

آیا می‌دانستید با عضویت در سایت جزوه بان می‌توانید به صورت رایگان جزوات و نمونه

سوالات دانشگاهی را دانلود کنید؟؟

فقط کافیست روی لینک زیر ضربه بزنید



[ورود به سایت جزوه بان](#)

Jozveban.ir

telegram.me/jozveban

sapp.ir/sopnuu

جزوات و نمونه سوالات پیام نور



@sopnuu
jozveban.ir



مدیریت و طرز اجرای مسابقات

رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی
2 واحد درسی

مؤلف : دکتر هاشم کوزه چیان

تهیه کننده : مرتضی رضایی صوفی
عضو هیات علمی دانشگاه پیام نور

کتابخانه الکترونیکی **PNUEB**

WWW.PNUEB.COM

اهداف درس مدیریت و طرز اجرای مسابقات

- آشنایی با تعاریف مدیریت از دیدگاه دانشمندان.
- آشنایی با حوزه های مختلف مدیریت سازمانها.
- آشنایی با شیوه ها و فرایندهای صحیح برگزاری مسابقات.
- آشنایی با نحوه ترسیم جداول با توجه به نوع مسابقه.
- آشنایی با قوانین و مقررات رشته های مختلف ورزشی.



تعریف مدیریت

- انجام کار به وسیله دیگران یعنی کار کردن با چند نفر تا وقت تفکر و ارائه طرح بوجود آید.
- استفاده از منابع محدود به منظور رسیدن به هدفهای مطلوب.
- فرایند مؤثر و کارآمد منابع مادی و انسانی در برنامه ریزی سازمانی بسیج منابع و امکانات هدایت و کنترل است که به منظور رسیدن به هدف صورت می گیرد.



تعریف مدیریت تربیت بدنی و ورزش

- فرایند تأمین و به کارگیری مؤثر نیروی انسانی ماهر و کارآمد و ابزار لازم جهت برنامه ریزی ها سازماندهی هماهنگی و کنترل برای حصول اهداف تربیت بدنی با توجه به نظام ارزشی.
- علم و هنر بکارگیری امکانات و منابع انسانی مادی و مالی جهت اجرای مقاصد ورزشی.
- فرایندی از برنامه ریزی سازماندهی رهبری نظارت و کنترل اطلاق می شود.

وظایف یا فراگردهای مدیران تربیت بدنی و ورزش

- 1- برنامه ریزی
- 2- سازماندهی
- 3- پیش بینی
- 4- هدایت ورهبری
- 5- ایجاد روحیه
- 6- اجرای صحیح مقررات
- 7- تشکیل جلسه
- 8- نظارت و ارزشیابی
- 9- تصمیم گیری



اصول برنامه ریزی

- 1- توجه به عوامل فرهنگی اجتماعی اقتصادی و سیاسی.
- 2- تعیین هدفهای کلی و بدنبال آن هدفهای اختصاصی .
- 3- مطابقت با ملاکهای جامعه و توجه به امکانات اجرایی از نظر توان و کیفیت نیروی انسانی مادی موقعیت و محدوده کمی و کیفی برنامه .
- 4- تعیین ملاکهای ارزشیابی برنامه به منظور سنجش عملکرد و پیش بینی عوامل بازدارنده .
- 5- در صورت رعایت اصول فوق روش چگونگی اجرا و هماهنگی وجود خواهد داشت.



سازماندهی

- وظیفه هر فرد مشخص و دستورگیری از مافوق مستقیم است .
- پرهزینه نبوده و از بوروکراسی محض که موجب سلسله مراتب بیشتر می شود اجتناب می نماید.
- کنترل کار از جنبه زمانی و ارزشیابی آسان و تخصصها در راستای هدف است .
- داشتن امکانات جهت جلوگیری از معطل شدن نیروی انسانی.



پیش بینی

- پیش بینی عوامل سد کننده مرحله اجرا و رفع مشکل آن .
- از منابع اطلاعاتی اداری و غیر اداری سازمانهای غیر رسمی و دانش و بینش خود استفاده کنند.
- عوامل پیش بینی معطوف به امکانات اقتصادی و فنی سازمان است .
- هر چه برنامه مدیران تربیت بدنی بیشتر باشد دامنه پیش بینی بیشتر می شود.
- منطقی بودن تجارب فردی و استفاده از تحقیقات در مقوله پیش بینی باید استفاده کرد



هدایت و رهبری

- مدیر با شناخت کیفیتهای سازمان هر کس را در جایی که می تواند مؤثر باشد بکار می گیرد.
- رهبری لازمه اجرای عملیات است اما جنبه اجرایی صرف ندارد.
- رهبری صرفاً هدایت سازمان را مورد توجه قرار دهد نه رئیس و مرئوس را.
- رهبری با استفاده از نیروی فکری و کیفی اعضا در حل و فصل مسائل سازمانی از خود اعضا کمک می گیرد.

ایجاد روحیه

- یعنی مدیریت بدنی می بایست در کارکنان ایجادانگیزه کرده و ترغیب لازم بوجود آورد.
- ایجاد روحیه نیاز به شناخت موقعیت و شرایط کاری کارکنان دارد.
- تشویق کارکنان باعث می شود که آنان نتایج حسن انجام کار خود را دیده و مطمئن شوند که از دیده دور نمی ماند.
- جهت ایجاد روحیه نیاز به امکانات متنوع و مختلف است.



اجرای صحیح مقررات

عدم رعایت مقررات موجب خروج جریان عملیات از روند صحیح خود و انجام نشدن وظایف خواهد شد.

- علت یابی عدم اجرای مقررات مهمترین اصل است که مدیر را به شناخت مشکل و حل آن رهنمود می سازد.
- اجرای مقررات موجب حسن اجرای برنامه های سازمان و ایجاد موقعیت مناسب جهت رسیدگی به حق و حقوق اعضا می شود.
- رعایت مقررات انضباطی صرفاً به منظور تنبیه یک عضو بکار نمی رود و همچنین غیبت در کار هم دلیلی بر نقض مقررات و حضور هم دلیلی بر رعایت مقررات ندارد.

مرتضی رضایی صوفی عضو هیات علمی گروه تربیت بدنی

Photo: Payam Noor

www.lpna.ir ©2006



تشکیل جلسه

- به منظور انتقال اطلاعات ایجاد شرایطی برای مشاوره و پیدا کردن راه حل انجام می شود.
- دستور جلسه و زمان تشکیل شورا می بایست تعیین شوند.
- مدت زمان جلسه از قبل مشخص و گفتگوی جلسه می بایست ثبت گردد.
- محل تشکیل جلسه مشخص و همه اعضا اجازه اظهار نظر داشته و تصمیمات اتخاذ شده تا جلسه بعد به اطلاع اعضا برسد.

مدیران جهت ارزشیابی چه مواردی را می بایست انجام دهند؟

- زمان اجرای عملیات صرف شده باید مدنظر قرار گیرد.
- عملکرد مفید افراد سنجیده شود.
- به طو ردائهم تحلیلی از عملکردهای افراد به عمل آید.
- ارزشیابی معطوف سنجش تدریجی از عملکرد افراد باشد.

ارزشیابی برنامه های تربیت بدنی چه مواردی را می بایست دربرگیرد؟

- هدفهای کلی مواد آموزشی ارائه شده را به صورت کلی یا جزئی در بر گیرد.
- هر دوره ارزشیابی باید جزئی از هدف کلی در پی سنجش نتایج تفهیمی و در راستای حصول اطلاعات دقیق و مؤثر بدنی باشد.
- میزان کمی و کیفی امکانات میزان کارایی مربیان هزینه های اجرایی و مشکلات اجرایی مشخص شود.

چگونگی برنامه ریزی تربیت بدنی در مدارس

- نمره یا امتیاز درس را برای دانش آموز تعیین کند.
- نکات ضعف برنامه و معلم را نشان داده و منجر به دریافت نقاط ضعف اجرایی باشد.
- برای گروه بندی دانش آموزان از نظر قوت و ضعف مؤثر واقع شود.
- موجب با ارزش کردن برنامه های تربیت بدنی شده و در دانش آموز انگیزه ایجاد کند.



ارزشیابی عملکرد مربیان

- سنجش اطلاعات شغلی مربی از لحاظ تدریس و انجام وظیفه.
- سنجش میزان همکاری و انضباط کاری مربیان.
- سنجش میزان علاقه مندی مربی به تدریس یا کار اداری.
- ارزشیابی به طور دائم و از طرق مختلف صورت می گیرد.
- اعضاء صديق مورد تشويق و افراد بی تفاوت مورد سؤال قرار گرفته به رفع نقص اقدام نمایند.



فراگرد تصمیم گیری

- 1- تشخیص مشکل .
- 2- تعیین راه حل‌های موقت.
- 3- جمع آوری و تجزیه تحلیل اطلاعات.
- 4- تصمیم گیری در مورد راه حل‌های مناسب و درست .
- 5- اجرای تصمیم.

مهارتهای اساسی مدیریت

- 1- مهارت فنی (سطح پایین).
توانایی به کار بردن دانش و معلومات در انجام وظیفه از طریق کسب تجربه آموزش و کارورزی.
- 2- مهارت انسانی (همه سطوح).
توانایی و قدرت تشخیص در کار کردن با مردم مانند درک و فهم انگیزش آگاهی از حسن تشویق و غیره.
- 3- مهارت ادراکی (سطوح بالا).
توانایی درک مشکلات کلی و تشخیص مناسب کار با کارمندان.



مدیریت عمومی اجرای مسابقات ورزشی

- مدیریت مسابقات مستلزم داشتن بینش دانش کارایی و اخلاقیت است.
- اجرای مسابقات باید در مرکز برنامه های کلی تربیت بدنی قرار داشته باشد.
- برنامه ریزی پیش بینی بودجه و توجه کامل به ایاب و ذهاب اسکان نگهداری و پذیرایی جزئی از مسئولیت های مدیران برگزاری مسابقات می باشند.
- داشتن آیین نامه های اجرایی انضباطی قوانین شوراهای مختلف از جمله کارهای مدیران مسابقات است.

رعایت چه نکاتی در اجرای مسابقات ضروری است؟

- تدوین قوانین برای همه و ایجاد جوی بارعایت اخلاق ورزشی.
- تامین سلامتی برای همه و بررسی اعتراضات بصورت یکسان.
- وجود تنوع در مسابقات و ایجاد شرایط یکسان در بردو باخت تیمها.
- استفاده از همه تواناییها و وجود هماهنگی بین داوران و برگزار کنندگان مسابقات.
- تخصیص بودجه لازم جهت برگزاری مسابقات.

مرتضی رضایی صوفی عضو هیات علمی گروه تربیت بدنی

www.jpna.ir ©2006

دستورالعمل اجرایی برگزاری مسابقات

- 1- اهداف برگزاری مسابقات مشخص شود.
- 2- قوانین تدوین و مسابقات با توجه به مناسبت‌های مختلف نامگذاری شود.
- 3- زمان شروع قرعه کشی و برگزاری مسابقات محل و مکان برگزاری مشخص شود.
- 4- نحوه گروه بندی قرعه کشی و امتیاز بندی مشخص شود.
- 5- نحوه رسیدگی به اعتراض پرداخت حق شرکت و نحوه اعطای جوایز مشخص شود.



دستورالعمل دآوری برگزاری مسابقات

- 1- تعیین دآوری داوران.
- 2- نحوه انتخاب آنان.
- 3- نحوه ارائه گزارش به مسئولین اجرایی.
- 4- پر کردن فرمهای مخصوص.
- 5- جلسه قبل از مسابقات جهت هماهنگی ویا آموزشهای لازم.
- 6- داشتن لباسهای یک شکل ووسایل مورد نیاز.

دستورالعمل انضباطی برگزاری مسابقات

- امور انضباطی و شکایات و هر گونه رفتاری در کمیته انضباطی مطرح و تصمیم لازم اتخاذ می شود.
- آیین نامه انضباطی باید توسط گروه مجرب و کارشناس تهیه و کلیه موارد در آن پیش بینی شود.
- آیین نامه می بایست برای موارد مختلف دستورالعمل داشته باشد.
- در مواردیکه در آیین نامه پیش بینی نشده تصمیمات توسط شورا یا کمیته یا حداقل سه نفر گرفته شود.

اهداف کلی مسابقات داخلی و خارجی

- 1- بهداشت (جسمی و روانی).
- 2- مهارت .
- 3- پیشرفت اجتماعی (آمادگی برای زندگی اجتماعی آینده).
- 4- اوقات فراغت و تفریحات سالم .

مدیریت گردهمایی و جلسات (برنامه ریزی)

- 1- نیاز به تشکیل جلسه
- 2- اعلام جلسه (بنا به ماهیت جلسه شش ماه قبل و یا حداقل دو هفته قبل دعوت نامه ارسال شود).
- 3- تنظیم دستور جلسه (بین دو هفته تا شش ماه باید تنظیم شود).
- 4- تعیین مدیر یا ناظر جلسه
- 5- تعیین سخنران (بین 15 تا 30 دقیقه باشد).
- 6- تنظیم برنامه کلی جلسه
- 7- بحث و بررسی های قبل از جلسه
- 8- پیش بینی کلیه تسهیلات مورد نیاز

مدیریت گردهمایی و جلسات (موارد حین جلسه)

- 1- شروع جلسه راس ساعت مقرر.
- 2- ضبط جلسه .
- 3- عنوان منظور جلسه (پس از قرائت قران و سخنرانی یک شخصیت توسط مجری).
- 4- گزارش جلسات قبل .
- 5- موارد دستور جلسه به طور صریح عنوان شود.
- 6- استراحت بین جلسات .
- 7- جمع بندی و سخنرانی اختتام .
- 8- ارسال صورت جلسه برای اعضا.

مدیریت گردهمایی و جلسات (مسائل جانبی)

- 1- تهیه هدایا.
- 2- نوشتن اسم اعضا در جلوی میز آنها.
- 3- تزئین محیط جلسه.
- 4- گذاشتن قلم و کاغذ و وسایل ضروری در جلسه.
- 5- تشکر و قدردانی از شرکت کنندگان.
- 6- چیدن میز میوه و چای و غیره.



فصل دوم

اهداف کلی و رفتاری

- آشنایی برای فرایند سازماندهی و عملیاتی مسابقات.
- وظایف واحد پذیرش امور مالی و اداری تدارکات روابط عمومی و فنی.
- آگاهی از چگونگی رسم نمودار تشکیلاتی برای سازماندهی مسابقه.
- شناخت تقویم ورزشی و آگاهی از چگونگی تنظیم آن.

اقدامات قبل از اجرای رویداد ورزشی

- 1- ابلاغ برنامه مسابقات.
- 2- دعوت از تیمها همراه با دستورالعمل زمان و مکان مسابقات تعداد و شرایط شرکت کنندگان اعلام آخرین مهلت شرکت و توضیح مسائل فنی.
- 3- پیش بینی کلیه اقدامات عملیاتی برای برگزاری مسابقه مطلوب.
- 4- تخصیص بودجه مصوب.
- 5- بازدید از مکان بازیها و هماهنگی لازم.
- 6- سازماندهی و تقسیم برنامه.
- 7- دعوت از مسئولان زیربط.



اقدامات ضمن اجرای رویداد ورزشی

- 1- پذیرش تیمها.
- 2- اسکان و تغذیه ورزشکاران مربیان و همراهان .
- 3- قرعه کشی مسابقات طبق توافق .
- 4- ایجاد هماهنگی روزانه به منظور ارزیابی فعالیتها .
- 5- اجرای برنامه افتتاحیه و اختتامیه .
- 6- اجرای فعالیتهای فوق برنامه جهت گذراندن اوقات فراغت و...

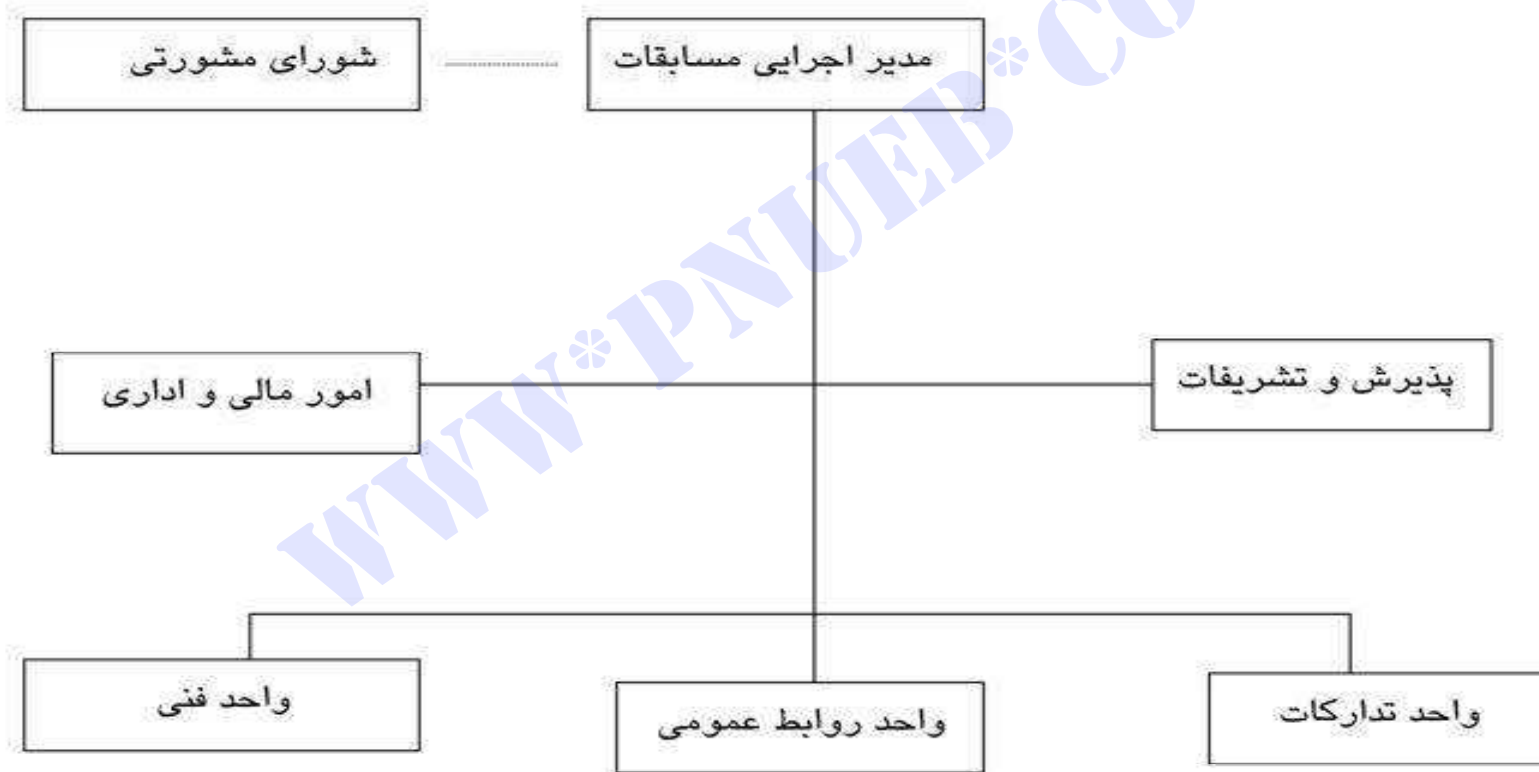
مرتضی رضایی صوفی عضو هیات علمی گروه تربیت بدنی



اقدامات پس از اجرای رویداد ورزشی

- 1- برگزاری جلسه عمومی شرکت مسئولان اجرایی مسابقه به منظور ارزیابی برنامه .
- 2- گزارش دهی توسط کلیه مسئولان و ارائه گزارش تحلیلی به مقامات و رسانه ها .
- 3- قدردانی از همکاری کننده ها .
- 4- پرداخت حق الزحمه ها و انجام تعهدات مربوط .

چارت سازمانی یک مسابقه





اهم وظایف واحد پذیرش تشریفات

- 1- پذیرش تیمهای شرکت کننده .
- 2- ارائه برنامه مسابقات به سرپرست تیمها و تحویل کوپن غذا و غیره .
- 3- هماهنگی بانروی انتظامی جهت حفظ نظم مسابقات .
- 4- راهنمایی و استقرار عکاسان خبرنگاران و مدعوین .

اهم وظایف واحدامور مالی واداری

- 1- بر آورد هزینه های لازم جهت انجام مسابقات .
- 2- نظارت بر هزینه مسابقات طبق پیش بینی .
- 3- بررسی اسناد ومدارک هزینه های انجام شده .
- 4- پرداخت تعهدات مربوط به مسابقات طبق تایید مسئول اجرایی مسابقات.
- 5- پرداخت حق الزحمه کلیه همکاران برابردستورالعمل .
- 6- در اختیار گذاشتن بودجه لازم جهت خریدجوایز ومدالها.



اهم وظایف واحد تدارکات

- 1- تامین کلیه وسایل و ملزومات ورزشی و غیر ورزشی.
- 2- تهیه و تدارک وسایل نقلیه .
- 3- تدارک مکان مسابقه غذاخوری و محل استراحت افراد.
- 4- نظارت بر نظافت و بهداشت مکانهای مورد استفاده.
- 5- تهیه و تدارک وسایل مراسم افتتاحیه و اختتامیه .
- 6- ارائه و نصب برنامه غذایی در طول برگزاری مسابقات .

اهم وظایف واحد روابط عمومی

- 1- تهیه پیش نویس خبر برای رسانه ها و تهیه عکس و فیلم از مسابقات .
- 2- تزئین خوابگاه و مکان برگزاری مسابقات و کنترل تریبون و صوت و نور محل مسابقات .
- 3- برنامه ریزی امور فرهنگی و فوق برنامه و تهیه بولتن خبری روزانه .
- 4- تهیه و تدارک احکام مسابقات .
- 5- اجرای مراسم افتتاحیه شامل تلاوت قرآن کریم اجرای سرود گزارش مسئول اجرایی مسابقات رژه تیمهای شرکت کننده و اجرای بازی نمایش .
- 6- اجرای مراسم اختتامیه

اهم وظایف واحد فنی

- 1- برگزاری مراسم قرعه کشی مسابقات و تنظیم جداول .
- 2- انجام مسابقات طبق جداول و تکمیل جداول با توجه به نتایج حاصله.
- 3- تشکیل کمیته داوران به منظور قضاوت .
- 4- تشکیل کمیته انضباطی در صورت لزوم زیر نظر مدیر اجرایی مسابقات.
- 5- رسیدگی به شکایات و اعتراض تیمها .
- 6- استخراج نتایج روزانه و ثبت آن در تابلوی اعلانات



تقویم ورزشی چیست؟

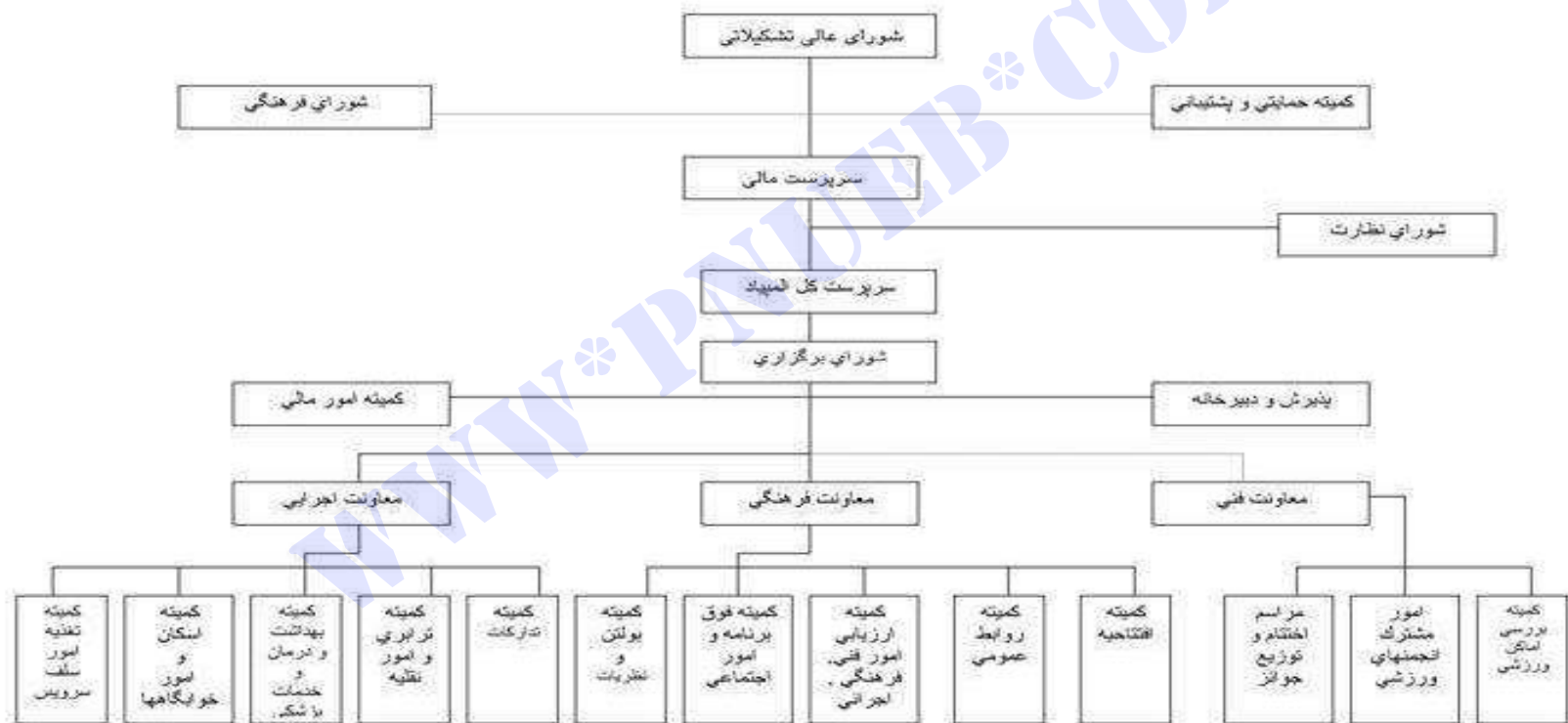
- تقویم ورزشی پیش بینی عملیات سالیانه یک فدراسیون و... که باتوجه به هدفهای اساسی برنامه ریزی تهیه و تنظیم می شود.
- برنامه های ورزشی به سه دسته کوتاه و میان و بلندمدت تقسیم می شوند.
- برنامه های کوتاه مدت بیشتر در قالب برنامه های سالیانه از جانب فدراسیونها ارائه میشود.



مراحل تنظیم یک تقویم ورزشی

- 1- در نظر گرفتن هدف و پیش بینی عملیات (مسابقات و کلاسهای آموزشی و...).
- 2- تعیین زمان مناسب برای اجرای هر فعالیت .
- 3- پیش بینی و تعیین مکان مناسب بازیها .
- 4- محاسبه بودجه مورد نیاز و تدابیر لازم جهت تامین بودجه از منابع مختلف.
- 5- مشورت و هماهنگی با واحدهای مختلف جهت تصویب اولیه تقویم ورزشی .
- 6- تصویب زمانی تقویم و ابلاغ به واحدهای تحت پوشش.

چارت تشکیلاتی دومین المپیاد ورزشی دانشجویان در سال 1374



عوامل مهم در طراحی و برنامه ریزی مسابقات ورزشی

- 1- تعیین زمان و مکان مناسب و تخمین هزینه های لازم .
- 2- آگاهی از تعداد تیمها و بازیها و تعیین نحوه برگزاری مسابقات .
- 3- استفاده از کادر اداری - فنی و خدماتی کارآمد و قدردانی از همه عوامل و مساعدت کننده ها.
- 4- تشکیل کمیته انضباطی و رسیدگی به شکایات .
- 5- پیش بینی امور بهداشت اسکان ایمنی و تغذیه.
- 6- انتشارات تبلیغات وارثه گزارش کلی نتایج مسابقه ها و رقابتها.
- 7- تدارک مراسم افتتاح اختتام و اعطای جوایز .



فصل سوم

اهداف کلی و رفتاری

1- آگاهی از تنظیم جداول مسابقات ورزشی به شرح ذیل :

- یک حذفی دوحذفی دوره ای با روشهای مختلف .
- جدول المپیک رده بندی مستقیم و نیمه دوحذفی.

2- آشنایی با مسابقه به روش بگنال و ایلد.

3- آشنایی با جداول امتیاز گذاری مسابقات تنیس تنیس روی میز
فوتبال بسکتبال والیبال هندبال و کشتی.

Payam Noor University Ebr.

مرتضی رضایی صوفی عضو هیات علمی گروه تربیت بدنی

www.lpna.ir ©2006

جهت تعیین نوع جدول به سؤالات ذیل می بایست پاسخ داده شود :

الف - آیا می خواهید همه بازیکنان به یک اندازه بازی کنند.

ب - آیا اساسا مهم است که تعداد بازیها یکسان باشد.

ج - آیا منظور این است که رقابتهای نزدیک باشد.

د - آیا می خواهید جدول کاملا متفاوت و متعادل باشد .

ه - آیا این موضوع که چه تیمهایی در رده های اول دوم سوم یا چهارم و پنجم قرار گیرند دارای اهمیت است .

انواع جدول مسابقات

- | | |
|--------------------------------|--------------------|
| 1- یک حذفی | 2- دو حذفی |
| 3- نیمه دو حذفی | 4- دورهای |
| 5- گسترده | 6- دو دورهای |
| 7- دورهای باروش ضربدری وزیگزاگ | 8- رده بندی مستقیم |
| 9- المپیک | 10- بنگال وایلد |
| 11- تنیس | 12- تنیس روی میز |
| 13- کشتی | |



محاسن و معایب مسابقات جدول یک حذفی

معایب	محاسن
1- برای هر شرکت کننده فقط یک بازی در نظر گرفته شده است.	1- درک چهارچوب آن آسان است.
2- آرایش و چین دقایق تیمها در جدول اهمیت زیادی دارد.	2- برای مسابقات با شرکت کنندگان زیاد قابل استفاده است.
3- حداکثر استفاده از زمینهای بازی میسر نیست.	3- در مجموع بازیهای کمی انجام می شود.
	4- به زمینهای بازی محدودی نیاز دارد.

نحوه آرایش تیمها در جدول یک حذفی (در صورتیکه تعداد شرکت کنندگان توانی ازدو باشد).

- مثلاً 32 تیم در مرحله اول 16 تیم خارج می شوند.
- در مرحله دوم 8 تیم و در مرحله سوم 4 تیم باقی می مانند.
- در مرحله چهارم دو تیم حذف و نهایتاً دو تیم باقی مانده مسابقه می دهند یکی قهرمان و دیگری نایب قهرمان می شود.
- تعداد بازیها از طریق کسر تعداد شرکت کننده از عدد یک تعیین می شود.

نحوه آرایش تیمها در جدول یک حذفی (در صورتیکه تعداد تیمها توانی از دو نباشد)

- اگر تعداد تیمها تا 7 باشد جدول 8 پایه ای و اگر تا 15 باشد جدول 16 پایه ای والی آخر ترسیم می شود.
- تعداد تیمها از تعداد پایه های جدول ترسیمی (یا توان بالاتر) تفریق و عدد بدست آمده همان تعداد استراحت تیمها خواهد بود.
- از معادله فوق اگر عدد زوج باشد به دو قسمت مساوی و اگر فرد باشد به دو قسمت نامساوی تقسیم و تعداد بیشتر در نیمه پایین جدول قرار می گیرند.

تعیین تعداد استراحت جدول یک حذفی (روش اول)

- اگر یک استراحت باشد آن رابه پایین ترین شاخه می بریم .
- اگر دو استراحت باشد یکی پایین ویکی بالا.
- اگر سه استراحت باشد سومی به تیم ماقبل آخر پایین جدول می بریم .
- اگر چهار استراحت باشد به دومین تیم بالای جدول می دهیم .
- اگر پنج استراحت باشد به سومین تیم ازپایین جدول می بریم .
- اگر شش استراحت باشد به سومین تیم بالای جدول می بریم .

تعیین استراحت در بازی یک حذفی (شیوه دوم)

- اگر یک استراحت بود به آخرین تیم پایین جدول می بریم .
- اگر دو استراحت بود به اولین تیم نیمه بالای جدول می بریم .
- اگر سه استراحت بود به اولین تیم بالای نیمه پایین جدول می بریم .
- اگر چهار استراحت بود به آخرین تیم نیمه بالای جدول می بریم .
- اگر پنج استراحت بود به تیم مقابل آخرین نیمه پایین جدول می بریم .
- اگر شش استراحت بود به تیم دوم نیمه بالای جدول می بریم .

تنظیم جدول یک حذفی از طریق فرمول

1- اولین توان عدد 2 که کمترین تعداد شرکت کننده کسر تا تعداد مسابقات اولین دوره بدست آید.
 $14 - 8 = 6$

2- تعداد فوق را دو برابر کرده تا تعداد تیمهای مسابقه دهنده اولین دوره بدست آید.
 $6 \times 2 = 12$

3- آن را از تعداد کل تیمها کم کرده تا تعداد تیمهای مسابقه دوردوم مشخص شوند.
 $14 - 12 = 2$

4- درمورد استراحت ها یکی در پایین و یکی در بالای آخر.



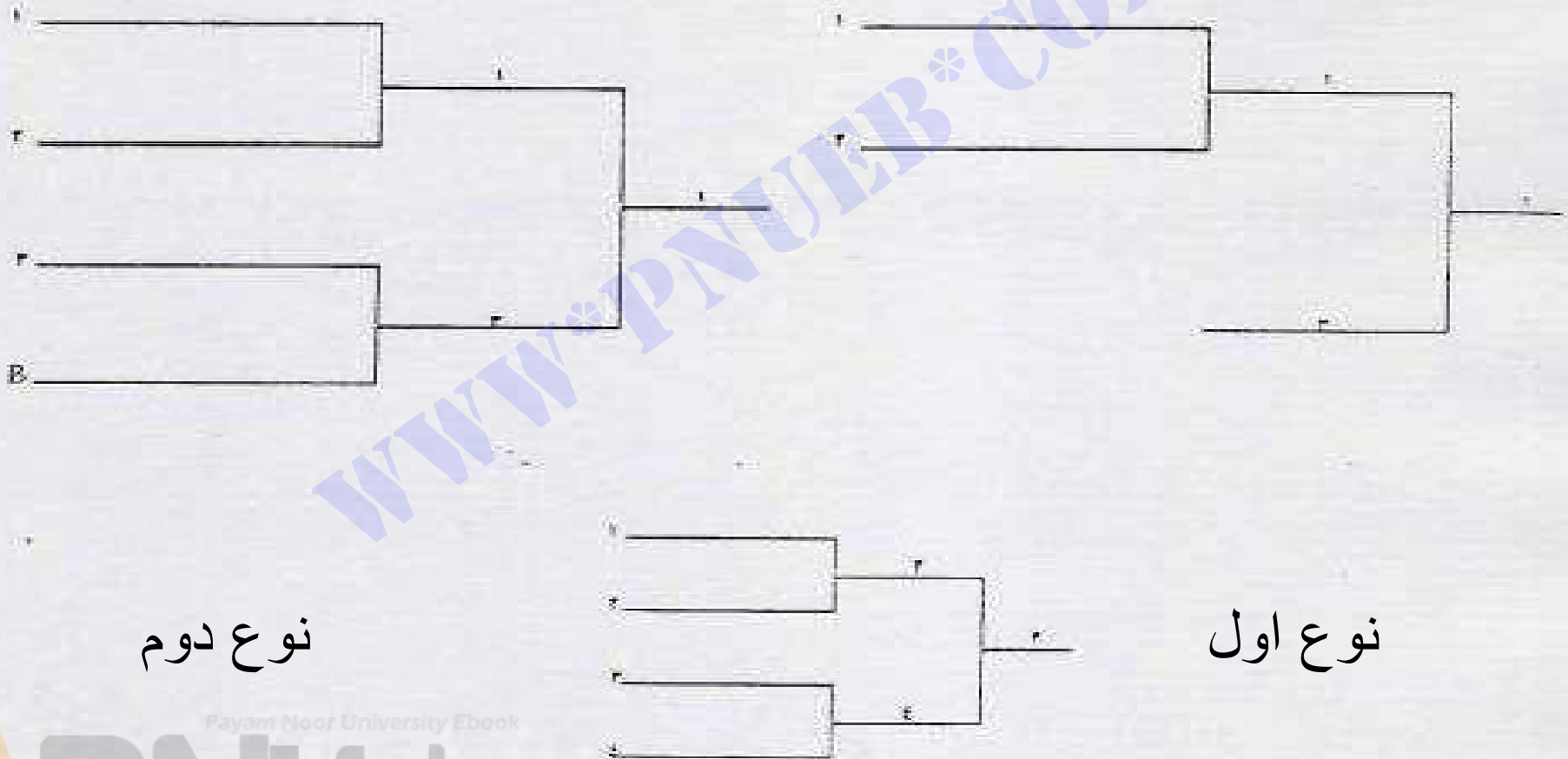
نحوه آرایش شرکت کنندگان برای جدول مسابقات یک حذفی

تعداد شرکت کنندگان														شرکت کنندگان
۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	
۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	الف
۲	۲	B	B	B	B	B	B	۷	۲	B	B	۲	۲	ب
۳	۳	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۳	۳	۲	۲	۳	۲	پ
۴	۴	۳	۳	۳	۳	B	B	۴	۴	۲	۳	۴	B	ت
۵	۵	۴	۴	۴	۴	۳	۳	۵	۵	۴	۴			ث
۶	۶	۵	۵	۵	۵	۴	B	۶	۶	۵	B			ج
۷	۷	۶	۶	۶	۶	۵	۴	۷	۷	۶	۵			ح
۸	۸	۷	۷	B	B	B	۵	۸	B	B	B			خ
۹	۹	۸	۸	۷	۷	۶	۶							د
۱۰	۱۰	۹	B	B	B	B	B							ذ
۱۱	۱۱	۱۰	۹	۸	۹	۷	۷							ر
۱۲	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۱۰	۸	B							ز
۱۳	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۱۱	۹	۸							ژ
۱۴	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	B	B	B							س
۱۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۲	۱۰	۹							ش
۱۶	B	B	B	B	B	B	B							





جدول یک حذفی با شرکت سه و چهار تیم

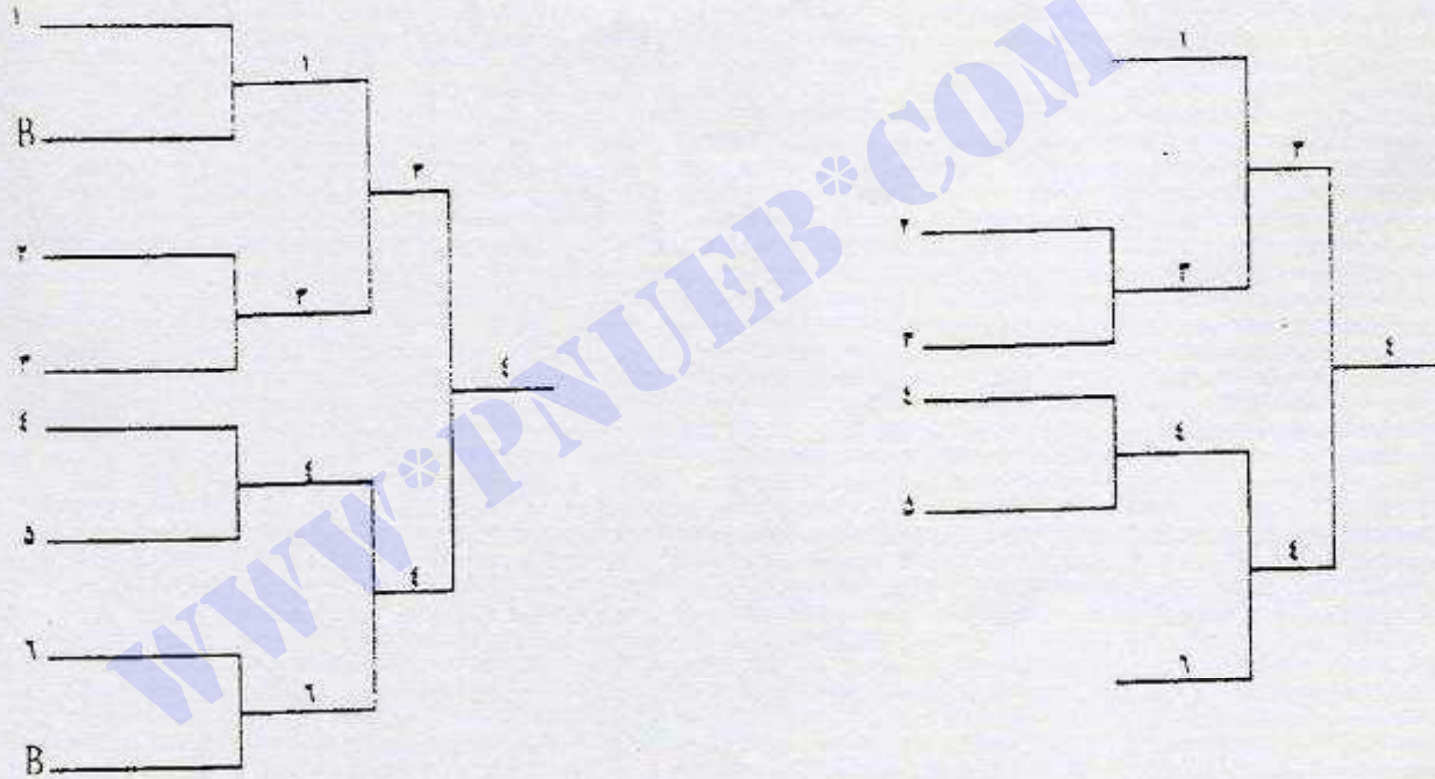


نوع دوم

نوع اول



جدول مسابقات یک حذفی باشش شرکت کننده



Payam Noor University Ebook



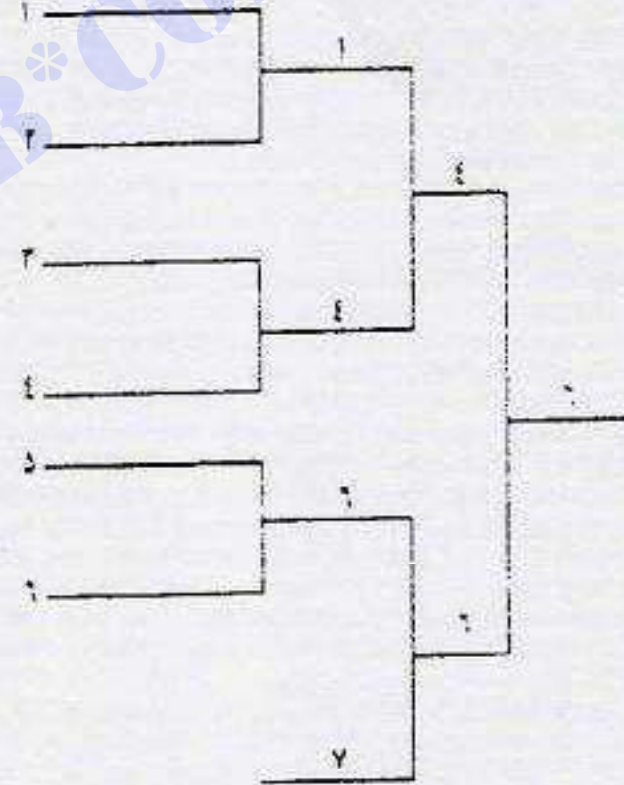
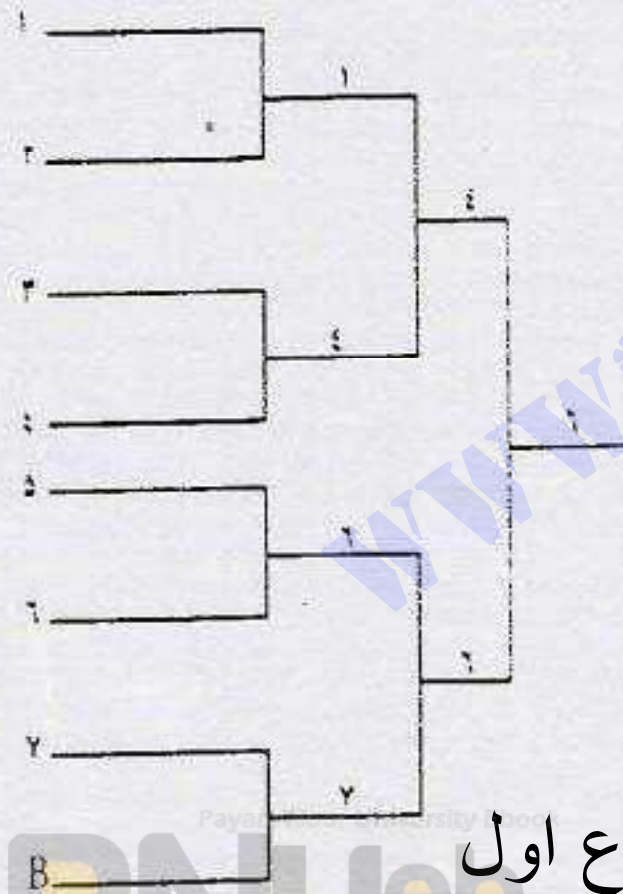
مرتضی رضایی صوفی عضو هیات علمی گروه تربیت بدنی

www.ipna.ir ©2006

....کتابخانه الکترونیک پیام نور....

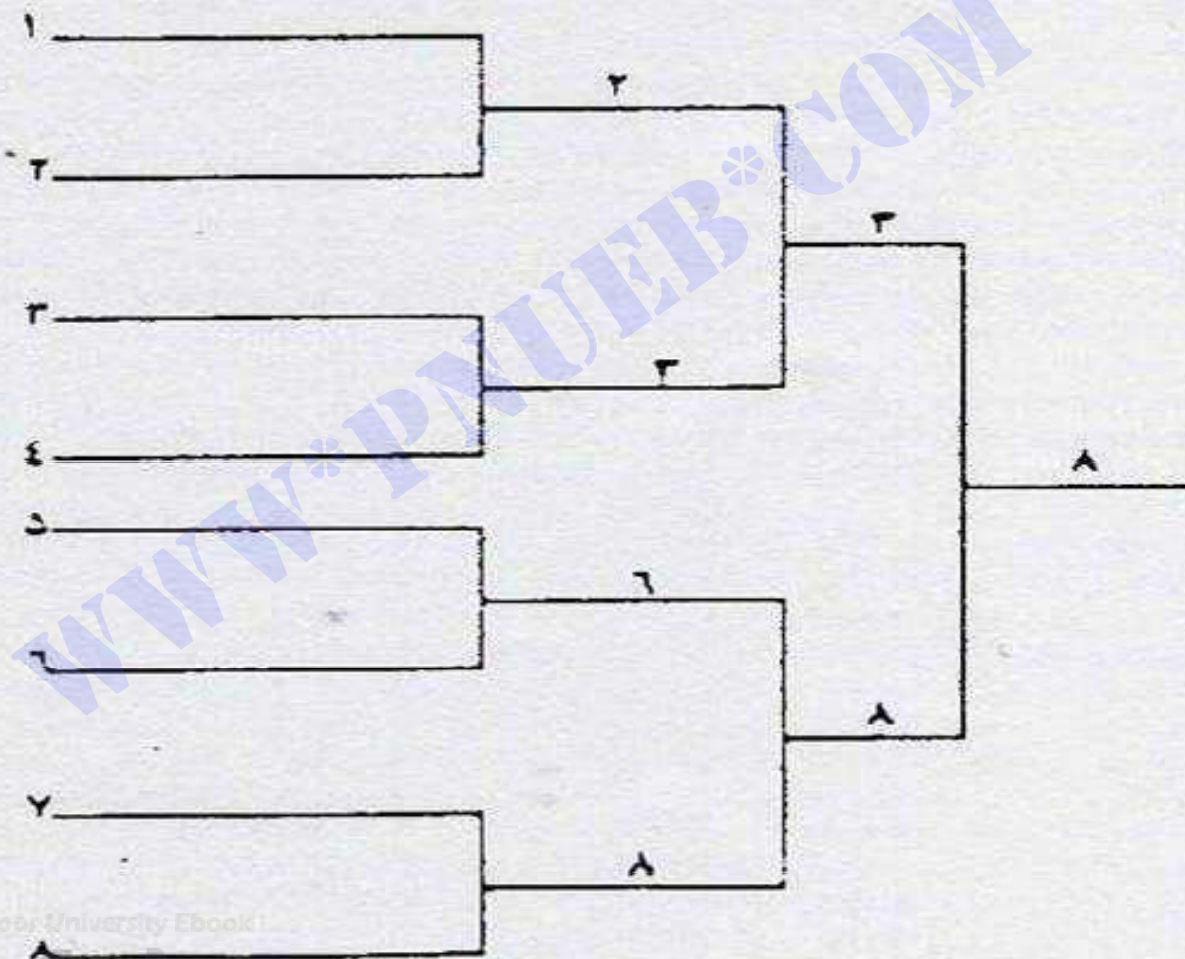


جدول مسابقات یک حذفی با هفت شرکت کننده



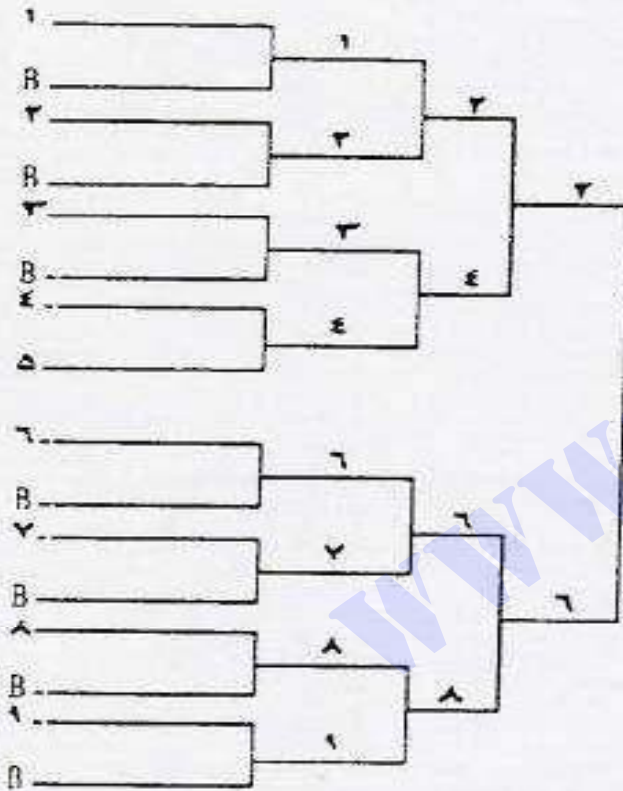


جدول مسابقات یک حذفی با هشت شرکت کننده

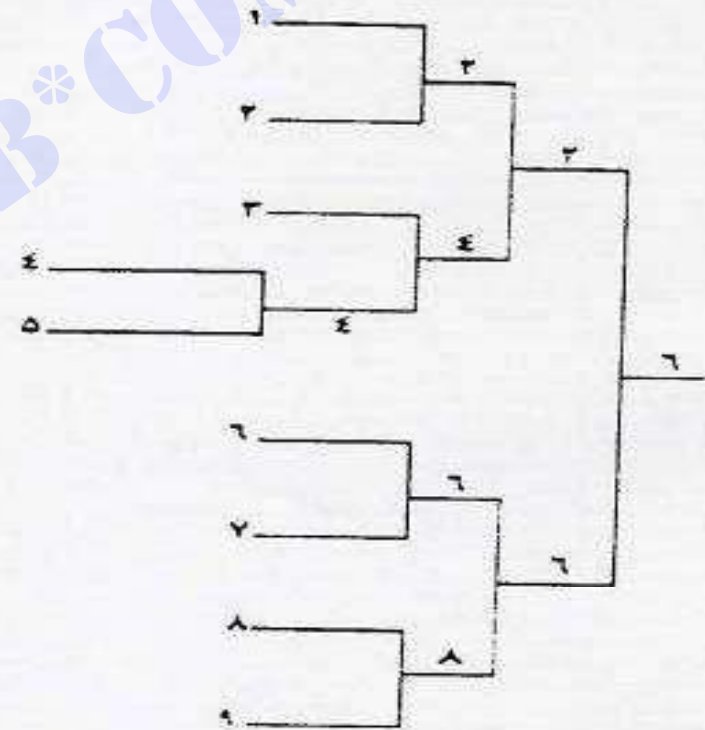




جدول مسابقات یک حذفی با نه شرکت کننده



نوع اول

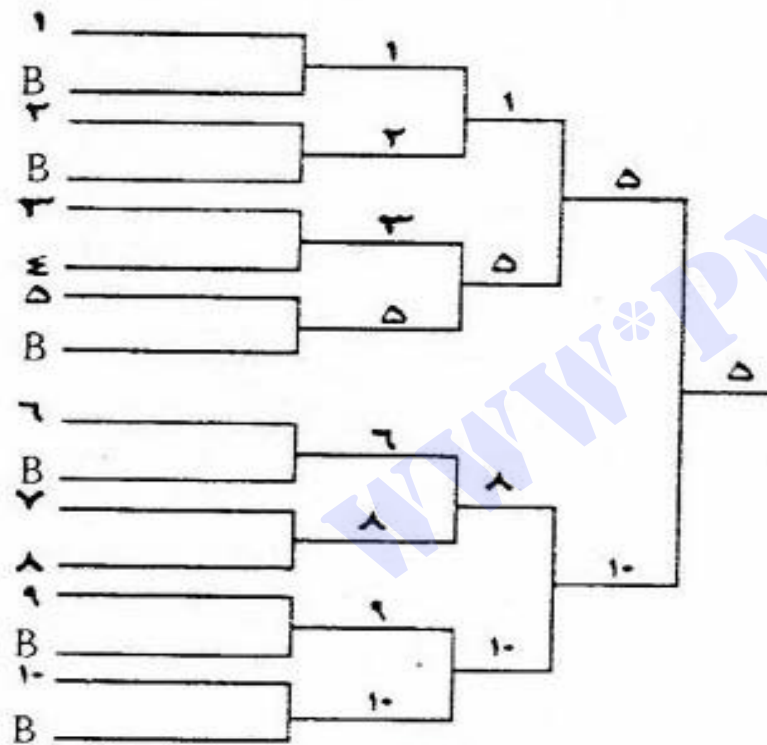


نوع دوم

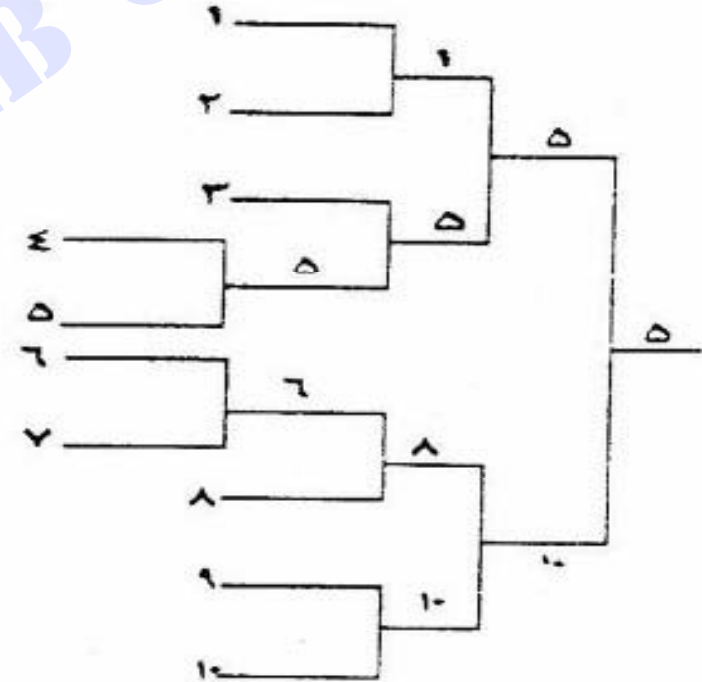


دانشگاه پیام نور

جدول مسابقات یک حذفی با ده شرکت کننده



نوع اول



نوع دوم

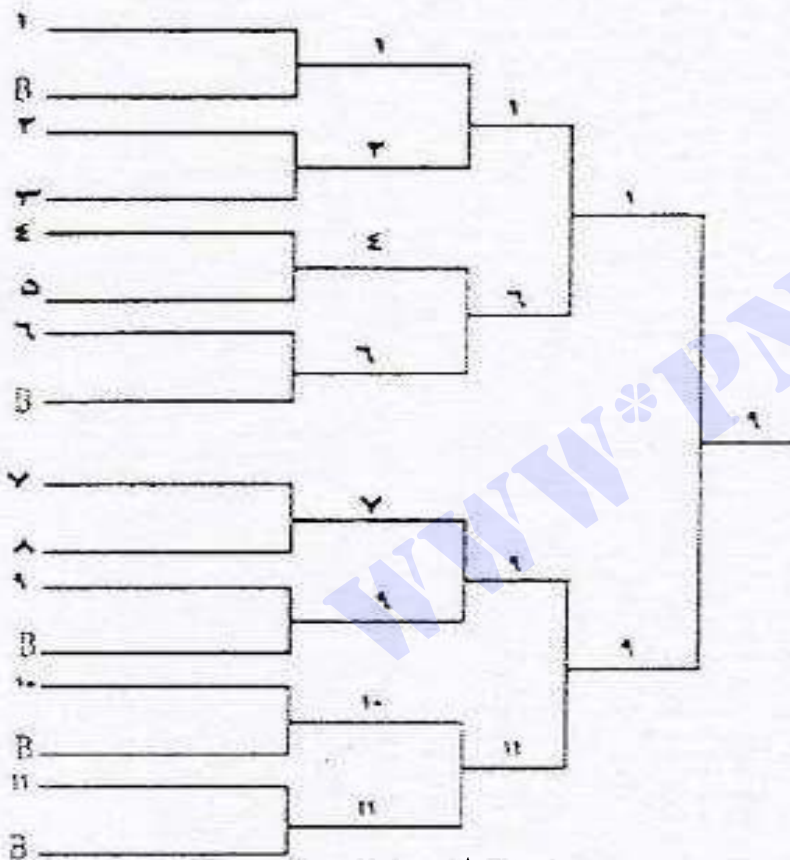
Payam Noor University Ebook

PNUEB

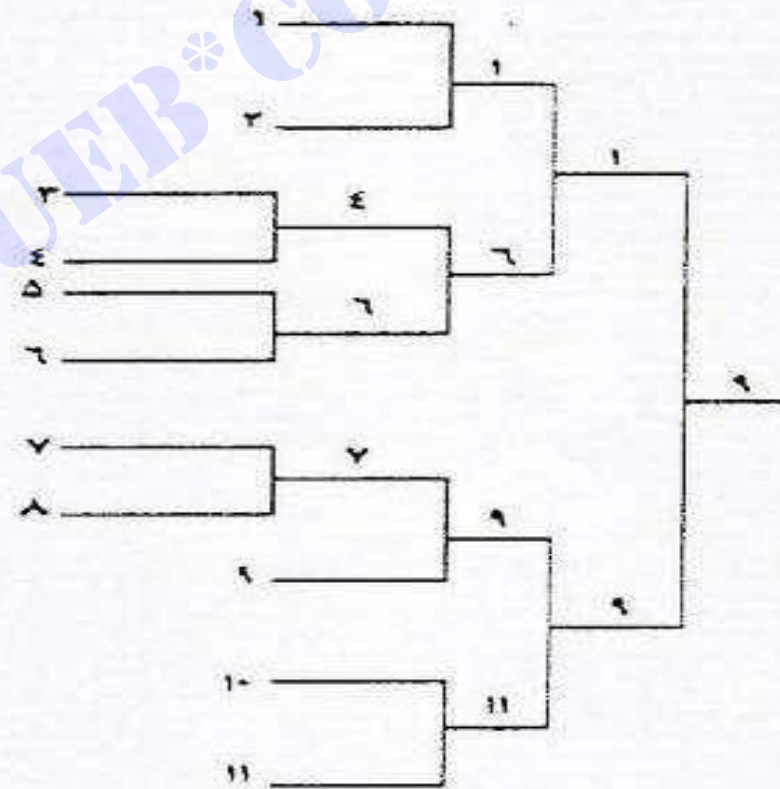
.....کتابخانه الکترونیک پیام نور.....



جدول مسابقات یک حذفی با یازده شرکت کننده



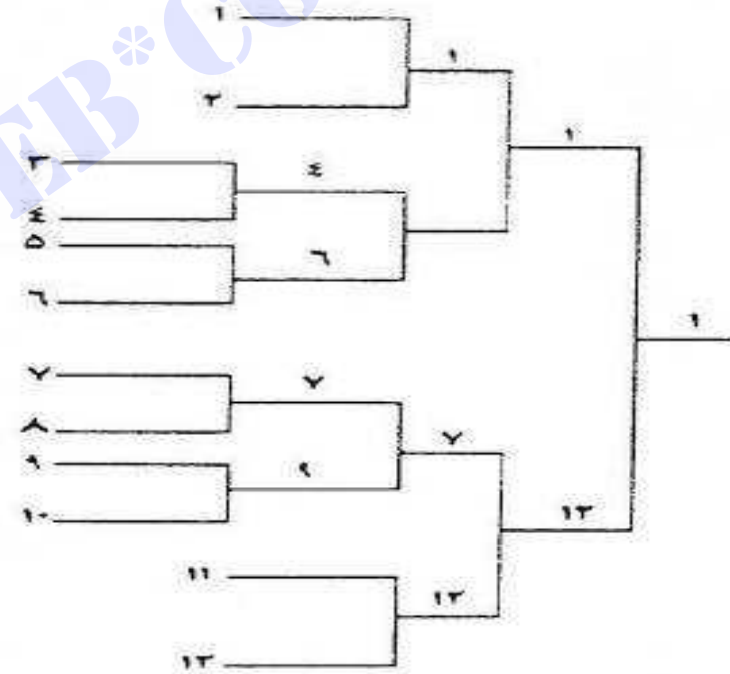
نوع اول



نوع دوم



جدول مسابقات یک حذفی با دوازده شرکت کننده



نوع اول

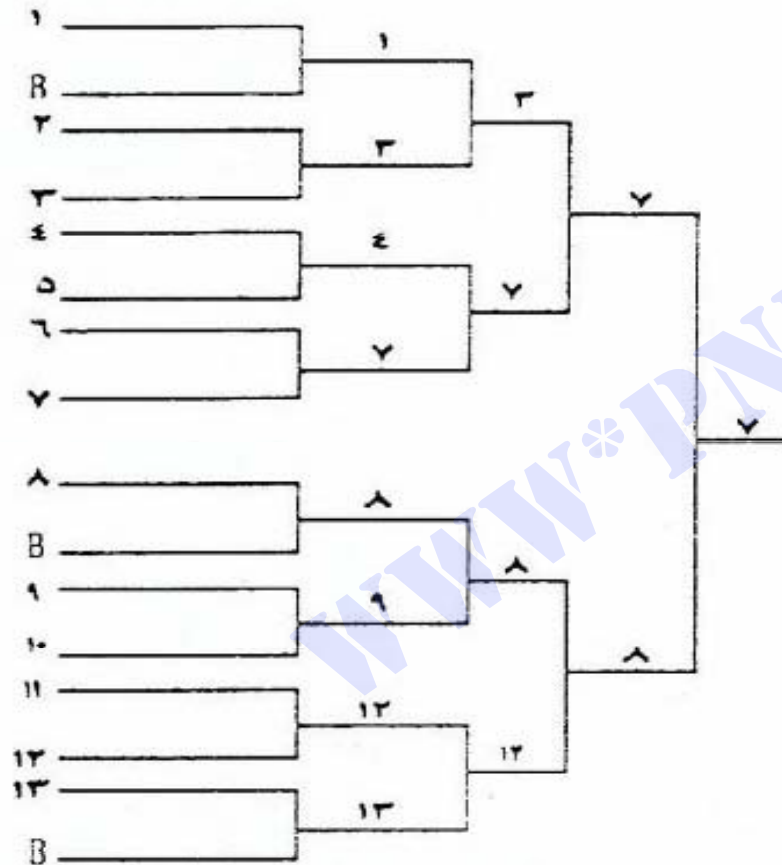
نوع دوم

مرتضی رضایی صوفی عضو هیات علمی گروه تربیت بدنی

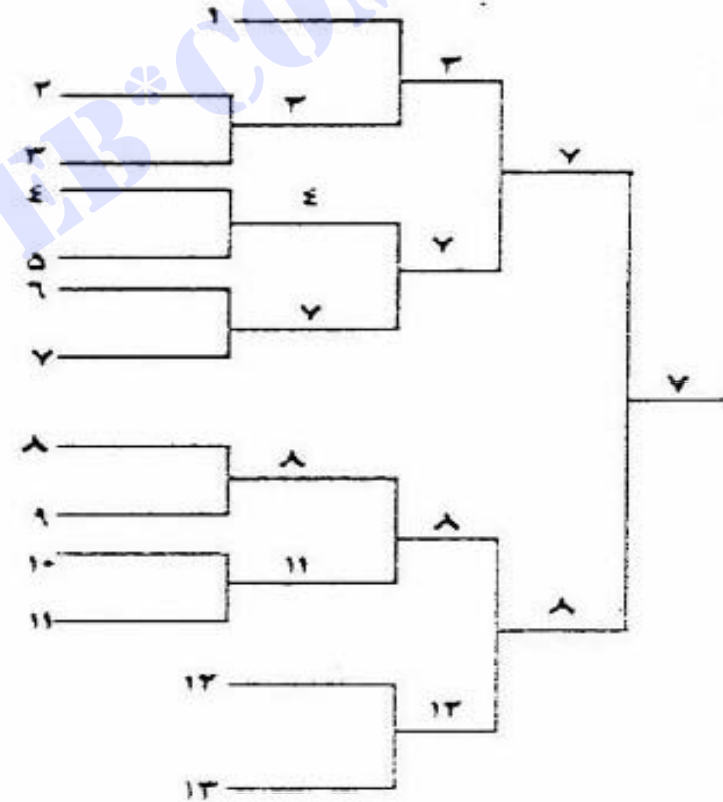
www.ipna.ir ©2006



جدول مسابقات یک حذفی با سیزده شرکت کننده



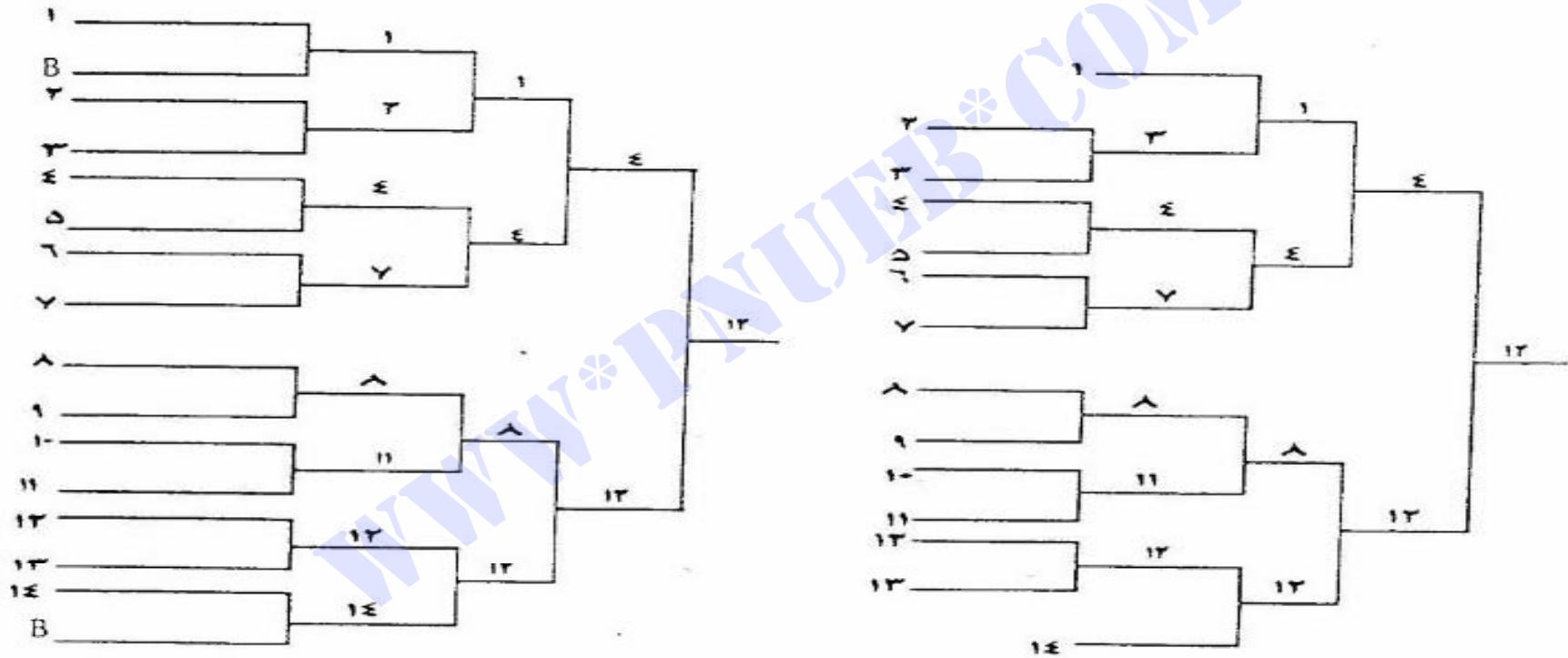
نوع اول



نوع دوم



جدول مسابقات یک حذفی با چهارده شرکت کننده



نوع اول

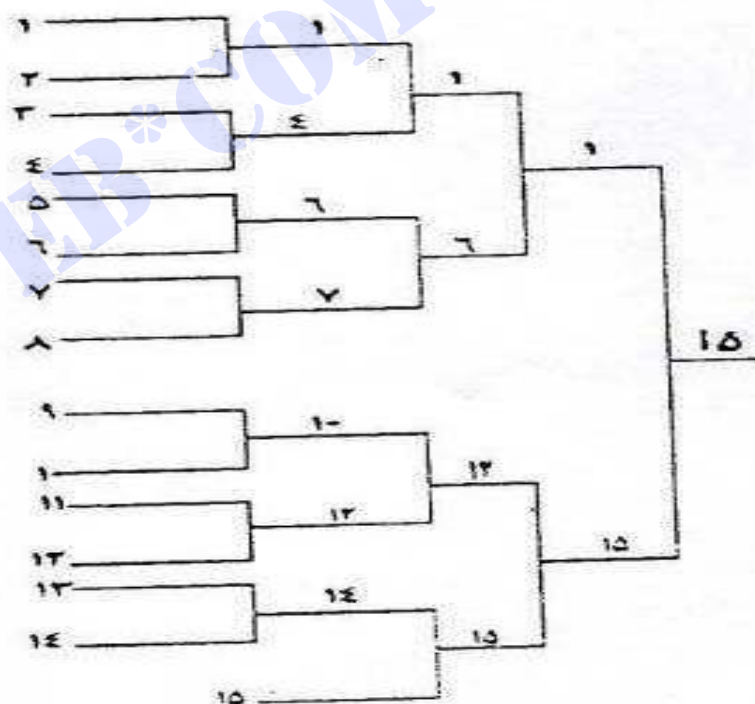
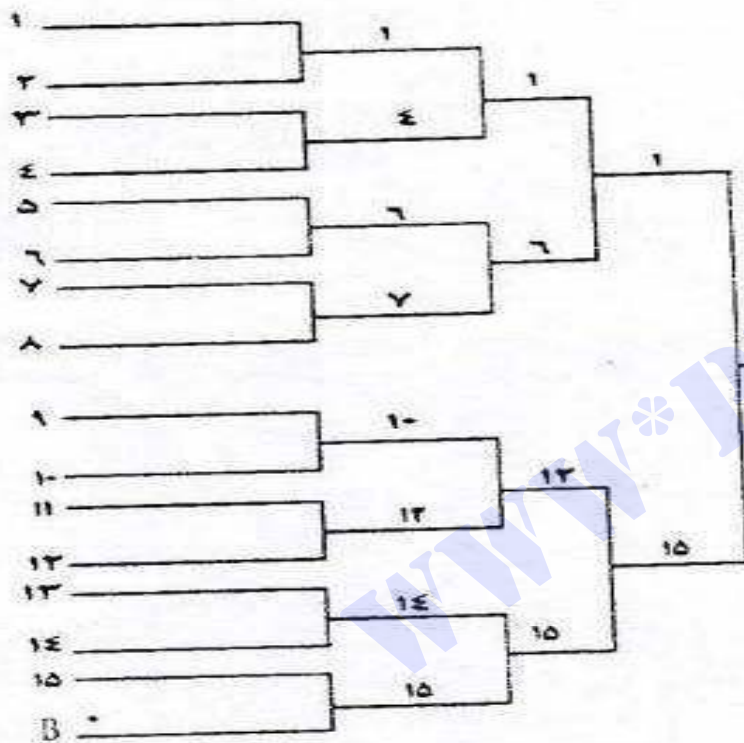
نوع دوم

مرتضی رضایی صوفی عضو هیات علمی گروه تربیت بدنی

www.ipna.ir ©2006



جدول مسابقات یک حذفی با پانزده شرکت کننده



نوع اول

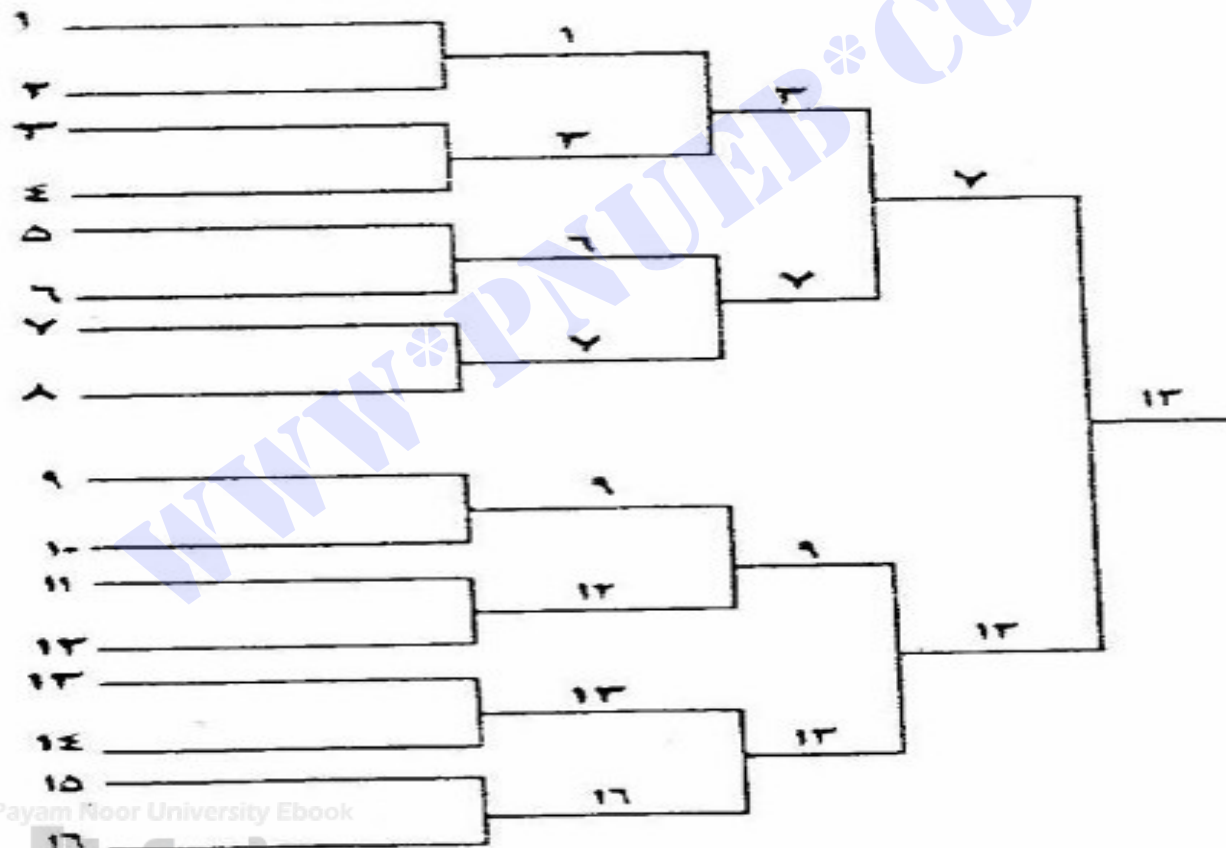
نوع دوم

مرتضی رضایی صوفی عضو هیات علمی گروه تربیت بدنی

www.lpna.ir ©2006



جدول مسابقات یک حذفی باشانزده شرکت کننده





جدول تعیین تعداد شماره استراحت و مشخص نمودن جای آنها در جدول نوع دوم حذفی

تعداد شرکت کنندگان	تعداد بازی دور اول	تعداد تیمهاییکه دور اول برای خواصا کرد	تعداد استراحت	شماره استراحت ها
۳	۲	۲	۱	۳
۴	۳	۳	۱	۳
۵	۴	۴	۲	۱ ۲ ۳ ۴
۶	۵	۵	۳	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶
۷	۶	۶	۴	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷
۸	۷	۷	۵	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸
۹	۸	۸	۶	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹
۱۰	۹	۹	۷	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰
۱۱	۱۰	۱۰	۸	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱
۱۲	۱۱	۱۱	۹	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲
۱۳	۱۲	۱۲	۱۰	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳
۱۴	۱۳	۱۳	۱۱	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴
۱۵	۱۴	۱۴	۱۲	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵
۱۶	۱۵	۱۵	۱۳	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵ ۱۶
۱۷	۱۶	۱۶	۱۴	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵ ۱۶ ۱۷
۱۸	۱۷	۱۷	۱۵	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵ ۱۶ ۱۷ ۱۸
۱۹	۱۸	۱۸	۱۶	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵ ۱۶ ۱۷ ۱۸ ۱۹
۲۰	۱۹	۱۹	۱۷	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵ ۱۶ ۱۷ ۱۸ ۱۹ ۲۰
۲۱	۲۰	۲۰	۱۸	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵ ۱۶ ۱۷ ۱۸ ۱۹ ۲۰ ۲۱
۲۲	۲۱	۲۱	۱۹	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵ ۱۶ ۱۷ ۱۸ ۱۹ ۲۰ ۲۱ ۲۲
۲۳	۲۲	۲۲	۲۰	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵ ۱۶ ۱۷ ۱۸ ۱۹ ۲۰ ۲۱ ۲۲ ۲۳
۲۴	۲۳	۲۳	۲۱	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵ ۱۶ ۱۷ ۱۸ ۱۹ ۲۰ ۲۱ ۲۲ ۲۳ ۲۴
۲۵	۲۴	۲۴	۲۲	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵ ۱۶ ۱۷ ۱۸ ۱۹ ۲۰ ۲۱ ۲۲ ۲۳ ۲۴ ۲۵
۲۶	۲۵	۲۵	۲۳	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵ ۱۶ ۱۷ ۱۸ ۱۹ ۲۰ ۲۱ ۲۲ ۲۳ ۲۴ ۲۵ ۲۶
۲۷	۲۶	۲۶	۲۴	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵ ۱۶ ۱۷ ۱۸ ۱۹ ۲۰ ۲۱ ۲۲ ۲۳ ۲۴ ۲۵ ۲۶ ۲۷
۲۸	۲۷	۲۷	۲۵	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵ ۱۶ ۱۷ ۱۸ ۱۹ ۲۰ ۲۱ ۲۲ ۲۳ ۲۴ ۲۵ ۲۶ ۲۷ ۲۸
۲۹	۲۸	۲۸	۲۶	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵ ۱۶ ۱۷ ۱۸ ۱۹ ۲۰ ۲۱ ۲۲ ۲۳ ۲۴ ۲۵ ۲۶ ۲۷ ۲۸ ۲۹
۳۰	۲۹	۲۹	۲۷	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵ ۱۶ ۱۷ ۱۸ ۱۹ ۲۰ ۲۱ ۲۲ ۲۳ ۲۴ ۲۵ ۲۶ ۲۷ ۲۸ ۲۹ ۳۰
۳۱	۳۰	۳۰	۲۸	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵ ۱۶ ۱۷ ۱۸ ۱۹ ۲۰ ۲۱ ۲۲ ۲۳ ۲۴ ۲۵ ۲۶ ۲۷ ۲۸ ۲۹ ۳۰ ۳۱
۳۲	۳۱	۳۱	۲۹	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵ ۱۶ ۱۷ ۱۸ ۱۹ ۲۰ ۲۱ ۲۲ ۲۳ ۲۴ ۲۵ ۲۶ ۲۷ ۲۸ ۲۹ ۳۰ ۳۱ ۳۲

کامپی و دو تیم



محاسن و معایب مسابقات جدول دو حذفی

محاسن	معایب
تعداد بازیهای هر تیم بیشتر از بازیهای جدول یک حذفی است.	زمان بازیها نسبتاً "محدود" است.
در این جدول از مسائلی مثل بد شانسی و یا بد باری احتمالی یک تیم تا حدی جلوگیری می شود.	اگر چنانچه تعداد شرکت کنندگان بیش از 16 تیم باشد مشکلاتی برای مسولین ایجاد می شود.
بمها با نفرات شرکت کننده حداقل دوبازی خواهند داشت.	مضار دیگر آن در بازیهای فردی ورقابتی مشهود می گردد.
مسابقات دو حذفی در شرایطی بسیار مفید مناسب خواهد بود که تعداد زمینهای بازی محدود است.	در روش نیز از امکانات موجود به طور موثر و کامل استفاده نمی شود.

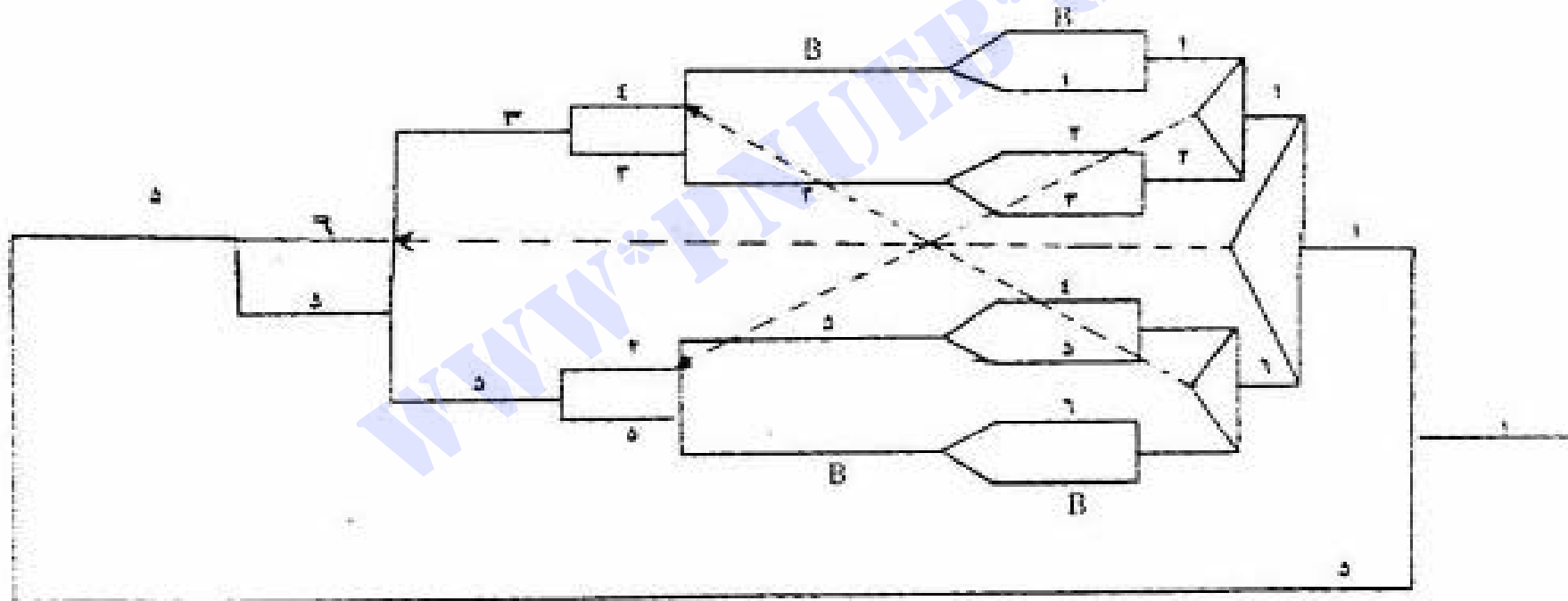


تنظیم جدول دو حذفی به روش اول

- در این روش برنده ها مطابق شیوه اول جدول یک حذفی درست راست و بازنده ها درست چپ افقی رسم می شود.
- برندگان در دور اول جدول برنده ها به دور دوم صعود می کنند.
- بازنده ها به سمت چپ منتقل می شوند.
- جهت جلوگیری از بازیهای تکراری بازنده ها به صورت ضربدری به جدول منتقل می شوند.



جدول دوحذفی برای شش تیم (روش اول)



بازی مجدد ضرورت دارد

نکات مهم در تنظیم جدول مسابقات دو حذفی

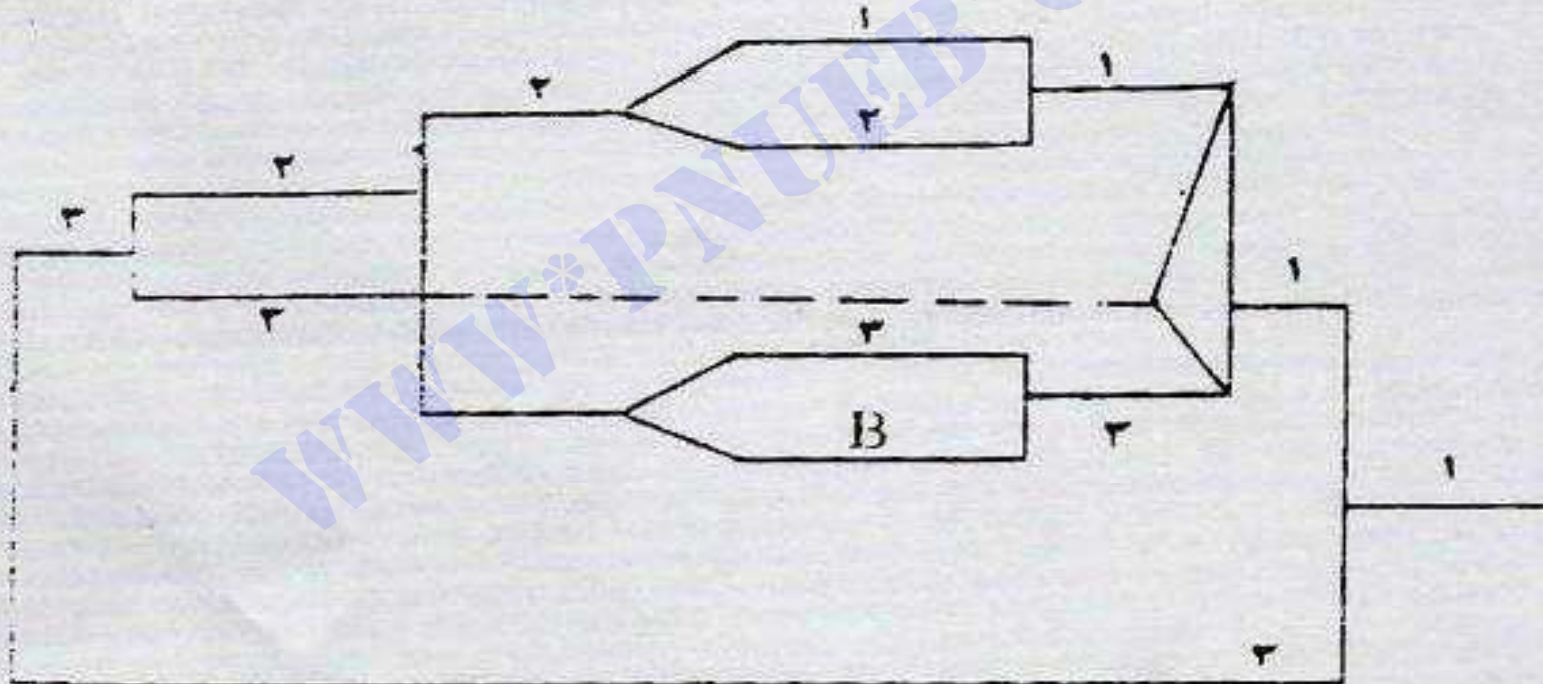
1- تیمهای بازنده نیمه بالای طرف راست جدول به نیمه پایین سمت چپ و بالعکس منتقل می شوند.

2- گاهی تعداد تیمهای بازنده بیشتر از سمت راست است که باید آنقدر ادامه یابد تا تعداد بازیها مساوی شود.

3- اگر تیم سمت راست برنده شود قهرمان است و در صورت برنده شدن گروه بازنده ها بازی مجدد برگزار می شود.



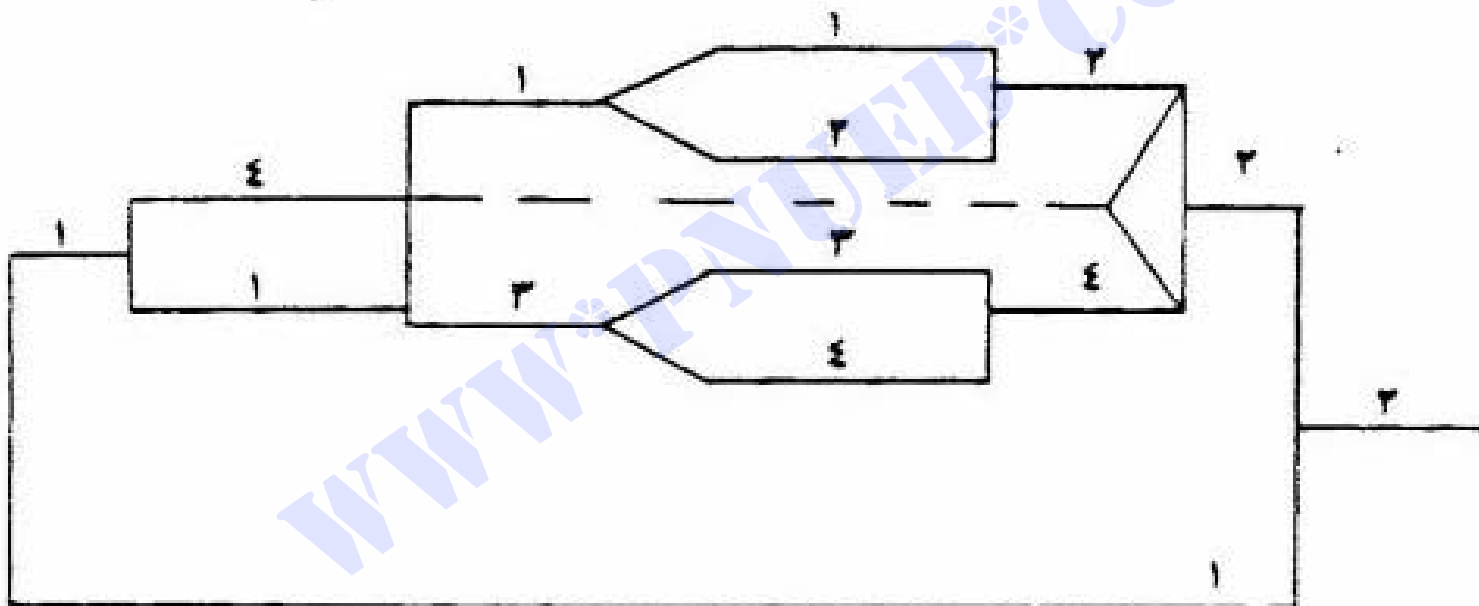
جدول مسابقات دو حذفی با شرکت سه تیم



نیاز به بازی مجدد نمی باشد



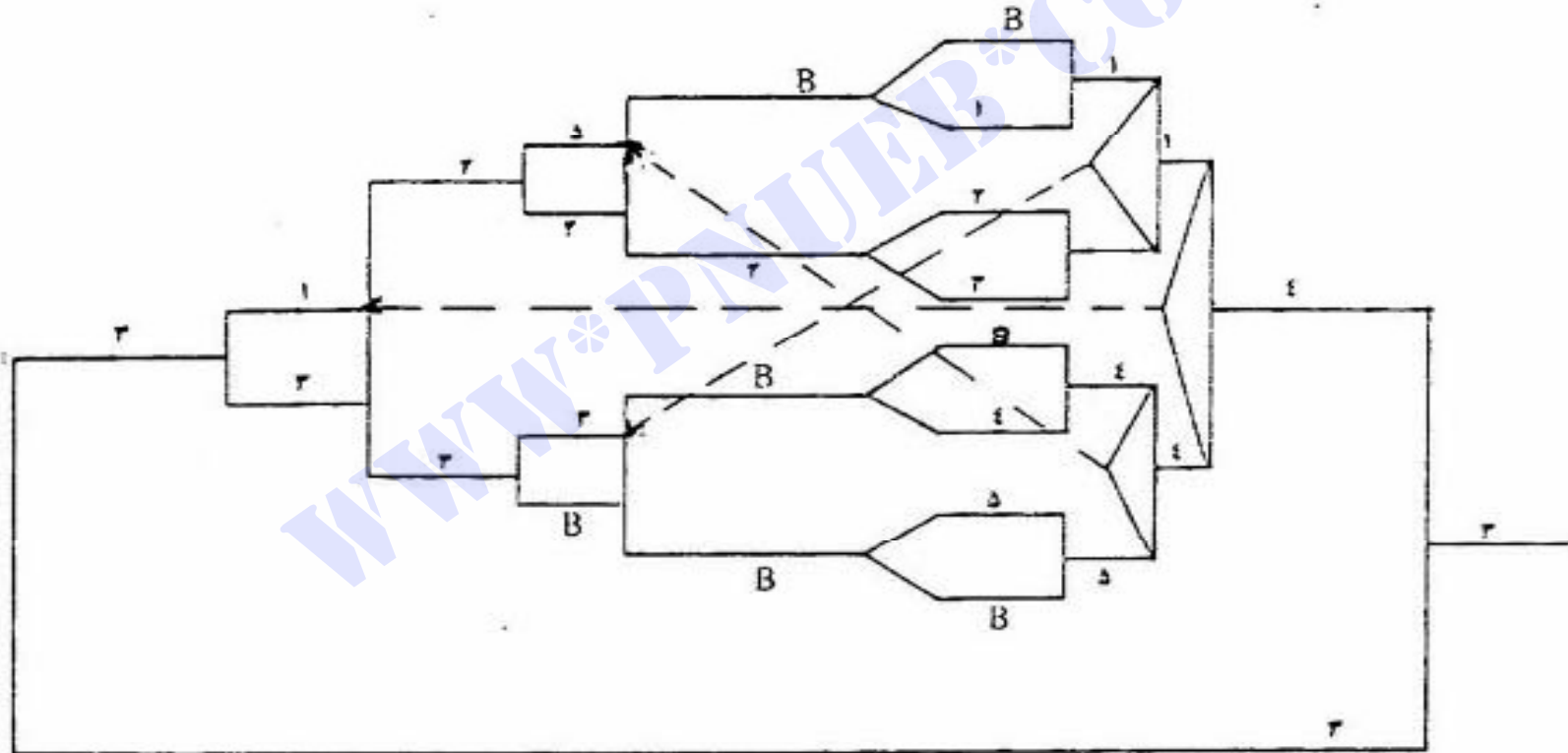
جدول مسابقات دو حذفی با شرکت چهار تیم



نیاز به بازی مجدد نیست



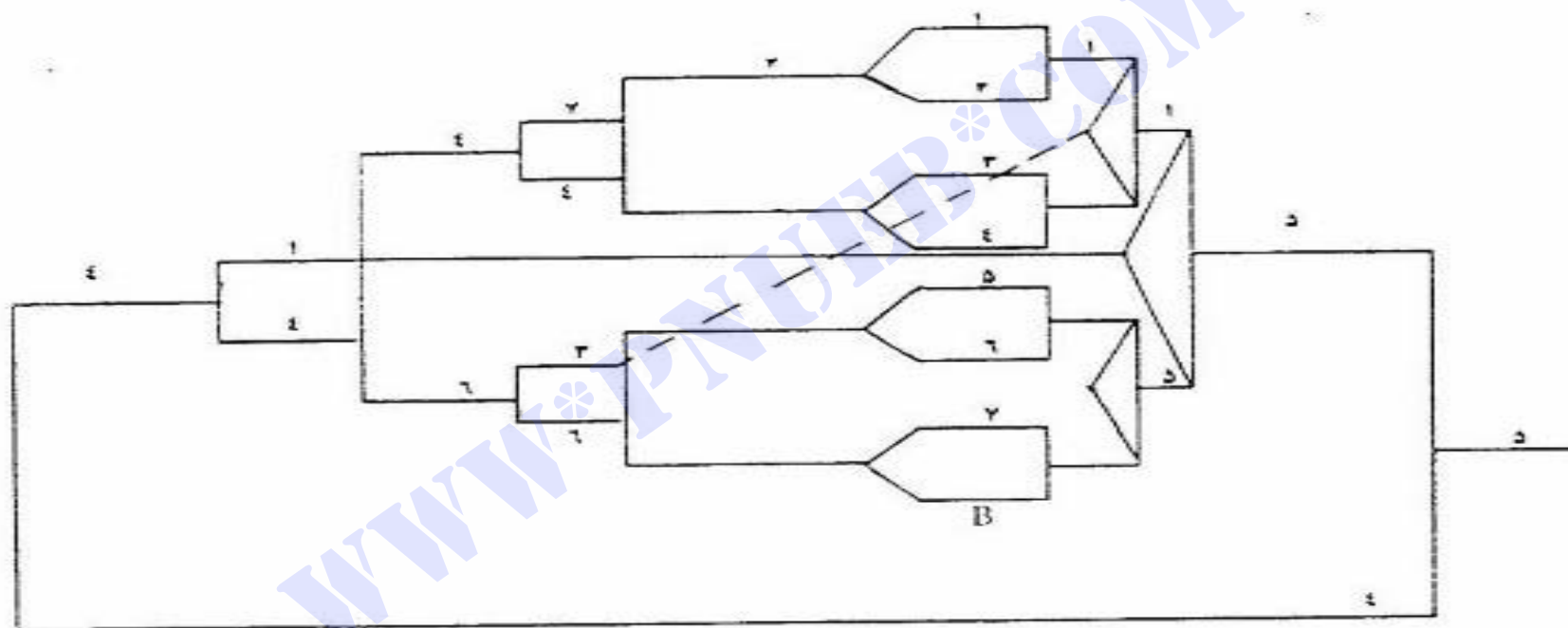
جدول مسابقات دو حذفی با شرکت پنج تیم



بازی مجدد ضرورت دارد



جدول مسابقات دو حذفی با شرکت هفت تیم



نیاز به بازی مجدد نیست

Payam Noor University Ebook

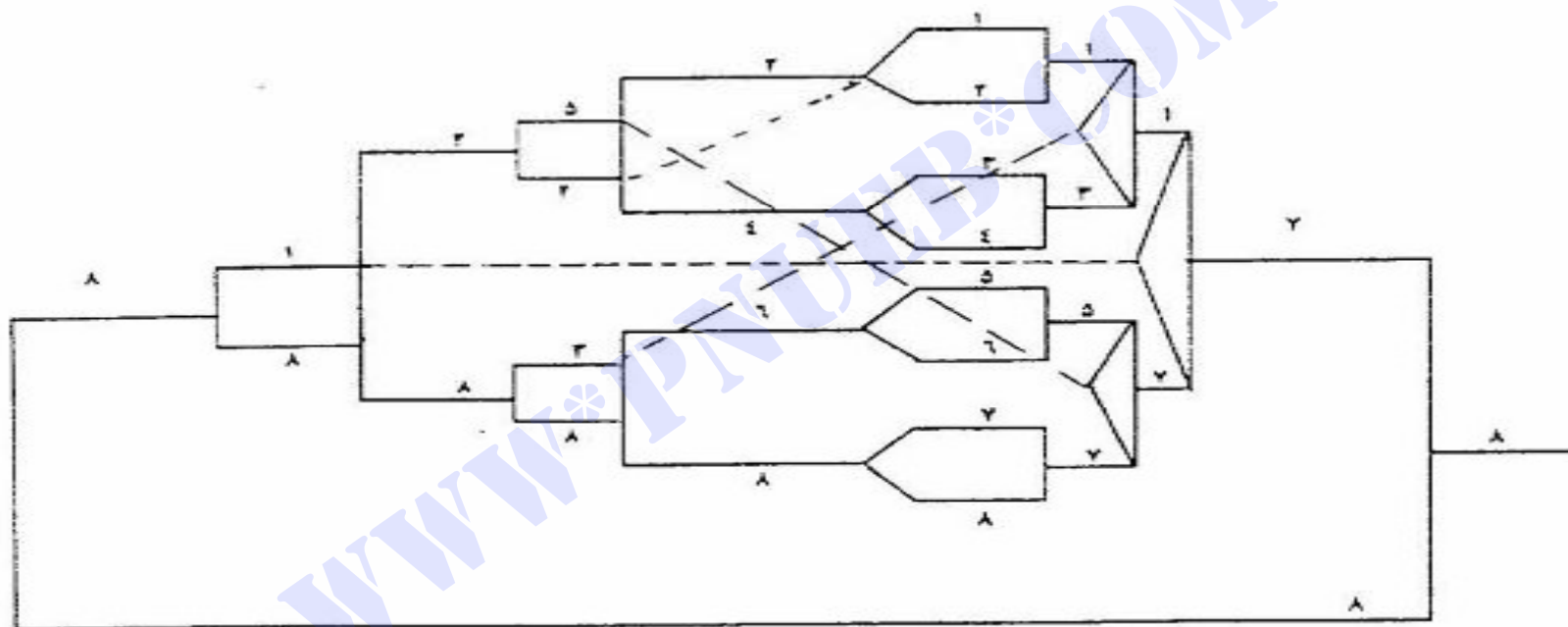
PNUlib

مرتضی رضایی صوفی عضو هیات علمی گروه تربیت بدنی

www.ipna.ir ©2006



جدول مسابقات دو حذفی با شرکت هشت تیم



بازی مجدد ضرورت دارد

Payam Noor University Ebook

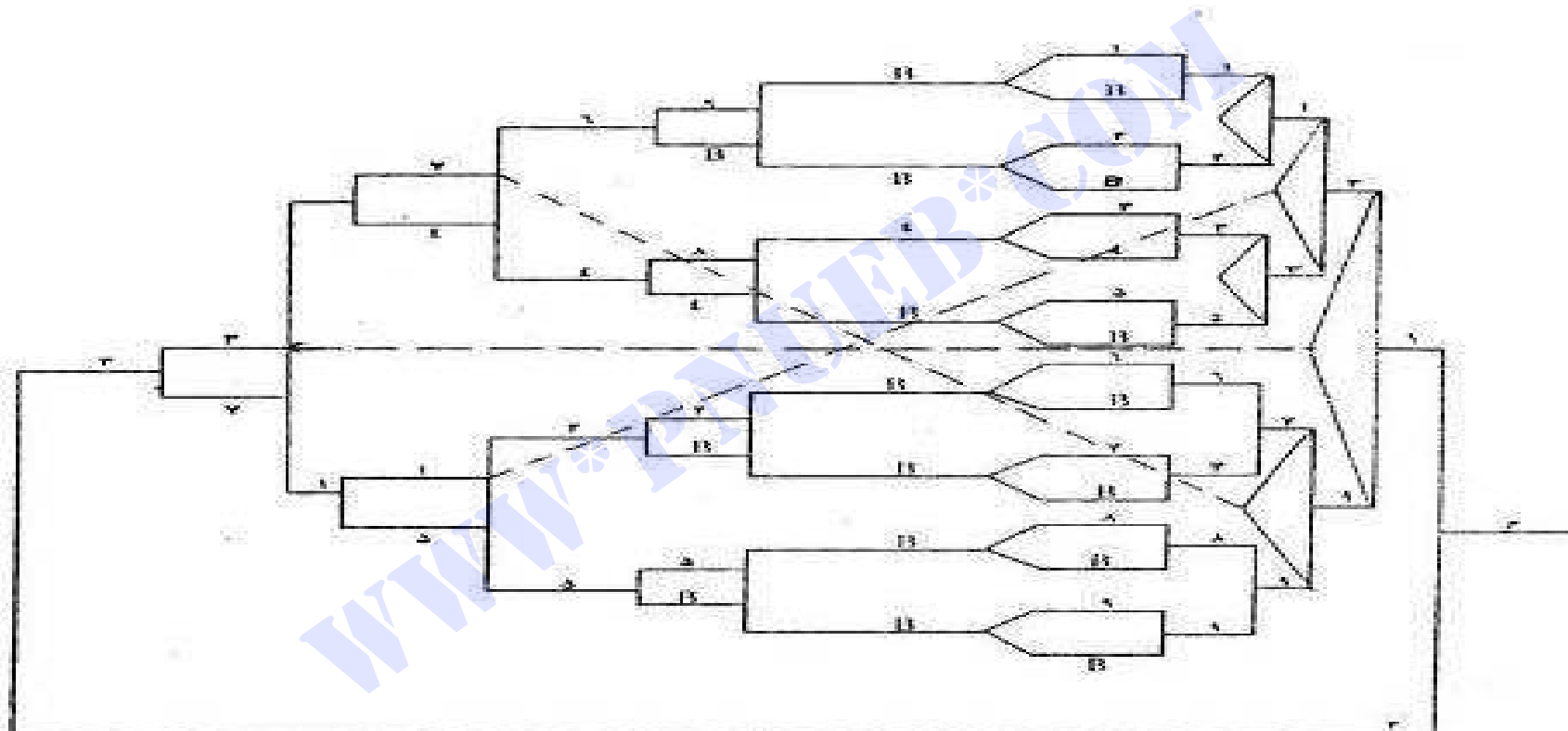


مرتضی رضایی صوفی عضو هیات علمی گروه تربیت بدنی

www.ipna.ir ©2006



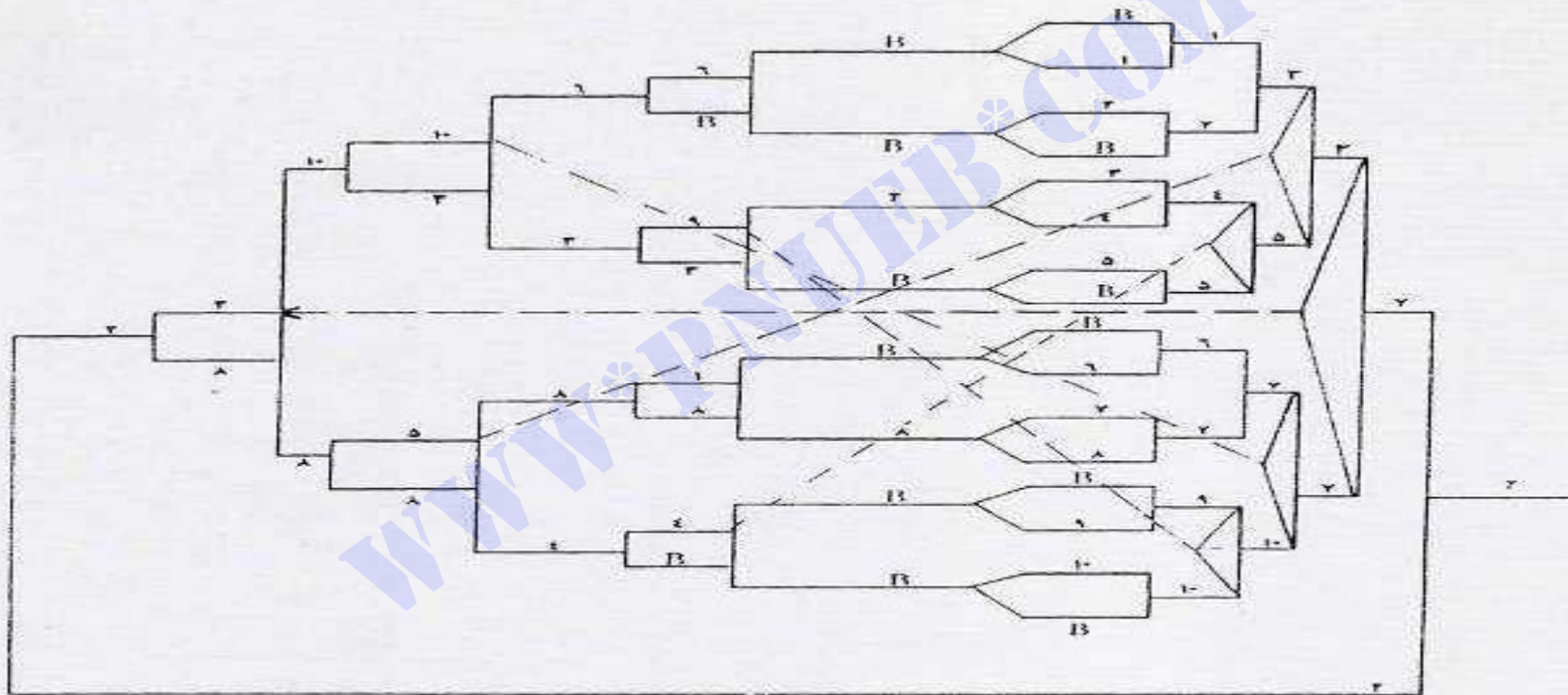
جدول مسابقات دو حذفی با شرکت نه تیم



نیاز به بازی مجدد دارد



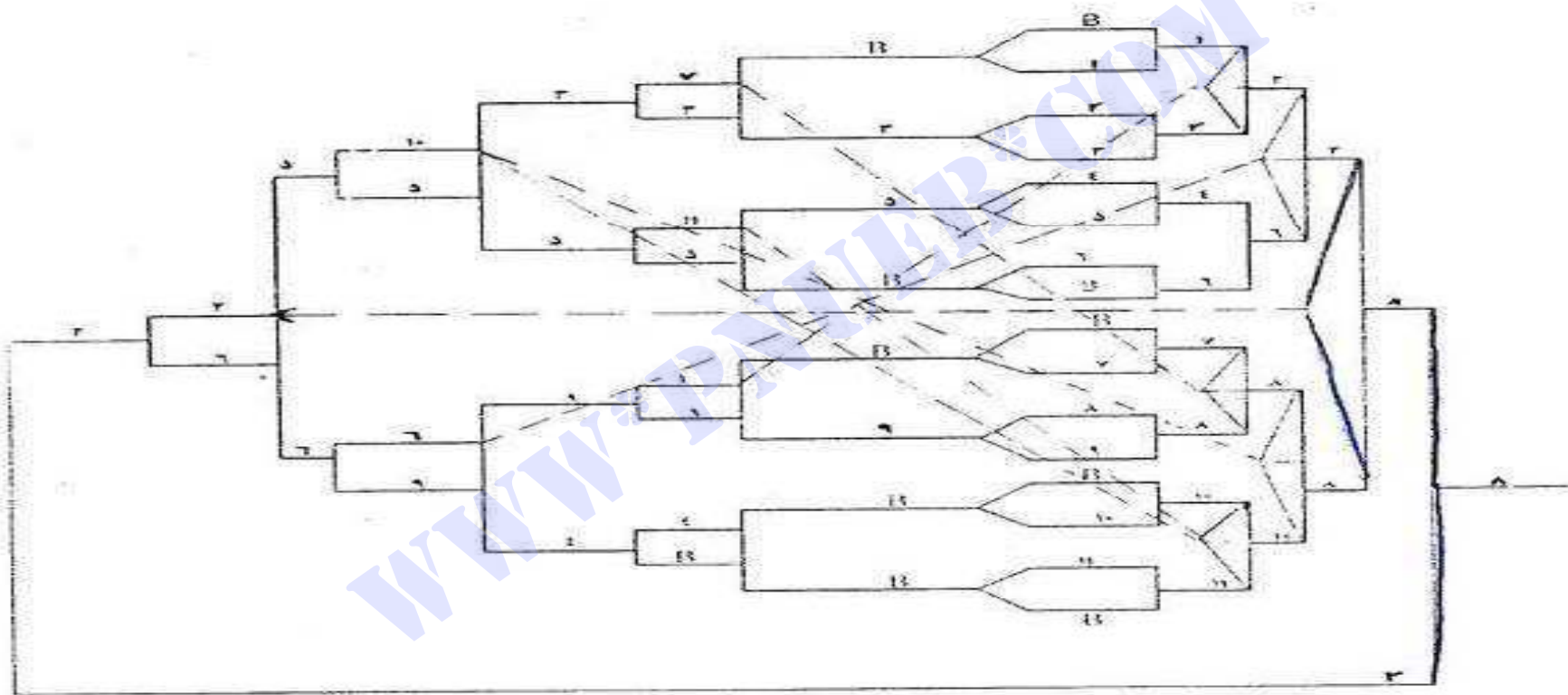
جدول مسابقات دو حذفی با شرکت ده تیم



نیاز به بازی مجدد دارد



جدول مسابقات دو حذفی با شرکت یازده تیم



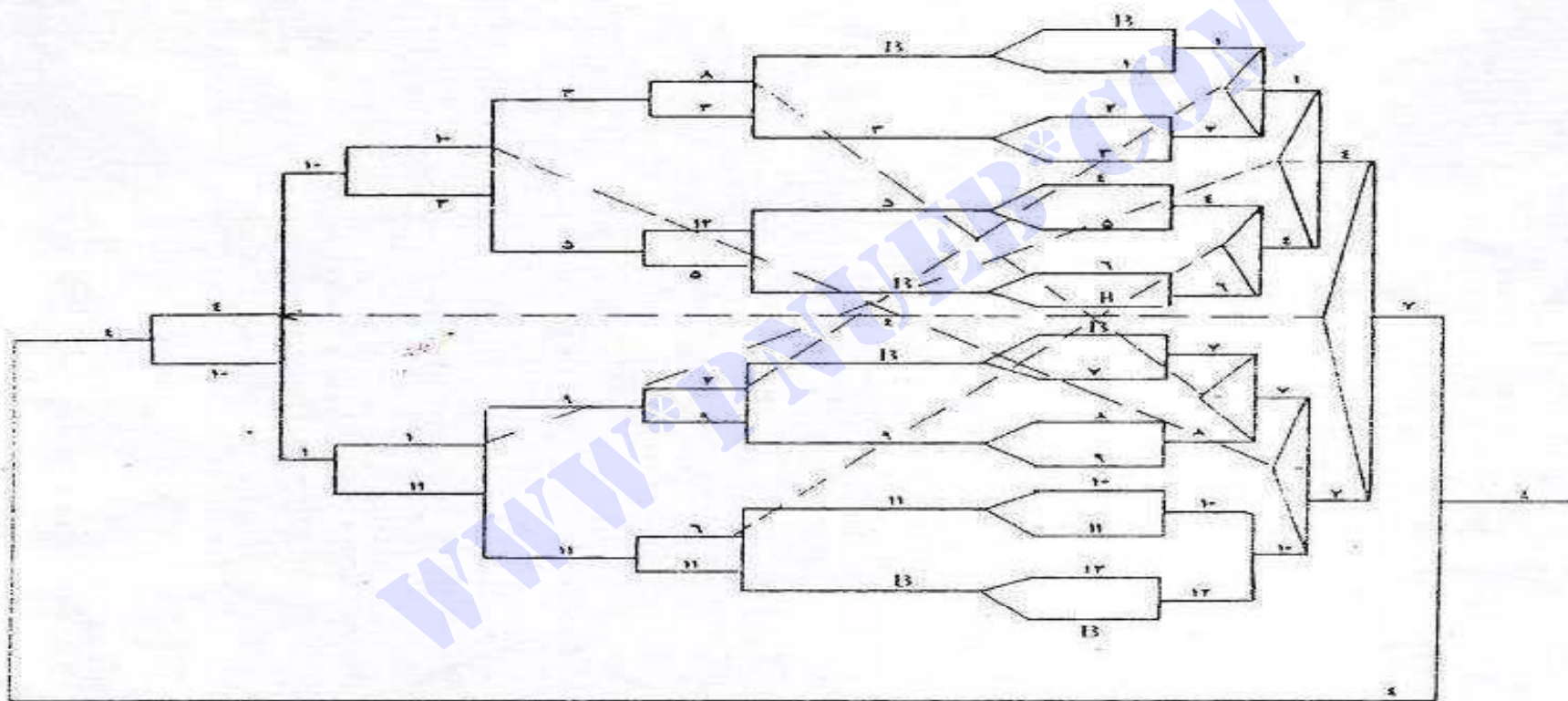
در حالت فوق نیازی به بازی مجدد نمی باشد

مرتضی رضایی صوفی عضو هیات علمی گروه تربیت بدنی

www.lpna.ir ©2006



جدول مسابقات دو حذفی با شرکت دوازده تیم



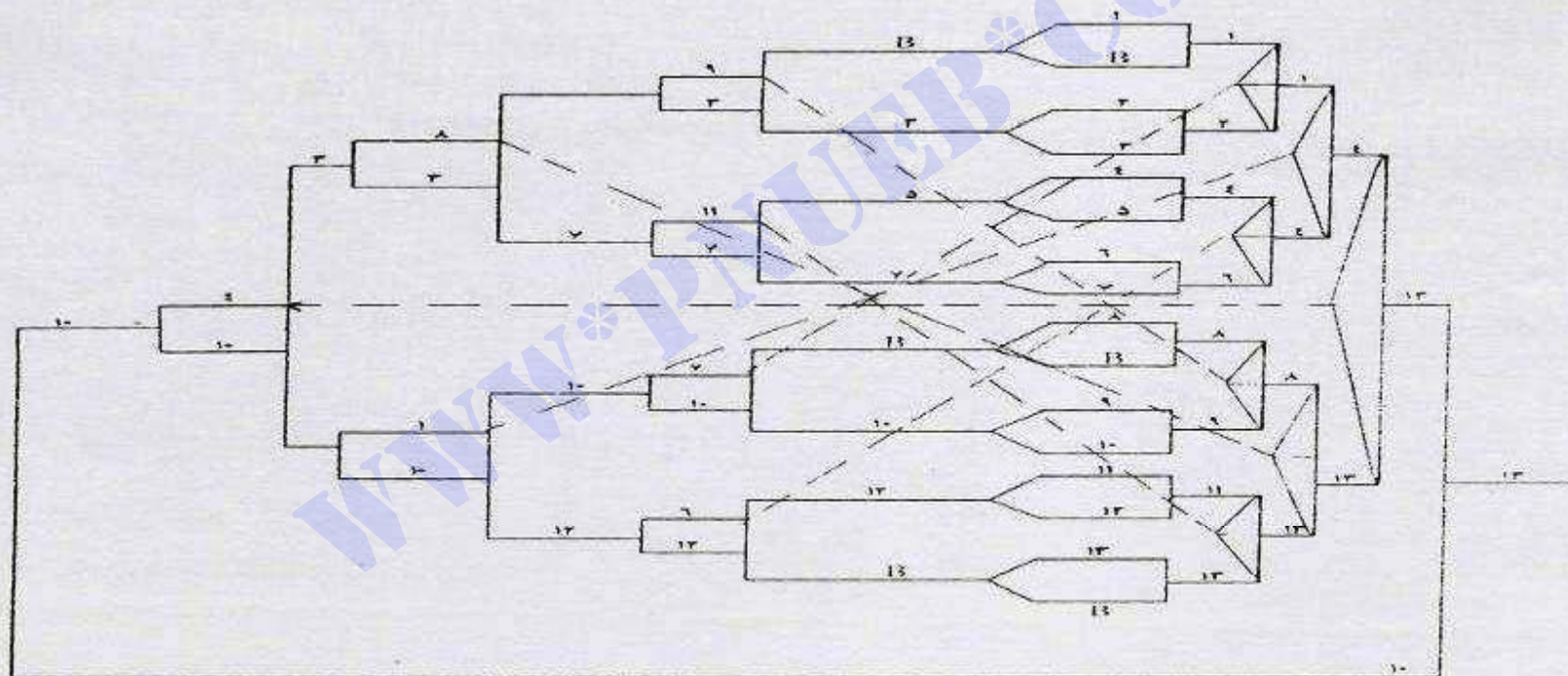
بازی مجدد ضرورت دارد

مرتضی رضایی صوفی عضو هیات علمی گروه تربیت بدنی

www.ipna.ir ©2006



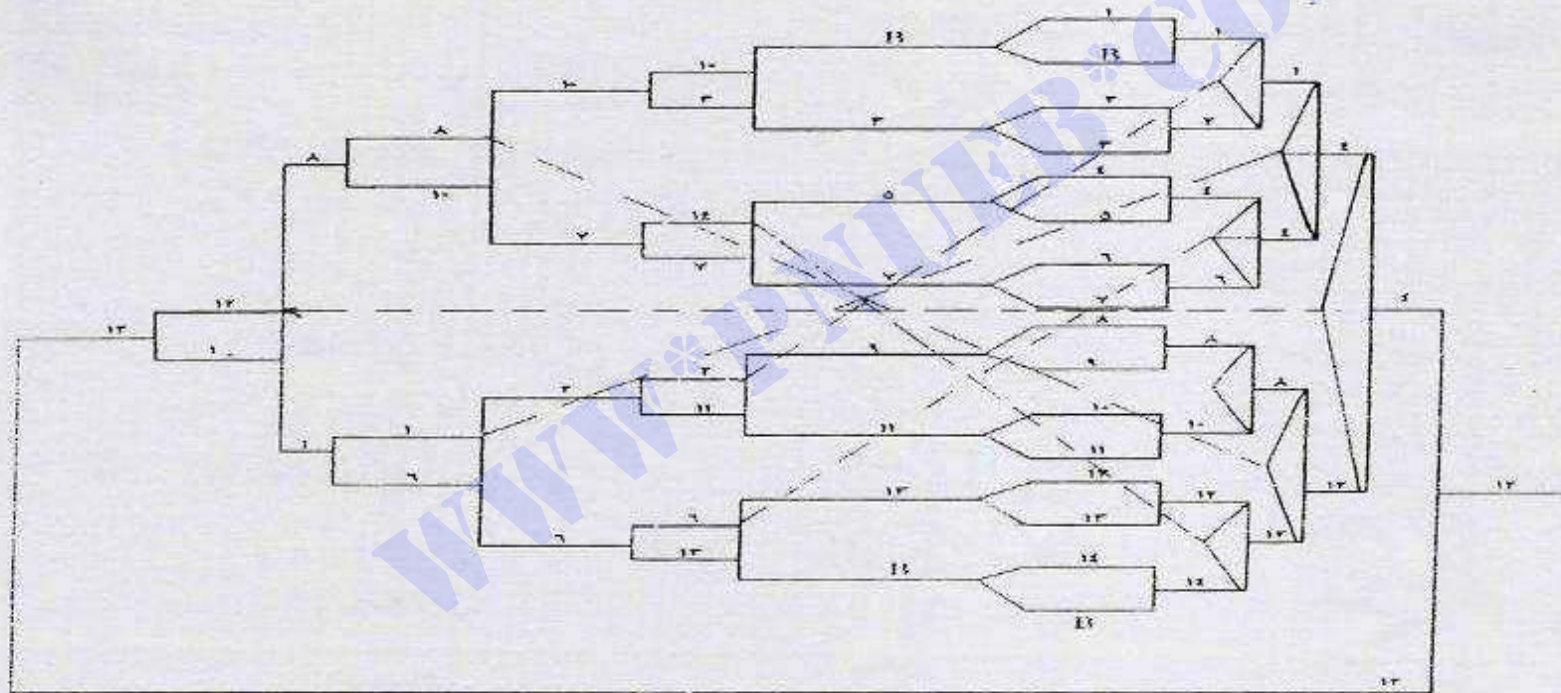
جدول مسابقات دو حذفی با شرکت سیزده تیم



در حالت فوق نیازی به بازی مجدد نیست



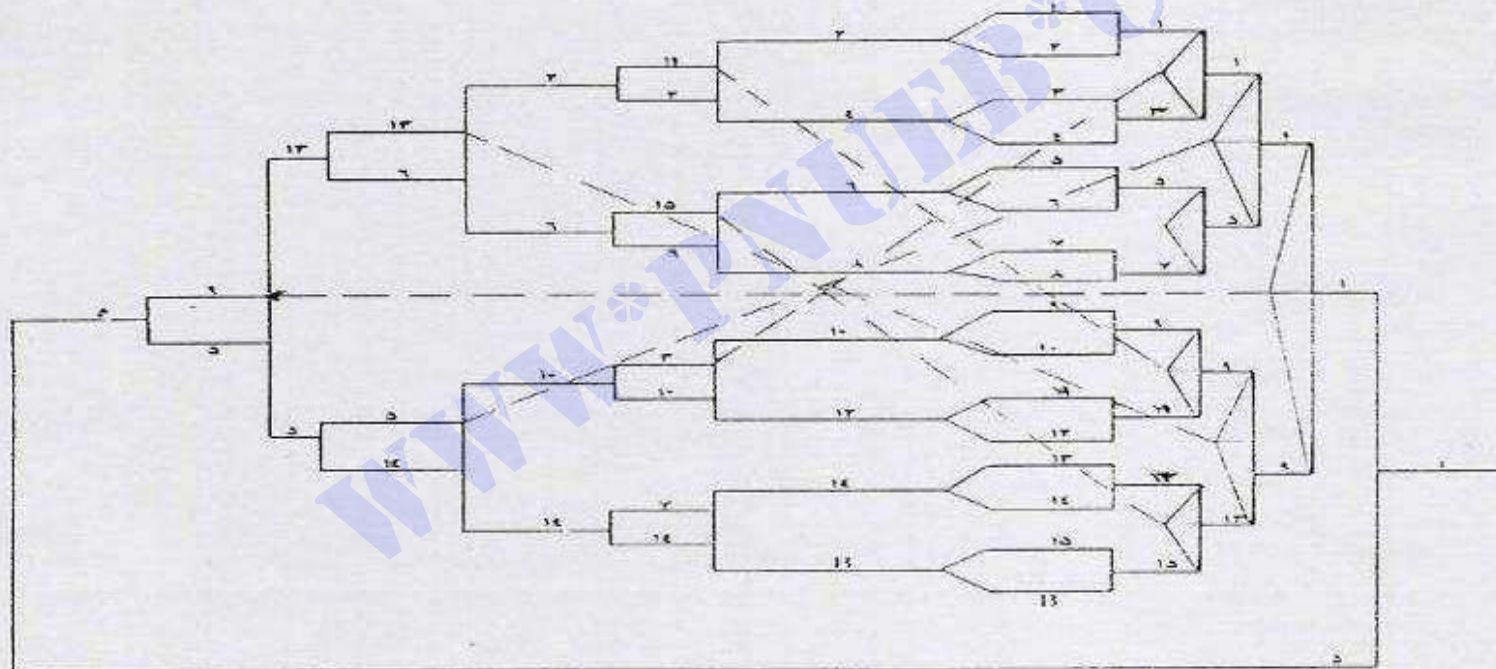
جدول مسابقات دو حذفی با شرکت چهارده تیم



در حالت فوق بازی مجدد ضرورت دارد



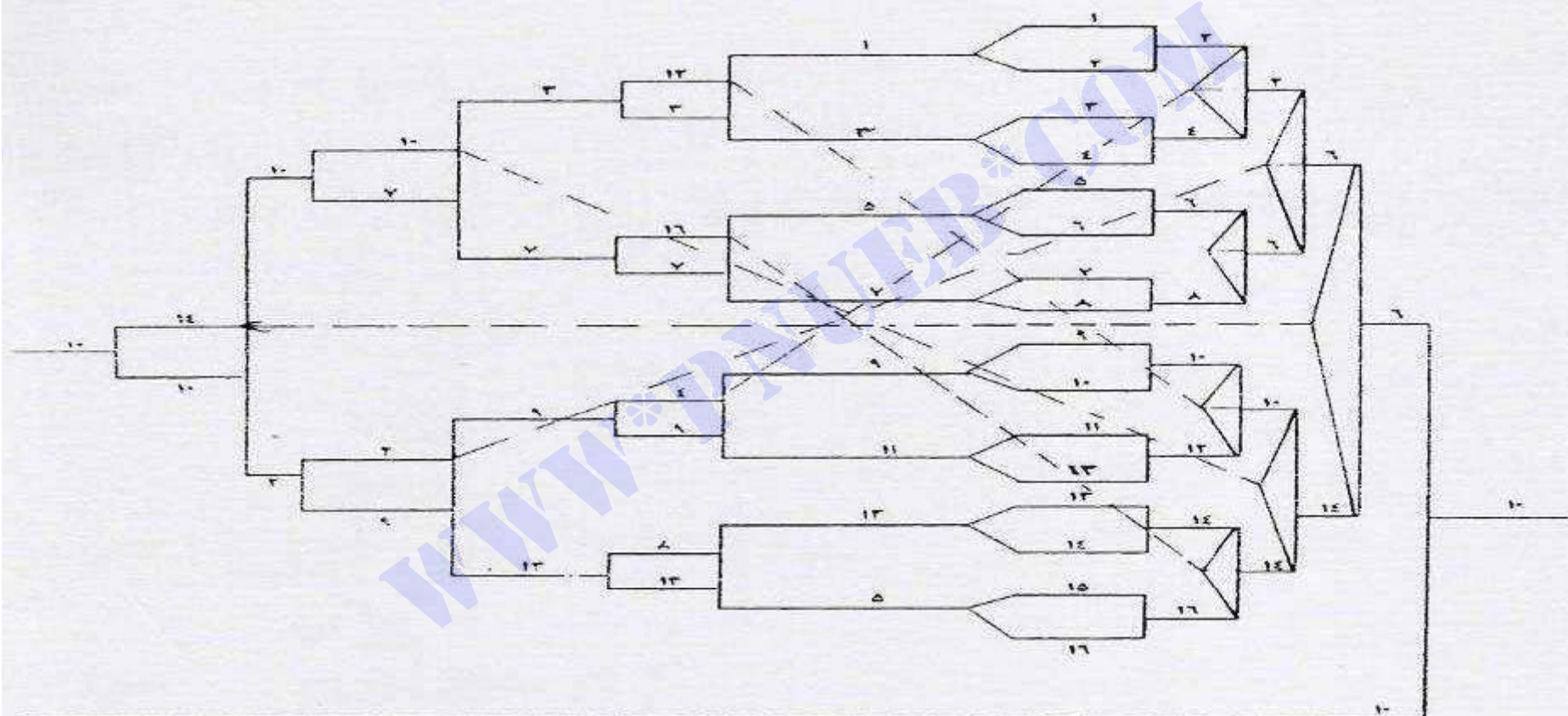
جدول مسابقات دو حذفی با شرکت پانزده تیم



در حالت فوق نیازی به بازی مجدد نیست



جدول مسابقات دو حذفی با شرکت شانزده تیم



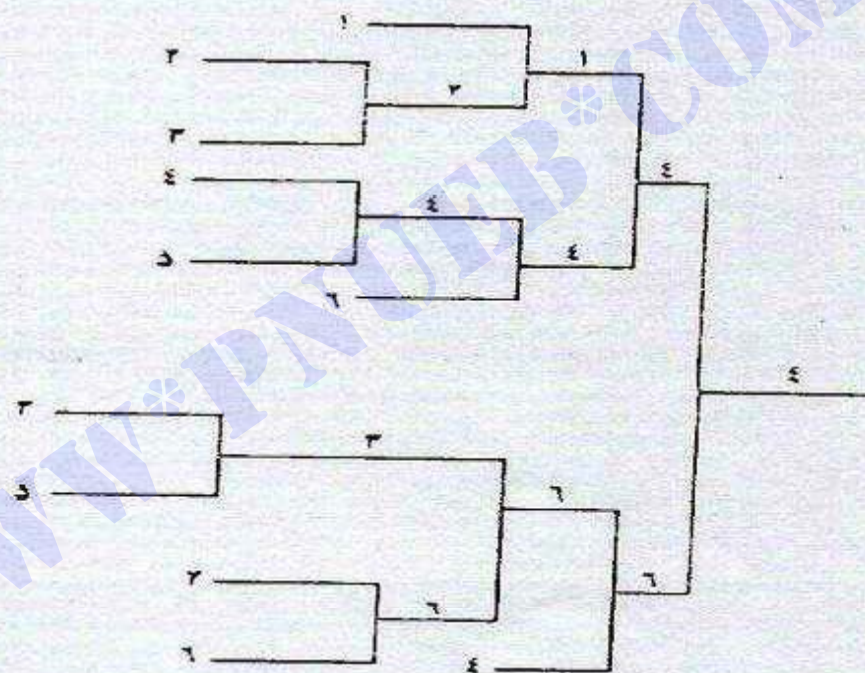
بازی مجدد ضرورت دارد

مرتضی رضایی صوفی عضو هیات علمی گروه تربیت بدنی

www.lpna.ir ©2006



جدول دو حذفی روش دوم



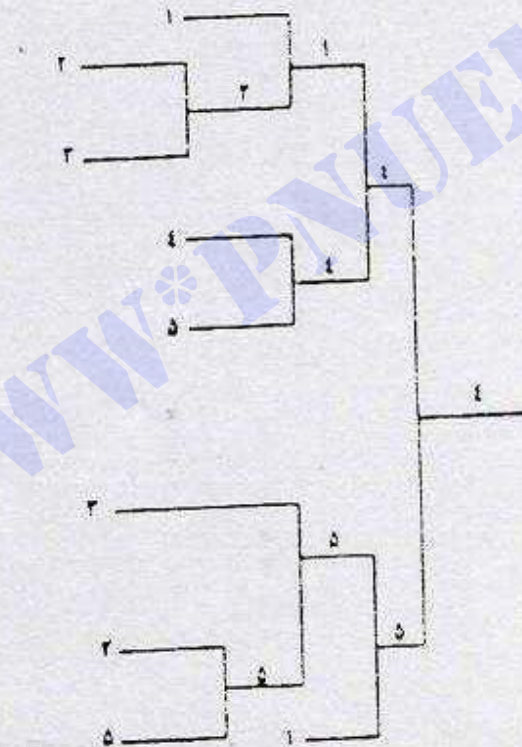
نیازی به بازی مجدد نمی باشد

مرتضی رضایی صوفی عضو هیات علمی گروه تربیت بدنی

www.jpna.ir ©2006

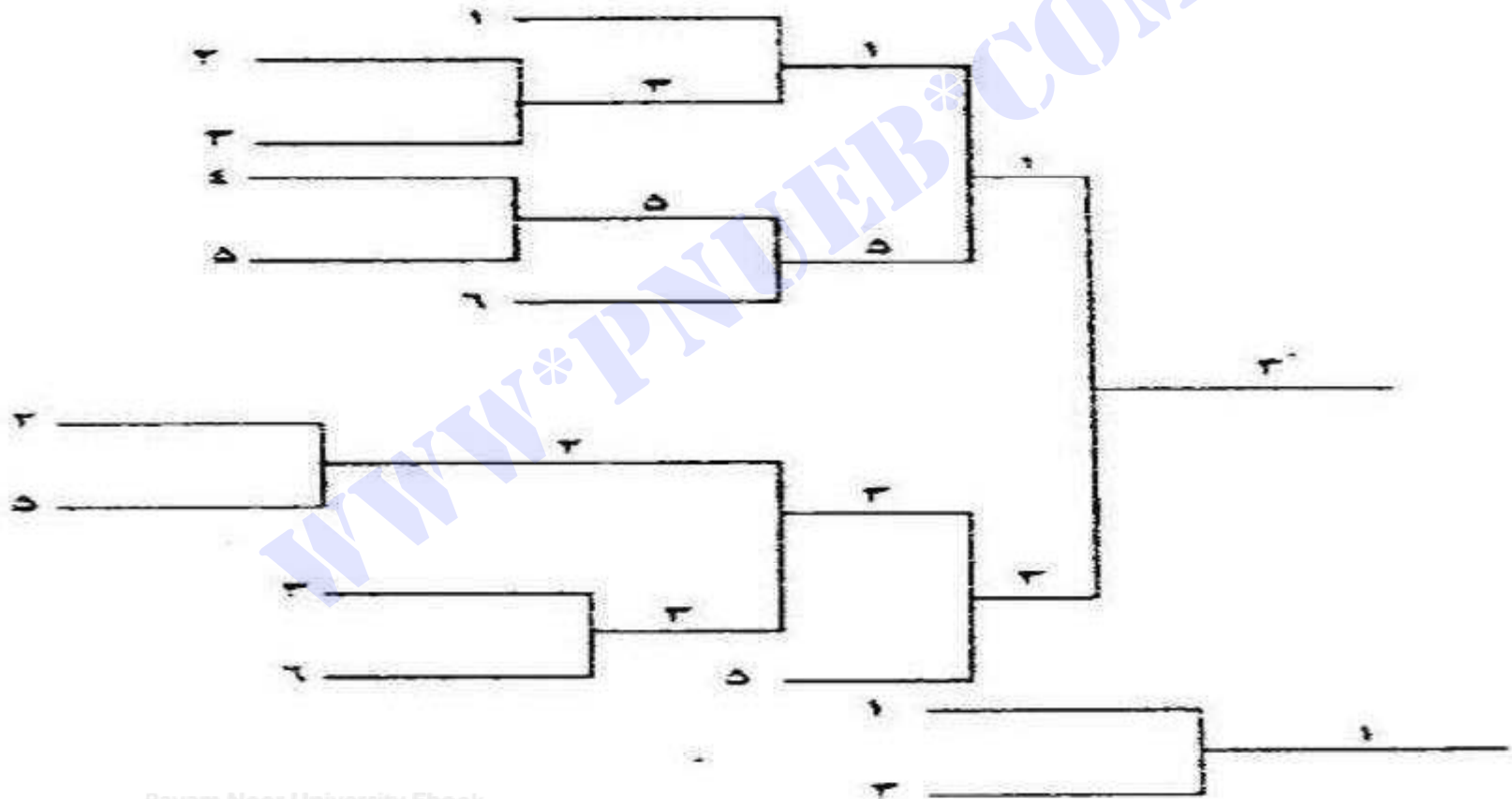


جدول مسابقات دو حذفی روش دوم با شرکت پنج تیم





جدول مسابقات دو حذفی با شرکت شش تیم (روش دوم)



نیاز به بازی مجدد دارد

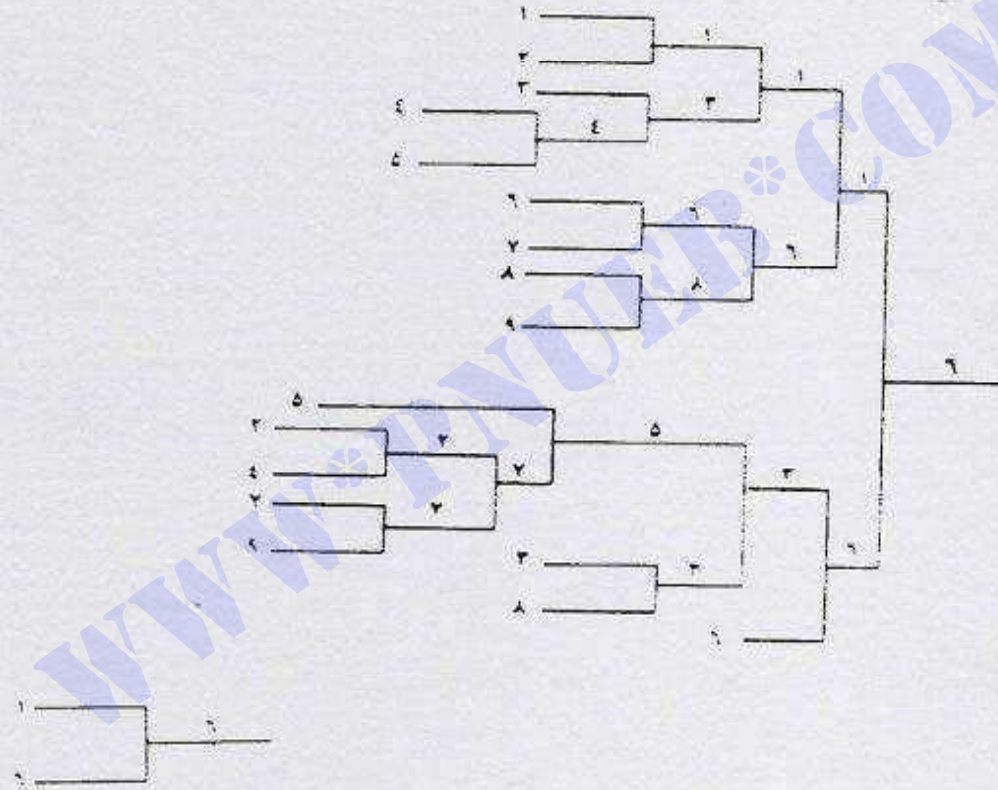


جدول مسابقات دو حذفی روش دوم با شرکت هشت تیم



در حالت فوق نیاز به بازی مجدد می باشد.

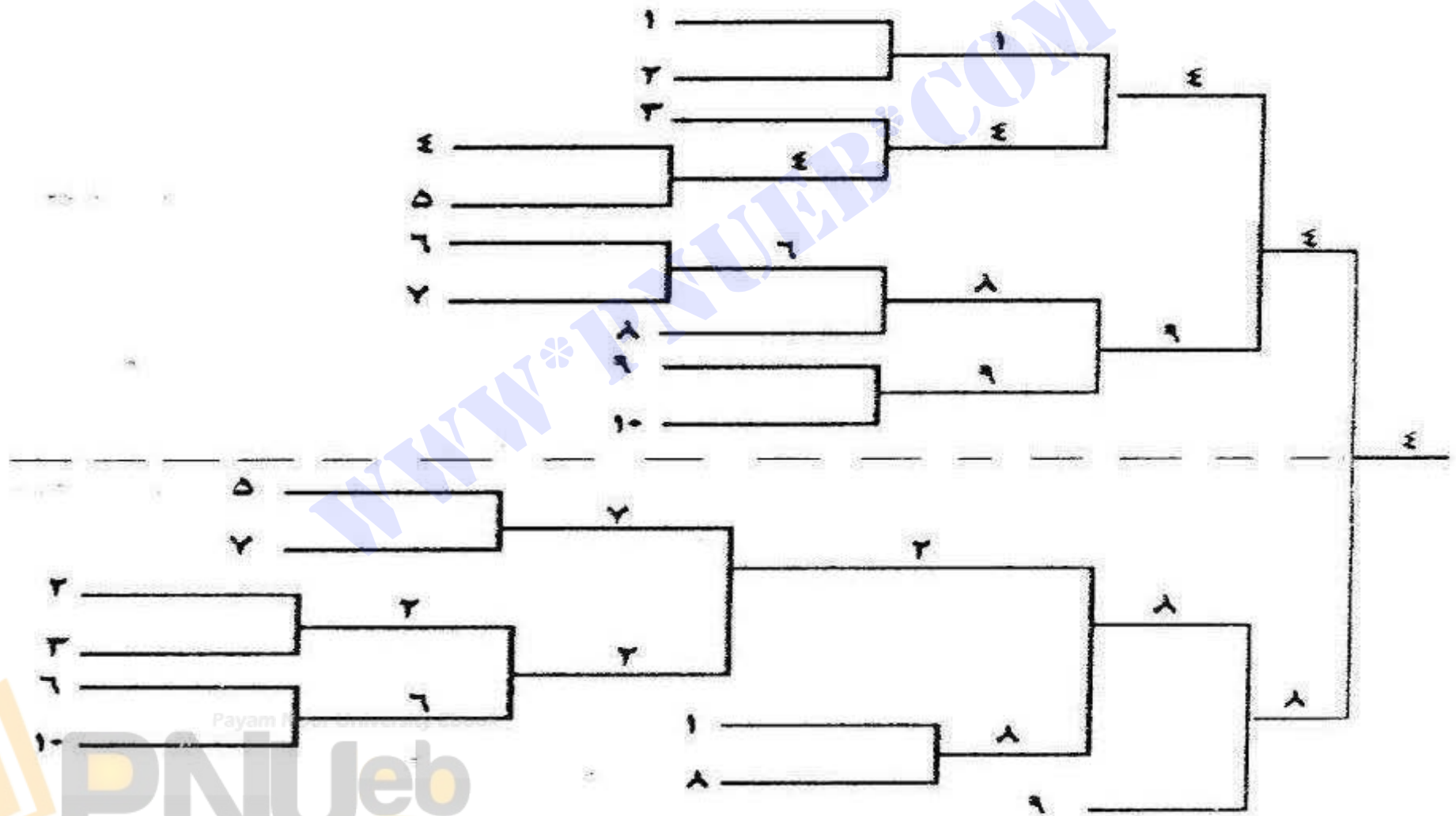
جدول مسابقات دو حذفی روش دوم با شرکت نه تیم



نیاز به بازی مجدد می باشد.

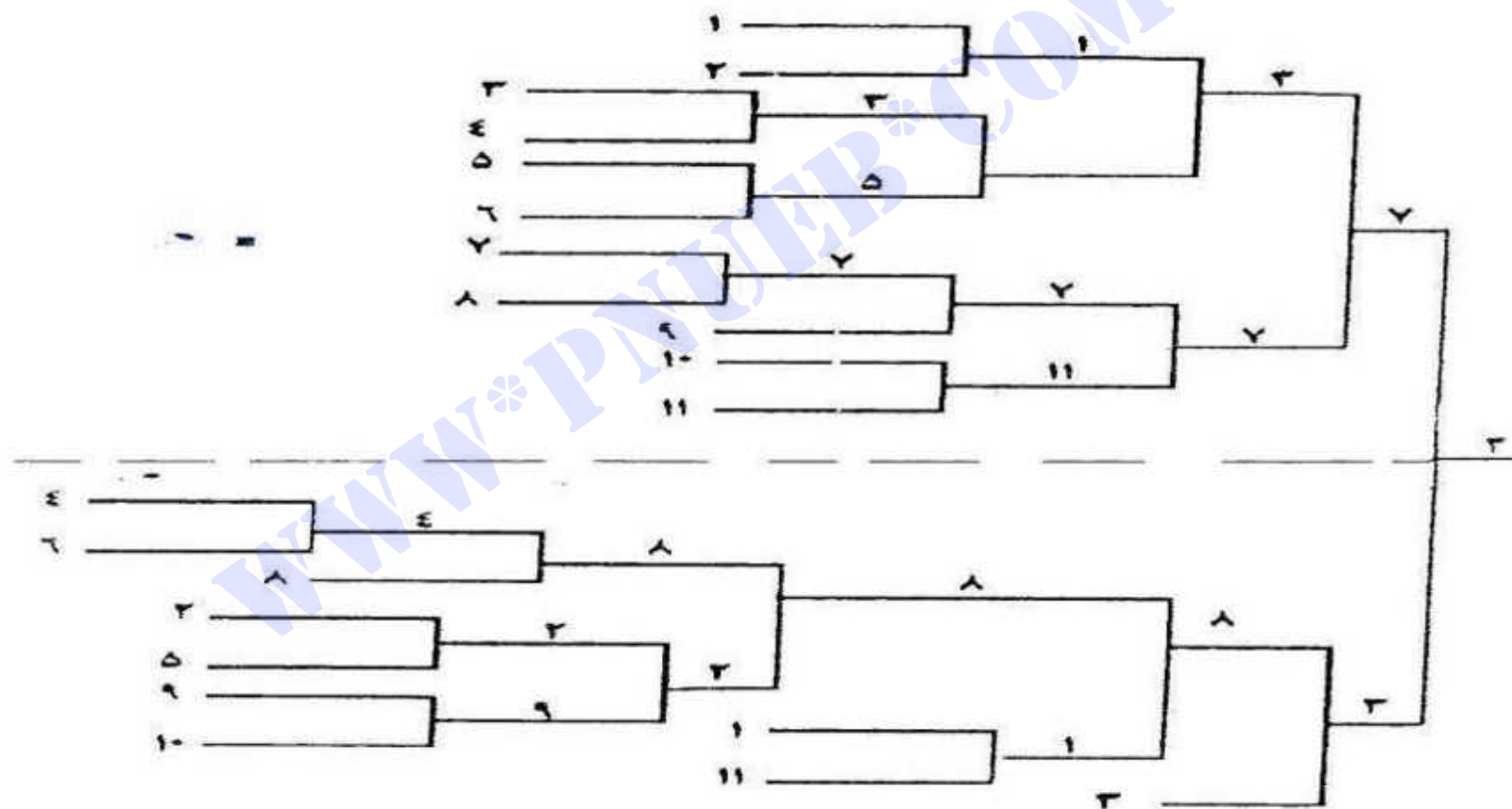


جدول مسابقات دو حذفی با شرکت ده تیم (روش دوم)





جدول مسابقات دو حذفی با شرکت یازده تیم (روش دوم)



Payam Noor University Ebook

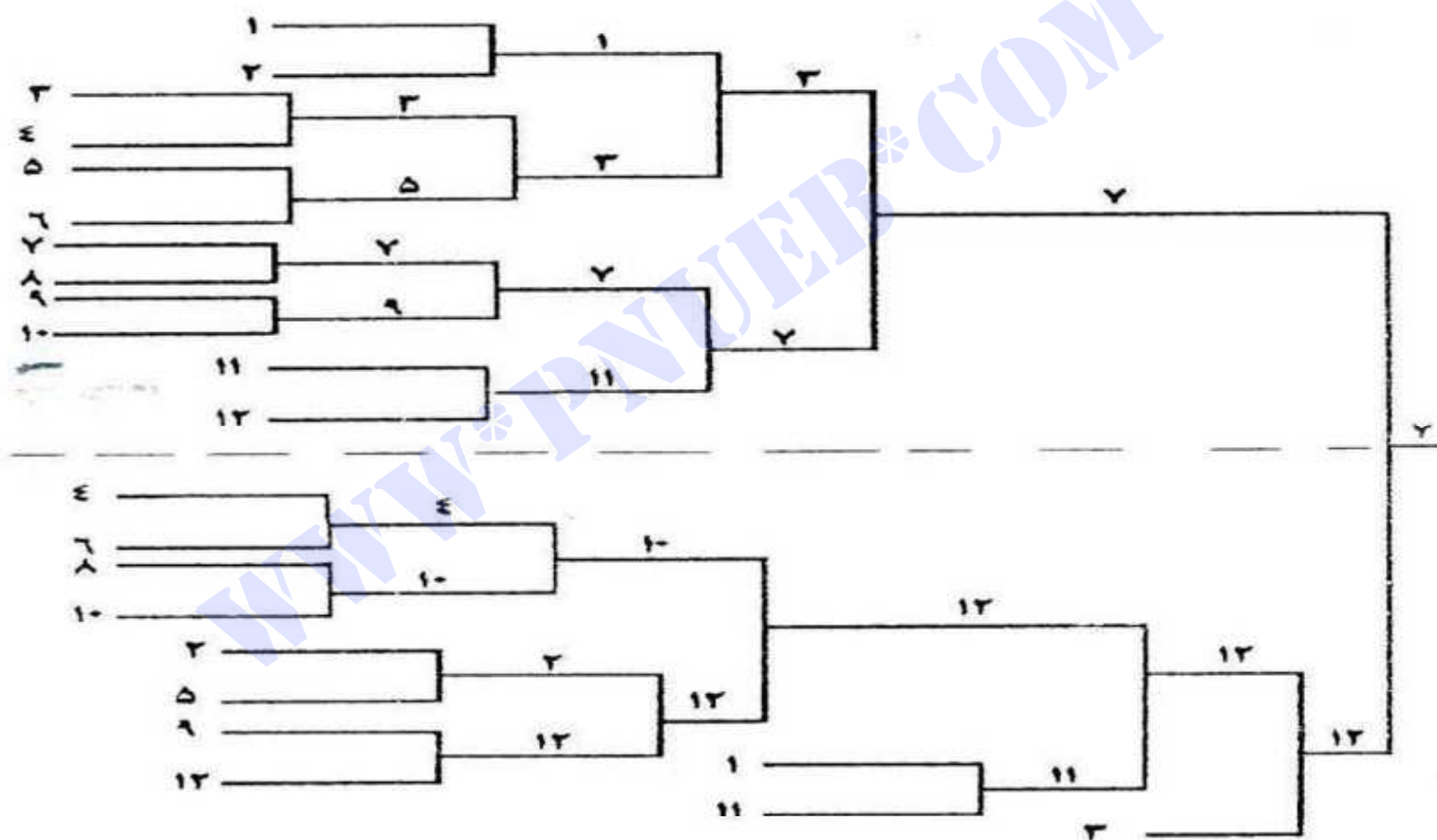
نیاز به بازی مجدد دارد

مرتضی رضایی صوفی عضو هیات علمی گروه تربیت بدنی

www.ipna.ir ©2006



جدول مسابقات دو حذفی با شرکت دوازده تیم (روش دوم)



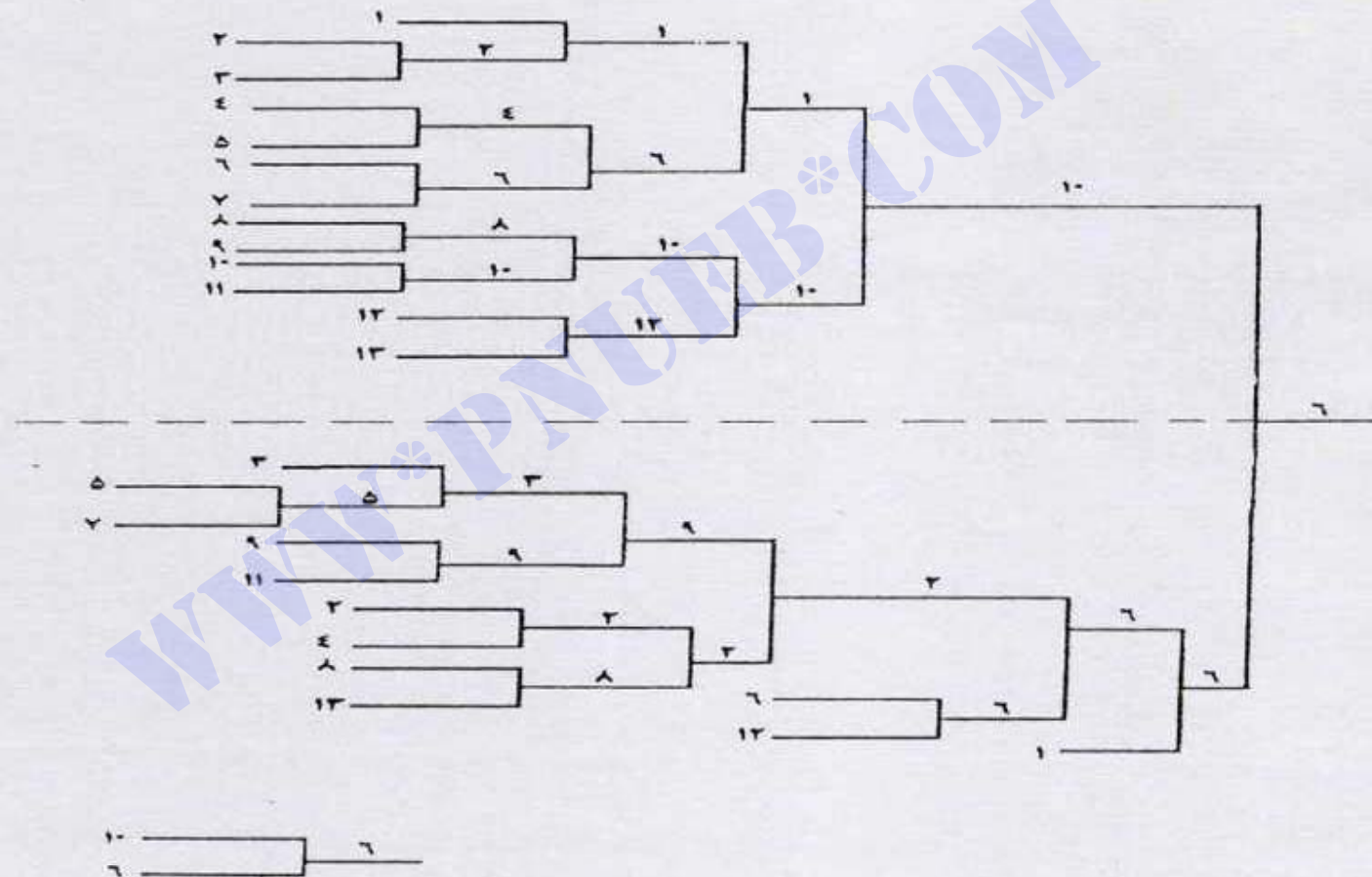
Payam Noor University Ebook

نیاز به بازی مجدد نیست

مرتضی رضایی صوفی عضو هیات علمی گروه تربیت بدنی

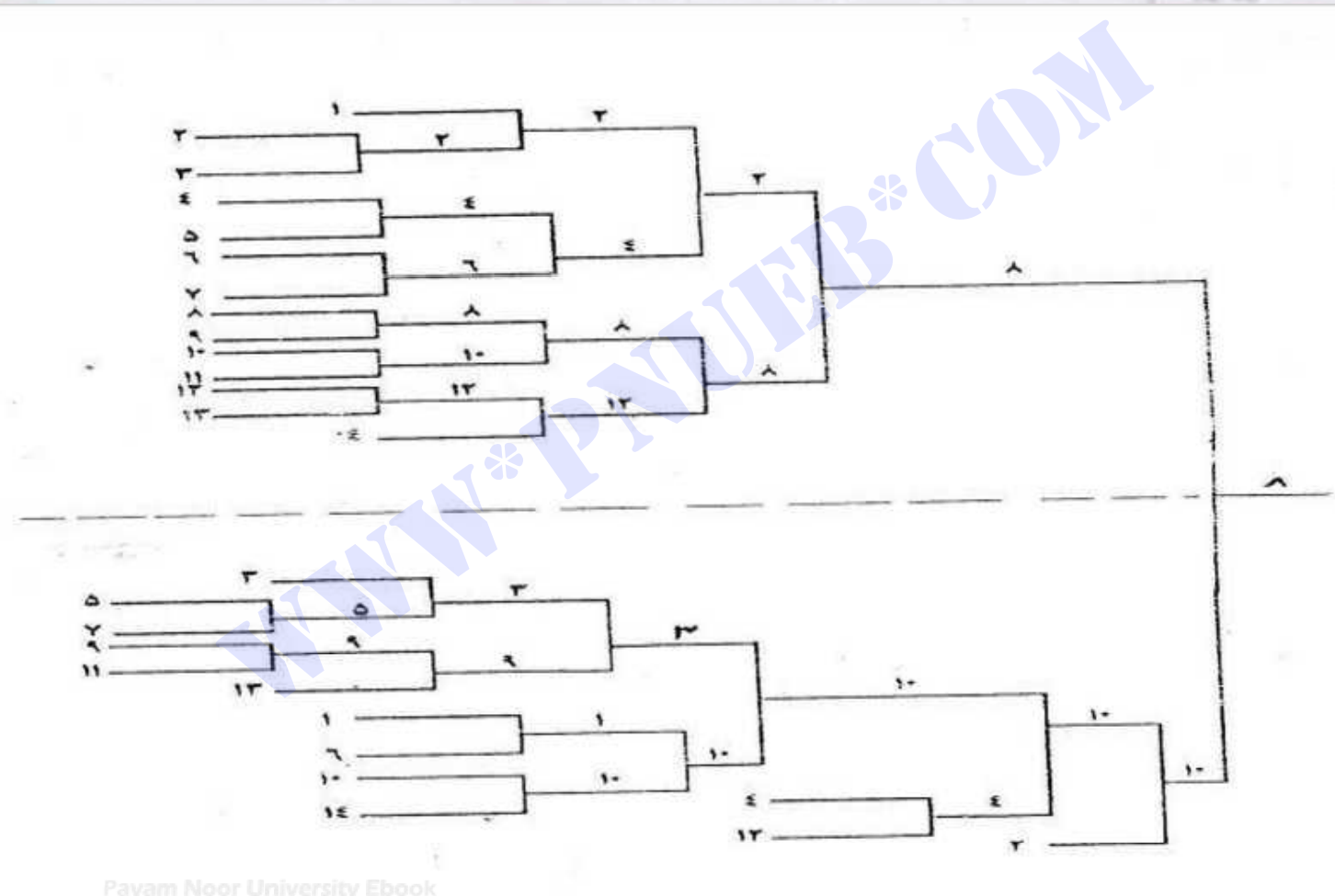
www.ipna.ir ©2006

جدول مسابقات دو حذفی روش دوم با شرکت سیزده تیم



در حالت فوق نیاز به بازی مجدد می باشد

جدول مسابقات دو حذفی با شرکت چهارده تیم (روش دوم)



Payam Noor University Ebook

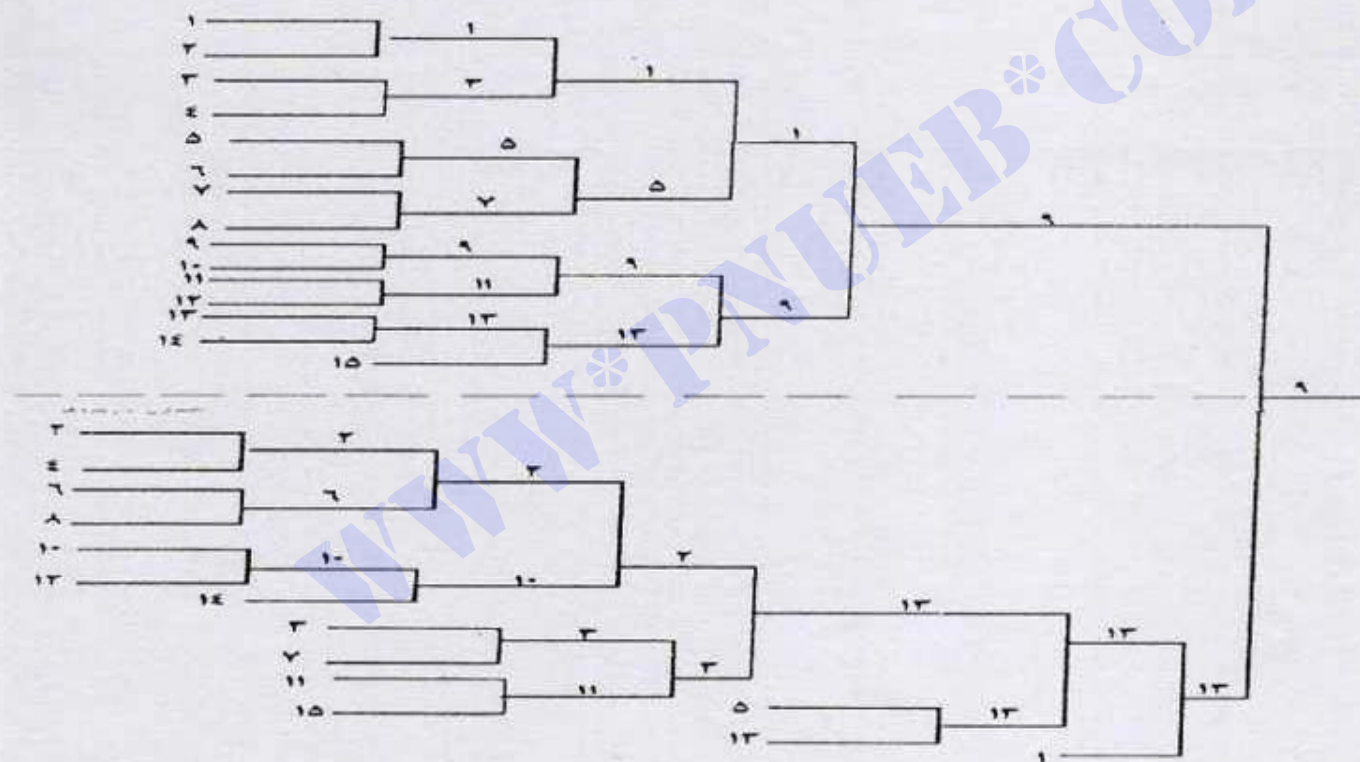
نیاز به بازی مجدد نیست

مرتضی رضایی صوفی عضو هیات علمی گروه تربیت بدنی

www.ipna.ir ©2006



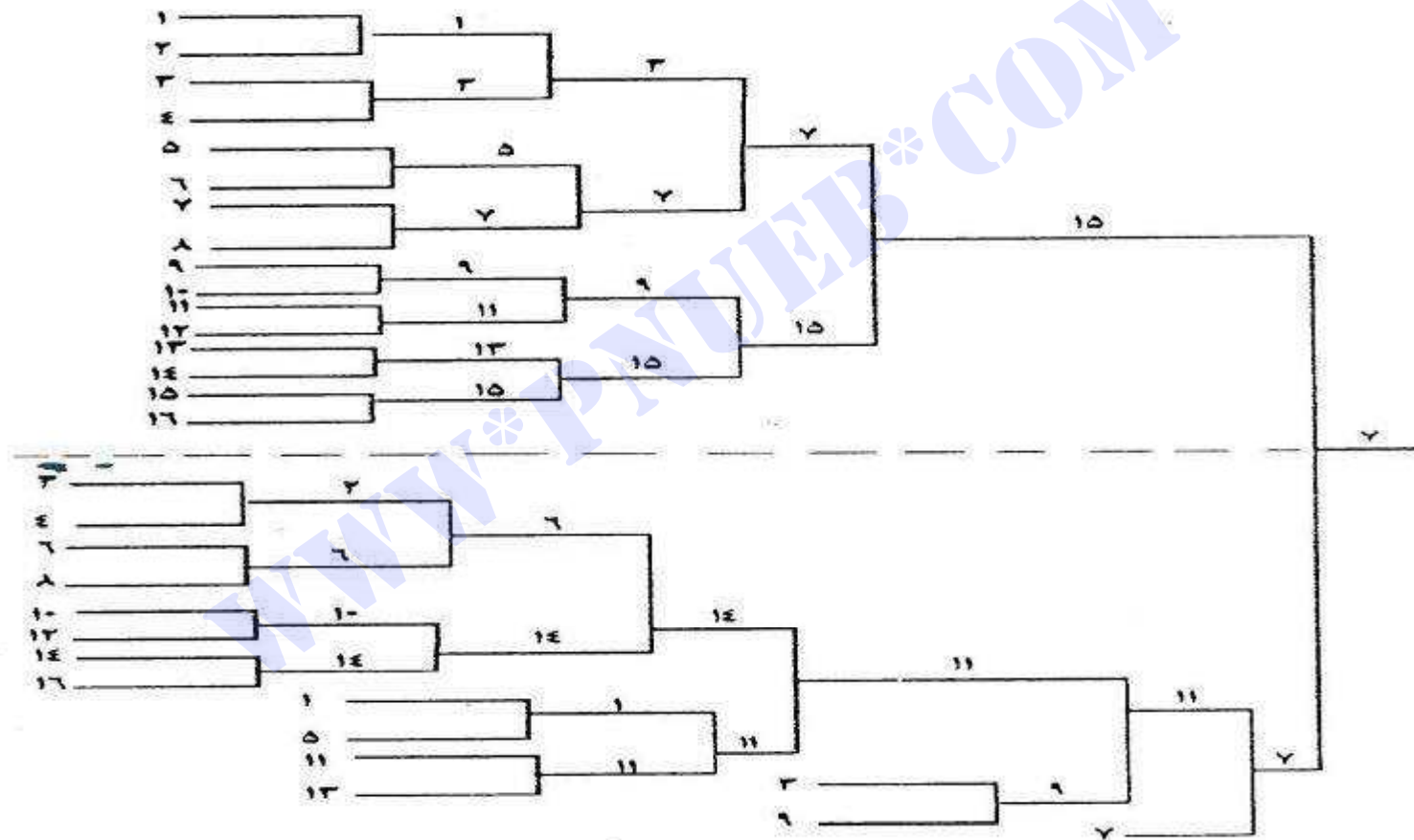
جدول مسابقات دو حذفی روش دوم با شرکت پانزده تیم



در حالت فوق نیازی به بازی مجدد نیست

مرئوسی رضایی مصوفی عضو هیات علمی گروه تربیت بدنی

جدول مسابقات دو حذفی با شرکت شانزده تیم (روش دوم)



Payam Noor University Ebook

نیاز به بازی مجدد دارد

مرتضی رضایی صوفی عضو هیات علمی گروه تربیت بدنی

www.ipna.ir ©2006

جدول مسابقات دوره ای

- یکی از بهترین روشهای شناخت قهرمان ورده بندی همه تیمهاست.
- کلیه شرکت کنندگان از بازیهای خود آگاهی دارند.
- برای بازیهایی که تعداد محدودی شرکت کننده دارد و سریع انجام می شوند مثل تنیس روی میز و... مفید است.
- در صورت زیاد بودن تعداد شرکت کننده بازی بصورت لیگ برگزار می شود.

مسابقات دوره ای در دو گروه

- در صورت زیاد بودن تیمها را به دو گروه تقسیم می کنند.
- پس از انجام بازیها، دو تیم از هر گروه انتخاب می شوند.
- از معایب این شیوه آن است که ممکن است سه تیم قوی در یک گروه قرار گیرند.
- اینگونه بازیها معمولاً "دربازیهای لیگ مورد استفاده قرار می گیرد.



جدول راهنمای انتخاب مسابقه

انواع مسابقات	تعداد بازیها	احتمال تعداد بازیهای نزدیک شرکت کنندگان	زمان لازم برای اتمام بازیها با وجود امکانات	تعداد بازیهایی که به هم نزدیک نیستند	اهمیت چیدن دقیق تیمها در جدول
یک حذفی	خیلی کم	خیلی ضعیف	کوتاه	زیاد	خیلی مهم
دو حذفی	نسبتاً کم	کم	بلند	کم	مهم
چند مرحله ای	نسبتاً کم	خوب	کوتاه	خیلی کم	خیلی مهم
دوره ای	خیلی زیاد	خیلی خوب	خیلی بلند	زیاد	خیلی مهم نیست
دوره ای در دو گروه	زیاد	خوب	بلند	زیاد	مهم
دوره ای در سه گروه	زیاد	خوب	خیلی بلند	زیاد	مهم
دوره ای در چهار گروه	کم	خوب	بلند	زیاد	مهم
گسترده	اختیاری	خیلی کم	اختیاری	زیاد	خیلی مهم نیست



تعداد مسابقات در هفت دور

دور اول	دور دوم	دور سوم	دور چهارم	دور پنجم	دور ششم	دور هفتم
8-1	7-1	6-1	5-1	4-1	3-1	2-1
7-2	6-8	5-7	4-6	3-5	2-4	8-3
6-3	5-2	4-8	3-7	2-6	8-5	7-4
5-4	4-3	3-2	2-8	8-7	7-6	6-5

تعیین تعداد دوره و مسابقه در جدول دوره ای

- تعداد تیمها منهای یک مقدار دوره ها را مشخص می کند.
- تعداد مسابقه در هر دوره با تقسیم تعداد تیمها بر 2 تعیین می شود.
- عدد دویانگر آن است که برای هر مسابقه دو تیم نیاز داریم.
- فرمول $(N-1)N$ تقسیم بر 2 تعداد کل مسابقه ها را بیان می کند.



تعداد دورها و مسابقات وقتی پنج تیم شرکت کرده اند

دور اول	دور دوم	دور سوم	دور چهارم	دور پنجم
B-5	B-4	B-3	B-2	B-1
4-1	3-5	2-4	1-3	5-2
3-2	2-1	1-5	5-4	4-3



جدول مسابقات دوره ای برای 9 تیم

دور اول	دور دوم	دور سوم	دور چهارم	دور پنجم	دور ششم	دور هفتم	دور هشتم	دور نهم
B-9	B-8	B-7	B-6	B-5	B-4	B-3	B-2	B-1
8-1	7-9	6-8	5-7	4-6	3-5	2-4	1-3	9-2
7-2	6-1	5-9	4-8	3-7	2-6	1-5	9-4	8-3
6-3	5-2	4-1	3-9	2-8	1-7	9-6	8-5	7-4
5-4	4-3	3-2	2-1	1-9	9-8	8-7	7-6	6-5



جدول دوره ای برای سه الی یازده تیم

تعداد تیم	تعداد بازی	تعداد زمین	روز اول	روز دوم	روز سوم	روز چهارم	روز پنجم	روز ششم	روز هفتم	روز هشتم	روز نهم	روز دهم	روز یازدهم
۳	۲	۱	۱-۲	۱-۳	۲-۳								
۴	۶	۲	۱-۴	۱-۳	۱-۲								
۵	۱۰	۲	۱-۵	۱-۴	۲-۵	۱-۳	۲-۴	۲-۵	۲-۶				
۶	۱۵	۳	۱-۶	۱-۵	۲-۶	۱-۴	۲-۵	۲-۶	۲-۷	۱-۳	۲-۴	۲-۵	
۷	۲۱	۳	۱-۷	۱-۶	۲-۷	۱-۵	۲-۶	۲-۷	۲-۸	۱-۴	۲-۵	۲-۶	
۸	۲۸	۴	۱-۸	۱-۷	۲-۸	۱-۶	۲-۷	۲-۸	۲-۹	۱-۵	۲-۶	۲-۷	
۹	۳۶	۴	۱-۹	۱-۸	۲-۹	۱-۷	۲-۸	۲-۹	۲-۱۰	۱-۶	۲-۷	۲-۸	
۱۰	۴۵	۵	۱-۱۰	۱-۹	۲-۱۰	۱-۸	۲-۹	۲-۱۰	۲-۱۱	۱-۷	۲-۸	۲-۹	
۱۱	۵۵	۵	۱-۱۱	۱-۱۰	۲-۱۱	۱-۹	۲-۱۰	۲-۱۱	۲-۱۲	۱-۸	۲-۹	۲-۱۰	





جدول دوره ای برای 17 الی 20 تیم

.....کتابخانہ الکترونیک کے پیام نور.....

جدول دو دوره ای

- هنگامی که زمان و بودجه کافی موجود باشد بازی به طریق رفت و برگشت انجام می شود.
- شیوه اجرایی مسابقات دوره ای است .
- جهت شروع مسابقات دور دوم حتما باید مسابقات دور اول به پایان برسد.
- روش ثبت امتیازات به شکل ذیل است مثلا تیم الف دو یک برنده شد.

ب	الف	00000000000000 00000000000000
3/0 1-2	00000000000000	الف
00000000000000	0/3 2-1	ب



جدول دوره ای با روش ضربدری

- تیمها به دو گروه تقسیم و هر گروه بصورت دوره ای بازی می کنند.

- دو تیم اول و دوم هر گروه برای کسب مقام اول تا چهارم و دو تیم سوم و چهارم هر گروه برای احراز مقام پنجم تا هشتم و دو تیم پنجم و ششم برای احراز مقام نهم تا دوازدهم و آلی آخر رقابت می کنند.

- در مرحله دوم اول گروه الف با دوم گروه ب و بالعکس انجام می شود.

- در مرحله سوم برندگان به دیدار فینال و بازنده ها جهت کسب مقام سوم و چهارم به رقابت می پردازند.

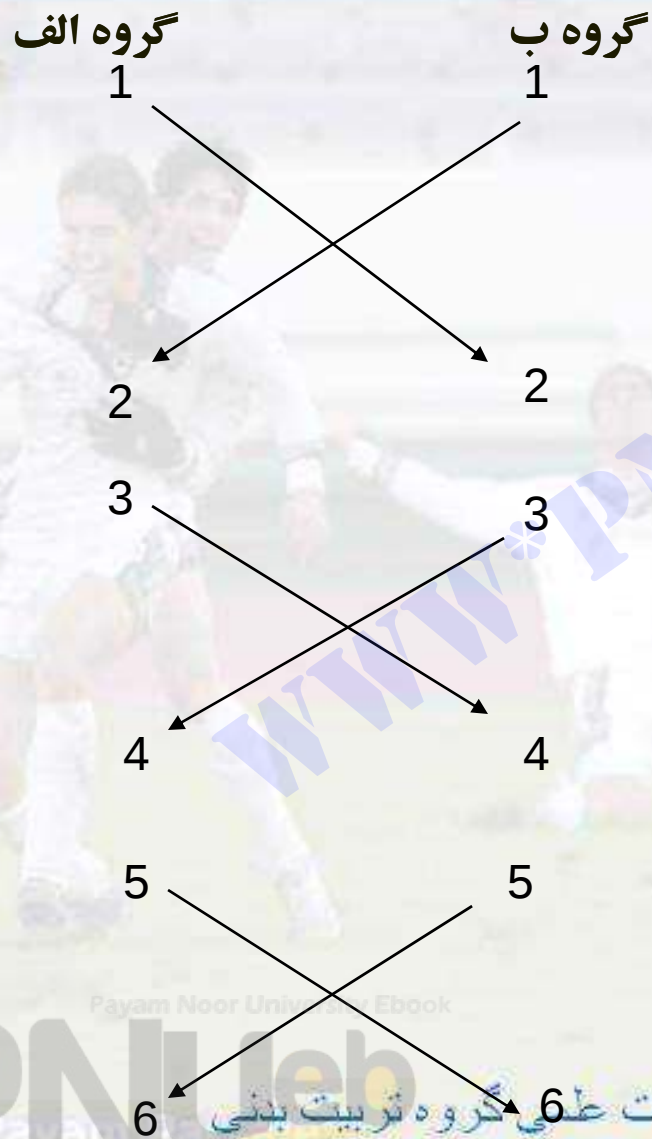
مرئوسی رضایی صوفی عسکریات علمی گروه تربیت بدنی



جدول مرحله اول مسابقات دوره ای

روز اول	روز دوم	روز سوم	روز چهارم	روز پنجم
2-1	3-1	4-1	5-1	6-1
6-3	2-4	3-5	4-6	5-2
5-4	6-5	2-6	3-2	4-3

جدول مرحله دوم مسابقات دوره ای (ضربدری)



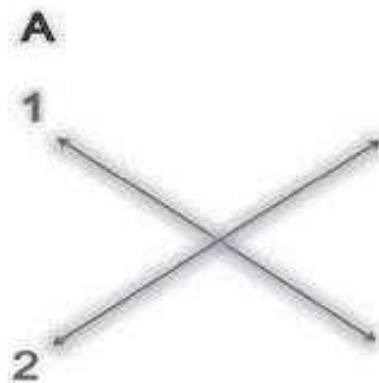
طبقه اول

طبقه دوم

طبقه سوم



دسته بندی وجدول دور دوم مسابقات به صورت زیگزاگ

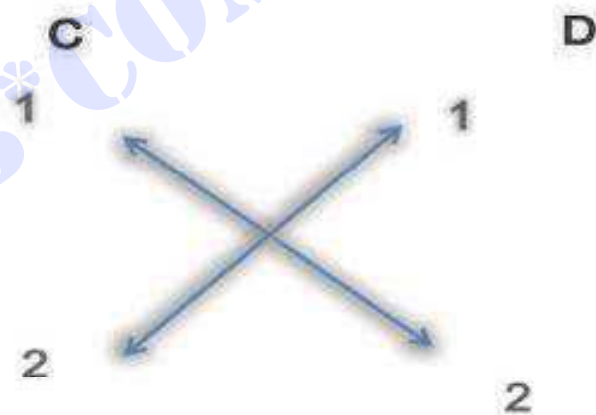
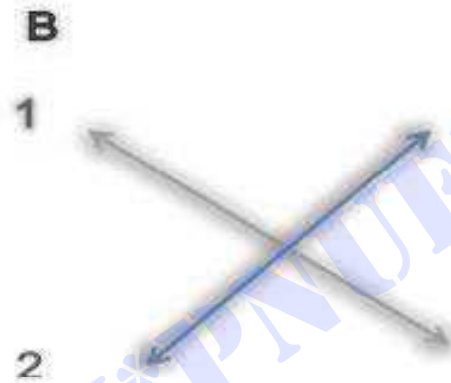


دسته ب
دوم دسته A

اول دسته B

دوم دسته C

اول دسته D



دسته الف

اول دسته A

دوم دسته B

اول دسته C

دوم دسته D

جدول دوره ای باروش زیگراگ و ضربدری

- تیمها به چهار گروه تقسیم و بازیهای دوره ای آغاز و مقام اول و دوم هر گروه به دور بعدی روند.
- در دور دوم پس از قرار گرفتن مقام اول و دوم گروههای چهارگانه در یک گروه تیمها باز هم بصورت دوره ای بازی می کنند.
- در دور سوم مرحله ضربدری آغاز می شود.
- در مرحله چهارم رده بندی تیمها تاهشتم مشخص می شود.



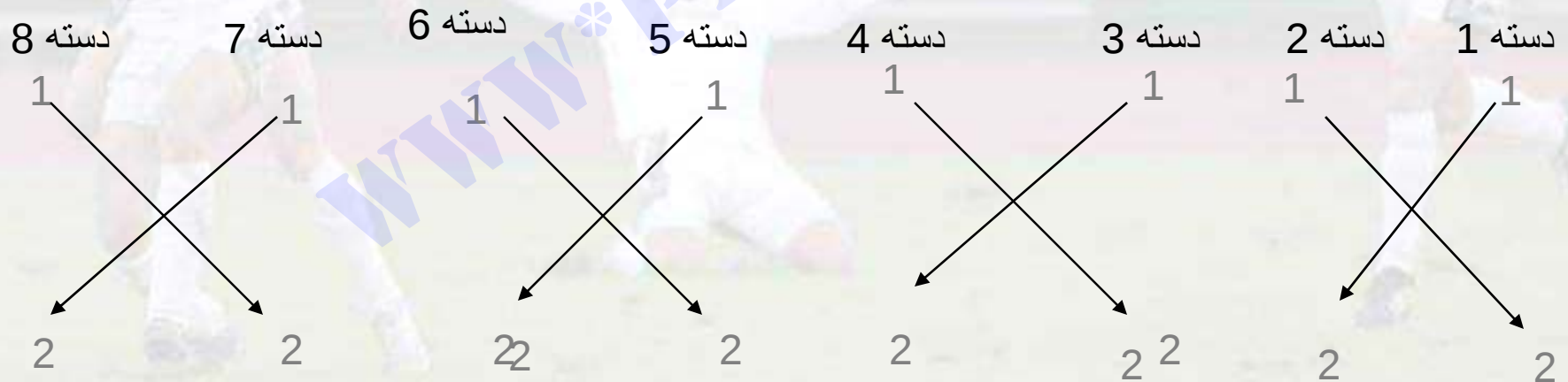
جدول المپیک

- زمانی که تیمهای شرکت کننده زیاد و زمان مسابقه کم باشد استفاده می شود.
- تمام تیمها به هشت دسته تقسیم و هر دسته به صورت گروهی بازی می کنند.
- مقامهای اول و دوم تیمها به دور بعد راه یافته که تعداد آنها به 16 تیم می رسد.
- در این مرحله تیمها به شکل ضربدری باهم مسابقه می دهند و تیم بازنده حذف می شود.
- هشت تیم باقی مانده به دودسته چهار تیمی تقسیم و به شکل دوره ای و آنگاه مقامهای اول و دوم به شکل ضربدری در بازی نهایی به رقابت می پردازند.

مراحل جدول المپیک (1)

1 - تقسیم بندی تیمها به هشت دسته و شروع بازیهای دوره .

2- پس از صعود شانزده تیم مرحله ضربداری به شکل ذیل انجام می شود:



مراحل جدول المپیک (2)

3- پس از حذف 8 تیم ، 8 تیم مانده به دور بعد صعود می کنند که بشکل ذیل و بصورت دوره ای باهم بازی می کنند.

گروه A

- 1- برنده دوم دسته 1 با اول دسته 2
- 2- برنده دوم دسته 3 با اول دسته 4
- 3- برنده دوم دسته 5 با اول دسته 6
- 4- برنده دوم دسته 7 با اول دسته 8

گروه B

- 1- برنده اول دسته 1 با دوم دسته 2
- 2- برنده اول دسته 3 با دوم دسته 4
- 3- برنده اول دسته 5 با دوم دسته 6
- 4- برنده اول دسته 7 با دوم دسته 8



جدول رده بندی مستقیم

▪ شبیه به جدول ضربداری است اما مرحله ضربداری رابه همراه ندارد.

▪ در مرحله اول به دو گروه مستقیم مسابقات بصورت دوره ای انجام می شود.

▪ در مرحله بعد اول گروهه برای کسب مقام اول و دوم دوم گروهها برای کسب مقام سوم و چهارم الی آخر ادامه می یابد.



جدول نیمه حذفی

عینا شبیه جدول مسابقات دو حذفی است البته تفاوت‌های جزئی به صورت ذیل دارد.

1- تمام تیم‌هایی که در دور اول بازنده شده‌اند در یک جدول به مسابقه ادامه می‌دهند.

2- برندگان دور اول در جدول دیگر مسابقه می‌دهند.

3- جدول بازنده‌ها و جدول برنده‌ها به شکل یک حذفی خواهد بود.

4- باید نتیجه مسابقات بازنده مشخص شود و آنگاه برنده قسمت بازنده‌ها بابرندگان دور اول ادغام و یک حذفی ادامه می‌یابد.

مرتضی رضایی صوفی عضو هیات علمی گروه تربیت بدنی

www.lpna.ir ©2006



جدول بگنال وایلد

- عینا شبیه به جدول دو حذفی عمل می شود با این تفاوت که برنده قسمت بازنده ها باید با بازنده قسمت نهایی برنده ها جهت کسب مقام دوم و سوم به شکل یک حذفی مسابقه دهند.
- لازم است ابتدا جدول قسمت برنده ها به پایان برسد و پس از آن به جدول بازنده ها اقدام نمود.
- تیم بازنده از قسمت برنده ها به ترتیب دوره بازی به قسمت بازنده ها منتقل شده و پس از خاتمه بازی برنده این قسمت برای احراز مقام دوم و سوم با بازنده نهایی قسمت برنده ها رقابت خواهند کرد و نتیجه این بازی هر چه باشد تمام تلقی می شود.

Payam Noor University Ebook

مرتضی رضایی صوفی عضو هیات علمی گروه تربیت بدنی

www.lpna.ir ©2006



جدول تنیس روی میز

- هر شرکت کننده می تواند برای خود و تیمش امتیاز بدست آورد.
- اگر بخواهیم بازیهارا محدود و فقط 3 یا 4 نفر برتر را انتخاب کنیم از جدول یک یا دو حذفی استفاده می کنیم.
- اگر مقصود شناخت نفرات اول است شیوه یک حذفی و اگر نفرات بیشتر است دو حذفی استفاده می کنیم.
- بین 8 نفری که در آخر جدول باقی می ماند بازی دوره ای برگزار تا مقام اول تا هشتم مشخص شود.

چگونگی جدول دوره ای تنیس روی میز از طریق امتیاز

- اگر بازیکنی حریف خود را 2 بار پیاپی ببرد برنده 2 امتیاز و بازنده صفر امتیاز می گیرد.
- اگر بازیکنی حریف خود را 2 بر 1 ببرد برنده 2 امتیاز و بازنده 1 امتیاز می گیرد.
- محل قرارگیری نفرات در جدول از طریق قرعه کشی مشخص می شود.



مسابقات تنیس روی میز تیمی آقایان

- تیم از پنج نفر تشکیل می شود که سه نفر آنان باید با سه حریف مسابقه دهند.
- تعداد 9 بازی انجام می گیرد که از میان آن 5 بازی را هر تیم زودتر به نفع خود به پایان برساند بازی ادامه نمی یابد.
- مربیان آگاه بازیکنان را طوری چیده که نفرات برتر تیمی نفر اول زودتر از دوم و دوم زودتر از سوم مسابقه خود را بر گزار کنند.

برگ آرایش تیمی آقایان

مربی آگاه اگر در طرف راست جدول قرار گرفت نفر اول را در قسمت دوم، نفر دوم را در قسمت سوم، نفر سوم را در قسمت اول و برعکس اگر در طرف چپ قرار گرفت نفر اول را در قسمت سوم، نفر دوم را در قسمت اول و نفر سوم را در قسمت دوم قرار می دهد تا موقعیتش بیشتر شود

نمونه برگ آرایش تیمی

نام تیم :

قرعه	نام بازیکنان
X	
Y	
Z	

نام تیم :

قرعه	نام بازیکنان
A	
B	
C	

امضاء مربی تیم :

امضاء مربی تیم :



جدول مسابقات تنیس روی میز بانوان

- اعضای تیم بانوان مرکب از 4 بازیکن است که در هر بازی 2 یا 3 و یا هر 4 نفر می توانند در مقابل حریف بازی کنند.
- در بخش بانوان کلا 5 بازی انجام و هر تیمی که بتواند زودتر 3 برد بدست آورد برنده به حساب می آید.
- از 5 بازی 4 بازی بصورت انفرادی و یک بازی به صورت دابل است
- ترتیب بازی به گونه ای است که دوبازی انفرادی و سومی دابل است.



شیوه کلی برگزاری مسابقات تنیس

- معمولاً به دوشیوه تیمی و انفرادی انجام می شود.
- حداکثر اعضای یک تیم کامل در قسمت آقایان چهار نفر و حداقل دو نفر می باشد.
- حداکثر تعداد نفرات یک تیم کامل در قسمت بانوان هم چهار نفر و حداقل دو نفر می باشد.
- مسابقات کاپ دیویس چهار بازی انفرادی و یک دابل در سه روز متوالی در یک زمین انجام می شود.

نحوه برگزاری مسابقات تیمی تنیس

- شیوه اول :
- دوبازی به شکل انفرادی وبازی سوم دوبل خواهد بود که مربیان اسامی رامحرمانه در اختیار سرپرست مسابقات قرار می دهند.
- در نهایت دوبازی از سه بازی کافی است که تیم به حساب آید بطور معمول هر سه مسابقه یک تیم در یک زمین انجام می شود.
- شیوه دوم :
- چهاربازی به شکل انفرادی ویک بازی دونفره انجام می شود بطوریکه نفرات اول ودوم برابر نفر دوم واول تیم مقابل می ایستند.

در صورت مساوی شدن امتیازات در بازی دوره ای تنیس

1- از قبل اعلام می شود که دو تیم باهم مسابقه دهند و برنده اعلام شود.

2- از قبل اعلام می شود که به بازی آن دو تیم در جدول نگاه و تیم برنده بالاتر می ایستد.

3- از قبل اعلام می شود که به مجموع ست های برنده و بازنده تیمها مراجعه می شود.

4- موارد 1 و 2 صرفا برای دو تیم مطرح است اگر تعداد بیش از دو تیم باشد استفاده نمی شود.

نحوه ست شماری در تعیین مراتب تیمهای بازی تنیس روی میز دوره ای

- در درجه اول به تعداد ست های برنده رجوع می شود.
- در صورت مساوی شدن ست های برنده به ست های بازنده مراجعه می شود.
- در صورت مساوی شدن ست های برنده و بازنده به گیم های برنده و بازنده مراجعه می شود.
- صحیح ترین روش تقسیم ست های بازنده بر ست های برنده است.
- قبل از انجام بازیهای دور اول نمی توان بازیهای دور بعد را آغاز کرد.

نحوه انتخاب سرگروه

1- اگر تعداد بازیکن کمتر از 8 نفر باشد و نفر سرگروه انتخاب می شوند.

2- اگر تعداد بازیکن کمتر از 16 نفر باشد چهار سرگروه انتخاب می شوند.

3- اگر تعداد بازیکن کمتر از 24 نفر باشد وجود شش سرگروه ضرورت دارد.

4- اگر تعداد بازیکن کمتر از 32 نفر باشد هشت نفر به عنوان سرگروه انتخاب می شوند.

نحوه امتیازدهی به مسابقات دوره ای بسکتبال وهندبال

1- برای هربرده تیم برنده 2 امتیاز تعلق می گیرد.

2- برای هرباخت به تیم بازنده 1 امتیاز داده می شود.

3- به تیمی که برای مسابقه حاضر نشده است (باخت فنی)
صفر امتیاز تعلق می گیرد.

تعیین رده بندی در صورت مساوی شدن امتیازات در بسکتبال و هندبال

- در صورت برابری امتیازات تیم برنده در مسابقه روبرو مقام برتر را کسب می نماید.
- برای تعیین رده بندی در صورت تساوی امتیازات نخست تفاضل گل‌های رد و بدل شده بین تیمها مدرک قرار می گیرد.
- در صورت تفاضل گل مساوی می باید تفاضل گل تمام مسابقاتی را که تیمهای مساوی شده برگزار کرده اند ملاک قرار گیرد.



امتیازدهی در فوتبال

- برای هربرد 3 امتیاز در نظر گرفته شده است.
- برای هر تساوی 1 امتیاز.
- تیم بازنده امتیازی کسب نمی کند.
- باخت فنی عبارت است از اینکه تیمی به عللی صحنه مسابقه را ترک گفته و یا اخراج شود که گل زده آنها محسوب نمی شود.
- در صورت عدم حضور تیم برای مسابقه نتیجه 3 بر صفر به نفع حریف خواهد بود.
- ترک بازی و یا اخراج هم 3 بر صفر به نفع حریف خواهد بود مگر تعداد گل‌های دریافتی بیش از 3 باشد.

تعیین مقام در صورت تساوی امتیازات مسابقات دوره ای در فوتبال

1- از طریق تفاضل گل‌های زده و دریافت شده .

2- از طریق گل‌های زده بیشتر.

3- از طریق گل‌های دریافت کرده کمتر.

4- بر طبق مقررات معمولاً برای تعیین مقام مسابقه تجدیدنخواهد شد.

5- در مسابقات حذفی قانون وقت اضافی گل طلایی و ضربات پنالتی تعیین کننده است.



امتیازات در والیبال

- عینا شبیه به بسکتبال است یعنی برنده 2 امتیاز بازنده 1 امتیاز باخت فنی صفر امتیاز و مساوی هم وجود ندارد.
- در صورت مساوی شدن امتیازات جمع گیمهای برنده بر باختة تقسیم و مقام برتر مشخص می شود.
- در صورت مساوی شدن گیمها امتیازات ریز برده ها بر ریز باختة ها تقسیم می شود.
- در صورت مساوی شدن شرایط فوق تیمی که در رقابت برنده شده برتر خواهد بود.

Payam Noor University Ebook



مرتضی رضایی صوفی عضو هیات علمی گروه تربیت بدنی

www.lpna.ir ©2006



جدول مسابقات کشتی

- معمولاً به شکل یک حذفی دو حذفی و دوره ای برگزار می شود.
- جدول کشتی در دو گروه A و B بصورت مرحله مقدماتی نهایی هر گروه و نهایی هر دو گروه A و B بایکدیگر است.
- اسامی کشتی گیران قبلاً می بایست به محل برگزاری ارسال شود.
- پس از ثبت نام و وزن کشی کشتی گیر شخصاً قرعه رده بندی خود را بر می گزیند تا شماره قرعه گروه و ردیف بندی کشتی گیران مشخص شود.
- اسامی کشتی گیران در برگ مخصوص از کوچکترین شماره تا بزرگترین ثبت می شود.

نحوه طبقه بندی در ردیف بندی چهارده کشتی گیر

مثال :

شماره های 1 تا 6 وزن کشتی کرده اند.

شماره های 7 و 11 برای وزن کشتی حاضر نشده اند.

بنابراین شماره 8 بجای 7 ، 9 بجای 8 ، 10 بجای 9 ، 12 بجای

10 ، 13 بجای 11 و 14 بجای 12 قرار داده می شود.



نحوه جور کردن حریف کشتی (1)

- جدول مسابقات کشتی می بایست طوری ترسیم شود که کلیه نتایج مسابقات در آن مشخص شود.
- در اولین دوره از هر گروه هر کشتی گیر با حریفی که در ردیف بندی با بالاترین نمره پس از اوقرار گرفته است مبارزه خواهد کرد.
- اگر در هر گروه تعداد فرد باشد به کشتی گیری که آخرین شماره را دارد استراحت داده می شود.
- کشتی گیر استراحت داده شده بدون کسب امتیاز طبقه بندی به صدر جدول دور بعد می آید.

نحوه جور کردن حریفان در کشتی (2)

- فرد استراحت داده شده آنقدر در صدر جدول می ماند تا کشتی گیر دیگری دارای استراحت شود و جای او را بگیرد.
- استراحت یک حق قانونی است و در اثر قرعه کشی به فرد داده می شود و این حق رانمی توان از او گرفت.
- در صورتیکه جور کردن حریفان مشکل باشد استراحت حذف می شود.

مدت کشتی در دور مقدماتی

- مدت دوره های مقدماتی تا تعیین کشتی گیر دوره فینال ادامه خواهد داشت.
- هر کشتی گیر پس از دو باخت از دور مسابقات حذف خواهد شد.
- دوره های مقدماتی تا زمانی ادامه خواهد یافت که صرفاً 3 کشتی گیر در هر گروه باقی بماند.

شیوه طبقه بندی گروه در دور مقدماتی

- شیوه امتیازات بصورت مثبت که پس از انجام دور مقدماتی اگر سه نفر باقی بمانند و باهم کشتی نگرفته باشند در مقابل هم قرار می گیرند.
- اگر در پایان دور مقدماتی فقط دو کشتی گیر باقی مانده باشد کشتی گیر پیروز مبارزه مقام اول را کسب می نماید.
- برای تعیین مقام سوم اگر دو کشتی گیر با امتیاز مساوی حذف شده باشند مقام سوم از آن کسی که بر حریف چیره شده باشد اگر کشتی نگرفته باشند می بایست باهم مسابقه دهند.
- در میان حذف شدگان مقام سوم از آن کشتی گیری که بیشترین امتیاز طبقه بندی را در میان کشتی گیران حذف شده بدست آورد خواهد بود.

معیار طبقه بندی فینال گروه های مقدماتی

▪ پس از طی دوره مقدماتی اگر سه کشتی گیر بدون باخت یا یک باخت در جدول باقی بمانند می باید با یکدیگر مبارزه کنند تا نتیجه و مقام مشخص شود.

▪ کشتی گیری که در مجموع دو کشتی بیشترین امتیاز را بدست آورد مقام اول و کشتی گیران دیگر مقام دوم و سوم را کسب می کنند.

تعیین مقام در صورت مساوی بودن امتیازات مثبت کشتی گیران

- 1- بیشترین پیروزی
- 2- بیشترین ضربه فنی و بیشترین پیروزی با امتیاز کامل (10)
- 3- بیشترین پیروزی با امتیاز
- 4- کمترین باخت
- 5- در صورت تساوی سه کشتی گیر تعداد امتیازات دو کشتی آخر در فینال
- 6- کسب بیشترین امتیاز
- 7- کوتاه ترین ضربه فنی حریفان



کشتی های فینال نهایی

- به ترتیب :
- 1- کشتی گیران اول دوم و سوم گروه های الف وب در فینال شرکت می کنند.
- 2- کشتی گیران سوم هر گروه برای کسب مقام پنجم و ششم مسابقه می دهند.
- 3- کشتی گیران دوم هر گروه برای احراز مقام سوم و چهارم مسابقه می دهند.
- 4- کشتی گیران اول هر گروه برای بدست آوردن مقام اول و دوم با هم رو برو می شوند.
- - بدیهی است نتیجه هر کشتی مقام هریک از آنها را مشخص می کند.

عدم حضور کشتی گیر در بازی فینال

▪ اگر برای وزن کشتی ویانجام مسابقه بر روی تشک حاضر نشود حریف برنده و کشتی گیر خاطی مقامی کسب نخواهد کرد.

▪ در صورت داشتن دلیل موجه و داشتن شایستگی حضور در فینال در وزن کشتی حاضر نشود و به مسابقه ادامه ندهد بر طبق مقامی که در پایان فینال گروه خود داشته به رده دوم یا چهارم و یا ششم دست خواهد یافت.

روش امتیازدهی به کشتی گیران بازنده و برنده (1)

- اگر کشتی با ضربه فنی پایان یابد به برنده چهار امتیاز و بازنده صفر امتیاز تعلق می گیرد.
- اگر کشتی با 10 امتیاز به پایان برسد برنده چهار امتیاز و بازنده صفر امتیاز می گیرد.
- اگر کشتی با اختلاف 7 تا 10 امتیاز پایان یابد برنده سه و نیم امتیاز و بازنده اگر امتیاز گرفته باشد نیم امتیاز و اگر امتیاز نگرفته باشد صفر امتیاز می گیرد.

روش امتیازدهی به کشتی گیران بازنده و برنده (2)

▪ اگر کشتی با نتیجه بین 1 تا 7 امتیاز پایان یابد برنده 3 امتیاز و بازنده در صورت کسب امتیاز 1 خواهد بود در غیر این صورت امتیازی نمی گیرد.

▪ اگر کشتی گیری در مسابقه مصدوم شود و قادر به ادامه مسابقه نباشد به کشتی گیر مصدوم صفر و کشتی گیر دیگر 4 امتیاز تعلق می گیرد.



علت حذف کشتی گیر

- در صورت ترک تشک و یا خودداری کشتی گیر از ادامه مسابقه.
- در صورت ارتکاب اعمال خلاف شئون اخلاقی و ورزشی که علاوه بر حذف تنبیه انضباطی دارد.
- گرفتن سه اخطار.
- در صورتیکه کشتی گیر سه اخطار بگیرد و حریف او امتیازی کسب نکند به کشتی گیر برنده 2 امتیاز و به کشتی گیر بازنده صفر تعلق می گیرد.



نحوه اجرای قرعه کشی و تنظیم جدول کشتی

- ابتدا باید دستورالعمل تعیین و در اختیار مسئولین تیمها قرار بگیرد.
- اساسنامه شامل کمیته های فنی طرز اجرای مسابقه موارد انضباطی ثبت نام و چگونگی قرعه کشی و... می شود.
- بررسی تعداد تیمها پس از ثبت نام آنان و تنظیم جداول مسابقات.
- بحث و تبادل نظر درباره چگونگی جدول با سرپرستان و مسئولین تیمها.
- اجرای مسابقه.



فصل چهارم

هدفهای کلی رفتاری

- آشنایی با قوانین و مقررات فعالیتها و مسابقات ورزشی داخلی.
- آشنایی با آیین نامه عمومی مسابقه های ورزشی دانشگاهها.
- آشنایی با قوانین اختصاص در هر یک از رشته های ورزشی.

آیین نامه عمومی مسابقات ورزشی دانشگاهها (1)

- ماده 1 - مسابقات دانشگاهها بر طبق مقررات بین المللی و ضوابط داخلی با رعایت شئونات اسلامی انجام می پذیرد.
- ماده 2 - مسابقات به تفکیک برادران و خواهران انجام می پذیرد.
- ماده 3 - مسابقات برابر ماده 1 و 2 تحت نظارت انجمنهای ورزشی برگزار می شود.
- ماده 4 - دانشجویان رسمی بر طبق آیین نامه وزارت علوم حق شرکت دارند.
- تبصره : شرکت دانشجویان خارجی فارغ التحصیلان پس از شش ماه در مسابقات خارجی با نظر اداره کل تربیت بدنی بلامانع است.

آیین نامه عمومی مسابقات ورزشی دانشگاهها (2)

- ماده 5 - داشتن کارت تحصیلی با برچسب ثبت نام ترم مربوط جهت شرکت در مسابقات الزامی است.
- ماده 6 - داشتن کارت تحصیلی با برچسب ثبت نام سال مربوط در مسابقات داخلی الزامی است.
- تبصره - داشتن معرفی نامه عکس دار از آموزش دانشگاه (در صورت مخدوش شدن کارت شرکت ورزشکار بلامانع است).
- ماده 7 - دانشجویان در هر سال فقط از یک دانشگاه حق شرکت در مسابقات را دارند.
- ماده 8 - دانشجویان موسسات آموزش عالی تحت پوشش هیات امناء در تمامی مقاطع حق شرکت در مسابقات را دارند.

آیین نامه عمومی مسابقات ورزشی دانشگاهها تبصره های ماده 7 (شرکت دانشجوی صرفاً از یک دانشگاه)

- تبصره 1- هر دانشجو در طول دوران تحصیلی فقط می تواند از دو دانشگاه در مسابقات شرکت کند. (به غیر از دانشجویان انتقالی)
- تبصره 2- در طول یک سال تحصیلی (یک نوبت مهمانی) دانشجو به دفعات می تواند از دانشگاه میزبان شرکت کند.
- تبصره 3- دانشجوی مهمان به شرط تمام وقت بودن می تواند از دانشگاه میزبان اعزام شود.
- تبصره 4- دانشجویانی که ترم تابستان را در دانشگاههای دیگری گذرانند دانشجوی مهمان محسوب نمی شوند.

ماده 9 - مسابقات ورزشی تحت عناوین ذیل ازسوی اداره کل تربیت بدنی اجرامی شود:

- الف - مسابقات قهرمانی دانشگاههای کشور در تمامی رشته ها.
- ب- مسابقات المپیاد دانشجویی در داخل کشور..
- ج - مسابقات رفت و برگشت (لیگ).
- د- مسابقات بین المللی .
- تبصره 1 - مسابقات چند جانبه مستلزم کسب اجازه از اداره کل تربیت بدنی وزارت است .
- تبصره 2- مسابقات دوستانه می تواند انجام گیرد.



فصل دوم انواع مسابقات (5)

- ماده 10 - تاریخ و چگونگی انجام مسابقه ها از طرف اداره کل تربیت بدنی تعیین و به کلیه دانشگاهها ابلاغ تا در تقویم ورزشی آن سال تحصیلی منظور گردد.
- ماده 11- چگونگی شرکت در مسابقه های رسمی بین المللی اعم از المپیک دانشجویی تورنمنت ها و... منوط به موافقت اداره کل تربیت بدنی وزارت است.

فصل سوم مقررات و شرایط شرکت کنندگان (6)

- ماده 12 - در مسابقات قهرمانی دانشجویان کشور هر دانشجو حداکثر در دو رشته می تواند شرکت کند.
- تبصره - اگر المپیاد بصورت همزمان برگزار شود فقط در یک رشته می تواند شرکت کند.
- ماده 13 - کلیه افرادی که تیمها را رهبری می کنند باید واجد شرایط و آگاه به امور ورزشی باشند.
- ماده 14 - سرپرست تیم اعزامی موظف است در کلیه مسابقات تیم خود را همراهی کند.

فصل سوم مقررات بازیها و شرایط شرکت کنندگان (7)

- ماده 15 - مسئولیت کامل دانشجویان به عهده سرپرست تیم می باشد.
- تبصره 1- سرپرست و مربی حق شرکت و قضاوت در مسابقات را ندارند.
- تبصره 2- در هر دوره از مسابقات یک فرد نمی تواند مربیگری بیش از یک تیم را به عهده بگیرد.
- ماده 16- سرپرستان مربیان و ورزشکاران موظفند کلیه مقررات و نظم میادین را رعایت کنند.
- ماده 17 - هر گونه پیشنهاد فقط از طریق سرپرست تیم به مسئولین منعکس می شود.

فصل سوم مقررات و شرایط شرکت کنندگان (8)

- ماده 18 - دانشجویانی که حق شرکت در مسابقه را دارند می بایست از نظر سلامت به تایید پزشک برسند.
- ماده 19- کلیه شرکت کنندگان در بازیها می بایست ملبس به لباس متحدالشکل شوند.
- ماده 20 - همراه داشتن پرچم یا آرم دانشگاه مربوط به ابعاد 100×175 برای دانشگاهها الزامی است.

فصل سوم مقررات و شرایط شرکت کنندگان (9)

- ماده 21 - ارائه کارت شرکت در بازیها با فهرست ورزشکاران به سرپرست مسابقات الزامی است در غیر این صورت از شرکت آنان جلوگیری بعمل می آید.
- تبصره 1- مدت اختیار کارت برای همان دوره از مسابقات خواهد بود.
- تبصره 2- در صورت مفقود شدن کارت شرکت در مسابقه ها با پرداخت 2000 ریال به دبیرخانه کارت المثنی صادر می شود.

مقررات و شرایط شرکت کنندگان (10)

- ماده 22- بخشی از هزینه مسابقات قهرمانی و المپیاد در رشته های مختلف بصورت روزانه از وجوه تربیت بدنی دانشگاهها تامین خواهد شد.
- تبصره - هزینه های برگزاری مسابقات داخلی و دوستانه از محل وجوه ورزشی همان دانشگاه تامین خواهد شد.
- ماده 23 - دانشگاهها و موسسات آموزش عالی موظفند بر اساس تقویم ارسالی از اداره کل تربیت بدنی وزارتخانه اعتبارات لازم برای شرکت در مسابقات سراسری و المپیاد راپیش بینی کنند.

فصل سوم مقررات و شرایط شرکت کنندگان (11)

- ماده 24 - هزینه شرکت تیم منتخب دانشجویان در مسابقات بین المللی و دعوت از تیمهای خارجی جهت انجام مسابقه از محل اعتبارات اداره کل تربیت بدنی وزارت خانه پرداخت می شود.
- تبصره - کلیه هزینه های مربوط به اعزام ورزشکاران سایر وزارتخانه ها و سازمانها به عهده وزارت یا سازمان ذیربط خواهد بود.
- ماده 25 - کلیه هزینه های مربوط به اردوی تدارکاتی اعزام تیمهای منتخب حق الزحمه های ورزشکاران مربیان داوران به عهده اداره کل خواهد بود.

فصل سوم مقررات و شرایط شرکت کنندگان (12)

- ماده 26 - حق الزحمه و ماموریت کادر برگزاری تهیه جوایز یاد بود.
- مدال و... از محل اعتبارات اداره کل خواهد بود.
- ماده 27 - هزینه برگزاری اردوی مسابقه های رشته های مختلف بر طبق قرارداد بین دانشگاه میزبان و اداره کل قابل پرداخت خواهد بود.
- ماده 28 - حق الزحمه کادر برگزاری مسابقه های رشته های مختلف با موافقت اداره کل تربیت بدنی طبق آیین نامه پرداخت مصوب سازمان تربیت بدنی قابل پرداخت است .

فصل پنجم وظایف میزبان مسابقات (13)

- ماده 29 - محل برگزاری مسابقات باتوافق اداره کل تربیت بدنی وزارتخانه و دانشگاه متقاضی در مدت زمان مقرر تعیین می گردد.
- تبصره - دانشگاه میزبان موظف است محل و وسایل استراحت و تمرین ورزشکاران را مطابق شرایط اعلام شده در اختیار تیمهای شرکت کننده بگذارد.
- ماده 30 - پیش بینی امور بهداشتی و درمانی برای ورزشکاران و کادر برگزاری شامل درمانگاه پزشک تخت بیمارستان وسایل کمکهای اولیه و....

وظایف میزبان مسابقات (14)

ماده 31 - پیش بینی و تدارک موارد ذیل که برگزار کننده عهده دار خواهد شد:

- الف - تهیه و تدارک اماکن و تاسیسات مناسب هر رشته ورزشی .
- ب - تامین خوابگاه و تغذیه مناسب بانظر اداره کل تربیت بدنی .
- ج - تدارک و نشر بوتلن پخش خبرهای ورزشی و ثبت و ضبط آمار شرکت کنندگان .
- د - پیش بینی وسایل رفت و برگشت عوامل اجرایی و ورزشکاران در ایام برگزاری مسابقات.
- ه - پیش بینی برق اضطراری.

فصل ششم جوایز و یادبودها (15)

- ماده 32 - جوایز باید ارزش معنوی داشته و منطبق با مقررات آماتورسیم باشد به ورزشکارانی که در مسابقه های انفرادی یا تیمی مقامهای اول تا سوم کسب نمایند حکم مدال و به دانشگاهها جام و حکم اهدا می شود.
- تبصره 1 و 2 - به کلیه نفرات تیمها به رسم یادبود حکم شرکت و تیمها شیلد اعطا می شود که کلیه یادبود ها و جامها باید در تربیت بدنی دانشگاه ضبط و نگه داری شود.
- ماده 34 - به سرپرستان و مربیان تیمهای اول تا سوم مدال و حکم اهدا می شود.
- ماده 35 - از دانشجویانی که رکورد قهرمانی کشور را بهبود دهند تقدیر می شود.

فصل هفتم ثبت وقایع ورزشی (16)

- ماده 36 - انجمنهای ورزشی موظف به ثبت وقایع ورزشی در آرشیو خود هستند.
- ماده 37 - چگونگی برگزاری مسابقات و نتایج حداکثر 15 روز پس از مسابقات باید از طرف انجمن مربوطه به اداره کل تربیت بدنی وزارت گزارش شود.
- ماده 38 - در صورتیکه یکی از افراد انجمن یا سرپرست برای انجام مورد خاصی ملزم به ترک مسابقه یا اردو باشد قبل از عزیمت باتعین جانشین مراتب را کتبا به اداره کل اعلام نماید.
- ماده 39 - کلیه موارد پیش بینی نشده در اداره کل وزارت حل و فصل خواهد شد.

قوانین ومقررات فنی مسابقات دوومیدانی (برادران 1)

- 1- مسابقات بر طبق قوانین فدراسیون بین المللی دو و میدانی است .
- 2- مسابقات در 11 ماده وطنی سه روز انجام می شود.
- 3- اعضای هر تیم 13 نفر حداقل 1 و حداکثر 10 ورزشکار 1 مربی و 1 سرپرست می باشد.
- 4- هر دانشگاه می تواند در هر ماده دو شرکت کننده داشته باشد و در دوهای امدادی 5 نفر معرفی خواهند شد که یکی از آنها عنوان ذخیره را دارد.

قوانین ومقررات فنی مسابقات دو ومیدانی (برادران 2)

6- هر شرکت کننده هنگام شرکت در مسابقات مواد مختلف باید از لباس مناسب مربوط به آن رشته استفاده کند.

7- الصاق شماره روی پشت وسینه الزامی است ولی در ماده پرش ارتفاع شرکت کنندگان مجازند فقط یک شماره بر سینه داشته باشند.

8- شماره شرکت کنندگان پس از الصاق پس از تسلیم برگ ارنج هر تیم توسط انجمن دو ومیدانی تعیین ودر اختیار سرپرست یا مربی تیم گذارده می شود.

نحوه امتیاز دهی و رده بندی در دوومیدانی

1- به نفرات اول تا ششم هر ماده مسابقه به ترتیب ، نفر اول 7 امتیاز ، نفر دوم 5 ، نفر سوم 4 ، نفر چهارم 3 ، نفر پنجم 2 و نفر ششم 1 امتیاز تعلق می گیرد.

2- در پایان مسابقات رده بندی تیمها بر مبنای مجموع امتیازات کسب شده در رشته های مختلف در دوومیدانی محاسبه می شود.



مواد مسابقات دوومیدانی

- 1- دوی 60 متر.
- 2- دوی 200 متر.
- 3- دوی 400 متر.
- 4- دوی 800 متر.
- 5- دوی 1500 متر.
- 6- دوی 3000 متر.
- 7- دوی 60 متر مانع (ارتفاع مانع 84 سانت).
- 8- پرش طول.
- 9- پرش ارتفاع.
- 10- پرتاب وزنه.
- 11- دوی 4×200 مترامدادی.



نحوه اجرای مسابقات دوومیدانی

- دوی 60 متر بصورت مقدماتی و نهائی و بقیه بصورت نهائی و از روی رکورد انجام خواهد شد.
- دوهای نیمه استقامت در یک مرحله و بقیه دوها در دو مرحله انجام خواهد شد.
- تعیین دسته ها در هر مرحله براساس سوابق شرکت کنندگان و دریافت رنج از تیم انجام می گیرد بگونه ای که نفرات برتر در مرحله نهائی بایکدیگر به رقابت می پردازند.
- سرپرستان می بایست رنج را با ذکر رکوردهای دوندگان به مسئولین انجمن تسلیم و فهرست اسامی اعضای تیم و نحوه شرکت آنها را با خود داشته باشند.

جوایز در دوومیدانی

- 1- به نفرات اول تا سوم هر ماده مسابقه مدال و حکم داده می شود.
 - 2- در مجموع به تیمهای اول تا سوم جام و حکم داده می شود.
 - 3- در صورت امکان توزیع احکام و مدالها در پایان مسابقات روزانه انجام می شود.
 - 4- ورزشکارانی که بیشترین امتیازات را کسب کنند و برتر از دیگران باشند به عنوان قهرمان برتر انتخاب می شوند.
- در محاسبه امتیازات مسابقات امدادی سهم هر فرد یک چهارم امتیاز است.

اعضاء کمیته فنی مسابقات دوومیدانی

متشکل از پنج نفر بشرح ذیل است :

- 1- مسوول انجمن.
- 2- نماینده اداره کل تربیت بدنی.
- 3- سرپرست فنی مسابقات.
- 4- منتخب سرپرستان تیمها (دو نفر).
- 5- منتخب مربیان تیمها (دو نفر) .

راهنمای فنی مسابقات دوومیدانی (خواهران)

- تعداد شرکت کنندگان هر تیم 10 نفر می باشد که 8 نفر شرکت کننده اصل و دو نفر ذخیره می باشند.
- هر شرکت کننده می تواند در دو رشته انفرادی و یک رشته تیمی شرکت نماید.
- ورزشکارانی که بیشترین امتیازات را کسب کنند به عنوان قهرمان قهرمانان معرفی می شوند.
- در دوی امدادی فقط یک چهارم امتیاز به ورزشکار تعلق می گیرد.
- در پایان مسابقات رده بندی تیمها از روی مجموع امتیازات انجام می شود.
- هر ورزشکار باید لباس مناسب داشته باشد.

نحوه اجرای مسابقات دوومیدانی (خواهران)

- 1- دوی 60 متر سرعت و 60 متر با مانع به صورت مقدماتی و نهائی برگزار و در مرحله مقدماتی تعداد 6 نفر به ترتیب بهترین رکورد انتخاب می شوند و به مرحله نهائی راه خواهند یافت.
- 2- پرش طول ، 800 متر ، 1500 متر ، 200 متر، پرتاب وزنه و امدادی تیمی از روی رکوردهای بدست آمده و در مرحله اولیه رده بندی و امتیاز بندی می شوند.
- 3- کلیه وسایل برای برگزاری و اجرای مسابقات به وسیله هیئت برگزار کننده مطابق با مقررات فدراسیون بین المللی در اختیار شرکت کنندگان قرار می گیرد.
- 4- اعتراضات به وسیله سرپرستان کتبا " 30 دقیقه پس از اتمام هر ماده به هیات داور و کمیته فنی مسابقات ارسال می گردد.

قوانین ومقررات فنی ژیمناستیک (خواهران)

- مسابقات در دو مرحله اجباری و اختیاری در سه وسیله (زمینی - موازنه - خرک) بصورت تیمی وانفرادی برگزار می شود.
- هر تیم شامل هشت نفر حداقل یک و حداکثر شش نفر ورزشکار، یک مربی و یک سرپرست می باشد.
- همراه داشتن کفش و لباس مخصوص ژیمناستیک و جوراب شلواری برای ورزشکاران الزامی است.
- زمان حرکات زمینی 90 تا 70 ثانیه می باشد.

برنامه اجباری حرکات ژیمناستیک خواهران (برنامه زمینی)

- 1- حرکات نرمشی (ریتیم).
- 2- بالانس غلت.
- 3- پرش گربه.
- 4- 45 درجه چرخش.
- 5- چرخ فلک دودست 2 تا.
- 6- پرش پا باز 2 تا 45 درجه چرخش.
- 8- ریتیم (نرمش).
- 9- تعادلی فرشته.
- 10- بالانس پیچ (چرخ فلک پیچ).
- 11- غلت عقب یک پا.
- 12- ریتیم پایانی.

7- حداقل زمان 70 ثانیه و حداکثر 90 ثانیه می باشد.

مرتضی رضایی صوفی عضو هیات علمی گروه تربیت بدنی

www.jpna.ir ©2006

برنامه اجباری حرکات ژیمناستیک خواهران دانشگاهها (چوب موازنه)

- 1- رد کردن یک پا به حالت پا باز.
- 2- رفتن روی زانو و یک پا بلند.
- 3- پرش پا راست (جفت پا راست).
- 4- پرش گربه (دوتا).
- 5- نشستن روی سینه پا به حالت زانو خم.
- 6- پرش پا راست (جفت پا راست).
- 7- برگشت وانجام ریتم دست و پا با زانوی خم در جلو.
- 8- حرکت تعادلی فرشته حداکثر 3 ثانیه.
- 9- سکسکه.
- 10- فرود- جدا کردن یک پا از پهلوی روی چوب و فرود جفت ساده در کنار چوب - ارتفاع چوب موازنه یک متر.
- در برنامه پرش خرک ، پرش در و طرفین در سطح افق پا بازو اندازه حرکت یک متریست سانت وجود دارد.

Payam Noor University Ebook

جوایز مسابقات ژیمناستیک خواهران

- 1- در مسابقات تیمی به نفرات اول تا سوم تیمهای شرکت کننده مدال و حکم اهداء می شود.
- 2- در مسابقات انفرادی به نفرات اول تا سوم هر اسباب مدال و حکم اهداء می شود.
- 3- در مجموع سه اسباب به نفرات اول تا سوم مدال و حکم اهداء می گردد.
- 4- به تیمهای اول تا سوم ، جام قهرمانی و حکم تیمی اهداء می شود.

Payam Noor University Ebook

وسایل مورد نیاز مسابقات ژیمناستیک برادران

- ابعاد حرکات زمینی 12×12 متر.
- ارتفاع خرک حلقه 110 سانتی متر.
- ارتفاع دار حلقه 250 سانتی متر.
- ارتفاع خرک پرش 130 سانتی متر.
- ارتفاع پارالل 160 سانتی متر.
- ارتفاع بارفیکس 255 سانتی متر.

نحوه امتیاز گذاری مسابقات ژیمناستیک برادران

- حرکات ژیمناستیک از نظر مشکلی به چهار دسته A، B، C، D تقسیم که ارزش آنها بترتیب $0/2-0/4-0/6-0/8$ می باشد.
- در هر دوره از مسابقات ژیمناست می بایست حداقل شش حرکت A چهار حرکت B و دو حرکت C در برنامه خود اجرا کند.
- در ژیمناستیک دو نوع برنامه ارائه می گردد:
 - الف- برنامه اجباری که به وسیله مسوولین مربوطه تنظیم یک سال قبل از مسابقات به ژیمناست اطلاع داده می شود که باید آنرا مطابق مقررات اجرا کند در غیر اینصورت امتیازی تعلق نمی گیرد.
 - ب- برنامه اختیاری.

قضاوت برنامه های اجباری ژیمناستیک برادران

- انجام و ارائه برنامه اجباری بر طبق فرم داده شده تا 9/8 امتیاز در بر خواهد داشت و 0/2 امتیاز باقیمانده تا 10 امتیاز جهت انعام در نظر گرفته شده است که به ذوق و مهارت در انجام حرکت تعلق می گیرد.
- برنامه های اجباری در وسایل مختلف به هیچ وجه تکرار نخواهد شد.
- تکرار برنامه های اجباری طبق شرایطی که در برنامه اختیاری تذکر داده شده انجام می گردد.
- در صورتیکه ژیمناست با عواملی که خود در آن دخالتی نداشته مواجه شود امکان تکرار برنامه را دارد.
- دستور تکرار برنامه فقط توسط سر داور و در صورت تردید سرپرست فنی مسابقات صادر می شود.

کسر جرایم در رابطه با ارزیابی برنامه های اجباری

- 1- جهت حذف یک حرکت کل امتیاز آن حرکت از ژیمناستیک کسر و اگر حذف آن حرکت باعث آسان شدن اجرای قبل یا بعد شود علاوه بر کسر امتیاز جریمه از 0/1 تا 0/3 تعلق می گیرد.
 - 2- جهت اجرای حرکات اضافی در برنامه اجباری برای هر حرکت اضافی 0/3 امتیاز کسر و اگر حذف مذکور باعث آسان شدن حرکات قبل یا بعد آن شود جریمه 0/1 تا 0/3 تعلق می گیرد.
 - 3- اگر طبق دستورالعمل برنامه اجباری قسمتی از حرکات اتصالی خلاف جهت تعیین شده اجرا شود فقط نصف امتیاز تعلق می گیرد. جهت امتیاز گذاری اجرا و جنبه های تکنیکی برنامه اجباری عیناً از دستور برنامه اختیاری پیروی می شود مانند خم و باز بودن پاها و قطع برنامه.
- برنامه اختیاری برنامه ای است که ژیمناست شخصاً و یا به کمک مربی تنظیم و در مسابقه اجرا می کند.

قضاوت برنامه اختیاری

الف - مشکلی برنامه 4/00 امتیاز.

ب- ترکیب برنامه 1/00 امتیاز.

ج- نحوه اجرای برنامه 4/40 امتیاز.

د- امتیاز پاداش 10/60 امتیاز.

• جمع کل امتیاز 10/00 امتیاز.

• هر برنامه به وسیله چهار داور و یک سرداور از صفر تا 10 ارزیابی میگردد و بالاترین و پایینترین امتیازات داده شده حذف و دو امتیاز وسط را با هم جمع و بر دو تقسیم می کنند.

• در مسابقات تیمی ابتدا برنامه اجباری و سپس برنامه اختیاری را روی شش اسباب اجرا می کنند و جمع دو مرحله و بر روی هر اسباب قهرمان را مشخص می کند.

نحوه لباس پوشیدن شرکت کنندگان در مسابقات

- هر تیم باید با لباس متحدالشکل در مسابقات شرکت کند.
- در پارالل، بارفیکس، خرک حلقه و دار حلقه ژیمناستها باید باشلوار سفید بلند و با جوراب و کفش ژیمناستیک یا بدون کفش رقابت نمایند.
- در حرکات زمینی و پرش خرک ژیمناستیک می تواند از لباس فوق ویا در صورت تمایل با شورت همراه با جوراب و کفش یا با پای برهنه در مسابقات شرکت نماید ولی رنگ پیراهن آنها یک رنگ باشد.
- پوشیدن زیر پیراهن رکابی در تمام مراحل اجباری می باشد. عدم توجه به آنها بدون اخطار قبلی موجب کاهش 0/3 امتیاز می شود.
- یک تیم ژیمناستیک شامل شش نفر می باشد که بهترین امتیاز 5 نفر اول به روی هر اسباب در جمع نمره ها منظور می گردد.

بررسی اعتراضات در ژیمناستیک

- کلیه اعتراضات باید مکتوب و به امضای سرپرست تیم برسد.
- کلیه اعتراضات باید با ذکر تاریخ، محل وقوع و کاملاً واضح ارائه شوند.
- همراه برگ اعتراض مبلغ تعیین شده به عنوان ودیعه ارائه می گردد، بدیهی است در صورت وارد بودن اعتراض مبلغ مذکور باز گردانده می شود.
- هر گونه اعتراض باید تا ساعت 20 زمان وقوع اعتراض به سرپرست کل مسابقات ارائه شود.
- به اعتراضاتی که فاقد موارد مذکور باشد ترتیب اثر داده نمی شود.

جوایز مسابقات ژیمناستیک

- کاپ تیمی جهت مقامهای اول ، دوم و سوم همراه با حکم قهرمان تیمی.
- مدالهای تیمی جهت نفرات هر تیم طلا، نقره و برنز همراه با حکم قهرمانی.
- مدال قهرمان قهرمانان برای نفرات اول، دوم و سوم انفرادی همراه با حکم قهرمانی.
- حکم شرکت در مسابقات به کلیه شرکت کنندگان.

Payam Noor University Ebook

مرتضی رضایی صوفی عضو هیات علمی گروه تربیت بدنی

www.lpna.ir ©2006

برنامه اجباری مسابقات دانشگاهها قسمت برادران (برنامه حرکات زمینی)

- از حالت ایستاده در نقطه A به طرف نقطه B.
- 1- با بالا بردن دست رفتن روی پنجه پا با سه قدم دویدن نیم پشتک.
- 2- بلافاصله شیرجه غلت زاویه پا جمع بلافاصله پرش بالا، نیم دور پیچ.
- 3- نشستن به عقب زانو راست و بمیک بالانس دست راست (گردش مچ دستها به سمت داخل).
- 4- فرود روی هر پا بصورت زانو خم، بلند شدن دستها بالا ضمن گذاردن یک پا جلو 45 درجه چرخش چرخ فلک دو دست (در جهت C-B).
- 5- رفتن روی پای دوم، تعادلی پهلوی و انجام حرکت بالانس غلت جلو پا جمع، بلافاصله پرش بالا 45 درجه چرخش قرار گرفتن (در جهت D-C).
- 6- با سه قدم دویدن، چرخ فلک پیچ، نیم وارو پرش بالا.



مسابقات ژیمناستیک دانشگاهها قسمت برادران (برنامه حرکت حلقه)

- 1- باگرفتن دسته های حرکت پریدن و بردن پای راست بداخل از سمت راست و بیرون آوردن آن از سمت راست.
- 2- بردن پای چپ به داخل حرکت و بیرون آوردن آن از سمت چپ.
- 3- بردن پای راست به داخل حرکت از سمت راست.
- 4- بردن پای چپ به داخل حرکت از سمت راست.
- 5- بیرون آوردن پای راست از سمت راست.
- 6- بیرون آوردن پای چپ از سمت چپ.
- 7- بردن پای راست به داخل حرکت از سمت راست.
- 8- ضربدررواز سمت چپ - ضربدررواز سمت راست.
- 9- بردن پای چپ به داخل و پرش در حالی که پهلوی راست به طرف حرکت باشد.

مسابقات ژیمناستیک دانشگاهها قسمت برادران (برنامه دار حلقه و پرش خرک)

برنامه دار حلقه :

- 1- گرفتن حلقه ها، بردن پاها به داخل حلقه ، اجرای مهتاب زاویه.
- 2- اسکبکا زاویه مکث زاویه.
- 3- غلت جلو یک دور ونیم.
- 4- آفتاب.
- 5- پرش درو طرفین.

برنامه پرش خرک:

- 1- بالانس برگشت.
- ارتفاع خرک 130 سانتی متر با استفاده از دو پیش تخته.

مسابقات ژیمناستیک دانشگاهها قسمت برادران (برنامه حرکات پارالل)

- 1- دویدن پرش ریکا جلو.
- 2- بالانس شانه مکث 2 ثانیه.
- 3- اسکبکا زاویه مکث 2 ثانیه.
- 4- بردن پاها به عقب و دور کردن بدن، گذراندن زیر بغل و اجرای حرکت آفتاب.
- 5- اسکبکارو.
- 6- پرش عقب با نیم دور گردش به سمت چوب پارالل.

مسابقات ژیمناستیک دانشگاهها قسمت برادران (برنامه بارفیکس)

- 1- گرفتن میله ، دستها معمولی ، اجرای چرخ شکم عقب.
- 2- آمدن زیر میله و دور کردن بدن در قسمت عقب دستها به حالت ضربدر و در جلو تعویض دستها و اجرای حرکت اسکبکا.
- 3- چرخ شکم جلو.
- 4- با گذاردن کف پاها روی میله پرش کف پا کمر قوس.

آیین نامه فنی مسابقات شنای دانشگاهها قسمت برادران (نحوی اجرای بازیها)

- هر شناگر مجاز است در 3 رشته انفرادی و 2 رشته تیمی شرکت نماید.
- حداکثر اعضا همراه تیم دو نفر یک مربی و یک سرپرست است.
- مسابقات شنا در سه روز برگزار می شود.
- هر تیم در هر رشته دو شناگر می تواند معرفی کند.

مقررات فنی مسابقات شنا دانشگاهها قسمت برادران (1)

- مسابقات طبق قوانین فدراسیون جهانی برگزار می شود.
- شناگر می تواند موج گیر را برای انجام برگشت بگیرد.
- در استارت شنای قورباغه اگر عمل کشش و فشار انجام نشود ، خطا نیست.
- در استارت شنای کرال پشت ، اگر شناگر هر دو دست خود را همزمان به پایین بکشد ، خطا محسوب نخواهد شد.
- در برگشت شنای قورباغه هر دو دست همزمان باید دیواره استخر را لمس نمایند.

مقررات فنی مسابقات شنا دانشگاهها قسمت برادران (2)

- در برگشت شنای کراال پشت فقط یک نقطه از بدن شناگر با دیوار تماس حاصل نماید کفایت می کند.
- در برگشت کراال پشت در صورت تماس یک نقطه از بدن شناگر با دیواره استخر خطاً محسوب نمی شود اما اگر قبل از تماس با دیواره استخر بدن از حالت افقی به حالت عمودی درآید خطا است.
- اگر شناگر به طناب اصابت کند ، خطا محسوب نخواهد شد اما ایجاد مزاحمت برای خطوط کناری خطا است.
- در شنای قورباغه ، شناگر باید با هر دست یک نفس بگیرد ، اگر سر به زیر آب رود خطا نیست مگر آنکه شناگر زر آبی رود.

مقررات فنی مسابقات شنا دانشگاهها قسمت برادران (3)

- در شنای آزاد اگر شناگر به طریقی دچار اختلال تنفسی شود می تواند در همان نقطه مشکل خود را حل کند (زدن پای دوچرخه) اما نمی تواند از ماده های دیگر جهت حرکت به جلو استفاده کند.
- هر شناگر بعد از پایان مسابقه باید از خط خودش از آب خارج شود ، خروج افراد تیمها باید با هم انجام شود مگر آنکه شناگر نفر آخر باشد.

مقررات فنی مسابقات شنا دانشگاهها قسمت برادران (4)

- زدن پای دولفین در شنای پروانه الزامی است ، در حرکت دستها، نك آرنج در خارج از آب باید مشاهده شود ، در غیر اینصورت خطاست ، همچنین اگر در زدن موج پاها به بیرون چرخش نماید خطا است.
- در شنای قورباغه اگر دستها از خط کمر عبور کند (مانند کشش فشار استارت قورباغه) خطا است.
- استارت از روی سکو انجام و در صورت خطا مسابقه متوقف و استارت مجدداً انجام می شود اما در صورت خطای مجدد فرد خاطی از دور مسابقات حذف می شود.

مقررات فنی مسابقات شنا دانشگاهها قسمت برادران (5)

- ترتیب مسابقه مختلط انفرادی شامل: 4×25 متر پروانه ، پشت ، قورباغه ، آزاد است.
- 4×25 متر مختلط تیمی (باتوجه به شرایط استخر) : شامل پشت ، پروانه ، قورباغه وسینه انجام خواهد شد.
- 4×50 متر مختلط تیمی شامل: پشت، قورباغه، پروانه وسینه به ترتیب اجرا خواهد شد.

مواد مسابقات رشته شنای دانشگاهها قسمت برادران

- رشته های انفرادی :
- 50 متر کرال سینه - کرال پشت - قورباغه و پروانه (4 رشته).
- 100 متر کرال سینه - کرال پشت قورباغه و پروانه (4 رشته).
- 200 متر کرال سینه - قورباغه (2 رشته).
- 4×25 متر مختلط انفرادی (1 رشته).

- رشته های تیمی :
- 4×50 متر مختلط تیمی (1 رشته).
- 4×50 متر آزاد تیمی (1 رشته).
- 4×100 متر آزاد تیمی (1 رشته).

جوایز مسابقات شنای دانشگاهها قسمت برادران

- برای تیمهای اول تا سوم کاپ در نظر گرفته می شود.
- به نفرات اول تا سوم هر رشته مدال و حکم داده می شود.
- امتیازات انفرادی و تیمی تا رده شانزدهم مسابقه محاسبه می شود به تیم اول 36 امتیاز به تیم شانزدهم 2 امتیاز به نفر اول 18 امتیاز و به نفر شانزدهم یک امتیاز داده خواهد شد.

مقررات فنی مسابقات شنای دانشگاهها قسمت خواهران (1)

- مسابقات بر طبق قوانین فدراسیون جهانی برگزار خواهد شد.
- ترتیب مسابقه مختلط انفرادی: 33×4 متر پروانه، پشت، قورباغه، آزاد 66×4 مختلط.
- ترتیب مسابقات تیمی: پشت، قورباغه، پروانه و کرال سینه.
- خطوط شناگران بر طبق رکورد حاصل از مسابقه های شنای دانشگاههای کشور در سال قبل تعیین خواهد شد.

مقررات فنی مسابقات شنای دانشگاهها قسمت خواهران (2)

- هر تیم موظف است در صورت داشتن شناگر جدید رکورد آنها را بطور دقیق در برگ ثبت رکورد ثبت کرده و در اولین روز ورود به اردوی مسابقات به سرپرست فنی ارائه نمایند.
- جهت رکوردگیری از کرنومتر دیجیتال استفاده خواهد شد.
- کلیه رشته ها به جز رشته های 200 متر به صورت مقدماتی (صبح ها) و نهایی (بعد از ظهرها) برگزار می گردد.
- تغییر در ارنج تیمی تا 30 دقیقه قبل از شروع مسابقه امکان پذیر می باشد. تغییر در ارنج انفرادی امکان پذیر نمی باشد.

برنامه مسابقات شنای دانشگاهها قسمت خواهران

روز اول:

- 50 متر پروانه.
- 200 متر قورباغه.
- 50 متر آزاد.
- 100 متر کرال پشت.
- 4×100 متر آزاد تیمی.

روز دوم:

- 100 متر آزاد.
- 200 متر کرال پشت.
- 50 متر قورباغه.
- 4×33 متر مختلط انفرادی.
- 4×66 متر آزاد تیمی.

مقررات در مسابقات شنای دانشگاهها قسمت خواهران

- در صورت تساوی امتیازات به مقامهای اول تا سوم انفرادی و تیمی مدال و جام مشترک داده میشود.
- با انصراف فرد از ادامه مسابقه امتیازی به وی و تیمش تعلق نمی گیرد.
- بازیهای مقدماتی در صبح ها و نهایی در عصرها برگزار می گردد.
- اعتراضات می بایست کتبا و حداکثر ظرف 30 دقیقه بعد از اتمام مسابقات به کمیته فنی ارائه شوند.
- لباس بازیکنان شامل : مایو، کلاه شنا، حوله و دمپایی است.

کمیته فنی ، انضباطی و جوایز در مسابقات شنای دانشگاه ها قسمت خواهران

- کمیته فنی شامل مسوول انجمن، سرپرست فنی مسابقات و سه نفر از مریان منتخب است.
- کمیته انضباطی شامل اعضاء کمیته فنی و نماینده معاون فنی المپiad است.
- امتیازات انفرادی و تیمی تا رده شانزدهم مسابقات محاسبه خواهد شد.
- به تیم اول 36 امتیاز و به تیم شانزدهم دو امتیاز همچنین به نفر اول 18 اکتیاز و به نفر شانزدهم یک اکتیاز تعلق می گیرد.
- به نفرات اول تا سوم مدال و حکم و به تیم اول تا سوم جام و حکم قهرمانی اعطا می شود.

مرحله اول مسابقات آمادگی جسمانی برادران

- مرحله اول ، از دویدن 2400 متر شروع که پس از 400 متر دویدن وارد پنج ایستگاه متفاوت می شود.
- ایستگاه پنجگانه شامل:
 - 1- دراز نشست 10 مرتبه.
 - 2- جابجا کردن وزنه 10 کیلوئی با مسافت 10 متر، 4 مرتبه.
 - 3- عبور از زیر و روی مانع دوومیدانی به ارتفاع یک متر 5 مرتبه.
 - 4- زدن توپ بسکتبال به دیوار 10 مرتبه.
 - 5- شنای پرس سینه 10 مرتبه.
- • زمان بدست آمده از شروع تا پایان خط امتیاز فرد را تعیین می کند.

Payam Noor University Ebook

مرتضی رضایی صوفی عضو هیات علمی گروه تربیت بدنی

www.lpna.ir ©2006

مرحله دوم مسابقات آمادگی جسمانی برادران

مرحله دوم بصورت امداد برگزار می شود و شامل پنج ایستگاه است پس از اجرا حرکت در هرایستگاه فرد چوب امداد را به هم تیمی خود می دهد.

ایستگاه های پنجگانه شامل:

- 1- پرش جفت از جلو همراه با طناب زدن 50 مرتبه.
- 2- دراز نشست 50 مرتبه.
- 3- پرش زیگزاگ از روی مانع 25 سانتی متری 50 مرتبه.
- 4- جابجا کردن وزن 25 کیلویی به مسافت 10 متر 4 مرتبه.
- 5- عبور از رو وزیر مانع دوومیدانی که به فاصله 1/5 متر 4 مرتبه.

مقررات فنی مسابقات آمادگی جسمانی انفرادی

- شرکت کننده مجهز به لباس ورزشی باشد.
- در حرکت درازنشست زانو 45 درجه خم ، کتف به زمین خورده و هنگام بالا آمدن آرنج به زانو بخورد.
- حمل وزنه با دستهای آویزان باشد.
- هنگام عبور از رو وزیر مانع در صورت سقوط مانع آن را اصلاح کند.
- در زدن توپ بسکتبال به دیوار اگر توپ به خطا برود شمارش نشده و مجری حق زانو زدن و حرکات اضافی را ندارد.
- در پرس سینه فردمی بایست سینه خود را به زمین برساند.

مقررات فنی مسابقات آمادگی جسمانی امدادی

- پرش با طناب باید جفت پا باشد.
- در حرکت پرش زیگزاگ اگر پای فرد به مانع برخورد و یا روی مانع مکث کند شمارش نخواهد شد.
- شرکت کننده حق حمل وزنه روی شانه و سینه را ندارد.
- هنگام عبور از مانع در صورت سقوط مانع فرد باید آن را اصلاح کند.
- در حرکت دراز نشست زانو 45 درجه خم و بدون جدا شدن با سن
- از زمین شانه ها با زمین تماس می گیرد.

مقررات فنی مراحل آمادگی جسمانی برادران

- شرکت کننده می تواند بدون آنکه از مسیر مسابقه خارج شود کمی استراحت کند.
- فرد می بایست کلیه مراحل دوگانه را بطور کامل انجام دهد، در صورت عدم اجرای حتی یک قسمت از دور مسابقه حذف می شود.
- در صورت تساوی امتیازات در هر دو مرحله، تیمی که در مرحله اول مسابقه زمان کمتری را بدست آورد برتر شناخته می شود.
- کلیه موارد در هنگام اجرای مسابقه به عهده کمیته فنی مسابقات است.

جوایز در مسابقات آمادگی جسمانی برادران

- جوایز مرحله انفرادی:
- به نفرات اول ، دوم و سوم مدال و حکم قهرمانی اهدا خواهد شد.
- جوایز مرحله تیمی :
- به کلیه تیمهای اول، دوم و سوم مدال و حکم قهرمانی و به تیمهای برتر جام قهرمانی اهدا خواهد شد.
- در صورت اعتراض ، هر تیم می بایست بصورت کتبی و حداکثر 6 ساعت بعد از انجام مسابقه به کمیته فنی ارائه شود.

مقررات مسابقات آمادگی جسمانی خواهران (1)

- مسابقات در 3 ماده ایستگاهی، ایستگاهی امدادی، و دو استقامت برگزار می گردد.
- اعضاء هر تیم شامل 4 بازیکن که سه نفر آنها اصلی و یک ذخیره همچنین یک مربی و یک سرپرست است.
- در هر ماده 3 نفر می توانند شرکت نمایند.
- لباس بازیکنان شامل بلوز، شلوار و یا شلوار کوتاه (تا زانو) می باشد.
- الصاق شماره روی پشت وسینه بازیکنان الزامی است.

مقررات مسابقات آمادگی جسمانی خواهران (2)

- شماره شرکت کنندگان پس از تسلیم برگ ارنج هر تیم توسط سرپرست فنی در اختیار سرپرست ویا مربی تیم قرار می گیرد.
- در زمان اجرای مسابقه مربی به هیچ وجه نمی تواند با بازیکن خود صحبت ویا او را راهنمایی کند.
- باز مجاز به عضویت در دیگر رشته های ورزشی نمی باشند.

کمیته فنی، امتیازات وجوایز در مسابقات آمادگی جسمانی خواهران

- کمیته فنی شامل : مسوول انجمن، نماینده اداره کل، سرپرست فنی مسابقات و دو نفر منتخب مریان است.
- امتیازات بازیکنان بر مبنای 100 محاسبه می شود و از جمع امتیازات بازیکنان در هر سه ماده امتیاز کل تیم بدست آمده و بر اساس آن رده بندی انجام می شود.
- به نفرات اول تا سوم هر ماده حکم قهرمانی و مدال، به تیمهای اول تا سوم کاپ قهرمانی و حکم تیمی اهداء می گردد.

مواد مسابقات آمادگی جسمانی (ایستگاه امدادی)

- ایستگاه اول: طی نمودن 10 متر و عبور از زیر و روی مانعی به ارتفاع 75 سانتی متر 20 مرتبه اجرا و سپس بازیکن چوب امداد را پس از طی نمودن 10 متر به بازیکن دوم می دهد.
- ایستگاه دوم: عبور زیگزاگ از بین 4 توپ بطور رفت و برگشت و پرش از روی چوب موازنه 20 مرتبه اجرا و سپس چوب امداد را پس از طی 8 متر به نفر بعدی می دهد.
- ایستگاه سوم: شنای سوئدی خانمها 20 مرتبه و دویدن به دور زمین ایستگاهی 1 مرتبه اجرا می شود.

مواد مسابقات آمادگی جسمانی (مسابقه ایستگای)

ایستگاهها بترتیب شامل:

- 1- دراز نشست 40 مرتبه.
- 2- زدن توپ بسکتبال به دیوار 40 مرتبه.
- 3- عبور از بین موانع و جابجایی دو چوب.
- عبور از خانه ها با ابعاد 75 سانتی متر.
- عبور از زیر دو مانع به ارتفاع 1 متر.
- عبور از روی چوب موازنه.
- عبور از روی دو مانع به ارتفاعی 75 سانتی متر.
- دو سرعت 30 متر
- عدول از موارد فوق خطا محسوب می شود.

مواد مسابقات آمادگی جسمانی (دوی استقامت)

- در این ماده بازیکن کلاً 1500 متر را می دود و بعد از هر 200 متر یکبار در میان 20 مرتبه حرکت پروانه و پس از طی 200 متر دیگر طناب زدن بصورت جفت پا اجرا می شود و یکی در میان تا 1500 متر ادامه می یابد.
- اگر بازیکن از زمین بازی خارج شود خطا محسوب شده و هر خطا یک ثانیه به زمان او می افزاید.
- حرکات باید بطور صحیح انجام شود در غیر اینصورت خطا محسوب می شود.

خطاهای مواد ایستگاه امدادی آمادگی جسمانی خواهران

- عدم تعویض چوب امداد در محل مشخص 2 ثانیه به زمان نهایی می افزاید.
- در هر صورت چوب امداد می بایست در محل تعیین شده قرار گیرد.
- اصلاح مانع پس از برخورد با موانع و توپ باید انجام شود.
- تعداد حرکات نباید کمتر از تعداد تعیین شده باشد.
- بازیکن اگر خطاهای فوق را اصلاح نکند تیم ایستگاهی امداد آنان حذف می شود.
- قطع مسابقه توسط بازیکن خطا، غیر قابل تکرار و موجب حذف تیم می شود.

مقررات فنی و عمومی مسابقات بدمیتون خواهران

- تعداد بازیکنان هر تیم حداقل 4 و حداکثر 7 نفر ، یک مربی و یک نفر سرپرست خواهد بود.
- اگر تیمی یک ربع ساعت تاخیر کند باخت فنی برای آن تیم محاسبه می شود.
- مسابقات تیمی در یک گروه بصورت دو حذفی و مسابقات آزاد بصورت انفرادی ودوبل به روش یک حذفی برگزار می شود.
- لباس بازیکنان شامل بلوز سفید آستین دار وشلوار تاروی زانو است.

Payam Noor University Ebook

نحوه اجرای بازی های بدمیتون برادران

- بازیها در چند گروه بصورت دوره ای واز هر گروه دوتیم به مرحله دوم صعود و در دور دوم هم دو تیم اول و دوم به دور سوم راه می یابند.
- دور سوم بازیها بصورت یک حذفی وتیم اول گروه الف با دوم ب وتیم اول گروه ب با دوم گروه الف بازی خواهند کرد.
- تیمهای برنده به فینال را یافته وبازنده ها برای کسب مقام سوم مسابقه می دهند.

مرکز رضایی صوفی عضو هیات علمی گروه تربیت بدنی

مقررات فنی مسابقات بدمیتون برادران

- مسابقات در قسمت تیمی یک نفره و دو نفره انجام می گیرد و در مسابقات تیمی حداقل 4 بازیکن و حداکثر 7 بازیکن می توانند شرکت کنند.
- مسابقات یک نفره و دو نفره بصورت یک حذفی برگزار شده و مسابقات تیمی در دور اول و دوم بصورت دوره ای در چهار گروه انجام می گردد و در دوره های بعدی بصورت یک حذفی خواهد بود.
- نحوه انجام بازیهای تیمی سه از پنج بترتیب یک نفر اول ، یک نفر دوم، دونفر اول، دونفر دوم، یک نفر سوم می باشد.



مقررات فنی و عمومی بسکتبال برادران

- مسابقات دور اول دوره ای و پس از صعود دو تیم از هر گروه در دور دوم زیگزاگ و دو تیم اول و دوم هر گروه بصورت ضربدری و برندگان به دور نهایی و بازندگان به کسب مقام سوم و چهارم خواهند رسید.
- زمین بازی به ابعاد 15×28 و ارتفاع حلقه ها تا زمین $3/05$ متر و توپ BL میکاسای 100.
- هر تیم مرکب از 12 بازیکن یک مربی و یک سرپرست است.
- شماره پیراهنها از 4 تا 15 در جلو و پشت باید باشد.



مسابقات پرتاب پناستی بسکتبال

- از هر تیم 5 نفر جهت پرتاب انتخاب و تعداد 30 پرتاب را انجام خواهند داد.
- پرتاب کننده پس از 5 پرتاب به خط وسط زمین بازی رفته و خط را لمس میکند و دوباره به محل پرتاب جهت پرتاب 5 پناستی دیگر آماده می شود و همینطور تا 30 پرتاب انجام می دهد.
- حداکثر زمان مجاز برای انجام 30 پرتاب 160 ثانیه می باشد.
- زمان بیش از 60 ثانیه هیچ امتیازی تعلق نمی گیرد.
- یک پرتاب از سطح پرتاب در صورت بالاتر بودن زمان از 160 ثانیه به ازای هر 3 ثانیه یک پرتاب از سطح پرتابهای انجام شده کسر می شود.

نحوه برگزاری مسابقات بسکتبال خواهران

- مسابقات در 4 گروه سه تیمی به صورت دوره ای انجام می گیرد.
- MW از هر گروه تیمهای اول و دوم در مرحله یک چهارم نهایی به صورت انتخاب و در دو گروه بصورت دوره ای برای کسب مقام اول تا هشتم و تیمهای سوم هر گروه به صورت دوره ای جهت کسب مقام نهم تا دوازدهم به رقابت می پردازند.
- دو تیم انتهایی جدول به دسته دوم سقوط می کنند.
- تیمهای مرحله یک چهارم نهایی برای مقام اول و دوم و دو تیم بازنده قبل برای کسب مقام سوم و چهارم به رقابت می پردازند.
- تیمهای سوم و چهارم مرحله نیمه نهایی برای کسب مقام پنجم تا هشتم به بعد رقابت خواهند کرد.

Payam Noor University Ebook

مرتضی رضایی صوفی عضو هیات علمی گروه تربیت بدنی

www.jpna.ir ©2006



راهنمای فنی و عمومی مسابقات تکواندو

- هر تیم 8 نفر، در هر وزن 1 نفر و مسابقات به صورت یک حذفی انجام می گردد.
- هر نفر شرکت کننده یک امتیاز هر برد یا استراحت یک امتیاز و مدال طلا 7، نقره 3 و برنز یک امتیاز دارد.
- مسابقات از رده کمر بند قرمز به بالا انجام خواهد شد و ورزشکار لازم است اصل حکم و فتو کپی آن را که به تایید فدراسیون رسیده باشد همراه داشته باشد.
- لباس ورزشکاران لباس رسمی تکواندو و فاقد هر گونه آرمی باشد.

راهنمای فنی و عمومی مسابقات تنیس روی میز

- کلیه مسابقات بصورت دوره ای خواهد بود.
- در دور دوم به صورت زیگزاگ در دو جدول شش تایی برای مقام اول تا دوازدهم گروه الف وب ، تیمهای سوم چهارم برای مقام سیزده تا بیست و چهار در جدول شش تایی دیگر به رقابت می پردازند.
- در دور سوم تیمهای اول و دوم دو گروه برای مقام اول تا چهارم و تیمهای سوم و چهارم برای مقام پنجم تا هشتم والی آخر به رقابت می پردازند.
- هر تیم متشکل از حداقل 2 بازیکن و حداکثر 5 بازیکن ، 1 مربی و 1 سرپرست است.

مقررات بازی شطرنج (1)

- بازی روی 4میز انجام خواهد شد و هر تیم دارای یک شماره مخصوص بخود برای قرعه کشی است که در حقیقت با توجه به قدرت بازیکنان به آنه تعلق می گیرد.
- هیچگاه بازیکن میز بالاتر نمی تواند با میز پایینتر بازی کند بلکه جابجایی بصورت نردبانی است.
- مسابقه به روش سویسی و در 9 روز انجام خواهد شد.
- هر بازیکن برای هر 40 حرکت دو ساعت وقت خواهد داشت و اگر بازی به نتیجه نرسد یک ساعت به هر بازیکن وقت داده می شود و اگر باز هم پایان نپذیرفت به فردا موکول خواهد شد.
- کلیه بازیکنان در یک جدول بازی خواهند کرد و هیچ بازیکنی به دلیل شکست حذف نخواهد شد..

مقررات بازی شطرنج (2)

- اگر سه بازیکن از چهار بازیکن یک تیم سر مسابقه حاضر نشوند و یا با بیش از یک ساعت تاخیر حاضر شوند نتیجه بازی 0-4 بسود تیم حاضر خواهد بود.
- هیات ژوری از سرپرست مسابقات، سرداور و سه نفر از مریانی که به قوانین آشنا باشند تشکیل می شود.
- دست به مهره حرکت محسوب شده اما تا هنگامی که مهره رها نشده باشد می توان آن را جابجا نمود.
- حرکت غیر قانونی در بازی به وضعیت قبل باز می گردد و اگر نتوان به قبل بازگرداند بازی از نو آغاز می شود.
- بازیکنی که نتواند تعداد حرکات مقرر را در وقت مقرر انجام دهد بازنده است مگر آنکه حریفش فقط یک شاه داشته باشد که آنوقت بازی مساوی است.
- اگر امتیاز تیمها برابر باشد در امتیاز تیمی برد یک امتیاز، مساوی نیم امتیاز و باخت صفر امتیاز داشته و یا به نتیجه بازی مستقیم دو تیم رجوع و در نهایت از وش برگر استفاده می کنند.

Payam Noor University Ebook

مرتضی رضایی صوفی عضو هیات علمی گروه تربیت بدنی

www.jpna.ir ©2006

مقررات فنی و عمومی مسابقات فوتبال

- دور مقدماتی در 4 گروه 4 تیمی بصورت دوره ای و هشت تیم صعود کننده به صورت زیگزاگ و حذفی بازی کرده تا چهار تیم برتر بصورت ضربدری بازی کرده و تیمهای برنده بازی فینال و تیمهای بازنده دیدار رده بندی را انجام خواهند داد.
- تیمهای آخر هر گروه بصورت افقی بازی کرده و تیمهای بازنده به دسته دو سقوط خواهند کرد.
- حداکثر تعداد بازیکن 22 نفر به همراه 3 مربی و سرپرست خواهد بود.
- کمیته های مختلف دارای پنج عضو هستند.



مقررات فنی مسابقات کاراته خواهران

- مسابقات در دو بخش کاتا و کومیته برگزار که در هر بخش 6 ورزشکار به همراه 1 مربی و 1 سرپرست می توانند شرکت کنند.
- مسابقات کومیته در 6 سبک و در کاتا 7 سبک برگزار می شود.
- در مسابقات کات کمربندهای سفید و نارنجی جهت شرکت در مسابقه کاتای پنیان شودان (کاتای اجباری را اجرا کنند).
- در کاتا کمربندهای سبز و آبی جهت شرکت در مسابقه سی سال (کاتای اجباری) را باید اجرا کنند.
- کمربند قهوه ای باید کاتای سئوچن و کمربند مشکی باید کاتای اونسو را اجرا کنند.

مقررات مسابقات کاراته خواهران (سبکها ونحوه امتیاز دهی)

- سبک کومیتة شامل : وادریو ، کوجوریو ، ایشین ریو ، شوتوکان ، شیتوریو و کان زن ریو میباشد.
- سبکهای کاتا شامل: وادریو، کوجوریو، ایشین ریو، شوتوکان، شیتوریو ، کان زن ریو و کیا کوشین کی است.
- به نفر اول 7 امتیاز ، نفر دوم 5 امتیاز ، نفر سوم 4 امتیاز ، نفر چهارم 3 امتیاز ، نفر پنجم 2 امتیاز و نفر هفتم یک امتیاز تعلق می گیرد.

مقررات فنی مسابقات کشتی

- نحوه اجرای مسابقات بصورت دو حذفی خواهد بود. مسابقات در اوزان دهگانه در رشته های آزاد و فرنگی بطور همزمان آغاز می شوند.
- هر کشتی گیر فقط حق شرکت در یک رشته از مسابقات را دارد.
- در هر وزن مقامهای اول تا دهم محاسبه خواهد شد و به نفر اول ده امتیاز و به نفر آخر یک امتیاز تعلق می گیرد.
- به فنی ترین و با تکنیکترین کشتی گیران در هر دو رشته بر اساس جدول مسابقات جایزه داده می شود.



مقررات فنی مسابقات والیبال برادران

- مسابقات در دور اول در چهار گروه چهار تیمی به صورت دوست از سه ست انجام می شود.
- در دور دوم تیمهای اول و دوم هر گروه بصورت زیگزاگ با تیمهای سوم و چهارم گروهها بصورت دوره ای بازی می کنند تا تیمهای اول و دوم گروه به صورت ضربدری دیدار و در نهایت برندگان جهت کسب مقام قهرمانی مسابقه می دهند.
- در چهار ست اول با کسب هفده امتیاز حداقل دو امتیاز منفی می شود ولیکن در ست آخر چنانچه امتیازات 14-14 باشد بازی ادامه یافته تا اختلاف دو تیم به 2 برسد.

Payam Noor University Ebook

مرتضی رضایی صوفی عضو هیات علمی گروه تربیت بدنی

www.lpna.ir ©2006

مقررات جدید والیبال

- برخورد توپ از زانو به بالا مجاز است.
- پس از دریافت توپ داور بدون توجه به محل استقرار بازیکن سوت می زند.
- زمانیکه توپ خارج یک سوم در جریان باشد و یا عمل بازیکن روی توپ خارج از یک سوم باشد برخورد بازیکن با توپ خطا محسوب نمی شود.
- زمان جهت سرویس پس از سوت داور 3 ثانیه می باشد.



مقررات بازی والیبال خواهران

- در دور اول تیمها در 4 گروه 3 تیمی بصورت دوره ای دیدار و در دور نیمه نهایی تیمهای اول و دوم گروه برای مقام اول تا چهارم بصورت ضربدری و تیمهای بعدی برای مقام پنجم تا دوازدهم مسابقه می دهند.
- در هر مسابقه دوره ای به تیم برنده دو امتیاز و به تیم بازنده یک امتیاز تعلق می گیرد.
- در حالت تساوی در پایان مسابقات دوره ای ابتدا جمع ست های برد بر جمع ست های باخت تقسیم می شود.
- در تساوی مجدد جمع امتیاز ریز برد بر جمع امتیاز ریز باخت تقسیم چنانچه باز هم مساوی باشند و تنها این دو تیم چنین شرایطی دارند نتیجه مسابقه روبرو تعیین کننده خواهد بود.



مقررات مسابقات وزنه برداری

■ تعداد کل شرکت کنندگان 10 نفر می باشد در صورت نداشتن شرکت کننده در یک وزن تیمها می توانند در وزن دیگر دو نفر شرکت کننده معرفی کنند.

■ مسابقات بر حسب اوزان 54، 59، 64، 70، 76، 83، 91، 99، 108 کیلو به بالا می باشد.

■ نفر اول 16، دوم 14، سوم 13، چهارم 12، پنجم 11، ششم 10، هفتم 9، هشتم 8، نهم 7، دهم 6، یازده 5، دوازده 4، سیزده 3، چهارده 2، پانزده 1 امتیاز تعلق می گیرد.



مقررات مسابقات هندبال

- مسابقات در چهار گروه چهار تیمی بصورت دوره ای انجام می پذیرد.
- تعداد نفرات تیم حداکثر 12 نفر بازیکن ، یک مربی و یک سرپرست می باشد.
- برد تیمها 2 ، مساوی یک و باخت صفر امتیاز تعلق می گیرد.
- به کلیه نفراتی که مقام اول ، دوم و سوم را کسب کنند مدال و حکم اهدا می شود، همچنین به فنی ترین و با اخلاق ترین بازیکن یادبود ویژه مسابقات اهداء می شود.
- موارد پیش بینی نشده در کمیته فنی مسابقات تصمیم گیری واجرا خواهد شد.



مقررات جدید هندبال (1)

- قانون یک : خط تعویض بازیکن به طول 15 سانتی متر به وسیله یک سانتی متری به خارج محوطه بازی ادامه پیدا می کند.
- قانون دو : یک علامت که پایان مسابقه را به طور خود کار اعلام می کند، مجاز است .
- قانون سه : توصیه می شود که وسیله اندازه گیری زمان که در معرض دید عموم قرار می گیرد از صفر به سمت 30 دقیقه کار می کند.
- محدودیت آنکه دروازه بان نتواند جایگزین بازیکن معمولی در زمین بازی شود لغومی شود.
- قانون چهار : گلی که به ثمر رسید با تأیید داور معتبر است و تا زمانی که سوت آغاز مجدد بازی را نزنده است داور حق ندارد گل را باطل اعلام کند.

Payam Noor University Ebook

مقررات جدید هندبال (2)

- قانون شش: پرتاب داور با علامت شروع بازی انجام می شود باید همیشه در مرکز زمین اجرا شود و برای هر هر یک از پرتابها داور تایم اوت می گیرد.
- قانون هفت: اگر بازیکن یا مربی در محوطه تعویض اخراج شود باید یک بازیکن به مدت دو دقیقه از زمین بازی اخراج شود البته جز خطای شخصی بازیکن اخراجی حساب نمی شود.
- علامت دست که پس از تایم اوت اجازه می دهد که دروازه بان ذخیره قبل از آنکه دروازه بان اصلی زمین بازی را ترک نماید ، وارد زمین شود لغو می شود.