



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 تیراندازی

F-pem

معرفی مسابقه

مسابقه تیراندازی یک ورزش رقابتی بر اساس دقت و سرعت است که به وسیله سلاح تفنگ انجام می‌شود. در این مسابقات شرکت‌کنندگان با استفاده از سلاح‌های مجاز، تلاش می‌کنند با دقت و تمرکز بالا به هدف‌های مشخص شلیک کنند و امتیاز بیشتری به دست آورند. برنده فردی است که امتیاز بیشتری به دست آورد. این مسابقه نیازمند دقت، کنترل تنفس، آرامش و تمرکز بالا است.

زمان بندی و محل برگزاری مسابقه

با توجه به تعداد افراد متقاضی، مسابقات با نظر کمیته فنی و انضباطی مشخص می‌گردد.

جنسیت	زمان برگزاری مسابقه	محل برگزاری مسابقه
بانوان	سه شنبه ۳۰ تیر - ساعت ۹ تا ۱۲	سالن تیراندازی
آقایان	سه شنبه ۳۰ تیر - ساعت ۱۲ تا ۱۵	سالن تیراندازی

شرح قوانین

■ لوازم و تجهیزات:

☑ تفنگ بادی: نوعی تفنگ است که برای شلیک گلوله از فشار هوای ایجاد شده توسط یک پیستون که با چکاندن ماشه توسط فنری قوی به جلو رانده می‌شود یا فشار هوای محبوس در کپسول هوا استفاده می‌کند و حداکثر وزن آن به ۵/۵ کیلوگرم می‌رسد.

☑ سیبل: در تیراندازی با تفنگ بادی، از ۱۰ دایره تشکیل شده، طوری که دایره دهم به منزله مرکز (وسط خال سیاه) است و قطر آن ۱ میلی‌متر است. به هر میزان که مرکز تیر به مرکز این دایره توپر نزدیک‌تر باشد، امتیاز افزایش می‌یابد، طوری که اگر مرکز تیری دقیقاً بر مرکز سیبل منطبق شود، امتیاز آن ۱۰ خواهد بود، و این نحوه امتیازدهی به جذابیت‌های این رشته افزوده است.

☑ ساچمه: ساچمه مخصوص این رشته، از جنس قلع و با قطری به اندازه ۵/۴ میلی‌متر ساخته می‌شود. این تیر در بخش جلویی تقریباً صاف است؛ از آنجایی که سیبل این رشته، کاغذی است، نوک صاف تیر این امکان را ایجاد می‌کند تا پس از اصابت به سیبل، دایره‌ای دقیقاً به اندازه قطر تیر ایجاد کند که موجب تسهیل در امتیازدهی می‌گردد. همچنین تیر در بخش عقبی فرورفتگی دارد که باعث می‌شود گاز موجود در مخزن بعد از مسلح شدن سلاح و عملیات شلیک، تیر را به جلو هدایت کند.

☑ پایه سلاح: وسیله‌ای است که تیرانداز جعبه تیرهای خود و همچنین سلاح را در فاصله استراحت بین هر تیر روی آن قرار می‌دهد.

☑ فضا یا محوطه تیراندازی: فاصله از تراز کف در خط آتش (محل استقرار تیرانداز) تا مرکز هدف باید 1400 ± 100 میلی‌متر باشد. هر تیرانداز، فضایی به عرض یک متر (نیم متر از هر طرف) برای تیراندازی در اختیار دارد. مسابقات درون سالن انجام می‌شود و نور مصنوعی کافی نیز در اختیار می‌باشد. فاصله خط آتش تا هدف، ۱۰ متر است.

■ تعداد بازیکنان:

این مسابقات به صورت انفرادی برگزار می‌شود.

■ نحوه انجام مسابقه:

مسابقات بر اساس آخرین قوانین و مقررات فدراسیون بین المللی تیراندازی I.S.S.F برگزار می‌شود.

این مسابقات در رشته تنفگ بادی (۳ تیر قلق و ۷ تیر اصلی) برگزار می‌شود.

مسابقات رده بندی سنی ندارد.

مسابقات در بخش آقایان و بانوان به صورت جداگانه برگزار خواهد شد.

نحوه تعیین برنده

برنده کسی است که بیشترین امتیاز را در مجموع داشته باشد.

کمیته فنی و انضباطی

این کمیته به منظور برنامه‌ریزی، هماهنگی و نظارت بر مسابقات رشته مربوطه و رسیدگی به اعتراضات تشکیل می‌شود. برگزاری جلسه قرعه‌کشی، توجیه مقررات و ضوابط عمومی و فنی مسابقات، هدایت و راهنمایی آنها و پاسخگویی به سؤالات شرکت‌کنندگان و تنظیم جدول مسابقات، تنظیم جدول نتایج و اطلاع‌رسانی به تیم‌ها 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 ورزش کارکنان، مسئول برگزاری مسابقه و یک نفر از کارشناسان مدیریت تربیت بدنی می‌باشد.



رشته تیراندازی



اعتراضات و موارد پیش بینی شده

اعتراضات باید به صورت کتبی و حداکثر ۲۰ دقیقه بعد از اعلام نتایج مسابقه توسط شرکت کننده به مسئول برگزاری مسابقات تسلیم شود. پاسخ اعتراض قبل از شروع مسابقه تیم مورد اعتراض به اطلاع فرد معترض خواهد رسید. تصمیم گیری در مورد تمامی موارد پیش بینی نشده در دستورالعمل مسابقات، بر عهده کمیته فنی و انضباطی می باشد.