



دانشگاه علوم و معارف قرآن کریم

معاونت دانشجویی دانشگاه

مرکز تربیت بدنی

## آیین نامه و دستورالعمل اجرایی

مسابقات ورزشی دانشکده های علوم قرآنی

دانشگاه علوم و معارف قرآن کریم

سراسر کشور

الله اعلم  
بما نزلنا من  
القرآن  
وما كنا  
بالغافلين

## فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۴	بخش اول: آیین نامه و دستورالعمل اجرایی مسابقات ورزش حرفه ای درون دانشکده ای
۶	شرح و قوانین رشته فوتسال
۷	شرح و قوانین رشته فوتبال
۸	شرح و قوانین رشته والیبال
۹	شرح و قوانین رشته بسکتبال
۱۰	شرح و قوانین رشته هندبال
۱۱	شرح و قوانین رشته بدمیتون
۱۲	شرح و قوانین رشته تنیس روی میز
۱۳	شرح و قوانین رشته دوومیدانی
۱۵	شرح و قوانین رشته شنا
۱۶	بخش دوم: آیین نامه اجرایی ورزش همگانی درون دانشکده ای
۱۷	فصل اول: اهداف مسابقات ورزش همگانی درون دانشکده ای دانشگاه
۱۸	فصل دوم: آیین نامه عمومی مسابقات ورزش همگانی درون دانشکده ای دانشگاه
۲۰	فصل سوم: آیین نامه فنی مسابقات ورزش همگانی درون دانشکده ای دانشگاه
۲۲	فصل چهارم: عناوین، شرح و مقررات برخی از رشته های ورزشی همگانی
۳۵	فصل پنجم: عناوین و شرح مقررات و قوانین برخی رشته های ورزشی بومی و محلی
۳۹	بخش سوم: آیین نامه عمومی مسابقات ورزش بین دانشکده های

# بخش اول: آیین نامه و دستورالعمل اجرایی مسابقات ورزش حرفه ای درون دانشکده ای

## الف - مقدمه

یکی از راه های تعمیم و توسعه ورزش برگزاری مسابقات ورزشی است. نظر به اینکه فعالیتهای ورزشی که بصورت مسابقه در دانشگاه انجام می گیرد که ضمن توجه به انجام فعالیت های ورزشی و مشارکت دانشجویان در رشته های مختلف ورزش، به ارزیابی ورزشکاران پرداخته که با کشف استعداد های آنها به ایجاد پشتوانه های ورزشی کمک می نماید. در همین راستا اداره تربیت بدنی معاونت امور دانشجویی نیز به منظور عملی ساختن مسابقات مختلف ورزشی حرفه ای به مناسبت های مختلف سال نمود. امید است با مساعدت و همدلی همه دست اندرکاران، این امر محقق گردد.

## ب- اهداف مسابقات درون دانشگاهی

- ایجاد شادابی و نشاط لازم بین ورزشکاران دانشجو
- ایجاد اتحاد، همدلی و همبستگی و روحیه همکاری در بین ورزشکاران
- ایجاد انگیزه و رقابت سالم بین ورزشکاران برای فتح قله های افتخار ورزشی
- بستر سازی برای رشد و تکامل جسمی و روحی و اجتماعی بین جوانان ورزشکار
- انتخاب آماده ترین و اصلح ترین ورزشکاران برای حضور در تیم های ورزشی دانشگاه
- شناسایی استعدادهای ورزشی و بستر سازی زمینه رشد و توسعه آنها
- تأمین بهداشت روانی و افزایش نیروی جسمانی در ورزشکاران برای بازدهی بهتر در فعالیتهای کاری، اجتماعی و اقتصادی کشور

## ج) آیین نامه فنی

آیین نامه فنی مسابقات ورزشی دانشگاه دانشگاه علوم و معارف قرآن کریم شامل ضوابط و مقرراتی است که به منظور ایجاد نظم در برگزاری مسابقات تدوین گردیده است.

۱- هر دانشکده می تواند با توجه به مقتضیات خود و نیاز دانشجویان و همچنین با استناد به علایق دانشجویان جمع آوری می گردد نسبت به برگزاری مسابقات ورزشی اقدام نماید.

۲- هر دانشکده رشته های ورزشی منجمله فوتسال، فوتبال، بسکتبال، هندبال، والیبال، بدمیتون، تنیس روی میز، دوومیدانی و رشتههایی را که امکان برگزاری مسابقات آنها در درون دانشکدههای میسر می باشد را برگزار نماید .

۳- برای برگزاری مسابقات ورزشی رشته های تیمی حداقل ۴ تیم باید شرکت نمایند تا مسابقه اجرا گردد و در رشته های انفرادی حداقل ۶ نفر شرکت نمایند تا مسابقه اجرا گردد.

۴- تمام ورزشکاران حتماً باید دانشجوی دانشکده مربوطه باشند و همچنین دانشجوی میهمان میتواند در مسابقات شرکت نماید و دانشجویی خارج از دانشکده نمیتواند در مسابقات حضور یابد.

### نحوه توزیع حکم و مدال

به تمام بازیکنان تیم اول در رشته ورزشی تیمی برگزار شده (مقام اول) با توجه به شرایط (مدال، حکم، هدیه) ، به نحو مقتضی تقدیر و تشویق به عمل می آید. و همچنین به مقام های اول، دوم و سوم در رشته ورزشی انفرادی برگزار شده (مقام اول، دوم و سوم) مدال، حکم و هدیه اهدا گردد.

### زمان برگزاری مسابقات ورزشی درون دانشکده ای-

۱- مرحله اول نیمسال اول یکبار: آذر ماه به مناسبت گرامیداشت هفته

۲- مرحله دوم نیمسال دوم یکبار: بهمن ماه به مناسبت گرامیداشت دهه مبارک فجر

### نحوه ارسال گزارش جشنواره به دانشگاه علوم و معارف قرآن کریم:

شایان ذکر است ارائه گزارش هر یک از مراحل برگزاری جشنواره ورزشی درون دانشکده ای فقط از طریق اتوماسیون و ایمیل (نامه رسمی ثبت شده) مورد تایید می باشد و ارسال هرگونه گزارش از طریق بیگ آنت ، و ...قابل بررسی و ارزیابی نمی باشد.

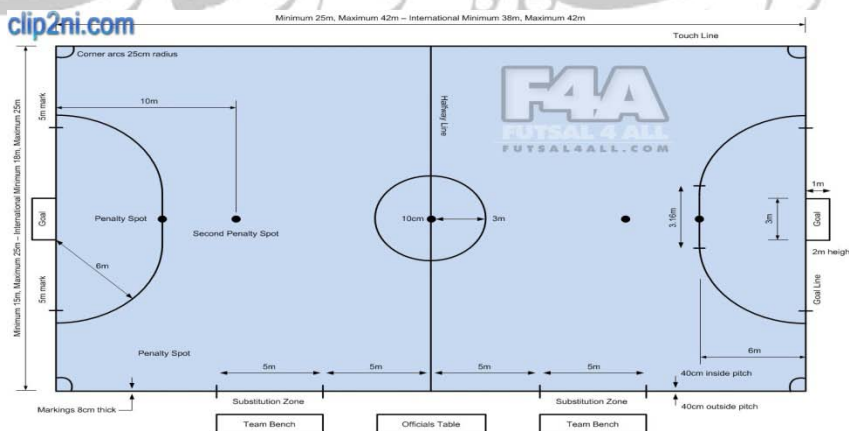
### اقدامات دانشگاه علوم و معارف قرآن کریم:

اداره تربیت بدنی معاونت دانشجویی دانشگاه در صورتی که مسابقات ورزشی هزینه ای در بر داشته باشد آن را متقبل شده و همچنین از دانشکده و مسئولین برگزاری دانشکده برتر به نحو مقتضی تقدیر و تشکر به عمل خواهد آمد.

## قوانین و مقررات رشته فوتسال



- ۱- مسابقات طبق آخرین قوانین و مقررات فدراسیون بین المللی فوتسال برگزار شود.
- ۲- تعداد بازیکنان یک تیم فوتسال ۱۲ نفر می باشد که ۵ نفر بازیکن اصلی (حتماً یکی از آنها دروازه بان می باشد) و ۷ بازیکن ذخیره می باشد. حداقل بازیکنان یک تیم می تواند ۵ نفر باشد. یعنی یک تیم با ۵ نفر می تواند در مسابقات شرکت کند.
- ۳- تعویض در فوتسال نامحدود است.
- ۴- در شروع بازی حداقل افراد یک تیم همان ۵ نفر است یعنی اگر تیمی ۴ نفره باشد بازی انجام نمی گیرد.
- ۵- در صورت اخراج بازیکنان هر تیم به کمتر از ۳ نفر رسید مسابقه باید تعطیل گردد.
- ۶- بازیکنان نباید چیزی بپوشند که برای خود یا سایرین خطرناک باشد استفاده از کفش برای بازیکن اجباری است.
- ۷- مدت بازی دو وقت ۲۰ دقیقه ای و زمان بین دو نیمه استراحت ۱۵ دقیقه ای می باشد .
- ۸- چنانچه تیمی در یک مسابقه به هر دلیلی حاضر نشود از جدول مسابقات کنار گذاشته خواهد شد.
- ۹- ابعاد زمین فوتسال عرض: حداقل: ۱۵ و حداکثر ۲۵ و طول: حداقل: ۲۵ و حداکثر ۴۲



## قوانین و مقررات رشته فوتبال



- ۱- مسابقات طبق آخرین قوانین و مقررات فدراسیون بین المللی فوتبال برگزار شود.
- ۲- تعداد بازیکنان یک تیم فوتبال ۱۸ نفر می باشد که ۱۱ نفر بازیکن اصلی (حتماً یکی از آنها دروازه بان می باشد) و ۷ بازیکن ذخیره می باشد. حداقل بازیکنان یک تیم می تواند ۱۱ نفر باشد. یعنی یک تیم با ۱۱ نفر می تواند در مسابقات شرکت کند.
- ۳- تعویض در فوتبال ۳ نفر است.
- ۴- در شروع بازی حداقل افراد یک تیم همان ۱۱ نفر است یعنی اگر تیمی ۱۰ نفره باشد بازی انجام نمی گیرد.
- ۵- در صورت اخراج بازیکنان هر تیم به کمتر از ۷ نفر رسید مسابقه باید تعطیل گردد.
- ۶- بازیکنان نباید چیزی بپوشند که برای خود یا سایرین خطرناک باشد استفاده از کفش برای بازیکن اجباری است.
- ۷- مدت بازی دو وقت ۴۵ دقیقه ای و زمان بین دو نیمه استراحت ۱۵ دقیقه ای می باشد .
- ۸- چنانچه تیمی در یک مسابقه به هر دلیلی حاضر نشود از جدول مسابقات کنار گذاشته خواهد شد.
- ۹- ابعاد زمین فوتبال: طول زمین باید ۹۰ تا ۱۲۰ متر و عرض آن ۴۵ تا ۹۰ متر باشد.

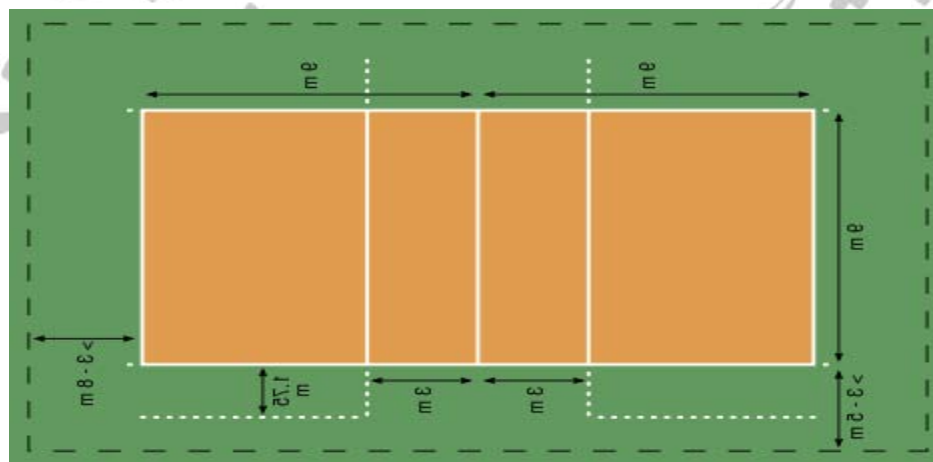




## قوانین و مقررات رشته والیبال



- ۱- مسابقات طبق آخرین قوانین و مقررات فدراسیون بین المللی والیبال برگزار شود.
- ۲- هر تیم شامل ۱۲ بازیکن می شود. که ۶ نفر آن ها در زمین قرار دارند. حداقل بازیکنان یک تیم والیبال می تواند ۶ نفر باشد. یعنی یک تیم با ۶ نفر می تواند در مسابقات شرکت کند.
- ۳- هر تیم باید ۳ ست از ۵ ست بازی را برنده، تا بتواند پیروز مسابقه شود.
- ۴- سه بازیکن در خط جلو و سه بازیکن در خط عقب قرار می گیرند.
- ۵- هر تیم دارای ۶ تعویض است .
- ۶- زمانی که توپ سرو می شود، سه بازیکن خط جلو باید در جلوی بازیکنان خط عقب قرار گیرند.
- ۷- بازیکن از قطاع دایره سمت راست خط عقب با یک دست سرو می زند.
- ۸- زمانی که توپ در زمین وارد می شود، بازیکنان می توانند برای پرتاب توپ به هر نقطه ای حرکت کنند، حتی اجازه دارند که برای جلوگیری از تماس توپ با زمین، به خارج از زمین بروند.
- ۹- طول زمین والیبال ۱۸ و عرض آن ۹ متر می باشد

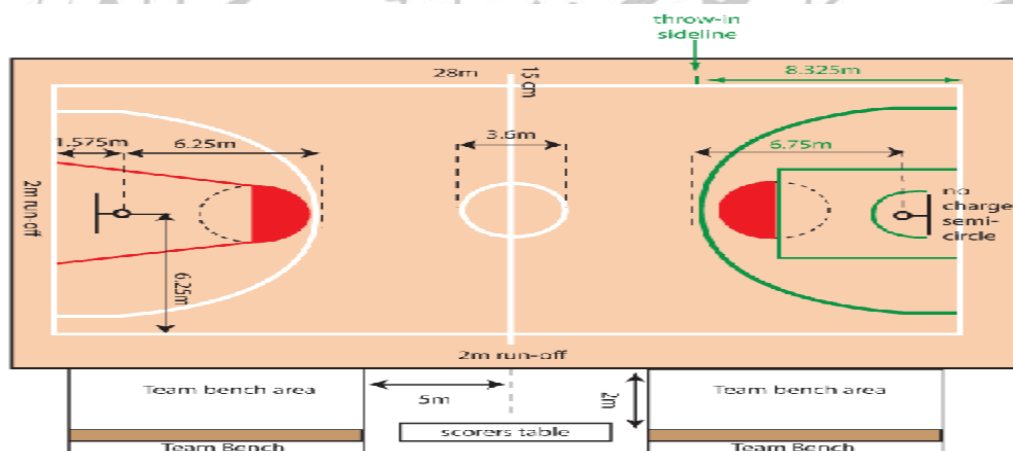




## قوانین و مقررات رشته بسکتبال



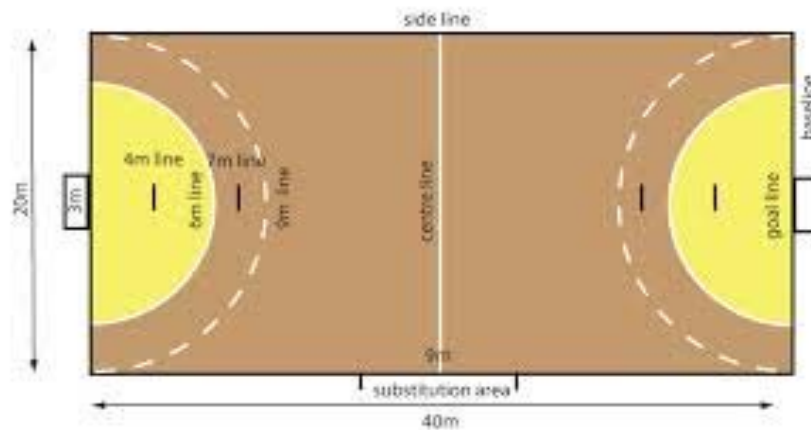
- ۱- مسابقات طبق آخرین قوانین و مقررات فدراسیون بین المللی بسکتبال برگزار شود.
- ۲- تعداد بازیکنان یک تیم بسکتبال ۱۲ نفر می باشد که ۵ نفر بازیکن اصلی و ۷ بازیکن ذخیره می باشد. حداقل بازیکنان یک تیم می تواند ۵ نفر باشد. یعنی یک تیم با ۵ نفر می تواند در مسابقات شرکت کند.
- ۳- تعویض در بسکتبال نامحدود است.
- ۴- در شروع بازی حداقل افراد یک تیم همان ۵ نفر است یعنی اگر تیمی ۴ نفره باشد بازی انجام نمی گیرد.
- ۵- بازیکنان نباید چیزی بپوشند که برای خود یا سایرین خطرناک باشد استفاده از کفش برای بازیکن اجباری است.
- ۶- زمان بازی از چهار دوره ده دقیقه ای تشکیل می شود. زمان استراحت بین دوره اول و دوم ۲ دقیقه است و زمان استراحت بین دوره سوم و چهارم ۱۰ دقیقه است (نیمه بازی). زمان استراحت بین دوره سوم و چهارم ۲ دقیقه است..
- ۷- چنانچه تیمی در یک مسابقه به هر دلیلی حاضر نشود از جدول مسابقات کنار گذاشته خواهد شد.
- ۸- زمین بسکتبال باید ۲۸ متر طول و ۱۵ متر عرض داشته باشد.



## قوانین و مقررات رشته هندبال



- ۱- مسابقات طبق آخرین قوانین و مقررات فدراسیون بین المللی هندبال برگزار شود.
- ۲- تعداد بازیکنان یک تیم هندبال ۱۲ نفر می باشد که ۷ نفر بازیکن اصلی (حتماً یکی از آنها دروازه بان می باشد) و ۵ بازیکن ذخیره می باشد. حداقل بازیکنان یک تیم می تواند ۷ نفر باشد. یعنی یک تیم با ۷ نفر می تواند در مسابقات شرکت کند.
- ۳- تعویض در هندبال نامحدود است.
- ۴- در شروع بازی حداقل افراد یک تیم همان ۷ نفر است یعنی اگر تیمی ۶ نفره باشد بازی انجام نمی گیرد.
- ۵- بازیکنان نباید چیزی بپوشند که برای خود یا سایرین خطرناک باشد استفاده از کفش برای بازیکن اجباری است.
- ۶- زمان بازی در دو نیمه تشکیل می شود و هر نیمه به مدت ۳۰ دقیقه است که در بین آن ۱۰ دقیقه استراحت داده می شود.
- ۷- چنانچه تیمی در یک مسابقه به هر دلیلی حاضر نشود از جدول مسابقات کنار گذاشته خواهد شد.
- ۸- زمین هندبال باید ۴۰ متر طول و ۲۰ متر عرض داشته باشد.



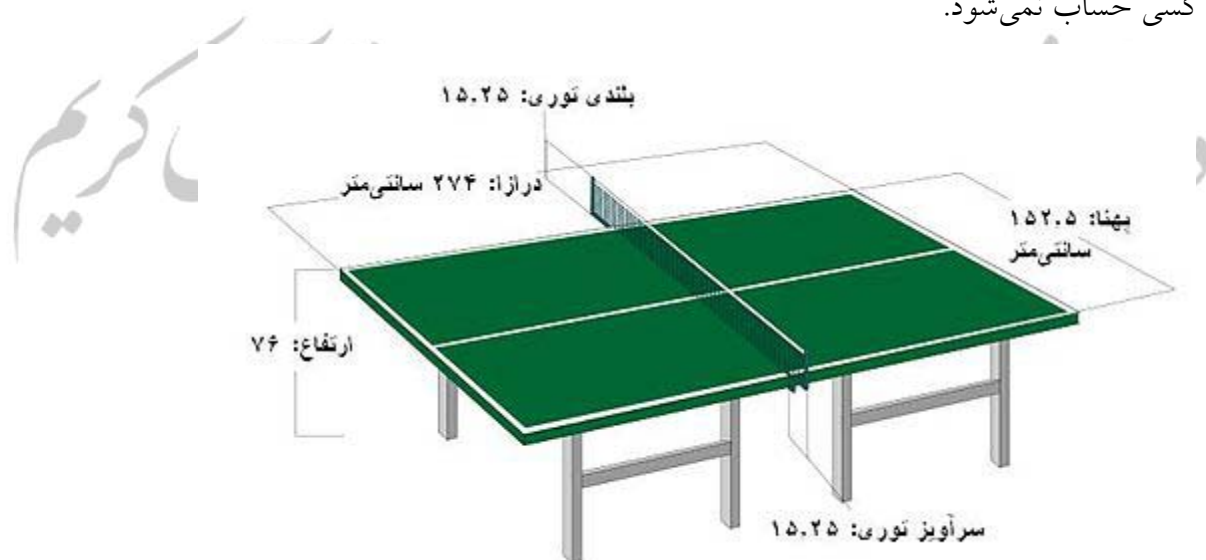
## قوانین و مقررات رشته بدمیتون



- ۱- مسابقات طبق آخرین قوانین و مقررات فدراسیون بین المللی بدمیتون برگزار شود.
- ۲- زمین بازی بدمیتون به شکل مستطیل می باشد طول زمین ۱۴/۷۲۳ متر - عرض زمین دو نفره ۶/۱ متر - عرض زمین یک نفره ۵/۱۴ متر می باشد. کلیه این خطوط جزو زمین محسوب می شود. ارتفاع تور ۱/۵۵ متر در محل پایه ها ( گوشه های تور ) می باشد.
- ۳- هر کس ۲ گیم از کل ۳ گیم بازی را ببرد، برنده بازی است. برنده یک گیم طرفی خواهد بود که زودتر به امتیاز ۲۱ برسد طرفی که برنده رالی باشد یک امتیاز به امتیازاتش اضافه خواهد شد اگر امتیازات برابر ۲۰ شد هر طرفی که دو امتیاز متوالی و پشت سر هم را دریافت کند برنده گیم محسوب می شود اگر امتیازات به برابر ۲۹ برسد طرفی که زودتر امتیاز ۳۰ را کسب کند برنده گیم محسوب می شود. طرفی که برنده گیم باشد اولین زننده سرویس در گیم بعد خواهد بود. بازیکنان بایستی در موارد زیر زمین را عوض کنند: ۱- پایان گیم اول ۲- پیش از شروع گیم سوم ۳- در صورت تساوی ابر ۱ در گیم سوم در امتیاز ۱۱
- ۴- زننده و گیرنده سرویس باید به صورت مورب در داخل محوطه سرویس و بدون تماس با خطوط محوطه سرویس قرار گیرند. از لحظه شروع سرویس تا پایان اجرای ضربه باید قسمتی از هر دو پای بازیکن در حالتی ثابت با زمین تماس داشته باشد. راکت زننده سرویس باید اولین را به پایه (کله) توپ بزند. هنگام برخورد توپ با راکت زننده سرویس تمام توپ باید از کمر سرویس زننده پایینتر باشد. میله راکت زننده سرویس از لحظه زدن ضربه به توپ باید به طرف پایین امتداد داشته باشد. هنگام زدن سرویس اگر توپ با راکت زننده سرویس برخورد نکند خطا محسوب می شود. زننده سرویس نباید قبل از آمادگی کامل گیرنده سرویس اقدام به زدن سرویس کند. در بازیهای یک نفره، تا زمانی که زننده سرویس امتیازی کسب نکند و یا اینکه امتیاز او در آن گیم زوج باشد زننده و گیرنده سرویس باید در زمین سمت راست قرار گیرند و چنانچه که امتیاز زننده سرویس در آن گیم فرد باشد بازیکنان موظفند در سمت چپ زمین برای زدن سرویس و دریافت اقدام نمایند. اگر دریافت کننده سرویس مرتکب خطا شد و یا توپ در زمین وی متوقف شود زننده سرویس یک امتیاز کسب می کند و از طرف دیگر زمین اقدام به زدن سرویس بعدی می کند. اگر زننده سرویس مرتکب خطایی شود و یا اینکه توپ در زمین وی متوقف شود زننده سرویس حق زدن سرویس را از دست می دهد و آنگاه گیرنده سرویس حق زدن سرویس را به دست می آورد.

## قوانین و مقررات رشته تنیس روی میز

- ۱- مسابقات طبق آخرین قوانین و مقررات فدراسیون بین المللی پینگ پنگ برگزار شود.
- ۲- تنیس روی میز یا پینگ پنگ ورزشی است که روی میز انجام می‌شود و دو بازیکن در آن مشارکت دارند و هر بازیکن یک راکت دارد و با بهره‌گیری از آن به توپ ضربه می‌زند. در وسط میز یک تور قرار دارد و برخورد توپ موقع برخورد با آن تابع قوانین خاصی است. توپ در این ورزش سبک (سفید یا نارنجی رنگ) و توخالی است. جنس میز از چوب و سخت است.
- ۳- بازی از پنج گیم ۱۱ امتیازی تشکیل می‌شود. هر بازیکن یا زوجی که زودتر به امتیاز ۱۱ دست یابد، برنده گیم خواهد بود، مگر آنکه دو بازیکن و یا هر دو زوج به امتیاز مساوی ۱۰ دست یابند. در این صورت برنده، بازیکن یا زوجی خواهد بود که دو امتیاز پی در پی بیشتر از حریف خود کسب کند.
- ۴- چگونگی بازی: پس از ضربه سرویس که می‌بایست در نیمه زمین فرد آغازگر بر زمین بخورد در ضربه‌های بعدی توپ باید فقط در نیمه زمین طرف مقابل به زمین بخورد. دو نیمه زمین با یک تور از هم جدا شده‌اند. اگر توپ در زمین حریف فرود نیاید یک امتیاز به حریف اضافه می‌شود و اگر توپ در زمین حریف فرود آید و پس از آن حریف نتواند توپ را به زمین طرف مقابل بزند یک امتیاز به فردی که ضربه را زده افزوده می‌شود. اگر در ضربه اول، توپ پس از اینکه به زمین خورد، به تور بخورد و سپس در زمین حریف اصابت کند نت حساب می‌شود و فردیکه آغازگر است باید دوباره ضربه را بزند و هیچ امتیازی برای کسی حساب نمی‌شود.



## قوانین و مقررات رشته دوومیدانی



مسابقات طبق آخرین قوانین و مقررات فدراسیون بین المللی دوومیدانی برگزار شود. دو و میدانی به مجموعه‌ای از ورزش‌ها شامل دوها، پرش‌ها، پرتاب‌ها، پیاده‌روی و رشته‌های ترکیبی گفته می‌شود. برگزاری مسابقات دو و میدانی در مقایسه با دیگر ورزش‌ها ساده‌تر است و نیازی به تجهیزات گرانقیمت ندارد.

رشته‌های رسمی دوومیدانی							
رشته‌های ترکیبی	میدانی		دو				
	پرتاب‌ها	پرش‌ها	دوهای امدادی	دوهای بامانع	دوهای استقامت	دوهای نیمه‌استقامت	دوهای سرعت
پنجگانه زنان هفتگانه دهگانه	پرتاب وزنه	پرش طول	۴ در ۱۰۰ متر امدادی	۶۰ متر بامانع	۵۰۰۰ متر	۸۰۰ متر	۶۰ متر
	پرتاب دیسک	پرش سه‌گام		۱۰۰ متر بامانع			
	پرتاب چکش	پرش ارتفاع	۴ در ۴۰۰ متر امدادی	۴۰۰ متر بامانع	ماراتن	۳۰۰۰ متر	۲۰۰ متر
	پرتاب نیزه	پرش بانیزه		۳۰۰۰ متر بامانع			

دو ۶۰ متر یکی از رشته‌های دو سرعت است که معمولاً در مسابقات دو و میدانی داخل سالن برگزار می‌شود. این رشته معادل دو ۱۰۰ متر است که در ورزشگاه‌های فضای باز برگزار می‌شود و شرکت‌کنندگان آن هم معمولاً همان دوندگان دو ۱۰۰ متر هستند. از آنجا که مسافت ۱۰۰ متری بدون قوس در سالن‌های

ورزشی وجود ندارد در نتیجه دو ۱۰۰ متر در مسابقات داخل سالن برگزار نمی‌شود و به جای آن ۶۰ متر سرعتیترین ماده این رقابتهاست.

**دو ۱۰۰ متر** یکی از رشته‌های دو و میدانی است که در آن دوندگان می‌بایست مسافت صد متر را در کوتاه‌ترین زمان ممکن بدوند.

**دو ۲۰۰ متر** یکی از رشته‌های دوی سرعت است. مسابقات دو ۲۰۰ متر در پیست‌های ۴۰۰ متری از قوس پیست آغاز شده و در بخش مستقیم آن به پایان می‌رسد. از آن‌جا که شیوه دویدن در قوس با دویدن به طور مستقیم متفاوت است، دوندگان باید در طول مسابقه از تکنیک‌های دویدن متفاوتی استفاده کنند. مسابقه‌های دوی ۲۰۰ متر بیشتر بر توان افراد در بالا نگهداشتن سرعت خود و پایداری در این کار تاکید دارد.

**دو ۴۰۰ متر** یکی از رشته‌های ورزشی دو و میدانی است که دوندگان در آن باید مسافت ۴۰۰ متر را در کوتاه‌ترین زمان ممکن بدوند.

**دو ۸۰۰ متر** یکی از رشته‌های دو و میدانی است که کوتاه‌ترین نوع دو نیمه‌استقامت محسوب می‌شود. مسیر دو ۸۰۰ متر دارای دو دور ۴۰۰ متری است.

**دو ۱۵۰۰ متر** مشخصات مورد نیاز برای دوندگان این رشته تقریباً مشابه دو ۸۰۰ متر است با این تفاوت که استقامت هوازی کمی بیشتر اهمیت داشته و توانایی‌های سرعتی اهمیت کمتری دارد. هرچند ۱۵۰۰ متر به طور کلی یک رشته هوازی است اما توانایی‌های بی‌هوازی هم در آن نقش دارد.

**دو ۳۰۰۰ متر** یکی از رشته‌های دو و میدانی است. در این رشته دوندگان ۷.۵ بار دور پیست‌های چهارصدمتری ورزشگاه‌های فضای باز یا ۱۵ بار دور پیست‌های دویست متری سالن‌های سرپوشیده را می‌دوند.

**پرش طول** یکی از رشته‌های دو و میدانی است که در آن ورزشکار باید با انجام دورخیز و سپس با یک گام پرش خود را انجام بدهد. در سطح پیشرفته، ورزشکار روی سطحی صاف شروع به دویدن می‌کنند و آخرین گام خود را پیش از خط گذاشته و پرش خود را انجام می‌دهند. در صورتی که گام ورزشکار از خط خطا بگذرد پرش خطا محسوب شده و رکوردی ثبت نمی‌شود. برای تشخیص این موضوع از مقداری پلاستی سین (خمیری چرب و شکل‌پذیر) پس از خط خطا استفاده می‌کنند. ورزشکار می‌تواند از هر نقطه‌ای پیش از خط خطا پرش خود را آغاز کند ولی طول پرش را از پایان خط خطا تا نزدیکترین نقطه‌ای که بدن ورزشکار به زمین شنی اصابت کرده محاسبه می‌کنند.



## قوانین و مقررات رشته شنا



مسابقات طبق آخرین قوانین و مقررات فدراسیون بین المللی شنا برگزار شود.

در کلیه مسابقات رسمی و بین المللی ۴ نوع با استیل های زیر مورد استفاده قرار می گیرد:

۱- **شنای آزاد:** منظور از شنای آزاد این است که در مسابقات این شنا، یک شناگر می تواند با هراستیلی که می خواهد شنا کند، مگر در مسابقات مختلط انفرادی یا مختلط تیمی که منظور از شنای آزاد، هر استیلی است به غیر از پشت، قورباغه یا پروانه.

۲- **کرال پشت**

۳- **شنای قورباغه**

۴- **شنای پروانه**

موارد مسابقات:

شنا ۱۰۰ و ۲۰۰ و ۴۰۰ و ۵۰۰ آزاد

۱۰۰ و ۲۰۰ پشت

۱۰۰ و ۲۰۰ قورباغه

۱۰۰ و ۲۰۰ پروانه

۴\*۵۰ و ۴\*۱۰۰ مختلط انفرادی

۴\*۱۰۰ و ۴\*۲۰۰ مختلط تیمی.



## بخش دوم

# آیین نامه اجرایی ورزش همگانی درون دانشکده ای

### مقدمه

توجه به ورزشهای همگانی و تفریحات سالم به منظور ایجاد سلامتی جسمی و روحی، محیطی سالم و با نشاط و پرکردن اوقات فراغت از نیازهای همه آحاد جامعه بویژه قشر فرهیخته و آینده ساز دانشگاهی است و نیازمند برنامه ریزی متناسب با علایق، استعدادها، ظرفیتهای و شرایط فرهنگی و بومی محلی میباشد. نیاز بشر به ورزش و تربیت بدنی در طول روزگاران همواره وجود داشته و هیچگاه نبود که انسان خویش را از داشتن بدنی سالم و قوی بی نیاز ببیند. هرچه زمان جلوتر می رفت به گونه های مختلف، انسان ضعیف از انجام اموری که توانایی لازم را داشته باز می تواند (هر زمان به مقتضای خودش) بعد از ظهر و ترویج شریعت اسلام که این دین همواره پیروانش را به داشتن بدنی سالم و قوی تشویق و ترغیب می کند، مسئله پرورش بدن به منظور برخورداری از روانی سالم در میان مسلمانان جایگاه ویژه ای یافت.

از جمله شعارهایی که اسلام نیز آن را تایید می کند این است که:

روح سالم در بدن سالم است. زیرا کسی که دارای بدنی ضعیف و تربیت نشده باشد، حتی به جای آوردن واجبات و عبادات نیز دچار کاستی و نقصان است چه رسد به اینکه بخواهد در محیط اطرافش احقاق حقی بکند و دست ظلمی را از دامن مظلومی قطع بکند. در همین راستا معاونت دانشجویی دانشگاه نیز به منظور عملی ساختن تاکیدات فوق اقدام به طراحی مسابقات ورزش درون دانشکده ای به مناسبتهای مختلف سال در قالب ورزشهای همگانی نموده است. امید است با مساعدت و همدلی همه دست اندرکاران، این امر محقق گردد.

## فصل اول

اهداف مسابقات ورزش همگانی درون دانشکده ای دانشگاه علوم و معارف قرآن کریم

الف - هدف کلی:

ایجاد بستر مناسب به منظور تقویت سلامت جسمانی، روانی، عاطفی، اجتماعی و ایجاد نشاط و شادابی در بین دانشجویان دانشگاه علوم و معارف قرآن کریم

ب - اهداف جزئی:

۱. ایجاد زمینه مساعد برای وفاق جمعی، همدلی
۲. تقویت روحیه شور و نشاط و شادابی و جلوگیری از رخوت و سستی در بین دانشجویان دانشگاه علوم و معارف قرآن کریم کشور
۳. توسعه مشارکت و مسئولیت پذیری دانشجویان در سازماندهی و اجرای فعالیت های ورزش
۴. بکار گیری ساز و کار های اجرایی مناسب، برای طولانی کردن مشارکت دانشجویان
۵. ایجاد احساس نیاز به فعالیت های ورزشی
۶. تغییر رویکرد از ورزش قهرمانی به ورزش همگانی
۷. احیاء و توسعه تفریحات سالم ورزشی و بازی های بومی محلی

دانشگاه علوم و معارف قرآن کریم

## فصل دوم

### آئین نامه عمومی ورزشی درون دانشکده ای دانشگاه علوم و معارف قرآن کریم

آئین نامه عمومی مسابقات ورزشی دانشگاه علوم و معارف قرآن کریم شامل ضوابط و مقرراتی است که به منظور ایجاد نظم در برگزاری مسابقات، ورزشی درون دانشکده ای در بخشهای ذیل تدوین گردیده است.

#### تعاریف:

- ۱- **ورزش همگانی:** انجام مستمر فعالیت های بدنی و ورزش با هدف کسب، حفظ و ارتقای سلامت جسمی و نشاط بدون محدودیت سنی، جنسی و... با تاکید بر ویژگیهایی چون علایق، ارزان، در دسترس بودن و بدون نیاز به مربی، داور و مسابقات قانونی با حفظ ارزش های اسلامی و ارتباطات اجتماعی انجام پذیرد.
- ۲- **بازی های بومی - محلی:** هرگونه فعالیت بدنی و فکری که ریشه در تمدن و فرهنگ و سنن هر منطقه داشته باشد و به صورت فردی یا جمعی بدون رعایت مقررات مصوب رسمی در جهت گذران اوقات فراغت، آمادگی جسمانی با حفظ ارزش های اسلامی و ارتباطات اجتماعی انجام پذیرد.
- توضیح: شایان ذکر است معاونت دانشجویی دانشگاه علوم و معارف قرآن کریم در این دستور العمل به معرفی برخی از بازی های بومی - محلی استان های مختلف پرداخته است. لیکن همکاری و همفکری مسوولین دانشکدهها و ارسال شرح و قوانین بازی هایی که در این دستور العمل درج نگشته است کمک شایانی به تکمیل مستندات مربوط به بازی های بومی محلی نواحی مختلف کشور پهناورمان خواهد نمود.
- ۳- **ورزش های باستانی و زور خانه ای:** به مجموعه حرکات ورزشی با اسباب و بی اسباب و آداب و رسوم مربوط به آن است که در محدوده تاریخی و فرهنگی ایران اسلامی از گذشته های دور رواج داشته اطلاق می گردد و نام دیگر آن آئین پهلوانی و جوانمردی ایرانیان است.
- ۴- **فعالیت های خوابگاهی:** این فعالیت ها تنها شامل دانشجویان ساکن خوابگاه هاست کارشناسان دانشجویی دانشکدهها می بایست برنامه ریزی لازم را جهت برگزاری فعالیت های ورزشی ویژه دانشجویان ساکن خوابگاه ها داشته باشند و با درج فهرست فعالیت های خوابگاه ها برنامه ریزی لازم جهت جشنواره درون دانشکدههای را ارائه نمایند.
- ۵- **فعالیت های درون دانشکده ای:** این فعالیت ها عبارتند از مسابقات، فعالیت ها و برنامه هایی کارشناسان دانشجویی دانشکدهها بر نیاز سنجی دانشجویان در آغاز ترم در سالن ها و اماکن ورزشی دانشکده برنامه ریزی مینمایند و شامل کلیه دانشجویان اعم از خوابگاهی و غیرخوابگاهی می باشد.

۶- فعالیت های برون دانشکده ای: این فعالیت ها عبارتند از فعالیت ها و برنامه هایی مثل گلگشت، کوهپیمایی و پیاده روی های عمومی و ... که کارشناسان دانشجویی دانشکدهها هر مرکز برنامه ریزی می نمایند و شامل کلیه دانشجویان اعم از خوابگاهی و غیرخوابگاهی می باشد.

#### لزوم رعایت سادگی در اجرا:

سادگی در اجرا و رعایت اصل صرفه جویی ضامن استمرار این حرکت سازنده است و باعث گسترش مشارکت دانشجویان دانشکده دانشگاه علوم و معارف قرآن کریم در اجرای هرچه بهتر جشنواره و حمایت مسئولین در اجرای آن خواهد شد. لذا در این رابطه موارد زیر تاکید میگردد:

- ۱- حذف و تعدیل مقررات و قوانین دست و پا گیر رشته های ورزشی و ساده کردن آنها به شکل همگانی
- ۲- در برگزاری مسابقات از دانشجویان علاقمند، نیروهای داوطلب و اعضای انجمن های دانشجویی در کلیه حوزه های اجرایی استفاده گردد.
- ۳- در دانشکده که دانشجویان ورزشکار وجود دارند، جذب و بکارگیری این دانشجویان در برگزاری جشنواره باعث بهبود کیفیت برگزاری گردیده و زمینه مناسبی را برای کسب تجربه این دانشجویان فراهم می نماید.

دانشگاه علوم و معارف قرآن کریم

## فصل سوم

آئین نامه فنی مسابقات ورزش همگانی درون دانشکده ای دانشگاه علوم و معارف قرآن کریم

آئین نامه فنی مسابقات ورزشی دانشگاه دانشگاه علوم و معارف قرآن کریم شامل ضوابط و مقرراتی است که به منظور ایجاد نظم در برگزاری مسابقات تدوین گردیده است.

۵- هر دانشکده می تواند با توجه به مقتضیات خود و نیاز دانشجویان را همچنین با استناد به علایق دانشجویان جمع آوری می گردد نسبت به برگزاری رشته های جشنواره ورزش های همگانی اقدام نماید. لازم به ذکر است در برگزاری جشنواره به سهل الوصول بودن رشته ها ، ایجاد شادی و نشاط در دانشجویان و امکان برگزاری در محیط هایی به جزء فضاهای ورزشی توجه گردد.

۶- هر دانشکده بنا به امکانات موجود و شرایط خود از بین رشته های ورزشی اجتماعی، انفرادی، همگانی و بومی - محلی، رشته هایی را که امکان برگزاری مسابقات آنها در جشنواره درون دانشکده ای میسر می باشد را برگزار نماید و رشته هایی را که با رعایت و حفظ ارزش های اسلامی برگزار نموده و شرح بازی و قوانین و مقررات آن را به معاونت دانشجویی دانشگاه ارسال نماید.

### نحوه توزیع مدال، حکم و جام.

از مقام آوران هر یک از رشته های ورزشی همگانی و بومی - محلی برگزار شده (مقام های اول تا سوم) در هر مرحله با توجه به شرایط (مدال، حکم، هدیه ) ، به نحو مقتضی تقدیر و تشویق به عمل می آید.

### زمان برگزاری.

- ۱- مرحله اول : مهر ماه به مناسبت گرامیداشت هفته تربیت بدنی
- ۲- مرحله دوم : آذر ماه به مناسبت گرامیداشت هفته دانشجو
- ۳- مرحله سوم : بهمن ماه به مناسبت گرامیداشت دهه مبارک فجر
- ۴- مرحله چهارم : اردیبهشت ماه ( هفته خوابگاهها) به مناسبت گرامیداشت شکست حمله نظامی آمریکا به ایران در طبس ، روز ملی خلیج فارس تا فتح خرمشهر در عملیات بیت المقدس و

## نحوه ارسال گزارش به دانشگاه علوم و معارف قرآن کریم:

شایان ذکر است ارائه گزارش هریک از مراحل برگزاری جشنواره ورزشی درون دانشکده ای فقط از طریق اتوماسیون و ایمیل (نامه رسمی ثبت شده) مورد تایید می باشد و ارسال هرگونه گزارش از طریق بیگ آنت ، و ... قابل بررسی و ارزیابی نمی باشد.

## اقدامات دانشگاه علوم و معارف قرآن کریم:

اداره تربیت بدنی معاونت دانشجویی دانشگاه در صورتی که مسابقات ورزشی هزینه ای در بر داشته باشد آن را متقبل شده و همچنین از دانشکده و مسئولین برگزاری دانشکده برتر به نحو مقتضی تقدیر و تشکر به عمل خواهد آمد.



دانشگاه علوم و معارف قرآن کریم

## فصل چهارم

شرح وقوانین و مقررات برخی از رشته های ورزشی همگانی

### قوانین و مقررات فنی چندگانه\_همگانی

این رشته از ترکیب چند رشته ورزشی در قالب یک رشته تیمی به نام چندگانه تعریف می گردد که مسابقات آن می بایست در چند روز متوالی اجرا گرد مثال: روز اول هفت سنگ - روز دوم داژبال - روز سوم دارت - روز چهارم کبلی.

#### مقررات فنی

۱. مسابقه تیمی می باشد.
۲. حداقل چهار رشته ورزشی در چندگانه به کار گرفته شود.
۳. انتخاب رشته های ورزشی بر عهده دانشکده می باشد.
۴. طول برگزاری مسابقه حداقل ۳ روز می باشد.
۵. تعداد نفرات هر تیم حداقل ۴ نفر می باشد.

#### امتیازات:

تیم ها می بایست جهت کسب امتیاز در همه رشته های تعیین شده شرکت نمایند و در صورت عدم شرکت در هر یک از رشته های تعیین شده امتیاز آن مرحله صفر لحاظ می گردد.

امتیاز هر رشته در هر روز به تفکیک برای تیم ها محاسبه می گردد.

امتیاز نهایی هر تیم بر اساس مجموع امتیاز کسب شده در هر رشته ورزشی محاسبه خواهد شد.

تعیین میزان امتیاز و قوانین مسابقات بر عهده دانشکده می باشد.



## ۱- قوانین و مقررات فنی دарт

### وسایل\_موردنیاز

۱. دارت
۲. پایه دارت
۳. تیر

### فاصله

فاصله خط استارت تا دارت ۲/۷۳ و ارتفاع آن از سطح زمین ۱/۳۷ متر میباشد.

### مقررات\_فنی

۱. مسابقه دارت مسابقات انفرادی می باشد
۲. هر بازیکن مجاز است با اجازه داور از سه پرتاب قلق گیری استفاده نماید.
۳. برای پرتاب اصلی هر بازیکن مجاز است فقط ۵ پرتاب انجام داده و جمع امتیازات ۵ پرتاب به عنوان امتیاز کل دربرگه امتیازات ثبت خواهد شد.

### امتیازات

دایره قرمز وسط ۵۰ امتیاز- دایره سبز وسط ۲۵ امتیاز- خارج از دایره بزرگ صفر امتیاز در صورت افتادن دارت از تخته صفر امتیاز- مثلتهای سیاه و سفید امتیازخانه خودش- منطقه رنگی بیرونی امتیازخانه با ضریب ۲ و مناطق رنگی درونی امتیازخانه با ضریب ۴ محاسبه میشود .

### خطاها

۱. پرتاب جلوتر از خط استارت خطا محسوب می گردد.
۲. بازیکن حق دست زدن به تخته دارت را ندارند.
۳. در صورت مساوی بودن امتیازات چند بازیکن به صلاحدید سرپرست فنی مرحله دوم برای آن گروه تکرار خواهد شد.

## ۲- قوانین و مقررات فنی-فریزی

### وسایل-موردنیاز

پارچهای به ابعاد ۲\*۲ دارای ۴ دایره آبی - قرمز - زرد- سیاه دایره اول آبی به شعاع یک متر دایره دوم قرمز به شعاع ۸۰ سانتی متر دایره سوم زرد به شعاع ۶۰ سانتی متر دایره چهارم یا دایره مرکزی مشکی رنگ به شعاع ۴۰ سانتی متر

### مقررات فنی

۱. مسابقات فریز بی مسابقات انفرادی می باشد.
۲. فاصله خط استارت تا سیبل که بر روی زمین پهن شده ۵ متری باشد.
۳. هریازیکن مجازاست با اجازه داور ازسه پرتاب قلق گیری استفاده نمایند.
۴. برای پرتاب اصلی هریازیکن مجازاست فقط ۵ پرتاب انجام داده وجمع امتیازات ۵ پرتاب بعنوان کل امتیازات دربرگه مخصوص ثبت خواهدشد.

### امتیازات

- دایره مشکی ۱۰۰ امتیاز
- دایره زرد ۷۵ امتیاز
- دایره قرمز ۵۰ امتیاز
- دایره آبی ۲۵ امتیاز
- بقیه مناطق صفرامتیاز

### خطاها

۱. پرتاب جلوتر از خط استارت خطا محسوب می گردد.
۲. در صورت مساوی بودن امتیازات چند بازیکن با صلاحدید سرپرست فنی مرحله دوم برای آن گروه تکرار خواهدشد.
۳. در صورتی که فریزی مابین دودایره قراربگیرد امتیاز نزدیکترین دایره محاسبه خواهدشد در صورتیکه فریزی بطور مساوی در بین دودایره قراربگیرد جمع امتیاز دو دایره تقسیم بر دو است.

### ۳- قوانین و مقررات فنی-داژبال

۱. شماره پیراهن بازیکنان در وسط پشت ۲۰ سانتی متر و در وسط جلو ۱۵ سانتی متر و به پهنای ۲ سانتی متر باشد.
۲. مسابقات با توپ هندبال یا والیبال برگزار می شود.

#### شرح بازی و قوانین و مقررات فنی

۱. مسابقات داژبال مسابقات تیمی می باشد.
۲. تیم مدافع: تیمی که در وسط زمین قرار می گیرد.
۳. تیم مهاجم: تیمی که در دو طرف زمین قرار می گیرد.
۴. شروع بازی با قرعه کشی بوده و برنده قرعه حق انتخاب مدافع یا مهاجم بودن را دارد. تیم مدافع در وسط زمین قرار می گیرد و تیم مهاجم نیز به دو گروه تقسیم شده و در دو طرف محل تعیین شده مستقر می شوند. بازی با سوت داور شروع شده و کرنومتر روشن می شود.
۵. زمان بازی ۱۰ دقیقه می باشد (دو نیمه ۵ دقیقه و ۳ دقیقه وقت استراحت در بین نیمه بازی).
۶. مسابقه در زمین والیبال برگزار می گردد.
۷. اگر بازیکن وسط توپی را که تیم مهاجم پرتاب می کند بگیرد، گل محسوب شده و بنام خودش منظور می گردد.
۸. بازیکنی که گل داشته باشد اگر با توپ زده شود در بازی می ماند و گل او از بین می رود) در صورتیکه ۲ یا ۳ بازیکن در زمین باشند این بازیکن می تواند گل خود را به افراد دیگری از تیم خود که از زمین خارج شد هاندهد. در ابتدا نفر اولی که زمین را ترک نموده است باید وارد زمین گردد.

#### خطاها

- ۱ - پرتاب توپ بشکل شوت با پا خطا محسوب می شود و بازیکن خاطی باید زمین بازی را ترک نماید.
۲. بازیکنان مدافع که در وسط قرار دارند اگر در جریان بازی پای یکی از آنها از خط زمین به طور کامل عبور کند خطا محسوب شده، باید زمین را ترک نماید.
۳. اگر بازیکنان مدافع توپ را پس از دریافت به محل دورتر پرتاب نمایند همان بازیکن پرتاب کننده باید از دور بازی خارج شود.
۴. چنانچه یکی از بازیکنان مهاجم خطای عمد روی بازیکنان مدافع انجام دهد خطا محسوب می شود بازیکن مهاجم نباید پایش را روی خط محوطه بگذارد.

تبصره ۱: مربی در هر دور بازی می تواند از بین ۵ بازیکن خود چهارنفر را به عنوان نفرات اصلی وارد زمین بنماید.

تبصره ۲: قبل از شروع بازی مربیان باید اسامی ۴ بازیکن اصلی را به طور 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

۵- بازیکنان باید سعی کنند توپ را به سمت بازیکنان وسط زمین پرتاب نمایند. به گونه ای که توپ به آنها برخورد کند. بازیکنی که توپ به او اصابت کرده از زمین بازی خارج می شود هنگامی که آخرین نفر با توپ زده شد کرنومتر خاموش شده و زمان بازی برای بازیکنان وسط زمین ثبت می گردد. با فرمان داور جای دو تیم عوض شده و به همان صورت زمان بازی تیم دوم نیز ثبت می گردد. تیمی که زمان بیشتری بازی کرده باشد برنده بازی اعلام می گردد. اگر یک بازیکن مدافع باقی بماند بعد از ۵ رفت و برگشت می تواند یک یار به داخل زمین دعوت نماید و بازیکن پرتاب کننده اگر با واژه پاس توپ را برای یاران خود بفرستد و نفر وسط به توپ ضربه بزند به اصطلاح می گویند پاس شکسته شده یک نوبت از پنج نوبت به حساب می آید. در حالیکه اگر توپ با واژه پاس به یار خودی برسد فقط پاس است و نوبت محسوب نمی شود. استفاده از واژه پاس فقط زمانی میسر است که یک نفر از بازیکنان مدافع داخل زمین باشد. تیم مهاجم نمی تواند از ۲ پاس پی در پی استفاده نماید در صورت انجام ۲ پاس یک نوبت از ۱۰ نوبت محسوب می شود.

دانشگاه علوم و معارف قرآن کریم

## ۴- قوانین و مقررات فنی- کبدی

### شرح بازی

زمین بازی به دو قسمت مساوی تقسیم می شود بازیکنان تیم ها در هر دو طرف زمین رو به روی همدیگر قرار می گیرند با قرعه کشی بین تیم ها تیم برنده، الف) مهاجم و تیم مقابل، ب) مدافع (مدافع نامگذاری می شود، با فرمان داور، بازی شروع می شود و یکی از بازیکنان تیم مهاجم به سمت بازیکنان تیم مدافع با صدا درآوردن کلمه (زو) حمله می نماید. این بازیکن قبل از اینکه صدای (زو) وی قطع شود و یا اینکه بازیکنان تیم مدافع آن را بگیرند، می بایست یک یا چند نفر از بازیکنان تیم مدافع را با دست زده و به سمت زمین خود برگردد. کلیه بازیکنانی که با دست نفر حمله کننده لمس شوند باید از بازی خارج شوند، اگر مهاجم از بازی خارج شد (پوچ گردید) در آن صورت نفر دوم از تیم (الف) وارد زمین مدافع می گردد، سپس نوبت تیم (ب) میشود که به صورت مهاجم وارد زمین تیم (الف) شود و در صورت برگشت به زمین خود، دوباره نوبت تیم (ب) می شود. در صورتی که کلیه بازیکنان یک تیم از بازی خارج شوند تیم مقابل برنده مسابقه در آن نیمه بازی بوده و یک امتیاز مثبت کسب می نماید و نیمه دوم بازی نیز به روش مذکور انجام می گیرد.

### قوانین و مقررات فنی

- ۱- مسابقات کبدی (زو) مسابقات تیمی می باشد.
- ۲- شماره پیراهن بازیکنان در وسط پشت ۲۰ سانتی متر و در وسط جلو ۱۵ سانتی متر و به پهنای ۲ سانتی متر باشد
- ۳- بازی در سه ست و حداکثر زمان در هر ست ۵ دقیقه می باشد.
- ۴- تیمی برنده بازی است که برنده ۲ ست شود.
- ۵- هر بازیکنی که از محوطه زمین خودش بیرون برود از بازی خارج می شود.
- ۶- بازیکن یا بازیکنانی که توسط مهاجم لمس شود از بازی خارج می شود.
- ۷- اگر مهاجم قبل از رسیدن به زمین خود، صدای (زو) او قطع شود از بازی خارج می شود.
- ۸- اگر مهاجم توسط مدافع یا مدافعی گرفته شود و مهاجم خود را به خط وسط زمین برساند و خط را لمس کند، نفراتی که مهاجم را گرفته اند از بازی خارج می شوند.
- ۹- در پایان هر ست تیمی برنده است و دو امتیاز می گیرد که تعداد بازیکنان باقی مانده آن در زمین بیشتر باشند.
- ۱۰- در پایان بازی اگر امتیازات تیم ها برابر گردید تیمی برنده است که تعداد نفرات باقی مانده آن در ست برنده بیشتر باشد و اگر تعداد نفرات نیز مساوی بود تیمی برنده است که در زمان کمتری توانسته نفرات تیم مقابل را حذف نماید.
- ۱۱- گرفتن سر و گردن بازیکنان و همچنین پیراهن آنان خطا محسوب می شود.
- ۱۲- در پایان هر ست تعداد نفرات و زمان تیم برنده باید اعلام گردد.
- ۱۳- در صورتیکه پس از دو دقیقه بازیکن از بازی خارج نشد تیم مهاجم تغییر می یابد.
- ۱۴- بازیکن مهاجم حتماً باید از منطقه یک سوم زمین مدافع عبور نماید و وارد منطقه دو سوم شود.
- ۱۵- زمین بازی ۱۸ متر

## ۵- قوانین و مقررات فنی طناب‌کشی

### قوانین و مقررات فنی

مسابقات طناب‌کشی مسابقات تیمی می باشد.

### لوازم و تجهیزات:

طناب: طول طناب حداقل ۳۳ متر و قطر طناب محیط ۳ تا ۵ سانتیمتر بوده و فاقد هرگونه گره است و دو سر طناب نیز باید بسته باشد. جنس طناب از کنف خواهد بود.

علامت طناب: بمنظور انجام هر چه بهتر مسابقات و بالابردن سطح قضاوت داوران نوارها و علامتهای روی طناب درج می گردند که اگر طناب کشیده یا جمع شود، داور بتواند آن را به راحتی ملاحظه نماید.

### درموقع مسابقات پنج نوار یا علامت رنگی روی طناب درج میشود:

الف- یک نوار رنگی در مرکز طناب (وسط) قرمز

ب- دو نوار رنگی هر کدام به فاصله ۴ متر از علامت مرکزی زرد

ج- دو نوار رنگی هر کدام به فاصله ۵ متری از علامت مرکزی طناب مشکی

\*وزن و تعداد بازیکنان: در تیمهای طناب‌کشی ۶ نفر عضو هستند که مجموع وزن ورزشکاران در مسابقات به شرح زیر است، وزن بازیکنان: به مجموع وزن بازیکنان یک تیم گفته می شود و مسابقات در اوزان زیر برگزار می شود:

۳۰۰ - ۳۳۰ - ۳۶۰ - ۳۹۰ - ۴۲۰ - ۴۵۰ - ۴۸۰ - ۵۱۰ - ۵۴۰ - ۵۷۰ کیلوگرم

### فضا یا محوطه طناب‌کشی:

۱- زمین و محوطه طناب‌کشی بایستی تخت - هموار و یا پوشیده از چمن باشد.

۲- طول محوطه طناب‌کشی بایستی حداقل ۳۰ متر و عرض آن بیشتر از ۳ متر باشد.

### نحوه گرفتن طناب:

۱- هیچ ورزشکاری نباید طناب را جلوتر از نقطه ای که با رنگ یا نوار مشخص شده است بگیرد.

۲- در آغاز هر کشش، اولین ورزشکار می تواند تا جایی که امکان دارد نزدیک علامت رنگی یا نوار طناب قرار بگیرد.

۳-هیچ حلقه ای یا گره ای نباید در طناب وجود داشته باشد و هیچ نقطه ای از طناب نباید به بدن ورزشکار قفل شده یا بسته شده باشد.

۴-هر ورزشکار باید طناب را با دستان لخت و بدون پوشش گیرد یعنی کف هر دو دست رو به بالا باشد و طناب از بین بدن و بازی ورزشکار عبور کند. هر نوع مانعی که باعث آزاد حرکت نکردن طناب شود خطا محسوب می شود. پاها باید به سمت جلو دراز شده باشد و جلوتر از زانوها قرار داشته باشند. کلیه ورزشکاران در تمام وقت مسابقه به حالت کشش قرار بگیرند.

### برنده یک\_کشش

هر تیم زمانی برنده یک کشش است که طناب را در مسافت مورد لزومی که با علامت مشخص گردیده ، حرکت دهد و آنقدر طناب را بکشد که علامت مرکزی روی طناب از خط روی زمین بگذرد.

### امتیاز\_دهی:

- ۱-هر تیم زمانی برنده مسابقه اعلام می شود که در ۲ کشش از ۳ کشش بر حریف چیره شود.
- ۲-هر تیم که در یک کشش برنده شود یک امتیاز می گیرد. و هر تیمی که در ۲ کشش متوالی برنده شود مسابقه را برده است تیمی که بتواند در ۲ بار کشش متوالی، ۲ بر صفر بر حریفش غلبه کند، ۳ امتیاز بدست می آورد و تیم بازنده هیچ امتیازی بدست نخواهد آورد، تیمی که در ۳ بار کشش با حساب ۲ بر ۱ بر حریفش غلبه کند، ۲ امتیاز و حریفش یک امتیاز کسب می کند.
- ۳-زمان استراحت :وقت استراحت بین هر کشش ۲ دقیقه است.

دانشگاه علوم و معارف قرآن کریم



## ۶- قوانین و مقررات فنی هفت سنگ

### وسایل بازی:

الف: توپ در اندازه توپ تنیس

ب: هفت قطعه سنگ پهن تقریباً به اندازه کف دست یا هفت عدد مکعب چوبی به ابعاد ۱۰ سانتی متر با شماره های ۱ الی ۷ که شماره گذاری آن در یک طرف انجام شود و چوب ها باید به ترتیب از پایین به بالا چیده شود.

### زمین بازی:

زمینی است مستطیل شکل به عرض ۴ متر تا ۱۰ متر و طول ۱۵ تا ۳۰ متر

### زمان بازی:

۲۰ الی ۳۰ دقیقه میباشد که کمیته فنی مشخص می نماید.

### شرح بازی

شروع بازی با قرعهکشی بوده و برنده قرعه حق انتخاب مدافع یا مهاجم بودن را دارد تیم مهاجم به فاصله ۷ متر از سنگها، پشت خط شروع (خط پرتاب) قرار می گیرد. و تیم مدافع هفت قطعه سنگ را در دایره ای به قطر ۲۰ سانتی متر روی هم چیده و در مقابل تیم مهاجم پشت نیم دایره مستقر می شوند با سوت داور، نفر اول تیم مهاجم از پشت خط پرتاب، توپ را با دست به سمت سنگها در مدت کمتر از ۳ ثانیه پرتاب می نماید. اگر توپ به سنگها اصابت نکند نفر بعدی تیم مهاجم پرتاب را انجام می دهد و پس از اینکه سنگ ها به زمین ریخته شد بازیکنان مدافع توپ را برداشته و سعی می کنند با پاس کاری و حرکت، بازیکنان تیم مهاجم را که قصد چیدن سنگ ها را دارند با توپ بزنند. بازیکنی که توپ به او اصابت نماید از زمین بازی خارج می شود. اگر مدافعین همه بازیکنان مهاجم را با توپ بزنند برنده خواهند شد. اما اگر قبل از اینکه همه بازیکنان تیم مهاجم از بازی خارج شوند بازیکنی موفق به چیدن سنگ ها شود، آن تیم برنده بازی خواهد بود.

### قوانین و مقررات فنی

۱- مسابقات هفت سنگ مسابقات تیمی می باشد

۲- بازی در سه ست و حداکثر زمان در هر ست ۵ دقیقه می باشد.

## ۷- قوانین و مقررات فنی طناب زنی-

ورزش طناب زنی یک فعالیت بدنی کامل و مفرح است که بصورت انفرادی، دونفره و گروهی با استفاده از طناب های کوتاه و بلند و بصورت یک، دو و چند طنابی انجام میشود. این ورزش از گذشته های دور بعنوان یک بازی و تفریح بین سنین مختلف رواج داشته و ورزشکاران رشته های دیگر نیز جهت چابکی و استقامت و هماهنگی عصب و عضله و در نهایت آمادگی جسمانی از این رشته استفاده می کردند.

### وسایل و تجهیزات:

- ۱- فضا و زمین: برای انجام این ورزش به زمین یا فضای حداقل به مساحت ۳ متر مربع و چنانچه در سالن یا فضای سرپوشیده انجام شود ارتفاع آن حداقل ۳ متر خواهد بود.
  - ۲- کفش: بهترین کفش، کفشی است که کف آن ضمن داشتن ضخامت کافی انعطاف پذیر باشد.
  - ۳- طناب مناسب: در این رشته از طناب های مختلف استفاده می شود که با توجه به یک یا دو یا چند نفره برگزارشدن مسابقات طول آن قابل تغییر میباشد.
  - ۴- ابعاد زمین مسابقه: مسابقه این رشته در زمین های به اندازه زیر انجام می شود.
- مسابقات انفرادی: الف: سرعت و سرعت استقامت: اندازه ۴\*۴ متر ب: آزاد (نمایشی): اندازه زمین ۹\*۹
- مسابقات تیمی ۲ یا ۴ نفره: الف: سرعت: اندازه زمین ۵\*۵ ب: آزاد (نمایشی): اندازه زمین ۱۲\*۱۲

### مواد مسابقات:

#### انفرادی:

- الف- سرعت: در ۳۰ ثانیه بیشترین گام پای راست
- ب- سرعت، استقامت: در ۳ دقیقه بیشترین گام پای راست
- ج- سه ضربی یا تریپل: منظور سه بار عبور طناب از زیر پا در یک جهش بدون محدودیت زمانی است.
- د- ورزشکار در مدت ۴۵-۷۵ ثانیه بهترین حرکات نمایشی را انجام می دهد.

#### تیمی:

- ۱- بین ۲ تا ۴ نفر هر نفر یک طناب (سرعت و دوپل امدادی: (۴\*۳۰ ثانیه) ۲ نفر هر کدام بصورت جاکینگ (سرعت) به مدت ۳۰ ثانیه و دو نفر بعدی هر کدام بصورت دوپل هر کدام بمدت ۳۰ ثانیه حرکت را اجرا می کنند.

۱- آزاد و نمایشی دو نفره: در مدت ۴۵-۷۵ ثانیه دو نفر هر کدام با یک طناب کوتاه حرکات را بصورت هماهنگ اجرا می کنند.

۲- آزاد نمایشی ۴ نفره: در مدت ۷۵-۴۵ ثانیه چهار نفر هر کدام با یک طناب کوتاه حرکات را بصورت هماهنگ اجرا می کنند.

مسابقه دبل داچ: مسابقه با دو طناب بلند (دابل داچ) انجام میشود .

سرعت: در مدت ۴۵ ثانیه هر ۴ نفر بیشترین گام پای راست را انجام می دهند.

آزاد: در مدت ۴۵ - ۷۵ ثانیه هر ۳ نفر بهترین حرکات نمایشی را انجام می دهند.



دانشگاه علوم و معارف قرآن کریم

## ۸ - قوانین و مقررات فنی پرواز بادبادکها

یکی از رشته های تحت پوشش فدراسیون ورزشهای همگانی پرواز بادبادکها می باشد، این رشته بدلیل علاقمندی در بین کلیه اقشار جامعه دارد از جایگاه ویژه‌ای برخوردار میباشد که در پرکردن اوقات فراغت نوجوانان - جوانان و بزرگسالان بویژه خانواده ها نقش بسزایی دارد واز گذشته های دور یعنی قبل از اینکه رشتههای مختلف کلاسیک ورزشی رشد نمایند انجام می گرفته و مردم به آن می پرداختند این امر ریشه دیرینه در فرهنگ این مرز و بوم و سایر کشورها دارد که مردم با علاقه و سلیقه خود به ساخت بادبادک می پرداختند و نسبت به پرواز درآوردن آن اقدام می کردند.

### نحوه امتیازدهی به شرکت کنندگان و انتخاب نفرات برتر در مسابقات

برای شرکت در مسابقات رسمی کلیه شرکتکنندگان باید مورد پذیرش قرار گرفته و نسبت به اخذ شماره اقدام نمایند. برای هر ۱۰ تا ۱۵ نفر یک نفر داور انتخاب می گردد که داور نظارت لازم را بر مسابقه دهنده خواهد داشت و در برگهای مخصوص داوری به آن امتیاز میدهد. سعی می گردد ورزشکاران بصورتی در مسابقه شرکت نمایند که مزاحمتی برای یکدیگر ایجاد ننمایند.

### فاکتورها و شاخصهایی که در مسابقات به آن امتیاز تعلق می گیرد.

۱- نوع بادبادک دست ساز یا آماده هر کدام امتیاز خاص خود را دارند.

۲-تعداد گوشواره های هر بادبادک

۳-رنگ آمیزی بادبادکها و ترسیم آرم و شکل با توجه به فرهنگ منطقه

۴-مدت زمان جهت شروع پرواز بادبادکها از زمان شماره گیری یا شروع پرواز

۵-میزان ارتفاعی که بادبادک ها به پرواز در می آید

مسابقات توسط سه داور و یک نفر منشی اداره و مجموع امتیازها ثبت و نفرات برتر مشخص می شوند. در پایان امتیازهای بدست آمده جمع و هرنفیری که امتیاز بیشتری را بدست آورد رتبه اول را بدست می آورد و تا نفر ششم نیز مشخص می شود. در هر مسابقه معمولاً به مسن ترین - خردسال ترین - قشنگ ترین - با ارتفاع ترین و بعضی از شاخصها نیز هدایایی تقدیم می شود.

امتیازات:

۱-ساخت بادبادک دست ساز :حداکثر ۲۰ امتیاز

۲-ارائه بادبادک آماده :حداکثر ۵ امتیاز

۳-رنگ آمیزی و طراحی :حداکثر ۱۵ امتیاز

۴-انتخاب الگوی ساخت متناسب با فرهنگ ایرانی وبومی ۵ :امتیاز

۵-مدت زمان پرواز بادبادکها :حداکثر ۱۰ امتیاز

۶-زمان به پرواز در آوردن بادبادکها ۵ :امتیاز

۷-ارتفاع پرواز :حداکثر ۱۰ امتیاز

۸-انجام حرکات نمایشی در هوا ۵: امتیاز

۹-ابعاد بادبادک حداکثر ۱۵ امتیاز

## ۹ قوانین و مقررات فنی\_دوگانه

این مسابقات شامل دو مرحله دویدن و یک مرحله دوچرخهسواری می باشد

تجهیزات مورد نیاز: دوچرخه

### نحوه برگزاری مسابقات:

بخش دختران: شرکت کنندگان ابتدا می بایست ۴۰۰ متر بدونند، بعد از یک کیلومتر دوچرخه سواری مجدداً ۴۰۰ متر بدونند.

بخش پسران: شرکت کنندگان ابتدا می بایست ۵۰۰ متر بدونند، بعد از دو کیلومتر دوچرخه سواری مجدداً ۵۰۰ متر بدونند.

خطا: در زمان استارت از خط استارت جلوتر آمدن خطا می باشد

## فصل پنجم:

### عناوین و شرح مقررات و قوانین برخی رشته های ورزشی بومی و محلی

#### بازی محلی\_آرادا\_ووردو(آذربایجان)

جهت انجام این بازی به بیش از چهار نفر بازیکن نیاز هست. آنها دو دسته شده و آن دسته که بازی را می خواهد شروع کند در وسط می ایستد و افراد دسته دیگر در دو جهت مخالف با فاصله ای معین می ایستند. وسیله لازم این بازی توپ است. افراد خارج از بازی سعی می کنند دیگر بازیکنان را با تویی که در دست دارند بزنند. هر بازیکن که توپ به او بخورد باید از بازی خارج بشود. برعکس، هر بازیکنی که بتواند توپ را بگیرد به حساب دو بازیکن است و باید دو بار توپ به او بخورد تا از دور بازی خارج گردد. گاه بازیکنی خود بازیکن هم تیمی خود را که اخراج گردیده به داخل زمین بیاورد. بعد از اینکه « جان » که توپ را گرفته است می تواند به جای یک تمامی بازیکنان توپ خورده و از زمین خارج شدند تیم بعدی وارد زمین می شوند. زمانی که تنها یک بازیکن در وسط زمین مانده است باید طرفین توپ را به صورت پاس هوایی بیندازند و اگر پنج بار آن را از زمین پاس دادند و به حریف نخورد تمام تیم دوباره به زمین برمی گردند. این بازی در فضای باز و زمینی صاف انجام می شود. انجام آن باعث تقویت جسمی کودکان گردیده و نیز موجب پرورش دقت و حس همکاری و نعدوسی را در آنها می گردد.

#### آغوزکا یا گردو بازی(آمل)

بازیکنان گردوها را دو به دو روی یکدیگر چیده و هر یک به نوبت با گردویی به نام کل یا تیره ( گردوی بزرگ تر ) به گردوها می زنند. اگر نفر اول به گردو ها زد و آنها را انداخت فعلاً " برنده محسوب می شود و بقیه بازیکنان باید به تیره او بزنند هر کسی موفق شد صاحب همه گردوها می شود در غیر این صورت نفر اول همه گردوها را جمع می کند.

#### باغباغو(اصفهان)

افراد مقدری گل تهیه می کنند. همه توافق می کنند که یک چیزی با آن گل درست کنند. فردی که از همه بهتر درست انجام دهد برنده خواهد بود.

## پلان (ایلام)

در این بازی افراد به دو گروه تقسیم و هر گروه سه قطعه سنگ باریک و بلند حدود ۴۰ سانتیمتری را در یک ردیف و به فاصله یک تا ۱/۵ متری از همدیگر قرار داده و بایستی فاصله هر دو گروه مناسب پرتاب سنگ اعضا باشد. سپس به قید قرعه یکی از گروه ها شروع نموده و هر فرد یک سنگ به طرف سن گهای تیم مقابل پرتاب مینماید و اگر یکی از آنها را انداخت سنگ دیگری پرتاب میکند، و همینطور تا آخر همه تیم های خود را به سمت هدف پرتاب می کنند. پس از آن تیم مقابل به همین روال شروع می کند. هر تیمی که زودتر از دیگری هر سه عدد سنگ کاشته شده را هدف قرار داد، یک امتیاز میگیرد و سپس جای تیم ها عوض و بازی از نو آغاز می گردد. اگر سنگ های یک گروه سالم ماند و هیچکدام زده نشدند و گروه دیگر هر سه سنگ (نشانه اش) افتاد، دو امتیاز محسوب و زمین هم جابجا نمی شود. سقف امتیاز از قبل مشخص و هر گروهی زودتر به آن سقف برسد، برنده است. این بازی بیشتر توسط مردان اجرا می شود ولی گاهی زنان نیز مشارکت دارند.

## بازی دارتوپا (بندرعباس)

ابتدا از زمینی مستطیلی شکل حدودا به طول ۵۰ متر و عرض ۳۰ متر را در نظر می گیرند ابتدای زمین در وسط خط عرضی نقطه شروع بازی است و در انتهای آن محلی را به عنوان دکه یا ایستگاه تعیین می کنند پس از آن دو نفر به عنوان اسا یا استاد تعیین می شوند و شروع به انتخاب مرد یا یار می کنند پس از مشخص شدن گروه ها هر گروه به تعداد نفرات توپ را بار می کنند (مانند عمل روپایی در بازی فوتبال امروزی) هر گروه که بیشتر توپ را بار کرد شروع کننده بازی است و می بایست به توپ ضربه وارد کند و اصطلاحا در زمین بالا (محل زدن توپ) و گروه دیگر در زمین پایین یا جاییکه می بایست توپ را بگیرند قرار می گیرند برای انجام بازی هر مرد یا یار که معمولا دوبار حق زدن توپ را دارد با یک دست توپ را به هوا پرتاب می کند و با دست دیگر با دار به توپ ضربه می زند در اینجا دوحالت پیش می آید. اگر این فرد موفق به ضربه زدن شد و گروه مقابل نتوانستند توپ را در هوا بگیرند می بایست خود را به انتهای زمین رسانده و با لمس دکه به محل شروع بازی باز گردد در این هنگام نباید توسط گروه مقابل با توپ زده شود همچنین او می تواند در صورت مساعد نبودن موقعیت فرار در دکه بماند و در فرصت دیگری که توسط یکی از دیگر از یاران خودش با زدن توپ فراهم می شود به ابتدای زمین برگردد.

## کچه کچه (گل یا پوچ) (بجنورد)

ابتدا افراد به ۲ گروه تقسیم می شوند و هر گروه، یک سرگروه با نام استاد انتخاب می کند و استادها سر امتیاز با یکدیگر توافق می کنند؛ مثلا پایان بازی تا امتیاز ۲۰ باشد. بعد دو گروه رو به روی هم می نشینند و بین دو استاد گروه اول و دوم قرعه کشی می شود و مثلا قرعه کشی را گروه اول می برد. بازی به این گونه آغاز می شود که استاد گروه اول باید گل را به دست یکی از افراد گروهش بدهد. برای این کار بلند می شود و از نفر اول گروه تا نفر آخر، دستش را می چرخاند و به گونه ای اظهار می کند که گل را در دست هر شخصی می گذارد، به طوری که گروه دوم متوجه نشود که گل را در دست چه کسی گذاشته است، بعد خودش هم در بین گروه می نشیند. البته می تواند گل را نیز در دست خودش نگه دارد. بعد از این که استاد نشست، استاد گروه دوم باید حدس بزند که گل در دست کدام شخص است، البته افراد گروهش هم می توانند به او کمک کنند. در این جا ۲ حالت رخ می دهد: حالت اول: اگر استاد گروه دوم حدسش درست باشد، گل را می گیرد و این کار را در بین گروهش تکرار می

کند. حالت دوم: اگر حدسش اشتباه باشد، گروه اول یک امتیاز می گیرد و استاد گروه اول دوباره گل را به دست یکی از افراد گروهش می دهد و دوباره باید گروه دوم حدس بزند. در این بازی، اگر استادها حدسشان درست باشد، گل را برای گروه خودشان می گیرند و اگر اشتباه حدس بزنند یک امتیاز به حریف واگذار می کنند. گروهی که زودتر به امتیاز مورد نظر برسد برنده بازی شناخته می شود و بازی تمام می شود. جایزه بازی را که گردو، آجیل، کشمش، خرما و میوه است، صاحب عروسی باید تهیه کند و اگر از لحاظ مالی ضعیف باشد، گروه بازنده تهیه می کند و هر دو گروه جایزه را که خوردنی است با هم می خورند.

### بامبک (تهران و قم)

اولین بازیکن از جمع بازیکنان پیش آمده و دو زانو روی زمین می نشیند. توپی را که قطر آن حدود ده سانتی متر است، در دست گرفته و آن را به زمین می زند، توپ پس از برخورد به زمین بالا آمده و بازیکن با ضربات کف دست خود، آن را دوباره به زمین می زند و ضربات را ادامه می دهد تا زمانی که توپ از دست وی رها شده و ضربات قطع گردد. پس از او یک بازیکنان مهارت خود را می آزمایند. بازیکنی که تعداد ضربات او بیش از دیگران باشد، برنده بازی شناخته می شود. در این بازی هر ضربه توپ را یک 'زی یک' می نامند.

### زوو (تهران و قم)

بازیکنان به دو گروه مساوی تقسیم می شوند. روی زمین، مستطیل بزرگی رسم می کنند و هر یک از دو گروه در یکی از دو نیمه مستطیل مستقر می شوند. آن گاه به ترتیب از هر گروه یک نفر، نفس را در سینه حبس می کند و با کشیدن زوو وارد زمین حریف مقابل می گردد. هر یک از این دو نفر سعی می کند در حال زووکشیدن، یاران حریف را نیز لمس کند. یاران حریف نیز ضمن فرار از او، سعی می کنند او را محاصره کرده و بگیرند که نتواند از خط نیمه زمین بگذرد، زیرا در غیر این صورت تمام کسانی را که لمس کرده باشد، از بازی اخراج خواهند شد. در دور و دورهای بعدی دو نفر دیگر از دو گروه وارد زمین حریفان خود خواهند شد و به همان ترتیبی که گفته شد عمل می کنند. هر گروهی که زودتر یاران خود را از دست بدهد، بازنده است و به عنوان مجازات باید به افراد گروه برنده کولی بدهد؛ یعنی بازیکنان برنده هر کدام بر کول یکی از بازندگان سوار شوند و چند دوری سواری گیرند. در این بازی این نکته قابل ذکر است که فردی که برای زوو کشیدن نفس گیری کرده است، هرگاه احساس نماید که نفس خود رو به اتمام است باید بلافاصله به زمین بازگردد و اگر در زمین حریف نفس آن تمام شود، از دور بازی خارج می گردد.

### نون بیار و کباب بیر (تهران و قم)

یکی از بازیکنان دست های خود را جلو می برد، طوری که کف آنها رو به هوا باشد. دیگری کف دست های خود را روی کف دست های بازیکن اول قرار می دهد. حال بازیکنی که دس ته های خود را زیر دست دیگری است، باید با سرعت و مهارت دست های خود را بیرون کشیده و روی دست دیگری بزند؛ بازیکن دوم هم باید به موقع دست های خود را کنار بکشد که مورد ضرب قرار نگیرند؛ در غیر این صورت، سوخته و جای دست ها عوض می شود. بازیکنان به هنگام بازی عبارت 'نون بیار کباب بیر' را مرتباً تکرار می کنند.

### بازی چل چل (زابل)



هر گروه در یک طرف رودخانه یا استخر قرار میگیرند داور یک تکه چوب ( ۵ تا ۱۰ سانتی متر) را وسط رودخانه یا استخر و میان دو تیم پرتاب می کند. افراد هر تیم شنا کنان و در حالی که با آب پاشی از پیشروی گروه دیگر جلوگیری کرده، چوب را برداشته و خود را به محل اولیه رسانده و اعلام یافتن چوب را مینماید. هر تیم که امتیاز بیشتری را کسب کند برنده خواهد بود. نام این بازی احتمالا از صدای آب گرفته شده وقتی که بازیکنان دو تیم در آب شنا می کنند صدایی به وجود می آید که در سیستان با این نام معروف است.

### کلاغ پر (سبزوار)

بازیکنان از بین خودشان یک استاد انتخاب می کنند. همه به همراه استاد به شکل دایره وار دور هم می نشینند. هر کدام از بازیکنان انگشت اشاره شان را روی زمین می گذارند و استاد نیز انگشتش را روی زمین می گذارد و عبارت هایی هم چون «کلاغ پر، گنجشک پر، عقاب پر، اتاق پر و اسب پر» را می گوید. هم زمان با گفتن هر مورد، به وسیله استاد، بازیکنان باید در صورت درستی در پریدن، انگشتشان را به بالا ببرند و در صورت اشتباه در پرش، انگشت را حرکت ندهند. استاد برای آزمایش هوش و ذکاوت بازیکنان و به اشتباه انداختن آنان، گاهی اوقات، انگشتش را به اشتباه بالا می برد و به طور مثال می گوید: «تلویزیون پر» و انگشت را به نشانه پریدن بالا می برد و یا می گوید: «پروانه پر» و انگشتش را بالا نمی برد. این بازی به همین شیوه ادامه می یابد و هر کس حرکت پریدن یا نپریدن را به اشتباه اجرا کند، می سوزد و باید از بازی خارج شود. در پایان فقط یک نفر باقی می ماند که به

### بازی کلورزان (کرمانشاه)

فردی کلاهی را پر از سنگریزه می نمود و آن را وارونه روی یک سطح قرار می داد سپس می بایست کلاه را طوری از زمین بردارد که سنگریزه ای برجای نماند اما اگر موفق نمی شد می بایست سنگریزه های باقیمانده در روی زمین را تک تک طوری بردارد که بقیه سنگریزه ها موجود در سطح تکان نخورند در غیر این صورت بازنده اعلام می گردید. هر کس در این بازی موفق می شد که یا کلاه را پر از سنگریزه برگرداند یا اینکه سنگریزه ها را تک تک بردارد به طوری که بقیه ی آنها تکان نخورد برنده اعلام می شد در این بازی دقت زیادی لازم بود و کسی که نمی توانست اعصاب آرامی داشته باشد موفق نمی گردید.

### گوشه بازی (مشهد)

چهار نفر در چهار گوشه اتاق می ایستند و یک نفر در وسط باقی می ماند. به محض شروع بازی بازیکنان باید جاهای خود را با هم عوض کنند و نفر وسط هم باید سعی کند جای یکی از آنها را بگیرد. در صورتی که موفق شود بازیکنی که جای خود را از دست داده در وسط می ماند.

## بخش سوم : آیین نامه عمومی مسابقات ورزش بین دانشکده‌های

### مقدمه

مسابقه یا پیشنازی یکی از ویژگی‌های انسان است که نوع ورزشی آن از دوره نوجوانی تا میانسالی دارای اهمیت تربیتی، روانی جسمی و اخلاقی است که در تکوین و تعالی شخصیت فرد مؤثر است. مسابقه ورزشی پاسخی است به تمایلات برتری جویی انسان، فضایی است برای فوران قوای بالندگی انسان و فرصتی است برای شکوفائی، انگیزه جویی برای تحرک بیشتر، اجتماعی شدن، ارج گذاری به فعالیت‌های ورزشی و بالاخره بهره‌گیری از دهها مزایای دیگر. برای بهره مند شدن از مزایای متعدد مسابقات ورزشی لازم است که آنها در کمال نظم، برطبق ضوابط و قوانین دقیق و مشخص برگزار شوند. بدین منظور آیین‌نامه برگزاری مسابقات قهرمانی دانشجویان علوم و معارف قرآن کریم کشور تنظیم گردیده تا مآخذ عمل قرار گیرد.

### فصل ۱- کلیات:

تعریف - آیین‌نامه عمومی مسابقات ورزشی دانشکده‌های علوم و معارف قرآن کریم شامل مقررات و ضوابطی است که به منظور ایجاد نظم و اجرای یکسان مسابقات ورزشی تدوین گردیده است.

### ماده ۱- نحوه اجرا:

مسابقات بر طبق قوانین بین‌المللی هر رشته ورزشی و مقررات فدراسیون‌های ملی و برابر با ضوابط معاونت دانشجویی و رعایت کامل موازین اسلامی (برای برادران و خواهران) انجام می‌شود.

### ماده ۲- انواع مسابقات ورزشی:

در طول سال تحصیلی مسابقات ورزشی دانشجویان علوم و معارف قرآن کریم ، تحت عناوین ذیل از سوی معاونت دانشجویی ذیربط برگزار می گردد.

الف) المپیاد فرهنگی، ورزشی دانشجویان دانشکده های علوم و معارف قرآن

ب) مسابقات قهرمانی دانشکده های کشور در رشته های مختلف ورزشی

### ماده ۳- تاریخ و محل برگزاری مسابقات:

الف) تاریخ و محل برگزاری مسابقات در زمان مناسب و بموقع از سوی معاونت دانشجویی به دانشکده ها اعلام می شود.

### ماده ۴- رعایت مقررات و مسؤلیت:

کلیه ورزشکاران و همراهان اعم از سرپرست، مربی ، کمک مربی، داور و غیره موظف به رعایت مقررات اردو و مسابقات و مفاد این آیین نامه می باشند و مسؤلیت کامل نظم و رفتار دانشجویان هر دانشکده در طول مسابقات و اردو به عهده سرپرست تیم و سرپرست کل تیم های ورزشی آن دانشکده می باشد. در صورت عدم رعایت مقررات اردویی و مسابقاتی و یا سایر تخلفات موارد در کمیته انضباطی مسابقات مطرح و درخصوص مجازات های مربوطه تصمیم گیری خواهد شد.

### فصل ۲- شرایط پذیرش دانشجو جهت شرکت در مسابقات:

ماده ۵- شرایط دانشجو: کسانی می توانند در مسابقات ورزشی دانشکده ها شرکت نمایند که بر طبق آیین نامه آموزشی دانشگاه علوم و معارف قرآن کریم دانشجوی رسمی شناخته شده باشند.

### ماده ۶- ملیت های غیر ایرانی:

شرکت دانشجویان با ملیت های غیر ایرانی در مسابقات به شرط دارا بودن شرایط دانشجو در ماده ۵ بلامانع است.

## ماده ۷- فارغ التحصیلان:

فارغ التحصیلان نمی‌توانند بعد از فراغت از تحصیل خود در مسابقات شرکت نمایند.

## فصل ۳- عضویت دانشجویان در تیم‌های ورزشی دانشکده:

### ماده ۸- شرکت در مسابقات سالیانه:

هر دانشجویان حق دارد در هر سال تحصیلی فقط بنام یک دانشکده در مسابقات رسمی شرکت نماید (از دانشگاه مبدا یا میزبان).

### ماده ۹- دانشجویان میهمان:

دانشجویان میهمان به شرطی می‌توانند در مسابقات شرکت نمایند که دانشگاه مبدا موافقت خود را به طور کتبی اعلام نماید.

### ماده ۱۰- کارت بیمه ورزشی:

دانشجویان حق شرکت در مسابقات را دارد که از نظر سلامت و تندرستی به تأیید پزشک معتمد رسیده باشد. بدیهی است مسئولیت سلامت جسمی دانشجویان شرکت‌کننده به عهده دانشگاه اعزام‌کننده می‌باشد. دانشجویان شرکت‌کننده در مسابقات می‌بایست حتماً دارای کارت بیمه ورزشی باشند.

## فصل ۴- شرایط دریافت کارت شرکت در مسابقات:

### ماده ۱۱- کارت شرکت در مسابقات:

برای شرکت در مسابقات ورزشی هر دانشجویان باید کارت شرکت در مسابقات خود را به مسئول مسابقات ارائه نماید.

### ماده ۱۲- صدور کارت:

برای صدور کارت شرکت در مسابقات قهرمانی، ارائه کارت تحصیلی با برچسب ثبت‌نام ترم در همان سال تحصیلی و ارائه معرفی‌نامه که به تأیید و امضاء معاون آموزش دانشکده رسیده باشد، الزامی است.

تبصره ۱- در صورت مفقود شدن کارت تحصیلی دانشجو، ارایه معرفی نامه رسمی عکس دار فقط با امضاء معاون آموزش و ممه‌ور به مهر آموزش دانش‌کرده قابل قبول است.

تبصره ۲- در صورت مفقود شدن کارت شرکت در مسابقات، با درخواست کتبی سرپرست کل کاروان ورزشی دانش‌کرده ذیربط به دبیرخانه مسابقات کارت المثنی صادر خواهد شد.

تبصره ۳- مدت اعتبار کارت شرکت در مسابقات برای همان دوره از مسابقات خواهد بود.

## فصل ۵- مقررات شرکت در مسابقات:

### ماده ۱۳- مسابقات متمرکز:

در مسابقات قهرمانی دانش‌کرده‌های علوم و معارف قرآن کریم که به صورت المپیاد یا همزمان در چند رشته ورزشی به صورت متمرکز و در یک مقطع زمانی مشخص برگزار می‌شود، هر دانشجو تنها حق شرکت در یک رشته ورزشی را دارد.

تبصره ۱- برگزاری دو یا چند رشته ورزشی که با فاصله زمانی ۳ روز یا بیشتر انجام می‌پذیرد بعنوان متمرکز و همزمان محسوب نمی‌شود و دانشجویان می‌توانند حداکثر در یک رشته ورزشی انفرادی و یک رشته ورزشی اجتماعی شرکت نمایند.

### ماده ۱۴- لباس ورزشی:

ورزشکاران شرکت کننده یک دانش‌کرده باید لباس متحدالشکل داشته و در هر رشته ورزشی بر طبق قوانین آن رشته از لباس هم‌رنگ و دارای آرم و شماره استفاده نمایند. (به مقررات فنی هر رشته ورزشی توجه شود)

### ماده ۱۵- سرپرست و مربی تیم‌ها:

سرپرست تیم اعزامی باید از اعضاء رسمی دانش‌کرده مربوطه بوده و مسئولیت کامل دانشجویان در طول اردو و مسابقات به عهده وی می‌باشد.

در مسابقات یک رشته ورزشی یک فرد نمی‌تواند بعنوان مربی از دو دانش‌کرده معرفی شود. سرپرست و مربی تیم نمی‌تواند در همان رشته ورزشی بعنوان ورزشکار، شرکت کننده باشد و یا بعنوان داور قضاوت کند.

در مسابقاتی که به صورت متمرکز در چند رشته یا المپیاد ورزشی برگزار می‌گردد بایستی هر دانش‌کده علاوه بر سرپرست هر تیم، یک نفر بعنوان سرپرست کل کاروان معرفی نماید.

تبصره ۱- سرپرست و مربی تیم اعزامی موظف است در کلیه مسابقات، تیم خود را همراهی و به وظایف خود عمل نماید.

تبصره ۲- هرگونه پیشنهاد و انتقاد مربوط به اردو و مسابقه باید فقط از طریق سرپرست کل کاروان ورزشی دانشکده به مسئولین ذیربط منعکس شود.

تبصره ۳- در هر دوره از مسابقات یک فرد نمی‌تواند مربیگری بیش از یک تیم را عهده‌دار باشد.

تبصره ۴- در هر دوره از مسابقات یک فرد نمی‌تواند سرپرستی بیش از یک تیم را عهده دار باشد.

#### فصل ۶- مسئولین فنی و داوران مسابقات:

##### ماده ۱۶- کمیته فنی:

مسئول کمیته فنی مسابقات از طرف معاونت دانشجویی تعیین و اعضاء نیز توسط مسئول مربوطه به این معاونت معرفی می‌گردد.

##### ماده ۱۷- تعیین داوران مسابقات:

کمیته فنی ورزشی هر رشته سرپرست فنی و کادر داوری خود را با هماهنگی فدراسیون مربوطه تعیین نموده و به این معاونت معرفی می‌نماید.

##### ماده ۱۸- کمیته فنی هر رشته:

باتوجه به مقررات هر رشته ورزشی، کمیته فنی از سوی انجمن هر رشته ورزشی برای کنترل و نظارت دقیق بر مسابقات انتخاب خواهد شد.

اعضاء کمیته فنی متشکل از ۱- مسئول انجمن ۲- سرپرست فنی آن رشته ۳- دو نفر از مربیان و یا سرپرستان تیم‌های شرکت کننده ۴- نماینده تربیت بدنی می‌باشند.

#### ماده ۱۹- پرداخت حق داوری مسابقات:

حق‌الزحمه عوامل اجرایی و حق داوری مسابقات رشته‌های مختلف ورزشی بر طبق آیین‌نامه پرداخت حق‌الزحمه فدراسیون‌های مربوطه و موافقت معاونت دانشجویی قابل پرداخت می‌باشد.

#### فصل ۷- وظایف و شرایط برگزار کننده (میزبانی):

##### ماده ۲۰- محل برگزاری مسابقات:

محل برگزاری مسابقات باتوافق معاونت دانشجویی دانشگاه متقاضی تعیین می‌گردد. ضروری است معاونت قبل از موافقت، امکانات و شرایط میزبانی را مورد بررسی قرار دهد. در مسابقات مهم باید حداقل یک ماه قبل از شروع مسابقات از کلیه اماکن و تجهیزات بازدید به عمل آید.

##### ماده ۲۱- شرایط و وظایف میزبان:

میزبان موظف است تغذیه، محل اسکان، تمرین، مسابقات، وسایل، تجهیزات، وسیله ایاب و ذهاب، محل مراسم افتتاح و اختتام، محل جلسات و کلاسهای توجیهی و سایر موارد فنی و اجرایی را در اختیار ورزشکاران، همراهان و برگزار کنندگان مسابقات قرار دهد.

##### ماده ۲۲- فراهم نمودن امکانات و تسهیلات جنبی توسط میزبان:

میزبان مسابقات موظف است علاوه بر موارد ماده فوق، امکانات و تسهیلات زیر را نیز فراهم نماید:

الف) امور پزشکی

۱- ایجاد درمانگاه در محل اردو.

۲- تعیین پزشک و پزشک‌یار جهت پوشش امور درمانی و بهداشتی و مسابقات.

۳- پیش‌بینی وسایل کمک‌های اولیه در محل مسابقات و اردو.

۴- پیش‌بینی چندتخت در بیمارستان.

۵- پیش‌بینی وسیله نقلیه موتوری و آمبولانس.

ب) تهیه برنامه غذایی، مقررات اردو، برنامه ورود و مراجعت ورزشکاران، تأمین برق اضطراری.

ج - انتشار بولتن روزانه و کلی

د) پیش‌بینی دبیرخانه و اماکن اداری مورد نیاز.

و) تدارک فعالیت‌های تفریحی و فوق برنامه.

ن) بطور کلی آنچه را که برای برگزاری مناسب مسابقات لازم است پیش‌بینی و تجهیز نماید.

#### فصل ۸- کمیته انضباطی مسابقات:

##### ماده ۲۳- تشکیل کمیته انضباطی:

به منظور حفظ نظم و انضباط اردویی در هر دوره از مسابقات کمیته انضباطی زیر نظر معاونت دانشجویی تعیین می‌گردد تا نسبت به تخلفات احتمالی انجام شده از سوی شرکت‌کنندگان در اردواعم از تخلف در شرایط دانشجویی شرکت‌کنندگان، برهم‌زدن نظم و انضباط اردو، عدم رعایت مقررات اردویی و ... تصمیم‌گیری نماید.

##### ماده ۲۴- اعضاء کمیته انضباطی:

کمیته انضباطی با حضور ۴ نفر از سرپرستان کل دانش‌کده‌های شرکت‌کننده که از طرف معاونت دانشجویی تعیین می‌گردند .

#### تبصره نهایی - آیین‌نامه مصوبه:

این آیین‌نامه در ۸ فصل و ۲۴ ماده و ۸ تبصره توسط معاونت دانشجویی دانشگاه علوم و معارف قرآن کریم تدوین گردیده و برای اجراء به امور تربیت‌بدنی دانشکده‌های علوم و معارف قرآن کریم کشور ابلاغ می‌گردد.





دانشگاه علوم و معارف قرآن کریم