

دستورالعمل و شرایط فنی برگزاری مسابقات ورزشی (ماه مبارک رمضان)

کارکنان دانشگاه علوم پزشکی

ماده یک : هدف برگزاری مسابقات

- ۱- عمل به منویات مقام معظم رهبری مبنی بر انجام ورزشهای قهرمانی و همگانی .
 - ۲- نهادینه کردن فرهنگ ورزش در بین کارکنان دانشگاه
 - ۳- حضور حداکثری کارکنان در فعالیتهای ورزشی و ارتقاء سطح سلامت، نشاط و شادابی آنان
 - ۴- تشویق و ترغیب کارکنان به شرکت در فعالیتهای ورزشی و غنی سازی اوقات فراغت آنان
 - ۵- توسعه و ترویج همزمان ویژگیهای جسمانی و اخلاقی که اساس کار ورزش است.
 - ۶- ایجاد صمیمیت و همدلی بین کارکنان از طریق برگزاری رقابت های سالم ورزشی
 - ۷- توسعه و ایجاد رقابت های سالم ، بالابردن روحیه نشاط و شادابی جسمانی کارکنان دانشگاه
 - ۸- توسعه بازی جوانمردانه و شناسایی بازیکنان فنی جهت عضویت در گروه های منتخب ورزشی کارکنان دانشگاه
- از مهم ترین اهداف برگزاری این مسابقات می باشند .

ماده دو : مقررات عمومی مسابقات

- ۱- رعایت کلیه موازین اخلاقی ، اسلامی برای تمامی شرکت کنندگان الزامی است .
- ۲- داشتن I DCARD برای شرکت در مسابقات (تیمی) برای بازیکنان ، مربی و سرپرست گروه الزامی هست .
- ۳- بدون داشتن I DCARD و کفش ورزشی اجازه ورود به زمین و سالن مسابقه و شرکت در مسابقات به هیچ عنوان داده نخواهد شد
- ۴- همراه داشتن کارت بیمه ورزشی تمامی نفرات گروه (اعم از بازیکنان، مربی و سرپرست) در زمان برگزاری مسابقات الزامی است و در غیر این صورت اجازه حضور در داخل و کنار زمین داده نخواهد شد.
- ۵- اعضا گروه هر واحد باید از کارمندان واحد مربوطه باشند . هیچ نوع محدودیت در خصوص نوع استخدام جهت شرکت در مسابقات نمی باشد

ماده سه: قوانین و مقررات و شرایط برگزاری مسابقات

فهرست:

- ❖ والیبال آقایان بانوان
- ❖ فوتسال آقایان
- ❖ دارت آقایان و بانوان
- ❖ فوتبال دستی آقایان و بانوان
- ❖ تنیس روی میز آقایان و بانوان
- ❖ آمادگی جسمانی انفرادی آقایان و بانوان
- ❖ داژبال بانوان
- ❖ شنا آقایان و بانوان
- ❖ طناب کشی آقایان
- ❖ بدمینتون آقایان بانوان
- ❖ مچ اندازی آقایان
- ❖ تیراندازی (باتپانچه)
- ❖ فریزبی (خانوادگی)
- ❖ ورزش های بومی محلی

والیبال آقایان



۱. بازی ها طبق آخرین قوانین و مقررات فدراسیون والیبال جمهوری اسلامی برگزار میگردد.
 ۲. هر گروه متشکل از ۱۲ نفر هست. (شامل ۱۰ نفر بازیکن ، یک مربی و یک سرپرست)
 ۳. بازی ها به صورت دو گیم از سه گیم می باشد.
 ۴. سقف امتیاز هر گیم ۲۵ و در صورت مساوی شدن گیم های برنده بازی در گیم سوم با سقف امتیاز ۱۵ می باشد.
 ۵. تیمی برنده بازی است که در صورت مساوی شدن امتیاز در هر گیم دو امتیاز از تیم مقابل جلو تر باشد.
 ۶. مربی بعنوان بازیکن حق شرکت در مسابقه را هم دارد.
 ۷. در رشته های تیمی فوتسال و والیبال حضور ۲ بازیکن بالای ۴۰ سال (غیر از مربی و سرپرست) الزامی میباشد.
- در صورتی که شرایط دو تیم در مرحله گروهی برابر باشد به ترتیب :
- اول) تعداد بردهای تیم
 - دوم) امتیاز تیمی
 - سوم) معدل گیم شماری
 - چهارم) معدل پوئن شماری
 - پنجم) بازی رودر رو در مقابل هم
۸. بازیها به صورت ثابت در زمین برگزار می گردد و چرخش فقط در سرویس اعمال میگردد.
- بازیکنان می بایست از لباس متحد الشکل استفاده نمایند. شماره بازیکن در جلو و پشت لباس و روی شورت بازیکن نصب باشد.

فوتسال آقایان



تخفیفان

۱. مسابقات بر طبق آخرین و جدید ترین قوانین کشوری سازمان لیگ فوتسال ایران برگزار می گردد .
۲. تمامی مقررات عمومی اعلام شده در ماده دو این دستورالعمل در مسابقات اجرا می گردند .
۳. هر گروه متشکل از ۱۲ نفر (شامل ۱۰ نفر بازیکن ، یک مربی و یک سرپرست)
۴. داشتن لباس متحدالشکل (پیراهن،شورت و جوراب) و قلم بند الزامی ست.
۵. لیست بازیکنان گروه به همراه شماره پیراهن می بایست تا قبل از روز قرعه کشی تکمیل گردد.
۶. امکان اضافه کردن بازیکن بعد از شروع مسابقات به هیچ عنوان نخواهد بود،حتی اگر لیست جای خالی داشته باشد.
۷. برنامه بازی ها فقط در محل سالن برگزاری و کانال اطلاع رسانی مسابقات در پیام رسان بله و آیتا sport muns تا ۷۲ ساعت قبل از بازی اعلام میگردد که به منزله اطلاع رسانی به گروه ها هست و غیر قابل جا به جایی و تغییر هست.
۸. ثبت رکورد اخطار و اخراج بر عهده سرپرست ، مربی و خود بازیکن هست و کمیته برگزاری مسابقات هیچ گونه تعهدی در خصوص اعلام محرومیت و یا ۲ اخطاره بودن بازیکنان ندارد .
۹. دریافت کارت قرمز و کارت زرد(۲عدد) توسط بازیکنان در طول مسابقات باعث محرومیت حداقل از یک بازی از بازی بعدی گروه هست .
۱۰. تمامی محرومیت ها و کارت های دریافت شده از داوران تا فینال مسابقات باقی خواهند ماند و پاک نمی شوند.
۱۱. مسابقات مرحله گروهی و حذفی در ۲ نیمه ۱۵ دقیقه ای (جمعاً ۳۰ دقیقه) برگزار می گردند .
۱۲. زمان استراحت بین دو نیمه مسابقه ۵ دقیقه هست .
۱۳. زمان تمامی مسابقات روان بوده و فقط ۱ دقیقه آخر مفید گرفته می شود.
۱۴. در صورتی زمان بازی نگه داشته می شود که داور مسابقه به داور وقت نگهدار الزام نماید .
۱۵. مربی بعنوان بازیکن حق شرکت در مسابقه را هم دارد.
۱۶. داور مسابقه در موارد ذیل الزام به نگه داشتن زمان بازی می نماید :

- در مواردی که سلامت بازیکنان به خطر افتاده باشد (بازیکن مصدوم شده باشد)
 - زمین بازی دچار مشکل شده باشد (ریخته شدن آب روی زمین مسابقه)
 - داور تشخیص دهد تیمی در حال اتلاف وقت هست .
 - کلیه موارد منطبق با قانون داوری فدراسیون فوتبال و فیفا.
۱۷. در صورت یکرنگ بودن لباس دو گروه، یکی از گروه ها با قرعه کشی توسط داور ملزم به پوشیدن کاور هست.
۱۸. در صورت تساوی در مرحله حذفی هر گروه می بایست ۳ ضربه پنالتی بزند تا گروه صعود کننده به مرحله بعدی مشخص گردد.
۱۹. گروه ها می بایست نیم ساعت قبل از شروع بازی در محل مسابقه حضور داشته باشند و چنانچه تا ۱۵ دقیقه بعد از زمان شروع بازی در زمین مسابقه به هر دلیلی آماده نباشند، بازی تعطیل و نتیجه نهایی آنرا کمیته انضباطی پس از بررسی موارد ارائه شده برای عدم حضور و گزارش داوران اعلام می نماید .
۲۰. مسابقات در دور اول بصورت گروهی و در دورهای بعدی بصورت تک حذفی برگزار می گردند.
۲۱. گروه بندی و جدول مسابقات تا فینال در روز قرعه کشی اعلام می شود .
۲۲. برای صعود دو یا چند گروه هم امتیاز در مسابقات ، ابتدا تفاضل گل ، سپس گل زده و بعد نتایج رو در رو و در انتها قرعه کشی ملاک محاسبه خواهد بود .
۲۳. در صورتیکه یک گروه به هر دلیلی در بازیهای گروهی شرکت نکند در صورتیکه نتیجه بازی در صعود تیمهای آن گروه تاثیرگذار باشد از جدول حذف خواهد شد و در صورت لزوم کمیته انضباطی برای مسابقات آینده حکم صادر خواهد کرد.
۲۴. مسابقه با تعداد حداقل ۳ بازیکن شروع میگردد.
۲۵. در صورت عدم حضور گروه حریف نتیجه ۳ بر ۰ اعلام و تفاضل سه گل محسوب میشود.
۲۶. اعضا محترم هیئت علمی دانشگاه می توانند بصورت یک یا چند گروه در مسابقات شرکت نمایند (شرط لازم این ست که کلیه اعضاء و سرپرست و مربی گروه عضو هیئت علمی دانشگاه باشند).
۲۷. در رشته های تیمی فوتسال و والیبال حضور ۲ بازیکن بالای ۴۰ سال (غیر از مربی و سرپرست) الزامی میباشد.
۲۸. با توجه به برگزاری مسابقات دوره قبل و هفته دولت ۱۶ تیم مجاز به شرکت در مسابقات شامل . ۱. بیمارستان قائم (الف) حراست (سازمان مرکزی) ۳. شبکه بهداشت کلات- ۴. شبکه باخرز ۵. بیمارستان هاشمی نژاد - ۶. شبکه چناران - ۷. اورژانس ۱۱۵ ۸. بیمارستان کامیاب الف- ۹. بیمارستان اکبر. ۱۰. شبکه قوچان ۱۱. بیمارستان امید ۱۲. بیمارستان طالقانی ۱۳. شبکه فریمان ۱۴. شبکه تایباد ۱۵. بیمارستان امام رضا ۱۶. بیمارستان خاتم به عنوان عنوان تیم های دسته یک در مسابقات دهه فجر شرکت خواهند نمود ۴ تیم برتر هفته دولت ۱۴۰۴

در صورت عدم حضور و ثبت نام تیم ها به تربیت رتبه بندی مسابقات هفته دولت ۱۴۰۴ تیم ها جایگزین خواهند شد. به عنوان تیم های دسته دو که در هفته دولت برگزار خواهد گردید ۴ تیم برتر به دسته یک ۴ تیم آخر جدول از دسته یک به دسته دو انتقال داده خواهد شد.

نحوه اعلام اعتراضات

۱- در صورت هرگونه اعتراض به بازیکن گروه مقابل ، سرپرست گروه می بایست حداکثر تا ۲۴ ساعت پس از پایان بازی نسبت به ارائه اعتراض کتبی به کمیته برگزاری مسابقات اقدام نماید.

۲- چنانچه تیمی پس از انقضاء مهلت مقرر اعتراض خود را تسلیم نماید . موضوع گزارش تلقی شده و کمیته برگزاری به نحو ذیل به موضوع رسیدگی می نماید .

۳- در صورتیکه اعتراض وارده صحیح باشد :

الف) به گروه معترض امتیازی تعلق نخواهد گرفت.

ب) در صورت موجه بودن گزارش ، رای نهایی توسط کمیته انضباطی مسابقات اعلام می گردد .

ج) حسب مورد با انطباق موضوع ، اشخاص حقیقی مختلف ، مطابق با آئین نامه کمیته انضباطی تنبیه خواهند شد .

◀ این دستورالعمل در ۲۶ بند تنظیم و در کمیته برگزاری مسابقات تصویب گردید و از تاریخ ابلاغ لازم الاجرا هست.

دارت بانوان و آقایان



- ۱- مسابقات در دو بخش آقایان و بانوان برگزار می‌شود.
- ۲- مسابقات طبق قوانین و مقررات انجمن دارت برگزار می‌شود.
- ۳- مسابقات به صورت انفرادی برگزار می‌شود.
- ۴- نفرات اول الی ششم به عضویت گروه منتخب کارکنان در می‌آیند.
- ۵- نوع جدول مسابقات با نظر کمیته فنی و با در نظر گرفتن شرایط (تعداد شرکت کنندگان، امکانات و ...) تعیین می‌گردد.
- ۶- در مرحله داخلی مسابقات به صورت ۵۰۱ فیکس و ۲ لگ از ۳ لگ (best of ۳) و در مرحله نهایی با توجه به سطح مسابقات و تأیید کمیته فنی به صورت ۵۰۱ دبل پایان و ۳ لگ از ۵ لگ (best of ۵) برگزار می‌شود.
- ۷- تیم‌ها بایستی از لباس ورزشی متحدالشکل استفاده نمایند.
- ۸- هر ورزشکار الزاماً باید ۳ عدد دارت (تیر پرتاب) به همراه داشته باشد.
- ۹- مسابقات در ۲ سطح حرفه ای و نیمه حرفه ای برگزار می‌گردد.
- ۱۰- هرگونه موارد پیش‌بینی نشده بر اساس رأی کمیته فنی مسابقات بررسی و تصمیم‌گیری خواهد شد.

آمادگی جسمانی بانوان و آقایان



- (۱) مسابقات برابر مقررات انجمن آمادگی جسمانی فدراسیون ورزشهای همگانی اجرا می گردد.
- (۲) هر گروه متشکل از ۳ نفر (از هر رده سنی یک نفر) هست. مسابقات انفرادی انجام می گردد.
- (۳) داشتن گواهی پزشکی مبنی بر سلامت قلب، عروق و تنفس از پزشک معتمد دانشگاه برای کلیه ورزشکاران الزامی می باشد. فرم سلامت

(۴) کلیه ورزشکاران در هر ۵ ازمون شرکت کرده، مجموع امتیازات ۳ نفر هر گروه امتیاز تیمی را مشخص میکنند.

رده های سنی:

رده سنی	گروه
29 سال و کمتر	A
30 تا 34 سال	B
35 تا 39 سال	C
40 تا 44 سال	D
45 تا 49 سال	E
50 سال و بالاتر	F

۵) در صورت به حد نصاب نرسیدن شرکت کنندگان در هر رده سنی، بازیکن در یک رده سنی پایین تر مسابقه را انجام میدهد.

(۶) "راهنمای مسابقات بانوان برای کلیه رده های سنی"

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 کیلوپی (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

ایستگاه اول: حرکت درازونشست با توپ مدیسن بال ۲ کیلویی (۲۰ تکرار)

ایستگاه دوم: آزمون چابکی T

ایستگاه سوم: طناب زدن ۶۰ 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 ۸۵ سانتی متر و عبور از زیر مانع به ارتفاع ۸۰ سانتی متر (تعداد ۵ مانع)

ایستگاه ششم: پرتاب توپ مدیسن بال ۴ کیلویی از روی سینه به جلو (حداقل ۶ متر)

ایستگاه هفتم: حرکت شنا سوئدی ۱۴ تکرار (ساده)

ایستگاه هشتم: پرش جفت زیگزاگ به طرفین ۱۸ تکرار (ارتفاع ۱۰ سانتی متر، عرض ۲۰ سانتی متر، طول ۵۰ سانتی متر)

ایستگاه نهم: دویدن استقامت دور زمین پارکور به تعداد ۴ دور معادل ۳۴۰ متر

"راهنمای مسابقات آقایان در رده سنی ۳۵ تا ۴۰ سال؛ ۴۴ تا ۴۰ 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 ۴۵ تا ۴۹ سال؛ ۵۰ سال و بالاتر"

ایستگاه اول: حرکت درازونشست 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

شنا

(۱) تعداد نفرات شرکت کننده از هر واحد نامحدود هست.

(۲) مسابقات آقایان در طول استخر (۵۰ متر) در سه ماده کرال سینه و قورباغه و در بخش بانوان در دو عرض استخر (۲۱ متر) در دو ماده آزاد و قورباغه برگزار می شود.

رده سنی	مسافت	رشته
رده سنی ۳۰ سال و کمتر متولدین سال ۱۳۷۳ به بالا	۵۰ متر	*آزاد *قورباغه
رده سنی ۳۱-۳۵ سال متولدین سال ۱۳۷۲-۱۳۶۸		
رده سنی ۳۶-۴۰ سال متولدین سال ۱۳۶۷-۱۳۶۳		
رده سنی ۴۱-۴۵ سال متولدین سال ۱۳۶۲-۱۳۵۸	۲۵ متر	
رده سنی ۴۶-۵۰ سال متولدین سال ۱۳۵۷-۱۳۵۳		
رده سنی ۵۱ سال متولدین سال ۱۳۵۲ به پایین		

(۳) تقسیم شناگران در گروه ها و خطوط شنا با قرعه کشی هست.

۴) مسابقات بانوان در گروه‌های سنی سه گانه به شرح زیر برگزار می شود.

رده سنی	مسافت	رشته
رده سنی ۳۰ سال و کمتر متولدین سال ۱۳۷۲ به بالا	۵۰ متر	*آزاد *قورباغه
رده سنی ۳۱-۳۵ سال متولدین سال ۱۳۷۱-۱۳۶۷		
رده سنی ۳۶-۴۰ سال متولدین سال ۱۳۶۶-۱۳۶۲		
رده سنی ۴۱-۴۵ سال متولدین سال ۱۳۶۱-۱۳۵۷	۲۵ متر	
رده سنی ۴۶-۵۰ سال متولدین سال ۱۳۵۶-۱۳۵۲		
رده سنی ۵۱ سال متولدین سال ۱۳۵۱ به پایین		

۵) گروه بندی آقایان و بانوان در روز مسابقه انجام خواهد شد.

۶) شرکت کنندگان موظفند لوازم تخصصی شنا با خود داشته باشند.

۷) در صورت به حد نصاب نرسیدن (۴ نفر) شرکت کنندگان در هر رده سنی، بازیکن در یک رده سنی پایین تر مسابقه را انجام میدهد.

طناب کشی آقایان

هر گروه متشکل از ۸ نفر بازیکن به همراه یک نفر ذخیره و یک نفر سرپرست (جمعاً ۱۰ نفر) هست.
تبصره: مسابقه با ۷ نفر هم قابل اجرا است.
مجموع وزن ۸ نفر شرکت کننده حداکثر ۷۲۰ کیلو گرم و یک بازیکن ذخیره و در مجموع ۷۲۰ کیلو گرم + یا - ۱۵ کیلو گرم.
لباس بازیکنان باید متحدالشکل و هم رنگ باشد.
هرگونه موارد پیش‌بینی نشده بر اساس رأی کمیته فنی مسابقات بررسی و تصمیم‌گیری خواهد شد.
هر مسابقه شامل سه کشش می‌باشد؛ برنده مسابقه، تیمی است که به دو کشش از سه کشش دست یابد.
مسابقات طبق قوانین و مقررات انجمن طناب‌کشی برگزار می‌شود.

بدمینتون

مسابقات در دو بخش آقایان و بانوان برگزار میشود.
مسابقات طبق قوانین و مقررات فدراسیون بدمینتون برگزار میشود .
مسابقات به‌صورت انفرادی و تیمی برگزار میشود .
هر گروه شامل حداقل ۲ و حداکثر ۳ بازیکن، یک مربی و یک سرپرست، جمعاً ۴ یا ۵ نفر میباشد.
تبصره: این دوره از مسابقات به صورت انفرادی برگزار میگردد.
نفرات اول الی ششم به عضویت گروه منتخب کارکنان در می آیند
مسابقات در بخش تیمی به صورت دورهای و حذفی و در بخش انفرادی (یکنفره و دونفره) به صورت تک حذفی) برگزار میشود.
سیستم امتیازات بر اساس ۲۱ امتیازی خواهد بود (برنده مسابقه بایستی ۲ گیم از ۳ گیم را برده باشد).
مسابقات تیمی به‌صورت یکنفره اول ، دونفره ، یکنفره دوم برگزار میشود که شامل ۳ بازی است. برنده مسابقه ، تیمی است که ۲ بازی را برده باشد.
در بازیهای تیمی، بازیکنان دونفره بایستی از لباس ورزشی متحدالشکل استفاده نمایند.
توپ مسابقات پلاستیکی میباشد.
هرگونه موارد پیش‌بینی نشده بر اساس رأی کمیته فنی مسابقات بررسی و تصمیم‌گیری خواهد شد.

تنیس روی میز

تنیس روی میز

مسابقات در دو بخش آقایان و بانوان برگزار میشود.

مسابقات طبق قوانین و مقررات فدراسیون تنیس روی میز برگزار میشود.

مسابقات بهصورت انفرادی و تیمی برگزار میگردد.

هر گروه شامل ۴ بازیکن، یک مربی و یک سرپرست، جمعاً ۶ نفر میباشد.

۵ تبصره: این دوره از مسابقات به صورت انفرادی برگزار میگردد.

نفرات اول الی ششم به عضویت گروه منتخب کارکنان در می آیند

مسابقات در بخش تیمی به صورت دوره‌های و حذفی و در بخش انفرادی بهصورت تک حذفی برگزار میشود.

سیستم امتیازات بر اساس ۱۱ امتیازی خواهد بود برنده مسابقات بایستی ۳ گیم از ۵ گیم را برده باشد.

مسابقات تیمی به صورت سوئیت لین گ برگزار میشود که شامل ۵ بازی انفرادی است و تیمی که زودتر به ۳ پیروزی دست پیدا نماید، برنده مسابقه خواهد بود .

تیمها بایستی از لباس ورزشی متحدالشکل استفاده نمایند. استفاده از پیراهن سفید ممنوع میباشد.

توپ مسابقات، سه ستاره پلاستیکی مورد تأیید فدراسیون میباشد .

ورزشکاران بایستی از راکتهای مورد تأیید فدراسیون جهانی که دارای روکشهای قرمز و مشکی است استفاده نمایند .

هرگونه موارد پیش بین نشده براساس رأی کمیته اجرایی و فنی مسابقات بررسی و تصمیم گیری خواهد شد.

داژبال

مسابقات بر اساس آخرین قوانین و مقررات به روز شده انجمن داژبال و توافقات جلسه هماهنگی و قرعه کشی برگزار میشود.

هر گروه متشکل از ۶ ورزشکار، یک مربی و یک سرپرست جمعاً ۸ نفر میباشد.

مربی و سرپرست حق شرکت در مسابقات را ندارند.

همراه داشتن کارت شرکت در مسابقات در محل رقابتهای الزامی است.

مسابقات بصورت تیمی و دوره ای - حذفی برگزار می گردد.

مرحله مقدماتی رقابت ها بصورت دوره ای در گروهها برگزار و از هر گروه ۱ گروه به مرحله بعد صعود میکنند.

در مراحل بعد رقابت ها بصورت حذفی ادامه خواهد یافت.

هر گروه موظف است دو دست لباس شامل تیشرت ورزشی آستین دار (کوتاه یا بلند)، جوراب و شورت ورزشی بلند یا شلوار ورزشی

متحد الشكل و همرنگ و کفش ورزشی به همراه داشته باشد. پوشیدن لگ ورزشی زیر شورت ورزشی بلامانع است (بهره جویی از

لوازم اختیاری) زانو بند، محافظ بینی، هدبند، باند محافظ انگشتان دست، چسب فیکس محافظ بند انگشتان (بلامانع میباشد).

در قسمت جلو و پشت تی شرت هر یک از بازیکنان می بایست شماره های ۲ الی ۶ به زبان لاتین در قسمت وسط حک گردد.

سرگروه تیم captain می بایست توسط بازوبند با رنگ متفاوت از رنگ تیشرت بر روی بازوی چپ مشخص گردد.

زمین مسابقات داژبال به شکل مستطیل با ابعاد ۲۸×۹ متر مربع (۲۸ متر طول و ۹ متر عرض) میباشد.

پرتاب توپ در بازی بشکل زمینی توپی که بشکل زمینی حرکت داده شود یا بشکل حرکت V توپی که بشکل حرکت V و با ضربه به

زمین پرتاب شود ممنوع و منجر به اخذ خطا خواهد شد.

مسابقه در دو نیمه ۳ دقیقه ای مفید با ۲ دقیقه استراحت بین دو نیمه برگزار میشود.

برنده مسابقه بین دو گروه، تیمی است که مجموع امتیاز کسب شده در دو نیمههاش بیشتر باشد.

اگر هر دو گروه در پایان مسابقه با هم برابر باشند، مسابقه امتیاز طلایی در یک وقت ۲ دقیقه ای انجام میشود.

در صورت تساوی امتیازات دو گروه در یک گروه، برای تعیین گروه صعود کننده، ابتدا تعداد برد، تفاضل امتیاز و در نهایت، نتیجه

بازی رو در رو ملاک عمل خواهد بود.

نحوه ی امتیازبندی بازی ها

عوامل	نتیجه	امتیاز
دریافت گل	هر گل	۲ امتیاز
خطای عمدی	هر خطا	۲ امتیاز
کسب ده تایی	ده تایی	۲ امتیاز
خطای فنی	هر خطا	کسر ۱ امتیاز
حذف بازیکن	هر بازیکن	۲ امتیاز
اخراج بازیکن	هر بازیکن	کسر ۳ امتیاز

اعتراضات؛ در صورت بروز اعتراض به رأی صادره (در پایان نیمه اول یا دوم)، سرپرست گروه معترض می بایست بلافاصله پس از اعلام رأی و قبل از شروع نیمه دوم یا مسابقه بعدی، اعتراض کتبی خود را به سرپرست فنی تسلیم نماید.

شطرنج

مسابقات در بخش آقایان و بانوان برگزار میگردد.

شرایط سنی آزاد میباشد.

مسابقات طبق آخرین قوانین و مقررات فدراسیون شطرنج برگزار خواهد شد.

مسابقات به روش سوئیسی یا دوره ای (براساس تعداد شرکت کننده) برگزار میشود.

زمان بازی ۱۵*۵ (۱۵ دقیقه در ۵ ثانیه اضافه پاداش) انجام میگردد.

رده بندی براساس مجموع امتیازات محاسبه خواهد شد و در صورت تساوی پوئن شکنی به صورت رویارویی مستقیم، بوخ هولز، برگر ، مجموع بوخ هولز و کویا خواهد بود.

فریزی

معرفی رشته فریزی

فریزی یک دیسک پلاستیکی پرتاب شونده است که در ابتدا به عنوان یک وسیله تفریحی توسط افراد مورد استفاده قرار گرفت . فریزی به شکل بشقاب لبه دار با فرم آیرودینامیکی است و اندازه این لبه خمیده حدود یک تا دو سانتیمتر است . قطر صفحه، ارتفاع لبه و وزن فریزی با توجه به سبک بازی متفاوت است.

ورزش فریزی دارای دو رکن اصلی است؛ اول پرتاب و دوم مهار فریزی که در اکثر بازی ها این دو بخش اجرا می گردد .تنوع در بازی ها و علاقمندی بازیکنان باعث ایجاد سبکهای متفاوتی در بازی فریزی شده است.

این بازی به صورت تیمی و با هفت بازیکن در هر گروه برگزار می شود و در زمین های مختلف مانند چمن، سالن های سرپوشیده و به صورت ساحلی قابل انجام است . ابعاد زمین استاندارد ۱۰۰ * ۳۷ متر (یعنی نصف یک زمین فوتبال که به صورت طولی جدا شده باشد هست .

مشخصات فنی مسابقات در روز برگزاری اعلام میشود

ورزش های بومی و محلی

. هفت سنگ

. الک ودولک

. کلاس کلاس

. چوب کشی

. غاز قلنگ

. دوزپا

sport muns شرایط فنی از طریق کانال اطلاع رسانی مسابقات در پیام رسان بله

اطلاع رسانی خواهد شد.

تیراندازی (تپانچه)

۱. مسابقات براساس آخرین قوانین و مقررات فدراسیون بین المللی تیراندازی (ISSF) برگزار می شود. (
۲. این مسابقه شامل برگزاری فینال نمی باشد
۳. این مسابقات در رشته تپانچه بادی برگزار می شود .
۴. در مسابقات انفرادی پس از پایان مسابقات از ۸ نفر برتر تپانچه بادی دعوت بعمل خواهد آمد (با دارا بودن شرایط سنی
۵. نحوه برگزاری و برنامه مسابقات : نحوه برگزاری، قرعه کشی خطوط و قوانین فنی مسابقات در روز مسابقات اعلام می گردد.