



دستورالعمل برگزاری مسابقات ورزشی کارکنان دانشگاه صنعتی شریف

گرامیداشت شهدای جنگ رمضان

تیر و مرداد ماه ۱۴۰۵

مقدمه

سلامت جسمانی و روانی، یکی از ارکان اصلی افزایش کارایی و اثربخشی منابع انسانی در هر سازمانی به شمار می‌رود. اساتید و کارمندان به دلیل زمان زیاد حضور در محیط کار، در معرض کم‌تحرکی هستند؛ از این رو، فعالیت‌های بدنی و ورزشی بخش جدایی‌ناپذیر یک زندگی پویا و سالم محسوب شده و نیازمند برنامه‌ریزی هدفمند است.

از مؤثرترین راه‌های نهادینه‌سازی فرهنگ ورزش در میان کارکنان و اساتید، برگزاری رویدادهای متنوع ورزشی است. مسابقات ورزشی، ضمن ایجاد نشاط و رقابت سالم، انگیزه شرکت‌کنندگان را برای حفظ تندرستی افزایش می‌دهد. از آنجا که سلامتی این قشر ارزشمند نه تنها به‌صورت فردی، بلکه در قالب بهبود بهره‌وری نظام اداری و منافع اجتماعی نیز بازتاب می‌یابد، مدیریت تربیت بدنی دانشگاه، همه ساله اقدام به برگزاری مسابقات کارکنان در رشته‌های مختلف ورزشی می‌نماید؛ مسابقاتی که امسال نیز با شعار "شریف تندرست و توسعه ورزش" برگزار می‌شود.

رشته‌های ورزشی در این دوره از مسابقات

تیراندازی، شنا امدادی، والیبال دو نفره (بانوان)، والیبال ۴ نفره (آقایان)، فوتسال (آقایان)، داژبال، طناب زنی، فوتبال دستی دو نفره، حلقه زنی (بانوان)، طناب کشی (۴ نفره)

قوانین و مقررات هر رشته در ادامه دستورالعمل اجرایی آمده است. مسابقات بر اساس آخرین قوانین و مقررات موجود در فدراسیون ورزشی مربوطه برگزار می‌گردد (لازم به ذکر است تعدادی از قوانین بر حسب شرایط داخلی، تغییر یا حذف گردیده است).

همچنین مسابقات در صورتی انجام خواهد شد که افراد یا تیم‌های شرکت‌کننده به حد نصاب مورد نظر و تعریف شده از سوی مدیریت تربیت بدنی و ضوابط و مقررات مسابقات رسیده باشد.

تقویم کلی مسابقات

گروه	رشته ورزشی	زمان آغاز	زمان پایان	روزهای برگزاری	ساعت برگزاری	محل برگزاری	مسئول برگزاری
بانوان	داژبال (۴ نفره)	۱۴۰۵/۰۴/۰۷	۱۴۰۵/۰۴/۰۷	یکشنبه	۱۲-۱۵	سالن چند منظوره	خانم واثقی
	والیبال (۲ نفره)	۱۴۰۵/۰۴/۰۸	۱۴۰۵/۰۵/۰۵	روزهای زوج	۱۲-۱۵	سالن والیبال	خانم واثقی
	طناب کشی (۴ نفره)	۱۴۰۵/۰۴/۰۹	۱۴۰۵/۰۴/۰۹	سه شنبه	۱۲-۱۵	سالن قهرمانی	خانم واثقی
	فوتبال دستی (۲ نفره)	۱۴۰۵/۰۴/۲۱	۱۴۰۵/۰۴/۲۱	یکشنبه	۱۲-۱۶	سالن استاد جباری	خانم پورمیرزائی
	شنای امدادی	۱۴۰۵/۰۴/۲۳	۱۴۰۵/۰۴/۲۳	سه شنبه	۱۲-۱۵	استخر بزرگ	خانم فرزانه کاری
	طناب زنی	۱۴۰۵/۰۴/۲۸	۱۴۰۵/۰۴/۲۸	یکشنبه	۱۲-۱۵	سالن قهرمانی	خانم سمواتی شریف
	حلقه زنی	۱۴۰۵/۰۴/۲۸	۱۴۰۵/۰۴/۲۸	یکشنبه	۱۲-۱۵	سالن قهرمانی	خانم پورمیرزائی
	تیراندازی	۱۴۰۵/۰۴/۳۰	۱۴۰۵/۰۴/۳۰	سه شنبه	۹-۱۲	سالن تیراندازی	آقای ضیغمی فرد
آقایان	فوتبال دستی (۲ نفره)	۱۴۰۵/۰۴/۰۷	۱۴۰۵/۰۴/۰۷	یکشنبه	۱۲-۱۶	سالن استاد جباری	آقای بابایی
	والیبال (۴ نفره)	۱۴۰۵/۰۴/۰۸	۱۴۰۵/۰۴/۲۹	روزهای زوج	۱۲-۱۵	سالن استاد جباری	آقای حسین زاده
	فوتسال	۱۴۰۵/۰۴/۰۸	۱۴۰۵/۰۵/۰۵	روزهای زوج	۱۲-۱۴	سالن قهرمانی	آقای خیردوست
	داژبال (۴ نفره)	۱۴۰۵/۰۴/۰۹	۱۴۰۵/۰۴/۰۹	سه شنبه	۱۲-۱۶	سالن بدمینتون	آقای غلامی
	شنای امدادی	۱۴۰۵/۰۴/۲۱	۱۴۰۵/۰۴/۲۱	یکشنبه	۱۲-۱۵	استخر کوچک	آقای خلیلی
	طناب زنی	۱۴۰۵/۰۴/۲۳	۱۴۰۵/۰۴/۲۳	سه شنبه	۱۲-۱۴	سالن استاد جباری	آقای غلامی
	طناب کشی (۴ نفره)	۱۴۰۵/۰۴/۲۸	۱۴۰۵/۰۴/۲۸	یکشنبه	۱۲-۱۶	سالن استاد جباری	آقای حسین زاده
	تیراندازی	۱۴۰۵/۰۴/۳۰	۱۴۰۵/۰۴/۳۰	سه شنبه	۱۲-۱۵	سالن تیراندازی	آقای ضیغمی فرد

شرایط شرکت کنندگان

اعضای هیأت علمی، اساتید مدعو (در حال همکاری)، تمامی کارمندان اعم از رسمی، پیمانی، قراردادی، خرید خدمت، پژوهشگر پسادکتری، امریه و حجمی (خدمات، تعمیر و نگهداری تأسیسات، فضای سبز، تغذیه و استخر با سابقه همکاری تمام وقت از تاریخ ۱ مهرماه ۱۴۰۴ تا کنون و با تأیید مدیر مربوطه)

تذکر: هر یک از متقاضیان آقا صرفاً در یکی از رشته های تیمی فوتسال یا والیبال ۴ نفره می تواند ثبت نام نماید.

شرکت در سایر رشته های ورزشی انفرادی یا تیمی بدون محدودیت می باشد.

زمان ثبت نام

حداکثر تا پنجشنبه، ۴ تیر ماه ۱۴۰۵

محل ثبت نام

صفحه ویژه مسابقات، سامانه مدیریت تربیت بدنی sport.sharif.ir



رشته داژبال

F-pem

معرفی مسابقه

مسابقه داژبال یا وسطی یک ورزش گروهی رقابتی است که در آن بازیکنان سعی می‌کنند دیگر بازیکنان را با توپ بزنند و دیگر بازیکنان مانع از برخورد توپ به خودشان شوند. هدف اصلی این مسابقه، پرتاب توپ بوسیله دست‌ها (با یک یا دو دست)، به منظور زدن و حذف بازیکنان تیم مقابل از زمین بازی است و همچنین، گرفتن توپ (گل گرفتن) بوسیله دست‌ها (با یک یا دو دست) قبل از برخورد به زمین توسط تیمی که در وسط قرار گرفته است. برنده تیمی است که بیشترین امتیاز را کسب کند. این مسابقه نیازمند قدرت بدنی، استقامت، دقت، هماهنگی عصبی عضلانی، تعادل، هوشیاری و هماهنگی تیمی مناسب است.

زمان بندی و محل برگزاری مسابقه

با توجه به تعداد تیم‌های متقاضی، مسابقات بصورت دوره ای - حذفی و با نظر کمیته فنی و انضباطی مشخص می‌گردد.

جنسیت	زمان برگزاری مسابقه	محل برگزاری مسابقه
بانوان	یک شنبه ۷ تیر - ساعت ۱۲ تا ۱۵	سالن بدمینتون
آقایان	سه شنبه ۹ تیر - ساعت ۱۲ تا ۱۶	سالن بدمینتون

شرح قوانین

■ لوازم و تجهیزات:

- ✓ توپ: توپ استاندارد داژبال، مورد تأیید انجمن بین المللی داژبال (IVDA)
- ✓ زمین مسابقات: یک زمین مستطیل شکل (همانند زمین والیبال، ۱۸ × ۹ متر مربع)
- ✓ زمان بازی: دو نیمه ۴ دقیقه‌ای رونده با دو دقیقه استراحت بین دو نیمه
- ✓ مقتضی است شرکت کنندگان جهت حضور در مسابقات، نسبت به استفاده از لباس و کفش ورزشی مناسب اقدام نمایند.
- ✓ استفاده از لوازم جانبی مثل زانو بند و ... اختیاری می‌باشد.

■ تعداد بازیکنان:

هر تیم دارای ۴ بازیکن می‌باشد.
تذکر: با توجه به شرایط مسابقه، همکاران دارای منع پزشکی از شرکت در این مسابقه خودداری نمایند.

■ نحوه انجام مسابقه:

دو تیم (تحت عنوان تیم کنار و تیم وسط) در زمین مسابقات حضور دارند.
بازیکنان تیم کنار می‌بایست با پرتاب توپ بوسیله دست، نسبت به حذف بازیکنان تیم وسط از زمین مسابقات " به منظور کسب امتیاز " اقدام نمایند.
بازیکنان تیم وسط می‌بایست با دریافت توپ بوسیله دست اقدام به کسب امتیاز گل و همچنین با جاخالی دادن، خود را از خطر برخورد توپ دور نمایند.

■ امتیازات:

دریافت گل: اخذ ۲ امتیاز برای تیم وسط
حذف بازیکن: اخذ ۲ امتیاز برای تیم کنار
خطای هر تیم، بعنوان امتیاز برای تیم مقابل ثبت خواهد شد.

■ خطاها:

خطای فنی = ۱ امتیاز به تیم مقابل، بدون حذف بازیکن خاطی.
اخراج = دریافت کارت قرمز و ۳ امتیاز به تیم مقابل، به انضمام اخراج بازیکن خاطی از آن مسابقه.

■ خطاهای فنی بازیکنان تیم کنار:

پرتاب توپ قبل از صدای سوت داور وسط در ابتدای مسابقه یا در زمان توقف مسابقه.
خروج بازیکن از محوطه زمین تیم کنار در زمان برگزاری مسابقه، بغیر از زمان توقف مسابقه و خروج توپ.
ورود پا به محوطه زمین تیم وسط در حین پرتاب یا پس از پرتاب توپ.
پرتاب توپ به سمت بازیکنان تیم وسط، از بیرون محدوده زمین تیم کنار.
پرتاب توپ در حالی که یکی از بازیکنان تیم کنار، بیرون محدوده زمین تیم مربوطه باشد.
پرتاب توپ اضافه در حالیکه هنوز یک توپ دیگر در حال پرتاب و دریافت توسط بازیکنان باشد.
پرتاب توپ به بیرون از زمین مسابقات با فاصله زیاد و در جهت مخالف استقرار بازیکن تیم وسط (به منظور اتلاف وقت، با تشخیص داور وسط).
پاس دادن توپ بشکل هوایی توسط یک بازیکن و تکرار پاس هوایی توسط بازیکن دیگر (خطا توسط بازیکن دوم).
اتلاف وقت (نگه داشتن توپ یا پاس کاری بیش از ۴ ثانیه).



■ خطاهای فنی بازیکنان تیم وسط :

خروج پا به بیرون از خط طولی زمین در هنگام برگزاری مسابقه.

ورود به محدوده زمین تیم کنار.

خروج از زمین مسابقات به منظور برداشت توپ در هنگام برگزاری مسابقه.

اتلاف وقت(نگه داشتن توپ بیش از ۲ ثانیه).

■ قانون ده مرحله جا خالی دادن :

آخرین بازیکن باقیمانده از تیم وسط، در صورت ده مرحله جا خالی دادن یا دریافت گل در حین جاخالی دادن، موجب کسب امتیاز گل(ورود یک بازیکن از تیم مربوطه به داخل زمین) خواهد شد.

در صورتیکه در هنگام جا خالی دادن، توپ به بازیکن تیم وسط برخورد نماید، آن بازیکن حذف و مسابقه در آن نیمه به پایان خواهد رسید.

نحوه تعیین برنده ■■■■

برنده مسابقه در پایان دو نیمه تیمی است که یکی از شرایط ذیل را به ترتیب احراز کرده باشد:

تیمی که بیشترین امتیاز را در جمع امتیازات دو نیمه کسب نماید.

مسابقه طلایی: در پایان هر مسابقه، در صورتیکه همه موارد امتیازی در بین دو تیم مساوی باشد “مسابقه طلایی به مدت دو نیمه یک دقیقه ای” برگزار خواهد شد.

کمیته فنی و انضباطی ■■■■■■

این کمیته به منظور برنامه ریزی، هماهنگی و نظارت بر مسابقات رشته مربوطه و رسیدگی به اعتراضات تشکیل می شود. برگزاری جلسه قرعه کشی، توجیه مقررات و ضوابط عمومی و فنی مسابقات، هدایت و راهنمایی آنها و پاسخگویی به سؤالات شرکت کنندگان و تنظیم جدول مسابقات، تنظیم جدول نتایج و اطلاع رسانی به تیم ها و ورزشکاران، دعوت از داوران مورد نیاز و تخصیص داور برای هر مسابقه، ثبت، ضبط و نگهداری مدارک و مستندات مسابقات و نظارت بر حسن اجرای مسابقات مطابق با دستورالعمل از جمله وظایف این کمیته است.

این کمیته متشکل از: مسئول برگزاری مسابقه، داور و یک نفر از کارشناسان مدیریت تربیت بدنی می باشد.

اعتراضات و موارد پیش بینی نشده ■■■■■■

اعتراضات باید به صورت کتبی و حداکثر ۵ دقیقه پس از پایان وقت آن مسابقه توسط نماینده تیم به مسئول برگزاری مسابقات تسلیم شود. پاسخ اعتراض قبل از شروع مسابقه تیم مورد اعتراض به اطلاع سرپرست / نماینده تیم معترض خواهد رسید.

تذکر: در صورت وارد نبودن اعتراض، امکان ثبت هر گونه اعتراض مجدد برای تیم معترض تا پایان مسابقات مقدور نمی باشد.

تصمیم گیری در مورد تمامی موارد پیش بینی نشده در دستورالعمل مسابقات، بر عهده کمیته فنی و انضباطی می باشد.