



مقررات فنی المپیاد ورزشی دهه مبارک فجر ۱۴۰۳  
کارکنان و اعضای محترم هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران

### فوتسال (آقایان)

- ۱) مسابقات بر اساس قوانین رسمی فدراسیون فوتبال و تغییرات داخلی که در جلسه قرعه کشی تعیین می شود برگزار می گردد.
- ۲) تعداد اعضای تیم (۵ بازیکن اصلی، ۷ ذخیره، ۱ سرپرست، ۱ مربی) جمعا ۱۴ نفر خواهد بود.
- ۳) مسابقات در دو وقت ۱۵ دقیقه ای رونده و ۵ دقیقه استراحت بین دو نیمه برگزار می شود.
- ۴) تعداد تعویض ها نامحدود و به شکل پروازی میباشد.

### والیبال (آقایان و بانوان)

- ۱) مسابقات بصورت تیمی و هر تیم شامل ۶ بازیکن اصلی و ۶ بازیکن ذخیره ۱ مربی ۱ سرپرست جمعا ۱۴ نفر می باشند.
- ۲) نحوه برگزاری بازی ها در داخل زمین ۶ نفره می باشد. سرویس طبق قانون چرخش انجام می شود.
- ۳) مسابقات به صورت ۲ ست از ۳ ست برگزار می گردد. ست سوم نتیجه ۱۵ امتیاز می باشد.

### طناب کشی (آقایان و بانوان)

- ۱) مسابقات به صورت تیمی و هر تیم شامل ۸ بازیکن اصلی، ۲ ذخیره، ۱ مربی ۱ سرپرست ، جمعا ۱۲ نفر می باشد.
- ۲) جمع اوزان مسابقه دهندگان برای بانوان ۵۶۰ کیلوگرم ( $\pm 5$ ) و برای آقایان ۷۲۰ کیلوگرم ( $\pm 5$ ) می باشد.
- ۳) در هنگام تعویض ، وزن نفر ذخیره با تعویض شونده می بایست مساوی یا کمتر باشد.
- ۴) هر مسابقه شامل سه کشش و برای هر کشش یک استراحت ۳ دقیقه ای تعیین شده است.
- ۵) برنده مسابقه تیمی می باشد که از ۳ کشش در ۲ کشش پیروز باشد.

### داژبال (بانوان)

- ۱) مسابقات بر اساس قوانین داژبال و تغییرات داخلی که در جلسه قرعه کشی تعیین می شود برگزار می گردد.
- ۲) مسابقات داژبال ( استایل وسطی ) بین دو تیم ، تحت عنوان تیم کنار و تیم وسط برگزار می گردد.
- ۳) هر تیم دارای ۴ بازیکن اصلی ، ۲ بازیکن ذخیره، ۱ مربی و ۱ سرپرست جمعا ۸ بازیکن می باشد.
- ۴) مدت مسابقه : دو نیمه ۵ دقیقه ای با ۲ دقیقه استراحت در بین دو نیمه می باشد .

### تیراندازی (آقایان و بانوان)

- ۱) مسابقات طبق مقررات فدراسیون تیراندازی برگزار می گردد.
- ۲) تعداد نفرات شرکت کننده از هر مرکز آزاد می باشد .
- ۳) مسابقات در دو رشته تفنگ بادی و تپانچه بصورت انفرادی برگزار می گردد.



مقررات فنی المپیاد ورزشی دهه مبارک فجر ۱۴۰۳  
کارکنان و اعضای محترم هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران

### فوتبال دستی (آقایان)

- ۱) مسابقات بصورت انفرادی برگزار می گردد.
- ۲) تعداد نفرات شرکت کننده از هر مرکز آزاد می باشد .
- ۳) مسابقه به صورت برد ۲ بازی از ۳ بازی و ۵ گل برگزار میگردد. فینال به صورت ۳ از ۵ برگزار می گردد.
- ۴) چرخاندن ۳۶۰ درجه ادمک ها ممنوع میباشد.
- ۵) دست بردن به داخل زمین به هر دلیلی بدون هماهنگی داور ممنوع و پنالتی میباشد.

### دارت (آقایان و بانوان)

- ۱) مسابقات براساس قوانین و مقررات رسمی انجمن دارت برگزار میشود.
- ۲) تعداد نفرات شرکت کننده از هر مرکز آزاد می باشد .
- ۳) مسابقات بصورت انفرادی برگزار خواهد شد .
- ۴) مسابقات بصورت تک حذفی و فیکس ۳۰۱ ۲ لگ از ۳ لگ برگزار می شود .
- ۵) جهت شروع مسابقه هر بازیکن یک پرتاب انجام میدهد. پرتاب نزدیک به مرکز تخته شروع کننده بازی می باشد (Middle)
- ۶) اعتراض در مورد امتیاز کسب شده یا اعلام شده، قبل از جدا کردن دارت ها ، مورد بررسی یا تایید قرار می گیرد.
- ۷) امتیاز دارتی که قبل از شمارش داور از تخته جدا شود مورد محاسبه قرار نخواهد گرفت .
- ۸) در مرحله نیمه نهایی و فینال رقابت به صورت ۲ لگ از ۳ لگ و ۵۰۱ دبل به اتمام میرسد.

### شنا (آقایان و بانوان)

- ۱) مسابقات بر اساس قوانین رسمی فدراسیون شنا برگزار می گردد.
- ۲) مسابقات در ۳ ماده ۵۰ متر (کرال سینه ، کرال پشت و قورباغه) و ۵ رده سنی (تا ۲۹ سال، ۳۰ تا ۳۵، ۳۶ تا ۴۱، ۴۲ تا ۴۷، ۴۸، به بالا) برگزار میگردد. (ماده ها در رده سنی بالای ۴۸ سال به صورت ۲۵ متر برگزار می گردد).
- ۳) حد نصاب ۶ نفر جهت برگزاری مسابقه در هر ماده و رده سنی الزامی می باشد و در صورت به حد نصاب نرسیدن تصمیم برگزاری مسابقه با کمیته فنی می باشد.



مقررات فنی المپیاد ورزشی دهه مبارک فجر ۱۴۰۳  
کارکنان و اعضای محترم هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران  
معاونت توسعه مدیریت و منابع

۴) همراه داشتن تجهیزات شنا به عهده شرکت کننده می باشد .

### تنیس روی میز (آقایان و بانوان)

- ۱) مسابقات بر اساس قوانین رسمی فدراسیون تنیس روی میز برگزار می گردد.
- ۲) مسابقات به صورت انفرادی برگزار می گردد .
- ۳) بازیکنان از لباس و کفش ورزشی مناسب در زمان مسابقات استفاده نمایند .
- ۴) مسابقات با توپ استاندارد برگزار می گردد.
- ۵) ورزشکاران از پوشیدن لباس سفید در زمان مسابقه خودداری نمایند.
- ۶) راکت بازیکنان با رویه سیاه و یک رویه قرمز و هر بازیکنان در زمان مسابقه از راکت شخصی استفاده نماید.

### شطرنج (آقایان و بانوان)

- ۱) مسابقات بر اساس قوانین و مقررات رسمی انجمن شطرنج برگزار میشود.
- ۲) تعداد نفرات شرکت کننده از هر مرکز آزاد می باشد .
- ۳) مسابقات بصورت انفرادی برگزار خواهد شد .
- ۴) زمان برگزاری هر مسابقه (۲۰ دقیقه + ۱۰ ثانیه) برای هر حرکت از اولین حرکت بازی می باشد.

### آمادگی جسمانی (آقایان و بانوان)

- ۱) مسابقات طبق قوانین انجمن آمادگی جسمانی برگزار می گردد.
- ۲) تعداد شرکت کنندگان از هر مرکز آزاد می باشد.
- ۳) مسابقات به صورت پارکور در ۷ ایستگاه و با توجه به محاسبه زمان و تعداد خطا ها برگزار می گردد.
- ۴) مسابقات به صورت انفرادی برگزار می گردد.
- ۵) مسابقات در رده های سنی تا ۳۵ سال - ۳۶ تا ۴۴ سال - ۴۵ سال و به بالا



مقررات فنی المپیاد ورزشی دهه مبارک فجر ۱۴۰۳  
کارکنان و اعضای محترم هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران  
معاونت توسعه مدیریت و منابع

- ۶) انجام دادن تمامی ایستگاه ها الزامی می باشد .  
۷) مسابقات در زمین ۴۰\*۲۰ (زمین فوتسال) برگزار می گردد.

**ایستگاه های مسابقات آمادگی جسمانی آقایان و بانوان**

- ایستگاه اول :** دویدن زیگزاگ  
**ایستگاه دوم :** پریدن از روی مانع ( استپ ) ۱۰ بار  
**ایستگاه سوم :** شنا سوئدی ۱۰ بار  
**ایستگاه چهارم :** اسکات پرشی ۱۰ بار  
**ایستگاه پنجم :** دوی ۹\*۴ متر  
**ایستگاه ششم :** پرتاب توپ مدیسن بال ( ۵ کیلویی ) ۳ بار  
**ایستگاه هفتم :** دوی ۲۴۰ متر (۲ دور ، دور زمین فوتسال)  
تذکر : در صورت انجام خطا ، برای هر خطا یک ثانیه به زمان نهایی کسب شده اضافه میگردد.

**بدمینتون (آقایان و بانوان)**

- ۱) مسابقات براساس قوانین و مقررات فدراسیون بدمینتون و توافقات جلسه هماهنگی برگزار میشود.  
۲) مسابقات به صورت دوره ایی و حذفی برگزار می شود.  
۳) مسابقات با توپ پلاستیکی یونکس دور آبی برگزار می شود.  
۴) امتیاز گیم های بازی ۱۵ امتیازی و برد ۲ بازی از ۳ بازی می باشد.

**فوتبال گل کوچک (بانوان)**

- ۱) مسابقات طبق آخرین قوانین و مقررات و آیین نامه فدراسیون انجمن های ورزشی برگزار خواهد شد  
۲) هر تیم متشکل از حداکثر ۵ نفر بازیکن (۳ نفر اصلی و ۲ نفر ذخیره) ، مربی و اسرپرست می باشد.  
۳) شروع مسابقه با حداقل ۲ نفر بازیکن امکان پذیر است  
۴) در این مسابقات دروازه بان وجود ندارد و یکی از سه بازیکن در جریان بازی می تواند در درون دروازه قرار گیرد ، بازیکنی که در داخل دروازه قرار می گیرد حق ندارد توپ را با دست لمس کند در اینصورت در داخل منطقه جریمه پنالتی محسوب می گردد.



مقررات فنی المپیاد ورزشی دهه مبارک فجر ۱۴۰۳  
کارکنان و اعضای محترم هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران  
معاونت توسعه مدیریت و منابع

۵) این مسابقات با توپ شماره ۳ فوتسال برگزار می شود

۶) مسابقه در دو زمان ۱۰ دقیقه ی رونده می باشد( زمان استراحت بین دو نیمه، دو دقیقه می باشد)

۷) تیم ها می توانند در هر نیمه یک تایم اوت یک دقیقه ای درخواست نمایند.

۸) کلیه شروع مجددها از خطهای عرضی و طولی بایستی با ضربه پا شروع شود

۹) انواع ضربات پنالتی : الف) ضربه پنالتی نوع اول ب) ضربه پنالتی نوع دو

الف) ضربه پنالتی نوع اول : در این نوع یک نفر از بازیکنان تیم خاطی بصورت یک پای ثابت و بدون حرکت متصل به یکی از

تیرهای دروازه در درون دروازه قرار میگیرد

موارد زیر اعلام کننده داور برای زدن ضربه پنالتی نوع اول می باشد:

\*خطا در محوطه فنی و جریمه ۱/۵ متری

\* برخورد توپ با دست در محوطه جریمه یعنی فاصله ۱/۵ متری از خط دروازه

\* جابه جا کردن دروازه به گونه ای که مانع رفتن توپ به دروازه شود

محل ضربه زدن پنالتی نوع اول: فاصله ۱/۵ متری از خط دروازه و در نقطه فرضی که با چسب در کنار زمین مشخص شده است .

ب) ضربه پنالتی نوع دوم : بازیکنان زننده ضربه با پشت پا از فاصله ۱۰ متری به سمت دروازه بدون دروازه بان شوت می کند.

موارد زیر اعلام کننده داور برای زدن ضربه پنالتی نوع دوم می باشد.

\* در صورتی که وقت قانونی مسابقه تمام شده و برنده معلوم نباشد .

\* در صورتی که تعداد خطاهای هریک از تیم ها در وقت بازی بیش از ۵ خطا از سوی داور اعلام شود.

معاونت توسعه مدیریت و منابع دانشگاه

مدیریت امور پشتیبانی و رفاهی

تربیت بدنی کارکنان