



موسسه ورزشی دانشگاه زنجان
ZANJAN UNIVERSITY SPORT ASSOCIATION



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی زنجان

آئین نامه اولین دوره المپیاد ورزشی (به صورت مجازی) بین دانشجویان ، کارکنان ، اساتید دانشگاه ها و موسسات آموزش عالی استان زنجان در سال ۱۳۹۹

به مناسبت هفته سلامت ، هفته جوان و ماه مبارک رمضان

با همکاری اداره کل ورزش و جوانان ، دانشگاه ها و موسسات آموزش
عالی استان زنجان



(هیئت ورزش های دانشگاهی به میزبانی دانشگاه علوم پزشکی زنجان
برگزار می نماید)

بسمه تعالی

مقدمه :

ورزش یکی از ارکان اصلی زندگی فردی و اجتماعی انسان و عامل اساسی سلامت جسم و افزایش امید به زندگی ، تامین نشاط و شادابی به ویژه در نسل جوان و دانشجویان ، با تاثیرات گسترده در کاهش آسیب های اجتماعی به شمار می آید . جامعه دانشگاهی ، جامعه ای پرتلاش با نشاط و زنده خواهد بود و جامعه دانشگاههای ما امروز به این نشاط و طراوت نیازمند است بدون تردید تلاش در راستای توسعه ورزش در سطح دانشگاه ها جزء وظایف اصلی همه دست اندرکاران امور دانشجویان در دانشگاه ها می باشد. در این راستا هیئت ورزشی دانشگاه های استان زنجان به عنوان یک بازوی قوی در تامین و ارتقاء سطح علمی و سلامت دانشجویان ، کارکنان و اساتید در نظر دارد به میزبانی دانشگاه علوم پزشکی زنجان و با همکاری و هم اندیشی اداره کل محترم ورزش و جوانان ، دانشگاهها و موسسات آموزش عالی استان زنجان اقدام به برگزاری اولین دوره المپیاد ورزشی (بصورت مجازی) در اردیبهشت ماه سال ۱۳۹۹ نماید .

اهداف:

۱ - با ماندن در خانه و انجام حرکات ورزشی با تقویت روحیه ورزشکاری و به یاری خداوند

متعال، کرونا را شکست می‌دهیم.

۲ - حفظ سلامتی و جلوگیری از فقر حرکتی دانشجویان، کارکنان و.. در دوران قرنطینه خانگی و کمک به قطع زنجیره انتشار ویروس کرونا .

۳ - جلب مشارکت دانشجویان، کارکنان و اساتید دانشگاهها در اجرای فعالیت های ورزشی

۴ - توسعه و گسترش فرهنگ ورزش در دانشگاه های استان زنجان

۵ - افزایش جمعیت دانشجویان، کارکنان و اساتید تحت پوشش ورزش های همگانی

۶ - ایجاد زمینه مساعد برای رشد و توسعه ابعاد جسمی، ذهنی و عاطفی از طریق همگانی کردن ورزش در بین آنان

۷ - تقویت روحیه شور و نشاط و جلوگیری از سستی در بین دانشجویان، کارکنان و اساتید

۸ - کاهش عوارض ناشی از فقر حرکتی در بین دانشجویان، کارکنان و اساتید دانشگاه های استان

۹ - تقویت روحیه همکاری و خودباوری در انجام کارهای تیمی

۱۰ - ارتقاء سلامت جامعه

رشته های ورزشی

خواهران	پرادران
شطرنج سرعتی	شطرنج سرعتی
شنا روی زمین	شنا روی زمین
درازنشست	درازنشست
پارفیکس	پارفیکس
روپایی	روپایی
دارت	دارت

شرایط برگزاری المپیاد ورزشی (به صورت مجازی)

رعایت حجاب و شئون اسلامی در اجرای حرکات ورزشی الزامی میباشد و در صورت رعایت نکردن ،

فیلم ارسالی حذف و داوری نمی شود .

هیچ شخصی به غیر از دانشجو نباید در فیلم دیده شود .

ارسال نام و نام خانوادگی دانشجو ، شماره تماس ، شماره دانشجویی همراه با فیلم ارسالی ، الزامی

میباشد .

نحوه فیلمبرداری و ارسال ویدیو بصورت افقی و در قسمت پهلو بدن قرار گیرد .

ویدیو دختران به خانم ایده لویی ، ویدیو پسران به آقای خدایی ارسال گردد .

داوری فیلم های ارسال شده خواهران توسط کادر داوری خانم قضاوت خواهد شد .

* مهلت ثبت نام : تا مورخه ۱۳۹۹/۲/۲۰

* تمامی شرکت کنندگان میبایست دانشجو ، کارمند و یا از اساتید دانشگاه ها و موسسات آموزش عالی استان باشند .

* ارائه تصویر کارت دانشجویی و کارت ملی برای دانشجویان شرکت کننده و تصویر کارت ملی و حکم کارگزینی برای کارکنان شرکت کننده الزامی می باشد.

* مدارک ذکر شده از طریق واتساب به شماره های اعلام شده ارسال گردد . (ارسال آیدی اینستاگرام برای شرکت کننده های شپرنج الزامی میباشد)

* برای شرکت در رشته های ذکر شده ، محدودیتی وجود ندارد .

شرایط اختصاصی نحوه برگزاری رشته های ورزشی :

(۱) درازنشست :

* دستها را به صورت ضربداری به روی سینه قرار دهید و در هنگام بلند شدن بدون اینکه دستها از روی سینه جدا شود ، آرنج را بالا آورده و زانو را لمس کند .

* کمر نباید از زمین جدا شود .

* در صورت داشتن خطا آن حرکت شمارش نخواهد شد.

* تایم یک دقیقه میباشد.

۲) شنا روی زمین :

- * بدن صاف و بدون قوس و افتادگی کمر و لگن باشد.
- * در اجرای حرکات ران ، شکم و سینه در یک راستا و به زمین برخورد کند.
- * به هنگام بالا آمدن ، آرنج ها کاملا صاف باشد.
- * تایم یک دقیقه میباشد.

۳) بارفیکس :

- * شانه ها را پایین و متمایل به یکدیگر نگه دارید.
- * در هنگام اجرای حرکت ، پشت و کمر نباید قوس داشته باشد(بدن در یک راستا باشد)
- * نباید بدن تاب بخورد.
- * در هنگام بالا آمدن ، چانه میله بارفیکس را رد کند و در هنگام پایین آمدن آرنج ها کاملا باز شود.
- * در صورت مشاهده خطاهای ذکر شده ، حرکت مذکور شمارش نخواهد شد.
- * جدا شدن دست ها از میله بارفیکس خطا بوده و به منزله پایان مسابقه میباشد (شمارش متوقف میشود و همان رکورد ثبت میشود)
- * تایم یک دقیقه میباشد.

۴) روپایی :

- * زدن روپایی محدود به فضای خاصی نمی باشد.
- * شرکت کنندگان از هر جای بدن به جز دست ها می توانند استفاده کنند.
- * سایز توپ مورد استفاده شماره ۴ یا شماره ۵ می باشد.
- * اگر تعداد روپایی نفرات شرکت کننده مساوی باشد ، مسابقه مجدد بین همان نفرات انجام خواهد شد.
- * تایم یک دقیقه میباشد.

۵) دارت :

- * ارتفاع صفحه دارت از زمین $\frac{1}{73}$ متر
- * فاصله جایگاه پرتاب تا صفحه دارت $\frac{2}{37}$ متر
- * در هنگام فیلمبرداری با متر فاصله ($\frac{2}{37}$ متر) صفحه دارت و جایگاه پرتاب بطور کامل نشان داده شود و بعد به ادامه مسابقه پردازد.
- * مجموع امتیاز ۳ تیر پرتاب شده مد نظر خواهد بود که در هنگام فیلمبرداری باید بعد از پرتاب سوم دوربین را به صفحه دارت نزدیک کنید تا امتیازات توسط داوران شمرده شود.
- * چنانچه در هنگام پرتاب ها فیلم قطع بشود ، پرتاب باید از اول شروع شود.
- * اگر مجموع امتیاز نفرات شرکت کننده مساوی باشد ، مسابقه مجدد بین همان نفرات انجام خواهد شد.

۶) شطرنج غیر معمول :

* هدف از اجرای این مسابقه ، قدرت حل مساله و سرعت عمل شرکت کنندگان می باشد.
* پوشش مناسب برای اجرای حرکات الزامیست.

* مسابقات **خواهران** در مورخه ۹۹/۲/۲۱ راس ساعت ۲۲:۰۰ در اینستاگرام

مسابقات **برادران** در مورخه ۹۹/۲/۲۳ راس ساعت ۲۲:۰۰ در اینستاگرام

به آیدی زیر و به صورت لایو (زنده) برگزار خواهد شد

farzaneh.mousavi.chess

* کل حرکات انجام شده به مدت ۴۰ ثانیه می باشد .

* بازیکنان از زمان شروع لایو ، ۱۰ ثانیه برای آماده شدن فرصت خواهند داشت.

* هر بازیکن ۲ بار میتواند بازی را انجام دهد و بهترین نتیجه ثبت خواهد شد .

* در صورتی که تعداد شرکت کنندگان بالای ۳۰۰ نفر باشد مسابقات در ۲ روز انجام خواهد شد .

* اولویت با کسانیست که ثبت نام خود را تا تاریخ ۹۹/۲/۲۰ اعلام کنند و راس ساعت ۲۲:۰۰ در مسابقه شرکت کنند .

* در صورت هم امتیاز بودن نفرات برتر بازی ، زمان آنها تعیین کننده فرد برنده میباشد (کمتر از ۴۰ ثانیه) .

* مسابقه مجدد زمانی برگزار خواهد شد که زمان و تعداد مهره های باقی مانده شرکت کنندگان برابر باشد.

* برای شرکت در مسابقه و نحوه ی اجرای آن به کلیپ آماده شده در کانال هیات ورزشهای دانشگاهی مراجعه کنید.