



# اولین دوره ی المپیاد ورزشی - فرهنگی درون دانشگاهی

"همبستگی بیشتر استاد-دانشجو"

به مناسبت پنجاهمین سالگرد تأسیس دانشگاه صنعتی شریف

مدیریت تربیت بدنی

۱۳۹۴-۹۵

## 1ST INTRAMURAL SPORT-CULTURAL OLYMPIAD

*"More Teacher-Student Solidarity"*

On the Occasion of 50<sup>th</sup> Annual of Sharif University of Technology  
Establishment

*Physical Education Management*

2015-16

آیین نامه مسابقات پنج گانه مفرح شریف (Sharif Fun Pentathlon)

(بانوان)

## Sharif Fun Pentathlon

## پنج گانه مفرح شریف

\* کلیه مسابقات طبق مقررات زیر برگزار می گردد:

### ماده یک : نحوه انجام مسابقه

- مسابقه در ۵ ایستگاه متوالی برگزار خواهد شد. مسابقه از ایستگاه اول با سوت داور و راه اندازی زمان سنج (کرونومتر) شروع می شود و ورزشکار موظف است ۵ ایستگاه را بطور کامل انجام داده و بعد از آخرین ایستگاه، از خط پایان عبور نماید. در این لحظه زمان سنج متوقف خواهد شد.
- فاصله بین ایستگاه ها، حسب سالن مورد استفاده، حدود ۱۵ متر خواهد بود.
- تبصره: در صورت عدم ادامه مسابقه توسط ورزشکار و یا به پایان نرساندن هر یک از ایستگاه ها به هر دلیل (مصدومیت، ... ) رکورد وی ثبت نخواهد شد.

### ماده دو: ترتیب ایستگاه ها

- ایستگاه ۱: حرکت از روی چوب موازنه (با حفظ تعادل) به ارتفاع ۲۰ سانتی متر. تبصره ۱: به ازاء هر بار افتادن از روی چوب موازنه، ۲ ثانیه به زمان فرد اضافه خواهد شد.
  - ایستگاه ۲: رکاب زدن در مسافت های: ۱۰۰ متر برای استاد با سن بیش از ۴۵، ۱۵۰ متر برای استاد با سن کمتر از ۴۵ و ۲۰۰ متر برای دانشجو.
  - ایستگاه ۳: پرتاب پنج تیر با کمان. تبصره ۲: به محض اصابت اولین تیر به هدف برای استاد و دومین تیر برای دانشجو، ورزشکار می تواند به ایستگاه بعدی برود.
  - تبصره ۳: در صورت عدم موفقیت پس از پرتاب پنجمین تیر، ورزشکار می تواند بدون در نظر گرفتن تبصره ماده یک، فعالیت خود را در ایستگاه بعدی ادامه دهد.
  - ایستگاه ۴: حرکت با اسکوتر در مسافت های: ۱۰۰ متر برای استاد با سن بیش از ۴۵، ۱۵۰ متر برای استاد با سن کمتر از ۴۵ و ۲۰۰ متر برای دانشجو.
  - ایستگاه ۵: پنج پرتاب توپ بسکتبال به سمت حلقه از فاصله دلخواه. تبصره ۴: به محض اولین پرتاب موفق برای استاد و دومین پرتاب موفق برای دانشجو و در غیر این صورت پس از پنجمین پرتاب ناموفق، ورزشکار می تواند بدون در نظر گرفتن تبصره ماده یک، مسیر تا خط پایان را طی کند.
- ❖ نکته مهم: روز چهارشنبه ۱۳۹۴/۷/۱ ملاک محاسبه سن ورزشکاران خواهد بود.

### ماده سه: تیم و تعداد بازیکنان

- از هر دانشکده یا مرکز، یک تیم متشکل از استادان و دانشجویان مربوطه، در مسابقه شرکت داده می شود.
- هر تیم می تواند حداکثر شامل ۴ بازیکن باشد.

- از ۴ بازیکن عضو هر تیم، حداکثر ۱ نفر می تواند از استادان دانشکده باشند.
- عضویت استادان در تیم جهت اخذ مجوز برای شرکت در مسابقه ضروری نیست.
- تبصره: حضور استاد در تیم و شرکت وی در رقابت، دارای مزایا و برتری می باشد. (مواد دو و شش)

### ماده چهارم: ترکیب تیم برای شروع مسابقه

- در زمان شروع مسابقه، ترکیب "بازیکنان اصلی" تیم برای رقابت ۴ نفر، شامل حداکثر ۱ استاد است.
- تبصره ۱: در زمان شروع مسابقه و یا بعد از آن، کاهش تعداد "بازیکنان اصلی" تیم به هر دلیل (غیبت، مصدومیت، اخراج ناشی از خطا، ...) تا ۳ بازیکن مجاز است.
- در زمان تعیین شده برای شروع مسابقه، چنانچه تیم حاضر نشود یا تعداد "بازیکنان اصلی" کامل نباشد، مسابقه آغاز نمی شود و بعد از مدت زمان ۱۰ دقیقه، تیم خاطی بازنده اعلام خواهد شد.
- قبل از شروع مسابقه، نماینده تیم باید ترتیب شرکت "بازیکنان اصلی" در رقابت را در برگ ارنج وارد نماید و به مسئول برگزاری مسابقات تحویل دهد.
- تبصره ۲: پس از تحویل برگ ارنج، تغییر ترتیب اسامی ورزشکاران امکان پذیر نخواهد بود.

### ماده پنجم: تجهیزات بازیکنان

- در زمان برگزاری مسابقه، استفاده از پیراهن و شورت ورزشی یک شکل و یکرنگ برای کلیه بازیکنان تیم الزامی است.
- تبصره: بازیکنان در صورت تمایل می توانند از شلوارک و یا شلوار ورزشی نیز استفاده نمایند.

### ماده ششم: نحوه امتیاز دهی و برتری در مسابقات

- مدت زمان بین سوت داور برای راه اندازی زمان سنج و شروع مسابقه تا لحظه عبور ورزشکار از خط پایان به عنوان رکورد و امتیاز ورزشکار ثبت و محاسبه خواهد شد.
- مجموع ۳ رکورد برتر "بازیکنان اصلی" به عنوان امتیاز تیم محسوب شده و برای تعیین برتری تیمها منظور خواهد شد.
- چنانچه مجموع امتیاز دو یا چند تیم مساوی باشد، تیمی که از تعداد استاد بیشتری استفاده کرده باشد، برتر خواهد بود. در غیر این صورت، ابتدا تعداد پرتابهای ناموفق بسکتبال و در صورت تساوی تعداد خطاها در حرکت از روی چوب موازنه به عنوان ملاک برتری، محاسبه خواهد شد.
- در صورتی که شش تیم و یا بیشتر در مسابقات شرکت کنند، چهار تیم برتر به دور نهایی صعود خواهند کرد.
- در صورتی که چهار یا پنج تیم در مسابقات شرکت کنند، ۳ تیم برتر، به ترتیب مقامهای اول تا سوم را کسب خواهند کرد.
- بر اساس آئین نامه، مسابقات با کمتر از چهار تیم برگزار نخواهد شد.

مدیریت تربیت بدنی

دانشگاه صنعتی شریف