



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 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 طناب کشی

F-pem

معرفی مسابقه

مسابقه طناب کشی یک ورزش گروهی رقابتی است که در آن دو تیم ۴ نفره در دو سر یک طناب ضخیم و محکم قرار می گیرند. هدف اصلی این مسابقه، کشیدن طناب به گونه ای است که تیم حریف را به همراه طناب از نقطه یا خط مشخصی (مانند خط مرکز) عبور دهد یا تیم مقابل را مجبور به رها کردن طناب کند. برنده، تیمی است که علامت مشخص شده روی طناب (مانند پارچه یا نوار رنگی) را از خط مرکز به سمت خود کشیده و عبور دهد. این مسابقه نیازمند قدرت بدنی، استقامت، هماهنگی تیمی، تکنیک صحیح ایستادن و کشیدن طناب و زمان بندی مناسب است.

زمان بندی و محل برگزاری مسابقه

با توجه به تعداد تیم های متقاضی، مسابقات بصورت دوره ای و یا حذفی و با نظر کمیته فنی و انضباطی مشخص می گردد.

جنسیت	زمان برگزاری مسابقه	محل برگزاری مسابقه
بانوان	سه شنبه ۹ تیر - ساعت ۱۲ تا ۱۵	سالن قهرمانی
آقایان	یک شنبه ۲۸ تیر - ساعت ۱۲ تا ۱۶	سالن استاد جباری

شرح قوانین

■ لوازم و تجهیزات:

- ☒ طناب: طول طناب حداقل ۲۰ متر بوده و فاقد هرگونه گره است و دو سر طناب نیز باید بسته باشد. جنس طناب از کنف خواهد بود.
- ☒ علامت طناب: به منظور انجام هر چه بهتر مسابقات و بالابردن سطح قضاوت داوران، نوارها و علامت ها روی طناب نصب می گردند که اگر طناب کشیده یا جمع شود، داور بتواند آن را به راحتی ملاحظه نماید.
- در موقع مسابقات سه نوار یا علامت رنگی روی طناب نصب می شود.
- الف) یک نوار رنگی قرمز در مرکز طناب
- ب) ۲ نوار رنگی هر کدام به فاصله ۳ متر از علامت مرکزی (وسط طناب) و به رنگ زرد
- ☒ فضا یا محوطه طناب کشی: زمین و محوطه طناب کشی بایستی تخت و هموار باشد. طول محوطه طناب کشی حداقل ۲۰ متر و عرض آن بیشتر از ۳ متر می باشد.
- ☒ مقتضی است شرکت کنندگان جهت حضور در مسابقات، نسبت به استفاده از لباس و کفش ورزشی مناسب اقدام نمایند.

■ تعداد و وزن بازیکنان:

در تیم های طناب کشی ۴ نفر عضو هستند که مجموع وزن ورزشکاران حداکثر ۳۹۰ کیلوگرم (آقایان) و ۳۰۰ کیلوگرم (بانوان) است. تذکر: با توجه به شرایط مسابقه، همکاران دارای منع پزشکی از شرکت در این مسابقه خودداری نمایند.

■ نحوه انجام مسابقه:

هیچ ورزشکاری نباید طناب را جلوتر از نقطه ای که با رنگ یا نوار مشخص شده است بگیرد.

در آغاز هر کشش، اولین ورزشکار می تواند تا جایی که امکان دارد نزدیک علامت رنگی یا نوار طناب قرار بگیرد.

هیچ حلقه یا گره ای نباید در طناب وجود داشته باشد و هیچ نقطه ای از طناب نباید به بدن ورزشکار قفل شده یا بسته شده باشد.

هر ورزشکار باید طناب را با دستان لخت و بدون پوشش (دستکش) بگیرد.

طناب باید بین بدن و بازوی ورزشکار عبور کند.

هر نوع مانعی که باعث آزاد حرکت نکردن طناب شود خطا محسوب می شود.

هیچ نقطه ای از بدن جز پا نباید با زمین تماس داشته باشد.

در صورت انجام دادن ۳ خطای عمد یا غیر عمد، بازی واگذار می شود.

ورزشکاران نباید طناب را دور بدن، دست و یا مچ بپیچند.

نحوه تعیین برنده

هر تیم زمانی برنده یک کشش است که طناب را در مسافت مورد لزومی که با علامت مشخص گردیده، حرکت دهد و آنقدر طناب را بکشد که علامت مرکزی روی طناب از خط روی زمین بگذرد.

هر تیم زمانی برنده مسابقه اعلام می شود که در ۲ کشش از ۳ کشش بر حریف چیره شود.

زمان استراحت: وقت استراحت بین هر کشش، ۳ دقیقه است.



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 بلافاصله 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.