



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 والیبال ۴ نفره

F-pem

معرفی مسابقه

مسابقه والیبال ۴ نفره یک ورزش گروهی رقابتی است که در آن دو تیم ۴ نفره در دو طرف زمین والیبال قرار می‌گیرند. هدف اصلی این مسابقه، عبور توپ والیبال از روی تور به مانند والیبال ۶ نفره است. برنده تیمی است که ۲ گیم از ۳ گیم بازی را ببرد. این مسابقه نیازمند چابکی، سرعت واکنش، قدرت بدنی، استقامت، هماهنگی تیمی، هماهنگی چشم با دست و تعادل می‌باشد.

زمان بندی و محل برگزاری مسابقه

جدول اصلی مسابقات با حضور ۸ تیم و به صورت دوره ای در دو گروه ۴ تیمی می‌باشد و در صورت حضور تعداد تیم‌های بیشتر، گزینش تیم‌های جدول اصلی با برگزاری مسابقات حذفی انجام خواهد شد. همچنین تصمیم‌نهایی در خصوص نحوه گزینش تیم‌ها با نظر کمیته فنی و انضباطی و با توجه به تعداد تیم‌های ثبت نامی مشخص می‌گردد.

جنسیت	زمان برگزاری مسابقه	محل برگزاری مسابقه
آقایان	شنبه، دوشنبه و چهارشنبه - ۸ تا ۲۹ تیر - ساعت ۱۲ تا ۱۵	سالن استاد جباری

شرح قوانین

■ لوازم و تجهیزات:

- ✓ توپ: از توپ استاندارد والیبال برند میکاسا استفاده خواهد شد.
- ✓ تور والیبال: ۹,۵ تا ۱۰ متر در طول و ۱ متر در عرض، با میله‌ها که به فاصله ۱۱ متر از هم نصب می‌شوند. همچنین، ارتفاع تور ۲,۴۳ متر از زمین می‌باشد.
- ✓ زمین: مسابقات در زمینی به ابعاد ۱۸ در ۹ متر برگزار خواهد شد.
- ✓ پوشیدن لباس و کفش ورزشی مناسب در تمامی مسابقات الزامی می‌باشد. لازم به ذکر است صرفاً به ۸ تیمی که به جدول اصلی مسابقات راه پیدا کنند پیراهن و شورت ورزشی از سوی تربیت بدنی تعلق می‌گیرد.

■ تعداد بازیکنان:

در هر تیم ۶ نفر عضو هستند که ۴ نفر اصلی و ۲ نفر ذخیره می‌باشند. بازیکن ذخیره الزامی نمی‌باشد. در هر تیم صرفاً یک نفر امریه می‌تواند حضور داشته باشد. حداکثر دو نفر از بازیکنان تیم دانشگاه می‌توانند عضو یک تیم باشند.

■ نحوه انجام مسابقه:

مسابقات طبق آخرین قوانین و مقررات فدراسیون بین المللی والیبال (F.I.V.B) برگزار خواهد شد. به استثنای موارد زیر:

حضور سرپرست و یا معرفی یک نفر از بازیکنان به عنوان نماینده تیم الزامی می‌باشد.

حضور تیم‌ها نیم ساعت قبل از زمان اعلام شده در سالن مسابقه الزامی است.

حضور سرپرست یا نماینده تیم در زمان برگزاری جلسه قرعه‌کشی و هماهنگی الزامی است. عدم حضور به منزله پذیرش تصمیمات اتخاذ شده در جلسه می‌باشد.

چنانچه تیمی به هر دلیل غیر موجه در دو بازی حاضر نشود از ادامه حضور در جدول مسابقات منع خواهد شد. حذف و یا ثبت امتیاز تمام برد و باخت‌های آن تیم بر اساس شرایط تیم‌ها و اثر گذاری آن در جدول بازی‌ها توسط کمیته فنی و انضباطی مسابقات بررسی و تعیین می‌گردد.

در زمان تعیین شده برای شروع مسابقه، چنانچه تیم حاضر نشود یا ترکیب بازیکنان کم تر از سه نفر باشد، مسابقه آغاز نمی‌شود و بعد از مدت زمان ۱۰ دقیقه، تیم خاطی ناقص اعلام شده و مسابقه را ۰-۲ و هر ست را ۰-۲۵ خواهد باخت.

در زمان شروع مسابقه یا در جریان آن، چنانچه تیمی از شروع یا ادامه بازی امتناع ورزد، مسابقه را ۰-۲ و هر ست را ۰-۲۵ خواهد باخت.

بعد از شروع مسابقه، در هر یک از ست‌ها، به هر دلیل (مصدومیت، اخراج و ...) چنانچه ترکیب "بازیکنان اصلی" کم تر از ۳ نفر باشد، تیم ناقص اعلام شده و آن ست و یا مسابقه را خواهد باخت. به تیم حریف، امتیاز و یا امتیاز و ست مورد نیاز برای بردن ست و یا مسابقه داده خواهد شد. امتیاز و ست تیم بازنده به همان شکل حفظ خواهد شد.

تعداد تعویض آزاد می‌باشد و تعویض هر بازیکن صرفاً در هرست با یک بازیکن مقدور می‌باشد.

در این مسابقات به دلیل کاهش نفرت تیم به ۴ نفر، قوانین مربوط به بازیکن آزاد، وضعیت قرارگرفتن بازیکنان درون زمین (آرایش تیم) و چرخش بازیکنان منتفی است.

با شروع هر ست، تعیین اولین تا چهارمین زننده سرویس در دور اول برای هر تیم اختیاری است.

ترتیب زدن سرویس در ادامه و تا پایان همان ست، باید بر اساس ترتیب دور اول انجام شود.



رشته والیبال ۴ نفره

زدن سرویس خارج از این ترتیب خطا محسوب شده، سرویس و امتیاز مربوطه، به تیم حریف داده خواهد شد.
در هر یک از ست‌ها، هر تیم می‌تواند ۲ وقت استراحت به مدت ۳۰ ثانیه درخواست کند.
فاصله زمانی بین هر ست ۳ دقیقه است.
برنده یک ست تیمی است که زودتر امتیاز ۲۵ را با حداقل ۲ امتیاز اختلاف به‌دست آورد.
در صورت تساوی ۲۴-۲۴، بازی تا رسیدن به ۲ امتیاز اختلاف، ادامه خواهد یافت.
برنده مسابقه تیمی است که ۲ ست را برنده شود.
بازی‌های رده بندی و فینال ۵ ست بوده و برنده بازی تیمی می‌باشد که ۳ ست از ۵ ست را برده است.

نحوه تعیین برنده

نتیجه ۲ بر صفر، برنده ۳ امتیاز و بازنده صفر امتیاز
نتیجه ۲ بر یک، برنده ۲ امتیاز و بازنده یک امتیاز

در حالت تساوی: اگر دو یا چند تیم بردهایشان مساوی بود، تیمی که امتیاز بیشتری داشته باشد در رده بالاتر قرار می‌گیرد و چنانچه تیم‌ها از نظر امتیاز هم مساوی باشند، تیمی که نسبت ست برنده بالاتری از مسابقات برگزار شده داشته باشد در رده بالاتری قرار می‌گیرد و چنانچه نسبت ست‌های برد با هم مساوی باشند، تیمی که نسبت امتیازش در مسابقات برگزار شده بیشتر باشد در رده بالاتری قرار می‌گیرد (جمع امتیازهای ریز برد بر کل امتیازها تقسیم خواهد شد) و چنانچه هنوز تساوی برقرار باشد، برنده بازی دو تیم به مرحله بعد صعود می‌کند.

کمیته فنی و انضباطی

این کمیته به‌منظور 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 شرکت کنندگان 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، یک نفر نماینده از تیم‌های شرکت کننده و یک نفر از کارشناسان مدیریت تربیت بدنی می‌باشد.

اعتراضات و موارد پیش بینی شده

اعتراضات باید به صورت کتبی و حداکثر تا ۳۰ 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.
تصمیم‌گیری در مورد تمامی موارد پیش بینی نشده در دستورالعمل مسابقات، بر عهده کمیته فنی و انضباطی می‌باشد.