

بسمه تعالی



# دستورالعمل و آیین نامه فنی دومین المپیاد ورزشی دانشجو معلمان

دانشگاه فرهنگیان خراسان شمالی

پردیس امام محمد باقر(ع)

معاونت توسعه منابع و امور دانشجویی

امور دانشجویی و تربیت بدنی

تربیت بدنی

## مقدمه:

حرکت امری غریزی است و برای رشد در طول دوران زندگی از کودکی تا پایان عمر نقش محوری دارد. این نقش در زمینه های مختلف رشد همچون رشد شناختی، رشد عاطفی و رشد حرکتی او، حیاتی است. از آنجاییکه در دوران دانشجویی که به نوعی اوج احساسات و غرایز و آمادگی جسمانی هر فردی محسوب می گردد، اگر برنامه ای هدفمند طراحی و به شکلی صحیح در ساعات کلاس تربیت بدنی و همچنین اوقات فراغت و فوق برنامه اجرا گردد مسلماً سهم خوبی در موفقیت همه جانبه ی دانشجویان خواهد داشت. یک برنامه ی مناسب تربیت بدنی ریشه در نیازها، علائق و برنامه های مصوب سازمان مرکزی دارد. برنامه های ورزشی در اوقات فراغت برای دانشجویان امکان تعامل با محیط و سایر دانشجویان که از استان و شهرستانهای مختلف کشور حضور دارند را فراهم می نماید.

پذیرش این مسئله که حرکت در رشد همه جانبه ی انسان ها به عنوان افرادی با عملکرد کامل و جامع سهم مهمی دارد، ما را در بررسی کیفیت برنامه ی تربیت بدنی به عنوان وسیله ی سودمند و راهبردی یاری می کند. برنامه ی تربیت بدنی در دانشگاهها باید به عنوان قسمت حیاتی از برنامه ی کامل و فوق برنامه مورد نظر قرار گیرد. نباید تصور کرد که تربیت بدنی برنامه حاشیه ای یا ضمیمه است که به راحتی می توان آن را از برنامه های دانشگاه حذف کرد. باید دانست که تربیت بدنی در دانشگاه مفهوم بازی به شکل آزاد یا حکم ساعت تنفس در اوقات فراغت را ندارد. تربیت بدنی در اوقات فراغت حکم آزمایشگاهی را دارد که طی آن دانشجویان از طریق برنامه های مدون تربیت بدنی، به وظایف مهم تعاون، تعامل و همچنین حفظ و ارتقاء سطح آمادگی جسمانی و روانی، دست می یابند لذا جهت ایجاد بستر مناسب و آمادگی ذهنی و رغبت بیشتر برای دانشجویان میتوان رقابت های ورزشی را در غالب المپیاد، جشنواره، مسابقات ورزشی و در ایام و مناسبت هایی که دانشجویان در طول یک سال تحصیلی یا ترم در دانشگاه بخصوص دانشجویانی که در خوابگاه سپری می نمایند در فواصل زمانی مشخص و در طول ترم برگزار نمود.

## اهداف

- ۱- ایجاد ، حفظ ، و ارتقاء سطح آمادگی جسمی دانشجویان به ویژه دانشجویان خوابگاهی
- ۲- ایجاد ، حفظ و ارتقاء روحیه نشاط و شادابی در بین دانشجویان به ویژه دانشجویان مقیم خوابگاه
- ۳- ارتقاء سطح سلامت روحی
- ۴- ایجاد و ارتقاء روحیه وحدت و همدلی
- ۵- ایجاد روحیه و حس رقابت
- ۶- ایجاد نشاط و شادابی در بین دانشجویان
- ۷- ایجاد انگیزه جهت شرکت فعال در تمرینات ورزشی تیمی و انفرادی
- ۸- شناخت استعداد های ورزشی و انتخاب نفرات و تیمهای برتر دانشگاه جهت شرکت در مسابقات مختلف و مسابقات کشوری
- ۹- احیای ورزش و بازیهای بومی و محلی و سنتی
- ۱۰- آشنایی دانشجو معلمان با ورزشها و بازیهای بومی و محلی سایر مناطق و استانها
- ۱۱- ارتقای روحیه مدیریت و کارهای مشارکتی و جمعی

**رشته های ورزشی دومین المپیاد ورزشی دانشجو معلمان دانشگاه فرهنگیان خراسان شمالی**

**پر دیسی امام محمد باقر (ع)**

**سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶**

<b>رشته های تیمی</b>		
<b>فوتسال</b>	<b>والیبال</b>	<b>طناب کشی</b>

<b>رشته های انفرادی</b>			
<b>تنیس روی میز</b>	<b>دارت</b>	<b>شطرنج</b>	<b>پرتاب بسکتبال</b>

<b>ورزشهای بومی و محلی و همگانی</b>		
<b>گوی پردار (لنگ)</b>	<b>داژبال (توتوله)</b>	<b>فوتبال جابی</b>

# فوتسال

## آیین نامه فنی

- ۱- مسابقات فوتسال در سالن ورزشی دانشجو دانشگاه برگزار خواهد شد.
- ۲- تعداد هر تیم حداکثر ۸ نفر می باشد که ۵ نفر می توانند در مسابقه باشند و ۳ نفر بعنوان ذخیره خواهد بود.
- ۳- زمان هر مسابقه در دو نیمه ۲۰ دقیقه و بصورت روان می باشد.
- ۴- داوران مسابقات حق شرکت در هیچ یک از تیمها را ندارند.
- ۵- استفاده از ساق بند برای ورزشکاران الزامی است.
- ۶- قرعه کشی مسابقات با حضور تمامی کاپیتان یا نماینده معرفی شده از سوی کاپیتان تیمهای شرکت کننده راس ساعت مقرر (متعاقبا اعلام خواهد شد) و با حضور مسئولین دانشگاه و تربیت بدنی دانشگاه انجام خواهد شد.
- ۷- به سه تیم برتر حکم قهرمانی، گواهی حضور، اهدا خواهد شد.
- ۸- به تیم های اول، دوم و سوم علاوه بر حکم قهرمانی و گواهی حضور، جایزه نقدی نیز اهدا می گردد. (در صورتیکه حداقل ۱۲ تیم شرکت نمایند)
- ۹- مهلت ثبت نام تا روز سه شنبه مورخه ۹۶/۸/۳۰ می باشد.
- ۱۰- جهت ثبت نام به دانشجو معلم آقای امیر نظر زاده خوابگاه منتظران اتاق ۲۲۸ و یا تلفن تماس ۰۹۳۶۳۰۴۸۷۸۱ حاصل فرمایید.
- ۱۰- کاپیتان تیم می بایست نسبت به ثبت نام در سایت دانشگاه و سامانه ثبت نام در المپیاد ورزشی نسبت به تکمیل اطلاعات اقدام نماید.

# والیبال

## آیین نامه فنی

- ۱- مسابقات والیبال در سائن ورزشی دانشجو دانشگاه برگزار خواهد شد.
- ۲- تعداد هر تیم حداکثر ۸ نفر می باشد که ۶ نفر می توانند در زمین مسابقه باشند و ۲ نفر بعنوان ذخیره خواهد بود.
- ۳- مسابقات ۳ ست از ۵ ست و بصورت ثابت می باشد.
- ۴- داوران مسابقات حق شرکت در هیچ یک از تیمها را ندارند.
- ۵- استفاده از لباس و کفش ورزشی برای ورزشکاران الزامی است.
- ۶- قرعه کشی مسابقات با حضور تمامی کاپیتان یا نماینده معرفی شده از سوی کاپیتان تیمهای شرکت کننده راس ساعت مقرر (متعاقبا اعلام خواهد شد) و با حضور مسئولین دانشگاه و تربیت بدنی دانشگاه انجام خواهد شد.
- ۷- به تیم برتر علاوه بر حکم قهرمانی و گواهی حضور، جایزه تقدی نیز اهدا می گردد. (به ازای هر ۴ تیم شرکت کننده یک تیم جایزه تقدی خواهد گرفت)
- ۸- مهلت ثبت نام تا روز سه شنبه مورخه ۹۶/۸/۳۰ می باشد.
- ۹- جهت ثبت نام به دانشجو معلم آقای مسعود دوجی خوابگاه منتظران اتاق ۲۰۴ و یا تلفن تماس ۰۹۳۷۳۸۷۸۲۷۷ حاصل فرمایید.
- ۱۱- کاپیتان تیم می بایست نسبت به ثبت نام در سایت دانشگاه و سامانه ثبت نام در المپیاد ورزشی نسبت به تکمیل اطلاعات اقدام نماید.

## طناب کشی

### آیین نامه فنی

- ۱- مسابقات طناب کشی در سالن ورزشی دانشجو دانشگاه برگزار خواهد شد.
- ۲- تعداد هر تیم حداکثر ۸ نفر می باشد که همه اعضای تیم می بایست در مسابقه شرکت نمایند.
- ۳- مسابقات به صورت تک حذفی می باشد.
- ۴- قرعه کشی مسابقات با حضور تمامی کاپیتان یا نماینده معرفی شده از سوی کاپیتان تیمهای شرکت کننده راس ساعت مقرر (متعاقبا اعلام خواهد شد) و با حضور مسئولین دانشگاه و تربیت بدنی دانشگاه انجام خواهد شد.
- ۵- به سه تیم برتر حکم قهرمانی، گواهی حضور، اهدا خواهد شد.
- ۶- به تیم برتر علاوه بر حکم قهرمانی و گواهی حضور، جایزه تقدی نیز اهدا می گردد. (به ازای هر ۸ تیم شرکت کننده یک تیم جایزه تقدی خواهد گرفت)
- ۷- مهلت ثبت نام تا روز سه شنبه مورخه ۹۶/۸/۳۰ می باشد.
- ۸- جهت ثبت نام به دانشجو معلم آقای رامین گواهی خوابگاه منتظران اتاق ۲۲۸ و یا تلفن تماس ۰۹۰۳۸۷۲۳۲۱۱ حاصل فرمایید.
- ۹- کاپیتان تیم می بایست نسبت به ثبت نام در سایت دانشگاه و سامانه ثبت نام در المپیاد ورزشی نسبت به تکمیل اطلاعات اقدام نماید.

## تنیس روی میز

### آیین نامه فنی

- ۱- مسابقات تنیس روی میز در سالن ورزشی فرهنگ دانشگاه برگزار خواهد شد.
- ۲- مسابقات بصورت انفرادی و دو حذفی برگزار خواهد شد.
- ۳- مسابقات ۳ ست از ۵ ست می باشد.
- ۴- داوران مسابقه میتوانند در مسابقات مذکور شرکت نمایند.
- ۵- استفاده از لباس و کفش ورزشی برای ورزشکاران الزامی است.
- ۶- قرعه کشی مسابقات با حضور ورزشکاران ویا نماینده معرفی شده از سوی آنان راس ساعت مقرر (متعاقبا اعلام خواهد شد) و با حضور مسئولین دانشگاه و تربیت بدنی دانشگاه انجام خواهد شد.
- ۷- به سه نفر برتر حکم قهرمانی، گواهی حضور، اهدا خواهد شد.
- ۸- به نفرات برتر علاوه بر حکم قهرمانی و گواهی حضور، جایزه تقدی نیز اهدا می گردد. (به ازای هر ۸ نفر شرکت کننده یک نفر جایزه تقدی خواهد گرفت)
- ۹- مهلت ثبت نام تا روز سه شنبه مورخه ۹۶/۸/۳۰ می باشد .
- ۱۰- جهت ثبت نام به دانشجو معلم آقای پویا نوری      خوابگاه سحرخیزان اتاق  
۱۱۹ و یا تلفن تماس ۰۹۱۵۷۷۹۴۰۱۲ حاصل فرمایید.



۱۱- دانشجویان شرکت کننده جهت صدور گواهی حضور می بایست در سایت دانشگاه و سامانه ثبت نام دومین المپیاد ورزشی نسبت به تکمیل اطلاعات اقدام نمایند.

## دارت

### آیین نامه فنی

- ۱- مسابقات دارت در سالن ورزشی فرهنگ دانشگاه برگزار خواهد شد.
- ۲- مسابقات بصورت انفرادی و یک حذفی برگزار خواهد شد.
- ۳- مسابقات در دور اول براساس قانون ۲۰۱ و بیشتر و در دورهای بعدی ۱۰۱ فیکس ورده بندی ۳۰۱ و بیشتر و در فینال ۲۰۱ دبل تمام برگزار می گردد.
- ۴- داوران مسابقه میتوانند در مسابقات مذکور شرکت نمایند.
- ۵- استفاده از لباس و کفش ورزشی برای ورزشکاران الزامی نیست.
- ۶- قرعه کشی مسابقات با حضور ورزشکاران و یا نماینده معرفی شده از سوی آنان راس ساعت مقرر (متعاقبا اعلام خواهد شد) و با حضور مسئولین دانشگاه و تربیت بدنی دانشگاه انجام خواهد شد.
- ۷- به نفرات برتر (۳ نفر) علاوه بر حکم قهرمانی و گواهی حضور، جایزه نقدی نیز اهدا می گردد. (به ازای هر ۸ نفر شرکت کننده یک نفر جایزه نقدی خواهد گرفت)
- ۸- مهلت ثبت نام تا روز سه شنبه مورخه ۹۶/۸/۳۰ می باشد.
- ۹- جهت ثبت نام به دانشجو معلم آقای محمد جواد نجف زاده خوابگاه منتظران اتاق ۲۲۸ و یا تلفن ۰۹۰۱۱۴۸۴۱۴۴ تماس حاصل فرمایید.

- دانشجویان شرکت کننده جهت صدور گواهی حضور می بایست در سایت دانشگاه و سامانه ثبت نام دومین المپیاد ورزشی نسبت به تکمیل اطلاعات اقدام نمایند.

## شطرنج

### آیین نامه فنی

- ۱- مسابقات شطرنج در سالن ورزشی فرهنگ دانشگاه و نمازخانه خوابگاه برگزار خواهد شد.
- ۲- مسابقات بصورت گروهی و انفرادی و دوحذفی برگزار خواهد شد.
- ۳- مسابقات بصورت زمانی (در جلسه قرعه کشی مشخص میشود) می باشد.
- ۴- قرعه کشی مسابقات با حضور تمامی شرکت کنندگان راس ساعت مقرر (متعاقبا اعلام خواهد شد) و با حضور مسئولین دانشگاه و تربیت بدنی دانشگاه انجام خواهد شد.
- ۵- زمان قرعه کشی روز دوشنبه مورخه ۹۶/۸/۲۲ راس ساعت ۱۹ در محل نماز خانه خوابگاه منتظران برگزار خواهد شد.
- ۶- در صورت ثبت نام و اضافه شدن نفرات جدید تا مهلت ثبت نام (۹۶/۸/۲۵) علاوه بر لیست و گروههای قرعه کشی شده، افراد به ترتیب در گروهها اضافه خواهد شد.
- ۷- به نفرات برتر علاوه بر حکم قهرمانی و گواهی حضور، جایزه تقدی نیز اهدا می گردد. (به ازای هر ۸ نفر شرکت کننده یک نفر جایزه تقدی خواهد گرفت)
- ۸- مهلت ثبت نام تا روز سه شنبه مورخه ۹۶/۸/۲۵ می باشد .

۹- جهت ثبت نام به دانشجو معلم آقای یوسف شمس الدینی خوابگاه منتظران اتاق ۲۱۵ و یا تلفن تماس ۰۹۱۳۸۴۴۳۳۱۳ حاصل فرمایید.

۱۰- دانشجویان شرکت کننده جهت صدور گواهی حضور می بایست در سایت دانشگاه و سامانه ثبت نام دومین المپیاد ورزشی نسبت به تکمیل اطلاعات اقدام نمایند.

## **پرتاب بسکتبال**

### **آیین نامه فنی**

- ۱- مسابقات پرتاب توپ بسکتبال در سالن ورزشی فرهنگ دانشگاه برگزار خواهد شد.
- ۲- مسابقات بصورت انفرادی و دو حذفی برگزار خواهد شد.
- ۳- مسابقات بصورت کسب بیشترین امتیاز از ۳۰ پرتاب (۲۰ پرتاب ۲ امتیازی و ۱۰ پرتاب ۳ امتیازی) می باشد.
- ۴- داوران مسابقه میتوانند در مسابقات مذکور شرکت نمایند.
- ۵- استفاده از لباس و کفش ورزشی برای ورزشکاران الزامی است.
- ۶- قرعه کشی مسابقات با حضور ورزشکاران ویا نماینده معرفی شده از سوی آنان راس ساعت مقرر (متعاقبا اعلام خواهد شد) و با حضور مسئولین دانشگاه و تربیت بدنی دانشگاه انجام خواهد شد.
- ۷- به نفرات برتر (۳ نفر) علاوه بر حکم قهرمانی و گواهی حضور، جایزه تقدی نیز اهدا می گردد. (به ازای هر ۸ نفر شرکت کننده یک نفر جایزه تقدی خواهد گرفت)
- ۸- مهلت ثبت نام تا روز سه شنبه مورخه ۹۶/۸/۳۰ می باشد.

۹- جهت ثبت نام به دانشجو معلم آقای امیر حسین وحدانی خوابگاه منتظران

اتاق ۲۳۳ و یا تلفن ۰۹۰۳۳۳۳۴۸۷۴ حاصل فرمایید.

۱۰- دانشجویان شرکت کننده جهت صدور گواهی حضور می بایست در سایت

دانشگاه و سامانه ثبت نام دومین المپیاد ورزشی نسبت به تکمیل اطلاعات اقدام

نمایند.

**آیین نامه فنی مسابقات بومی و محلی**

**متعاقبا اعلام خواهد شد.**