

وزارت علوم ، تحقیقات و فناوری
معاونت دانشجویی
اداره کل تربیت بدنی

راهنمای فنی برگزاری ورزش های همگانی و تفریحی در دهمین المپیاد ورزشی

تابستان ۱۳۸۹

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

۱	- مقدمه
۱	- اهداف
۱	- رشته های برگزاری
۲	- جدول زمانبندی برگزاری مسابقات دانشجویان دختر
۲	- جدول زمانبندی برگزاری مسابقات دانشجویان پسر
۳	- قوانین و مقررات رشته دارت
۴	- قوانین و مقررات رشته بولینگ
۵	- قوانین و مقررات رشته پرتاب پناستی بسکتبال
۶	- قوانین و مقررات رشته پرتاب حلقه
۷	- قوانین و مقررات شوت فوتسال

مقدمه :

با توجه به اهمیت فعالیت های همگانی به منظور توسعه فعالیت های جسمانی دانشجویان از یک سو و غنی سازی اوقات فراغت آنها از سوی دیگر ، اداره کل تربیت بدنی وزارت علوم با همکاری اعضاء شورای توسعه ورزش همگانی و انجمن های مربوطه (ورزش همگانی ، ورزش های بومی و محلی ، ورزش های تفریحی و داوطلبین ورزشی) برای اولین بار تصمیم به انجام فعالیت های همگانی تفریحی در ایام اوقات فراغت دانشجویان شرکت کننده در دهمین المپیاد فرهنگی ورزشی دانشگاه ها نموده است . مجلد پیش رو راهنمای فنی و مقررات فعالیت های برنامه ریزی شده می باشد امید است که مورد استقبال شرکت کنندگان در المپیاد دهم واقع شود و بتوانیم در المپیادهای بعدی به توسعه آن نائل شویم .

اهداف :

- نهادینه سازی فرهنگ ورزش های همگانی و عمومی
- تقویت روحیه شور و نشاط و شادابی در دانشجویان
- اشاعه فرهنگ ورزش های بومی ، محلی و همگانی و تفریحی
- غنی سازی اوقات فراغت دانشجویان

رشته های برگزاری به ترتیب اجرا :

- بولینگ
- پرتاب دارت
- پرتاب حلقه
- شوت فوتسال
- پرتاب پنالتی بسکتبال

**جدول زمانبندی برگزاری مسابقات و فعالیت های همگانی دانشجویان دختر
در دهمین المپیاد**

ردیف	تاریخ	دانشگاه میزبان	مکان برگزاری	ساعت برگزاری
۱	اعلام خواهد شد	دامغان	روبروی خوابگاه حضرت زهرا (س)	اعلام خواهد شد
۲	اعلام خواهد شد	سمنان	فضای روباز خوابگاه فرزنانگان	اعلام خواهد شد
۳	اعلام خواهد شد	صنعتی شاهرود	فضای روباز خوابگاه هفت تیر	اعلام خواهد شد

**جدول زمانبندی برگزاری مسابقات و فعالیت های همگانی دانشجویان پسر
در دهمین المپیاد**

ردیف	تاریخ	دانشگاه میزبان	مکان برگزاری	ساعت برگزاری
۱	اعلام خواهد شد	مازندران	محوطه خوابگاه	اعلام خواهد شد

توجه:

- ۱- برای شرکت در مسابقات همراه داشتن کارت شناسایی المپیاد الزامی است.
- ۲- شرکت کنندگان برای شرکت در مسابقات کارت بیمه خود را به همراه داشته باشند.
- ۳- شرکت کنندگان مجاز هستند در هر ایستگاهی که مایل می باشند فقط یکبار شرکت نمایند.
- ۴- برای ورود به هر ایستگاه فقط با برگه مخصوص همان ایستگاه مجاز به شرکت می باشند.
- ۵- در این مسابقات هیچیک از شرکت کنندگان رتبه بندی و مقامی را کسب نمی کنند و در هر ایستگاه با کسب امتیاز ایستگاه مذکور طبق آیین نامه فنی در همان لحظه جایزه خود را دریافت می نماید.
- ۶- جهت انجام بهتر برنامه ها ما را از ارائه پیشنهادات خود بهره مند فرمایید.

پرتاب دارت

قوانین و مقررات :

فاصله صفحه دارت: فاصله خط استارت تا صفحه ۲۳۷ سانتیمتر، ارتفاع صفحه از زمین تا مرکز ۱۷۳ سانتیمتر می باشد .

تعداد پرتاب: هر شرکت کننده می تواند حداکثر ۵ پرتاب انجام دهد .

امتیاز بازی: در صورتیکه هر شرکت کننده حداقل ۱۵۰ امتیاز کسب نماید برنده می شود.

شرایط محاسبه امتیاز: شرکت کننده پشت خط استارت می ایستد و ۵ پرتاب را از بالا انجام می دهد. امتیاز هر خانه طبق شماره همان خانه محاسبه می شود. به استثنای خانه دایره ها که طبق برنامه یاد شده حساب می شود. [پرتاب در دایره شماره یک (کوچک مرکزی) ۵۰ امتیاز] [دایره شماره دو از مرکز ۲۵ امتیاز] [دایره شماره سه از مرکز امتیاز هر خانه سه برابر حساب می شود] [و نهایتاً دایره بزرگ بیرونی امتیاز هر خانه دو برابر محاسبه می شود] (مثلاً ۵ می شود ۱۰ و ۲۰ می شود ۴۰ امتیاز)

خطا ها :

- اگر پا از خط استارت جلوتر باشد خطا محسوب می شود .
- پرتاب پائین تر از کمر خطا محسوب می شود.
- اگر بعد از پرتاب تیردارت به زمین بیافتد خطا محسوب می شود.
- اگر پرتاب خارج از صفحه باشد خطا محسوب می شود.

تذکر :

- ۱- این رشته برای هر شرکت کننده فقط یک بار انجام خواهد شد .
- ۲- پرتاب خطا تکرار نمی شود و بدون در نظر گرفتن امتیاز یک پرتاب به حساب می آید.
- ۳- بعد از این که پرتاب کننده به امتیاز تعیین شده رسید . همان لحظه جایزه خود را دریافت خواهد نمود.

بولینگ

قوانین و مقررات:

تعداد پرتاب: هر شرکت کننده می تواند حداکثر ۵ پرتاب انجام دهد .
امتیاز بازی: در صورتیکه هر شرکت کننده در هریک از پرتاب های خود از حداقل ۶ pin از عدد ۱۰ pin را واژگون نماید برنده خواهد شد .

فاصله پرتاب توپ: ۶ متر برای آقایان و ۵ متر برای بانوان می باشد.
فضای مورد نیاز: ۵ یا ۶ متر طول ، ۹۰ سانتیمتر عرض (کانال بازی روی زمین مسطح قرار دارد که خطوط طولی آن به وسیله پارتیشن محصور می شوند که در امتداد خط مرکزی ۱۰ pin قرار دارند بگونه ای که در ردیف اول ۱ عدد در ردیف دوم ۲ عدد در ردیف سوم ۳ عدد و در ردیف چهارم ۴ pin مطابق شکل زیر قرار می گیرند .



توپ مورد استفاده: از توپ تنیس خاکی استفاده می شود .

خطا ها:

- اگر پا از خط استارت جلوتر باشد خطا محسوب می شود.
- اگر پرتاب توپ روی زمین بصورت قل خوردن نباشد خطا محسوب می شود.
- اگر پرتاب از بالا زده شود خطا محسوب می شود .
- اگر توپ پرتاب شده از دیواره عرضی خط مرکزی به pin ها بر خورد نماید خطا محسوب می شود

تذکر:

- ۱- این رشته برای هر شرکت کننده فقط یک بار انجام خواهد شد .
- ۲- پرتاب خطا تکرار نمی شود و بدون در نظر گرفتن امتیاز یک پرتاب به حساب می آید.
- ۳- بعد از این که پرتاب کننده به امتیاز تعیین شده رسید . همان لحظه جایزه خود را دریافت خواهد نمود.

پرتاب پناالتی بسکتبال

قوانین و مقررات:

تعداد پرتاب: هر شرکت کننده می تواند حداکثر ۵ پرتاب انجام دهد .
منطقه پرتاب: شرکت کننده باید از پشت خط ۶/۲۵ متر (منطقه سه امتیازی بسکتبال) پرتاب خود را به طرف حلقه بسکتبال انجام دهد .

امتیاز بازی: برای برنده شدن هر شرکت کننده در صورتیکه بتواند از ۵ پرتاب خود ۳ پرتاب را به داخل سبد وارد نماید برنده خواهد شد . و دیگر به پرتاب های بعدی نیازی ندارد .

خطا ها :

- اگر پا از قوس دایره (منطقه ۳ امتیازی) جلوتر باشد خطا محسوب می شود.

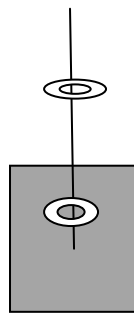
تذکر :

- ۱- این رشته برای هر شرکت کننده فقط یک بار انجام خواهد شد .
- ۲- هر نوع پرتاب بطرف حلقه بسکتبال با دست مجاز می باشد .
- ۳- بر خورد توپ به تخته امتیازی ندارد توپ باید وارد حلقه شود .
- ۴- بعد از این که پرتاب کننده به امتیاز تعیین شده رسید . همان لحظه جایزه خود را دریافت خواهد نمود.

پرتاب حلقه

قوانین و مقررات :

تعداد پرتاب : هر شرکت کننده می تواند حداکثر ۵ پرتاب انجام دهد .
امتیاز بازی : در صورتیکه هر شرکت کننده بتواند از ۵ حلقه موجود ۳ عدد حلقه را به داخل میله وارد نماید برنده خواهد شد و بیش از آن نیازی به پرتاب نخواهد بود.



فاصله پرتاب توپ : ۲متر برای دانشجویان دختر و پسر

ارتفاع میله مرکزی : از زمین ۷۰ سانتیمتر می باشد .

جنس حلقه : از نوع پلاستیک می باشد .

خطاها:

- اگر پا از خط استارت جلوتر باشد خطا محسوب می شود.
- اگر همزمان بیشتر از یک حلقه پرتاب گردد خطا محسوب می شود.

تذکر :

- ۱- این رشته برای هر شرکت کننده فقط یک بار انجام خواهد شد .
- ۲- پرتاب خطا تکرار نمی شود و بدون در نظر گرفتن امتیاز یک پرتاب به حساب می آید.
- ۳- بعد از این که پرتاب کننده به امتیاز تعیین شده رسید . همان لحظه جایزه خود را دریافت خواهد نمود.

شوت فوتسال

قوانین و مقرات:

- تعداد شوت:** هر شرکت کننده می تواند حداکثر ۵ شوت بزند .
- فاصله شوت:** فاصله نقطه پنالتی تا دروازه برای بانوان ۴ متر و برای آقایان ۵ متر می باشد .
- ابعاد دروازه:** طول ۳ متر، ارتفاع ۲ متر (دروازه قانونی فوتسال)
- امتیاز بازی:** در صورتیکه هر شرکت کننده بتواند مطابق شکل ذیل از ۵ شوت خود حداقل ۳۰ امتیاز کسب نماید برنده خواهد شد. مناطق ۱ و ۳: هرکدام ۵ امتیاز - مناطق ۴ و ۶ هرکدام ۱۰ امتیاز - مناطق ۲ و ۵ امتیاز ندارد .

۶	۵	۴
۱	۲	۳

اوت یا داخل بودن توپی که روی خطوط تقسیم بندی بر خورد می نماید با نظر داور مورد قبول می باشد .

خطا ها:

- اگر هنگام شروع توپ از خط استارت جلوتر باشد خطا محسوب می شود.
- اگر توپ بجز پاها با سایر اعضای بدن ارسال گردد خطا محسوب می شود.
- اگر به خارج از مناطق یاد شده ضربه زده شود خطا محسوب می شود.
- هل دادن توپ با کف پا خطا محسوب می شود.
- اگر هنگام ضربه زدن زیاد مکث شود خطا محسوب می گردد.

تذکر:

- ۱- این رشته برای هر شرکت کننده فقط یک بار انجام خواهد شد .
- ۲- پرتاب خطا تکرار نمی شود و بدون در نظر گرفتن امتیاز یک پرتاب به حساب می آید.
- ۳- هل دادن یا قل دادن توپ خطاست .
- ۴- بعد از این که پرتاب کننده به امتیاز تعیین شده رسید . همان لحظه جایزه خود را دریافت خواهد نمود.