



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 ژیمناستیک
۸	راهنمای فنی المپیاد در رشته کاراته (بخش کاتا)
۹	راهنمای فنی المپیاد در رشته لیوان چینی
۱۱	راهنمای فنی المپیاد در رشته طناب زنی پدر و پسر
۱۲	راهنمای فنی المپیاد در رشته دراز و نشست پدر و پسر

عناوین رشته های المپیاد

- ژیمناستیک
- کاراته کاتا
- لیوان چینی
- دراز و نشست پدر و پسر

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 محور های اساسی دستیابی به توسعه پایدار جوامع به حساب می آید.

برگزاری المپياد ورزشی فرصت مغتنمی برای فرزندان محسوب می گردد که از ثمرات ارزشمند پرداختن به ورزش که همانا نعمت بزرگ سلامتی است، برخوردار گرداند. همچنین می تواند موجبات سلامت جسم و روان، پیشرفت تحصیلی و افزایش اعتماد به نفس را برای فرزندان کارگر عزیز فراهم آورد. امید است با باری 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 المپياد شرایط بهتری برای تحرک و پویایی کارگران و افزایش تولید فراهم آورند.

اهداف:

- * ارتقای سطح سلامت جسمی و روانی و دوری از رخت 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 المپياد
- * تقویت فعالیتهای ورزشی در منزل و توسعه رقابت بین فرزندان کارگر
- * توسعه فرهنگ مشارکت و ایجاد تعاملات اجتماعی در بین فرزندان کارگر

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 فرزند 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 الزاماً می بایست نسبت به ثبت نام در در سامانه 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 پنج رشته ورزشی اعلام شده و به صورت مجازی برگزار 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 ژیمناستیک:

هر شرکت کننده موظف است قبل از اجرای برنامه رو به دوربین با در دست داشتن برگه ۴A (طبق نمونه زیر) که در آن تاریخ اجرای برنامه، نام و نام خانوادگی ژیمناست درج شده است را نشان داده و سپس با بالا بردن دست و گرفتن اجازه به اجرای برنامه بپردازد.

به عنوان مثال: امین محمدی، ۹ ساله، ۹۹/۱۱/۰۳

توجه: نام فایل فیلم های ارسالی باید به صورت زیر ذخیره شده و به شماره واتس آپ.....(آقای ارسال گردد.

به عنوان مثال: (نام وسیله- نام ژیمناست - نام شهرستان) مثال: زمینی- امین محمدی -تفت

محدودیتی در تعداد نفرات شرکت کننده وجود ندارد، بنابراین رده بندی تیمی لحاظ نخواهد شد.

فیلم های ارسالی بر اساس قوانین و مقررات امتیازگذاری ۱۳۹۶-۱۳۹۹ فدراسیون جهانی با لحاظ کردن مقررات تعدیل شده توسط داوران ارزیابی و امتیاز دهی خواهد گردید و سپس نفرات برتر در هر وسیله و نفرات برتر در مجموع اسباب معرفی خواهند شد.

خطاها:

هر گونه صداگذاری یا ویرایش بر روی فیلم ارسالی مجاز نمی باشد و منجر به حذف و عدم ارزیابی توسط داوران خواهد شد.



راهنمای فنی المپیاد در رشته کاراته بخش کاتا:

- مسابقات به صورت مجازی و طبق قوانین فدراسیون جهانی کاراته WKF و در بخش کاتای انفرادی سبک های کنترلی کاراته برگزار می گردد.
- رعایت کلیه قوانین و مقررات اعلام شده از سوی شرکت کنندگان الزامی می باشد.
- مهلت ارسال فیلم ها تا تاریخ ۱۴۰۰/۰۴/۱۵ می باشد
- شرکت کنندگان می توانند کاتای خود را در باشگاه ورزشی یا هر محل مناسب مانند منزل، پارکینگ پارک ... طبق شرایط مندرج در بخش نامه اجرا و فیلم برداری کنند.
- از شروع اجرای کاتا شرکت کنندگان باید ابتدا نام و نام خانوادگی و نام شهرستان خود را اعلام و سپس کاتا را اجرا نمایند.
- فیلمبرداری کاتا باید به صورت افقی و ثابت و از روبرو و با کیفیت لازم نور و حداکثر با حجم کمتر از ۲۱ مگابایت ضبط شود.
- شرکت کنندگان موظفند کاتاهای اجرایی خود را طبق لیست کاتاهای فدراسیون جهانی کاراته انتخاب کنند.
- شرکت کنندگان می بایستی فیلم های خود را به شماره واتساپ ارسال نمایند.

خطاها:

- هرگونه دخالت در فیلم کاتا شامل آهنگ گذاری و افزایش سرعت فیلم و نورافشانی ممنوع می باشد.
- در حین ضبط فیلم و اجرای کاتا هیچ شخص دیگری بجز شرکت کننده نباید در فیلم حضور داشته باشد.
- فیلم های ارسالی خارج از زمان اعلام شده مورد بررسی قرار نخواهد گرفت.

راهنمای فنی المپیاد در رشته لیوان چینی:

- شرکت کننده می بایست با لیوان های کاغذی یا پلاستیکی نسبت به چیدن لیوان ها روی یکدیگر به صورت دیوار لیوانی اقدام کند.
- تعداد لیوان های ردیف اول هفت عدد بدون فاصله و کنار یکدیگر بوده و سایر ردیف ها هر کدام یک لیوان کمتر تا انتها چیده می شود
- برنده بین شرکت کنندگانی انتخاب می گردد که کمترین زمان را ثبت کند

خطا ها:

- لیوان چینی به صورت فردی بوده و فرد دیگر نباید به شرکت کننده کمک کند.
- در صورت ریزش لیوان ها شرکت کننده مجاز به چیدن مجدد می باشد.
- استفاده از لیوان های غیر از کاغذی و پلاستیکی مجاز نمی باشد.
- هر گونه صداگذاری یا ویرایش بر روی فیلم ارسالی مجاز نمی باشد و منجر به حذف و عدم ارزیابی توسط داوران خواهد شد.

راهنمای فنی المپیاد در رشته دراز و نشست پدر و پسر:

- پدر و پسر شرکت کننده موظف هستند قبل از اجرای برنامه رو به دوربین با در دست داشتن برگه ۴A (طبق نمونه زیر) که در آن تاریخ اجرای برنامه ، نام ونام خانوادگی درج شده است را نشان داده و سپس به اجرای برنامه بپردازد.
- به عنوان مثال: امین محمدی و حسن محمدی، ۹۹/۱۱/۰۳
- فیلمبرداری باید به صورت افقی و ثابت و از بغل و با کیفیت لازم نور و فاصله مناسب از شرکت کنندگان و حداکثر با حجم کمتر از ۲۱ مگابایت ضبط شود.
- ابتدا پدر بعنوان کمک کننده مچ پای پسر را گرفته و در مدت زمان یک دقیقه تعداد دراز و نشست صحیح طبق قوانین ذیل را با صدای بلند شمرده و سپس بلافاصله برعکس این عمل انجام شده و پسر نسبت به گرفتن مچ پای پدر اقدام و شمارش را با صدای بلند انجام دهد.
- زمان اجرا هر شرکت کننده یک دقیقه می باشد.
- کمک کننده مجاز است فقط مچ پای آزمون شونده را بگیرد.
- در هنگام اجرا زاویه ساق پا با ران بیشتر از ۹۰ درجه نباشد.
- در هنگام اجرا دست ها باید در طرفین سر و تا انتها علیه موهای سر و پشت گوش ها قرار داشته باشد.
- در هنگام اجرا فاصله دو زانو از یکدیگر حدودا بیشتر از ۲۰ سانتی متر نباشد.
- هر دو آرنج هنگام بلند شدن از زمین استخوان کشکک زانو را لمس نماید.
- هر دو آرنج هنگام برگشت باید تشک را لمس نماید.
- ورزشکار باید حرکت را به طور مستقیم و بدون حرکات اضافی انجام دهد.

خطاها:

- جدا شدن دست ها از سر در هنگام اجرا.
- عدم تماس آرنج ها و بازوها با تشک در هنگام پایین آمدن و حرکت برگشت.
- عدم تماس آرنج ها با روی زانو در هنگام بالا آمدن.
- بالا آمدن بیش از حد کمر و باسن (جدا شدن باسن و کمر از سطح زمین)
- هرگونه حرکت غیر طبیعی به تشخیص داور.
- بهم خوردن وضعیت اولیه هنگام مسابقه (زیاد شدن زاویه ساق پا با ران، کج شدن فرد و...)
- استفاده از ضربه کمر و یا باسن در زمان بلند شدن.

