



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 دو سرعت
۸	راهنمای فنی المپیاد در رشته پرتاب توپ مدیسنبال
۹	راهنمای فنی المپیاد در رشته طناب زنی
۱۰	راهنمای فنی المپیاد در رشته هدف زنی با توپ فوتبال
۱۱	راهنمای فنی المپیاد در رشته رویایی
۱۲	راهنمای فنی المپیاد در رشته طناب کشی
۱۳	راهنمای فنی المپیاد در رشته قویترین کارگر

عناوین رشته های المپیاد

- دو سرعت
- پرتاب توپ مدیسنبال
- طناب زنی
- هدف زنی با توپ فوتبال
- روپایی
- طناب کشی
- قوی ترین کارگر مرد

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 کارگران 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 و افزایش اعتماد به نفس را برای کارگران عزیز فراهم آورد. 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 و توسعه رقابت بین کارگران
- * توسعه فرهنگ مشارکت و ایجاد تعاملات اجتماعی بین کارگران

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 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 (اجباری) باشد.
- ت- کلیه متقاضیان جهت شرکت در این المپیاد الزاما می بایست نسبت به ثبت نام 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 هفت 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 دو سرعت ۶۰ متر:

- استارت به صورت نشستگی می باشد.
- هر شرکت کننده تا پایان مسیر باید داخل خط مربوطه خود حرکت کند
- پوشیدن کفش ورزشی در هنگام مسابقه برای کلیه شرکت کنندگان الزامی می باشد.
- برنده فردی میباشد که کمترین رکورد را ثبت کرده باشد.

خطاها:

- هر شرکت کننده تا خط پایان می بایست داخل مسیر مربوطه خود بدود و در صورت خارج شدن از مسیر یا برخورد با رقبا خطا محسوب گردیده و از مسابقه حذف می گردد.



راهنمای فنی المپیاد در رشته پرتاب توپ مدیسنبال: (آقایان و بانوان)

- شرکت کننده پشت خط تعیین شده می ایستد.
- توپ را به روش پاس دو دست سینه بسکتبال در اختیار می گیرد.
- زنانو ها را یک 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 و آقایان ۵ 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: (آقایان و بانوان)

- 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 هدف زنی با توپ فوتبال: (آقایان و بانوان)

- برای بانوان توپ در فواصل سه، چهار و پنج متری از هدف و برای آقایان در فواصل شش، هشت و ده متری قرارداده می شود و شرکت کننده می بایست با حرکت تک ضرب توپ را به هدف بزند.

- هر شرکت کننده سه ضربه به توپ می زند

- ضرباتی که به هدف برخورد کند امتیاز محسوب می گردد.

- ضربات فقط به صورت بغل پا صحیح می باشد

خطاها:

- ضرباتی که به صورت شوت مستقیم سر پنجه یا روی پا زده شود خطا می باشد و محاسبه نمی گردد



راهنمای فنی المپیاد در رشته روپایی:

- مسابقه بصورت انفرادی برگزار می گردد.
- مسابقه با توپ استاندارد برگزار می گردد.
- مسابقه روپایی در دایره با شعاع ۱/۵ متر برگزار می گردد.
- زدن ضربه با سر، زانو و بغل پابلامانع می باشد.
- برنده مسابقه شخصی است که در مدت زمان یک دقیقه بیشترین تعداد روپایی را بزند.

خطاها:

- ۱- در صورتی که شخص شرکت کننده از محدوده دایره خارج شود زمان از سوی داور متوقف و تعداد روپایی زده شده بعنوان رکورد شرکت کننده محسوب می گردد.
- ۲- برخورد توپ با زمین فقط یکبار مجاز بوده و در صورت برخورد بیشتر زمان از سوی داور متوقف و تعداد روپایی زده شده بعنوان رکورد شرکت کننده محسوب می گردد.



راهنمای فنی المپیاد در رشته طناب کشی:

- مسابقات با طنابی به طول ۲۵-۳۰ متر با ضخامت ۳-۴ سانتیمتر برگزار می گردد.
- هر تیم متشکل از ۵ نفر می باشد.
- جمع اوزان هر تیم (۵ نفره) حداکثر ۴۵۰ کیلو گرم می باشد.
- در زمان وزن کشی افراد شرکت کننده می بایست با لباس مناسب ورزشی و پای برهنه وزن کشی نمایند.
- مسابقه بین تیم های شرکت کننده با قرعه کشی انجام می شود و به صورت تک حذفی می باشد.
- طول منطقه کشش برای تعیین تیم برنده مسابقات، ۲ متر از خط میانی می باشد.
- فضای مسابقه، کانالی به طول ۲۵-۳۰ متر و عرض ۲ متر می باشد.
- اولین شرکت کننده هر تیم که پای آن خط را لمس کند پایان مسابقه از سوی داور اعلام می شود.



خطاها:

- نشستن ورزشکاران در حین مسابقه
- گره زدن طناب
- گرفتن یاران خودی
- خارج شدن از محدوده (کانال طناب کشی)
- پیچاندن طناب دور دست و کمر
- در صورت مشاهده شدن هر کدام از خطا های فوق با نظر داور اتمام مسابقه اعلام و تیم مقابل برنده می گردد.

راهنمای فنی المپیاد در رشته قوی ترین کارگر:

- مسابقه جابجایی شی سنگین به وزن ۸۰ کیلوگرم و طی مسافت ۲۰ متر می باشد.
- شرکت کننده می بایست شی سنگین را از خط شروع برداشته و مسافت تعیین شده را طی کند و پشت خط پایان زمین بگذارد.
- شرکت کننده ای که زمان کمتری را ثبت کند بعنوان برنده محسوب می گردد.

خطاها:

- در صورت افتادن شی روی زمین قبل از رسیدن به خط پایان خطا محسوب گردیده و از مسابقه حذف می گردد.

