



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 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 شنای امدادی

F-pem

معرفی مسابقه

مسابقه شنای امدادی یک ورزش گروهی رقابتی است که در آن تیم‌ها در گروه‌های ۳ نفره قرار می‌گیرند. هدف اصلی این مسابقه، فراتر از سرعت یک فرد، نمایش توانایی، همکاری و هماهنگی یک تیم است. در این رقابت، سه شناگر به صورت متوالی مسافت مشخصی را طی می‌کنند تا مجموع زمان کل تیم ثبت شود. برنده تیمی است که در سریع‌ترین زمان ممکن هر ۳ ماده (کراال سینه، کراال پشت و قورباغه) را انجام دهد. این مسابقه نیازمند استقامت، هماهنگی تیمی، تکنیک صحیح شنا و روحیه کار تیمی و همبستگی، ایجاد هیجان و جذابیت بصری، تقویت مسئولیت‌پذیری و زمان‌بندی مناسب است.

زمان بندی و محل برگزاری مسابقه

با توجه به تعداد تیم‌های متقاضی، مسابقات بصورت دوره‌ای و یا حذفی و با نظر کمیته فنی و انضباطی مشخص می‌گردد.

جنسیت	زمان برگزاری مسابقه	محل برگزاری مسابقه
بانوان	سه شنبه ۲۳ تیر - ساعت ۱۲ تا ۱۵	استخر بزرگ
آقایان	یک شنبه ۲۱ تیر - ساعت ۱۲ تا ۱۵	استخر کوچک

شرح قوانین

■ لوازم و تجهیزات:

☒ پوشیدن مایو در تمامی مسابقات الزامی می‌باشد.

■ تعداد بازیکنان:

هر تیم شامل ۳ عضو است که هر شناگر مجاز است در یک ماده (کراال سینه، کراال پشت و قورباغه) شرکت نماید. ترکیب هر تیم می‌بایست شامل حداقل یک عضو با سن بیش از ۵۰ سال باشد.

■ نحوه انجام مسابقه:

۳ ماده شنا در مسافت ۲۵ متر برگزار خواهد شد. مسابقات به صورت نهایی و مختلط تیمی برگزار می‌گردد. ارائه برگه ارنج مسابقات بدون خط خوردگی در ابتدای مسابقات الزامی می‌باشد.

نحوه تعیین برنده

تیمی که بهترین رکورد را ثبت کند برنده مسابقات است.

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 برگزاری مسابقه، داور و یک نفر از کارشناسان مدیریت تربیت بدنی می‌باشد.

اعتراضات و موارد پیش‌بینی نشده

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

تصمیم‌گیری در مورد تمامی موارد پیش‌بینی نشده در دستورالعمل مسابقات، بر عهده کمیته فنی و انضباطی می‌باشد.