

## آیین نامه مسابقات آنلاین قهرمانان آمادگی جسمانی دانشجویان دختر و پسر

### مقررات عمومی:

- ✓ حضور کلیه شرکت کنندگان تابع قوانین و مقررات آیین نامه عمومی مسابقات قهرمانی دانشجویان می باشد.
- ✓ رعایت شئونات اسلامی، انضباط ورزشی و احترام به قوانین و مقررات الزامی است.
- ✓ ارائه تصویر کارت بیمه ورزشی، گواهی سلامت، شناسنامه، کارت ملی، کارت دانشجویی معتبر یا گواهی اشتغال به تحصیل عکس دار الزامی است.
- ✓ دانشگاه ها موظفند مشخصات نفرات شرکت کننده در مسابقات (نام و نام خانوادگی، شماره دانشجویی، رشته تحصیلی، شماره ملی و شناسنامه، تاریخ تولد و وضعیت تحصیلی (فعال، فارغ التحصیل) به کمیته برگزاری مسابقات معرفی نمایند.
- دانشگاه ها موظفند مشخصات نفرات اعزامی از قبیل سرپرست و همراهان مانند نام و نام خانوادگی، شماره ملی و شناسنامه، شماره بیمه نامه ورزشی، تاریخ تولد و ... را به کمیته برگزاری مسابقات معرفی نمایند.

این مسابقه برای سنجش استقامت از ۳ آیتم ۱۹ تکراری (به عنوان نمادی از عدد کوید۱۹) در دو دور (ست) بدون نیاز به وسیله خاص طراحی شده است .

### انجام مسابقه:

ورزشکاران در منزل یا فضای آزاد یا باشگاه بدون توقف آیتم ها را انجام داده و ویدیو را بدون ویرایش با هر گونه نرم افزار به صورت خام برای شماره تماس اعلام شده در تلگرام ارسال میکنند.

ارسال ویدیو ها به شماره : ۰۹۱۲۷۱۲۵۸۷۰

قبل از شروع حرکات اسم،اسم خانوادگی،شماره دانشجویی و دانشگاه محل تحصیل را واضح در ویدیو اعلام کنید.

سپس کارت دانشجویی عکسدار و کارت ملی خود را به صورت واضح و قابل رویت به دوربین نشان دهید.

## نحوه داوری:

انجام حرکات باید دقیقاً بر اساس زاویه عکس‌ها بوده و در صورتی که از زاویه دیگری حرکت انجام شود داور ورزشکار را حذف کرده و ویدیو مورد بررسی قرار نمی‌گیرد.

زمان طی شده از لحظه شروع اولین حرکت تا پایان آخرین حرکت امتیاز ورزشکار محسوب خواهد شد، لذا ورزشکاران با کمترین زمان ثبت شده به عنوان نفرات برتر انتخاب خواهند شد.

در خطاهای احتمالی ۵ ثانیه به رکورد ورزشکار افزوده می‌شود.

داوری بخش آقایان توسط داوران رسمی آمادگی جسمانی آقا زیر نظر سرپرست فنی مسابقه فرهاد صنعت انجام خواهد شد.

داوری بخش بانوان توسط داوران رسمی آمادگی جسمانی بانوان زیر نظر سرداور خانم محمد زاده انجام خواهد شد.

رسیدگی به اعتراضات در هر بخش توسط سرداور و یا سرپرست فنی انجام خواهد گرفت.

## ابزارها:

ابزار مورد نیاز: ۵ عدد بطری ۱.۵ لیتری

## نحوه پوشش شرکت کنندگان :

پوشش شرکت کنندگان میبایست منطبق بر موازین اخلاقی جامعه باشد.

راهنمای فنی مسابقه قهرمانان آمادگی جسمانی

آیتم اول: برپی و پرش از روی بطری

آب



مطابق با تصویر ۵ بطری آب را پشت سر هم به عنوان مانع قرار دهید.

حرکت را با برپی آغاز کنید ، در فاز پایین دست ها از روی زمین جدا شده و بالای سر به هم برخورد کنند و به حالت ایستاده بازگشته و از روی بطری ها با بدن صاف و در حالت طبیعی ایستاده(دقیقا مطابق تصویر و به صورت ایستاده کامل، پرش از روی بطری با بدن خمیده قابل قبول نیست) با پای جفت پرش کرده و با پای جفت فرود آمده و مجدد حرکت برپی را انجام دهید.

**تعداد ۱۹** پرش از روی بطری های آب (بعد از نوزدهمین برپی پرش از روی بطری باید انجام شود)

**خطا:**

در پرش: فرود یا پرش با یک پا – برخورد پا با بطری-پرش در حالت بدن خم شده

در حرکت برپی: بالای سر دست نزدن

## آیتم دوم: غلطیدن و پرش

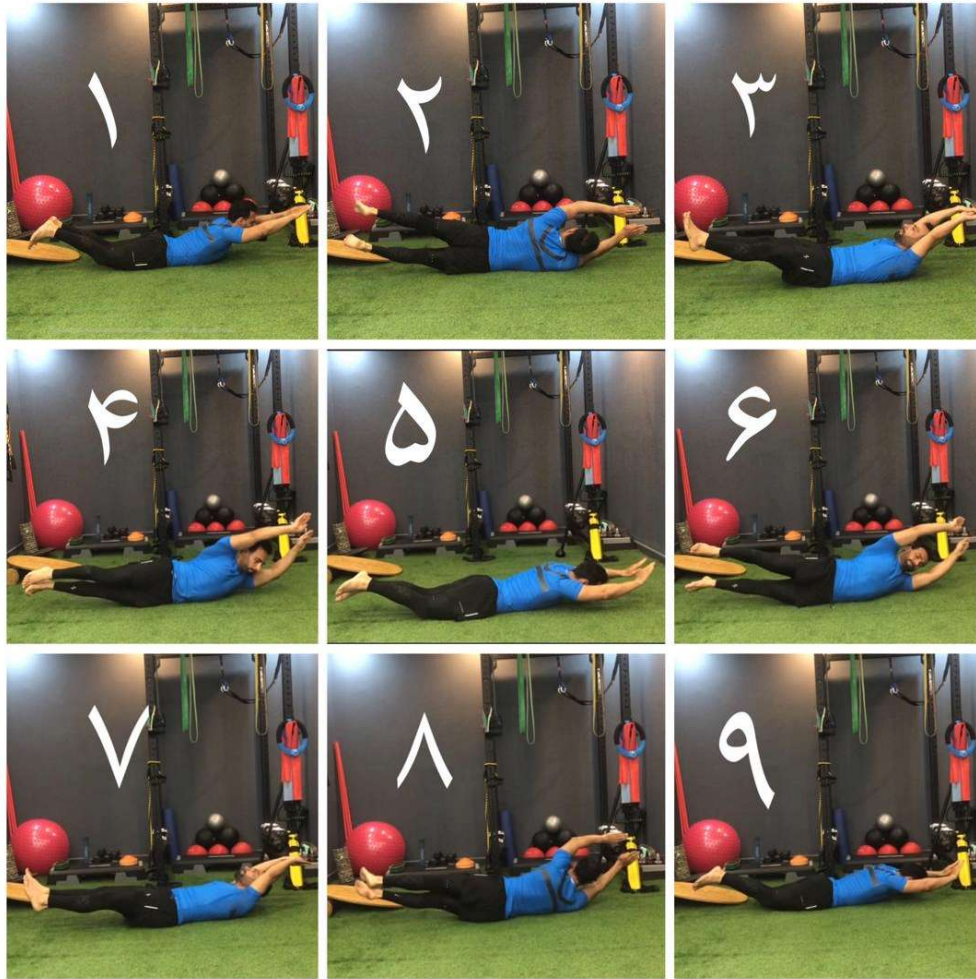


مطابق با تصویر ورزشکار بدون استفاده از دست ها به پشت غلطیده پنجه های هر دو پا پشت سر با زمین برخورد کرده و با غلطیدن بدون استفاده از دست ها می ایستد و با یک پرش کوتاه پنجه های هر دو پا از زمین جدا میشود . مجدد حرکت را تکرار میکند.

**تعداد ۱۹ تکرار** (شروع از حالت ایستاده و شمارش هر حرکت با انجام پرش آخر)

**خطا:** برخورد دست ها با زمین - عدم برخورد پنجه های هر دو پا به زمین - عدم انجام پرش

## آیتم سوم: چرخش



مطابق با تصویر ورزشکار به پشت خوابیده و دست ها و پاها را به صورت صاف و کشیده (بدون خم شدن آرنج ها یا زانوها) از زمین جدا میکند.

سپس با دو چرخش به سمت راست بدون کمک دست ها یا پاها انجام داده و مجدد با دو چرخش به وضعیت اولیه بازمیگردد.

**تعداد ۱۹** هر یک چرخش یک تکرار شمارش میگردد

**خطا:** خم بودن زانو ها - برخورد دست ها یا پاها با زمین هنگام چرخش

- به کلیه شرکت کنندگان در مسابقات گواهی شرکت اهدا می گردد.

به نفرات اول تا سوم مسابقات حکم قهرمانی اهدا می گردد.

لطفا هرگونه سوالی در خصوص این مسابقات با خانم دکتر رضانی ۰۹۱۲۲۱۴۶۲۱۲ تماس بگیرید.

## مسابقات تیراندازی با تفنگ و تپانچه مجازی دانشجویان دختر و پسر قهرمانی

### دانشجویان کشور

#### مقررات عمومی:

- ✓ حضور کلیه شرکت کنندگان تابع قوانین و مقررات آیین نامه عمومی مسابقات قهرمانی دانشجویان می باشد.
- ✓ رعایت شئونات اسلامی، انضباط ورزشی و احترام به قوانین و مقررات الزامی است.
- ✓ ارائه تصویر کارت بیمه ورزشی، گواهی سلامت، شناسنامه، کارت ملی، کارت دانشجویی معتبر یا گواهی اشتغال به تحصیل عکس دار الزامی است.
- ✓ دانشگاه ها موظفند مشخصات نفرات شرکت کننده در مسابقات (نام و نام خانوادگی، شماره دانشجویی، رشته تحصیلی، شماره ملی و شناسنامه، تاریخ تولد و وضعیت تحصیلی) (فعال، فارغ التحصیل) به کمیته برگزاری مسابقات معرفی نمایند.
- دانشگاه ها موظفند مشخصات نفرات اعزامی از قبیل سرپرست و همراهان مانند نام و نام خانوادگی، شماره ملی و شناسنامه، شماره بیمه نامه ورزشی، تاریخ تولد و ... را به کمیته برگزاری مسابقات معرفی نمایند
- مسابقات در رشته های تفنگ، تپانچه بادی بصورت انفرادی برگزار خواهد شد.

#### نحوه ی قضاوت مسابقات:

داوران معرفی شده از سوی انجمن در مناطق جهت اجرا و کنترل مسابقات با شرکت کنندگان هماهنگ خواهند شد.

#### نکاتی در خصوص رعایت پروتکل های بهداشتی از سوی تیم ها:

محدود کردن تعداد شرکت کنندگان در هر راند برگزاری مسابقه به حداکثر ۱۰ نفر و رعایت فاصله ایمنی.

چنانچه محل برگزاری ظرفیت کمتری داشته باشد تعداد راندها بیشتر شده و تعداد پذیرش شرکت کنندگان در هر راند کمتر خواهد شد.



- به کلیه شرکت کنندگان در مسابقات گواهی شرکت اهدا می گردد.
- به نفرات اول تا سوم مسابقات حکم قهرمانی اهدا می گردد.
- لطفا هرگونه سوالی در خصوص این مسابقات با خانم پریایی مسئول انجمن تیراندازی (۰۹۱۲۵۰۸۶۴۵۹) و دبیر انجمن آقای نجاریان ۰۹۱۲۲۰۸۶۷۵۹ تماس بگیرید.

## مسابقات مجازی جودو دانشجویان کشور

### مقررات عمومی:

- ✓ حضور کلیه شرکت کنندگان تابع قوانین و مقررات آیین نامه عمومی مسابقات قهرمانی دانشجویان می باشد.
- ✓ رعایت شئونات اسلامی، انضباط ورزشی و احترام به قوانین و مقررات الزامی است.
- ✓ ارائه تصویر کارت بیمه ورزشی، گواهی سلامت، شناسنامه، کارت ملی، کارت دانشجویی معتبر یا گواهی اشتغال به تحصیل عکس دار الزامی است.
- ✓ دانشگاه ها موظفند مشخصات نفرات شرکت کننده در مسابقات (نام و نام خانوادگی، شماره دانشجویی، رشته تحصیلی، شماره ملی و شناسنامه، تاریخ تولد و وضعیت تحصیلی (فعال، فارغ التحصیل) به کمیته برگزاری مسابقات معرفی نمایند.
- دانشگاه ها موظفند مشخصات نفرات اعزامی از قبیل سرپرست و همراهان مانند نام و نام خانوادگی، شماره ملی و شناسنامه، شماره بیمه نامه ورزشی، تاریخ تولد و ... را به کمیته برگزاری مسابقات معرفی نمایند.

### مقررات فنی

- مسابقات بدون محدودیت سنی برگزار می گردد.
- شرکت کنندگان باید دارای حداقل درجه کمربند قهوه ای باشند.
- اجرای کاتا در فرم ناگه نوکاتا می باشد.
- استفاده از ماسک سفید برای کاتاها اجباری می باشد.
- استفاده از لباس جودو سفید برای کاتاها اجبای می باشد.
- اجرای کاتا بر روی تاتامی به ابعاد ۸\*۸ یا ۱۰\*۱۰ می باشد.
- بر روی تاتامی مسابقه فاصله ۶ متر (فاصله بین اوکه و توری ، قبل از شروع کاتا) ونیز مرکز تاتامی می بایست با نصب نوارچسب کاملاً مشخص باشد.

- بانوان کاتا رو هنگام اجرای کاتا می بایست نسبت به رعایت حجاب کامل (طبق قوانین و مقررات) اقدام نمایند.
- فیلمبرداری باید بصورت ثابت انجام پذیرد که تمام صحنه اجرای کاتا بدون جابه جایی دوربین در طول فیلمبرداری مشاهده شود.
- دوربین فیلمبرداری را بر روی مرکز تاتامی قرار دهید و ارتفاع آن را تا ۱۱۵ سانتی متر از کف زمین تنظیم نمایید.
- چنانچه از گوشی موبایل بعنوان دوربین فیلمبرداری استفاده می گردد، حتماً گوشی را بصورت ثابت و افقی قرار دهید.
- محل دوربین دقیقاً حکم دید داور وسط را دارد که در میان چهار داور دیگر قرار گرفته است.
- فیلم های ارسالی توسط ۵ داور رسمی کشور مشاهده و طبق قوانین برگزاری مسابقات جهانی کاتا امتیاز داده خواهد شد.

- به کلیه شرکت کنندگان در مسابقات گواهی شرکت اهدا می گردد.

به نفرات اول تا سوم مسابقات حکم قهرمانی اهدا می گردد.

لطفا هرگونه سوالی در خصوص این مسابقات با آقای زارع نژادمسئول انجمن جودو (۰۹۱۷۷۱۰۹۰۵۰) تماس بگیرید.

## آیین نامه مسابقات مجازی دارت قهرمانی دانشگاه ها و موسسات آموزش عالی

### مقررات عمومی:

- ✓ حضور کلیه شرکت کنندگان تابع قوانین و مقررات آیین نامه عمومی مسابقات قهرمانی دانشجویان می باشد.
- ✓ رعایت شئونات اسلامی، انضباط ورزشی و احترام به قوانین و مقررات الزامی است.
- ✓ ارائه تصویر کارت بیمه ورزشی، گواهی سلامت، شناسنامه، کارت ملی، کارت دانشجویی معتبر یا گواهی اشتغال به تحصیل عکس دار الزامی است.
- ✓ دانشگاه ها موظفند مشخصات نفرات شرکت کننده در مسابقات (نام و نام خانوادگی، شماره دانشجویی، رشته تحصیلی، شماره ملی و شناسنامه، تاریخ تولد و وضعیت تحصیلی) فعال، فارغ التحصیل) به کمیته برگزاری مسابقات معرفی نمایند.
- دانشگاه ها موظفند مشخصات نفرات اعزامی از قبیل **سرپرست و همراهان** مانند نام و نام خانوادگی، شماره ملی و شناسنامه، شماره بیمه نامه ورزشی، تاریخ تولد و ... را به کمیته برگزاری مسابقات معرفی نمایند.

### ماده ۱: شرایط اختصاصی

- ۱-۱. داشتن لباس مخصوص دارت
- پسران: پیراهن یا تی شرت آستین کوتاه، شلوار پارچه ای تیره و کفش جلو بسته
- دختران: سارافان و روسارافانی یا مانتو جلو بسته، مقنعه و کفش جلو بسته

### ماده ۲. نحوه برگزاری مسابقات

- ۱-۲. مسابقات در دو بخش دختران و پسران برگزار می گردد.
- ۲-۲. مسابقات فقط به صورت انفرادی برگزار می شود.
- تبصره: محدودیتی در خصوص تعداد دانشجویان شرکت کننده از هر دانشگاه **وجود ندارد**.
- ۳-۲. مسابقات در مرحله اول به صورت "گروهی (دوره ای)" و در مرحله دوم به صورت "حذفی" برگزار می شود

- مسابقات در مرحله گروهی به صورت ۵۰۱ دبل پایان ( ۲ لگ از ۳ لگ) و در مرحله حذفی به صورت ۵۰۱ دبل پایان (۳ لگ از ۵ لگ) برگزار می شود.

ماده ۳. نحوه محاسبه امتیازات:

۱-۳. هر برد در مرحله گروهی ۲ امتیاز و باخت صفر امتیاز محاسبه می شود. ضمناً نفرات اول هر گروه ۵ امتیاز و نفرات دوم هر گروه ۳ امتیاز نیز پاداش خواهند گرفت

تبصره: نفرات برتر هر گروه به ترتیب بر اساس امتیاز، تفاضل لگ، بازی رودر رو مشخص خواهند شد.

ماده ۴: قوانین مسابقه

- ۱-۴. نوع تخته دارت تیغه ای یا میله ای با ابعاد و الیاف استاندارد
- ۲-۴. پرتاب ها بصورت نوبتی انجام می شود و در حین پرتاب حریف، نفر مقابل حق پرتاب ندارد.
- ۳-۴. مسابقات در واتساپ یا ناکا بصورت زنده برگزار می شود
- ۴-۴. تصویر صفحه دارت باید واضح و امتیازات برای حریف بصور کامل دیده شود
- ۵-۴. بازیکنان باید ۱۵ دقیقه قبل از هر مسابقه در هر روز مسابقه با حریف خود از طریق پیامک و یا تماس تلفنی ارتباط برقرار کنند. لازم به ذکر است که روز و ساعت مسابقه هر بازیکن از قبل مشخص می گردد
- ۶-۴. در صورتی که بازیکن مقابل بعد از ۱۰ دقیقه از زمان تعیین شده در ارتباط تصویری جهت انجام مسابقه شرکت نکند ( همراه با اسکرین شات مستندات)؛ بازنده خواهد بود.
- ۷-۴. اگر در روز و ساعت مشخص شده برای مسابقه، دو حریف با هم هماهنگ نکرده باشند؛ دو بازیکن حذف خواهد شد.
- ۸-۴. تمامی بازیکنان موظف هستند که شخصا از روند اجرای مسابقاتاطلاع داشته باشند( از طریق سایت مسابقات) و در صورتی که به موقع برای بازی حضور نداشته باشند از ادامه مسابقات محروم خواهند شد.
- ۹-۴. هرگونه اشتباه در ارسال اطلاعات ازسوی بازیکن بر عهده خود شخص خواهد بود.
- ۱۰-۴. کمیته برگزاری مسابقات حق تغییر شرایط مسابقات را در شرایط خاص را برای خود محفوظ می دارد( البته در صورت تغییرات احتمالی حتما اطلاعات به نحو مقتضی به بازیکنان اعلام خواهد شد.
- ۱۱-۴. بازی ها در صورت تقاضای هر کدام از بازیکنان و یا تشخیص کمیته برگزاری با حضور داور انجام می شود. ضمن اینکه کمیته مسابقات به صورت تصادفی در هر لحظه برای نظارت بر هر بازی وارد پخش زنده خواهد شد.

**اعتراضات :**

- بازیکن هر اعتراضی که حین بازی ( محل برخورد دارت به صفحه دارت، امتیاز هر دارت یا هر راند و...) دارد باید در همان لحظه بازی را متوقف کرده و مورد اعتراضی خود را به داور و سرداور اعلام نماید. بعد پایان هر راند و ثبت امتیاز و شروع راند بعدی هیچ اعتراضی پذیرفته نیست

- موارد پیش بینی نشده:

- کلیه موارد پیش بینی نشده در آئین نامه فنی را کمیته فنی مسابقات حل و فصل خواهند نمود.

- به کلیه شرکت کنندگان در مسابقات گواهی شرکت اهدا می گردد.

به نفرات اول تا سوم مسابقات حکم قهرمانی اهدا می گردد.

لطفا هرگونه سوالی در خصوص این مسابقات با آقای دکتر شهابی مسئول انجمن دارت (۰۹۱۵۳۷۱۷۲۲۱) و سرکار خانم عربی دبیر انجمن ۰۹۱۹۹۶۴۸۱۵۳ تماس بگیرید.

آیین نامه مسابقه شطرنج آنلاین ویژه دانشجویان دانشگاه های کشور

مقررات عمومی:

- ✓ حضور کلیه شرکت کنندگان تابع قوانین و مقررات آیین نامه عمومی مسابقات قهرمانی دانشجویان می باشد.
- ✓ رعایت شئونات اسلامی، انضباط ورزشی و احترام به قوانین و مقررات الزامی است.
- ✓ ارائه تصویر کارت بیمه ورزشی، گواهی سلامت، شناسنامه، کارت ملی، کارت دانشجویی معتبر یا گواهی اشتغال به تحصیل عکس دار الزامی است.

✓ دانشگاه ها موظفند مشخصات نفرات شرکت کننده در مسابقات (نام و نام خانوادگی، شماره دانشجویی، رشته تحصیلی، شماره ملی و شناسنامه، تاریخ تولد و وضعیت تحصیلی (فعال، فارغ التحصیل) به کمیته برگزاری مسابقات معرفی نمایند.

- دانشگاه ها موظفند مشخصات نفرات اعزامی از قبیل سرپرست و همراهان مانند نام و نام خانوادگی، شماره ملی و شناسنامه، شماره بیمه نامه ورزشی، تاریخ تولد و ... را به کمیته برگزاری مسابقات معرفی نمایند.

#### اختصاصی:

-مسابقه در سایت [lichess.org](http://lichess.org) و به روش سوئیسی بر اساس قوانین فدراسیون بین المللی (فیده) برگزار و اصلاحات مورد نیاز طبق قوانین، در هر مرحله قابل انجام خواهد بود.

-تمامی دانشجویان دانشگاه های زیرمجموعه وزارت علوم(دانشگاه های دولتی، پیام نور، علمی کاربردی، فنی حرفه ای و غیر انتفاعی)مجاز به شرکت در این مسابقه می باشند و کلیه شرکت کنندگان در یک جدول با هم به رقابت خواهند پرداخت.

-دبیرخانه مناطق ۱۰ گانه، مجاز به معرفی هر تعداد بازیکن برای شرکت در این مسابقه می باشند.

-مسابقه در تعداد دور مشخص(متناسب با تعداد شرکت کنندگان) به روش سوئیسی و با زمان ثابت ۳ دقیقه (بدون افزایش زمان) برای هر بازیکن، برگزار می گردد و بین هر دور از بازی ها ۱ دقیقه استراحت وجود دارد.

تبصره: در صورت نیاز، مسابقه با زمان دیگری قابل برگزاری است که متعاقبا اطلاع رسانی خواهد شد.

-مسابقه به صورت رسمی (ریتد اینترنتی) برگزار می گردد و بر روی ریتینگ اکانت کاربری بازیکن تاثیرگذار است.

-رده بندی بر اساس مجموع امتیازات کسب شده است. چنانچه ۲ یا چند بازیکن مجموع امتیازات یکسانی کسب کنند از روش

سون بورن برگر برای گره گشائی استفاده خواهد شد.

-پس از اتمام مسابقات، تمام بازی های بازیکنان، توسط تیم داوری بررسی خواهد شد و در صورتی که مشخص شود بازیکنی حتی در یک بازی از انجین های شطرنجی استفاده کرده باشد(یا اکانت خود را در اختیار دیگری قرار داده باشد و یا سایر موارد تقلب) از جدول رده بندی، حذف و به دانشگاه مبداء گزارش خواهد شد. همچنین تیم داوری مجاز به اعمال روش های مختلف راستی آزمایی قبل، هنگام و بعد از مسابقه می باشد و بازیکنان مکلف به همکاری در کلیه مراحل راستی آزمایی در زمان و مکان تعیین شده توسط تیم برگزاری می باشند.

نظر تیم داوری در این موارد قطعی و غیر قابل اعتراض است.

- به کلیه شرکت کنندگان در مسابقات گواهی شرکت اهدا می گردد.

به نفرات اول تا سوم مسابقات حکم قهرمانی اهدا می گردد.

لطفا هرگونه سوالی در خصوص این مسابقات با آقای ابراهیم زاده مسئول انجمن شطرنج پسران (۰۹۱۲۲۰۵۲۹۱۸) و خانم پریدر مسئول انجمن شطرنج دختران ۰۹۱۲۳۱۸۴۴۹۰ تماس بگیرید.

۱- نحوه ارسال اسامی نفرات تیم ها:

ردیف	نام و نام خانوادگی	شماره	درجه	بین المللی	اکانت	سایت
	دانشجو	دانشجویی	فیده(برق آسا)		lichess.org	

**آئین نامه فنی مسابقات مجازی کاراته قهرمانی کشور دانشجویان دختر و پسر**

مقررات عمومی:



- ✓ حضور کلیه شرکت کنندگان تابع قوانین و مقررات آیین نامه عمومی مسابقات قهرمانی دانشجویان می باشد.
- ✓ رعایت شئونات اسلامی، انضباط ورزشی و احترام به قوانین و مقررات الزامی است.
- ✓ ارائه تصویر کارت بیمه ورزشی، گواهی سلامت، شناسنامه، کارت ملی، کارت دانشجویی معتبر یا گواهی اشتغال به تحصیل عکس دار الزامی است.
- ✓ دانشگاه ها موظفند مشخصات نفرات شرکت کننده در مسابقات (نام و نام خانوادگی، شماره دانشجویی، رشته تحصیلی، شماره ملی و شناسنامه، تاریخ تولد و وضعیت تحصیلی) (فعال، فارغ التحصیل) به کمیته برگزاری مسابقات معرفی نمایند.
- دانشگاه ها موظفند مشخصات نفرات اعزامی از قبیل سرپرست و همراهان مانند نام و نام خانوادگی، شماره ملی و شناسنامه، شماره بیمه نامه ورزشی، تاریخ تولد و ... را به کمیته برگزاری مسابقات معرفی نمایند.

#### آیین نامه فنی مسابقات

- مسابقات براساس قوانین و مقررات سازمان فدراسیون جهانی WKF برگزار می شود.
  - مسابقات در رشته کاتا (انفرادی و تیمی) در دو رده کمربندی زیرقهوه‌ای و قهوه‌ای-مشکی برگزار خواهد شد.
  - فقط سبک‌های کنترلی مجاز به شرکت در این مسابقات می باشند.
  - شرکت کنندگان می توانند در دو بخش کاتا (انفرادی و تیمی) شرکت نمایند.
  - در رده قهوه‌ای-مشکی کاتا بدون تکرار باید اجرا شود.
  - در رده زیر قهوه‌ای ۵ دور کاتا بدون تکرار و بعد از آن؛ هرکاتا یکبار تکرار مجاز است.
- اسامی کاتاهای زیر قهوه‌ای برای سبک شوتوکان : هیان نیدان، هیان شودان، هیان سان‌دان، هیان یون‌دان، هیان گودان
- اسامی کاتاهای زیر قهوه‌ای برای سبک شیتوریو : پینان شودان، پینان نیدان، پینان سان‌دان، پینان یون‌دان، پینان گودان

اسامی کاتاهای زیر قهوه‌ای برای سبک وادوریو : تایکیوکو، گکی سای دای، سایفا، سی ان چین  
اسامی کاتاهای زیر قهوه‌ای برای سبک گوجوریو : تایکیوکو های پنج گانه، گیک سای های یک و دو

\* ورزشکاران ملزم به رعایت موارد ذیل هستند و در غیر این صورت موجب حذف شرکت کننده از مسابقات شده و نمره صفر تعلق می‌گیرد.

- ۱- رعایت کردن کلیه اصول و قوانین مسابقه کاتا جهت اخذ نمره کامل.
- ۲- اجرای کاتا در محیط سالن یا فضای منزل.
- ۳- اجرای کاتا با لباس رسمی کاراته و پوشش کامل و رعایت حجاب.
- ۴- پوشیدن لباس کاراته بدون آرم.
- ۵- اجرای کاتا طبق قوانین با «ری» شروع شود و با «ری» به پایان برسد.
- ۶- قبل از شروع کاتا و پیش از ادای احترام؛ نام و نام‌خانوادگی خود را اعلام کرده و سپس کاتا را اجرا نماید.
- ۷- ارسال فیلم تنها طبق شرایط خواسته شده و رعایت تمام نکات آن.
- ۸- برداشتن وسایل اضافی در محل اجرای کاتا که مانع از اجرای دقیق و کامل کاتا می‌شود.
- ۹- عدم استفاده از عینک؛ کفش و جوراب در حین اجرای کاتا.

#### شرایط و نحوه ارسال فیلم:

- هر شرکت‌کننده تنها مجاز به ارسال یک فیلم به مدت حداکثر ۴ دقیقه و با حجم کمتر از ۲۰ مگابایت می‌باشد.
- فیلم باید با موبایل به صورت افقی با کیفیت مناسب ارسال شود.
- فیلمبرداری باید از روبرو باشد به نحوی که دوربین به صورت ثابت نصب شود تا تمام بدن در حین اجرای تکنیک‌ها واضح و قابل تشخیص برای داوران باشد.

- هرگونه تغییر در فیلم (تدوین و مونتاز) باعث حذف بازیکن از مسابقات خواهد شد.
- از نظر صوتی تنها صدای ورزشکار به دور از سایر اصوات (موزیک- تلوزیون و سایر افراد و ...) در فیلم شنیده شود.

نکته ۱ : ورزشکاران ملزم به داشتن گواهی سلامت - کارت بیمه معتبر - اصل و کپی حکم کمر بند کاراته و همچنین رضایت نامه شرکت در مسابقات می باشند.

نکته ۲ : تعداد شرکت کنندگان آزاد خواهد بود.

نکته ۳ : تاریخ قرعه کشی یک هفته قبل از شروع زمان برگزاری مسابقات اعلام می شود.

- به کلیه شرکت کنندگان در مسابقات گواهی شرکت اهدا می گردد.

به نفرات اول تا سوم مسابقات حکم قهرمانی اهدا می گردد.

لطفا هرگونه سوالی در خصوص این مسابقات با آقای دکتر صاحب الزمانی مسئول انجمن کاراته پسران (۰۹۱۳۳۹۷۰۵۲۱) و خانم دکتر امینی مسئول انجمن کاراته دختران ۰۹۱۳۳۰۸۴۷۲۰ تماس بگیرید.

**آیین نامه عمومی و فنی مسابقات مجازی والیبال دانشجویان دختر و پسر**

## مقررات عمومی:

- ✓ حضور کلیه شرکت کنندگان تابع قوانین و مقررات آیین نامه عمومی مسابقات قهرمانی دانشجویان می باشد.
- ✓ رعایت شئونات اسلامی، انضباط ورزشی و احترام به قوانین و مقررات الزامی است.
- ✓ ارائه تصویر کارت بیمه ورزشی، گواهی سلامت، شناسنامه، کارت ملی، کارت دانشجویی معتبر یا گواهی اشتغال به تحصیل عکس دار الزامی است.
- ✓ دانشگاه ها موظفند مشخصات نفرات شرکت کننده در مسابقات (نام و نام خانوادگی، شماره دانشجویی، رشته تحصیلی، شماره ملی و شناسنامه، تاریخ تولد و وضعیت تحصیلی (فعال، فارغ التحصیل) به کمیته برگزاری مسابقات معرفی نمایند.
- دانشگاه ها موظفند مشخصات نفرات اعزامی از قبیل سرپرست و همراهان مانند نام و نام خانوادگی، شماره ملی و شناسنامه، شماره بیمه نامه ورزشی، تاریخ تولد و ... را به کمیته برگزاری مسابقات معرفی نمایند.

## لوازم و تجهیزات مورد نیاز :

- توپ والیبال
- سبد بسکتبال نصب شده با ارتفاع استاندارد
- مسابقات طبق آیین نامه عمومی اداره کل تربیت بدنی سازمان امور دانشجویان برگزار خواهد شد

مهارت شماره ۱: ارسال توپ والیبال با پنجه و ساعد به داخل سبد بسکتبال

۱- این آزمون شامل ۵ ارسال برای هر کدام از تکنیک پنجه و ساعد به داخل سبد بسکتبال می باشد.

۲- محل ارسال برای هر کدام از تکنیک ها از نقطه پنالتی زمین بسکتبال در فاصله ۵/۸۰ متر در نظر گرفته شود.

۳- به هر تویی که وارد سبد بسکتبال شود یک امتیاز تعلق می گیرد ( در مجموع ۱۰ امتیاز)

۴- در صورت عبور پای آزمون شونده از نقطه ارسال تعیین شده امتیازی جهت آن ارسال تعلق نمی گیرد.

توجه: در صورت تساوی (از نظر امتیاز)، تا تعیین برنده مسابقه فاصله پرتاب در هر بار آزمون مجدد، یک متر افزایش یابد.  
مهارت شماره ۲: پنجه و ساعد به دیوار

- ۱- ترسیم یک خط افقی روی دیوار به طول تقریباً سه متر
  - ۲- ارتفاع خط تا سطح زمین به اندازه ارتفاع تور والیبال (ارتفاع تور برای زنان ۲/۲۴ متر و مردان ۲/۴۳ متر)
  - ۳- فاصله آزمون شونده تا دیوار توسط رسم خطی روی زمین، ۳ متر در نظر گرفته شود.
  - ۴- تکنیک پنجه و ساعد به صورت تکرارهای متوالی و متناوب انجام می شود (یک پنجه و یک ساعد به صورت یک در میان)
  - ۵- مدت زمان انجام این آزمون ۳۰ ثانیه می باشد.
  - ۶- هر تکرار صحیح یک امتیاز دارد.
  - ۷- برخورد توپ به بالای خط افقی ترسیم شده الزامی می باشد (برخورد توپ با خط افقی هم صحیح بوده و امتیاز به آن تعلق می گیرد)
- خطاها: به خطاهای انجام شده که در زیر آمده است امتیاز تعلق نمی گیرد:
- الف- عدم رعایت تکرار متوالی و متناوب تکنیک پنجه و یک ساعد به صورت یک در میان
  - ب- عبور کامل پای آزمون شونده از خط مبنا در روی زمین
  - ج- برخورد توپ پائین تر از خط افقی روی دیوار
  - د- انجام خطای پنجه و ساعد در حین اجرای تکنیک ها
- توجه: در صورت تساوی (از نظر امتیاز)، تا تعیین برنده مسابقه زمان در هر بار آزمون مجدد، ۱۰ ثانیه افزایش یابد

مهارت شماره ۳: شیرین کاری با توپ والیبال

اجرای حرکات موزون یا ( شیرین کاری ) با توپ والیبال، از اجرای خود فیلم گرفته و به آدرس / شماره ..... ارسال نمایید. به بهترین و جذاب ترین اجرا، جایزه و تقدیر نامه از طرف اداره کل تربیت بدنی سازمان امور دانشجویان تعلق خواهد گرفت.

• نمونه هایی از شیرین کاری و مهارتهای فردی در والیبال :

۱- با اجرای ۱۰ پنجه بدون خطا از حالت ایستاده به حالت نشسته و دراز کش تغییر وضعیت داده و به حالت اولیه برگردد.

۲- پنجه زدن همزمان با دو توپ در حالت ایستاده و یا نشسته بدون خطا در مدت حداکثر یک دقیقه

۳- در حالت درازکش و خوابیده به پشت شروع به زدن پنجه کرده و بتواند با چرخش به سمت شکم و برگشت به حالت اولیه (یک بار به سمت چپ و یک بار به سمت راست)، مهارت را بدون خطا ادامه دهد.

۴- با علامت گذاری روی دیوار بتواند با انجام پنجه و ساعد، مهارت خود را نشان دهد.

۵- با اجرای مهارت پنجه و ساعد با دو توپ، از حالت ایستاده به حالت نشسته تغییر وضعیت داده و به حالت اولیه برگردد.

۶- در حالی که به پشت دراز کشیده، همزمان با دو توپ شروع به زدن پنجه نموده و با فشار دادن پاها خود را به سمت عقب جابجا نماید.

و ...

- به نفرات اول تا سوم این مسابقات حکم قهرمانی اهدا می شود
- به کلیه شرکت کنندگان گواهی شرکت داده خواهد شد
- رعایت پوشش مناسب و شئونات اسلامی برای کلیه شرکت کنندگان الزامی می باشد
- فیلم های ارسالی کمتر از یک دقیقه و با رعایت شئونات اسلامی باشد.

- لطفا هرگونه سوالی در خصوص این مسابقات با آقای دکتر قهرمان تبریزی مسئول انجمن والیبال پسران (۰۹۱۳۳۴۳۹۰۳۰) و خانم صادقی مسئول انجمن والیبال دختران ۰۹۱۱۱۳۲۰۴۴۰ و آقای یارقلی دبیر انجمن ۰۹۱۲۶۳۵۱۱۳۰ تماس بگیرید.

لینک واتس اپ انجمن والیبال :

<https://chat.whatsapp.com/HwTtVaaBekzRB5WAmjRCPy>

## مقررات فنی مسابقات ووشو بصورت مجازی در دو بخش تالو و ساندا(دختران – پسران)

### مقررات عمومی:

- ✓ حضور کلیه شرکت کنندگان تابع قوانین و مقررات آیین نامه عمومی مسابقات قهرمانی دانشجویان می باشد.
- ✓ رعایت شئونات اسلامی، انضباط ورزشی و احترام به قوانین و مقررات الزامی است.
- ✓ ارائه تصویر کارت بیمه ورزشی، گواهی سلامت، شناسنامه، کارت ملی، کارت دانشجویی معتبر یا گواهی اشتغال به تحصیل عکس دار الزامی است.
- ✓ دانشگاه ها موظفند مشخصات نفرات شرکت کننده در مسابقات (نام و نام خانوادگی، شماره دانشجویی، رشته تحصیلی، شماره ملی و شناسنامه، تاریخ تولد و وضعیت تحصیلی) فعال، فارغ التحصیل) به کمیته برگزاری مسابقات معرفی نمایند.
- دانشگاه ها موظفند مشخصات نفرات اعزامی از قبیل سرپرست و همراهان مانند نام و نام خانوادگی، شماره ملی و شناسنامه، شماره بیمه نامه ورزشی، تاریخ تولد و ... را به کمیته برگزاری مسابقات معرفی نمایند.

### مقررات فنی:

#### ساندا :

- اجرای تکنیک شادو به مدت یک دقیقه انجام شود.
- گارد صحیح (وضعیت صحیح دست و جاگیری مناسب پاها) در حالت ایستاده و حین اجرای تکنیک ها ضروری می باشد.
- اجرای تکنیک های متنوع ضربات دست . (حداقل چهار نوع ضربه دست صحیح) ضروری می باشد
- اجرای تکنیک های متنوع ضربات پا، (حداقل چهار نوع ضربات پا ) به صورت صحیح اجرا گردد.
- (ضربات دست و پا میتواند بصورت تکی و بهتر اینکه بصورت ترکیبی انجام شود) به صورت صحیح اجرا گردد.
- اجرای حداقل چهار نوع درگیری های تخصصی ساندا بصورت سایه ای همراه ترکیب ضربات دست و پا انجام گیرد.



\*لازم به ذکر است اجرای تکنیک ها در جهات مختلف و در حالت ایستا و حرکت به سمت جلو ، عقب و چرخش باشد.

- در صورتیکه فرد شرکت کننده حرکات را فراموش نماید و مکث واضح نشان دهد نمره پایین می گیرد.
- به خلاقیت هنری: نوآوری و آراستگی از نظر ظاهری و روحی امتیاز داده می شود.
- به نمایش قدرت و نفوذ حرکات و بکارگیری قدرت عضلانی امتیاز داده می شود.
- حرکات دست ، پا و استقرارها بصورت صحیح اجرا گردد.
- همچنین اجراهایی نمره بالایی کسب می کنند که بدون وقفه ، متنوع و کمترین تکرار تکنیکها، و از هماهنگی، ریتم ، قدرت و سرعت مناسبی برخوردار باشند.

### مواد مسابقات : تالو

\* مسابقات در کلیه فرم های تالو برگزار می گردد.

- مسابقات در سه سطح فرمهای استاندارد سری دوم ، سوم و فرم های اختیاری برگزار می گردد.
- مسابقات در سبک های ( چانگ چوان، نانچوان، تایچی چوان، دائوشو، جین شو، چیانگ شو، گوئن شو، نن گوئن، نن دائو و تایچی جین)

\* فرم های سنتی:

- شینگ یی چوان و دائو شو دوبل برای آقایان و باگوا جانگ و جین شو دوبل برای بانوان ( برگزار می گردد.
- لازم به ذکر است هر ورزشکار می تواند فقط در یک فرم به رقابت بپردازد ، و در صورتی که تعداد شرکت کننده در یک فرم به حدنصاب نرسد با فرهای دیگر ترکیب و قضاوت خواهد شد.

\* فرم های تایچی چوان

فرمهای استاندارد یانگ که شامل فرم های زیر می باشد:

- فرم نسل سوم یانگ تای چی چوان و تای چی جین
- فرم ۲۴ استاندارد یانگ
- فرم ۳۲ استاندارد یانگ و فرم ۳۲ جین

- فرم ۴۳ استاندارد یانگ و فرم ۴۲ جین

### تمام فرم های سنتی یانگ دست و جین

فرم های استاندارد چن که شامل فرم های زیر می باشد:

- فرم نسل سوم چن تای چی جوان و تای چی جین

- فرم ده چن تای چی جوان

- تمامی فرم های چن سنتی دست و جین

گروه ویژه (فقط بانوان) شامل فرم های زیر می باشد:

- تمامی فرم های بادبزنی سبک یانگ و چن

۱- شرکت کننده می بایست ابتدا رو به دوربین احترام گذاشته همچنین خود را معرفی و نام فرم و عنوان مسابقه را اعلام کند .

۲- حجم فیلم ها نباید بیشتر از ۴۰ مگابایت باشد .

۳- فیلم های ارسالی باید واضح و با کیفیت باشد.

۴- فیلم ها باید بصورت افقی ضبط گردد.

۵- پوشیدن یونیفورم ووشو در ماده تالو الزامی می باشد .

۶- در صورت عدم استفاده از یونیفرم مخصوص فرم در ماده تالو کسر امتیاز لحاظ خواهد شد.

- به کلیه شرکت کنندگان گواهی شرکت در مسابقات اهدا خواهد شد.

- به نفرات اول تا سوم ساندا حکم قهرمانی اهدا خواهد شد

- به نفرات اول تا سوم فرم های تالو حکم قهرمانی اهدا خواهد شد.

@aehsani۱۵۴

@ m\_fathirad

نحوه ارسال فیلم

لطفا هرگونه سوالی در خصوص این مسابقات با آقای فتحی راد مسئول انجمن ووشو (۰۹۱۲۵۵۱۷۸۶۸) و آقای

احسانی دبیر انجمن ووشو(۰۹۱۲۵۲۳۴۳۷۶) تماس بگیرید.

## آیین نامه مسابقات قهرمانی اسکواش

### مقررات عمومی:

- ✓ حضور کلیه شرکت کنندگان تابع قوانین و مقررات آیین نامه عمومی مسابقات قهرمانی دانشجویان می باشد.
- ✓ رعایت شئونات اسلامی، انضباط ورزشی و احترام به قوانین و مقررات الزامی است.
- ✓ ارائه تصویر کارت بیمه ورزشی، گواهی سلامت، شناسنامه، کارت ملی، کارت دانشجویی معتبر یا گواهی اشتغال به تحصیل عکس دار الزامی است.
- ✓ دانشگاه ها موظفند مشخصات نفرات شرکت کننده در مسابقات (نام و نام خانوادگی، شماره دانشجویی، رشته تحصیلی، شماره ملی و شناسنامه، تاریخ تولد و وضعیت تحصیلی) فعال، فارغ التحصیل) به کمیته برگزاری مسابقات معرفی نمایند.
- دانشگاه ها موظفند مشخصات نفرات اعزامی از قبیل سرپرست و همراهان مانند نام و نام خانوادگی، شماره ملی و شناسنامه، شماره بیمه نامه ورزشی، تاریخ تولد و ... را به کمیته برگزاری مسابقات معرفی نمایند.

### مقررات فنی:

- مسابقات به صورت مجازی برگزار خواهد شد.
- مسابقات در سه مرحله (مقدماتی، نیمه نهایی و نهایی) برگزار خواهد شد
- نوع انجام ضربات و حرکات در هر مرحله متفاوت می باشد.(نحوه انجام مسابقه قبل از هر مرحله طی اطلاعیه ای، اطلاع رسانی خواهد شد
- جهت ثبت نام در مسابقات به واحد دانشگاهی خود مراجعه نمایید .
- زمان کلیپ های ارسالی ۱ دقیقه می باشد
- در ابتدای کلیپ می بایست شرکت کننده خود را معرفی کند.
- در کلیپ ارسالی زمان نمایش داده شود
- آیتم های مسابقات متعاقبا به تفکیک اعلام می شود

- ورزشکاران حتما قبل از فرایند مسابقه گرم کردن مناسب و پس از اتمام آن بدن خود را سرد نمایند تا دچار آسیب دیدگی نشوند.

- مسابقات مجازی در راستای دور نماندن از فضای سلامتی و ورزش و مسابقات حضوری طراحی می شوند و امیدواریم به زودی به شرایط عادی برگردیم تا مسابقات و رویدادهای مختلف و جذابی را برگزار نماییم .

لازم به ذکر است که با توجه به شرایط موجود حضور کادر داوری و اجرایی در محل مقدور نیست لذا در ارسال کلیپ ها دقت لازم را داشته باشید تا نحوه اجرای ضربات و حرکت توپ و بدن در تصویر کاملا مشخص باشد.

لطفا هرگونه سوالی در خصوص این مسابقات با آقای دکتر فرضعلی پور مسئول انجمن اسکواش  
تماس بگیرید. ۰۹۱۴۳۴۰۲۳۳۰

## آئین نامه و مقررات فنی مسابقات قهرمانی دوچرخه سواری

### مقررات عمومی:

- ✓ حضور کلیه شرکت کنندگان تابع قوانین و مقررات آیین نامه عمومی مسابقات قهرمانی دانشجویان می باشد.
- ✓ رعایت شئونات اسلامی، انضباط ورزشی و احترام به قوانین و مقررات الزامی است.
- ✓ ارائه تصویر کارت بیمه ورزشی، گواهی سلامت، شناسنامه، کارت ملی، کارت دانشجویی معتبر یا گواهی اشتغال به تحصیل عکس دار الزامی است.
- ✓ دانشگاه ها موظفند مشخصات نفرات شرکت کننده در مسابقات (نام و نام خانوادگی، شماره دانشجویی، رشته تحصیلی، شماره ملی و شناسنامه، تاریخ تولد و وضعیت تحصیلی (فعال، فارغ التحصیل) به کمیته برگزاری مسابقات معرفی نمایند.
- دانشگاه ها موظفند مشخصات نفرات اعزامی از قبیل سرپرست و همراهان مانند نام و نام خانوادگی، شماره ملی و شناسنامه، شماره بیمه نامه ورزشی، تاریخ تولد و ... را به کمیته برگزاری مسابقات معرفی نمایند.

### قوانین و مقررات کلی:

- مسابقات براساس قوانین و مقررات انجمن دوچرخه سواری وزارت علوم تحقیقات و فناوری برگزار خواهد شد.
- لباس، کلاه، دستکش، دوچرخه براساس قوانین و مقررات UCI باشد. پوشیدن پیراهن تیم ملی همان سال ممنوع می باشد.
- براساس قوانین و مقررات، دوچرخه سواران باید رعایت اخلاق ورزشی را در کل برگزاری مسابقه بنمایند، در غیراینصورت به دوچرخه سوار خاطی اخطار (کارت زرد) و در صورت تکرار از دور مسابقات حذف می شود.
- براساس قوانین و مقررات، دوچرخه سوار می بایستی در طول برگزاری مسابقه شماره پیراهن و شماره دوچرخه را طوری نصب کند که خوانا و واضح باشد.
- شماره نباید کوتاه، برید و تا گردد، شماره باید بر روی لباس و دوچرخه واضح و قابل رویت باشد.

- براساس قوانین ومقررات ، احترام به محیط زیست وطبیعت اطراف محل برگزاری مسابقه ، برای کلیه عوامل برگزاری مسابقه (داوران ، اجرایی، سرپرستان، مربیان، دوچرخه سوران، ...) الزامی می باشد.

- رشته های مسابقات دختران شامل : ۱. مسابقه تایم تریل انفرادی ۲. مسابقه در مسیر کوهستان

الف ( مسابقه تایم تریل انفرادی : یک مسابقه رکوردگیری در مسافت ۱۰۰۰ متر تا ۲۰۰۰ متر در مسیر آسفالت بصورت یک رفت یا به صورت و برگشت می باشد.

ب ( مسابقه کوهستان : یک مسابقه رکورد گیری در مسیر خاکی با فراز ونشیب ، شبیه به مسابقات کراس کانتری می باشد که طول مسیر حدود ۲۰۰۰ الی ۴۰۰۰ متر می باشد.

رشته های مسابقات پسران شامل : ۱. مسابقه تایم تریل انفرادی ۲. مسابقه در مسیر کوهستان

الف ( مسابقه تایم تریل انفرادی : یک مسابقه رکوردگیری در مسافت ۱۰۰۰ متر تا ۲۰۰۰ متر در مسیر آسفالت بصورت یک رفت یا به صورت و برگشت می باشد.

ب ( مسابقه کوهستان : یک مسابقه رکورد گیری در مسیر خاکی با فراز ونشیب ، شبیه به مسابقات کراس کانتری می باشد که طول مسیر حدود ۲۰۰۰ الی ۴۰۰۰ متر می باشد.

توضیح : نوع دوچرخه برای همه مسابقات فقط دوچرخه کوهستان سایز ۲۶، ۲۷، ۲۹ مجاز می باشد.

#### قوانین مسابقات:

الف ( در مسابقه تایمینگ ۱۰۰۰ یا ۲۰۰۰ متر زمان طی شده کمتر ورزشکار ملاک تعیین جایگاه وی خواهد بود.

ب ( در مسابقه مسیر کوهستان زمان طی شده کمتر ملاک برتری می باشد. (درصورتی که از مسیر مسابقه خارج نشود وبراساس گزارش داوران)

برنامه زمانبندی مسابقات : زمان و مکان برگزاری مسابقات با هماهنگی نماینده فنی انجمن در استان و منطقه اطلاع رسانی خواهد شد. شرکت کنندگان یک ساعت قبل از شروع مسابقات می توانند در مسیر مسابقه قرار بگیرند.

- براساس قوانین ومقررات ، در صورت اعتراض فقط سرپرست تیم (نه مربی، ورزشکار ،تکنسین و...) به صورت کتبی به همراه مبلغ یک میلیون ریال به سرداور مسابقات تحویل وپس از بررسی در کمیته جواب داده خواهد شد.در صورت وارد بودن اعتراض مبلغ عودت داده می شود.
- براساس قوانین ومقررات ، به دو نفر برتر از سه ورزشکار شرکت کننده در ماده کوهستان ، تایم تریل انفرادی، و دور حذفی امتیاز تعلق میگیرد و در نتیجه تیمی لحاظ می شود.
- در تمامی رشته های تایمینگ استارت دوچرخه سوار توسط داور نگهداشته می شود.
- در تمامی مواد مسابقات اگر دوچرخه سوار با زمان یا تایم اعلام شده بر روی خط استارت حاضر نباشد استارت او شروع شده و زمان او از زمان اعلام شده به وی شروع شده است.
- تمامی مسابقات تایمینگ در یک دور برگزار و بهترین تایم زمانی بدست آمده برای تعیین جایگاه ورزشکاران لحاظ می شود.
- براساس قوانین ومقررات ، اگر دوچرخه سواری بنا به هردلیلی از مسیر مسابقه خارج شود ، باید از همان نقطه ، مسابقه را شروع وادامه دهد، در غیر اینصورت براساس گزارش داوران ، رای صادر می شود.
- براساس قوانین ومقررات ، استفاده از بی سیم، تلفن همراه، گوپرو برای دوچرخه سوران در طول برگزاری مسابقه ممنوع می باشد.
- براساس قوانین ومقررات ، آب پاشیدن ، هل دادن در طول مسیر مسابقه ممنوع می باشد. در صورت گزارش داوران از دور مسابقات حذف می شود.
- سرپرست ومربی تیم حق شرکت در مسابقات را ندارند، و در طول برگزاری مسابقات مربی و سرپرست تیم باید کارت شناسایی خود را بر گردن آویزان کرده باشند.
- کلیه موارد پیش بینی نشده در آیین نامه عمومی اداره کل تربیت بدنی وزارت علوم ، تحقیقات وفناوری در روز مسابقه وتوسط کمیته فنی مسابقات حل وفصل خواهد شد.
- جلسه هماهنگی توسط میزبان برگزاری مسابقات اعلام خواهد شد.

- نحوه امتیازدهی : به نفرات اول تا سی ام در هر ماده به ترتیب ۱۰۰ ، ۸۵ ، ۷۵ ، ۶۷ ، ۶۱ ، و ...براساس جدول امتیازات فدراسیون امتیاز تعلق می گیرد.

- به نفرات اول تا سوم در هر ماده احکام قهرمانی تعلق می گیرد.

- همراه داشتن کلاه، لباس، دستکش و دوچرخه مخصوص کراس کانتری الزامی و به عهده تیمها می باشد.

لطفا هرگونه سوالی در خصوص این مسابقات با آقای صفاپور مسئول انجمن ۰۹۱۲۴۰۹۹۷۹۱ و دبیر انجمن خانم ذاکرانی ۰۹۱۹۳۸۱۹۷۲۹ تماس بگیرید.



## قوانین و مقررات فنی مسابقات قهرمانی مجازی تکواندو پومسه دانشجویان دختر و پسر

### مقررات عمومی:

- ✓ حضور کلیه شرکت کنندگان تابع قوانین و مقررات آیین نامه عمومی مسابقات قهرمانی دانشجویان می باشد.
- ✓ رعایت شئونات اسلامی، انضباط ورزشی و احترام به قوانین و مقررات الزامی است.
- ✓ ارائه تصویر کارت بیمه ورزشی، گواهی سلامت، شناسنامه، کارت ملی، کارت دانشجویی معتبر یا گواهی اشتغال به تحصیل عکس دار الزامی است.
- ✓ دانشگاه ها موظفند مشخصات نفرات شرکت کننده در مسابقات (نام و نام خانوادگی، شماره دانشجویی، رشته تحصیلی، شماره ملی و شناسنامه، تاریخ تولد و وضعیت تحصیلی) فعال، فارغ التحصیل) به کمیته برگزاری مسابقات معرفی نمایند.
- دانشگاه ها موظفند مشخصات نفرات اعزامی از قبیل سرپرست و همراهان مانند نام و نام خانوادگی، شماره ملی و شناسنامه، شماره بیمه نامه ورزشی، تاریخ تولد و ... را به کمیته برگزاری مسابقات معرفی نمایند.

### مقررات فنی:

- ۱- مسابقات بصورت غیر حضوری و انفرادی برگزار می گردد.
- ۲- مسابقات در دو رده کمر بند سبز و آبی و قرمز به بالا برگزار خواهد شد.
- ۳- ارسال تصویر کارت دانشجویی معتبر یا گواهی اشتغال به تحصیل عکسدار، تصویر کارت ملی و گواهی کمر بند تکواندو (مورد تایید فدراسیون تکواندو یا هیات تکواندو استان ها) به همراه کلیپ تهیه شده از اجرای فرم ۲ (برای کمر بند سبز و آبی) و فرم ۴ (برای کمر بند قرمز به بالا)
- ۴- ویدئوهای ارسالی باید با صدا و یک تیکه و بدون وقفه بوده و چهره فرد شرکت کننده کاملا مشخص باشد.
- ۵- حجم فیلم می بایست از چهل مگ بیشتر نباشد و تصویربرداری به صورت افقی انجام شود.
- ۶- تهیه فیلم ارسالی باید با معرفی ورزشکار (نام و نام خانوادگی، نام دانشگاه و شماره دانشجویی) همراه باشد.

۷- در مرحله مقدماتی پنجاه در صد شرکت کنندگان که امتیاز بالاتری را کسب نمایند به دور نیمه نهایی راه می یابند.

۸- زمان ارسال کلیپ نیمه نهایی و نهایی پس از مشخص شدن نتایج دوره مقدماتی، اعلام می گردد.

۹- داشتن لباس پومسه اجباری نمی باشد، لکن پوشیدن لباس تکواندو معمولی الزامی است.

به نفرات اول تا سوم هر رده حکم قهرمانی و جوایز ارزنده اهداء می گردد.

به کلیه شرگت کنندگان گواهی شرکت در مسابقات اهدا می شود.

### فرمهای مسابقات غیر حضوری تکواندو ( پومسه ) دانشجویان دختر و پسر

مقدماتی		نیمه نهایی		نهایی	
سبز و آبی	قرمز به بالا	سبز و آبی	قرمز به بالا	سبز و آبی	قرمز به بالا
فرم ۲ (تگوک یی جانگ)	فرم ۴ (تگوک سا جانگ)	فرم ۳ (تگوک سام جانگ)	فرم ۵ (تگوک اجانگ)	فرم ۴ (تگوک سا جانگ)	فرم ۶ (تگوک یوک جانگ)

لطفا هرگونه سوالی در خصوص این مسابقات با آقای راهپیما مسئول انجمن تکواندو (۰۹۱۲۳۹۳۷۶۰۶) و خانم آقانی (۰۹۱۲۳۸۳۷۹۶۸) تماس بگیرید.

## مسابقه سرویس هدفمند تنیس روی میز

### مقررات عمومی:

- ✓ حضور کلیه شرکت کنندگان تابع قوانین و مقررات آیین نامه عمومی مسابقات قهرمانی دانشجویان می باشد.
- ✓ رعایت شئونات اسلامی، انضباط ورزشی و احترام به قوانین و مقررات الزامی است.
- ✓ ارائه تصویر کارت بیمه ورزشی، گواهی سلامت، شناسنامه، کارت ملی، کارت دانشجویی معتبر یا گواهی اشتغال به تحصیل عکس دار الزامی است.
- ✓ دانشگاه ها موظفند مشخصات نفرات شرکت کننده در مسابقات (نام و نام خانوادگی، شماره دانشجویی، رشته تحصیلی، شماره ملی و شناسنامه، تاریخ تولد و وضعیت تحصیلی) (فعال، فارغ التحصیل) به کمیته برگزاری مسابقات معرفی نمایند.
- دانشگاه ها موظفند مشخصات نفرات اعزامی از قبیل سرپرست و همراهان مانند نام و نام خانوادگی، شماره ملی و شناسنامه، شماره بیمه نامه ورزشی، تاریخ تولد و ... را به کمیته برگزاری مسابقات معرفی نمایند.

### وسایل مورد نیاز

- میز تنیس روی میز
- راکت
- توپ
- تور
- لیوان بزرگ یکبار مصرف
- سبد یا ظرف کوچک برای نگهداری توپ ها
- گوشی تلفن یا دوربین برای فیلم برداری و یک نفر برای گرفتن فیلم

چنانچه اجرا کننده می تواند دوربین را به گونه ای قرار دهد که نیازی به فرد دیگر برای گرفتن فیلم نباشد ، قابل قبول است.

## مقررات فنی

- بازیکن در یک میز قرار می گیرد.
- در سمت دیگر میز یک لیوان یکبار مصرف قرار داده می شود.
- محل استقرار لیوان در قسمت انتهایی میز و روی خط سفید میانی میز ( خط دابل) می باشد.
- مکان قرار گیری لیوان از طریق فیلم و عکس تعیین خواهد شد.
- ویدئوی ارسالی از سوی اجرا کننده باید به وضوح کلیه مراحل اجرای سرویس را نشان دهد.
- ویدئوی ارسالی باید به وضوح فرد اجرا کننده را همزمان با اجرا و ارسال توپ به سمت هدف نشان دهد.
- برای دیدن و داوری اجرای مسابقه سرویس هدفمند ورزشکار باید در هنگام اجرا رو به روی دوربین باشد.
- زاویه تقریباً ۴۵ درجه از قسمت طولی میز به شرط پوشش دادن کامل اجرا کننده، مسیر حرکت توپ و لیوان هدف نیز قابل قبول است.
- بازیکن با پنج بار تلاش فرصت دارد که سرویس فورهند اجرا کند.
- سرویس های فورهند می تواند با هر نوع پیچ یا بدون پیچ باشند.
- بازیکن باید تلاش کند که توپ را به داخل لیوان بفرستد.
- اگر توپ در درون لیوان قرار بگیرد، فرد اجرا کننده ۱۰ امتیاز دریافت می کند.
- اگر توپ به لیوان فقط برخورد کند و داخل لیوان قرار نگیرد پنج امتیاز به بازیکن اختصاص داده خواهد شد.
- مجموع امتیازات از پنج ضربه محاسبه می شود و برنده نهایی اعلام می گردد.

- به دلیل همه گیری کرونا، انجام مسابقه هم در فضای سرپوشیده و همچنین در فضای روباز قابل قبول خواهد بود.
- به نفرات اول تا سوم هر رده حکم قهرمانی و جوایز ارزنده اهداء می گردد.
- به کلیه شرگت گنندگان گواهی شرکت در مسابقات اهدا می شود.
- لطفا هرگونه سوالی در خصوص این مسابقات با خانم لیموچی مسئول انجمن تنیس روی میز دختران (۰۹۱۲۳۱۰۲۶۱۳) و آقای خرمی مسئول انجمن تنیس روی میز پسران ۰۹۱۷۳۱۱۹۹۵۶ و آقای اله یاری دبیر انجمن (۰۹۱۲۴۲۲۳۶۸۴) تماس بگیرید.

**آیین نامه فنی مسابقات رشته های ژیمناستیک متعاقبا ارسال خواهد شد**