

آئین نامه عمومی و فنی
پنجمین المپیاد ورزش های همگانی
دانشگاهها و موسسات آموزش عالی کشور

دانشگاه شهر کرد

تابستان ۱۴۰۱



آیین نامه عمومی و فنی پنجمین المپیاد ورزش همگانی دانشجویان دانشگاه‌ها و موسسات آموزش عالی کشور

راهنمای عمومی:

- ✓ مسابقات هر رشته بر اساس قوانین و مقررات ارسالی برگزار می‌شود.
- ✓ بر اساس تصمیمات متخذه از سوی شورای فنی، شرکت دانشجویانی که بدون شرکت در آزمون کنکور سراسری دانشگاه‌ها و موسسات آموزش عالی ثبت نام کرده اند و در حال تحصیل می‌باشند از نیمسال دوم شروع تحصیل حق شرکت در المپیاد را خواهند داشت.
- ✓ بر اساس تصمیمات متخذه از سوی شورای فنی، دانشجویان شرکت کننده در **پانزدهمین المپیاد فرهنگی - ورزشی دانشجویان** مجاز به شرکت در این دوره از المپیاد همگانی نمی‌باشند.
- ✓ هر دانشجو صرفاً می‌تواند در یک رشته ورزشی شرکت نماید.
- ✓ کلیه شرکت کنندگان در المپیاد باید ملبس به **لباس یا کاور** متحدالشکل ورزشی باشند که بر روی آن نام و آرم دانشگاه مربوطه درج شده باشد.
- ✓ داشتن کارت بیمه و گواهی سلامت برای همه ورزشکاران الزامی می‌باشد.
- ✓ داشتن معرفی نامه از دانشگاه محل تحصیل با مهر و امضاء معاون آموزشی، معاون دانشجویی، مدیر تربیت بدنی، مدیرکل آموزش و پزشک معتمد اجباری است.
- ✓ رعایت ارزش‌های اخلاقی و اسلامی و همچنین رفتار و انضباط ورزشی در طول برگزاری اردو در المپیاد از سوی همه دانشجویان، کادر اعزامی، عوامل فنی و اجرایی الزامی است و هرگونه مسوولیتی در این خصوص متوجه سرپرست تیم یا کاروان خواهد بود و با افراد خاطی مطابق با شیوه نامه کمیته انضباطی مسابقات و جشنواره‌های ورزشی برخورد خواهد شد.
- ✓ به همراه آوردن وسایل بهداشتی و شخصی ضروری است و ورزشکاران باید از همراه داشتن زیورآلات و اشیا گرانبه‌ای جداً پرهیز نمایند.
- ✓ رعایت زمان ورود و خروج به محل برگزاری رقابت‌ها الزامی است.
- ✓ تجهیز، اعزام و تهیه وسیله ایاب و ذهاب سالم و بدون نقص فنی و دارای بیمه نامه به محل برگزاری المپیاد به عهده دانشگاه اعزام کننده است.
- ✓ تبلیغات احتمالی باید با رعایت موازین فرهنگی و حقوقی منحصر در قسمت لباس ورزشی و کوچکتر از آرم و نشان دانشگاه درج گردد.
- ✓ به لحاظ مسائل انضباطی و محدودیت اجرایی، اعزام افراد خارج از مفاد این شیوه نامه به محل برگزاری المپیاد، اعم (از همکار، کمک مربی یا سرپرست اضافه و ...) خلاف مقررات و ضوابط

المپیاد محسوب شده و از پذیرش این گونه افراد اکیداً خودداری خواهد شد. در ضمن هرگونه مسوولیتی در این زمینه، مستقیماً متوجه سرپرست تیم یا کاروان است.

✓ نظر به بازتاب وسیع نحوه برگزاری المپیاد در مجامع، محافل و رسانه‌های گروهی ضرورت دارد مدیران تربیت بدنی بخش‌های آموزش عالی در رابطه با توجیه و ارشاد کاروان اعزامی، اقدامات لازم را قبل از اعزام معمول دارند.

✓ رعایت حجاب اسلامی برای خواهران در زمان پذیرش و در طول کلیه برنامه‌های فوق برنامه و مسابقات الزامی است و ورزشکارانی که به این مسئله بی توجهی نمایند از ادامه مسابقه محروم خواهند شد.

✓ همراه داشتن تلفن همراه و دوربین فیلمبرداری در سالن ورزشی مسابقات خواهران اکیداً ممنوع و مسوولیت آن به عهده سرپرست کاروان اعزامی است و اشخاص خاطی به کمیته انضباطی دانشگاه معرفی خواهند شد.

✓ تیم‌هایی که دارای وسیله نقلیه هستند در صورت پذیرش خودرو و اقامت در محل اردو، خودروی آنان باید در اختیار ستاد اجرایی قرارگیرد و تردد کلیه خودروها با هماهنگی مسوول ترابری المپیاد می‌باشد.

✓ در صورت بروز هرگونه حوادث پیش بینی نشده از قبیل قطعی برق و غیره در طول المپیاد، کمیته انضباطی و فنی در خصوص چگونگی ادامه روند المپیاد تصمیم‌گیری خواهد نمود.

✓ در صورت بروز هرگونه تخلف، کمیته انضباطی در محل مسابقات تشکیل و رأی مربوطه را صادر می‌نماید و در نهایت مرجع نهایی تصمیم‌گیری و اجرای محرومیت‌ها در مورد تخلفات انجام شده برابر سلسله مراتب مذکور در "شیوه نامه انضباطی مسابقات و جشنواره‌های ورزشی اداره کل تربیت بدنی" پیش بینی شده است.



مقررات فنی رشته ها

مقررات فنی رشته شطرنج

شرایط عمومی:

مسابقات شطرنج در دو بخش جداگانه (دختران و پسران) و در ۲ ماده ذیل برگزار خواهد شد:

۱- ماده سریع (تیمی و انفرادی)

۲- ماده برق آسا (تیمی و انفرادی)

هر دانشگاه مجاز به معرفی حداکثر ۴ بازیکن در بخش دختران و حداکثر ۴ بازیکن در بخش پسران می باشد و اعضاء هر دانشگاه در هر دو ماده رقابتها، مجاز به شرکت خواهند بود.

کلیه بازیکنان به صورت انفرادی در جدول مسابقات رقابت می نمایند و سه نفر برتر هر ماده، احکام انفرادی دریافت خواهند نمود.

همچنین مجموع امتیازات ۳ نفر برتر هر دانشگاه در جدول رقابتها، بعنوان امتیاز تیمی همان دانشگاه محاسبه و احکام تیمی به تمامی بازیکنان تیم اهداء خواهد شد.

تبصره ۱: حداقل تعداد نفرات مجاز برای حضور در بخش تیمی، ۲ بازیکن می باشد که در این صورت این دانشگاهها با یک بازیکن کمتر در جدول رقابت خواهند کرد. بنابراین توصیه می شود با ترکیب کامل در رقابتها شرکت نمایند.

تبصره ۲: دانشگاههایی که تنها با یک بازیکن در رقابتها شرکت نمایند صرفاً در بخش انفرادی، رتبه بندی خواهند شد.

تمامی نفرات تیمها می بایست با لباس متحدالشکل رسمی در مسابقات حاضر شوند.

در تمامی مفاد این آیین نامه و در صورت لزوم، مطابق نظر سرداور مسابقات، تغییرات لازم مطابق قوانین فدراسیون بین المللی شطرنج انجام خواهد شد.

شیوه نامه های بهداشتی متناسب با شرایط زمانی و مکانی، در سالن مسابقات نصب خواهد شد و کلیه شرکت کنندگان و همراهان، ملزم به رعایت دستورالعملها خواهند بود.

قوانین و مقررات ماده سریع:

- ✓ مقررات فدراسیون جهانی شطرنج بر این مسابقه حاکم خواهد بود.
- ✓ قرعه کشی جدول با استفاده از آخرین نسخه نرم افزار سوئیس انجام خواهد شد و نتایج برای محاسبه ریتینگ به فدراسیون بین المللی شطرنج ارسال خواهد شد. (تعداد دورها به نسبت بازیکنان شرکت کننده تعیین خواهد شد)
- ✓ تمامی بازیکنان تیمها بصورت انفرادی در مسابقه شرکت خواهند کرد.
- ✓ زمان بازیها، ۱۵ دقیقه به علاوه ۵ ثانیه پاداش به ازای هر حرکت برای هر بازیکن می باشد. در شرایط خاص، در این خصوص تصمیم مقتضی توسط سرداور مسابقات اتخاذ خواهد شد.



✓ رده بندی بر اساس مجموع امتیازات کسب شده توسط هر بازیکن در پایان مسابقه تعیین خواهد شد و چنانچه دو یا چند بازیکن امتیازات یکسان کسب کرده باشند برای تعیین رتبه آنها از روش شکستن امتیاز به شرح زیر به ترتیب اولویت استفاده خواهد شد:

الف: رویارویی مستقیم ب: بوخ هولز قطع شده ۱ ج- بوخ هولز قطع شده ۲

د- مجموع بوخ هولز ه- زونه بورن برگر

✓ رده بندی تیمی بر اساس مجموع امتیاز ۳ نفر برتر هر دانشگاه تعیین خواهد شد و چنانچه دو یا چند تیم، امتیازات یکسان کسب کرده باشند رتبه انفرادی بهترین بازیکن هر دانشگاه، ملاک تعیین رده بندی خواهد بود.

قوانین و مقررات ماده برق آسا:

✓ مقررات فدراسیون جهانی شطرنج بر این مسابقه حاکم خواهد بود.

✓ قرعه کشی جدول با استفاده از آخرین نسخه نرم افزار سوئیس انجام خواهد شد و نتایج برای محاسبه ریتینگ به فدراسیون بین المللی شطرنج ارسال خواهد شد. (تعداد دورها به نسبت بازیکنان شرکت کننده تعیین خواهد شد)

✓ تمامی بازیکنان تیم ها بصورت انفرادی در مسابقه شرکت خواهند کرد.

✓ زمان بازی ها ۳ دقیقه به علاوه ۲ ثانیه پاداش به ازای هر حرکت برای هر بازیکن می باشد.

✓ رده بندی بر اساس مجموع امتیازات کسب شده توسط هر بازیکن در پایان مسابقه تعیین خواهد شد و چنانچه دو یا چند بازیکن امتیازات یکسان کسب کرده باشند برای تعیین رتبه آنها از روش شکستن امتیاز به شرح زیر به ترتیب اولویت استفاده خواهد شد.

الف: رویارویی مستقیم ب: بوخ هولز قطع شده ۱ ج- بوخ هولز قطع شده ۲

د- مجموع بوخ هولز ه- زونه بورن برگر

✓ رده بندی تیمی بر اساس مجموع امتیاز ۳ نفر برتر هر دانشگاه تعیین خواهد شد و چنانچه دو یا چند تیم، امتیازات یکسان کسب کرده باشند، رتبه انفرادی بهترین بازیکن هر دانشگاه، ملاک تعیین رده بندی خواهد بود.



مقررات فنی رشته دوچرخه سواری

شرایط اختصاصی

- ✓ مسابقات در دو بخش پسران و دختران به طور یکسان برگزار می‌شود.
 - ✓ اعضای هر دانشگاه متشکل از ۳ دوچرخه سوار می‌باشد.
 - ✓ داشتن لباس متحدالشکل تیمی برای دانشگاه الزامی است.
 - ✓ پوشیدن پیراهن تیم ملی ممنوع می‌باشد.
 - ✓ همراه داشتن کلاه، لباس و دستکش الزامی و به عهده دانشگاه‌ها شرکت کننده می‌باشد.
 - ✓ مسابقات براساس قوانین و مقررات انجمن دوچرخه سواری وزارت علوم تحقیقات و فناوری برگزار خواهد شد.
 - ✓ با توجه به شرایط کرونایی کلیه ورزشکاران، سرپرستان و کادر اجرایی می‌بایست در طول جلسات و برگزاری مسابقات از ماسک استفاده کنند و برگزاری مسابقات با رعایت دستورالعمل‌های بهداشتی انجام خواهد شد.
 - ✓ دوچرخه سواران می‌توانند در مسابقات در صورت تمایل از دوچرخه‌های اختصاصی دانشگاه خود استفاده نمایند. نوع دوچرخه فقط دوچرخه کوهستان سایزهای ۲۶ یا ۲۷/۵ مجاز می‌باشد.
 - ✓ براساس قوانین و مقررات، دوچرخه سواران باید اخلاق ورزشی را در کل برگزاری مسابقه رعایت کنند، در غیر اینصورت به دوچرخه سوار خاطی اخطار (کارت زرد) و در صورت تکرار از دور مسابقات حذف می‌شود.
 - ✓ براساس قوانین و مقررات، دوچرخه سوار می‌بایستی در طول برگزاری مسابقه شماره پیراهن و شماره دوچرخه را طوری نصب کند که خوانا و واضح باشد.
 - ✓ شماره نباید کوتاه، بریده و تا گردد، شماره باید بر روی لباس و دوچرخه، واضح و قابل رویت باشد.
 - ✓ براساس قوانین و مقررات، احترام به محیط زیست و طبیعت اطراف محل برگزاری مسابقه، برای کلیه عوامل برگزاری مسابقه (داوران، سرپرستان، مربیان، دوچرخه سواران و...) الزامی می‌باشد.
 - ✓ در مسابقه تیم ری لی زمان طی شده کمتر ملاک برتری می‌باشد. (در صورتی که دوچرخه سوار بر اساس گزارش داوران از مسیر مسابقه خارج نشود).
 - ✓ براساس قوانین و مقررات همه نفرات شرکت کننده هر دانشگاهی که مسیر مسابقه را در مجموع زمان کمتر و بدون خطا طی کرده باشند برنده مسابقه می‌باشند.
 - ✓ در صورت بروز نقص فنی برای دوچرخه، دوچرخه سوار باید از همان نقطه ای که اتفاق افتاده تا منطقه استارت (فیدزون) دوچرخه را حمل کند، فقط در این منطقه می‌تواند با هماهنگی سرداور دوچرخه خود را تعمیر یا تعویض نماید.
- نقص فنی: (پنچری، پارگی زنجیر، شکستگی فریم دوچرخه یا قطعات)



- ✓ در منطقه استارت، اگر برای نفر اول هر تیم به دلیل نقص فنی (شکستگی قطعات اصلی، پنچری، زمین خوردن به غیر عمد) اتفاقی بیفتد، فقط یک بار برای هر تیم استارت مجدد مجاز می باشد (منطقه استارت ۱۰۰ متر بعد از خط شروع مسابقه می باشد).
- ✓ تایم هر ورزشکار در هر دور مسابقه براساس عبور طوقه جلوی دوچرخه ملاک می باشد.
- ✓ براساس قوانین و مقررات، اگر دوچرخه سواری به هر دلیلی از مسیر مسابقه خارج شود، باید از همان نقطه مسابقه را شروع و ادامه دهد، در غیر اینصورت بر اساس گزارش داوران، در کمیته فنی تصمیم و رای صادر می شود.
- ✓ تمامی مسابقات در یک دور برگزار و بهترین تایم زمانی بدست آمده برای تعیین جایگاه تیم های برتر لحاظ می شود.
- ✓ تیم ها می بایست براساس زمان یا تایم اعلام شده کمیته داوران در جلسه فنی بر روی خط استارت حاضر شوند در غیر اینصورت استارت نفرات تیم شروع شده و زمان آن تیم از زمان اعلام شده به تیم شروع شده است.
- ✓ براساس قوانین و مقررات، استفاده از بی سیم، تلفن همراه، گوپرو (دوربین فیلمبرداری ورزشی) برای دوچرخه سواران در طول برگزاری مسابقه ممنوع می باشد.
- ✓ براساس قوانین و مقررات، آب پاشیدن، هل دادن در طول مسیر مسابقه ممنوع می باشد. در صورت گزارش داوران، دوچرخه سوار از دور مسابقات حذف می شود.
- ✓ سرپرست و مربی تیم حق شرکت در مسابقات را ندارند.
- ✓ بر اساس قوانین و مقررات، در صورت اعتراض حداکثر تا ۳۰ دقیقه بعد از پایان مسابقه فقط سرپرست تیم (مربی، ورزشکار، تکنسین و.... مجاز نمی باشند) به صورت کتبی به همراه مبلغ یک میلیون ریال به سرداور مسابقات تحویل و پس از بررسی در کمیته فنی جواب داده خواهد شد. در صورت وارد بودن اعتراض مبلغ عودت داده می شود.
- ✓ برنامه زمانبندی مسابقات توسط کمیته داوران پس از برگزاری جلسه فنی اعلام می گردد.
- ✓ دور تمرینی شرکت کنندگان برای آشنایی با مسیر یک روز قبل از شروع مسابقات می باشد که براساس برنامه زمانبندی کمیته فنی می توانند در مسیر مسابقه قرار بگیرند.
- ✓ کلیه موارد پیش بینی نشده در آیین نامه عمومی اداره کل تربیت بدنی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری در روز مسابقه و توسط کمیته فنی مسابقات حل و فصل خواهد شد.

قوانین و مقررات فنی:

رشته تیم ری لی

- ✓ یک مسابقه رکورد گیری تیمی در مسیرهای آسفالت، خاکی با فراز و نشیب، شبیه به مسابقات کراس کانتری می باشد که طول مسیر ۲ تا ۳ کیلومتر می باشد.
- ✓ هر دوچرخه سواری می بایستی مسیر مسابقه ۲ تا ۳ کیلومتر را یک دور کامل طی کرده و پس از یک دور در مکان شروع مسابقه با تماس دست با هم تیمی خود، دوچرخه را به هم تیمی خود تحویل تا ادامه مسابقه را انجام دهد و همین روند برای نفرات بعدی انجام می شود. نفرات دوم و سوم هر تیم می تواند از همان دوچرخه اشتراکی برای ادامه مسابقه استفاده نمایند یا از دوچرخه دیگری که از قبل در محل استارت آماده شده استفاده کنند.

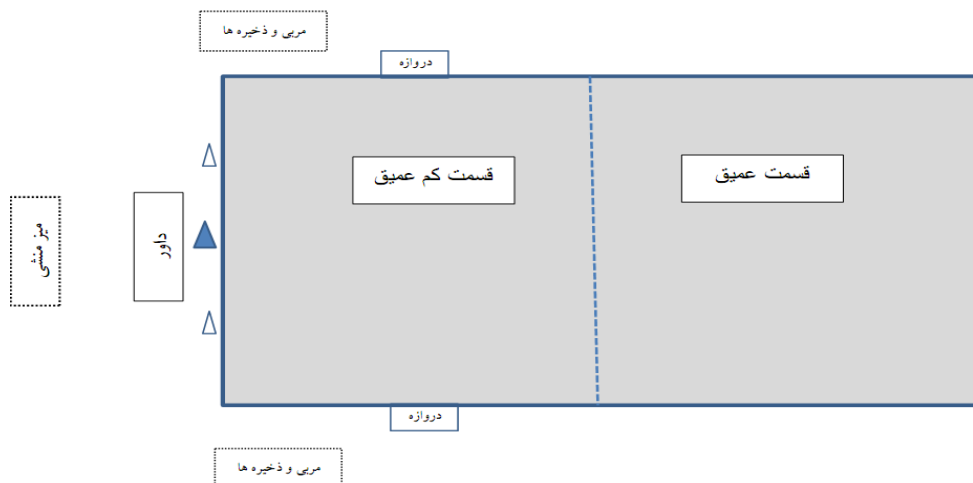
نحوه امتیازدهی:

- ✓ به تیم های اول تا سی ام به ترتیب ۲۰۰، ۱۷۰، ۱۵۰، و ... براساس جدول امتیازات فدراسیون امتیاز تعلق می گیرد.

مقررات فنی رشته هندپلو

زمین بازی:

- مسابقات طبق شرایط محل برگزاری در عرض قسمت کم عمق استخر برگزار می گردد. نیمه زمین با علامتی بر روی دیواره یا بیرون قسمت کم عمق در عرض مشخص می شود. شکل (۱)



تبصره: محدوده زمین لبه های کناری استخر و خط محدوده قسمت عمیق می باشد که در صورت برخورد توپ به آن ها و برگشت به داخل زمین، بازی ادامه می یابد.

ترکیب تیم:

- هر تیم مرکب از یک مربی و حداکثر ۵ بازیکن است که ۴ بازیکن داخل آب نفرات اصلی هستند و ۱ بازیکن دیگر جزو نفرات ذخیره که در بیرون آب و محل تعبیه شده به همراه مربی قرار خواهند گرفت.

تبصره: در صورتی که یکی از ۵ نفر بازیکنان در لیست به عنوان مربی تیم نیز معرفی گردد می تواند به عنوان بازیکن وارد بازی شود.

زمان بازی و توپ بازی:

- بازی با توپ کوچک واترپلو سایز ۳ برای دختران و پسران برگزار می شود.
 - بازی در دو وقت ۱۵ دقیقه ای روان به علاوه وقت تلف شده به تشخیص داور برگزار می شود.
 - در صورت تساوی، تیمی برنده است که اولین گل را در وقت اضافه ۵ دقیقه ای وارد دروازه حریف نماید.
 - پس از پایان وقت اضافه اگر توپی وارد دروازه ها نشد، هر تیم باید ۳ پنالتی به صورت تناوبی از فاصله ۵ متری دروازه با اجازه داور اجرا کند. بعد از پنالتی اگر باز هم نتیجه مساوی شد پنالتی ها یک به یک به صورت تناوبی اجرا خواهد شد تا تیم برنده مشخص شود.
- تبصره: ضربه پنالتی حداکثر تا ۵ ثانیه پس از اجازه داور باید اجرا شود.

اندازه دروازه:

- دروازه به ابعاد ۱ × ۲ متر و عمق ۹۰ سانتی متر در وسط حد فاصل دیواره کم عمق و خط جداکننده قسمت عمیق و بیرون استخر قرار می گیرد به طوری که پایین میله عمودی آن مماس با لبه استخر باشد.

شروع بازی:

- بازیکنان پشت سر خود را به لبه استخر چسبانده و با سوت داور بازیکنان نزدیک به خط طولی (محل استقرار داور) برای گرفتن توپ که توسط داور در وسط زمین و در کنار خط طولی رها می شود، اقدام می کنند.
- بازیکنان دو تیم پس از دریافت گل، در زمین خود قرار گرفته و دروازه بان تیمی که گل دریافت کرده بازی را مجدداً آغاز می کند.

حرکت با توپ:

- حمل توپ توسط بازیکنان بصورت راه رفتن، زیرآب بردن و شناکردن مجاز است. پرتاب توپ به دروازه حریف از نیمه زمین خودی قابل قبول نبوده و گل مردود خواهد بود و اقدام به گل زدن باید بعد از حضور بازیکن مهاجم در نیمه زمین حریف انجام شود.

- بازیکنان تیم‌های دفاع کننده به هر طریقی به غیر از ضربه زدن یا هر عملی که موجب آسیب دیدگی بازیکن مهاجم بشود، می‌توانند دفاع کرده و یا مانع از حرکت بازیکن مهاجم بشوند.

دروازه بان: هر بازیکنی می‌تواند در جلو دروازه خود به عنوان دروازه بان بازی کند.

نحوه بازی:

- **گل:** توپ زمانی گل می‌شود که تمام توپ وارد محوطه داخلی دروازه شود.
- توجه:** برخورد توپ به لبه یا دیواره استخر در محدوده تیرک عمودی دروازه گل محسوب نمی‌شود.
- **اوت:** هر گاه توپ از محدوده طولی یا عرضی زمین به طور کامل خارج شود اوت بوده و بازی با پرتاب اوت از محل خروج توپ ادامه می‌یابد.
- تبصره:** در صورتی که توپ در دست بازیکن باشد و از خط طولی یا عرضی خارج شود اگر به زمین یا آب (در قسمت خط جداکننده عمیق) برخورد نکند اوت محسوب نمی‌شود.
- **کرنر:** پرتاب کرنر زمانی صورت می‌گیرد که توپ پس از برخورد با بازیکنان حریف به بیرون رفته یا توسط بازیکن خودی به عمد بیرون پرتاب شود.
- **خطای عادی:** هر گونه ضربه، گرفتن بازیکنی که صاحب توپ نیست، سرپیچی از دستور داور، پاشیدن آب، ضربه با مشتم و کف دست به توپ (مانند اسپک والیبال) و اعمال نامتعارف منجر به خطای عادی می‌شود که از محل خطا بازی آغاز خواهد شد.
- **خطای منجر به اخراج:** بازی خشن، ضربه و گرفتن حریف که احتمال آسیب جسمانی داشته باشد، رفتار ناشایست، توهین کلامی، گرفتن و جابجا کردن دروازه و خطوط مشخص کننده زمین، ورود و خروج از زمین بازی بدون اجازه داور منجر به اخراج بازیکن به مدت ۱ دقیقه از زمین بازی خواهد شد.
- تبصره: اگر بازیکنی ۳ بار اخراج شود دیگر حق بازی کردن در آن بازی را ندارد و بازیکن دیگر باید جایگزین آن شود.
- **کلاه:** به همراه داشتن کلاه شنا برای همه شرکت کنندگان الزامی است. در زمان مسابقه از کلاه واترپولوی شماره دار استفاده نمایند.
- **تعویض:** تعداد تعویض‌ها نامحدود بوده و باید با اجازه داور و در زمان‌هایی که بازی در جریان نیست، از محل مخصوص انجام شود.
- **تایم اوت:** هر تیم مجاز است در هر نیمه بازی از یک تایم اوت استفاده نماید. زمان تایم اوت یک دقیقه است و وقت‌های اضافه تایم اوت ندارد.
- **داوران:** بازی توسط یک داور، یک وقت نگهدار و یک منشی اداره می‌شود.



- **جدول مسابقات:** جدول، نحوه گروه بندی و امتیاز بازی‌ها مطابق قوانین واترپلو می‌باشد.

- تصمیم گیری در موارد پیش بینی نشده بر عهده کمیته فنی شامل رئیس انجمن، سرپرست فنی مسابقات، یک داور منتخب و دو نفر از مربیان (منتخب تیم‌ها) خواهد بود.

مقررات فنی رشته پرتاب و دریافت فریزی

شرایط عمومی:

- ✓ مسابقات بر اساس آخرین قوانین فدراسیون جهانی پرواز دیسک (WFDF) برگزار می‌شود. لازم به ذکر است کمیته برگزاری مسابقات با توجه به تعداد شرکت کنندگان و محدودیت زمانی، تعداد پرتابهای شرکت کنندگان را تعیین و قبل از شروع مسابقه به تیمها اعلام می‌نماید.
- ✓ هر دانشگاه مجاز به معرفی یک تیم و هر تیم متشکل از ۴ نفر شامل سه ورزشکار و یک نفر به عنوان مربی یا سرپرست می‌باشد.
- ✓ هر تیم مجاز خواهد بود حداقل تعداد یک ورزشکار و حداکثر سه ورزشکار در این مسابقات داشته باشند.
- ✓ هر ورزشکار از هر تیم حداکثر در دو آیتم می‌تواند شرکت کند.
- ✓ هر تیم در هر آیتم حداکثر دو ورزشکار می‌تواند شرکت دهد.
- ✓ در مواردی که رکورد دو یا تعداد بیشتر ورزشکاران مساوی شد فقط برای تعیین نفر برتر بین آن دو یا چند نفر رقابت مجدد با تعداد پرتاب تعیین شده از طرف سرپرست داوران انجام خواهد شد و رکوردهای جدید آنها در محاسبه امتیاز تاثیری نخواهد داشت.
- ✓ کلیه آیتم‌های مسابقات با دیسک استاندارد مورد نظر انجمن فریزی (دیسک‌های فریزی Hidisc "های دیسک" ۱۴۵ و ۱۷۵ گرمی آلتیمیت) برگزار خواهد شد.

قوانین مقررات فنی بازی:

این مسابقات به صورت یک مرحله ای و متمرکز در سه آیتم شامل:

۱- مسافت (Distance)

۲- بیشترین زمان پرواز دیسک (MTA)

۳- دقت (Accuracy) برگزار می‌گردد.

۱) آیتم مسافت:

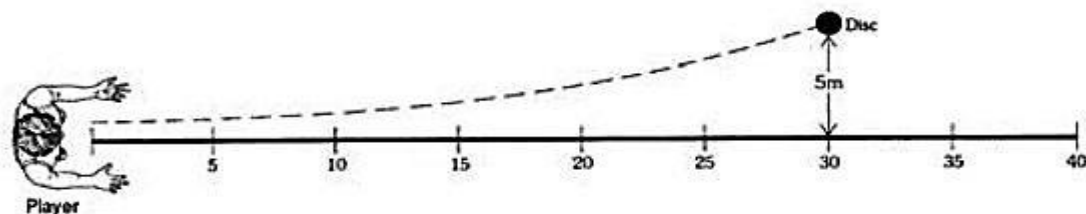
این بازی یکی از ساده ترین ورزش های فریزی است. هدف این بازی پرتاب دیسک به دورترین نقطه ممکن است که تکنیک پرتاب یکی از عوامل مهم اثرگذار در افزایش مسافت دیسک می باشد.



میزان انحراف محل برخورد دیسک از محور طولی از کل مسافت پرتاب کم می شود و رکورد نهایی بازیکن به دست می آید. هر بازیکن می تواند ۵ مرتبه دیسک را پرتاب کند و بالاترین مسافت برای او ثبت می شود همانطور که در شکل زیر مشاهده می کنید یک خط مرکزی در زمین مسابقه و یک خط شروع در ابتدای آن مشخص شده است. بازی نیز به این صورت انجام می شود که بازیکن از پشت خط شروع، دیسک را با قدرت، در امتداد محور طولی به دورترین نقطه ممکن پرتاب می کند. برای به دست آوردن رکورد دو اندازه گیری انجام می شود: (۱) فاصله خط پرتاب تا نقطه رو به روی محل برخورد دیسک بر روی محور، (۲) فاصله محل برخورد دیسک با زمین نسبت به محور.

$$۲۵ \text{ متر} = ۵ - ۳۰ = \text{فاصله دیسک از محور} - \text{طول پرتاب} = \text{رکورد پرتاب}$$

$$۲۵ \text{ متر} = \text{رکورد پرتاب}$$



نکته: پرتاب کننده در لحظه پرتاب دیسک نباید خط شروع را لمس کند زیرا خط محسوب می شود. ولی بعد از پرتاب (جدا شدن دیسک از دست) عبور بازیکن از خط شروع مجاز می باشد

تجهیزات مورد نیاز:

- ✓ متر (حداقل ۵۰ متری)
- ✓ دیسک فریزی (۵ عدد)
- ✓ مخروط
- ✓ محور مشخص شده (خط کشی شده)

۲) آیتم حداکثر زمان پرواز (MTA):

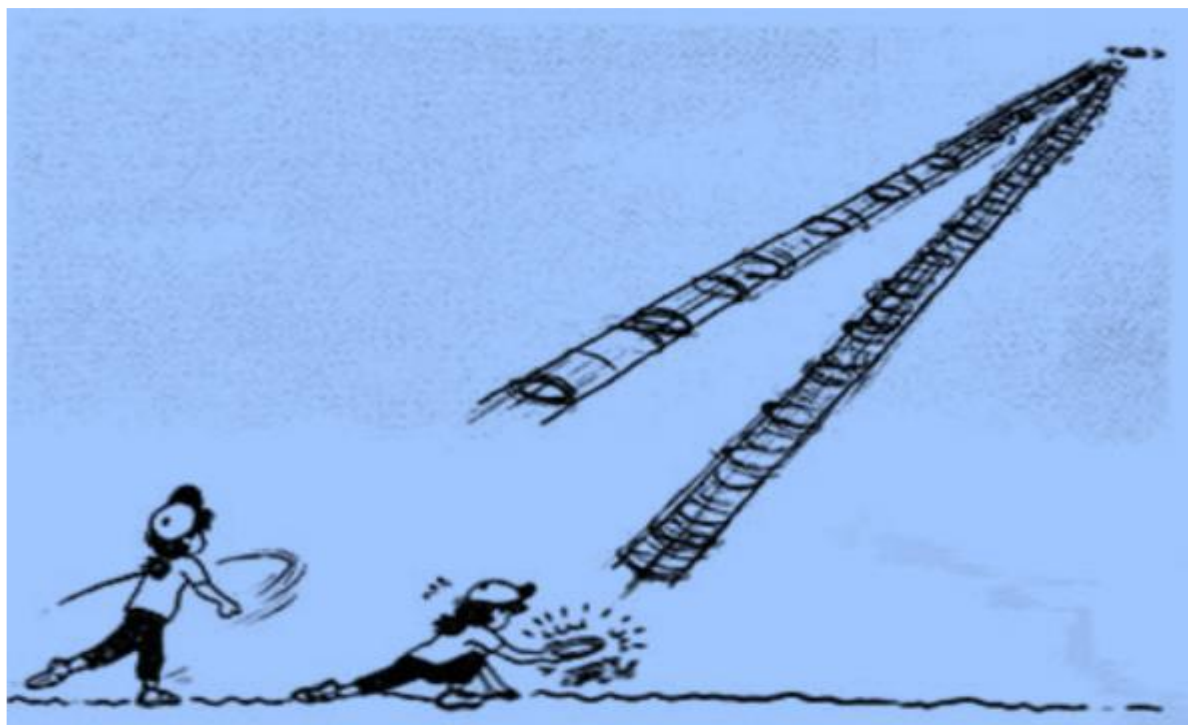
در این رقابت بازیکن با قرار گیری مناسب در جای تعیین شده، پرتاب خود را با توجه به جهت و سرعت وزش باد به نحوی انجام دهد که دیسک بیشترین زمان ممکن را در هوا پرواز کند و پرتاب کننده حتماً باید دیسک را قبل از برخورد با زمین با یک دست دریافت کرده و کاملاً در اختیار گیرد (دریافت با دو دست خطا محسوب می شود). زمان از لحظه خروج دیسک تا دریافت مجدد آن با یک دست به عنوان رکورد ورزشکار ثبت می گردد. پرتاب کننده مجاز است حداکثر ۵ پرتاب

انجام دهد که بهترین زمان به عنوان رکورد ثبت می شود. همچنین ۳ داور زمان را اندازه گیری می کنند و میانگین ۳ زمان به عنوان رکورد ثبت می شود.

تجهیزات مورد نیاز:

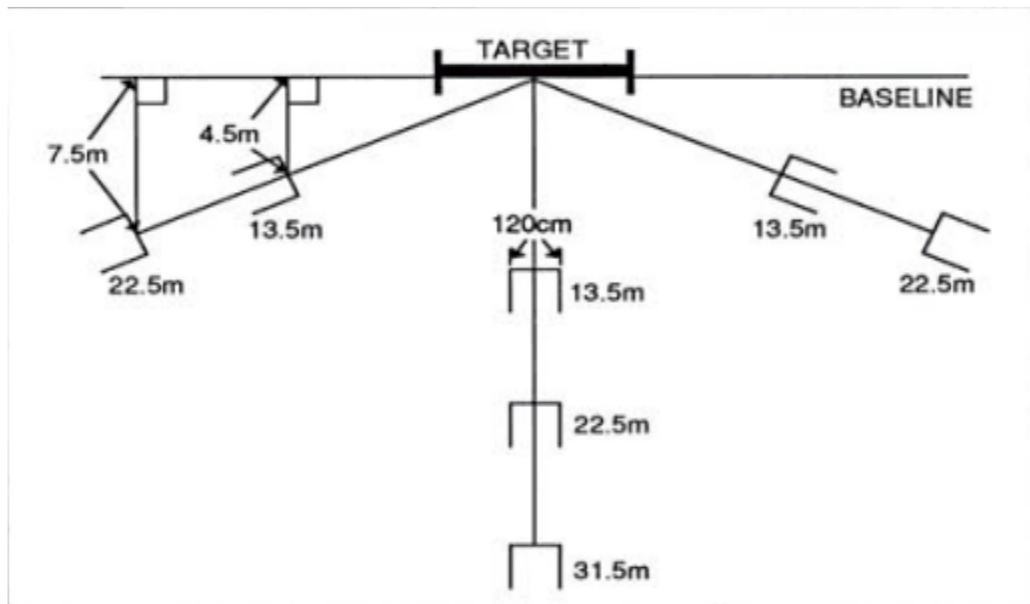
✓ کرنومتر

✓ دیسک فریزی



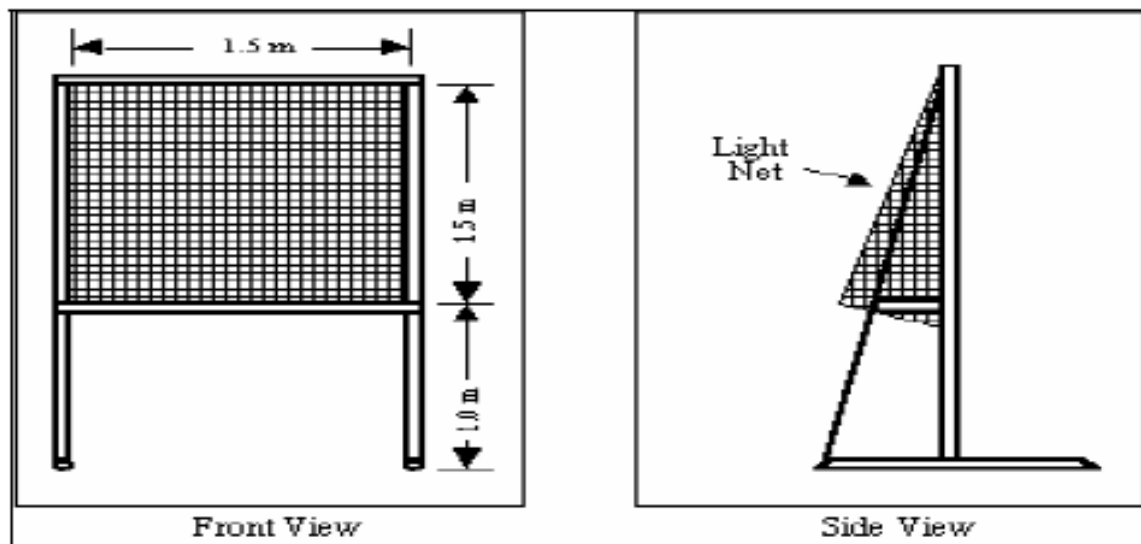
۳) دقت Accuracy:

در سبک دقت پرتاب کننده از هر ۷ ایستگاه که در شکل زیر مشخص شده است ۴ پرتاب انجام می دهد. هر دیسکی که به شکل صحیح پرتاب و از داخل هدف عبور کند، ۱ امتیاز محسوب می شود و حداکثر امتیاز ۲۸ می باشد. هر پرتاب کننده در هر ایستگاه یک دقیقه فرصت پرتاب و در مجموع ۷ دقیقه فرصت دارد کل ۲۸ پرتاب خود را انجام دهد.



شکل ۱: در شکل فوق موقعیت ایستگاه‌ها نسبت به سبد نشان داده شده است

در شکل زیر نمونه ای از هدف مخصوص پرتاب این بازی را می بینید که ابعاد آن ۱/۵ متر در ۱/۵ متر و ارتفاع آن از سطح زمین ۱ متر می باشد.



تجهیزات مورد نیاز:

- ✓ کرنومتر
- ✓ دیسک فریزی (حداقل ۸ عدد)

✓ سبد مخصوص دقت استاندارد (طبق اندازه های ارائه شده در شکل ۲ و ترجیحاً از جنس لوله سفید قابل اتصال به یکدیگر)

✓ زمین خط کشی شده ایستگاه های پرتاب نسبت به سبد دقت (طبق زاویه و مترآژ نشان داده شده در شکل ۱)

نحوه امتیاز دهی:

پس از پایان مسابقه در هر آیتم و مشخص شدن نفر اول ، رکورد نفر اول را معادل ۱۰۰ امتیاز در نظر گرفته و با نسبت گیری رکورد سایر بازیکنان نسبت به رکورد نفر اول، امتیاز معادل آنها محاسبه می شود. به عنوان مثال اگر رکورد نفر اول و دوم در آیتم مسافت ۸۰ و ۷۰ متر باشد، امتیاز نفر اول ۱۰۰ و با نسبت گیری امتیاز نفر دوم ۸۷/۵ خواهد شد و به همین ترتیب طبق فرمول زیر امتیاز سایر نفرات محاسبه خواهد شد.

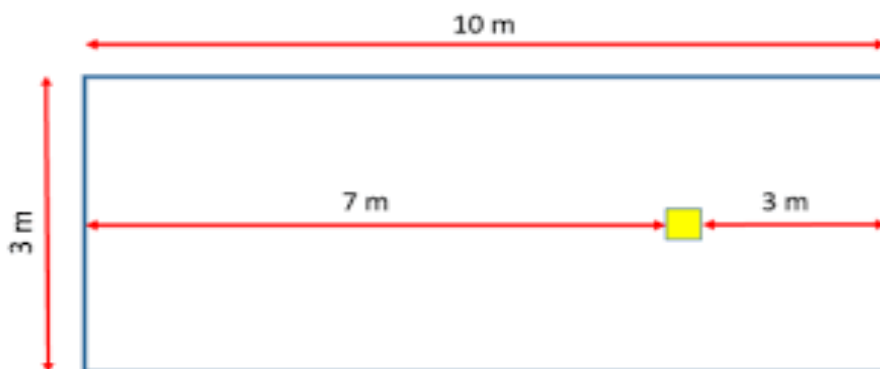
$$(۸۰/۷۰ * ۱۰۰) = ۸۷/۵$$

برای سایر آیتم ها نیز به همین ترتیب عمل خواهد شد

مقررات فنی رشته هفت سنگ مهارتی

وسایل و تجهیزات لازم :

- زمین بازی به ابعاد ۳×۱۰ که با حفاظ (پارتیشن) کاملاً جدا شده باشد.
- ارتفاع حفاظ (پارتیشن) ۱ متر باشد.
- جنس حفاظ (پارتیشن) ترجیحاً توری باشد.
- توپ مینی هندبال شماره یک تنبل (کم باد)
- مکعب های چوبی به ابعاد ۱۰×۱۰ cm و ارتفاع ۵ cm



قوانین مقررات فنی بازی :

- مسابقه به صورت تیمی و هر تیم متشکل از ۲ بازیکن و ۱ مربی می باشد.
- فاصله خط پرتاب تا سنگ ها ۷ متر و مسابقه در زمان ۹۰ ثانیه انجام می شود.

- سنگ‌ها در محل تعیین شده (مربع ۲۰×۲۰ سانتی متری) و به فاصله ۷ متر از خط پرتاب روی هم قرار داده می‌شوند.
- ورزشکار با اعلام داور پشت خط پرتاب قرار می‌گیرد و با سوت داور و شروع زمان، پرتاب اول خود را انجام می‌دهد و در صورت اصابت به سنگ‌ها، تعداد سنگ‌های افتاده به عنوان امتیاز آن پرتاب در نظر گرفته خواهد شد. پرتاب کننده به محض برخورد توپ با سنگ‌ها شروع به دویدن کرده و سنگ‌های افتاده را دوباره روی هم باید بچیند و بعد از برداشتن توپ، دوباره برگشته و پرتاب‌های بعدی را انجام دهد و بعد از اعلام اتمام زمان مسابقه (۹۰ ثانیه) توسط داور، مسابقه نفر اول به پایان می‌رسد و بازیکن دوم روندی که بازیکن اول طی کرده را ادامه می‌دهد و در نهایت امتیاز دو نفر بعنوان امتیاز تیمی محاسبه خواهد شد.
- تعداد داوران ۳ نفر، یک نفر وقت نگهدار (شروع و پایان)، یک نفر داور برای خطاهای خط و خطاهای چینش سنگ و یک نفر سر داور برای ثبت امتیاز کلی بازیکنان و اعلام رده بندی نهایی، خواهد بود.

خطاها :

- به ازای هر سنگی که توسط توپ پرتابی بر روی زمین می‌افتد ۵ امتیاز در نظر گرفته می‌شود.
- اگر در هنگام پرتاب پای ورزشکار خط پرتاب را لمس یا از آن عبور کند خطا محسوب شده و امتیازی برای آن پرتاب در نظر گرفته نخواهد شد و اگر سنگ‌ها بر روی زمین بیفتند بازیکن بایستی سریعاً سنگ‌ها را روی هم چیده و پرتاب بعدی را انجام دهد.
- اگر توپ به سنگ‌ها برخورد ننماید هیچ امتیازی به فرد تعلق نمی‌گیرد.
- شرط اصلی برای شمردن امتیازات افتادن کامل سنگ‌ها می‌باشد. اما آخرین سنگی که روی زمین قرار گرفته است، اگر در اثر اصابت ضربه توپ از محل خود بطور کامل خارج شود امتیاز به آن تعلق می‌گیرد.
- اگر ورزشکار سنگ‌های افتاده را نتواند دوباره بچیند خطا محسوب شده و حتماً برای پرتاب بعدی باید سنگ‌ها را بطور منظم و مرتب روی هم بچیند.

نحوه امتیاز دهی :

- در رده بندی نهایی، مجموع امتیازات دو نفر از هر دانشگاه به عنوان امتیاز آن دانشگاه محاسبه و رتبه بندی خواهد شد.
- در صورت تساوی احتمالی رکوردها، مسابقه مجدد بین تیم‌هایی که برای کسب رتبه اول تا سوم رتبه مشترکی دارند، برگزار می‌شود.



مقررات فنی رشته طناب زنی:

- ✓ هر تیم متشکل از ۴ نفر ورزشکار و یک مربی یا سرپرست می باشند.
- ✓ مسابقات در دو بخش انفرادی و تیمی (۳ نفره) طراحی و برگزار خواهد شد.
- ✓ استفاده از کفش ورزشی مناسب در حین اجرای مسابقات طناب زنی الزامی است.
- ✓ داشتن لباس ورزشی متحدالشکل برای دانشگاه های شرکت کننده الزامی است.

تجهیزات مورد نیاز: طناب مقاومتی برای هر نفر

راهنمای فنی مسابقه (بخش انفرادی)

طناب زدن تک پا

شیوه اجرا: به این صورت که یک پا از جلوی بدن به صورت زانو بلند خم باشد. با فرمان داور ورزشکار شروع به طناب زدن به صورت تک پا می کند (پای دیگر با فاصله حداقل ۲۰ سانت از زمین و از جلو بالا نگهداشته شود) و با عبور طناب از زیر پای اتکا شمارش شروع می شود. پس از ۳۰ ثانیه، پا عوض می شود و با پای دوم (مثل پای قبلی) طناب زنی به صورت تک پا انجام خواهد شد. کل زمان طناب زنی ۱ دقیقه می باشد (هر پا ۳۰ ثانیه) و تعداد طناب هایی که از زیر پا رد شود برای فرد ثبت می شود.

نکات:

- ✓ هر مرتبه ای که طناب از زیر پای ورزشکار رد شود یک شمارش انجام خواهد شد.
- ✓ اگر طناب زدن به هر دلیلی قطع شود یا با پای ورزشکار برخورد کند شمارش قطع می شود تا حرکت صحیح بعدی انجام شود.
- ✓ ورزشکار با یک پا (راست یا چپ) در وضعیت حرکت قرار می گیرد و بعد از حداکثر تلاش در ۳۰ ثانیه پای حرکت را عوض می کند.
- ✓ شروع شمارش پس از اعلام فرمان داور می باشد.
- ✓ اگر حرکتی در خارج از محدوده زمین مسابقه به ابعاد (۲×۲) انجام شود شمرده نخواهد شد.

خطاها:

- ✓ زانو حتما باید از جلو بالا بیاید و با زمین فاصله مناسب داشته باشد در غیر این صورت، خطا محسوب می شود و حرکت شمرده نمی شود.
- ✓ اگر پای ورزشکار طوری بالا آید که کف پا از پشت دیده شود حرکت مردود است و شمرده نمی شود.
- ✓ شروع حرکت باید با اعلام فرمان داور و در محدوده زمین مسابقه انجام شود.



راهنمای فنی مسابقه (بخش تیمی)

- ✓ هر ورزشکار یک مدل را انجام می دهد و ۳ ورزشکار یک تیم ۳ مدل را انجام خواهند داد.
- ✓ **side Straddle** (یک بار زمانی که پا در حالت جفت قرار دارد طناب از زیر پای فرد رد می شود و یک بار زمانی که دو پا از طرفین باز می شود، طناب از زیر پای فرد رد می شود).
- ✓ **Side to side** (طناب به صورت جفت پا، یکی در سمت چپ و یکی در سمت راست انجام می شود).
- ✓ **Cross step** یک پرش همراه با رد شدن طناب به صوت پرش پایاز و پرش بعدی پاها از جلو به صورت ضربدر عبور می کند (پای ضربدر به صورتی است که یک بار پای راست جلو قرار میگیرد و بار دوم پای چپ)

توجه: بعد از هر ضربدر باید پای ورزشکار همزمان با عبور طناب باز شود.

شیوه اجرا: مسابقه به صورت امدادی برگزار خواهد شد. کل زمان مسابقه ۹۰ ثانیه می باشد و هر ورزشکار بعد ۳۰ ثانیه که یکی از ۳ مدل طناب را اجرا کرد، طناب را به یار هم تیمی خود می دهد و ورزشکار دوم پس از ۳۰ ثانیه، طناب را به ورزشکار سوم می دهد. (زمان ۹۰ ثانیه رونده است)

نکات:

- هر سه مدل طناب توسط ۳ ورزشکاری که در یک تیم قرار می گیرند باید اجرا شود (هر ورزشکار یک مدل) ترتیب اجرای ورزشکاران مطابق دستورالعمل
- هر ورزشکار پس از ۳۰ ثانیه باید طناب را سریعاً به یار هم تیمی خود منتقل کند تا ادامه دهد.
- هر اجرای کامل حرکت یک شمارش انجام خواهد شد. برای مثال تکنیک کامل پا باز و سپس ضربدر یک شمارش خواهد بود.
- اگر طناب زدن به هر دلیلی قطع شود یا با پای ورزشکار برخورد کند شمارش قطع می شود تا حرکت صحیح بعدی انجام شود.
- شروع شمارش پس از اعلام فرمان داور می باشد.
- اگر حرکتی در خارج از محدوده زمین مسابقه به ابعاد (۲×۲) انجام شود شمرده نخواهد شد

خطاها:

- حرکت مطابق توضیحات هر مدل اجرا می شود در صورتی که مغایر باشد شمرده نخواهد شد.

موارد پیش بینی نشده

- هر گونه تصمیم گیری در شرایط بحرانی توسط سرپرست فنی مسابقه انجام می گیرد، مربی یا سرپرست می تواند اعتراض کتبی خود را به همراه مبلغ ۱۰۰۰۰۰۰۰ ریال به کمیته فنی ارائه کند، اعضای کمیته فنی وظیفه دارند در خلال اجرای مسابقه به شکایات رسیدگی کنند.



- سرپرست فنی در صورت صلاحدید اعم از زیر پا گذاشتن اخلاق ورزشی و یا در خطر بودن سلامتی ورزشکار اجازه توقف مسابقه را دارا می باشد.

مقررات فنی رشته دارت :

- ✓ مسابقات در دو بخش دختران و پسران برگزار می گردد.
 - ✓ داشتن لباس مخصوص رشته دارت
 - ✓ پسران: بلوز آستین کوتاه، شلوار پارچه‌ای تیره، کفش جلو بسته.
 - ✓ دختران: مانتو یا سارافان و رو سارافانی، مقنعه و کفش جلو بسته.
- تبصره ۱: استفاده از کفش ورزشی و کتانی ممنوع است

نحوه برگزاری مسابقات:

- ✓ هر تیم متشکل از ۳ بازیکن می باشد.
 - ✓ مسابقات به صورت تیم به تیم و به شیوه ذیل برگزار می شود.
- هر تیم قبل از هر مسابقه ارنج خود را یا در قالب ارنج A, B, C و یا در قالب ارنج X, Y, Z (از طریق قرعه کشی مشخص می شود) به میز منشی ارائه می دهد. سپس بازی ها بر روی یک تخته دارت به صورت یک لگ ۵۰۱ فیکس و ترتیب زیر انجام می گردد:
- بازی ۱: A با X (انفرادی)
 - بازی ۲: B با Y (انفرادی)
 - بازی ۳: C با Z (انفرادی)
 - بازی ۴: A+B با X+Z (دوبل)
 - بازی ۵: B+C با Z+Y (دوبل)
 - بازی ۶: A+C با Z+Y (دوبل)
 - بازی ۷: A با Y (انفرادی)
 - بازی ۸: B با X (انفرادی).
- تبصره ۱: هر تیمی که ۵ مسابقه از ۸ مسابقه را پیروز شود، برنده نهایی خواهد بود.
- تبصره ۲: در مرحله گروهی؛ برد ۲ امتیاز، مساوی ۱ امتیاز و باخت صفر امتیاز دارد.
- تبصره ۳: ملاک برنده شدن یک تیم در مرحله گروهی و صعود از این مرحله، به ترتیب محاسبه امتیازات، تفاضل لگ و بازی رودر رو خواهد بود.
- تبصره ۴: اگر در مسابقات گروهی امتیاز، تفاضل لگ و بازی رودر رو برای سه تیم یکسان شده، از هر تیم یک بازیکن به میز منشی معرفی و بعد از زدن میدل، یک لگ ۷۰۱ فیکس برگزار و نفرات اول و دوم مشخص و در نهایت تیم‌های صعود کننده به مرحله حذفی مشخص می گردد.
- تبصره ۵: در مرحله حذفی اگر دو تیم مساوی شدند، از هر تیم یک بازیکن جهت برگزاری یک لگ ۵۰۱ فیکس معرفی خواهد شد تا در نهایت تیم برنده مشخص گردد.



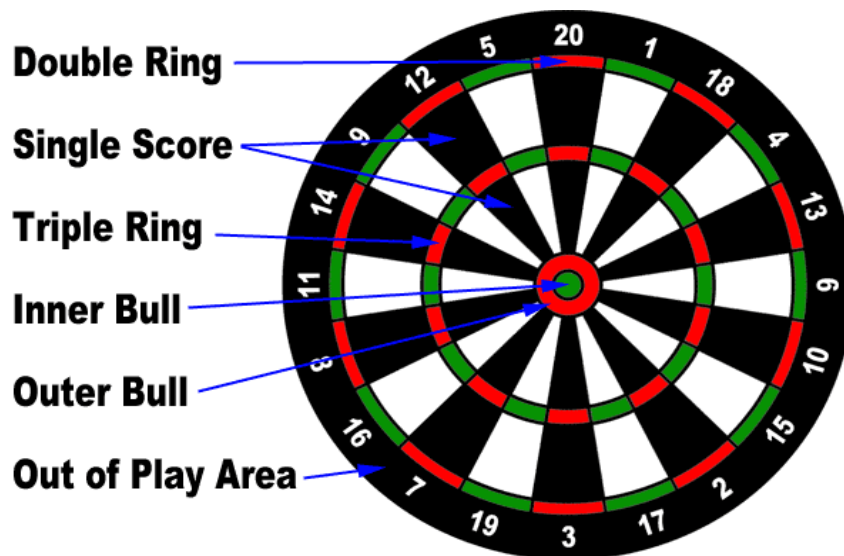
قوانین و مقررات:

در زیر به معرفی نوع بازی‌ها و نحوه انجام آن و همچنین امتیاز بندی تخته دارت، قوانین و مقررات پرداخته می‌شود.

تعریف بازی ۵۰۱ فیکس:

بازی ۵۰۱ فیکس یکی از بازی‌های دارت محسوب می‌شود که در بخش همگانی برگزار می‌گردد. بازی به این صورت انجام می‌شود که ابتدا بازیکنان میدل می‌زنند. سپس هر بازیکن (یکی در میان) یک راند (سه پرتاب) را انجام می‌دهد. سپس امتیازات هر راند محاسبه شده و از عدد ۵۰۱ کسر می‌گردد. هر بازیکنی که زودتر عدد ۵۰۱ را صفر کند (فیکس) برنده بازی خواهد بود.

تبصره ۱: بازی می‌تواند هم با سینگل، هم با دبل و هم با تریپل به اتمام برسد



امتیازات تخته دارت به همراه شکل آن

مفاهیم در بازی‌های رایج دارت :

- ✓ میدل: شروع کننده بازی توسط یک پرتاب به مرکز تخته دارت مشخص خواهد شد هر بازیکنی که دارت او به مرکز تخته دارت نزدیک تر باشد شروع کننده بازی خواهد بود
- ✓ راند: هر بازیکن اجازه پرتاب ۳ دارت دارد. به مجموع ۳ پرتاب دارت یک راند گفته می‌شود
- ✓ لگ: به هر دور بازی که تمام می‌شود یک لگ گفته می‌شود در واقع لگ از مجموع چند راند به وجود می‌آید.
- ✓ باست: در صورتی که امتیاز بازیکن از امتیاز پایه در نظر گرفته شده بیشتر شود به اصطلاح گفته می‌شود بازیکن "باست" شده است. در این صورت امتیاز بازیکن به امتیاز راند قبل برمی‌گردد.
- ✓ هر بازیکن در یک نوبت فقط می‌تواند از ۳ دارت جهت پرتاب استفاده کند.

- ✓ امتیازات به دست آمده بر مبنای امتیازی است که برای هر ناحیه تعریف شده است نه بر مبنای رنگ یا نزدیک تر بودن آن به مرکز.
- ✓ در صورت افتادن دارت از تخته، امتیازی برای پرتاب کننده در نظر گرفته نخواهد شد. دارت‌های افتاده شده از تخته، دوباره پرتاب نخواهد شد (به استثنا میدل).
- ✓ ثبت امتیاز توسط داور بعد از پرتاب هر سه دارت (رانند) محاسبه خواهد شد و تا زمانی که داور امتیازات را ثبت نکرده باشد؛ بازیکن حق برداشتن دارت‌ها از روی تخته دارت را نخواهد داشت.
- ✓ اشتباهات و خطاهای محاسباتی توسط داور تا قبل از راند بعدی بازیکن قابل اصلاح می‌باشد.

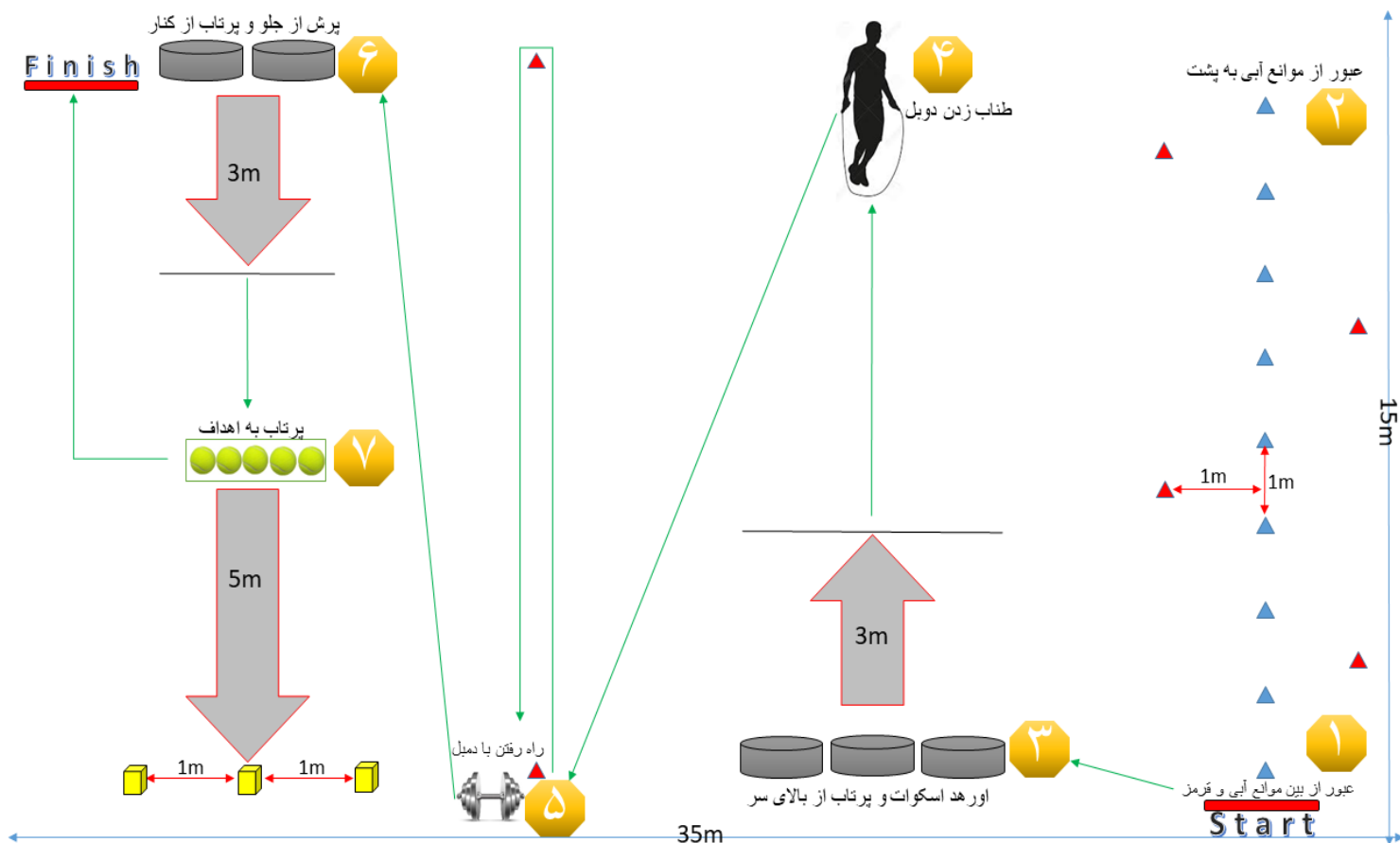
مقررات فنی رشته آمادگی جسمانی:

- شرکت کنندگان لازم است با لباس ورزشی متحدالشکل از سوی دانشگاه در مسابقات شرکت کنند.
- هر تیم شامل ۳ ورزشکار و یک مربی یا سرپرست می‌باشد.
- مسابقات بصورت انفرادی برگزار و در دو بخش انفرادی و تیمی نتایج اعلام میشود.
- هر گونه تصمیم‌گیری در شرایط بحرانی توسط سرپرست فنی مسابقه انجام می‌گیرد، اعتراضات توسط مربی یا سرپرست تیم به انضمام مبلغ ۱۰۰۰۰۰۰ ریال بصورت کتبی به کمیته فنی ارائه می‌شود، اعضای کمیته فنی وظیفه دارند در خلال اجرای مسابقه به شکایات رسیدگی کنند.
- سرپرست فنی در صورت صلاحدید اعم از زیر پا گذاشتن اخلاق ورزشی و یا در خطر بودن سلامتی ورزشکار اجازه متوقف نمودن مسابقه را دارا می‌باشد.

تجهیزات مورد نیاز:

۱۳ عدد کنز (حتما از ۴ کنز با رنگ متفاوت استفاده شود)، لاستیک (پراید برای دختران ۵ عدد، سمند برای پسران ۵ عدد، از لاستیک‌های دست دوم استفاده شود و آن‌ها را کاملا تمیز کرده و برای جذابیت بیشتر رنگ آمیزی شوند)، یک تا دو عدد طناب آمادگی جسمانی (یک طناب بلند و یک کوتاه)، دمبل یا کتل بل (۵ کیلویی برای دختران یک عدد، ۱۵ کیلویی برای پسران یک عدد)، ۵ عدد توپ تنیس، ۳ عدد آجر یوگا یا هر جسمی شبیه به آن





ایستگاه اول: ایستادن و رد شدن از بین موانع

ورزشکار به پشت بر روی زمین دراز کشیده و منتظر صدای سوت می ماند. با صدای سوت از حالت خوابیده بلند شده و از بین موانع می گذرد. در صورت برخورد با هر مانع ۲ ثانیه به رکورد ورزشکار اضافه خواهد شد. در صورت عدم رعایت مسیر ورزشکار باید برگردد و مسیر را اصلاح نماید.

ایستگاه دوم: رد شدن از بین موانع به پشت

ورزشکار با گذشتن از مانع آخر به پشت موانع را مجدد طی می کند. در صورت برخورد با هر مانع ۲ ثانیه به رکورد ورزشکار اضافه خواهد شد. در صورت عدم رعایت مسیر ورزشکار باید برگردد و مسیر را اصلاح نماید.

ایستگاه سوم: اورهد اسکوات و پرتاب از بالای سر

این ایستگاه شامل ۳ ست می باشد بدین صورت که ورزشکار لاستیک اول را بالای سر برده و با آرنج های کاملا صاف حرکت اسکوات را ۱۰ تکرار انجام می دهد. بعد از اتمام دهمین اسکوات، لاستیک را از بالای سر

به متر ۳ متر پرتاب می کند و به سمت لاستیک بعدی می رود . اولین نقطه برخورد لاستیک با زمین متر ۳ پرتاب در نظر گرفته می شود. موازی نشدن استخوان ران با زمین در اسکوات خطا محسوب می شود. خم شدن آرنج در آور هد اسکوات خطاست. متر ۳ پرتاب کمتر از ۳ متر ۵ ثانیه به رکورد ورزشکار اضافه می گردد.

ایستگاه چهارم: طناب زدن دوبل

ورزشکار حرکت طناب زدن دوبل را ۵۰ تکرار انجام می دهد. در صورت توقف بین حرکت از ادامه شمارش می شود.

ایستگاه پنجم: راه رفتن با بار نامتقارن

ورزشکار دمبل (دختران دمبل ۵ کیلویی و پسران دمبل ۱۵ کیلویی) را برداشته و ۱۵ متر را طی می کند. سپس با گذاشتن از پشت مانع دمبل را با دست دیگر می گیرد. مجدد ۱۵ متر را با دست مخالف طی می کند. در صورت رها شدن دمبل از دست ورزشکار ۵ ثانیه به رکورد او اضافه می گردد.

ایستگاه ششم: پرش و پرتاب لاستیک از کنار

این ایستگاه شامل ۲ ست می باشد ورزشکار رو به لاستیک (دختران لاستیک پراید و پسران لاستیک سمند) ۱۰ پرش انجام می دهد. پس از دهمین حرکت لاستیک را از کنار بدن به متر ۳ متر پرتاب می کند. و به سمت لاستیک بعدی می رود و حرکت را تکرار می کند. حرکت می بایست یکبار از سمت چپ و بار دیگر از سمت راست انجام شود. در صورت پرتاب کمتر از ۳ متر ۵ ثانیه به رکورد ورزشکار اضافه خواهد شد. پرش با پای باز خطاست و شمارش نمی شود.

ایستگاه هفتم: پرتاب توپ

ورزشکار ۵ توپ تنیس در اختیار داشته که می بایست ۳ هدف (آجر یوگا) را در فاصله ۵ متری مورد اصابت قرار دهد. پس از اصابت هر سه هدف و یا اتمام توپ ها ورزشکار به سمت خط پایان می دود. در صورت اتمام توپ ها هر هدف باقیمانده ۵ ثانیه به رکورد ورزشکار اضافه خواهد شد.

نحوه رتبه بندی انفرادی و تیمی :

- انفرادی:** شرکت کنندگان بر اساس رکورد پایانی (زمان) رتبه بندی خواهند شد.
در صورت تساوی زمان، برای کسب رتبه اول تا سوم به شرح زیر عمل می شود:
- در صورتی که زمان دو ورزشکار یکسان باشد ورزشکاری که کمترین خطا را داشته رتبه بالاتر را کسب میکند.



- در صورت برابری در رکورد و همچنین برابری در خطا ها ورزشکاران به صورت مشترک در آن رتبه معرفی میشوند.

تیمی: هر تیم شامل ۳ ورزشکار می باشد و رتبه تیم بر اساس جمع رکوردهای اعضای هر تیم تعیین خواهد شد. تیمی که کمترین زمان را کسب نماید رتبه اول و به همین ترتیب رتبه های دوم و سوم تعیین می شود. در صورت تساوی زمان، برای کسب رتبه اول تا سوم به شرح زیر عمل می شود:

- **مرحله ۱:** تیم هایی که تعداد رتبه های بالاتری را کسب نموده اند در رتبه بالاتر قرار می گیرند.
- **مرحله ۲:** در صورت تساوی در مرحله ۱، تعداد خطا ها محاسبه و تیمی که کمترین خطا را داشته باشد رتبه بالاتر را بدست می آورد.
- **مرحله ۳:** در صورت تساوی در مرحله ۱ و ۲، مسابقه مجدد بین تیم هایی که برای کسب رتبه اول تا سوم رتبه مشترکی دارند، برگزار می شود.

تبصره - در صورتی که هر یک از ورزشکاران تیم نتوانند از خط پایان عبور نمایند، رکورد آن ها صفر و در رتبه بندی **انفرادی و تیمی** قرار نخواهند گرفت.

