

# مقررات فنی

## اولین المپیاد ملی ورزش همگانی

دانشجویان دانشگاه‌ها و موسسات آموزش عالی کشور

تابستان ۱۳۹۶



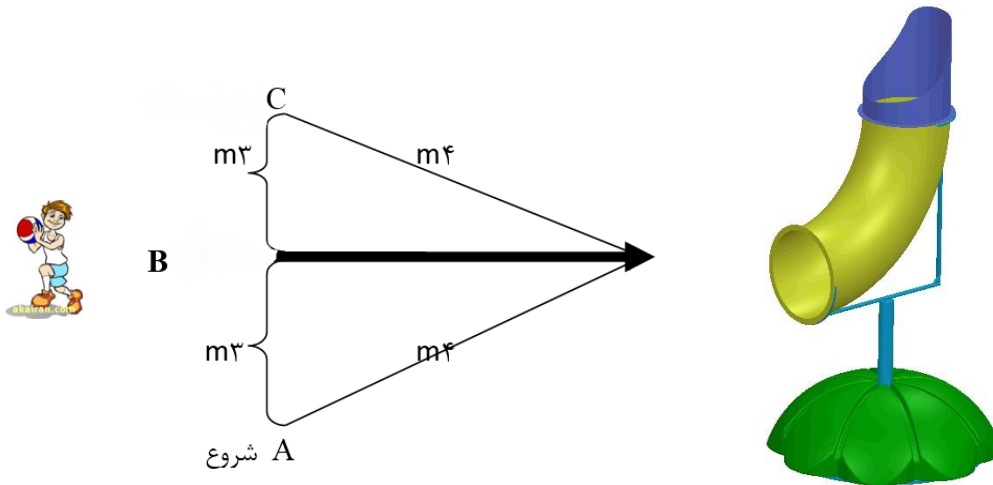
مصرف



## مقررات فنی رشته پرتاب توپ بسکتبال تونلی

وسایل و تجهیزات لازم :

- ۱- توپ بسکتبال شماره ۷ برای پسران و شماره ۶ برای دختران
- ۲- تونل کائوچویی پلاستیکی به شکل زیر



## قوانین مقررات فنی بازی :

- ۱- مسابقه به صورت انفرادی و برای هر دانشگاه شرکت کننده (تیم) حداکثر ۲ سهمیه در نظر گرفته خواهد شد.
- ۲- پرتاب ها از سه نقطه (A, B و C) و فاصله خطوط پرتاب تا حلقه ۴ متر می باشد.
- ۳- هر بازیکن حق ۵ پرتاب را دارد که از نقطه A شروع و نهایت در نقطه A بازی پایان خواهد یافت.
- ۴- بازیکن ابتدا از نقطه A شروع به پرتاب نموده، بلافاصله به نقطه B دویده و بعد از گرفتن توپ بدون برخورد با زمین پرتاب دوم را از نقطه B پرتاب خواهد کرد. بعد از گرفتن توپ، پرتاب سوم از نقطه C انجام و در برگشت دوباره بازیکن بعد از گرفتن توپ از نقطه B، دوباره پرتاب چهارم را از نقطه B انجام داده و در نهایت پرتاب آخر (پنجم) را از نقطه A انجام داده و پس از دریافت توپ، مسابقه خود را پایان خواهد داد.

۵- به ازای هر بازیکن بعد از اتمام مسابقه زمان مربوطه در نظر گرفته خواهد شد و هر کسی دارای بهترین رکورد زمانی و کمترین خطا باشد. بعنوان نفرات برتر معرفی می گردند.

۶- زمان در نظر گرفته شده برای ۵ پرتاب یک دقیقه می باشد. در صورتی که بازیکن قبل از یک دقیقه تمام پرتاب های خود را تمام کند تایم بدست آمده به عنوان رکورد زمانی و امتیازات کسب شده هم زمان امتیاز او محاسبه خواهد شد و در صورتی که بعد از یک دقیقه پرتاب های خود را تمام کند به ازای هر ۵ ثانیه اضافه یک امتیاز از امتیاز کلی کسر خواهد شد.

۷- تعداد داوران ۳ نفر (۱ نفر داور خط، ۱ نفر داور تایم و ثبت امتیاز و ۱ نفر داور تشخیص خطاهای بعد از پرتاب) می باشد.

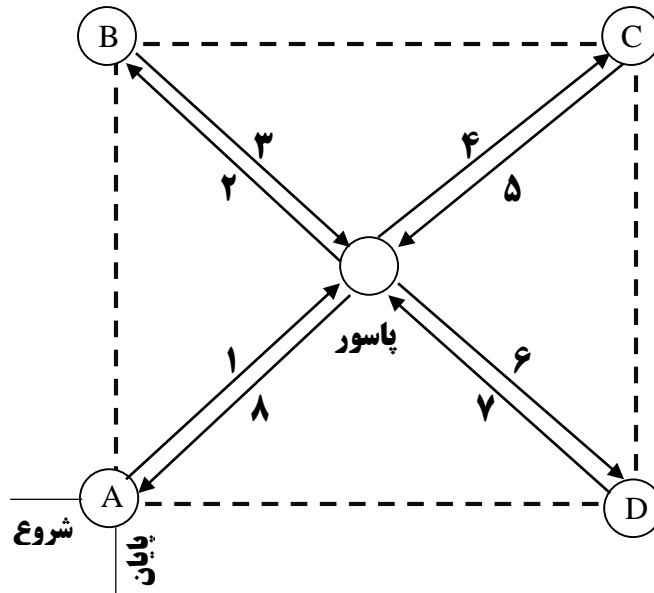
### نحوه امتیازدهی و خطاها:

- ۱- پرتاب ها از سه نقطه (نقطه A و C هر کدام ۵ امتیاز و از نقطه B ۳ امتیاز) می باشد.
- ۲- نحوه تعیین نفرات برتر بصورت بهترین امتیاز و رکورد خواهد بود و در صورت تساوی امتیازات، زمان مسابقه به عنوان ملاک تعیین نفرات برتر قرار خواهد گرفت.
- ۳- امتیاز کامل در صورتی محاسبه می گردد که بازیکن توپ بدون خطا وارد تونل و در هنگام خروج بدون برخورد با زمین آن را بگیرد.
- ۴- در صورت برخورد توپ برگشتی با زمین به ازاء هر برخورد یک امتیاز از پرتاب مربوطه کسر خواهد شد.
- ۵- نحوه پرتاب و ایستادن ورزشکار به صورت آزاد می باشد. بشرطی که پای ورزشکار هنگام پرتاب خط را لمس یا از آن عبور نکند.
- ۶- هر گونه تماس پای ورزشکار با خط یا رد شدن از آن در هر پرتاب، خطا محسوب شده و یک امتیاز از امتیاز نهایی کسر خواهد شد.

## مقررات فنی رشته پرتاب و دریافت فریزبی

وسایل و تجهیزات لازم :

- ۱- بشقاب فریزبی
- ۲- زمین بازی به ابعاد ۱۰ در ۱۰ متر برای پسران ۷ در ۷ متر برای دختران



### قوانین مقررات فنی بازی :

- ۱- مسابقه به صورت تیمی و برای هر دانشگاه شرکت کننده (تیم) حداکثر ۳ بازیکن در نظر گرفته خواهد شد که یک نفر از آن ها به عنوان پاسور به صورت ثابت در وسط قرار می گیرد.
- ۲- قطر دایره وسط و دایره های A.B.C.D یک متر می باشد.
- ۳- بازی از نقطه A با پرتاب پاس به یار وسط (پاسور) شروع و بازیکن به سرعت به طرف نقطه B حرکت نموده و از نقطه B فریزبی را از پاسور دریافت نموده و مجدداً فریزبی را به پاسور بازمی گرداند و به نقطه C حرکت می نماید و در نقطه C از پاسور فریزبی را دریافت و به او بازمی گرداند و به نقطه D حرکت می کند و در نقطه D نیز فریزبی را از پاسور دریافت و به او بازمی گرداند و به نقطه A حرکت نموده و با دریافت فریزبی از پاسور، کار بازیکن اول به اتمام رسیده و بازیکن دوم روندی که بازیکن اول طی کرده را ادامه می دهد و در نهایت بازی در نقطه A با دریافت پاس شماره ۸ به

اتمام می رسد. همچنین زمان (رکورد) هر تیم با پاس شماره ۱ بازیکن اول شروع و با دریافت پاس شماره ۸ بازیکن دوم محاسبه می شود.

۴- تعداد داوران ۳ نفر (۱ نفر مسئول تایم و استارت و پایان و ۲ نفر داور به عنوان داوران کناری جهت کنترل خطاهای احتمالی در دایره ها و دریافت ها و پرتاب ها) می باشد.

#### **نحوه امتیاز دهی و خطاها :**

- ۱- اگر پای ورزشکار در هنگام دریافت فریزی از دایره های مشخص شده، خارج شود ۲ ثانیه به رکورد نهایی او اضافه خواهد شد.
- ۲- بهترین رکورد زمانی محاسبه خواهد شد.
- ۳- در صورت افتادن فریزی دو ثانیه به عنوان جریمه به زمان ورزشکار اضافه خواهد شد.
- ۴- هر پرتاب باید در داخل دایره انجام شود. اگر بازیکنی خطا کند و از دایره خارج شود، باید به داخل دایره برگردد و کار خود را ادامه دهد.

## مقررات فنی رشته اسب بادی (بالشتک)

وسایل و تجهیزات لازم :

۱- بالشتک توپر استوانه (دو نفره)

۲- زمین چمن

### قوانین مقررات فنی بازی :

۱- مسابقه به صورت تیمی و برای هر دانشگاه شرکت کننده (تیم) حداکثر ۲ بازیکن در نظر گرفته خواهد شد که با تیم مقابل به رقابت خواهند پرداخت که هر دو نفر بر روی یک بالشتک سوار خواهند بود.

۲- بازی بدین شکل انجام می شود که دو نفری که روی بالشتک سوار هستند با سوت داور از خط شروع به صورت پریدن همزمان و گرفتن بالشتک توسط دست هایشان مسابقه را آغاز خواهند کرد.

۳- مسیر مسابقه از نقطه آغاز تا پایان ۲۰ متر خواهد بود.

۴- مسابقات به صورت بهترین رکود زمانی انجام خواهد شد.

### نحوه امتیاز دهی و خطاها :

۱- با توجه به رکوردی بودن مسابقه اگر در حین مسابقه یکی از اعضای تیم از بالشتک بیفتد هم تیم او باید صبر کند تا او دوباره سوار بالشتک شود و با هم به مسابقه ادامه دهند. بدیهی است که در این صورت زمان زیادی را از دست خواهد داد.

۲- هر تیمی مسافت ۲۰ متر مسابقه را در کمترین زمان طی کند برنده مسابقه خواهد بود.

## مقررات فنی رشته شوت فوتبال هدفمند

### وسایل و تجهیزات لازم :

- ۱- توپ فوتبال مخصوص (چسب دار)
- ۲- سیبل شماره گذاری شده بزرگ به قطر ۲۷۵ سانتی متر
- ۳- زمین فضای زمین



### قوانین مقررات فنی بازی :

- ۱- مسابقه به صورت انفرادی و برای هر دانشگاه شرکت کننده (تیم) حداکثر ۲ سهمیه در نظر گرفته خواهد شد.
- ۲- فاصله شوت تا سیبل ۱۰ متر برای پسران و ۷ متر برای دختران می باشد.
- ۳- بعد از قرار گرفتن بازیکن پشت خط شوت با سوت داور اقدام به شوت به سمت سیبل می کند و بعد از اصابت توپ به سیبل امتیاز آن ناحیه در برگه امتیازات ثبت می شود و بازیکن باید سریعاً بحالت دو باید به سیبل نزدیک شده و توپ را از سیبل جدا کرده و توپ را به نقطه شروع برگرداند و دوباره اقدام به شوت خواهد کرد این عمل تا پایان زمان یک دقیقه که برای هر بازیکن در نظر گرفته شده است ادامه خواهد یافت بعد از یک دقیقه جمع امتیازات به عنوان امتیاز نهایی وی محاسبه و اعلام می گردد.
- ۴- هر نفر یک دقیقه برای اقدام به شوت زمان دارد.
- ۵- تعداد داوران ۲ نفر (یک نفر داور خط - یک نفر داور سیبل و امتیازات) می باشد.

## نحوه امتیاز دهی و خطاها :

- ۱- نفراتی که بهترین و بالاترین امتیاز را کسب کنند بعنوان نفرات برتر انتخاب می شوند.
- ۲- اگر بعد از انجام شوت توپ بعد از اصابت به سیبل به زمین بیفتد، امتیاز آن محاسبه نخواهد شد.
- ۳- اگر بازیکن توپ را جلوتر از خط شروع، شوت کند خطا محسوب می گردد و امتیاز آن صفر خواهد شد.
- ۴- اگر پای بازیکن خط شوت را لمس یا از آن رد شود خطا محسوب شده و امتیاز صفر برای آن شوت در نظر گرفته خواهد شد.
- ۵- در صورتی که توپ به خط بین امتیازات سیبل اصابت کند امتیاز قسمت بیشتر محاسبه خواهد شد.



## مقررات فنی رشته ایستگاه شادی



### وسایل و تجهیزات لازم :

- ۱- اندازه زمین چمن ؛ مستطیل شکل به عرض ۵ و طول ۶۰ متر (زمین بازی، چمن طبیعی و یا مصنوعی می باشد)
- ۲- ۵ عدد مانع و یا میله عمودی
- ۳- ۲ عدد مانع دو و میدانی
- ۴- ۵۰ عدد توپ پلاستیکی کوچک
- ۵- ۳ عدد کیسه شنی کوچک ۵۰۰ گرمی
- ۶- یک عدد میز یا چهارپایه به قطر ۵۰ سانتی متر و به ارتفاع ۵۰ سانتیمتر
- ۷- یک عدد تشت بزرگ و یک عدد سبد پلاستیکی بزرگ
- ۸- سه عدد بطری کوچک آب معدنی
- ۹- ۵ عدد توپ تنیس
- ۱۰- یک عدد چهارپایه کوچک به ارتفاع ۵۰ سانتیمتر
- ۱۱- کورنومتر

### قوانین مقررات فنی بازی :

- ۱- ایستگاه شادی هم به صورت انفرادی برگزار می شود و مجموع زمان های به دست آمده همه ایستگاه ها، رکورد شرکت کننده محسوب خواهد شد.
- ۲- ایستگاه‌ها شامل:
  - (ایستگاه اول): حمل توپ‌های پلاستیکی
  - (ایستگاه دوم): پرتاب کیسه‌های شنی
  - (ایستگاه سوم): عبور از موانع به صورت زیگزاگ

- ( ایستگاه چهارم): پرش از روی مانع و عبور از زیر مانع دو و میدانی
- (ایستگاه پنجم): انداختن بطری‌های آب به وسیله توپ‌های تنیس
- ۳- ایستگاه شادی به صورت ترکیبی و از پنج ایستگاه تشکیل می شود که شرکت کننده باید این پنج ایستگاه را پشت سر هم اجرا نماید. شرکت کننده پشت خط استارت با صدای سوت داور مسابقه را آغاز می نماید و داور کورنومتر را به کار می اندازد. شرکت کننده ابتدا باید ۵۰ عدد توپ تنیس یا توپ پلاستیکی کوچک را که در داخل تشت و در فاصله ۴ متری خط استارت قرار دارد به دلخواه (فقط با دست و به هر تعدادی که می تواند حمل نماید) برداشته و به طرف سطل دوم که در فاصله ۴ متری از سطل اول قرار دارد حمل نموده و داخل آن بیندازد. توجه شود پرتاب توپ ها خطا محسوب می شود. ( در صورت پرتاب توپ ها به داخل سبد «حداقل از فاصله ۱ متری»، به ازای هر پرتاب ۲ ثانیه به رکورد پایانی شرکت کننده اضافه می گردد) و شرکت کننده می بایست فاصله ۴ متری دو سطل را طی نموده و توپ ها را داخل سطل دوم بیندازد و اگر تویی از داخل سطل بیرون افتاد، شرکت کننده می بایست آن را داخل سطل قرار دهد.
- ۴- بعد از ایستگاه اول، شرکت کننده وارد ایستگاه دوم می شود و ۳ عدد کیسه شنی ۵۰۰ گرمی را از فاصله ۲ متری، روی میز (به طول و عرض و ارتفاع ۵۰ سانتیمتری) پرتاب می نماید. بدیهی است اگر شرکت کننده موفق نشود این سه کیسه را به صورت پرتابی روی میز قرار دهد، می تواند دوباره کیسه شن ها را پرتاب نماید و یا به ازای هر کیسه شنی که روی میز قرار ندهد، ۴ ثانیه به رکورد شرکت کننده اضافه می گردد. همچنین اگر شرکت کننده جلوتر از خط مشخص شده اقدام به پرتاب نماید خطا محسوب شده و ۴ ثانیه به زمان وی افزوده می شود.
- ۵- بعد از ایستگاه دوم، در ایستگاه سوم، شرکت کننده باید از موانع (تعداد موانع ۵ عدد می باشد) عبور می نماید.
- ۶- بعد از ایستگاه سوم، شرکت کننده به ایستگاه چهارم وارد می شود که باید از روی مانع دو و میدانی (به ارتفاع ۵۰ سانتیمتر) پریده و از زیر مانع دوم (به ارتفاع ۸۰ سانتیمتر) عبور نماید و وارد ایستگاه پنجم شود.
- ۷- در این مرحله، شرکت کننده سعی می کند ۳ عدد بطری آب معدنی کوچک را که در فاصله ۳ متر قرار دارد با ۵ عدد توپ تنیس هدف قرار داده و آن ها را از روی یک چهار پایه (به ارتفاع ۵۰ سانتیمتر) به زمین بیاندازد. بدیهی است اگر شرکت کننده موفق نشود این سه بطری را به زمین

بیندازد، می تواند دوباره توپ ها جمع آوری نموده آن ها را مورد هدف قرار دهد و یا به ازای هر بطری که نتواند بیندازد، ۴ ثانیه به رکورد شرکت کننده اضافه می گردد. در آخرین مرحله، داور به محض عبور شرکت کننده از خط پایان، کورنومتر را متوقف می کند.

۸- تعداد داوران ۳ نفر (داور اعلام خطا، داور ثبت خطا و داور کورنومتر) و ۱ نفر مسئول مرتب کردن ایستگاه می باشد.

### نحوه امتیاز دهی و خطاها :

- ۱- در مسابقه انفرادی، بهترین زمان به دست آمده نفرات برتر را مشخص خواهد نمود.
- ۲- بازیکن باید از لباس های ورزشی آستین کوتاه استفاده نمایند و حق استفاده از کاپشن ورزشی را ندارند.
- ۳- در ایستگاه حمل توپ های پلاستیکی، تمام توپ ها باید به طرف سطل دوم حمل شود و هر گونه پرتاب توپ از دور به درون سبد، مجاز نمی باشد.
- ۴- به ازای هر خطا در ایستگاه های پرتاب شن، و انداختن بطری آب، ۴ ثانیه به رکورد شرکت کننده اضافه می گردد.

### مقررات فنی رشته طناب زنی (۳ نفره)

وسایل و تجهیزات لازم :

- ۱- طناب ۳ تا ۴ متری
- ۲- استفاده از کفش ورزشی در حین اجرای مسابقات طناب زنی الزامی است.



## قوانین مقررات فنی بازی :

- ۱- به انتخاب شرکت کنندگان ۲ نفر چرخاننده طناب و ۱ نفر به عنوان پرش کننده انتخاب می شوند.
- ۲- داور بعد از اینکه افراد در محوطه زمین مسابقه قرار گرفتند با اعلام فرمان مسابقه را آغاز می کند.
- ۳- با سوت داور، دو نفر شروع به چرخاندن طناب می کنند و نفر سوم از بیرون به داخل طناب وارد می شود و شروع به پرش جفت یا جاگینگ ( تک پا) می کند و تا پایان زمان ۳۰ ثانیه به طناب زدن می پردازد. پس از ۳۰ ثانیه که با صدای سوت اعلام می گردد نفری که داخل طناب بوده جای خود را با یکی از چرخانندگان عوض می کند و او هم مثل نفر اول به مدت ۳۰ ثانیه پرش انجام داده و به همین ترتیب نفر سوم هم کار خود را به پایان می رساند. جمع پرش ۳ نفر رکورد تیم محسوب می شود.
- ۴- در صورت گیر کردن طناب به پای بازیکن پرش کننده، او باید از طناب بیرون آید و مجدداً از بیرون طناب، وارد طناب در حال چرخش شود .
- ۵- تعداد داوران در هر ایستگاه ۱ نفر و ۱ منشی می باشد.

## نحوه امتیاز دهی و خطاها :

- ۱- داور تعداد عبور طناب از زیر پای شرکت کنندگان طی مدت زمان ۹۰ ثانیه، را شمارش کرده و آنرا به عنوان رکورد تیم ثبت می کند.
- ۲- اگر طناب زدن به هر دلیلی قطع شود (مانند برخورد طناب با پای شرکت کننده) شمارش انجام نمی شود و با حرکت صحیح طناب بعدی ادامه خواهد یافت.
- ۳- اگر قبل از اعلام داور یا بعد از اتمام زمان ۳۰ ثانیه، ورزشکار طناب بزند شمارش نخواهد شد.

## نحوه رتبه بندی دانشگاه ها:

با توجه به این که در هر رشته ۲ یا ۳ نفر از هر دانشگاه شرکت خواهند کرد، لذا امتیازات ده نفر اول هر رشته محاسبه و به ترتیب از بالا به پایین به صورت معکوس امتیاز داده خواهد شد و مجموع امتیازات کسب شده توسط ورزشکاران در هر رشته بعنوان امتیاز کلی آن دانشگاه محسوب خواهد شد و در نتیجه دانشگاه ها طبق امتیازات کسب شده رتبه بندی خواهند شد و دانشگاه های برتر اعلام خواهند شد.

-	نفر اول	۱۲	امتیاز
-	نفر دوم	۱۱	امتیاز
-	نفر سوم	۱۰	امتیاز
-	نفر چهارم	۹	امتیاز
-	نفر پنجم	۸	امتیاز
-	نفر ششم	۷	امتیاز
-	نفر هفتم	۶	امتیاز
-	نفر هشتم	۵	امتیاز
-	نفر نهم	۴	امتیاز
-	نفر دهم	۳	امتیاز