



بِسْمِ تَعَالَى

# دستور العمل برگزاری اولین المپیاد ورزشی

## جامعه کار و تلاش استان یزد



تابستان ۱۴۰۰

## فهرست:

شماره صفحه	عنوان
۴ .....	اهداف
۵ .....	زمان و سطح برگزاری
۵ .....	نحوه اجرا
۶ .....	راهنمای عمومی المپیاد
۷ .....	راهنمای فنی المپیاد در رشته طناب زنی
۸ .....	راهنمای فنی المپیاد در رشته پرتاب توپ مدیسنبال
۹ .....	راهنمای فنی المپیاد در رشته پیاده روی
۱۱ .....	راهنمای فنی المپیاد در رشته ایروبیک ماراتن

## عناوین رشته های المپیاد

- طناب زنی
- پرتاب توپ مدیسنبال
- پیاده روی
- ایروبیک مارا تن

## مقدمه:

ورزش به عنوان یک ضرورت و نیاز در زندگی همه افراد جامعه و نیز به عنوان یکی از مهمترین ارکان تامین شادابی و سلامتی جسم و روح برای حضور در فعالیتهای اجتماعی از اهمیت خاصی برخوردار است و بدون شک یکی از محورهای اساسی دستیابی به توسعه پایدار جوامع به حساب می آید.

برگزاری المپیاد ورزشی فرصت مغتنمی برای زنان خانه دار محسوب می گردد که از ثمرات ارزشمند پرداختن به ورزش که همانا نعمت بزرگ سلامتی است، برخوردار گرداند.

امید است با یاری خداوند متعال، با عنایت به نقش انکار ناپذیر ورزش همگانی در نهادینه کردن فرهنگ ورزش در بین جامعه کار و تلاش با همکاری نهاد های مردمی، فرهنگی و مذهبی موجود در سطح استان با برگزاری این المپیاد شرایط بهتری برای تحرک و پویایی کارگران و افزایش تولید فراهم آورند.

## اهداف:

- \* ارتقای سطح سلامت جسمی و روانی و دوری از رخوت و سستی
- \* توسعه و گسترش فرهنگ ورزش در جامعه کار و تلاش
- \* ایجاد شادابی و نشاط
- \* توسعه مسئولیت پذیری نهاد های مردمی از طریق مشارکت در برگزاری المپیاد
- \* تقویت فعالیتهای ورزشی
- \* توسعه فرهنگ مشارکت و ایجاد تعاملات اجتماعی

## زمان و سطح برگزاری المپیاد:

بر اساس طرح حاضر، این المپیاد در تابستان ۱۴۰۰ در سطح استان یزد برگزار خواهد شد. شایان ذکر است تنظیم زمان اجرای المپیاد در بازه زمانی مشخص، باتوجه به امکانات و شرایط کرونا مجموعه فرهنگی، ورزشی استان یزد خواهد بود.

### نحوه اجرا:

با توجه به اجرای المپیاد انتظار می رود تا ضمن تعامل با سایر دستگاه ها و نهاد های ورزشی در سطح استان، مقدمات زیر را به نحوی تدارک نمایند تا المپیاد با بهره گیری از امکانات و پتانسیل های موجود با حداقل هزینه برگزار گردد.

در زمینه داوری تمهیدات لازم را پیش بینی و بر حسب نیاز و از توانایی ها و ظرفیت های هیات های ورزشی استان و انجمن های هیأت ورزش کارگری استفاده گردد.

شایان ذکر است عدالت در قضاوت، بازی جوانمردانه، نظم و انضباط، رفاقت در اوج رقابت و شور و نشاط از جمله عوامل موثر در برگزاری شایسته و موفق المپیاد است که می بایست در برگزاری آن لحاظ گردد.

در زمینه تامین ملزومات و تجهیزات فنی المپیاد از تجهیزات و امکانات استاندارد استفاده و بهره گیری شود.

در خصوص عوامل فنی از همکاری مجموعه های فرهنگی، ورزشی و انجمن های کارگری استفاده گردد.

### راهنمای عمومی المپیاد:

الف- مسابقات بصورت انفرادی، گروهی و خانوادگی برگزار می گردد.

ب- کلیه کسانیکه بعنوان همسر کارگر در استان یزد تلقی می گردند، حق شرکت در مسابقات را دارند.

پ- شرکت کنندگان در مسابقات می بایست تحت پوشش بیمه تامین اجتماعی باشد.

ت- کلیه متقاضیان جهت شرکت در این المپیاد الزاما می بایست نسبت به ثبت نام در سامانه [www.mvkyazd.ir](http://www.mvkyazd.ir) در مهلت مقرر اقدام نمایند.

ج- هر شرکت کننده حق شرکت در تمامی رشته های ورزشی را به شرط عدم تداخل زمان برگزاری دارا می باشد.

چ- مسابقات در چهار رشته ورزشی اعلام شده به صورت حضوری برگزار می گردد. که زمان و مکان برگزاری متعاقبا به ثبت نام کنندگان اعلام می گردد.

ح- مجموعه فرهنگی ورزشی کارگران استان یزد گزارش المپیاد را طبق فرمهای پیوست تهیه و به اطلاع عموم می رساند.

ی- شرکت کنندگان می بایست لباس و کفش ورزشی مناسب جهت انجام مسابقه را همراه داشته باشند.

## راهنمای فنی المپیاد در رشته پرتاب توپ مدیسنبال:

- شرکت کننده پشت خط تعیین شده می ایستد.
- توپ را به روش پاس دو دست سینه بسکتبال در اختیار می گیرد.
- زانو ها را یک کم خم کرده و توپ به سینه چسبیده را با سوت داور پرتاب می کند.
- این مسابقه شامل دو پرتاب می باشد و بیشترین پرتاب بعنوان رکورد محسوب می گردد
- وزن توپ مدیسنبال برای بانوان ۳ کیلوگرم می باشد.

### خطاها:

- در هنگام پرتاب هر دو پای شرکت کننده ( پاشنه یا انگشت ها ) باید روی زمین باشد که در صورتیکه در هنگام پرتاب یک یا هر دو پا از زمین بلند شود خطا محسوب می گردد.
- پرتاب با یک دست خطا محسوب می گردد.
- خم شدن به عقب یا قوس کمر خطا محسوب می گردد.
- حرکاتی که به صورت تک پا اجرا شود خطا می باشد و جزء شمارش محسوب نمی گردد.



## راهنمای فنی المپیاد در رشته طناب زنی:

- ورزشکار با صدای سوت داور به صورت جفت پا شروع به طناب زدن می کند.
- هر بار که طناب از زیر پا عبور کند یک شمارش انجام خواهد شد.
- اگر طناب زدن به هر دلیلی قطع شود شمارش با حرکت صحیح بعدی ادامه خواهد یافت.
- اگر قبل از اعلام داور یا بعد از اتمام زمان ورزشکار طناب بزند جزو شمارش نخواهد بود.
- زمان اجرای مسابقه یک دقیقه می باشد.
- مسابقه در دایره با شعاع ۱/۵ متر برگزار می گردد.

### خطاها:

- شروع حرکت توسط ورزشکار حتما باید با اعلام داور شروع شود.
- حرکاتی که بصورت تک پا انجام شود محاسبه نمی گردد.
- در صورتی که شخص شرکت کننده از محدوده دایره خارج شود زمان از سوی داور متوقف و تعداد طناب زده شده بعنوان رکورد نهایی شرکت کننده محسوب می گردد.





## راهنمای فنی المپیاد در رشته پیاده روی:

- شرکت کنندگان می بایستی دارای گوشی همراه هوشمند باشند.
- در وبینار آموزشی نحوه نصب و استفاده از اپلیکیشن و شرایط حضور در مسابقات تشریح خواهد شد.
- مدت زمان برگزاری مسابقات به مدت ۲۰ روز می باشد
- مجموعه مسافت طی شده توسط هر نفر بعنوان رکورد نهایی وی منظور خواهد شد.
- میزان پیاده روی هر ورزشکار در طول برگزاری مسابقات محاسبه و هر ورزشکار با مسافت طی شده برحسب کیلومتر رکورد خود را در بازه زمان برگزاری مسابقات ثبت می نماید.
- جهت نصب اپلیکیشن همراه گام می توانید به سایت مجموعه ورزشی کارگران مراجعه نمایید.

### خطاها:

- استفاده از هرگونه وسیله نقلیه سواری به جای پیاده روی توسط نرم افزار به صورت هوشمند شناسایی گردیده و مسافت طی شده محاسبه نمی گردد.



## راهنمای فنی المپیاد در رشته ایروبیک ماراتن:

خطاها:

