



آیین نامه و شرایط حضور در رقابت های گرامیداشت هفته تربیت بدنی و ورزش



از تمامی همکاران ورزشکار و علاقمند دعوت می شود با مطالعه دقیق آیین نامه، در این دوره از مسابقات حضور یابند.

*** شایان ذکر است که هر ورزشکار می تواند تنها در رقابت های یک رشته ورزشی شرکت نماید.**



آمادگی جسمانی

گروه بانوان

قوانین:

- مسابقات در دو رده سنی زیر ۴۰ سال و ۴۰ تا ۵۴ سال برگزار شده و به نفرات اول تا سوم مسابقات در هر رده سنی جایزه اهداء خواهد شد.
- در نهایت زمان شخص از شروع تا پایان مسابقه جهت مشخص کردن نفرات برتر لحاظ خواهد شد (هر خطا در طی انجام حرکات ۳ ثانیه به زمان کل اضافه می کند).

ایستگاه های مسابقه:

۱. دراز و نشست با توپ مدیسن بال ۳ کیلویی (۳۰ تکرار)
۲. طناب زنی (۳۰ تکرار)
۳. اسکوات با دمبل ۷ کیلویی (۲۰ تکرار)
۴. شنا سوئدی (۱۵ تکرار)
۵. پرتاب توپ مدیسن بال ۳ کیلویی تا فاصله ۳ متری
۶. دویدن (۱۵۰ متر)

جوایز: به سه نفر برتر هر رده سنی جایزه و مدال اهداء خواهد شد.

زمان و مکان برگزاری: سه شنبه، ۶ آبان ماه ۱۴۰۴ - ساعت ۱۱:۴۵ - سالن ایروبیک (ساختمان شماره ۲ مدیریت تربیت بدنی)

مسئول برگزاری: مائده توانگر

شیوه ثبت نام: مراجعه به لینک ویژه و تکمیل [فرم ثبت نام](#)

مهلت ثبت نام: حداکثر تا پایان روز دوشنبه، ۵ آبان ماه ۱۴۰۴



آیین نامه و شرایط حضور در رقابت های گرامیداشت هفته تربیت بدنی و ورزش



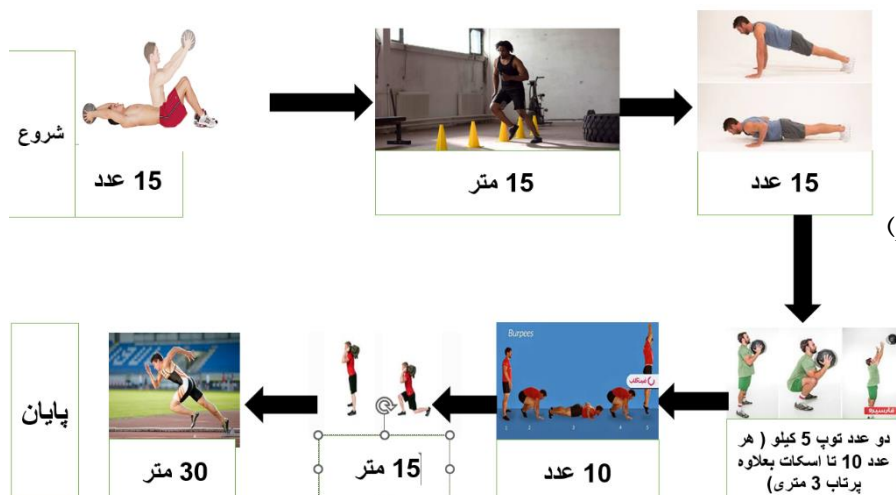
آمادگی جسمانی

گروه آقایان

قوانین:

- مسابقات در چهار رده سنی زیر ۳۰ سال، ۳۰ تا ۴۰ سال، ۴۰ تا ۵۰ سال و بالای ۵۰ سال برگزار می شود.
- در نهایت زمان شخص از شروع تا پایان مسابقه جهت مشخص کردن نفرات برتر لحاظ خواهد شد (هر خطا در طی انجام حرکات ۳ ثانیه به زمان کل اضافه می کند).

ایستگاه های مسابقه:



جوایز: به سه نفر برتر هر رده سنی جایزه و مدال اهداء خواهد شد.

زمان و مکان برگزاری: چهارشنبه، ۷ آبان ماه ۱۴۰۴ - ساعت ۱۱:۴۵ - سالن چندمنظوره (ساختمان شماره ۱ مدیریت تربیت بدنی)

مسئول برگزاری: مهرداد بابائی

شیوه ثبت نام: مراجعه به لینک ویژه و تکمیل فرم ثبت نام

مهلت ثبت نام: حداکثر تا پایان روز سه شنبه، ۶ آبان ماه ۱۴۰۴



آیین نامه و شرایط حضور در رقابت های گرامیداشت هفته تربیت بدنی و ورزش



پرتاب دارت

گروه های بانوان و آقایان

قوانین:

هر نفر ۶ پرتاب انجام می دهد و مجموع امتیاز ۶ پرتاب به عنوان امتیاز نهایی محاسبه خواهد شد. در صورت تساوی امتیازات، برای مشخص شدن نفر برتر ۳ پرتاب اضافه انجام خواهد شد. (امتیاز ۳ پرتاب اضافه در جدول منظور نمی گردد).

جوایز: به ۱۵ نفر برتر جایزه اهداء شده و سه نفر اول تا سوم نیز مدال دریافت خواهند کرد.

زمان و مکان برگزاری: دوشنبه، ۵ آبان ماه ۱۴۰۴ - ساعت ۱۱:۴۵ - سالن ایروبیک (ساختمان شماره ۲ مدیریت تربیت بدنی)

مسئولین برگزاری:

گروه بانوان: مائده توانگر

گروه آقایان: مهرداد بابائی

شیوه ثبت نام: مراجعه به لینک ویژه و تکمیل فرم ثبت نام

مهلت ثبت نام: حداکثر تا پایان روز یکشنبه، ۴ آبان ماه ۱۴۰۴



آیین نامه و شرایط حضور در رقابت های گرامیداشت هفته تربیت بدنی و ورزش



طناب کشی

گروه بانوان

قوانین:

- هر تیم شامل حداکثر پنج نفر می باشد.
- رقابت های مقدماتی به صورت تک حذفی و در یک دور مسابقه انجام می گردد اما رقابت های چهار تیم برتر به صورت ۲ از ۳ برگزار خواهد شد (فاصله بین هر دور مسابقه ۳ دقیقه می باشد).

جوایز: به سه تیم برتر جایزه و مدال اهداء خواهد شد.

زمان و مکان برگزاری: چهارشنبه، ۷ آبان ماه ۱۴۰۴ - ساعت ۱۱:۴۵ - سالن قهرمانی (ساختمان شماره ۱ مدیریت تربیت بدنی)

مسئول برگزاری: سپیده سمواتی شریف

شیوه ثبت نام: ارسال مشخصات اعضای تیم (۵ نفر) به پست الکترونیک [s.samavatisharif@sharif.edu](mailto:samavatisharif@sharif.edu)

مهلت ثبت نام: حداکثر تا پایان روز سه شنبه، ۶ آبان ماه ۱۴۰۴

گروه آقایان

قوانین:

- هر تیم شامل حداکثر پنج نفر و مجموع وزن نفرات زیر ۴۲۰ کیلوگرم می باشد.
- رقابت های مقدماتی به صورت تک حذفی و در یک دور مسابقه انجام می گردد اما رقابت های چهار تیم برتر به صورت ۲ از ۳ برگزار خواهد شد (فاصله بین هر دور مسابقه ۳ دقیقه می باشد).

جوایز: به سه تیم برتر جایزه و مدال اهداء خواهد شد.

زمان و مکان برگزاری: شنبه، ۱۰ آبان ماه ۱۴۰۴ - ساعت ۱۱:۴۵ - سالن قهرمانی (ساختمان شماره ۱ مدیریت تربیت بدنی)

مسئول برگزاری: مهرداد بابائی

شیوه ثبت نام: ارسال مشخصات اعضای تیم (۵ نفر) به پست الکترونیک mehrdad.babaee@staff.sharif.edu

مهلت ثبت نام: حداکثر تا پایان روز جمعه، ۹ آبان ماه ۱۴۰۴