

بسمه تعالی

با سلام و احترام

به منظور ارج نهادن به تلاش های بی دریغ همکاران خط مقدم عرصه سلامت در مبارزه با بیماری منحوس کرونا و در راستای ترویج فرهنگ ورزش در بین کارکنان دانشگاه با هدف ارتقای سطح سلامت جسمی و روحی و حضور هر چه بیشتر ایشان در عرصه فعالیت های اجتماعی و ورزشی به مناسبت ولادت با سعادت حضرت زینب (س) و گرامیداشت هفته پرستار، جشنواره ورزشی گروه پرستاری برگزار می شود.

شرایط عمومی و فنی مسابقات، بر اساس قوانین و مقررات فدراسیون / انجمن هر رشته ورزشی تدوین و برای اطلاع و رعایت کامل مفاد آن به شرح زیر اعلام می شود.

جهت ثبت نام در زمان تعیین شده به نمایندگان ورزشی مراکز مراجعه گردد.

ماده ۱: اهداف برگزاری

* عمل به منویات مقام معظم رهبری مبنی بر انجام ورزش های قهرمانی و همگانی

* تقویت روحیه ی خود باوری ، نشاط و شادابی در بین همکاران

* افزایش توانمندی و آمادگی جسمانی همکاران

* توسعه ی ورزش و علاقمندی به انجام فعالیت های ورزشی از طریق برنامه های توسعه ای در میان

کارکنان شاغل در وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی در سراسر کشور

* ایجاد فضای رقابتی سالم بر مبنای قوانین و مقررات موضوعه در رشته های ورزشی مصوب وزارت

ماده ۲: رشته های ورزشی

– تنیس روی میز

– دارت

- آمادگی جسمانی

- طناب کشی (برادران)

- داژبال (خواهران)

ماده ۳: قوانین و مقررات عمومی

۱- مسئولیت برگزاری مسابقات بر عهده‌ی اداره تربیت بدنی کارکنان زیر نظر مدیریت امور پشتیبانی و رفاهی دانشگاه علوم پزشکی تبریز می باشد.

۲ - نمایندگان تیم‌های مراکز موظفند از مورخ ۱۴۰۰/۸/۲۹ لغایت ۱۴۰۰/۹/۶ نسبت به تکمیل آلبوم ورزشی (بپیوست) و مدارک ورزشکاران اقدام نموده و پس از جمع آوری توسط نماینده ورزشی حداکثر تا پایان وقت اداری روز ۱۴۰۰/۹/۸ به کارشناسان تربیت بدنی (خانم فنائی مستقر در مدیریت تربیت بدنی واقع در داخل دانشگاه و خانم حیدری و آقای پرنبات مستقر در اداره تربیت کارکنان واقع در جنب بیمارستان سینا) به صورت فیزیکی ارسال نمایند. جهت کسب اطلاعات بیشتر به نماینده ورزشی مرکز مراجعه نمایید.

۳- کلیه نمایندگان ورزشی موظف می باشند با کنترل سلامت جسمانی ورزشکاران تیم های خود ، از نظر مصرف مواد نیروزا و ممنوعه ومضر اطمینان حاصل نمایند. بدیهی است در صورت مشاهده و یا هر گونه اتفاق و خطرات جسمانی ناشی از عدم کنترل سلامت و عدم اطمینان از مصرف مواد ممنوعه برای ورزشکاران مسئولیت آن بر عهده مسئولین، نمایندگان ورزشی مراکز و سرپرستان تیم‌های شرکت کننده می باشد.

۴- شرکت کارکنان که مسابقه حضور در لیگ و یا تیم ملی را داشته اند بلامانع است.

۵- کلیه ورزشکاران شرکت کننده در مسابقات ورزشی ملزم به استفاده از البسه متحد الشکل و مناسب و استاندارد ورزشی می باشند.

۶- داشتن کارت بیمه ورزشی معتبر برای ورزشکاران و نیز داشتن کارت واکسیناسیون کووید ۱۹ جهت شرکت در مسابقات الزامی می‌باشد.

۷- مسابقات بر اساس آخرین قوانین و مقررات مربوط به فدراسیون / انجمن همان رشته ورزشی و تفاهات انجام شده ، برگزار خواهد شد.

۸- محل برگزاری مسابقات سالن‌های مدیریت تربیت بدنی واقع در داخل دانشگاه از مورخ ۱۰ الی ۲۰ آذرماه ۱۴۰۰ خواهد بود. (جدول برگزاری مسابقات به پیوست ارسال می گردد).

ماده ۴ : قوانین انضباطی و اخلاقی

۱- کلیه مسابقات ورزشی مبتنی بر روحیه پهلوانی و رفتار جوانمردانه در فضای ورزشی برگزار خواهد شد.

۲- احترام به روح قانون و حفظ حرمت کادر اجرایی ، فنی و داوران مسابقات جزء اصول پذیرفته شده همه رقابتهای ورزشی در نظر گرفته می شود.

۳- بازیکنان موظف هستند رفتار و بازی جوانمردانه را رعایت نمایند.

۴- حفظ حرمت پیشکسوتان و رعایت ضوابط فنی و اخلاقی مسابقات بعنوان اهداف فرهنگی این مسابقات در نظر گرفته شده که از همه شرکت کنندگان در این مورد تقاضای همکاری می نماید.

۵- کمیته فنی و انضباطی مسابقات می‌تواند به جهت رعایت نکردن شئونات برگزاری مسابقات توسط بازیکنان از حضور ایشان در ادامه مسابقات جلوگیری بعمل آورد.

ماده ۵ : نحوه برگزاری مسابقات

۱- مسابقات طبق برنامه ارائه شده برگزار می گردد(عدم حضور تیم یا بازیکن در محل مسابقات به منزله انصراف از مسابقه می باشد).

۲- نمایندگان ورزشی و بازیکنان موظفند نیم ساعت قبل از شروع مسابقات در محل برگزاری حضور داشته باشند.

ماده ۶: موارد پیش بینی نشده را کمیته فنی مسابقات حل و فصل می نماید.

ماده ۷: اعتراضات

اعتراضات باید به صورت کتبی و بلافاصله پس از اعلان نتیجه مسابقه و در زمان تعیین شده برابر قوانین همان رشته ، توسط سرپرست تیم به انضمام مبلغ ۱/۰۰۰/۰۰۰ ریال به کمیته فنی مسابقات تسلیم شود. در صورت وارد بودن اعتراض وجه دریافتی مسترد خواهد شد.

تبصره : در مسابقاتی که بصورت انفرادی و متوالی برگزار می شود اعتراض می بایست بلافاصله پس از پایان بازی انجام شود.

۱-قوانین ومقررات فنی مسابقات آمادگی جسمانی

۱-مسابقات به صورت انفرادی برگزار خواهد شد.

۲- مسابقات طبق قوانین و مقررات فدراسیون آمادگی جسمانی جمهوری اسلامی ایران برگزار می شود.

راهنمای مسابقات خواهران در تمامی رده های سنی (رده های سنی در صورت مشارکت بالای ورزشکار از طرف کمیته فنی قابل تغییر می باشد)

ایستگاه اول: انجام حرکت درازونشست با توپ پیلاتس (۱۵ تکرار)
ایستگاه دوم: عبور از روی مانعی به ارتفاع ۴۰ سانتی متر که با فاصله ۳ متر از یکدیگر قرار داده شده است.
ایستگاه سوم: جابجایی ۳ عدد وزنه ۲ کیلویی (در هر بار جابجایی، یک وزنه را در محل تعیین شده قرار گیرد)
ایستگاه چهارم: عبور از زیر مانع به ارتفاع ۱ متر
ایستگاه پنجم: آزمون چابکی T
ایستگاه ششم: دویدن یک دور کامل به دور زمین و اتمام کار ورزشکار

راهنمای مسابقات آقایان در رده سنی زیر ۳۹ سال

ایستگاه اول: حرکت درازونشست با توپ مدیسن بال یک کیلویی (۱۷ تکرار)
ایستگاه دوم: آزمون چابکی T
ایستگاه سوم: طناب زدن ۵۰ تکرار (جفت پا)
ایستگاه چهارم: عبور از چوب موازنه (ارتفاع ۳۰ سانتی متر، عرض ۱۰ سانتی متر و طول ۵ متر)
ایستگاه پنجم: پرش از روی مانع به ارتفاع ۸۰ سانتی متر و عبور از زیر مانع به ارتفاع ۸۰ سانتی متر (تعداد ۵ مانع)
ایستگاه ششم: پرتاب توپ مدیسن بال ۳ کیلویی از روی سینه به جلو (حداقل ۶ متر)
ایستگاه هفتم: حرکت شنا سوئدی ۱۲ تکرار (ساده)
ایستگاه هشتم: پرش جفت زیگزاگ به طرفین ۱۶ تکرار (ارتفاع ۱۰ سانتی متر، عرض ۲۰ سانتی متر، طول ۵۰ سانتی متر)
ایستگاه نهم: دویدن استقامت دور زمین پارکور به تعداد ۳ دور معادل ۲۵۵ متر

راهنمای مسابقات آقایان در رده سنی بالای ۴۰ سال

ایستگاه اول: حرکت درازونشت با توپ مدیسن بال یک کیلویی (۱۵ تکرار)
 ایستگاه دوم: آزمون چابکی T
 ایستگاه سوم: طناب زدن ۴۰ تکرار (جفت پا)
 ایستگاه چهارم: عبور از چوب موازنه (ارتفاع ۳۰ سانتی متر، عرض ۱۰ سانتی متر و طول ۵ متر)
 ایستگاه پنجم: پرش از روی مانع به ارتفاع ۷۵ سانتی متر و عبور از زیر مانع به ارتفاع ۸۰ سانتی متر (تعداد ۵ مانع)
 ایستگاه ششم: پرتاب توپ مدیسن بال ۳ کیلویی از روی سینه به جلو (حداقل ۶ متر)
 ایستگاه هفتم: حرکت شنا سوئدی ۱۰ تکرار (ساده)
 ایستگاه هشتم: پرش جفت زیگزاگ به طرفین ۱۴ تکرار (ارتفاع ۱۰ سانتی متر، عرض ۲۰ سانتی متر، طول ۵۰ سانتی متر)
 ایستگاه نهم: دویدن استقامت دور زمین پارکور به تعداد ۲ دور معادل ۱۷۰ متر

۲- قوانین و مقررات فنی مسابقات داژبال

- ۱- هر تیم شامل ۴ بازیکن
- ۲- لباس بازیکنان باید متحدالشکل باشد.
- ۳- مسابقات با توپ داژبال برگزار می گردد.
- ۴- هرگونه تصمیم گیری در موارد پیش بینی نشده به عهده کمیته فنی مسابقات خواهد بود.
- ۵- قبل از شروع بازی مربیان باید اسامی ۴ بازیکن اصلی را بصورت کتبی به منشی ارائه دهند (استفاده از بازیکن ذخیره در جریان بازی فقط در صورت آسیب جدی بازیکن اصلی و با تأیید سرپرست فنی انجام می پذیرد)

۳- قوانین و مقررات فنی مسابقات تنیس روی میز

- ۱- مسابقات به صورت انفرادی برگزار خواهد شد.
- ۲ - مسابقات طبق قوانین و مقررات فدراسیون تنیس روی میز جمهوری اسلامی ایران برگزار می شود
- ۳ - سیستم برگزاری مسابقات بصورت ۳ از ۵ برگزار می شود.

۴- مسابقات به صورت دو حذفی برگزار می شود.

۵- توپ مسابقات از جنس پلاستیک به رنگ سفید ۴۰+ و برابر استاندارد فدراسیون می باشد.

۶- لباس بازیکنان در هنگام مسابقه شامل : تی شرت و شلوارک مناسب رشته ی مربوطه و به غیر از رنگ سفید می باشد.

۷- راکت بازیکنان می بایست قانونی و رویه ها در دو رنگ مشکی و قرمز می باشد.

۴-قوانین و مقررات فنی مسابقات دارت

۱- مسابقات بر اساس قوانین و مقررات انجمن دارت کشور برگزار خواهد شد.

۲- مسابقات به صورت حذفی خواهد بود.

۳- مسابقات انفرادی تا پایان مرحله ی یک چهارم به صورت بازی ۲ لگ از ۳ لگ ۳۰۱ فیکس و مرحله ی نیمه نهایی و فینال به صورت ۲ لگ از ۳ لگ ۵۰۱ دبل پایان ، انجام خواهد شد.

۴- تاخیر بیشتر از ۵ دقیقه در زمان مشخص شده توسط بازیکن در ایستگاه به منزله حذف بازیکن خواهد بود.

۶-قوانین و تکنیک های طناب کشی (برادران)

۱- حضور کلیه شرکت کنندگان که اسامی آنها اعلام گردیده است؛ در مسابقه الزامی است. در صورت انصراف غیرموجه هر بازیکن از شرکت در مسابقه، طبق نظر کمیته فنی ، فرد از حضور در یک دوره از مسابقات (جام آینده) محروم خواهد گردید.

۲- ظرفیت هر تیم حداکثر ۷ نفر و یک نفر مربی یا سرپرست جمعاً ۸ نفر می باشند. مسئولیت تیم با سرپرست آن واحد می باشد.

- ۳- حداکثر وزن شرکت کنندگان در بخش برادران ۶۴۰ کیلوگرم می باشد.
- ۴- استفاده از دستکش در مسابقه مجاز نمی باشد.
- ۵- استفاده از کفش ورزشی در مسابقات الزامی می باشد.
- ۶- برد تیم طبق قوانین مسابقات طناب کشی به صورت ۲ از ۳ می باشد. تیم برنده با شرایط ۲ از ۳ صاحب ۱ امتیاز و با شرایط ۲ از ۲ صاحب ۲ امتیاز می گردد.
- ۷- مسابقات به صورت دو حذفی برگزار خواهد گردید.
- ۸- هیچ نوع جابجایی نفر در روز برگزاری مسابقات ممکن نمی باشد.
- ۹- در صورت غیبت یکی از ورزشکاران هر تیم ، جایگزینی نفر به عهده مسئول برگزاری مسابقه بوده و اعضا یا سرپرستان تیم هیچ گونه حق دخالت در روند ترکیب بندی را نخواهند داشت.
- ۱۰- رعایت قوانین مسابقات برای کلیه تیمهای شرکت کننده الزامی می باشد.
- ۱۱- در مسابقات فقط چهار خطای (بلند شدن بعد از نشستن - جابجایی دست - کشیدن قایقرانی - قلاب کردن) اعمال می شود.
- ۱۲- میزان کشش برای برنده شدن ۲/۵ متر خواهد بود.

"با در دست داشتن مدارک نیز جهت ثبت نام و نام نویسی به نمایندگان مربوط به مرکز خود مراجعه نمایید."

۱-کارت ملی

۲-حکم کارگزینی

۳-عکس ۳*۴ جهت نصب در آلبوم ورزشی

۴-کارت واکسن

۶- کارت بیمه

معرفی نامه و تأییدیه

اعضای تیم مرکز

ردیف	نام و نام خانوادگی	کد ملی	رده سنی / تاریخ تولد	محل درج عکس ۳*۴
۱				
۲				
۳				
۴				
۵				
۶				
۷				
۸			سرپرست	***

امضاء و مهر نماینده ورزشی

امضاء و مهر کارگزینی