





معاونت فرهنگی و دانشجویی

اداره کل فرهنگی

اداره ورزش های همگانی

شرایط عمومی و مقررات فنی

جشنواره ورزشی دانشجویان پسر غیر ایرانی (بین الملل)

دانشگاه های علوم پزشکی کشور

(آذرماه ۱۴۰۱)



فهرست

صفحه

شرایط عمومی مسابقات

۱

داژبال

۳

فریزی

۹

طناب زنی

۱۲

دارت

۱۳

دومینو

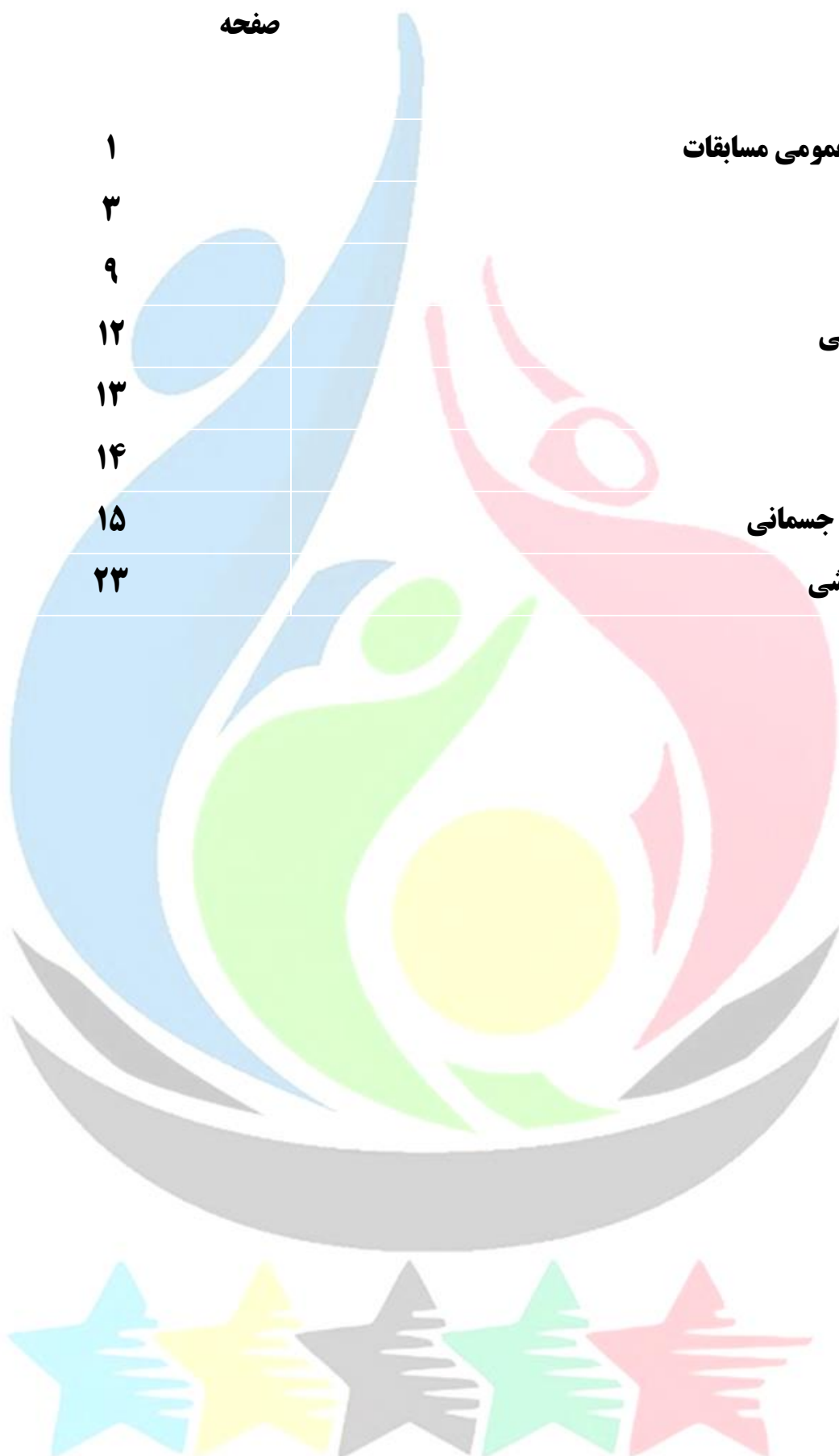
۱۴

آمادگی جسمانی

۱۵

طناب کشی

۲۳



شرایط عمومی جشنواره بین الملل دانشجویان پسر دانشگاه های علوم پزشکی کشور

۱) رعایت مقررات و مسؤلیت :

کلیه ورزشکاران و همراهان اعم از سرپرست، مربی، داور و غیره موظف به رعایت مقررات مسابقات و مفاد این دستورالعمل می باشند و مسؤلیت کامل نظم و رفتار دانشجویان هر دانشگاه/دانشکده در طول مسابقات و اردو برعهده سرپرست تیم و سرپرست کل تیم های ورزشی آن دانشگاه می باشد. در صورت عدم رعایت مقررات اردویی و یا سایر تخلفات، موارد در کمیته انضباطی مسابقات مطرح و تصمیم گیری خواهد شد.

۲) پذیرش دانشجو جهت شرکت در مسابقات

- ❖ دانشجویانی می توانند در جشنواره ورزشی دانشجویان پسر بین الملل دانشگاه های علوم پزشکی کشور شرکت نمایند که بر طبق آئین نامه آموزشی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی دانشجوی رسمی شناخته شده باشد
- ❖ شرکت دانشجویان با ملیت های غیر ایرانی در مسابقات به شرط دارا بودن شرایط دانشجو بلا مانع است.

۳) فارغ التحصیلان

- ❖ فارغ التحصیلان میتوانند در جشنواره ورزشی دانشجویان پسر بین الملل شرکت نمایند که تاریخ فارغ التحصیلی آنان از تاریخ ۱۴۰۱/۰۳/۳۰ به بعد باشد.
- تبصره: تعیین زمان فارغ التحصیلی برطبق آیین نامه های مصوب وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی است.

۴) دانشجوی میهمان

دانشجویان میهمان می توانند از طرف دانشگاه میزبان بدون اخذ مجوز کتبی از دانشگاه مبداء در مسابقات شرکت نمایند.

۵) زمان و مکان

زمان و مکان برگزاری مسابقات پس از قرعه کشی تیمها شب قبل از مسابقه اطلاع رسانی خواهد شد.

۶) جشنواره ورزشی دانشجویان پسر بین الملل

در جشنواره ورزشی دانشجویان بین الملل که همزمان در چند رشته ورزشی بصورت متمرکز و در یک مقطع زمانی برگزار می شود، هر دانشجو تنها حق شرکت در یک مسابقه ورزشی را دارد.

۷) لباس ورزشی

ورزشکاران شرکت کننده یک دانشگاه بایستی لباس متحدالشکل داشته باشند و در هر رشته ورزشی بر طبق قوانین و مقررات آن رشته، از لباس هم رنگ و دارای شماره استفاده نمایند. (به مقررات فنی هر رشته ورزشی توجه شود).

۸) سرپرست و مربی تیم ها

- ❖ سرپرست تیم اعزامی باید از کارکنان رسمی دانشگاه مربوطه بوده و مسئولیت کامل دانشجویان در طول اردو و مسابقات به عهده وی می باشد .
- ❖ در یک رشته ورزشی یک فرد نمی تواند بعنوان مربی از دو دانشگاه معرفی شود .
- ❖ در جشنواره ورزشی دانشجویان بین الملل ، یک نفر بایستی به عنوان سرپرست کل کاروان از سوی دانشگاه معرفی گردد.
- ❖ هرگونه پیشنهاد و انتقاد مربوط به مسابقات باید فقط از طریق سرپرست کل کاروان ورزشی دانشگاه هابه معاون فنی و اجرایی جشنواره منعکس شود .



((داژبال))

قوانین و مقررات برگزاری مسابقات (استایل وسطی)

❖ مقررات عمومی :

۱. هر دانشگاه مجاز است یک تیم از دانشجویان خارجی ، شامل ۴ نفر بازیکن اصلی و ۱ بازیکن ذخیره (مجموعاً ۵ بازیکن) به همراه یک مربی یا سرپرست ، جمعاً ۶ نفر را بمنظور حضور در مسابقات مذکور ثبت نام و اعزام نماید .
۲. لباس بازیکنان داژبال عبارت است از تی شرت ورزشی آستین دار (کوتاه یا بلند) ، شورت ورزشی بلند ، زانو بند (اختیاری) ، جوراب ورزشی بلند ، کفش ورزشی .
توضیح : پوشیدن شلوار لگ ، زیر شورت ورزشی بلامانع می باشد .
۳. سرگروه تیم (Captain) می بایست توسط بازوبند با رنگ متفاوت از رنگ تی شرت بر روی بازوی چپ مشخص گردد .
۴. لباس بازیکنان می بایست متحدالشکل و در قسمت جلو و پشت تی شرت یا کاور هریک از بازیکنان می بایست یکی از شماره های ۱ الی ۶ به زبان لاتین در وسط تی شرت یا کاور حک گردد .
توضیح : ارتفاع شماره ها می بایست بین ۱۵ تا ۲۰ سانتی متر و عرض آن بین ۱۰ تا ۱۵ سانتی متر باشد .

❖ مقررات فنی :

- (۱) زمین مسابقات : زمین مسابقات داژبال به شکل مستطیل با ابعاد ۱۸×۹ مترمربع می باشد .
- (۲) محدوده زمین تیم کنار ۳×۹ متر و محدوده تیم وسط ۱۲×۹ متر می باشد .
- (۳) توپ : در مسابقات داژبال می بایست از توپ اختصاصی و اورجینال (مورد تأیید انجمن داژبال) استفاده گردد .
توضیح : استفاده از توپ های غیر استاندارد و توپ های رشته های دیگر (هندبال و والیبال) ممنوع بوده و درصورت آسیب رسیدن به بازیکنان ، مسئولیت به عهده برگزارکننده مسابقات می باشد .
- (۴) شروع مسابقات : پس از پذیرش تیم ها و انجام مراسم قرعه کشی و جدول نویسی مسابقات اجرا خواهد شد .
- (۵) ابتدا ، گزارشگر با اعلام اسم دو تیم رقابت کننده از آن ها دعوت بعمل می آورد تا به میز داور چک مراجعه نمایند
- (۶) داور چک ، بمنظور تعیین تیم کنار و تیم وسط ، مبادرت به قرعه کشی بوسیله پرتاب سکه می نماید .
- (۷) مربی برنده سکه ، مجاز به انتخاب زمین دلخواه (زمین کنار یا وسط) و رنگ لباس تیم مربوطه می باشد .
- (۸) زمان برگزاری مسابقه ، دو نیمه سه دقیقه ای با یک دقیقه استراحت در بین دو نیمه می باشد .
- (۹) مسابقات با سوت سرداور آغاز خواهد گردید .
- (۱۰) بازیکنان تیم کنار می بایست با پرتاب توپ بوسیله دست ها به سوی بازیکنان تیم وسط نسبت به حذف موقت آن ها از زمین مسابقات ، بمنظور کسب امتیاز (۲ امتیاز) و همچنین از بین بردن امتیازات گل دریافتی تیم وسط اقدام نمایند .

۱۱) بازیکنان تیم وسط می بایست با دریافت توپ بوسیله دست ها اقدام به کسب امتیاز گل (۲ امتیاز) و همچنین با جاخالی دادن ، خود را از خطر برخورد توپ دور نمایند .

۱۲) قوانین نواختن سوت :

- ۱- ۱۲: نواخته شدن صدای سوت ناپیوسته ، بمعنای توجه می باشد .
- ۲- ۱۲: نواخته شدن صدای یک سوت کوتاه ، بمعنای شروع مسابقه می باشد .
- ۳- ۱۲: نواخته شدن صدای یک سوت بلند ، بمعنای توقف در مسابقه می باشد .
- ۴- ۱۲: نواخته شدن صدای دو سوت بلند ، بمعنای پایان زمان آن نیمه می باشد .
- ۱۳) پرتاب توپ بشکل زمینی یا بشکل حرکت V ممنوع و منجر به اخذ خطا خواهد شد .
 - ۱- ۱۳: توضیح پرتاب زمینی ، توپی که بشکل زمینی حرکت داده شود .
 - ۲- ۱۳: توضیح حرکت V: توپی که بشکل حرکت V و با ضربه به زمین پرتاب شود .
- ۱۴) در صورت انجام خطای خط (خطای فنی) توسط هریک از بازیکنان ، مسابقه توسط داور خط متوقف و پس از نشان دادن علامت خطای خط ، در صورت تأیید داور وسط ، خطای فوق بدون حذف بازیکن در فرم داورى ثبت خواهد شد .
- ۱۵) در صورت انجام خطای عمدی توسط هریک از بازیکنان ، مسابقه توسط داور وسط متوقف و پس از نشان دادن علامت اشاره ای ، خطای فوق با حذف بازیکن از آن مسابقه در فرم داورى ثبت خواهد شد .
توضیح: بازیکن حذف شده با خطای عمدی ، مجاز به بازگشت در آن مسابقه نمی باشد و می بایست تا پایان مسابقه بر روی نیمکت تیم مربوطه مستقر گردد (حضور بازیکن فوق در مسابقات بعدی بلامانع است) .
- ۱۶) در صورتیکه بازیکن تیم وسط مبادرت به دریافت گل نماید و زیر دو ثانیه ، قبل از اعلام تأیید داور وسط توپ از دست وی رها گردد منجر به حذف وی (همانند برخورد توپ) خواهد شد .
- ۱۷) در صورتیکه اصابت توپ به بازیکن ، دو ضرب یا چند ضرب گردد ، فقط همان بازیکن مجاز به دریافت توپ می باشد .
- ۱۸) در هنگام خروج توپ از زمین مسابقات ، فقط توپ رسان و بازیکنان تیم کنار مجاز به خروج از زمین و برداشت توپ می باشند .
- ۱۹) بازیکن تیم کنار، پس از برداشت توپ می بایست ابتدا در محوطه مشخص شده تیم کنار قرار گرفته و سپس اقدام به پرتاب توپ نماید ، در غیر اینصورت منجر به اخذ خطا خواهد شد .
- ۲۰) در هنگام خروج توپ از زمین مسابقات ، زمان مسابقه متوقف نخواهد شد .
- ۲۱) در صورتیکه سه بازیکن از تیم کنار یا وسط با خطای عمدی ، انضباطی یا اخراج حذف گردند ، آن تیم بازنده آن مسابقه خواهد بود .
- ۲۲) در صورت دخالت و عدم رعایت قوانین انضباطی و مسابقه ، داور وسط مجاز به نشان دادن کارت زرد (اعلام تذکر) به بازیکن و همچنین مربی و سرپرست تیم تا دو مرحله می باشد .
توضیح: اعلام کارت زرد ، صرفاً بمنزله تذکر و هشدار می باشد و منجر به کسر امتیاز نخواهد بود .
- ۲۲) در صورت تکرار دخالت و عدم رعایت قوانین انضباطی و مسابقه ، داور وسط مجاز به اعلام خطای عمدی یا انضباطی به بازیکن و همچنین مربی و سرپرست تیم می باشد .
- ۲۳) در صورت شدت خطای عمدی و انضباطی ، سرداور مجاز به اعلام کارت قرمز (اخراج) به بازیکن و همچنین مربی و سرپرست تیم می باشد .

۲۴) آخرین بازیکن باقیمانده از تیم وسط ، در صورت ده مرحله جا خالی دادن یا دریافت گل در حین جاخالی دادن ، موجب کسب امتیاز گل و همچنین ورود یک بازیکن از تیم مربوطه به داخل زمین خواهد شد.

۲۵) در صورتیکه در هنگام جا خالی دادن ، توپ به بازیکن تیم وسط برخورد نماید ، مشارالیه حذف و مسابقه در آن نیمه به پایان خواهد رسید .

۲۶) اعلام شمارش تعداد جاخالی دادن توسط داور وسط (با صدای بلند و به زبان فارسی یا انگلیسی) بوسیله انگشتان یک دست در بالای سر ، انجام خواهد شد و در صورت موفقیت بازیکن در جا خالی دادن یا گل گرفتن ، علامت گل گرفتن اعلام می گردد .

۲۷) انجام خطای فنی توسط آخرین بازیکن باقیمانده از تیم وسط و هر یک از بازیکنان تیم کنار منجر به حذف آن ها نخواهد شد و فقط خطای مذکور در فرم داوری ثبت خواهد گردید .

۲۸) انجام خطای عمدی ، خطای انضباطی و یا اخذ کارت قرمز توسط یکی از بازیکنان تیم کنار، فقط منجر به حذف بازیکن و کسر امتیاز مربوطه از آن تیم خواهد بود .

۲۹) انجام خطای عمدی ، خطای انضباطی و یا اخذ کارت قرمز توسط آخرین بازیکن باقیمانده از تیم وسط ، منجر به حذف بازیکن و کسر امتیاز مربوطه از آن تیم و اتمام مسابقه خواهد بود .

۳۰) قانون امتیاز گیری :

۱- ۳۰: پایه امتیاز در هر مسابقه ۸ می باشد (هر بازیکن مستقر در زمین ، بمنزله دو امتیاز است) .

۲- ۳۰: اگر تیم کنار بتواند تا پایان نیمه اول مبادرت به حذف چهار بازیکن تیم وسط نماید هشت امتیاز دریافت نموده و به تعداد هر بازیکن حاضر تیم کنار در زمین مسابقه دو امتیاز دریافت خواهد نمود .

۳- ۳۰: در صورتیکه تعدادی از بازیکنان تیم وسط در پایان هر نیمه در زمین مسابقه باقی بمانند ، به تعداد هر بازیکن دو امتیاز تعلق خواهد گرفت .

۴- ۳۰: اگر تیم کنار در مدت زمان زیر پنج دقیقه بتواند چهار بازیکن تیم وسط را حذف کند یک امتیاز مضاعف ، بعنوان امتیاز زمان دریافت خواهد کرد .

۵- ۳۰: اگر تیم وسط ، تا پایان زمان پنج دقیقه توانست حتی یک بازیکن خود را در زمین مسابقات حفظ نماید یک امتیاز مضاعف ، بعنوان امتیاز زمان دریافت خواهد کرد .

۶- ۳۰: اگر پس از زمان قرعه کشی و جدول نویسی و همچنین قبل از شروع مسابقه ، تیمی انصراف دهد نتیجه مسابقه شانزده بر صفر (به نفع تیم حاضر) ثبت خواهد شد .

۷- ۳۰) اگر تیمی در حین اجرای مسابقه انصراف دهد چنانچه امتیاز تیم مقابل بالاتر از شانزده امتیاز باشد ، بالاترین امتیاز ثبت خواهد شد .

۸- ۳۰) : در پایان هر مسابقه ، هر تیمی که دارای امتیاز بیشتری باشد برنده آن مسابقه محسوب خواهد شد

۹- ۳۰) : در مسابقات داژبال ، تساوی وجود ندارد .

۳۱) برنده مسابقه :

۱- ۳۱: در پایان نیمه اول ، فقط امتیازات دو تیم بر روی تابلوی امتیازات (اسکوربورد) درج و اعلام خواهد شد .

۲- ۳۱: در پایان مسابقه (پایان نیمه دوم) امتیازات نیمه اول و دوم جمع گردیده و تیم برنده اعلام خواهد گردید .

۳- ۳۱: برنده مسابقه در پایان دو نیمه تیمی است که یکی از شرایط ذیل را به ترتیب احراز کرده باشد :
الف : تیمی که بیشترین امتیاز را در جمع امتیازات دو نیمه کسب نماید .

ب: بیشترین زمان حضور تیم وسط در زمین یا کمترین زمان حذف کردن بازیکنان تیم وسط توسط تیم کنار، در صورت مساوی شدن دو تیم احراز گردد.

۳۲) مسابقه طلائی:

۱- ۳۲: در پایان هر مسابقه، در صورتیکه امتیازات دو تیم مساوی باشد "مسابقه طلائی" برگزار خواهد شد.

۲- ۳۲: مسابقه طلائی، در دو نیمه یک دقیقه ای با یک دقیقه استراحت در بین دو نیمه، با اجرای کلیه قوانین و مقررات مسابقات برگزار می گردد.

۳- ۳۲: تیم کنار می بایست با دو بازیکن در دو طرف زمین (هر طرف زمین یک بازیکن) و تیم وسط با دو بازیکن در وسط زمین مستقر گردد.

۴- ۳۲: در صورت حذف یکی از بازیکنان تیم وسط، قانون ده مرحله جاخالی دادن برای بازیکن باقیمانده اجرا خواهد شد.

۵- ۳۲: در صورتی که مجددا امتیازات دو تیم مساوی گردد، مسابقه نهایی فقط در یک نیمه یک دقیقه ای با تعیین تیم کنار و تیم وسط برگزار خواهد شد.

۳۳) خطاها:

۱- ۳۳: خطای فنی = کسر ۱ امتیاز، بدون حذف بازیکن.

۲- ۳۳: خطای عمدی = کسر ۲ امتیاز و حذف بازیکن از آن مسابقه.

۳- ۳۳: خطای انضباطی بازیکن = کسر ۲ امتیاز و حذف بازیکن از آن مسابقه (همانند شرایط خطای عمدی)

۴- ۳۳: خطای انضباطی مربی و سرپرست تیم = کسر ۲ امتیاز برای تیم (همانند شرایط خطای عمدی).
توضیح: در این حالت، مربی و سرپرست تیم می بایست بدون صحبت و دخالت در امور بازیکنان و مسابقه، فقط بر روی نیمکت تیم مربوطه مستقر گردند.

۵- ۳۳: اخراج (کسر ۳ امتیاز) = دریافت کارت قرمز (اخراج از آن مسابقه و مسابقه بعدی "جمعا دو مسابقه").

۳۴) تعویض بازیکنان:

۱- ۳۴: در هنگام برگزاری مسابقه، تیم وسط مجاز به تعویض بازیکنان نمی باشد، چون دارای جایگاهی فعال می باشد.

۲- ۳۴: تیم کنار مجاز است در صورت صلاحدید، در هر نیمه مبادرت به تعویض دو بازیکن نماید.

۳۵) قانون اعتراض:

۱- ۳۵: در زمان بروز اعتراض، مربی تیم معترض می بایست در پایان نیمه (قبل یا بلافاصله بعد از اعلام رای) با رعایت احترام و اصول اخلاقی مبادرت به بلند کردن دست خود کرده و با اعلام کلمه "اعتراض یا Protest" مراتب را به سر داور اعلام نموده و با مراجعه به میز کمیته فنی، اعتراض کتبی خود را همراه با پرداخت حق اعتراض مصوب شده تحویل نماید.

۲- ۳۵: مسئول کمیته فنی، پس از مشورت با اعضاء کمیته فنی (بررسی فرم داوری و در صورت نیاز باز بینی فیلم مسابقه) نتیجه نهایی را اعلام خواهد کرد.

۳۶: در کلیه موارد پیش بینی نشده کمیته فنی و انضباطی تصمیمات لازم را اتخاذ خواهد نمود.

زمین مسابقات داڑبال (استایل وسطی)



کمیته المپیک

میدان ورزش

کاروان ورزشی

پرسنل

چند کلاس

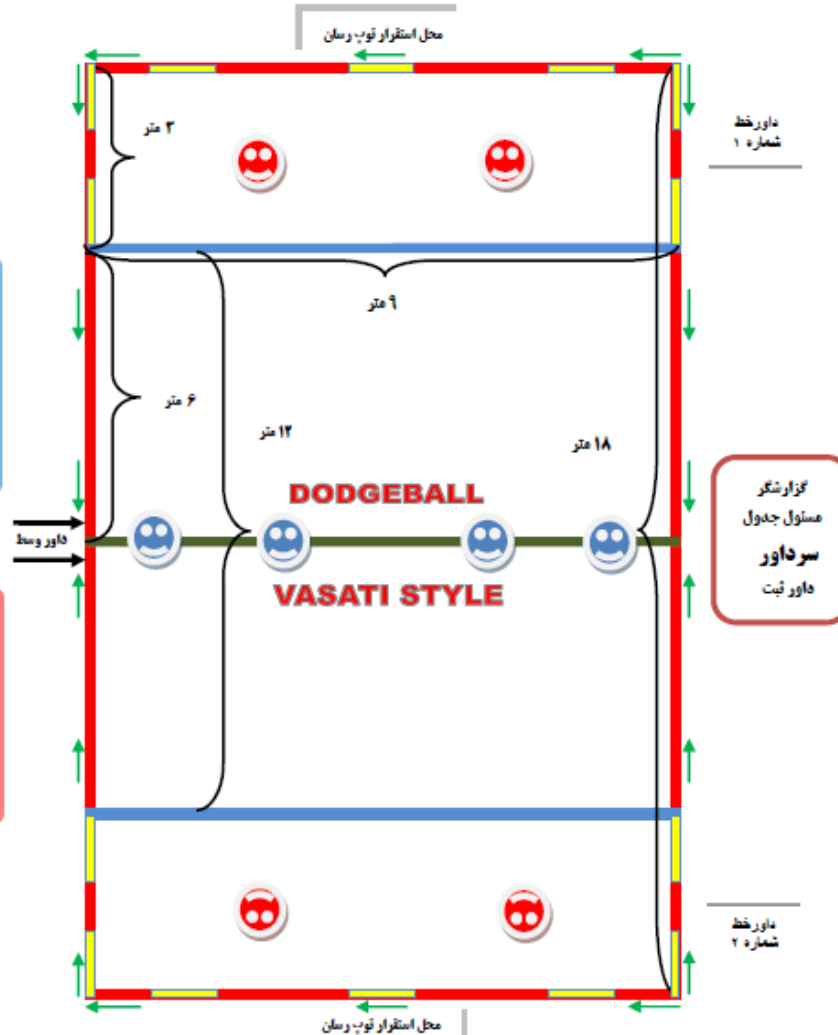
همین ورزش

مسابقات بازی گروهی

محل کابلهای استقرار سرویس و مربی تیم ۲
و ۴ بازیکن ذخیره

محل کابلهای استقرار سرویس و مربی تیم ۱
و ۴ بازیکن ذخیره

کمیته ملی المپیک



نظاره گر
مسئول جدول
سرداور
دایره ثبت



((فریزی))

۱. مسابقات در ۳ ماده به شرح زیر برگزار می‌گردد:

a. رقابت مسافت (distanc)

b. رقابت دقت (accuracy)

c. رقابت مانع‌زنی

۲- هر دانشگاه می‌تواند حداکثر ۲ نفر برای شرکت در مسابقات فریزی اعزام نماید.

۳- همه شرکت‌کنندگان موظفند در طول برگزاری جشنواره از ID کارت استفاده کنند.

۴- هر ورزشکار می‌تواند حداکثر در ۲ ماده از ۳ ماده فوق شرکت نماید. شرکت در ماده مسافت برای همه شرکت‌کنندگان الزامی است. لذا هر ورزشکار می‌تواند از بین ۲ ماده دیگر دقت و مانع‌زنی، یکی را به اختیار انتخاب نماید. در حالتی که بیش از یک شرکت‌کننده از طرف دانشگاه به مسابقات اعزام شده باشد، ورزشکاران دانشگاه بایستی هر دو ماده دقت و مانع‌زنی را حداقل یک بار انتخاب نمایند. به این صورت که اگر دانشگاه ۲ ورزشکار به مسابقه اعزام کرده باشد، نفر اول آیتم مسافت و دقت و نفر دوم آیتم مسافت و مانع‌زنی را شرکت می‌نماید.

۵- نحوه محاسبه امتیاز:

امتیاز نهایی هر ماده از ۵۰ محاسبه خواهد شد (در سبکهای دقت و مسافت امتیاز نفر اول ۵۰ در نظر گرفته می‌شود و امتیاز نفرات بعدی با نسبت گرفتن محاسبه می‌شود. در ماده مانع‌زنی امتیازات در همان ابتدا از ۵۰ در نظر گرفته شده است.) و امتیاز نهایی هر ورزشکار برای برای نتیجه نهایی از نمره ۱۰۰ خواهد بود که شامل مجموع امتیازات کسب‌شده از ماده مسافت به انضمام یکی از دو ماده دقت و مانع‌زنی می‌باشد. به نفرات برتر بر اساس امتیاز نهایی کسب‌شده در مبنای ۱۰۰، جایزه تعلق می‌گیرد. بنابراین هر ورزشکار برای قرار گرفتن جایزه نقدی می‌بایست در دو ماده شرکت نماید.

باتوجه به سطح مهارت دانشجویان روش انجام این رقابت‌ها به شرح ذیل انجام خواهد شد:

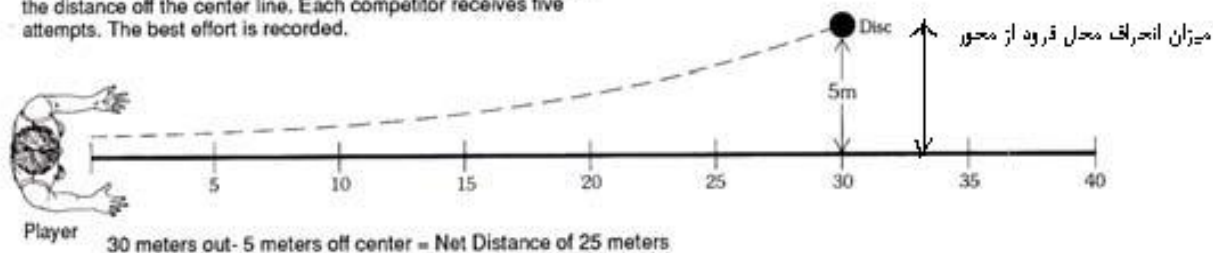
رقابت مسافت (distanc)

در رقابت مسافت ورزشکار باید دیسک را از پشت یک خط شروع، به درون میدان به شکلی پرتاب کند تا بیشترین مسافت ممکن را طی کرده و اولین نقطه تماس دیسک با زمین کمترین انحراف از محوری که روی زمین خطکشی شده است را هم داشته باشد. هر ورزشکار مجاز هست ۵ پرتاب انجام دهد و بهترین نتیجه او از این پرتاب‌ها ثبت خواهد شد مطابق شکل:



Distance Accuracy

The basic idea is to throw as far and as accurately as possible. Players get five throws each. Net distance is determined by measuring the distance of the throw along the center line minus the distance off the center line. Each competitor receives five attempts. The best effort is recorded.

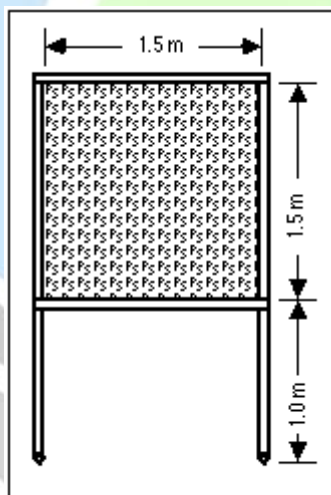


مسافت معادل طی شده دیسک بر روی محور

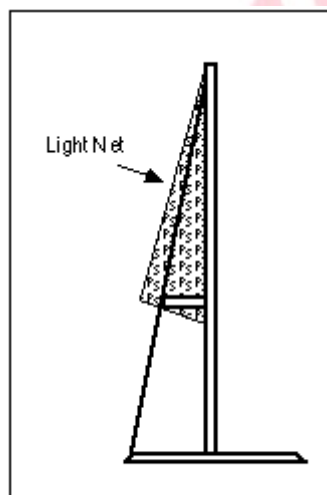
رقابت دقت (accuracy)

در رقابت دقت ورزشکار باید دیسک را از فواصل و زوایای مشخص به درون یک دروازه با مشخصات زیر پرتاب کند. برای این دوره از مسابقات سه نقطه برای پرتاب در نظر گرفته شده است ۱۰ متر، ۱۵ متر و ۲۰ متر و از هر نقطه هر ورزشکار باید ۴ پرتاب به سمت دروازه انجام دهد. هر چه تعداد پرتاب‌هایی که دیسک وارد دروازه شود بیشتر باشد، امتیاز ورزشکار بیشتر خواهد بود.

ابعاد دروازه رقابت دقت



Front View



Side View

رقابت مانع زنی :

در این سبک ۵ عدد مخروط که در فاصله ۵۰ سانتی از یکدیگر بر روی یک خط بر روی زمین قرار گرفته اند، مشخص شده است. ۵ دیسک در اختیار هر شرکت کننده قرار داده می شود و شرکت کنندگان از فاصله ۱۰ متر دیسک را به سمت مخروطها پرتاب می کنند. مدت زمان در اختیار شرکت کننده برای کل ۵ پرتاب ۲ دقیقه می باشد و در صورت برخورد دیسک به هر مخروط که باعث افتادن مخروط شود، ۱۰ امتیاز کسب می کند. در صورت برخورد که منجر به افتادن مخروط نشود و فقط برخورد صورت گیرد یا مخروط جابجا شود، ۵ امتیاز داده می شود. در صورتی که دیسک به بیش از یک مخروط برخورد کند، فقط امتیاز مخروط اول لحاظ می گردد. در صورت جابجایی سایر مخروطها بر اثر یک پرتاب، مخروطها بلافاصله بر جای اصلی (توسط فرد مسئول جمع آوری دیسک) قرار می گیرد. ولی به زمان در اختیار ورزشکار اضافه نمی گردد.

مقررات عمومی :

۱. لباس بازیکنان تیم آقایان در زمین بازی بایستی شامل پیراهن ورزشی (نیمه آستین یا آستین بلند) و شورت ورزشی (تا بالای زانو) یا شلوار ورزشی، جوراب ورزشی (ساق کوتاه یا بلند) و کفش ورزشی باشد.
۲. استفاده از هر گونه اشیای زینتی مثل ساعت، انگشتر و گردن بند که احتمال آسیب داشته باشد، ممنوع بوده و طبق قوانین حقوق ورزشی در صورت ایجاد مصدومیت ناشی از استفاده ورزشکار از عینک در حین مسابقه، خود ورزشکار مسئول خواهد بود (جهت یادآوری).
۳. مسابقات با دیسک سبک آل تیمیت دارای وزن ۱۶۰ تا ۱۸۰ گرمی و قطر ۲۷ سانتی متر بازی می شود.
۴. در تمام مراحل بازی ها رعایت موارد فنی و انضباطی از سوی ورزشکاران شرکت کننده الزامی می باشد و در صورت مشاهده هرگونه تخلف یا رفتار نادرست، درحین مسابقات یا بعد از آن نسبت به تصمیم گیری در موارد انضباطی اقدام و اجرا خواهد شد.

((طناب‌زنی))

- ۱) هر دانشگاه می تواند حداکثر تعداد ۴ بازیکن معرفی نماید.
- ۲) مسابقات بصورت انفرادی برگزار می شود.
- ۳) همه شرکت کنندگان موظفند در طول برگزاری جشنواره از ID کارت استفاده کنند.
- ۴) ورزشکاران موظفند نیم ساعت قبل از شروع زمان مسابقه طبق برنامه قرعه کشی در سالن حضور داشته باشند.
- ۵) کلیه موارد پیش بینی نشده در کمیته فنی مسابقات مورد بررسی و تصمیمات مقتضی اتخاذ خواهد شد.

شرایط عمومی شرکت کنندگان:

۱. داشتن سلامت کامل بدنی (عدم ممنوعیت پزشکی)
۲. آشنایی و اجرای مهارت های مقدماتی و پایه طناب زنی
۳. عدم آسیب دیدگی و بیماری خاص قبل از برگزاری جشنواره

الف) لوازم و تجهیزات مورد نیاز شرکت کنندگان

۱. لباس ورزشی مناسب برای طناب زنی (پیراهن و شورت)
۲. کفش و جوراب ورزشی مناسب برای طناب زنی
۳. طناب ورزشی مناسب برای هر ورزشکار

ب) مواد مسابقات:

- ۱) **سرعت و استقامت ۳ دقیقه جاگینگ** : تعداد طناب هایی که بصورت جاگینگ سرعت در مدت زمان ۳ دقیقه اجرا شود. نحوه شمارش اجرای سیکل کامل مهارت یعنی عبور طناب یک بار از زیر پای راست و یکبار از زیر پای چپ می باشد.
- ۲) **سرعت ۳۰ ثانیه جاگینگ** : تعداد طناب هایی که بصورت جاگینگ سرعت در مدت زمان ۳۰ ثانیه اجرا شود. نحوه شمارش اجرای سیکل کامل مهارت یعنی عبور طناب یک بار از زیر پای راست و یکبار از زیر پای چپ می باشد.

خطاها:

- ۱) **خطای استارت** : زمانیکه ورزشکار زودتر از فرمان داور شروع به طناب زدن می کند (کسر ۵ امتیاز منفی از مجموع رکورها)
- ۲) **خطای مکانی** : زمانیکه ورزشکاران از محدوده زمین ۵*۵ خارج شود. (عدم شمارش رکوردهایی که خارج از محوطه انجام شود).

توجه: در کلیه موارد پیش بینی نشده کمیته فنی و انضباطی تصمیمات لازم را اتخاذ خواهد نمود.
* مجموع رکورد هر شرکت کننده در دو ماده سرعت و استقامت رکورد نهایی ورزشکار خواهد بود

((دارت))

تعداد شرکت کنندگان :

هر دانشگاه مجاز است حداکثر سه نفر از دانشجویان خارجی خود را جهت شرکت در این مسابقات به همراه یک نفر بعنوان سرپرست که حق بازی را نخواهد داشت اعزام نماید.

تجهیزات :

هر بازیکن در زمان برگزاری یک دست دارت مسابقه ای بایستی به همراه داشته باشد .
چنانچه بازیکنی برای بازی فراخوانده شد و دارت همراه نداشت پس از ۵ دقیقه از اعلام سرداور بازنده مسابقه خواهد بود .

لباس :

بهتر است بازیکنان هر دانشگاه با لباس متحد الشكل شامل تیشرت و شلوار در مسابقات حضور یابند .

قوانین :

- (۱) مسابقات بصورت کانت آپ (مجموع امتیازات) و در جدول گروهی حذفی برگزار خواهد شد.
شروع کننده بازی فرد بالای جدول خواهد بود و چنانچه مسابقه به نتیجه ۲ بر ۲ رسید شروع کننده لگ پنجم بوسیله میدل (یک پرتاب از هر بازیکن بسمت مرکز صفحه دارت) مشخص خواهد شد و بازیکنی که پرتاب وی به مرکز نزدیکتر بود شروع کننده بازی خواهد بود .
- (۲) هر بازیکن در هر لگ از مسابقه ۲۱ پرتاب (۷ راند) بصورت متناوب بین دو بازیکن انجام خواهد داد و مجموع پرتاب ها ثابت و نتیجه لگ را رقم خواهد زد .
- (۳) هر بازیکن بایستی ۲۱ پرتاب خود را با روش گفته شده انجام دهد و در صورت تساوی در هر لگ به هر بازیکن ۳ پرتاب (۱ راند) اضافه جهت مشخص نمودن نتیجه اختصاص خواهد یافت .
از هر گروه دو نفر به دور بعد راه خواهند یافت .
- (۴) مسابقات بصورت ۳ لگ از ۵ لگ خواهد بود .
- (۵) در پایان به نفرات اول تا سوم مشترک جوایزی اهداء خواهد شد .

کمیته برگزاری :

این کمیته به انتخاب انجمن دارت وزارت بهداشت و درمان از میان بهترین داوران کشور خواهد بود و مسائل کلی از قرعه کشی تا برنامه ریزی بازی ها و داوری را بعهده خواهد داشت .
این کمیته با توجه به مسائل و مشکلات احتمالی با هماهنگی نماینده وزارت مجاز به تغییر قوانین خواهد بود .
کمیته فنی :

اعضای این کمیته از میان مربیان ، سرپرستان (دو نفر به انتخاب جمع) نماینده وزارت ، مسئول فنی مسابقات و رئیس انجمن یا نماینده وی خواهد بود .

توجه: در کلیه موارد پیش بینی نشده کمیته فنی و انضباطی تصمیمات لازم را اتخاذ خواهد نمود.

- همراه داشتن آیدی کارت برای هر نفر در مسابقه الزامی است .

((دومینو))

آئین نامه آموزشی مسابقات تاور (برج)

تعداد شرکت کنندگان :

هر دانشگاه مجاز است حداکثر دو نفر از دانشجویان خارجی خود را جهت شرکت در این مسابقات اعزام نماید.

- مسابقات بصورت انفرادی برگزار خواهد شد .
- همراه داشتن آیدی کارت و کارت ملی معتبر برای هر نفر در مسابقه الزامی است .
- **تاور سرعت:** در این نوع چیدمان باید تلاش شود بلند ترین ارتفاع مهره‌ها بر روی دو پایه افقی در مدت زمان مشخص چیده شود، به طوری که در هر طبقه تنها دو مهره افقی قرار گیرد.

➤ آئین نامه فنی:

- ۱) معیار سنجش این مسابقات تعداد مهره هایی است که توسط شخص بر روی دو پایه افقی در مدت زمان دو دقیقه چیده می‌شود.
- ۲) شخص چینش‌گر قبل از شروع چیدمان می‌بایست دو پایه اول را قرار دهد.
- ۳) ثبت زمان در این مسابقه پس از اعلام داور شروع می‌شود و شخص چینش‌گر می‌تواند قبل از شروع دو مهره در دست بگیرد. (بدون در نظر گرفتن دو مهره پایه)
- ۴) تمامی مهره های مورد نیاز در چیدمان می‌بایست از سطحی که چیدمان شروع شده است برداشته شود. این کار توسط خود شخص چینش‌گر انجام می‌شود.
- ۵) زمان در این بخش از مسابقات توسط داور وقت نگهدار کنترل می‌شود.
- ۶) هر یک از شرکت کنندگان می‌توانند ۵ بار اقدام به ثبت رکورد کرده و بالاترین امتیاز به عنوان امتیاز نهایی ثبت می‌شود.
- تاور تمرکز: در این نوع چیدمان باید تلاش شود بلند ترین ارتفاع مهره‌ها بر روی دو پایه افقی بدون در نظر گرفتن زمان مشخص چیده شود، به طوری که در هر طبقه تنها دو مهره افقی قرار گیرد.

➤ آئین نامه فنی:

- ۱) معیار سنجش این مسابقات تعداد مهره هایی است که توسط شخص بر روی دو پایه افقی چیده می‌شود.
- ۲) در این بخش از مسابقات زمان چیدمان تاثیرگذار نمی‌باشد.
- ۳) هر یک از شرکت کنندگان در هر بار چینش می‌توانند در سه مرحله اقدام به ثبت رکورد کرده و سپس به چیدمان خود ادامه دهند. این بدین معناست که در هر مرحله امتیاز خود را ذخیره کرده و سپس ادامه می‌دهند تا در صورت ریزش سازه امتیاز آنها ثبت شده باشد.
- ۴) پس از ثبت سوم (نهایی) حتی در صورت ادامه چیدمان امتیازی به شخص چینش‌گر تعلق نمی‌گیرد.
- ۵) هر یک از شرکت کنندگان در زمان مسابقه ۲ بار می‌توانند چیدمان خود را انجام داده و بالاترین امتیاز به عنوان امتیاز نهایی ثبت می‌شود.
- ۶) تعداد طبقات چینش شده توسط داور ثبت می‌شود.
- ۷) در کلیه موارد پیش بینی نشده کمیته فنی و انضباطی تصمیمات لازم را اتخاذ خواهد نمود.

(آمادگی جسمانی)

نحوه برگزاری:

- ۱) مسابقات در دو بخش مجزا شامل پارکور (در یک روز) و آیتم دویدن نیمه استقامت در روز دیگر برگزار می‌گردد.
- ۲) روز اول در نوبت صبح و بعد از ظهر مسابقات پارکور برگزار می‌گردد.
- ۳) روز دوم در نوبت صبح آیتم‌های دو نیمه استقامتی برگزار می‌شود. بعد از ظهر روز دوم استخراج نتایج انجام می‌شود.
- ۴) هر فرد لازم است ایستگاه‌های مورد نظر در پارکور را به ترتیب مسیر تعیین شده طی نماید.
- ۵) پس از اتمام مسابقه، نفرات برتر بر اساس مجموع کل امتیازات کسب شده در پارکور و آیتم‌های تک ایستگاهی با جمع زمان خطاها محاسبه و رتبه‌بندی مشخص می‌گردد.
- ۶) استخراج نتایج به روش آماری انجام می‌شود.
- ۷) امتیاز آیتم پارکور به دلیل تعداد زیاد و سختی آن ۲ برابر امتیاز دو نیمه استقامت می‌باشد.
- ۸) در صورت برابری امتیاز بین دو نفر، فردی که خطای کمتری داشته باشد برنده محسوب می‌شود.
- ۹) هر گونه تصمیم انضباطی بر عهده کمیته برگزاری مسابقات می‌باشد.
- ۱۰) در پارکور داور در پایان هر ایستگاه با دست تعداد خطای ورزشکار را اعلام می‌نماید.
- ۱۱) چنانچه ورزشکاری نتواند بخش پارکور مسابقات را به انتها برساند، امتیاز آن صفر می‌باشد.
- ۱۲) تیمها در شب قبل از مسابقه و در جلسه فنی قرعه‌کشی شده و به ترتیب قرعه در مسابقه شرکت می‌کنند.
- ۱۳) اجرای تکتک آیتم‌ها طبق چیدمان پارکور و به تعداد مشخص شده الزامی است. در صورت انجام ندادن حرکتی، ورزشکار با هدایت داور بازگشته و آن آیتم را به تعداد گفته شده و بصورت صحیح اجرا می‌کند و سپس به ایستگاه بعدی می‌رود.
- ۱۴) هر ایستگاه یک داور دارد. داور تعداد حرکات ورزشکار را شمارش کرده و آخرین حرکت را به ورزشکار اعلام می‌کند تا ورزشکار به ایستگاه بعدی برود. سپس تعداد خطای ورزشکار را یادداشت می‌کند.
- ۱۵) به ازای هر خطا، ۳ ثانیه به زمان نهایی انتهای پارکور ورزشکار اضافه می‌گردد.
- ۱۶) دویدن پایان پارکور بسیار مهم است و تنها در صورت تکمیل مسیر تعیین شده مسابقه، کرنومتر برای ورزشکار متوقف می‌شود. در غیر اینصورت ورزشکار دیسکالیفه شده و هیچ کدام از حرکات قبلی وی نیز محاسبه نمی‌گردد.
- ۱۷) حضور مربی یا سرپرست در هنگام مسابقه ورزشکار برای آن تیم الزامی است.
- ۱۸) همراه داشتن آیدی کارت و کارت ملی معتبر برای هر نفر در مسابقه الزامی است.
- ۱۹) در کلیه موارد پیش بینی نشده کمیته فنی و انضباطی تصمیمات لازم را اتخاذ خواهد نمود.

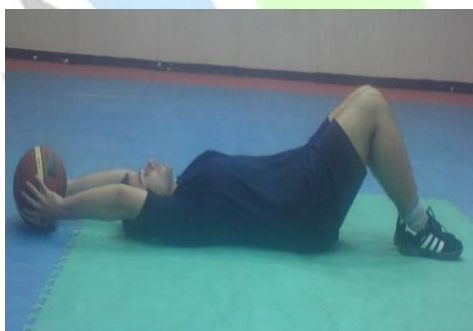
قسمت پارکور شامل ۷ ایستگاه

- ایستگاه اول : دراز و نشست با توپ بسکتبال ۱۵ تکرار
- ایستگاه دوم : آزمون چابکی فلش
- ایستگاه سوم : جابجایی دستها در حالت پلانک
- ایستگاه چهارم : عبور از زیر و روی مانع .
- ایستگاه پنجم : راه رفتن خرچنگی به مقدار ۱۴ متر
- ایستگاه ششم : پرتاب توپ تنیس به هدف ۳ عدد آجر یوگا از فاصله ۵ متری
- ایستگاه هفتم : دویدن و عبور از خط پایان

راهنمای فنی مسابقه در بخش اول پارکور

ایستگاه اول : دراز و نشست با توپ بسکتبال ۱۵ تکرار : Sit up with medicine ball

- همانند شکل، ورزشکار روی تشک قرار گرفته و توپ را برداشته و از پشت سر به زمین و از جلو هم با زانوی بسته و کف پا روی زمین، توپ را روی پا می‌زند. ورزشکار می‌بایست با شمارش داور به تعداد ۱۰ حرکت صحیح انجام داده و سپس به ایستگاه بعدی برود.
 - خطاها : ۱ - توپ از پشت سر به زمین نخورد یا از جلوی پا با زمین تماس نداشته باشد،
 - ۲- اگر به نحوی کمر ورزشکار حین اجرا از روی زمین بلند شود،
 - ۳ - در صورتی که توپ از دست ورزشکار جدا شود، ورزشکار باید توپ را بردارد و ادامه آزمون را انجام دهد .
- نکته : در صورت اجرای خطا، آن حرکت شمارش نمی‌گردد و شخص ورزشکار می‌بایست مجدداً آن حرکت را تکرار کند



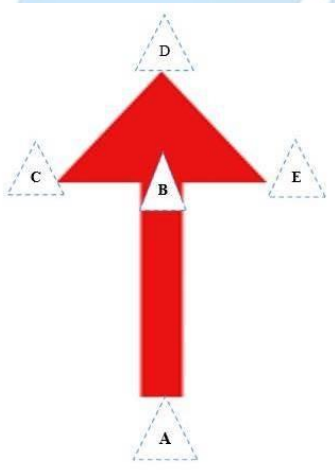
ایستگاه دوم: جابجایی و تغییر مسیر با دست زدن به موانع (جابجایی فلش) Agility flash test :

نحوه اجرا: پس از اتمام ۱۵ تکرار دراز و نشست همانند شکل ورزشکار از نقطه A شروع کرده و فاصله ۷ متری را بصورت مستقیم طی کرده و به مخروط B دست می‌زند. سپس با حالت پابوکس به سمت چپ و نقطه C رفته و از پشت آن رد شده و از جلو به سمت مخروط D حرکت می‌کند. سپس آن را دور زده و به حالت دویدن به پشت سر به سمت مخروط E می‌دود. و از پشت مخروط رد شده سپس به حالت پابوکس به سمت مخروط B رفته و پس از دست زدن به آن عقب عقب دویده و از پشت مخروط A رد شده و به ایستگاه بعدی می‌رود.

* فاصله مخروط بین A و B ۷ متر و فاصله بین مخروط B و D ۵ متر و فاصله بین مخروط C و E ۷ متر می‌باشد.

خطاها: در صورت برخورد به موانع و افتادن هر کدام از موانع یک خطا، در صورت دست نزدن به مخروط B یک خطا، و در صورت رد نشدن از پشت هر مخروط یک خطا در نظر گرفته می‌شود.

* در صورت هر گونه اجرای اشتباه در نحوه دویدن یا جهت یابی، ورزشکار با هدایت داور بازگشته و آن را اصلاح می‌کند.



ایستگاه سوم: جابجایی دستها در حالت پلانک ۱۰ تکرار

نحوه اجرا: ورزشکار پس از دست زدن به هم تیمی خود با سرعت به جایگاه مشخص رفته و به حالت شنا سوئدی (پاها به اندازه عرض شانه باز، کمر و باسن و سینه در یک راستا) قرار گرفته دستها را به حالت کاملاً صاف به فاصله عرض شانه روی استپ قرار می‌دهد، سپس دست راست را در کنار استپ روی زمین گذاشته و بعد دست چپ را روی زمین می‌گذارد. در ادامه دست راست را روی استپ گذاشته و بلافاصله دست چپ را هم روی استپ می‌گذارد.

با شمارش داور تا ۱۰ حرکت بصورت صحیح اجرا کرده و با صدای " تمام " داور ایستاده و به سمت هم تیمی می‌رود

خطاها : پایین آمدن یا بالا آمدن باسن از سطح بدن ، جدا شدن پنجه پا از سطح زمین، عدم رعایت ترتیب حرکات دستها در برداشته شدن و گذاشته شدن روی استپ، خم شدن دستها در طول اجرای حرکت ، گذاشتن زانوها روی زمین



ایستگاه چهارم : پرش از روی مانع و عبور از زیر مانع : Track & Field Crossing Obstacles :

نحوه اجرا: ورزشکار پس از سپری کردن ایستگاه سوم، وارد مرحله عبور از موانع می شود. ورزشکار ابتدا به صورت جفت پا از روی مانع اول (۳۰ سانتی متر) پریده و سپس از زیر مانع دوم (۹۰ سانتی متر) عبور می کند، سپس بصورت یک درمیان پرش و عبور از زیر مانع (جمعا ۷ مانع) توسط ورزشکار انجام می گیرد. و سپس به ایستگاه بعدی می رود. فاصله بین هر مانع حدود ۲/۸۰ متر می باشد.

خطا : در صورت افتادن هر مانع، یک خطا در نظر گرفته می شود. در صورت عدم پرش و فرود بصورت جفت پا، یک خطا در نظر گرفته می شود.

* در صورت رعایت نکردن نحوه صحیح پرشها ، ورزشکار با هدایت داور، بازگشته و حرکت را به طور صحیح اجرا می کند.

ایستگاه پنجم : راه رفتن خرچنگی : Crab Walking Test :

نحوه اجرا : ورزشکار از نقطه مشخص شده بصورت خرچنگی نشسته (فقط کف دستها و کف پاها با زمین تماس دارد) و مسافت ۷ متر را طی کرده، مانع را دور زده و مجددا ۷ متر را بصورت خرچنگی به جای اول بازمی گردد.

خطاها : در صورت هر بار برخورد باسن به زمین، یک خطا در نظر گرفته می شود.



آیتم ششم: پرتاب توپ تنیس و هدف قرار دادن آجر یوگا:

Throwing Overhead Tennis Ball with one hand to Yoga Brick

نحوه اجرا: ورزشکار از حالت خرچنگی بلند شده و به سمت توپ‌های تنیس می‌رود. سپس آنها را برداشته و از پشت تخته استپ، بدون جابجا شدن و قدم زدن، سعی می‌کند آجرهای یوگا را که در فاصله کمتر از ۵ متری قرار دارد، با پرتاب از بالای سر مورد هدف قرار دهد. هر ورزشکار ۵ توپ در اختیار دارد و می‌بایست ۳ عدد آجر یوگا به ارتفاع ۲۴ در عرض ۱۲ سانتی متر را مورد اصابت قرار دهد. در صورت هدف قرار گرفتن هر ۳ آجر، دیگر نیاز به پرتاب توپ‌های اضافه نیست و ورزشکار سریعاً به سمت ایستگاه آخر و دویدن انتهای پارکور می‌رود. همچنین اگر تعداد ۵ توپ پرتاب شود، و آجری مورد اصابت قرار نگرفته باشد، ورزشکار باید سریعاً به سمت ایستگاه آخر و دویدن در انتهای پارکور برود.

خطاها: به ازای هر آجر که مورد اصابت قرار نگرفته باشد، یک خطا در نظر گرفته می‌شود، اگر ورزشکار به چپ یا راست قدم بردارد و ضربه بزند، خطا محسوب می‌شود، اگر توپ را بجز از بالای سر پرتاب کند، خطا در نظر گرفته می‌شود، اگر پس از پرتاب یا در حین پرتاب رو به جلو بیفتد باز هم خطا محسوب می‌شود.





آیتم هفتم : دویدن دور زمین پارکور : Run Around The parkour :

ورزشکار پس از پرتاب توپها، از سمت مشخص شده از زمین پارکور خارج شده و دور زمین را با سرعت هر چه تمامتر می پیماید
خطا: در صورت رد شدن از جلوی مخروطهای ۴ طرف زمین یا آمدن پا داخل زمین پارکور یک خطا در نظر گرفته می شود.

*** تعداد دور :** کمتر از یک دور معادل حدود ۷۰ متر.

*** بخش دوم : آیتم های مسابقات شامل عبور زیگزاگ با توپ فوتسال از موانع و دویدن نیمه استقامتی**

روز دوم مسابقات طبق قرعه کشی قبلی، ورزشکار به خط شروع مسابقه آماده و با فرمان داور، با توپ فوتسال شماره ۴ از بین ۱۰ مانع عبور کرده سپس از فاصله ۶ متری توپ را به سمت دروازه گل کوچک شوت میکند. و بلافاصله از محل مشخص شده شروع به دویدن مسافت ۷ دور زمین (۳۰ * ۲۰) معادل ۷۰۰

متر می کند. ورزشکار باید به تعداد مشخص شده این آیتم را بدود و در خط پایان با صدای داور مسابقه را به پایان برساند.

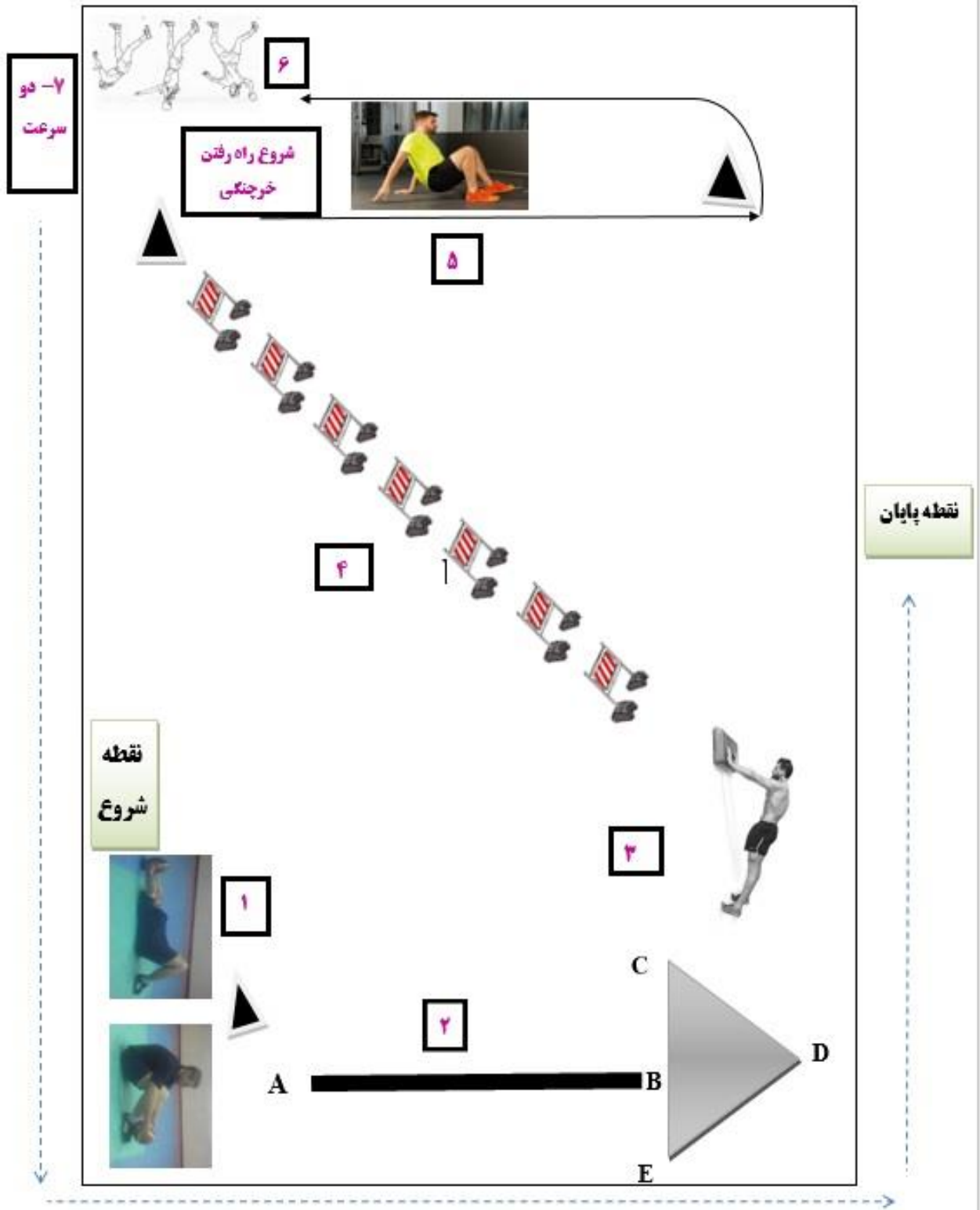
*فاصله هر مانع ۱ متر می باشد و اگر از هر مانع عبور نشود، با هدایت داور برگشته و با توپ از هر مانع عبور میکند .

***خطاها** : هر بار برخورد توپ یا پا با مانع و همچنین اگر شوت آخر توپ وارد دروازه نگردد .

* اگر ورزشکار به هر دلیلی نتواند دو نیمه استقامت ۷ دور را به پایان برساند، امتیاز بخش دوم برای وی صفر در نظر گرفته میشود.



پارکور مسابقات آمادگی جسمانی اولین المپیاد دانشجویان بین الملل وزارت بهداشت - پاییز ۲۰۲۲



((طناب کشی))

- ۱- هر تیم شامل ۴ بازیکن که ۳ نفر بازیکن اصلی و یک نفر ذخیره، یک مربی یا سرپرست خواهد بود.
- ۲- همراه داشتن I.D کارت , هنگام برگزاری مسابقات الزامی است.
- ۳- جمع وزن بازیکن های هر تیم آقایان (اصلی ۳ نفر) 5 ± 225 کیلوگرم است.
- ۴- تیم ها حتما باید مسابقه را با ۳ بازیکن آغاز نمایند.
- ۵- تعویض نفر ذخیره یکبار در هر مسابقه انجام می شود.
- ۶- وزن فرد ذخیره باید کمتر یا مساوی فرد تعویضی باشد. در این تعویض، وزن کل تیم مذکور نباید بر اثر وزن فرد ذخیره افزایش یابد حتی اگر وزن آن تیم در اصل از حداکثر حد مجاز نیز کمتر باشد.
- ۷- وزن کشی مسابقات فقط یکبار انجام میگردد و تیمی که موفق نمی شود در محدوده وزنی مجاز قرار گیرد میتواند یکبار دیگر وزن کشی نماید.
- ۸- وزن کشی روز مسابقات در محل مسابقه برگزار میگردد.
- ۹- هنگام وزن کشی ورزشکاران بایستی لباس ورزشی به تن داشته باشند.
- ۱۰- تیم ها باید دارای لباس متحدالشکل (پیراهن ورزشی، شلوارک یا شورت ورزشی، زانو بند و جوراب ورزشی) با درج لوگو دانشگاه باشند.
- ۱۱- پوشیدن کفش ورزشی طناب کشی داخل سالن اجباری است.
- ۱۲- در طول مسابقه دست ها فاقد هرگونه پوشش یا دستکش می باشد و فقط نفر آخر تیم میتواند از دستکش استفاده نماید.
- ۱۳- خطاهایی که برای تیم ها ثبت میشود: ۱- نشستن یک نفر یا بیشتر افراد روی زمین با نظر داور ۲- تکیه دادن ۳- گرفتن طناب ۴- حالت پارو زنی ۵- جابه جایی دست، خارج شدن از تونل ۶- قدم گذاشتن برطرفین (بیرون رفتن از عرض محوطه)
- ۱۴- هر مسابقه شامل سه کشش و مسابقه تیمی می باشد و هر تیمی که به دوکشش از سه کشش دست یابد برنده است و با توجه به کشش انجام شده زمان استراحت به تیم ها داده میشود.
- ۱۵- قرعه کشی مسابقات با حضور مربیان یا سرپرستان، شب قبل از مسابقات برگزار میگردد.
- ۱۶- موارد پیش بینی نشده در جلسه قرعه کشی اعلام خواهد شد.
- ۱۷- حضور یک مربی در سالن مسابقات الزامی است.
- ۱۸- هر گونه تصمیم انضباطی بر عهده کمیته برگزاری مسابقات می باشد .