



سازمان آکنلی بعلق و روش های ترفی



فدراسیون ورزشهای همگانی

# **فدراسیون ورزشهای همگانی ج.ا.ا**

## **سازمان آمادگی جسمانی و روشهای تمرینی**

### **شیوه نامه نخستین لیگ تندرستی ایران**

**نسخه اول**

**دی ۱۳۹۹**

## مقدمه :

با توجه به شرایط کنونی جامعه و وقوع کم تحرکی و به صدا در آمدن زنگ هشدار در رابطه با افزایش مرگ و میر ناشی از بیماری‌های غیر واگیر از جمله بیماری‌های مرتبط با سیستم قلبی عروقی و همچنین رسالت اصلی فدراسیون ورزشهای همگانی، بکارگیری روش‌ها و ایده‌های جدید و دوری از رویکرد سنتی و تکراری بر اساس پروتکل‌های بازاریابی اجتماعی اجتناب ناپذیر می‌باشد.

به همین منظور، نخستین لیگ تندرستی ایران با هدف آگاهی بخشی، پیشگیری از کم تحرکی و افزایش فعالیت جسمانی اقشار مختلف جامعه، معرفی هر چه بیشتر رویکرد جدید حاکم بر فدراسیون و بهره‌گیری از پروتکل‌های علمی و با مشارکت تمامی استان‌های کشور برگزار می‌گردد.

فعالیت‌هایی که در این لیگ برای مخاطبین طرح در نظر گرفته می‌شود به مدت ۸ هفته و برای هر هفته، حداقل ۱۵۰ دقیقه بوده و این برنامه‌ریزی، مرتبط با اهداف ورزش همگانی و براساس دستورالعمل سازمان بهداشت جهانی می‌باشد.

## اهداف :

- ایجاد گفتمان ورزش همگانی در سطح کشور به منظور توجه هر چه بیشتر به این مقوله پر اهمیت
- بالا بردن میزان فعالیت بدنی در میان عموم مردم جامعه
- ایجاد علاقه مندی در افراد جامعه به فعالیت‌های ورزشی
- امکان مشارکت حداکثری افراد جامعه
- توسعه تندرستی و آمادگی جسمانی
- ایجاد نشاط اجتماعی در میان اقشار مختلف
- معرفی استان‌های فعال در این رقابت
- مشخص شدن پراکندگی رشته‌های ورزشی به تفکیک استان و شهرستان
- تولید رقابت در اقشار مختلف در رابطه با توجه به ورزش همگانی
- بکارگیری حداکثری ظرفیت‌های دولتی و غیر دولتی در توسعه هر چه بیشتر ورزش همگانی
- حاکم نمودن بکارگیری ایده‌های نوین در توسعه هر چه بیشتر ورزش همگانی

## سایر شرایط و نحوه مشارکت در لیگ :

- ۱- با برنامه ریزی سازمان آمادگی جسمانی و روشهای تمرینی فدراسیون، نخستین لیگ تندرستی ایران از تاریخ ۹۹/۱۱/۴ لغایت ۹۹/۱۲/۳۰ با حضور هیات های استانی برگزار میشود.
- ۲- این رویداد رقابت محور بوده و هیات های استانی در یک جدول ۳۲ تیمی با هم به رقابت پرداخته و در پایان رقابتهای رده بندی نهایی لیگ با شناسایی استانهای اول تا سی و دوم مشخص خواهند شد.
- ۳- به منظور برگزاری این رویداد ملی، یک سایت اختصاصی طراحی گردیده که هیات ورزش های همگانی استان ها میبایست با مطالعه دقیق نسبت به فضای سایت شناخت پیدا نموده و با تشکیل ستاد مربوطه، اطلاع رسانی گسترده را به منظور مشارکت حداکثری در تمام شهرستانها به عمل آورند.
- ۴- مشارکت در این رویداد به شرح ذیل می باشد :
- علاقه مندان در هر استان از روز شنبه لغایت پنجشنبه هر هفته با مراجعه به سایت برگزاری لیگ با یک برنامه تمرینی آشنا شده که میبایست نسبت به انجام تمرینات مربوطه اقدام نموده و یک دقیقه از تمرینات خود را ضبط نموده و پس از ثبت نام در سایت لیگ، ویدئوی مربوطه را ارسال نمایند.
- ۵- مکانیزم طراحی سایت به شکلی میباشد که هر فرد در هر روز فقط یکبار میتواند نسبت به ارسال ویدئوی تمرینی خود اقدام نماید و در روزها و هفته های بعد اقدام مشابه انجام دهد.
- ۶- با توجه به تعداد مشارکت افراد و ویدئوهای ارسالی و با در نظر داشتن جمعیت استان، امتیاز و جایگاه هر استان در جدول رده بندی لیگ مشخص خواهد شد. (ویدئوهای ارسالی) تقسیم بر (جمعیت استان)
- ۷- رقابتهای هر هفته از ساعت ۹ صبح روز شنبه آغاز شده و تا ساعت ۲۱ ادامه خواهد داشت. این روند تا روز پنجشنبه ادامه داشته و رقابتهای هفته های بعد نیز به همین شکل خواهد بود.
- سایت در روزهای جمعه غیرفعال بوده و استانها به استراحت پرداخته و جدول رده بندی لیگ شکل گرفته و رسانه ای خواهد شد.
- ۸- با برنامه ریزی انجام شده و با هدف ایجاد انگیزه و فعال شدن هر چه بیشتر هیات های شهرستانی، گزینه شهرستان افراد شرکت کننده در لیگ نیز در سایت پیش بینی شده و مخاطبین

علاوه بر انتخاب استان، شهرستان محل زندگی را انتخاب نموده و پس از آن ویدئوی خود را ارسال خواهند نمود. بر همین اساس میزان مشارکت در هر شهرستان نیز مشخص شده و جدول رده بندی استانهای مختلف نیز شکل میگیرد.

۹- در پایان نخستین لیگ تندرستی ایران و شکل گیری جدول رده بندی، رتبه تمام استان ها مشخص خواهد شده و ۱۶ استان بالای جدول لیگ در سال آینده در لیگ برتر و ۱۶ استان پایین جدول، در لیگ دسته اول حاضر خواهند بود.

۱۰- هیاتهای استانی می بایست قبل از آغاز لیگ، نسبت به استخراج جمعیت شهرستانهای استان ( بر اساس آخرین سرشماری انجام شده) اقدام نموده و پس از دریافت میزان مشارکت به تفکیک شهرستان از ستاد برگزاری لیگ، امتیاز اصلی هر شهرستان را با در نظر داشتن موضوع جمعیت مشخص نمایند تا جایگاه شهرستان در جدول لیگ استانی مشخص شود. لازم به ذکر است رده بندی شهرستانها و تشکیل جدول لیگ استانی از وظایف هیات استان می باشد.

شایان ذکر است لیگ تندرستی ایران در فصل آینده در بخش استانها نیز در دو بخش لیگ برتر و لیگ دسته اول برگزار خواهد گردید که این موضوع میبایست از هم اکنون به اطلاع هیاتهای شهرستانی رسانیده شود.

۱۱- شرکت کنندگان باید از وضعیت صحت سلامت و نداشتن محدودیت پزشکی و اجرای تمرینات متناسب با وضعیت جسمانی خود آگاهی کامل داشته باشند.

۱۲- رقابتهای لیگ تندرستی با مشارکت هر دو بخش آقایان و بانوان برگزار می گردد.

۱۳- رعایت پوشش و موازین اخلاقی و شرعی برای شرکت کنندگان هر دو بخش آقایان و بانوان الزامی است

۱۴- انجام فعالیتهای میبایست به صورت انفرادی بوده و افراد به صورت مجزا در لیگ شرکت نمایند.

۱۵- امکان انجام تمرینات، هم در منزل و هم خارج از محیط منزل وجود دارد.

۱۶- مدت زمان هر ویدئوی ارسالی ۳۰ ثانیه می باشد.

## **جوایز هیات های برتر :**

هیات برتر : ۳۰۰ میلیون ریال

نایب قهرمان : ۲۰۰ میلیون ریال

استان سوم : ۱۰۰ میلیون ریال

اهدای کاپ و احکام قهرمانی در مراسم اهدای جوایز با حضور مسئولین ارشد ورزش کشور

## **جوایز شرکت کنندگان :**

اهدای جایزه ده میلیون ریالی به ۱۴ نفر از شرکت کنندگانی که بیشترین مشارکت را داشته باشند..

اهدای جایزه به قید قرعه به ۴ نفر در پایان هر هفته ( هر نفر ۵ میلیون ریال )

اهدای تقدیرنامه با امضای رییس فدراسیون به تمامی شرکت کنندگان در نخستین لیگ تندرستی ایران

شایان ذکر است مراسم اختتامیه و اهدای جوایز لیگ تندرستی ایران با حضور مدیران ارشد ورزش کشور برگزار خواهد شد و از استانهای برتر ، انجمن برتر و همچنین از رئیس هیات قهرمان لیگ های استانی نیز تقدیر به عمل خواهد آمد.



### جدول رده بندی لیگ تندرستی ایران :

ردیف	استان	تعداد مشارکت	جمعیت استان	امتیاز استان	رتبه
۱.	آذربایجان شرقی				
۲.	آذربایجان غربی				
۳.	اردبیل				
۴.	اصفهان				
۵.	البرز				
۶.	ایلام				
۷.	بوشهر				
۸.	تهران				
۹.	چهارمحال بختیاری				
۱۰.	خراسان جنوبی				
۱۱.	خراسان رضوی				
۱۲.	خراسان شمالی				
۱۳.	خوزستان				
۱۴.	زنجان				
۱۵.	سمنان				
۱۶.	سیستان و بلوچستان				

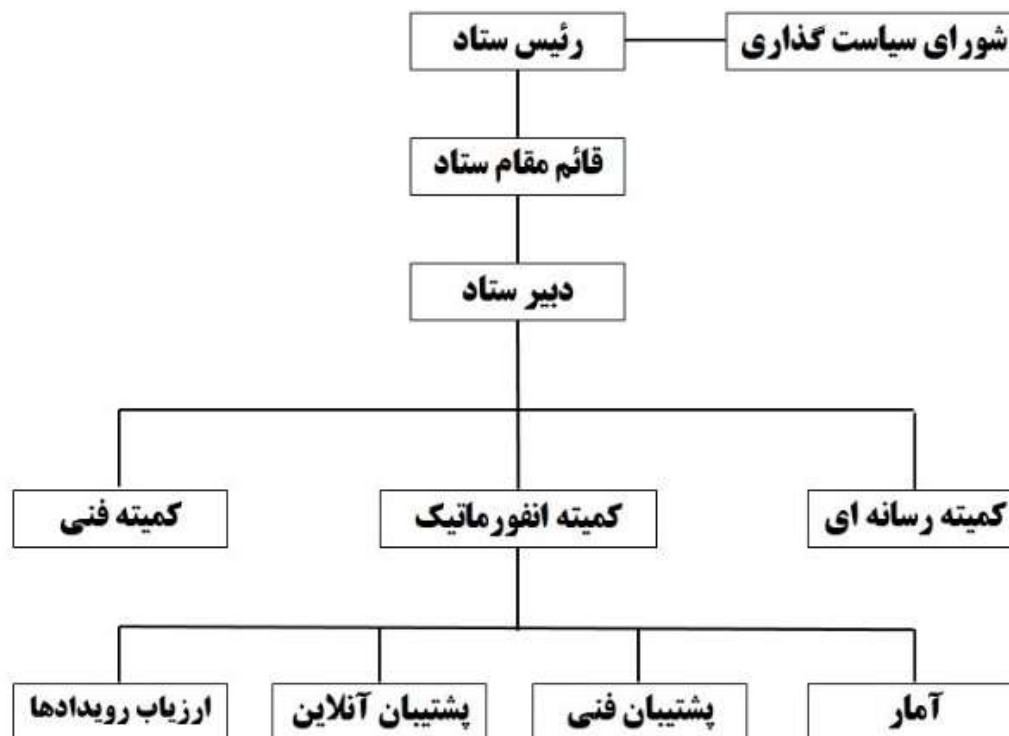
				فارس	۱۷.
				قزوین	۱۸.
				قم	۱۹.
				کردستان	۲۰.
				کرمان	۲۱.
				کرمانشاه	۲۲.
				کهگیلویه و بویر احمد	۲۳.
				گلستان	۲۴.
				گیلان	۲۵.
				لرستان	۲۶.
				مازندران	۲۷.
				مرکزی	۲۸.
				همدان	۲۹.
				هرمزگان	۳۰.
				یزد	۳۱.
				کیش	۳۲.



### جدول رده بندی لیگ تندرستی استان همدان ( به عنوان نمونه )

ردیف	شهرستان	مشارکت	جمعیت	امتیاز شهرستان	رتبه در استان
۱	اسدآباد				
۲	بهار				
۳	تویسرکان				
۴	درگزین				
۵	رزن				
۶	فامنین				
۷	ملایر				
۸	نهایند				
۹	همدان				
۱۰	کبودرآهنگ				

## چارت ستاد کشوری لیگ تندرستی ایران



# چارت ستاد استانی لیگ تندرستی ایران

