



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 ۲ کیلویی (۲۰ تکرار)
۲. طناب زنی (۳۰ تکرار)
۳. اسکوات با دمبل ۲ کیلویی (۲۰ تکرار)
۴. شنا سوئدی (۱۵ تکرار)
۵. پرتاب توپ مدیسن بال ۲ کیلویی تا برخورد به دیوار (۵ تکرار)
۶. دویدن (۱۲۰ 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

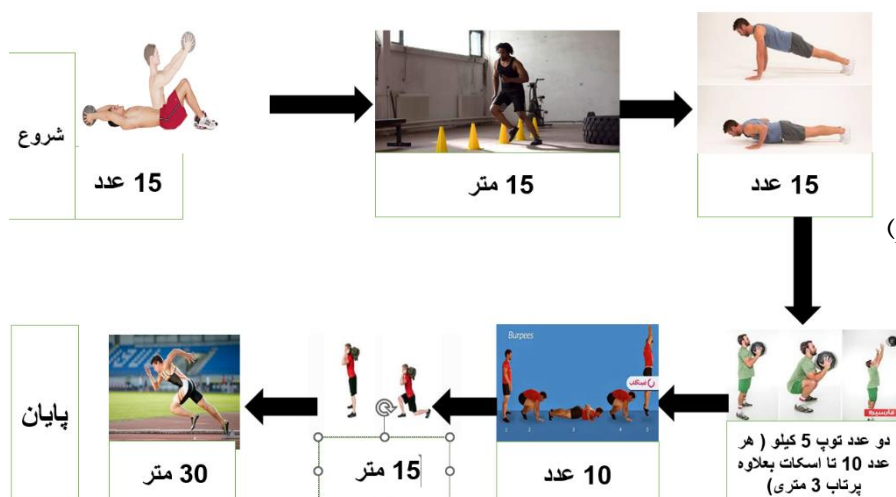


آمادگی جسمانی

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:

۱. دراز و نشست (۱۵ تکرار)
۲. چابکی (۱۵ متر)
۳. شنا (۱۵ تکرار)
۴. اسکات بعلاوه پرتاب توپ (۱۰ تکرار)
۵. برپی (۱۰ تکرار)
۶. حمل ساندبگ (۱۵ متر)
۷. دو سرعت (۳۰ متر)

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 ۴۵۰ 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