

باسمه تعالی

قوانین و مقررات عمومی :

* ارائه یک قطعه عکس، تصویر حکم کارگزینی، اصل کارت شناسایی (پرسنلی)

* کلیه کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه که دارای حکم کارگزینی می باشند مجاز به شرکت در مسابقات می باشند (نوع استخدام شامل رسمی، پیمانی، قرارداد معین و بیمه ای می باشد) سایر موارد اعم از بازنشستگان و نیروهای شرکتی فاقد مجوز محسوب خواهند شد.

* ارائه کارت بیمه ورزشی دارای اعتبار و گواهی تندرستی.

* ارائه لیست اسامی ورزشکاران، مربی، سرپرست و راننده که به تأیید معاونین محترم اداری، مالی و مدیر تربیت بدنی باشد.

* ارائه اصل تصویر رسید بانکی حق شرکت کاروان ورزشی (سرپرست، مربی، ورزشکاران، راننده) واریزی به شماره شبا IR۱۴۰۱۰۰۰۴۰۰۱۰۷۲۰۳۰۱۹۴۲۹ با شناسه واریز ۳۷۶۳۰۷۲۰۶۰۱۱۵۵۰۰۰۱۳۵۶۹۰۰۰۰۰۰۰۰ بنام درآمدهای اختصاصی معاونت فرهنگی اجتماعی دانشگاه فردوسی مشهد که به صورت همزمان با اعلام آمادگی پرداخت گردد.

حق شرکت دانشگاه ها:

حق شرکت در مسابقات آمادگی جسمانی با اسکان و تغذیه : مبلغ ۸/۰۰۰/۰۰۰ ریال می باشد.

(تعداد روز $\times$ ۸/۰۰۰/۰۰۰ ریال $\times$ تعداد نفرات)

حق شرکت در مسابقات آمادگی جسمانی بدون اسکان و تغذیه: مبلغ ۳/۰۰۰/۰۰۰ ریال می باشد.

(تعداد روز $\times$ ۳/۰۰۰/۰۰۰ ریال $\times$ تعداد نفرات)

زمان برگزاری مسابقات :

ورود تیم ها : ۱۴۰۴/۰۲/۱۷ (عصر)

زمان برگزاری مسابقات: ۱۴۰۴/۰۲/۱۸ (ساعت ۱۰ صبح)

خروج تیم ها: ۱۴۰۴/۰۲/۱۸ (عصر)

**آیین نامه مسابقات آمادگی جسمانی اعضای هیئت علمی و یاوران علمی و دانشگاه ها و مؤسسات آموزش عالی منطقه ۹ ورزش کشور –
اردیبهشت ماه ۱۴۰۴**

مسابقات در ۲ رده سنی ذیل برگزار می گردد:

گروه سنی:

- زیر ۴۰ سال
- بالای ۴۰ سال
- تعداد شرکت کنندگان در هر گروه سنی حداقل یک نفر و حداکثر ۳ نفر است.
- مسابقات در ۱ روز برگزار می گردد و برنامه رقابت ها شب قبل از مسابقات به اطلاع سرپرستان تیم ها میرسد.

اعتراضات :

- اعتراضات باید بصورت کتبی و حداکثر ۳۰ دقیقه پس از پایان آن مسابقه به همراه مبلغ ۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال توسط سرپرست تیم به کمیته فنی ارائه شود. در صورت وارد بودن اعتراض وجه دریافتی مسترد خواهد شد. پاسخ اعتراض قبل از شروع مسابقه تیم مورد اعتراض به اطلاع سرپرست تیم معترض خواهد رسید.

موارد پیش بینی نشده:

- کلیه موارد پیش بینی نشده در آئین نامه عمومی را دبیرخانه منطقه و آئین نامه فنی را کمیته فنی مسابقات حل و فصل خواهند نمود.

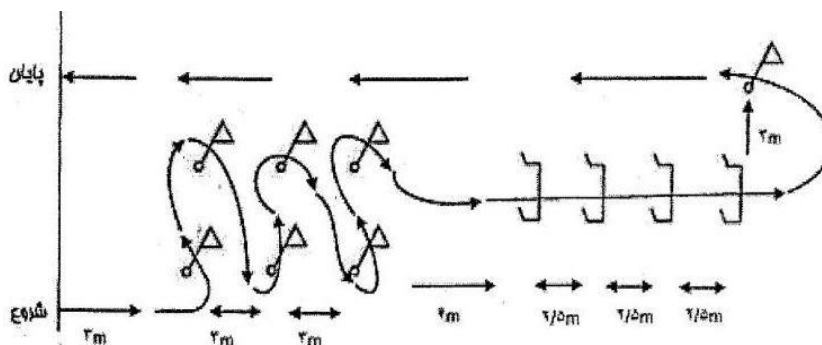
موارد مسابقه

۱- آزمون دراز و نشست

ورزشکار به صورت خوابیده به پشت، دستها کشیده بالای سر، زانو خمیده، توپ بسکتبال در دست بالای سر با فرمان رو فرد حرکت کرده با جدا کردن کامل کتف از زمین و کشیدن دستها به جلو، توپ بین پاها به زمین برخورد می کند .
خطای آزمون: جدا شدن باسن از زمین، ضربه نخوردن توپ در بالای سر یا بین پا
زمان آزمون : ۴۵ ثانیه

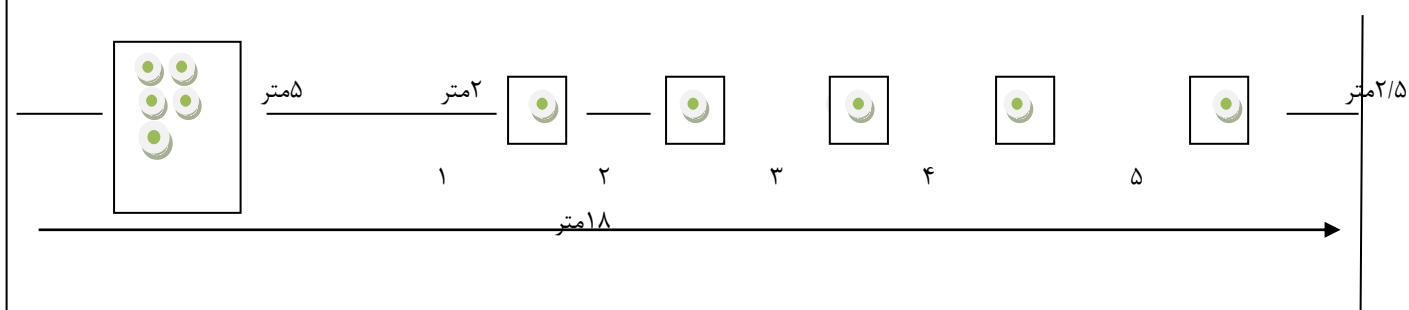
۲- آزمون چابکی

شروع آزمون شرکت کننده طبق تصویر پشت خط استارت قرار گرفته و با فرمان استارت شروع به حرکت کرده و مسیر تعیین شده را بر طبق کروکی طی نموده و در ادامه حرکت از خط پایان عبور می نماید.
ارتفاع موانع: ۲۰ cm
خطای آزمون : شرکت کننده باید طبق تصویر از موانع عبور نموده در صورتیکه مسیر را اشتباه طی نمود طبق دستور داور اصلاح مسیر صورت می گیرد و در صورت برخورد با موانع ۱ ثانیه بر رکورد فرد اضافه می شود. زمان بر حسب ثانیه - دهم ثانیه و صدم ثانیه ثبت می شود.



۳- ایستگاه جابجایی توپ مدیسین بال ۲ کیلو گرمی

مطابق شکل پنج توپ مدیسین بال دو کیلوگرمی در محل مشخص شده قرار می گیرد . ورزشکار پشت خط شروع می ایستد و با استارت داور یکی از توپها را برداشته در خانه شماره ۱ می گذارد و بلافاصله برگشته و به همین ترتیب توپها را در محلهای تعیین شده قرار می دهد . وبا سرعت از خط پایان می گذرد . زمان اجرای حرکت رکورد بازیکن محسوب می شود.
خطای آزمون : حتما باید توپ ها در محل مشخص شده گذاشته شود در غیر این صورت باید ورزشکار برگردد و توپ را در محوطه مشخص قرار دهد در غیر اینصورت برای هر توپ دو ثانیه به زمان ورزشکار افزوده می شود.



۴- آزمون پرش

قدرت انفجاری پاها: شرح آزمون: در این آزمون شرکت کننده پشت خط تعیین شده قرار گرفته و با برداشتن سه گام به دلخواه (چپ - راست - جفت) و یا (راست - چپ - جفت) به طرف جلو پرش نموده در پایان پرش جفت نقطه اثر پرش جفت نسبت به خط شروع بعنوان رکورد فرد بر حسب متر و سانتی متر ثبت می شود.

در این آزمون شرکت کننده می تواند ۲ پرش انجام داده و بهترین پرش بعنوان رکورد فرد برای او ثبت می شود.



۵- استقامت

این آزمون به مسافت ۴۰۰ متر در مستطیل ۱۷×۳۳ متر که در چهار گوشه آن به فاصله نیم متر به داخل زمین مخروط گذاشته می شود ، انجام می شود.(۴ دور)

۱۷متر



۳۳متر

- فرم ۵ امضا و ۳ امضا پس از قطعی کردن ثبت‌نام اعضای تیم از سیستم رخدادهای ورزشی دریافت کرده، پرینت می‌کنید و نسبت به گرفتن امضاهای مدنظر اقدام می‌کنید.
- فرم‌ها را اسکن کرده و در محل‌های مشخص بارگذاری می‌کنید.

- با بارگذاری فرم ۵ امضا و فیش واریزی ثبت نام نهایی خواهد شد.
- چنانچه هر کدام از امضاها و مهرهای فرم ۵ امضا در این فرم وجود نداشته باشد، پذیرش تیم انجام نخواهد شد.

۱۰. پس از پایان مهلت ثبت نام در سیستم رخدادهای، کارتهای شرکت در مسابقات، چاپ و ثبت نام قطعی می شود.

۱۱. ارائه اصل فرم ۵ امضا تیمهای شرکت کننده، فرم ۳ امضای همراهان، فیش های واریزی، کارتهای دانشجویی و کارتهای بیمه ورزشی هنگام ورود تیم ها الزامی است.

۱۲. در صفحه ورودی سامانه رخدادهای ورزشی به آدرس <http://sems.um.ac.ir> :دکمه زرد رنگی با عنوان راهنما وجود دارد که با کلیک کردن روی آن می توانید فیلم در نظر گرفته شده جهت راهنمایی انجام مراحل ثبت نام را مشاهده نمایید. لطفاً در صورتی که تاکنون با این سیستم کار نکرده اید، ابتدا فیلم راهنما را مشاهده کنید.

- جهت راهنمایی می توانید با خانم دکتر احمدیان با شماره تلفن ۰۹۱۵۵۰۵۷۸۱۹ و یا ۰۵۱۳۸۸۰۳۵۳۷ تماس بگیرید.

((فرم تاییدیه سلامت ورزشکاران اعزامی به مسابقات ورزشی))

لیست اسامی اعضاء تیم آمادگی جسمانی اعضای هیات علمی و یاوران علمی دانشگاه

نام و نام خانوادگی	سمت	کد ملی
	ورزشکار	
	ورزشکار	
	ورزشکار	

نام و امضاء مدیر تربیت بدنی

نام و امضاء رئیس / معاون دانشگاه

صحت سلامت دانشجویان نامبرده فوق تایید می گردد.

نام و امضاء پزشک

