگردد که مجموع ( تعداد طناب های صحیح زده شده ) بعنوان رکورد هر بازیکن ملاک ارزیابی قرار میگردد .

#### قوانین این مسابقه

- در صورت تماس طناب با پا و یا هر توفقی توسط بازیکن، مسابقه تا پایان وقت مشخص شده می تواند ادامه داشته باشد و ملاک رکورد و تعداد طناب های زده شده در فاصله زمانی داده شده توسط بازیکن هست .
  - طناب های زده شده در محدوده فقط ۳۰ و ۹۰ ثانیه شمارش و محاسبه خواهد شد .
  - طناب زنی حتماً می بایست بصورت جفتی انجام شود .
  - داشتن لباس ورزشی کامل الزامی است ( کفش ورزشی ، شلوار یا شورت ورزشی ، تی شرت یا پیراهن ورزشی )
- نفرات برتر این مسابقات جهت تیم دارت دانشکده و شرکت در المپیاد ورزش های همگانی انتخاب و معرفی خواهند شد .

#### ۲- مسابقات دارت :

این مسابقه بر اساس مقررات قانونی دارت و به صورت فیکس ۱۱۰ برگزار میگردد .

#### قوانین این مسابقه

- دانشجویانی که دارت اختصاصی دارند میتوانند از آن استفاده نمایند . در غیر اینصورت دانشکده سوزن دارت به بازیکنان خواهد داد .
- هر بازیکن در هر راند ۳ پرتاب انجام میدهد .
- هر مسابقه یا هر مرحله از آن با یک شروع مستقیم آغاز و بازی خواهد شد ، بدین معنی که برای شروع امتیازگیری ، ورزشکار تنها باید یک پرتاب M d d l e انجام دهند .
- تمامی امتیازات حاصله از مجموع ۱۱۰ امتیاز و یا امتیاز باقی مانده از پرتاب قبلی ، کم خواهد شد و بازیکنی که زودتر امتیاز ۱۱۰ را به صفر برساند برنده آن بازی خواهد بود .
- زمانی از قانون و قاعده Bust استفاده می گردد ، که بازیکن یا ورزشکاری در طی یک راند . امتیازات بیشتری از امتیاز در نظر گرفته شده کسب نماید ، آنگاه آن پرتاب در نظر گرفته نمی شود و امتیازها همان امتیازات قبل از پرتاب باقی خواهد ماند .

- هر دارتی که به تخته دارت بر خورد کرده و بر روی آن نماد امتیازش محاسبه نمیگردد .
- امتیاز هر دارت بنا به قسمت امتیازی روی تخته دارت که با میله هایی از هم جدا شده اند و دارت پرتاب شده به آن قسمت بر خورد کرده محاسبه خواهد شد . که در شروع مسابقه توضیحات لازم داده خواهد شد .
- مسابقات بر اساس تعداد نفرات شرکت کننده پس از قرعه کشی بصورت جداول یک یا دو حذفی برگزار خواهد شد .
- نفرات برتر این مسابقات جهت تیم دارت دانشکده و شرکت در المپیاد ورزش های همگانی انتخاب و معرفی خواهند شد .

### ۳- مسابقات طناب کشی :

این مسابقات بصورت تیمی ۵ نفره برگزار میگردد .

#### قوانین این مسابقه

- تعداد نفرات هر تیم ۵ نفر می باشد که مجموع وزن ورزشکاران هر تیم در این مسابقات الزاماً باید حداکثر ۴۳۰ کیلو گرم و حداقل ۴۰۰ کیلوگرم باشد . وزن کشی نفرات هر تیم قبل از مسابقات انجام میگردد .
- هیچ ورزشکاری نباید طناب را جلوتر از نقطه‌ای که داور مشخص میکند بگیرد .
- هیچ حلقه‌ای یا گره‌ای نباید در طناب وجود داشته باشد و هیچ نقطه‌ای از طناب نباید به بدن ورزشکار قفل شده یا بسته شده باشد .
- هر ورزشکار باید طناب را با دستان لخت ( یا با دستکش ) بگیرد یعنی کف هر دو دست رو به بالا باشد و طناب از کنار بدن ورزشکار عبور کند . هر نوع مانعی که باعث آزاد حرکت نکردن طناب شود خطا محسوب می‌شود . پاها باید به سمت جلو دراز شده باشد و جلوتر از زانوها قرار داشته باشند . کلیه ورزشکاران در تمام وقت مسابقه به حالت کشی قرار بگیرند .
- هر تیم زمانی برنده مسابقه اعلام می‌شود که در ۲ کشش از ۳ کشش بر حریف چیره شود .
- هر تیم که در یک کشش برنده شود یک امتیاز می‌گیرد . و هر تیمی که در ۲ کشش متوالی برنده شود مسابقه را برده است تیمی که بتواند در ۲ بار کشش متوالی، ۲ بر صفر بر حریفش غلبه کند، ۳ امتیاز بدست می‌آورد و تیم بازنده هیچ امتیازی بدست نخواهد آورد، تیمی که در ۳ بار کشش با حساب ۲ بر ۱ بر حریفش غلبه کند، ۲ امتیاز و حریفش یک امتیاز کسب می‌کند .
- زمان استراحت : وقت استراحت بین هر کشش ۲ دقیقه است .
- مسابقات بصورت جدول دوره ای و در صورت زیاد بودن تیم ها بصورت جداول یک یا دو حذفی برگزار میگردد .
- داشتن لباس ورزشی کامل الزامی است ( کفش ورزشی ، شلوار یا شورت ورزشی ، تی شرت یا پیراهن ورزشی ) ضمناً به کلیه تیم در هنگام برگزاری مسابقه کاور ورزشی بصورت امانی داده خواهد شد .

#### ۴- مسابقات شوت از راه دور :

این مسابقه به صورت انفرادی برگزار میگردد .

#### قوانین این مسابقه

– در صورت زیاد بودن نفرات شرکت کننده ، ابتدا مسابقه ورودی گرفته خواهد شد . بدین صورت که هر بازیکن ۱۰ شوت از وسط زمین فوتسال به دروازه خالی میزند ، در صورتیکه از ۱۰ شوت حداقل نصف آن را یعنی ۵ شوت اش وارد دروازه شود ، حق ورود به مسابقات را پیدا خواهد کرد در غیر اینصورت از دور مسابقات حذف خواهد شد .

– گل سالم گلی است که بدون برخورد به زمین از خط دروازه بصورت یه تیکه و هوائی عبور کند . ( برخورد توپ به خط دروازه و سپس ورود به داخل دروازه صحیح محسوب میشود )

– نفرات راه یافته به مرحله اصلی مسابقه پس از قرعه کشی بصورت تک حذفی مسابقات را ادامه خواهند داد .

– داشتن لباس ورزشی کامل الزامی است ( کفش ورزشی ، شلوار یا شورت ورزشی ، تی شرت یا پیراهن ورزشی )

#### ۵- مسابقات فوتبال دستی :

این مسابقه به صورت تیمی ۲ نفره برگزار میگردد .

#### قوانین این مسابقه

– مسابقات پس از قرعه کشی بصورت جدول تک یا دو حذفی برگزار خواهد شد .

– استفاده از چرخش مجاز نبوده و بازیکنان بایستی جهت شوت از مچ خود استفاده نمایند . در صورت گل شدن توپ با چرخش گل محسوب نشده و توپ به تیم مقابل داده خواهد شد .

– در صورت نرسیدن توپ به پای آدمک های پلاستیکی ، می توان توپ را با دست لمس نموده در اختیار نزدیکترین آدمک پلاستیکی قرار داد .

– بازی ۱۰ گله بوده و هر تیم که به گل ۵ ام برسد زمینها تعویض خواهند شد .

– تیم ها ملزم به پوشیدن کاور ورزشی از طرف تربیت بدنی خواهند بود .

#### ۶- مسابقات والیبال :

این مسابقات با آخرین قوانین موجود والیبال بصورت ۶ نفره برگزار خواهد شد .

## قوانین این مسابقه

- تعداد نفرات هر تیم ۸ نفر می باشد که ۲ بازیکن آن بعنوان بازیکن ذخیره محسوب خواهند شد . حداقل بازیکنان معرفی شده هر تین ۶ نفر می باشند و کمتر از آن مجاز نمی باشد .
- تعویض ها در این مسابقات آزاد بوده و هیچ محدودیتی ندارند .
- بازی ها بصورت چرخشی نخواهند بود لیکن سرویس ها بر اساس چرخش بازیکنان طبق قانون انجام خواهد شد و هر تیم بایستی ترتیب سرویس بازیکنان تیم اش را در هر ست به داور ارائه دهد . در صورت اشتباه بازیکن در اقدام به
- سرویس پس از سوت داور خطای تیمی محسوب شده و ضمن اهدای سرویس به تیم مقابل یک امتیاز نیز به تیم مقابل داده خواهد شد . ( هر تیم در صورت نیاز یا فراموشی میتواند شماره فرد سرویس زننده را قبل از رفتن به جایگاه سرویس از داور دوم و یا میز منشی پرسیده و یا مشخص نماید )
- بازیکنان بایستی حتما دارای پیراهن و شورت ورزشی بوده و استفاده از شلوار ورزشی مجاز نمی باشد . ( کاور ورزشی شماره دار از طرف تربیت بدنی به تیم ها داده خواهد شد ) .
- دانشجویانی که دارای کارت داوری والیبال بوده و یا بصورت حرفه ای والیبال بازی کرده اند جهت کمک در اجرای مسابقات ( داوری ) به تربیت بدنی مراجعه نمایند .

اداره تربیت بدنی دانشکده فنی و حرفه ای شمسی پور