



دانشگاه فرنگیان  
معاونت دانشجویی  
اداره کل تربیت بدنی

# شیوه نامه اجرایی و فنی

دومین جشنواره ورزش های بگانی و بازی های بومی و محلی

درون پردیس ها و مراکز آموزش عالی تابعه سراسر کشور

دانشگاه فرنگیان

(سال ۱۳۹۷)

## فهرست مطالب

ماده ۱: مقدمه.....	۳
ماده ۲: اهداف جشنواره.....	۳
ماده ۳: شاخص های انتخاب رشته های ورزشی جشنواره.....	۴
ماده ۴: زمان برگزاری جشنواره.....	۴
ماده ۵: مکان برگزاری.....	۴
ماده ۶: سطوح برگزاری جشنواره.....	۵
ماده ۷: ساختار اجرایی ، ارکان و شرح وظایف.....	۵
ماده ۸: صدور احکام.....	۷
ماده ۹: نحوه توزیع احکام و جوایز در سطح درون پردیس ها و مراکز آموزش عالی تابعه.....	۷
ماده ۱۰: رشته های ورزشی.....	۷
ماده ۱۱: قوانین و مقررات فنی رشته ها.....	۸
۱۱-۱: مقررات فنی رشته پرتاب بسکتبال.....	۸
۱۱-۲: مقررات فنی رشته پرتاب و دریافت فریزی.....	۹
۱۱-۳: مقررات فنی رشته هفت سنگ مهارتی.....	۱۰
۱۱-۴: مقررات فنی رشته شوت فوتبال هدفمند.....	۱۱
۱۱-۵: مقررات فنی رشته ایستگاه تندرستی.....	۱۲
۱۱-۶: مقررات فنی رشته طناب زنی.....	۱۳
۱۱-۷: دستورالعمل بازی بومی و محلی.....	۱۴

روی آوردن به ورزش بسیاری از معضلات اجتماعی را حل می کند.

### مقام معظم رهبری (مدظله العالی)

#### ماده ۱: مقدمه

توسعه تربیت بدنی و ورزش به عنوان زمینه ساز تامین و تربیت نیروی انسانی سالم و تندرست بخشی از برنامه های توسعه ملی به شمار می رود. در این راستا توجه به ورزشهای همگانی و تفریحات سالم به منظور ایجاد سلامتی جسمی و روحی، محیطی سالم و با نشاط و پرکردن اوقات فراغت از نیازهای همه آحاد جامعه بویژه قشر فرهیخته و آینده ساز دانشگاهی است.

ورزش همگانی به دو دلیل در درجه اهمیت قرار دارد یکی اینکه براساس قانون توسعه ورزش همگانی نخستین وظیفه همه ارگان ها، سازمان ها و دانشگاه ها است و دوم اینکه ورزش همگانی زیربنای ورزش قهرمانی به شمار می رود. با فرهنگ سازی در این زمینه می توان شرایط را برای گسترش ورزش و تندرستی در میان خانواده ها فراهم و جامعه را به سمت نشاط و شادابی هدایت کرد؛ از طرف دیگر روی آوردن به ورزش همگانی یکی از راه های اجتماعی شدن، همانند سازی و خو گرفتن با ارزشها و فرهنگ جامعه است.

دین اسلام نیز همواره پیروانش را به داشتن بدنی سالم و قوی تشویق و ترغیب کرده است و مسئله پرورش بدن به منظور برخورداری از روانی سالم در میان مسلمانان جایگاه ویژه ای دارد. در همین راستا اداره کل تربیت بدنی دانشگاه فرهنگیان در راستای منویات مقام معظم رهبری (مدظله العالی) و تحقق اهداف اساسنامه دانشگاه فرهنگیان و به منظور عملی ساختن تاکیدات فوق اقدام به طراحی و برگزاری "دومین جشنواره ورزش های همگانی و بازی های بومی و محلی درون پردیس ها و مراکز آموزش عالی تابعه سراسر کشور دانشگاه فرهنگیان" نموده است. امید است با مساعدت و همدلی همه دست اندرکاران و مشارکت حداکثری دانشجویان، این امر محقق گردد.

#### ماده ۲: اهداف جشنواره

۱. ایجاد بستر مناسب به منظور تقویت سلامت جسمانی، روانی، عاطفی، اجتماعی و ایجاد نشاط و شادابی در بین دانشجومعلمیان
۲. ایجاد زمینه مساعد برای وفاق جمعی، همدلی
۳. جلوگیری از رخوت و سستی در بین دانشجومعلمیان
۴. غنی سازی اوقات فراغت دانشجومعلمیان از طریق تنوع بخشی، توسعه و گسترش ورزشهای همگانی با توجه به شبانه روزی بودن تحصیلات دانشجومعلمیان
۵. توسعه مشارکت و مسئولیت پذیری دانشجومعلمیان در سازماندهی و اجرای فعالیت های ورزش
۶. تشویق قشر دانشجومعلم برای مشارکت در برنامه های منظم و اصولی ورزشی و ترغیب آنان به مشارکت در فعالیتهای گروهی
۷. ایجاد احساس نیاز به فعالیت های ورزشی
۸. آشناسازی دانشجومعلمیان با پیروزی و شکست و تمرین مغرور نشدن در پیروزیها و دلسرد نشدن در شکستها

۹. تجهیز، توسعه و بهره برداری شایسته از فضاها و امکانات موجود دانشگاه در مسیر ورزشهای همگانی
۱۰. ایجاد بستر مناسب برای حفظ و افزایش حضور دانشجوی معلمان در برنامه ها و فعالیتهای مستمر ورزشی، از طریق پیاده سازی مداوم راهبرد ملی ورزش همگانی
۱۱. بکارگیری ساز و کارهای اجرایی مناسب، برای طولانی کردن مشارکت دانشجوی معلمان در فعالیتهای ورزشی و تندرستی
۱۲. فعالسازی انجمن های ورزشی سراهای دانشجویی، مراکز آموزش عالی و پردیس های سراسر کشور

### ماده ۳: شاخص های انتخاب رشته های ورزشی جشنواره

۱. کمک به افزایش جمعیت دانشجوی معلمان تحت پوشش ورزش های همگانی
۲. تقویت فاکتورهای آمادگی جسمانی (نظیر استقامت عمومی، عضلانی، قدرت عضلات، سرعت و ...)
۳. مدنظر قرار دادن رشته های ورزشی به جهت مشارکت عمومی، اتحاد، همبستگی و کارگروهی دانشجوی معلمان
۴. برگزاری فعالیتهای ورزشی در سراهای دانشجویی و خارج از سالن های ورزشی
۵. ایجاد شور و نشاط و هیجان همراه با رقابت سالم
۶. انتخاب رشته های ورزشی ابتکاری، نو، جذاب، کم هزینه و آسان

### ماده ۴: زمان برگزاری جشنواره

#### الف) مرحله درون پردیس ها و مراکز آموزش عالی تابعه:

- شروع جشنواره: فروردین ۱۳۹۷
- پایان جشنواره: ۱۵ خرداد ۱۳۹۷

#### ب) مرحله کشوری:

- تابستان ۱۳۹۷

### ماده ۵: مکان برگزاری

#### الف) مرحله درون پردیس ها و مراکز آموزش عالی تابعه: در پردیس ها و مراکز آموزش عالی تابعه استان های سراسر کشور

#### ب) مرحله کشوری: متعاقباً اعلام خواهد شد.

## ماده ۶: سطوح برگزاری جشنواره

۱. جشنواره درون پردیس ها و مراکز آموزش عالی تابعه: جشنواره در هر پردیس و مرکز آموزش عالی تابعه برگزار می شود.

پردیس ها و مراکز آموزش عالی تابعه موظف هستند، جشنواره را در رشته های مندرج در این شیوه نامه برگزار نمایند و پس از برگزاری جشنواره، ۷ ورزشکار که بهترین امتیاز / رکورد را کسب کرده اند و از نظر آمادگی جسمانی در سطح بالاتری قرار دارند با نظر مسئول تربیت بدنی پردیس یا مرکز آموزش عالی تابعه، انتخاب و به عنوان تیم منتخب آن پردیس یا مرکز به جشنواره کشوری اعزام نمایند.

۲. جشنواره کشوری: پس از برگزاری جشنواره، طی تقویم اجرایی که از سوی معاونت دانشجویی به شماره ۹۰۶۶/۴۲۲/۵۰۰۰/د مورخ

۱۳۹۶/۰۷/۱۸ ارسال شده است، تیم منتخب (متشکل از ۷ ورزشکار، یک مربی و یک سرپرست) هر پردیس و مرکز آموزش عالی تابعه هر استان جهت برگزاری هرچه باشکوه تر و رقابت سالم در جشنواره کشوری که در تابستان ۹۷ برگزار می شود شرکت می نمایند.

تبصره ۱- در برگزاری جشنواره، سرپرستان محترم امور پردیس های استانی باید تدابیری اتخاذ نمایند که دانشجویان معلمان پردیس ها و مراکز آموزش عالی تابعه بتوانند در جشنواره شرکت نمایند و مربیان تیم های ورزشی با تعامل پردیس ها و مراکز آموزش عالی تابعه انتخاب و اعزام گردند.

تبصره ۲- در سطح کشوری از هر پردیس و مرکز آموزش عالی تابعه یک تیم می تواند در جشنواره شرکت نماید. (مجموعاً ۹۸ تیم در قالب ۹۸ پردیس و مرکز آموزش عالی تابعه)

تبصره ۳- مطابق بخشنامه های ارسالی از سوی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری، دانشجویان رشته تربیت بدنی و دانشجویان شرکت کننده در المپیاد ها (سراسری و منطقه ای) مجوز شرکت در جشنواره ها و المپیادهای همگانی که در سطح کشوری برگزار می شود، را نخواهند داشت.

تبصره ۴- هر یک از تیم های اعزامی به جشنواره کشوری ورزش همگانی ۹۷ موفق به کسب مقام شوند، مطابق سهمیه اختصاص داده شده وزارت علوم، تحقیقات و فناوری، سهمیه شرکت در دومین المپیاد ملی ورزش همگانی دانشجویان دانشگاه ها و موسسات آموزش عالی کشور را کسب خواهند نمود.

## ماده ۷: ساختار اجرایی، ارکان و شرح وظایف

### ۷-۱: اعضای ستاد جشنواره درون پردیس ها و مراکز آموزش عالی تابعه

۱. سرپرست امور پردیس های استانی (رئیس)
۲. کارشناس یا کارشناس مسئول تربیت بدنی / دانشجویی استان (دبیر)
۳. روسای پردیس ها و مراکز آموزش عالی تابعه (عضو)
۴. معاونین مالی - دانشجویی پردیس ها و مراکز آموزش عالی تابعه (عضو)
۵. کارشناس / کارشناس مسئول تربیت بدنی / کارشناس امور دانشجویی و تربیت بدنی پردیس ها و مراکز آموزش عالی تابعه (عضو)

۶. دو نفر از اعضای هیأت علمی یا مدرسین تربیت بدنی (خواهر- برادر) پردیس ها و مراکز آموزش عالی تابعه (عضو)

تذکر: لازم به ذکر است با توجه به تخصص و تجربه افراد فوق روسای محترم پردیس ها و مراکز آموزش عالی تابعه پس از هماهنگی با مدیریت محترم استانی می تواند در بخش های فنی و اجرایی مسابقات پس از صدور ابلاغ در بخش های مختلف از همکاران فوق استفاده نمایند.

## ۷-۲: شرح وظایف ستاد جشنواره درون پردیس ها و مراکز آموزش عالی تابعه

۱. تشکیل جلسات و تشریک مساعی با پردیس ها و مراکز آموزش عالی تابعه استان
۲. برنامه ریزی و تمهید مقدمات لازم جهت حضور گسترده دانشجو معلمان پردیس ها و مراکز آموزش عالی در این دوره از جشنواره کشوری
۳. برگزاری جشنواره ورزشی در داخل پردیس ها و مراکز آموزش عالی تابعه و نظارت بر انتخاب نفرات برتر، تجهیز و اعزام به موقع آنان به جشنواره کشوری
۴. برگزاری و نظارت بر اجرای اردوی آماده سازی تیم های ورزشی اعزامی به جشنواره کشوری
۵. برنامه ریزی جهت تهیه و توزیع احکام قهرمانی، لوح تقدیر و جایزه به نفرات برتر ورزشی
۶. انتخاب و معرفی سرپرستان واجد شرایط جهت همراهی تیم های منتخب، اعزامی به جشنواره کشوری

## ۷-۳: اعضای کشوری ستاد عالی جشنواره

۱. رئیس دانشگاه فرهنگیان (سرپرست عالی جشنواره)
۲. معاون دانشجویی دانشگاه (قائم مقام جشنواره)
۳. مدیرکل تربیت بدنی (دبیر کل جشنواره)
۴. مدیریت استان میزبان جشنواره (سرپرست کل جشنواره)
۵. قائم مقام سرپرست کل جشنواره
۶. دبیر اجرایی جشنواره
۷. کارشناس / مدرس / هیأت علمی / متخصصین و خبرگان حوزه تربیت بدنی استان (معاون اجرایی، یک نفر خواهر و یک نفر برادر)
۸. کارمندان اداره کل تربیت بدنی، متخصصین و خبرگان حوزه تربیت بدنی (ناظر کل، ناظر فنی و ناظر اجرایی جشنواره، خواهران- برادران)

## ۷-۴: شرح وظایف اعضای ستاد عالی جشنواره کشوری

۱. برنامه ریزی و تمهید مقدمات لازم جهت حضور گسترده دانشجو معلمان
۲. تهیه و تصویب طرح جشنواره در هیأت ریسه دانشگاه فرهنگیان
۳. برگزاری جلسات تخصصی با حضور متخصصین و صاحب نظران در خصوص ورزش همگانی و بازی های بومی و محلی
۴. تعیین میزبان جشنواره، بازدید و برگزاری جلسات مرتبط با مسوولین استان میزبان
۵. تهیه و تدوین تفاهم نامه، پیگیری جهت پرداخت اعتبارات لازم پس از حسن اجرای کار و ارائه گزارش ها به استان میزبان
۶. انجام مکاتبات و ارسال بخشنامه ها به مدیریت استانی سراسر کشور
۷. نظارت همه جانبه و دقیق بر اقدامات استان میزبان جهت هرچه بهتر و باشکوه تر برگزار شدن جشنواره

## ماده ۸: صدور احکام

### احکام اعضای ستاد جشنواره درون پردیس ها و مراکز آموزش عالی تابعه

۱. حکم سرپرست امور پردیس های استانی طی نامه ای رسمی توسط معاونت دانشجویی امضاء و ابلاغ خواهد شد.
۲. احکام عوامل فنی و اجرایی ستاد جشنواره درون پردیس ها و مراکز آموزش عالی تابعه پس از معرفی توسط سرپرست پردیس ها و مراکز آموزش عالی تابعه، توسط مدیریت امور پردیس های استانی امضاء و ابلاغ خواهد شد.

### ماده ۹: نحوه توزیع احکام و جوایز در سطح درون پردیس ها و مراکز آموزش عالی تابعه

- به ورزشکاران تیم های اول تا سوم در هر رشته حکم قهرمانی و جایزه اهدا می شود.

### ماده ۱۰: رشته های ورزشی

رشته ورزشی جنسیت	پرتاب بسکتبال	پرتاب و دریافت فریزی	هفت سنگ مهارتی	شوت فوتبال هدفمند	ایستگاه آمادگی جسمانی	طناب زنی	بازی بومی و محلی
پسران	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
دختران	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

**تبصره ۱** – رشته های پرتاب بسکتبال، هفت سنگ مهارتی، شوت فوتبال هدفمند و ایستگاه آمادگی جسمانی به صورت دو نفره و رشته های پرتاب و دریافت فریزی و طناب زنی به صورت سه نفره برگزار می شود و در خصوص بازی بومی و محلی شرکت تمام ورزشکاران تیم (۷ نفر) مجاز است.

**تبصره ۲** – در مرحله جشنواره درون پردیس ها و مراکز آموزش عالی تابعه و جشنواره کشوری به غیر از بازی بومی و محلی، هر دانشجو معلم می تواند در ۲ رشته شرکت نماید.

**تبصره ۳** – در مرحله درون پردیس ها و مراکز آموزش عالی تابعه برای انتخاب تیم های اول تا سوم هر رشته در هر پردیس و مرکز آموزش عالی تابعه مجموع امتیاز / رکورد هر ۲ یا ۳ نفر (هر تیم) به عنوان امتیاز / رکورد نهایی تیم در نظر گرفته می شود.

**تبصره ۴** – برای انتخاب نهایی تیم اعزامی هر پردیس و مرکز آموزش عالی تابعه، رکورد یا امتیاز انفرادی تمام ورزشکاران شرکت کننده در جشنواره درون پردیس ها و مراکز آموزش عالی تابعه در نظر گرفته شده و ورزشکارانی که بالاترین رکورد یا امتیاز را کسب نموده باشند و از آمادگی بالاتری برخوردار باشند با نظر مسئول تربیت بدنی پردیس و مرکز آموزش عالی تابعه، به عنوان اعضای تیم انتخاب و به جشنواره کشوری اعزام خواهند شد.

## ماده ۱۱: قوانین و مقررات فنی رشته‌ها

### ۱۱-۱: مقررات فنی رشته پرتاب بسکتبال

#### وسایل و تجهیزات لازم :

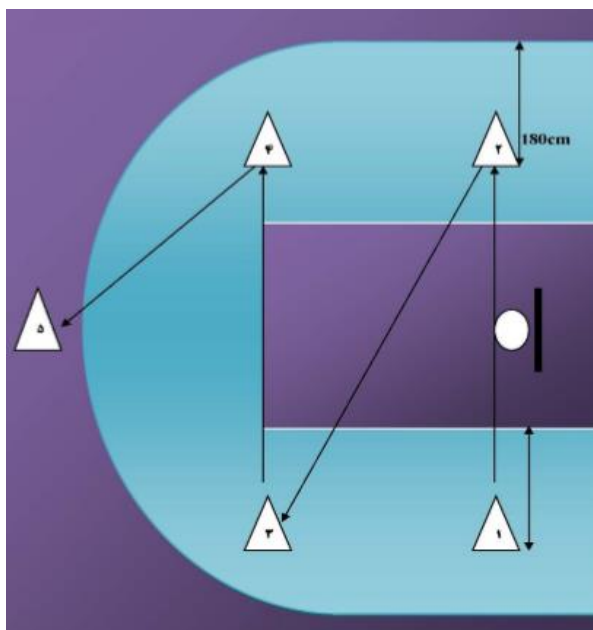
- حلقه و پایه بسکتبال استاندارد
- زمین خط کشی شده استاندارد بسکتبال
- توپ بسکتبال مولتن شماره ۷ برای پسران و شماره ۶ برای دختران
- ۵ عدد مخروط

#### قوانین مقررات فنی بازی :

- ورزشکاران برای شرکت در این رشته تیم های دو نفره تشکیل و در مسابقه شرکت خواهند نمود.
- پرتاب به صورت آزاد و از پنج نقطه مشخص شده انجام خواهد گرفت.
- مجموع امتیازات از شوت‌های گل شده در زمان ۹۰ ثانیه محاسبه خواهد شد.
- توپ در منطقه ۱ پشت خط روی زمین قرار خواهد گرفت.
- ورزشکار، با اعلام داور، پشت خط پرتابی شماره ۱ قرار می‌گیرد و با سوت داور و گرفتن زمان، با برداشتن توپ از روی زمین شروع به پرتاب می‌کند و بعد از پرتاب شخصا نسبت به ریباند و گرفتن توپ اقدام می‌کند و به ترتیب از نقطه ۱ تا نقطه ۵ این روال را انجام می‌دهد.
- ورزشکار بعد از پایان پرتاب شماره ۵ دوباره از نقطه ۱ پرتاب‌ها را انجام می‌دهد تا ۹۰ ثانیه زمان به اتمام برسد. تعداد پرتاب گل شده (امتیاز) هر ورزشکار را مشخص خواهد نمود.
- در خلال برگزاری مسابقه، زمان باقیمانده توسط داور وقت نگهدار اعلام خواهد شد.

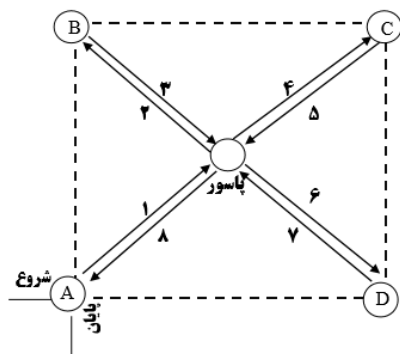
#### نحوه امتیازدهی و خطاها:

- به هر پرتاب گل شده از داخل قوس (نقاط ۱، ۲، ۳ و ۴)، ۲ امتیاز و به پرتاب خارج قوس (نقطه ۵)، ۳ امتیاز تعلق می‌گیرد.
- در جشنواره درون پردیس ها و مراکز آموزش عالی تابعه، مجموع امتیازات ۲ نفر (هر تیم) بعنوان امتیاز نهایی تیم محاسبه خواهد شد.
- در صورت تساوی دو یا چند تیم از نظر امتیازی، در مرحله اول کل شوت‌های انجام شده (بدون توجه به گل شدن) شمرده می‌شود و تیمی که دارای بیشترین شوت اقدام شده باشد به ترتیب بعنوان رتبه‌های برتر خواهند شد. در صورت تساوی در کل شوت‌های انجام شده و امتیازات مسابقه مجدد انجام خواهد گرفت.
- در هر مرحله ای که سوت پایان ۹۰ ثانیه توسط داور زده شود بازیکن در هر مرحله ای باشد باید بازی را متوقف نماید مگر در هنگام شوت. اگر در این حالت توپ از دست بازیکن خارج شود و داور سوت پایان را بزند شوت انجام شده مورد قبول می‌باشد و در غیر این صورت پرتاب انجام شده قابل قبول نیست.
- پرتاب‌ها از پشت خطوط یا مانع مخروطی شکل انجام خواهد گرفت و در صورت رد شدن از خط یا انداختن مانع خطا محسوب شده و در این حالت شوت انجام شده و امتیاز کسب شده در نظر گرفته نخواهد شد.
- رسیدگی به اعتراض های احتمالی فقط به صورت کتبی و توسط سرپرست تیم و بلافاصله پس از اتمام بازی صورت می‌گیرد.





- برای انتخاب نهایی تیم اعزامی هر پردیس و مرکز آموزش عالی تابعه، امتیاز انفرادی تمام ورزشکاران شرکت کننده در جشنواره درون پردیس ها و مراکز آموزش عالی تابعه در نظر گرفته شده و ورزشکارانی که بالاترین امتیاز را کسب نموده باشند و از آمادگی بالاتری برخوردار باشند با نظر مسئول تربیت بدنی پردیس و مرکز آموزش عالی تابعه، به عنوان اعضای تیم انتخاب و به جشنواره کشوری اعزام خواهند شد.



## ۱۱-۲: مقررات فنی رشته پرتاب و دریافت فریزی

### وسایل و تجهیزات لازم :

- بشقاب فریزی
- زمین بازی به ابعاد ۱۰ در ۱۰ متر برای پسران ۷ در ۷ متر برای دختران
- قطر دایره ها ۱/۵ m

### قوانین مقررات فنی بازی :

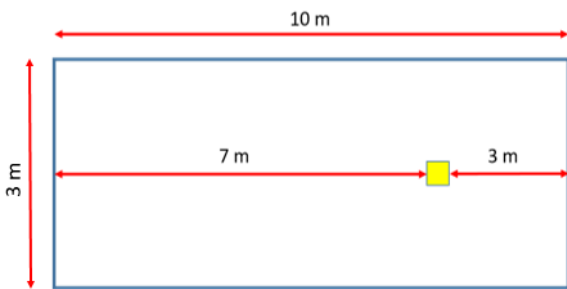
- ورزشکاران برای شرکت در این رشته تیم های سه نفره تشکیل و در مسابقه شرکت خواهند نمود که یک نفر از آن ها به ترتیب به عنوان پاسور در وسط زمین قرار می گیرد.
- بازی ها بر روی زمین چمن انجام خواهد شد.
- بازی از نقطه A با پرتاب پاس به یار وسط (پاسور) شروع و بازیکن به سرعت به طرف نقطه B حرکت نموده و از نقطه B فریزی را از پاسور دریافت نموده و مجدداً فریزی را به پاسور باز می گرداند و به نقطه C حرکت می نماید و در نقطه C از پاسور فریزی را دریافت و به او بازمی گرداند و به نقطه D حرکت می کند و در نقطه D نیز فریزی را از پاسور دریافت و به او بازمی گرداند و به نقطه A حرکت نموده و با دریافت فریزی از پاسور، کار بازیکن اول به اتمام رسیده و بازیکن دوم و سوم به ترتیب روندی که بازیکن اول طی کرده را انجام می دهد.

### نحوه امتیاز دهی و خطاها :

- در جشنواره درون پردیس ها و مراکز آموزش عالی تابعه، مجموع رکورد ۳ نفر (هر تیم) بعنوان رکورد نهایی تیم محاسبه خواهد شد.
- اگر پای ورزشکار در هنگام دریافت فریزی از دایره های مشخص شده، خارج شود ۲ ثانیه به رکورد نهایی او اضافه خواهد شد.
- در صورت افتادن فریزی دو ثانیه به عنوان جریمه به زمان ورزشکار اضافه خواهد شد.
- 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.
- برای انتخاب نهایی تیم اعزامی هر پردیس و مرکز آموزش عالی تابعه، رکورد انفرادی تمام ورزشکاران شرکت کننده در جشنواره درون پردیس ها و مراکز آموزش عالی تابعه در نظر گرفته شده و ورزشکارانی که بالاترین رکورد را کسب نموده باشند و از آمادگی بالاتری برخوردار باشند با نظر مسئول تربیت بدنی پردیس و مرکز آموزش عالی تابعه، به عنوان اعضای تیم انتخاب و به جشنواره کشوری اعزام خواهند شد.

### ۱۱-۳: مقررات فنی رشته هفت سنگ مهارتی

#### وسایل و تجهیزات لازم :



- زمین بازی به ابعاد  $10 \times 3$  م که با حفاظ (پارتیشن) کاملاً جدا شده باشد.
- ارتفاع حفاظ (پارتیشن) ۱ متر باشد.
- توپ مینی هندبال شماره یک تنبل (کم باد)
- مکعب‌های چوبی تیره و روشن به ابعاد  $10 \times 10 \times 5$  cm ارتفاع ۵ cm

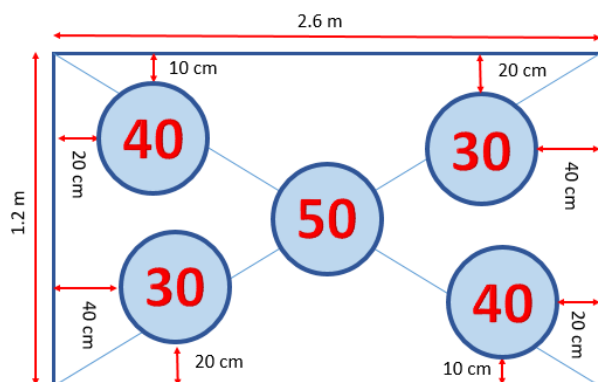
#### قوانین مقررات فنی بازی :

- ورزشکاران برای شرکت در این رشته تیم‌های دو نفره تشکیل و در مسابقه شرکت خواهند نمود
- فاصله خط پرتاب تا سنگ‌ها ۷ متر و مسابقه در زمان ۹۰ ثانیه ای انجام می‌شود.
- ورزشکار با اعلام داور پشت خط پرتاب قرار می‌گیرد و با سوت داور و شروع زمان، پرتاب اول خود را انجام می‌دهد و در صورت اصابت به سنگ‌ها، تعداد سنگ‌های افتاده بعنوان امتیاز آن پرتاب در نظر گرفته خواهد شد. پرتاب کننده به محض برخورد توپ با سنگ‌ها شروع به دویدن کرده و سنگ‌های افتاده را دوباره روی هم باید بچیند و بعد از برداشتن توپ، دوباره برگشته و پرتاب‌های بعدی را انجام دهد و بعد از اعلام اتمام زمان مسابقه (۹۰ ثانیه) توسط داور، مسابقه به پایان می‌رسد و امتیاز فرد محاسبه خواهد شد و نفر دوم نیز به همین صورت کار خود را ادامه می‌دهد و امتیاز او نیز محاسبه خواهد شد.

#### نحوه امتیاز دهی و خطاها :

- به ازای هر سنگی که توسط توپ پرتابی بر روی زمین می‌افتد ۵ امتیاز در نظر گرفته می‌شود.
- در جشنواره درون پردیس ها و مراکز آموزش عالی تابعه و جشنواره کشوری، مجموع امتیاز ۲ نفر (هر تیم) بعنوان امتیاز نهایی تیم محاسبه خواهد شد.
- در صورت تساوی احتمالی امتیازات بین دو یا چند نفر، مسابقه مجدد بین همین افراد برگزار خواهد شد.
- اگر در هنگام پرتاب پای ورزشکار خط پرتابی را لمس یا از آن عبور کند خطا محسوب شده و امتیازی برای آن پرتاب در نظر گرفته نخواهد شد.
- اگر توپ به سنگ‌ها برخورد نماید هیچ امتیازی به فرد تعلق نمی‌گیرد.
- اگر ورزشکار سنگ‌های افتاده را نتواند دوباره بچیند خطا محسوب شده و حتماً برای پرتاب بعدی باید سنگ‌ها را بطور منظم و مرتب روی هم بچیند.
- شرط اصلی برای شمردن امتیازات تماس یک نقطه از سنگ‌ها با زمین است.
- لازم به یادآوری است، به سنگی که روی زمین قرار گرفته و باقی سنگ‌ها روی آن قرار داده می‌شوند، در صورت جابه جایی و حرکت، امتیازی تعلق نخواهد گرفت و در صورت افتادن باقی سنگ‌ها و تماس یک نقطه از آن‌ها با زمین، امتیاز کامل به ازای هر سنگ به فرد تعلق می‌گیرد.
- برای انتخاب نهایی تیم اعزامی هر پردیس و مرکز آموزش عالی تابعه، امتیاز انفرادی تمام ورزشکاران شرکت کننده در جشنواره درون پردیس ها و مراکز آموزش عالی تابعه در نظر گرفته شده و ورزشکارانی که بالاترین امتیاز را کسب نموده باشند و از آمادگی بالاتری برخوردار باشند با نظر مسئول تربیت بدنی پردیس و مرکز آموزش عالی تابعه، به عنوان اعضای تیم انتخاب و به جشنواره کشوری اعزام خواهند شد.

#### ۴-۱۱: مقررات فنی رشته شوت فوتبال هدفمند



#### وسایل و تجهیزات لازم:

- توپ فوتسال سایز ۴
- سیبل طراحی شده همانند شکل روبرو روی پارچه کانتینری (طول: ۲۶۰ cm، عرض: ۱۲۰ cm و ارتفاع ۱۶۰ cm)
- قطر دایره ها ۴۰ سانتی متر

#### قوانین مقررات فنی بازی:

- ورزشکاران برای شرکت در این رشته تیم های دو نفره تشکیل و در مسابقه شرکت خواهند نمود.
- فاصله شوت تا سیبل ۶ متر برای پسران و ۵ متر برای دختران
- مسابقه فقط با پا انجام خواهد شد. بعد از قرار گرفتن بازیکن پشت خط شوت با سوت داور اقدام به شوت به سمت سیبل می کند و بعد از رد شدن توپ از هر یک از دایره های مشخص شده روی سیبل، امتیاز آن ناحیه در برگه امتیازات ثبت می شود. در این رشته تعداد یک عدد توپ در اختیار ورزشکار قرار داده خواهد شد که می بایست در مدت ۶۰ ثانیه اقدام به شوت به سمت سیبل نموده و بلافاصله به دنبال توپ رفته و آن را به نقطه شروع برگرداند و سپس از پشت خط اقدام به شوت نماید تا ۶۰ ثانیه به پایان برسد و بعد از یک دقیقه مجموع امتیازات فرد به عنوان امتیاز نهایی وی محاسبه و اعلام می گردد.
- هر نفر یک دقیقه برای اقدام به شوت زمان دارد.

#### نحوه امتیاز دهی و خطاها:

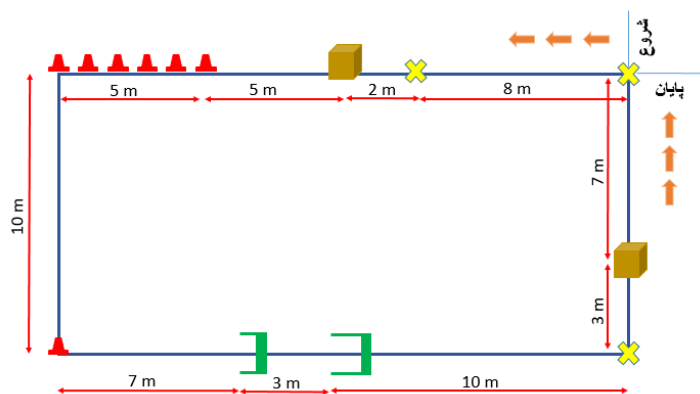
- در جشنواره درون پردیس ها و مراکز آموزش عالی تابعه، مجموع امتیاز ۲ نفر (هر تیم) بعنوان امتیاز نهایی تیم محاسبه خواهد شد.
- اگر بعد از انجام شوت، توپ به خارج از محل های مشخص شده اصابت نماید امتیاز صفر برای آن شوت در نظر گرفته خواهد شد.
- اگر بازیکن توپ را جلوتر از خط شروع، شوت کند خطا محسوب می گردد و امتیاز آن صفر خواهد شد.
- 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.
- امتیاز هر یک از دایره های روی سیبل در شکل مشخص شده است و در صورت رد شدن توپ از هر یک از دایره ها، امتیاز آن ثبت خواهد شد.
- برای انتخاب نهایی تیم اعزامی هر پردیس و مرکز آموزش عالی تابعه، امتیاز انفرادی تمام ورزشکاران شرکت کننده در جشنواره درون پردیس ها و مراکز آموزش عالی تابعه در نظر گرفته شده و ورزشکارانی که بالاترین امتیاز را کسب نموده باشند و از آمادگی بالاتری برخوردار باشند با نظر مسئول تربیت بدنی پردیس و مرکز آموزش عالی تابعه، به عنوان اعضای تیم انتخاب و به جشنواره کشوری اعزام خواهند شد.

## ۵-۱۱: مقررات فنی رشته ایستگاه تندرستی

### وسایل لازم:

- ✓ اندازه زمین: زمینی به ابعاد ۲۰\*۱۰ m
- ✓ ۷ عدد مخروط
- ✓ ۲ عدد مانع دو و میدانی (ارتفاع مانع اولی، ۴۰ سانتیمتر و ارتفاع مانع دومی، ۸۰ سانتیمتر)
- ✓ ۳ عدد کیسه شنی کوچک ۵۰۰ گرمی
- ✓ ۲ عدد میز یا چهار پایه به قطر ۵۰ سانتی متر و به ارتفاع ۵۰ سانتیمتر
- ✓ سه عدد بطری کوچک آب معدنی
- ✓ ۵ عدد توپ تنیس
- ✓ کورنومتر

### ایستگاه‌ها:



- ۱- (ایستگاه اول): پرتاب کیسه‌های شنی
- ۲- (ایستگاه دوم): عبور از موانع به صورت زیگزاگ
- ۳- (ایستگاه سوم): پرش از روی مانع و عبور از زیر مانع دو و میدانی
- ۴- (ایستگاه چهارم): انداختن بطری‌های آب به وسیله توپ‌های تنیس

- ایستگاه تندرستی به صورت ترکیبی و از چهار ایستگاه تشکیل می‌شود که شرکت کننده باید این چهار ایستگاه را پشت سرهم اجرا نماید. شرکت کننده پشت خط استارت با صدای سوت داور مسابقه را آغاز می‌نماید و داور کورنومتر را به کار می‌اندازد.
- در ایستگاه اول، که در فاصله ۸ متری از خط استارت قرار دارد، شرکت کننده باید ۳ عدد کیسه شنی ۵۰۰ گرمی را از فاصله ۲ متری، روی میز (به طول و عرض و ارتفاع ۵۰ سانتیمتری) پرتاب می‌نماید. بدیهی است اگر شرکت کننده موفق نشود این سه کیسه را به صورت پرتابی روی میز قرار دهد، می‌تواند دوباره کیسه‌ها را پرتاب نماید و یا به ازای هر کیسه شنی که روی میز قرار ندهد، ۴ ثانیه به رکورد شرکت کننده اضافه می‌گردد. همچنین اگر شرکت کننده جلوتر از خط مشخص شده اقدام به پرتاب نماید خطا محسوب شده و ۴ ثانیه به زمان وی افزوده می‌شود.
- بعد از ایستگاه اول، شرکت کننده وارد ایستگاه دوم می‌شود و باید از بین مخروط‌ها (تعداد مخروط‌ها ۶ عدد می‌باشد) به صورت زیگزاگ که به فواصل ۱ متر از هم قرار دارند، عبور نماید و به ازای هر مانعی که رد نشود ۴ ثانیه به رکورد شرکت کننده اضافه می‌شود. (فاصله میز تا اولین مانع ۵m است).
- شرکت کننده پس از عبور از آخرین مخروط ایستگاه دوم مسیر ۱۰ m را طی کرده و از پشت مخروط کنار زمین وارد ایستگاه سوم می‌شود و در ایستگاه سوم باید از روی مانع اول دو و میدانی (به ارتفاع ۴۰ سانتیمتر) پریده و از زیر مانع دوم (به ارتفاع ۸۰ سانتیمتر) عبور نماید. به ازای هر مانعی که رد نشود ۴ ثانیه به رکورد شرکت کننده اضافه می‌شود. (فاصله مخروط کنار زمین تا اولین مانع دو و میدانی ۷ m و فاصله بین موانع دو و میدانی ۳ m است).
- سپس در ایستگاه چهارم، شرکت کننده سعی می‌کند ۳ عدد بطری آب معدنی کوچک را که روی میز به ارتفاع ۵۰ سانتیمتر قرار دارد از فاصله ۳ متری با ۵ عدد توپ تنیس هدف قرار داده و آن‌ها را بیندازد. (فاصله دومین مانع دو و میدانی تا نقطه پرتاب ۱۰ m است). بدیهی است اگر شرکت کننده موفق نشود این سه بطری را به زمین بیندازد، می‌تواند دوباره توپ‌ها را جمع‌آوری نموده آن‌ها را مورد هدف قرار دهد و یا به ازای هر بطری که نتواند بیندازد، ۴ ثانیه به رکورد شرکت کننده اضافه می‌گردد. در آخرین

مرحله، شرکت کننده باید فاصله ۱۰ متری تا خط پایان را بدود و داور به محض عبور شرکت کننده از خط پایان، کورنومتر را متوقف می کند.

توجه:

- ورزشکاران برای شرکت در این رشته تیم های دو نفره تشکیل و در مسابقه شرکت خواهند نمود.
- در جشنواره درون پردیس ها و مراکز آموزش عالی تابعه، مجموع رکورد ۲ نفر (هر تیم) بعنوان رکورد نهایی تیم محاسبه خواهد شد.
- به ازای هر خطا در ایستگاه های پرتاب کیسه شن و انداختن بطری آب، ۴ ثانیه به رکورد شرکت کننده اضافه می گردد.
- برای انتخاب نهایی تیم اعزامی هر پردیس و مرکز آموزش عالی تابعه، رکورد انفرادی تمام ورزشکاران شرکت کننده در جشنواره درون پردیس ها و مراکز آموزش عالی تابعه در نظر گرفته شده و ورزشکارانی که بالاترین رکورد را کسب نموده باشند و از آمادگی بالاتری برخوردار باشند با نظر مسئول تربیت بدنی پردیس و مرکز آموزش عالی تابعه، به عنوان اعضای تیم انتخاب و به جشنواره کشوری اعزام خواهند شد.

## ۱۱-۶: مقررات فنی رشته طناب زنی



### وسایل و تجهیزات لازم :

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

### قوانین مقررات فنی بازی :

- ورزشکاران برای شرکت در این رشته تیم های سه نفره تشکیل و در مسابقه شرکت خواهند نمود.
- به انتخاب شرکت کنندگان ۲ نفر چرخاننده طناب و ۱ نفر به عنوان پرش کننده انتخاب می شوند.
- داور بعد از اینکه افراد در محوطه زمین مسابقه قرار گرفتند با اعلام فرمان مسابقه را آغاز می کند.
- 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.
- 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 و شمارش از همان تعداد پرش های انجام داده شده، ادامه پیدا خواهد کرد.

### نحوه امتیاز دهی و خطاها :

- اگر قبل از اعلام داور یا بعد از اتمام زمان ۳۰ ثانیه، ورزشکار طناب بزند شمارش نخواهد شد.
- داور تعداد عبور طناب از زیر پای هر یک از شرکت کنندگان را طی مدت زمان ۳۰ ثانیه، شمارش کرده و مجموع آنها را به عنوان رکورد تیم ثبت می کند.

- 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.
- در جشنواره درون پردیس ها و مراکز آموزش عالی تابعه، مجموع رکورد ۳ نفر (هر تیم) بعنوان رکورد نهایی تیم محاسبه خواهد شد.
- برای انتخاب نهایی تیم اعزامی هر پردیس و مرکز آموزش عالی تابعه، رکورد انفرادی تمام ورزشکاران شرکت کننده در جشنواره درون پردیس ها و مراکز آموزش عالی تابعه در نظر گرفته شده و ورزشکارانی که بالاترین رکورد را کسب نموده باشند و از آمادگی بالاتری برخوردار باشند با نظر مسئول تربیت بدنی پردیس و مرکز آموزش عالی تابعه، به عنوان اعضای تیم انتخاب و به جشنواره کشوری اعزام خواهند شد.

## ۷-۱۱: دستورالعمل بازی بومی و محلی

- هر پردیس و مرکز آموزش عالی تابعه می تواند متناسب با فرهنگ بومی و محلی استان خود نسبت به انتخاب و اجرای یک بازی بومی و محلی با رعایت نکات ذیل در این بخش اقدام نماید.
- در خصوص بازی های بومی و محلی در مرحله درون پردیس ها و مراکز آموزش عالی تابعه، شایسته است کارشناسان / کارشناس مسئول محترم تربیت بدنی / دانشجویی بروشور مکتوب، مصور، رنگی، به همراه آموزش نحوه اجرا و داوری یک بازی بومی و محلی استان متبوع (به تفکیک دختران و پسران و هر پردیس و مرکز آموزش عالی تابعه) را حداقل در ۵ صفحه در دو قالب WORD و PDF آماده نموده و پس از ابلاغ بخشنامه کشوری جهت جمع، صفحه آرایی، تکثیر و آماده سازی برای داوری و توزیع در جشنواره کشوری ارسال نمایند.
- در انتخاب بازی های بومی و محلی نباید از بازی های خشن (مانند کمر بند بازی و ...) استفاده شود.
- هر تیم می تواند بازی خود را حداکثر به مدت ۱۰ دقیقه به صورت نمایشی به اجرا درآورد.
- در بازی بومی و محلی تیم هر یک از پردیس ها و مراکز آموزش عالی تابعه حداکثر می تواند متشکل از ۷ نفر ورزشکار باشد.
- هیچ تیمی نمی تواند برای اجرای بازی بومی و محلی از نوازنده غیر دانشجوی استفاده نماید. ضمناً در صورتی که بازی آن ها به یک نوازنده موسیقی سنتی برای اجرای بازی نیاز داشته باشد، نوازنده باید جزء ۷ نفر ورزشکار اعزامی باشد.
- هر تیم باید لوازم و وسایل تخصصی مربوط به بازی بومی و محلی استان خود را به همراه داشته باشد.
- در طول برگزاری بازی های بومی و محلی، بازیکنان تیم ها باید از لباس محلی مخصوص استان خود استفاده نمایند.
- به منظور معرفی، توسعه و گسترش بازی های بومی و محلی در مرحله کشوری تهیه یک بروشور از بازی با توضیحات لازم به صورت مصور جهت مجلد نمودن کلیه بازی های استان ها و ارسال به اداره کل تربیت بدنی الزامی است.
- نکاتی که در بروشور و لوح فشرده باید رعایت شود، عبارتند از:
  ۱. تاریخچه بازی که شامل، بازی در کدام شهر یا روستا، در چه مناسبتی، در چه زمانی و... اجرا می شده است.
  ۲. شرح بازی که شامل شرح مختصری از بازی با نگارشی ساده و روان، تعداد نفرات، تجهیزات مورد نیاز، اشعار، ضرب المثل ها و ... باشد.
  ۳. اشعار و اصطلاحات باید به فارسی نیز ارائه گردد.

۴. قوانین بازی شامل مقررات و دستورالعملی است که بازی طبق آن انجام می‌گردد.
۵. عکس‌های بازی شامل عکس از مراحل مختلف در بازی که حداقل سه قطعه عکس مورد نیاز است.
- محورهای ارزشیابی شامل موارد ذکر شده در فرم ارزشیابی بازی‌های بومی و محلی (پیوست) است.