



# آیین نامه

## جشنواره ورزش همگانی

### گرامیداشت هفته تربیت بدنی

(دانشجویان، کارکنان و اعضای هیأت علمی)

(۲۷ مهر لغایت ۲ آبان ماه ۱۳۹۹)

## شرایط عمومی شرکت در جشنواره ورزشی های همگانی

- کلیه دانشگاهیان دانشگاه فردوسی می توانند در این جشنواره ورزشی شرکت نمایند.
- یک هفته قبل از برگزاری جشنواره، فیلم کوتاه مربوط به نحوه اجرای مهارت های ورزشی ۵ رشته در دسترس متقاضیان خواهد بود.
- مسابقات به صورت انفرادی و با رعایت فاصله گذاری اجتماعی برگزار می گردد.
- رعایت دستورالعمل های بهداشتی در تمام مراحل برگزاری جشنواره الزامی می باشد. (ورزشکاران می بایست ماسک و وسایل شخصی مانند بطری آب و... را به همراه داشته باشند).
- ثبت نام از طریق آدرس [sems.um.ac.ir](http://sems.um.ac.ir) با شناسه و رمز پورتال افراد می باشد.
- حضور در محل مسابقات منوط به ثبت نام از طریق پورتال و با وقت قبلی خواهد بود و افرادی که بدون ثبت نام و وقت قبلی حضور یابند، اجازه شرکت در مسابقات را نخواهند داشت.
- شرکت در هر ۵ رشته جشنواره مجاز است اما در پایان، امتیاز ۳ رشته ورزشی که فرد در آن ها بهترین عملکرد را داشته است، محاسبه خواهد شد و نفرات برتر براساس مجموع امتیازات کسب شده در آن ۳ رشته، تعیین می شود.
- نفرات اول تا ششم هر رشته به صورت مجزا مشخص خواهد شد تا در نهایت با توجه به امتیاز مجموع که نحوه محاسبه آن به شرح زیر است، ۳ نفر برتر جشنواره معرفی شوند.
- نحوه امتیاز دهی: نفر اول هر رشته ۱۰ امتیاز، نفر دوم ۸ امتیاز، نفر سوم ۵ امتیاز، نفر چهارم ۴ امتیاز، نفر پنجم ۳ امتیاز، نفر ششم ۲ امتیاز و سایر نفرات یک امتیاز دریافت خواهند کرد.
- به سه نفر برتر مجموع رشته ها، جوایزی اهداء می گردد.
- در حد امکان از لباس آستین بلند و شلوار ورزشی استفاده شود.
- زمان: خاوران: دوشنبه ۹۹/۷/۲۸
- برادران: چهارشنبه ۹۹/۷/۳۰
- مکان: مجموعه ورزشی ۲۲ بهمن دانشگاه
- ساعت برگزاری جشنواره از ۱۵:۰۰ الی ۱۸:۰۰ روزهای ذکر شده و با هماهنگی های قبلی خواهد بود.

## مقررات اختصاصی رشته های ورزشی

### ❖ شوت به هدف (فوتبالی):

- فاصله شوت برای دختران ۷ متر و پسران ۱۰ متر می باشد.
- چنانچه توپ بین دو قسمت برخورد کند امتیاز قسمت بیشتر محاسبه می شود.
- مدت زمان اجرای مسابقه یک دقیقه می باشد.

### ❖ دارت:

- مسابقه به صورت ناین دارت برگزار می گردد.
- شامل ۳ راند و در هر راند ۳ پرتاب خواهد داشت.
- مجموع امتیازات کسب شده در هر راند محاسبه خواهد شد.

### ❖ پرتاب پنهالتی بسکتبال:

- هر شرکت کننده ۵ پرتاب دارد، همچنین زمان اجرای پرتاب ها محاسبه خواهد شد.
- پرتاب از نقطه پرتاب پنهالتی بسکتبال انجام خواهد شد.
- هر گل شامل ۲ امتیاز خواهد بود.
- در صورت برابر شدن امتیازات نفرات برتر ملاک تعیین جایگاه افراد، رکورد زمانی خواهد بود.

### ❖ هفت سنگ مهارتی :

- اندازه زمین ۱۰ در ۴ متر است.
- پرتاب از فاصله ۷ متری انجام می شود.
- مسابقه در مدت ۹۰ ثانیه انجام خواهد شد.
- پرتاب با توپ تنبل هندبال انجام خواهد شد.
- هر شرکت کننده پس از انداختن مکعب ها باید آنها را در محل تعیین شده مرتب کند و سپس برای پرتاب بعدی اقدام کند.
- هر مکعبی که روی زمین افتاد ۲ امتیاز دارد. مکعب هفتم زمانی امتیاز دارد که در محل خود جابجا شود و حداقل خط محل تعیین شده را لمس کند.

### ❖ پرتاب فریزی :

- پرتاب فریزی به سمت دروازه هندبال می باشد.
- فاصله پرتاب ۱۰ متر می باشد.
- هر شرکت کننده ۱۰ پرتاب خواهد داشت، همچنین زمان اجرای پرتاب ها محاسبه خواهد شد.
- هر پرتابی که داخل دروازه شود ۲ امتیاز خواهد داشت.
- در صورت برابر شدن امتیازات نفرات برتر ملاک تعیین جایگاه افراد، رکورد زمانی خواهد بود.