



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 به صورت 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 پدمنئون	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 حلقه زنی

F-pem

معرفی مسابقه

مسابقه حلقه زنی همان مسابقه با هولاهوپ (Hula Hoop)، رقابتی است که در آن مهارت فرد در حفظ حلقه دور کمر در مدت زمان مشخص به چالش کشیده می شود. هدف اصلی این مسابقه این است که در آن فرد بیشترین تعداد حلقه زدن را در یک زمان مشخص انجام می دهد. این مسابقه نیازمند تعادل، استقامت عضلات مرکزی بدن، هماهنگی عصبی، عضلانی و چابکی بدن است.

زمان بندی و محل برگزاری مسابقه

با توجه به تعداد تیم های متقاضی، مسابقات بصورت ثبت رکورد و با نظر کمیته فنی و انضباطی مشخص می گردد.

جنسیت	زمان برگزاری مسابقه	محل برگزاری مسابقه
بانوان	یک شنبه ۲۸ تیر - ساعت ۱۲ تا ۱۵	سالن قهرمانی

شرح قوانین

■ لوازم و تجهیزات:

- ✓ حلقه هولاهوپ: توسط مسئول برگزاری مسابقه تهیه و مطابق استاندارد آماده سازی می گردد و تمام مسابقات با همان حلقه انجام می شود.
- ✓ فضا یا محوطه حلقه زنی: زمین و محوطه حلقه زنی بایستی تخت و هموار باشد. طول و عرض محوطه ۳ متر می باشد.
- ✓ مقتضی است شرکت کنندگان جهت حضور در مسابقات، نسبت به استفاده از لباس و کفش ورزشی مناسب اقدام نمایند.

■ تعداد بازیکنان:

این مسابقه انفرادی می باشد.

■ نحوه انجام مسابقه:

به صورت رکورد زمانی یک دقیقه است.

هولاهوپ فقط باید دور کمر بچرخد.

استفاده از دست برای نگه داشتن یا هل دادن هولاهوپ ممنوع است.

زمان از شروع چرخش مؤثر حساب می شود و در صورت رخ دادن خطا، شمارش انجام نمی شود اما زمان تا پایان یک دقیقه ادامه خواهد داشت.

■ نحوه تعیین برنده

فرد برنده، ورزشکاری است که تعداد بیشتری حلقه صحیح در یک دقیقه بزند.

■ 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 باشند.

■ اعتراضات و موارد پیش بینی نشده

اعتراضات باید به صورت کتبی و بلافاصله پس از ۵ دقیقه از پایان وقت آن مسابقه توسط شرکت کننده به مسئول برگزاری مسابقات تسلیم شود.

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