



دستورالعمل مسابقات ورزشی دانش آموزان دختر و پسر ناحیه ۳ کرج

"مقطع متوسطه اول"

سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴

دستور العمل فنی و پذیرش مسابقات فوتسال دانش آموزان پسر و دختر دوره اول متوسطه

قوانین و مقررات

- *تعداد نفرات هر تیم **۱۰ بازیکن** ، **یک مربی** و **یک سرپرست** جمعا **۱۲ نفر** می باشد.
- *تأکید می گردد درقسمت نیمکت ذخیره ی هر تیم ، تنها کادرفنی که شامل یک مربی ، یک سرپرست و بازیکنان ذخیره هستند حضور داشته و از حضور افراد غیراز لیست صورت اسامی پذیرش جلوگیری خواهد شد.
- *شرایط سنی شرکت کنندگان متولدین **۱۳۸۸/۱۰/۱۱** الی **۱۳۹۱/۰۶/۳۱** می باشد.
- *حداکثر **۲ نفر** از دانش آموزان با شرایط سنی **۱۳۸۸/۰۷/۱** لغایت **۱۳۸۸/۱۰/۱۰** می توانند عضو تیم منتخب باشند.
- *زمان بازی در دو نیمه ۱۲ دقیقه ای روان برگزار خواهد گردید.۱ دقیقه آخر هر نیمه تایم مفید محاسبه خواهد شد.
- *توپ مسابقه سایز ۴ تنبل می باشد.
- *داشتن قلم بند برای بازیکنان اجباری می باشد.در صورت به همراه نداشتن قلم بند از حضور بازیکن (حتی دروازه بان) در زمین مسابقه جلوگیری خواهد شد.همچنین ورزشکاران دختر از همراه داشتن زیورآلات خودداری نمایند.
- *هر تیم می بایست با لباس متحدالشکل که دارای شماره بزرگ در پشت باشد در مسابقات شرکت نماید.
- *به تیم های برتر مدال و حکم قهرمانی اهدا خواهد شد.
- *مسابقات برابر قوانین و مقررات فدراسیون فوتسال و انجمن فوتسال مدارس کشور انجام خواهد شد.

جدول شماره ۱ - تاریخ پذیرش و برگزاری مسابقات فوتسال دانش آموزان دوره اول متوسطه (سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۳)

جنسیت	تاریخ برگزاری	ساعت مسابقه	محل برگزاری	تاریخ پذیرش	محل پذیرش	شماره تماس
پسر	جمعه ۱۴۰۳/۰۹/۰۹ شنبه ۱۴۰۳/۰۹/۱۰ دوشنبه ۱۴۰۳/۰۹/۱۲	۸:۰۰ صبح	سالن شهید بهشتی	دوشنبه ۱۴۰۳/۰۹/۰۵ چهارشنبه ۱۴۰۳/۰۹/۰۷ ساعت ۹ الی ۱۶	سالن شهید بهشتی آقای رفیعی	۰۹۳۸۵۷۸۷۱۷۱
دختر	چهارشنبه ۱۴۰۳/۰۹/۱۴	۸:۰۰ صبح	سالن شهید رجایی	دوشنبه ۱۴۰۳/۰۹/۱۲ ساعت ۸ الی ۱۴	سالن شهید رجایی خانم ابراهیمی	۰۹۱۲۶۶۴۷۵۴۵

دستور العمل فنی و پذیرش مسابقات **شنا** دانش آموزان پسر دوره اول متوسطه

قوانین و مقررات

*تعداد نفرات هر تیم **۵ بازیکن** و **یک مربی** جمعا **۶ نفر** می باشد.

*رده سنی شرکت کنندگان دوره دوم ابتدایی: **۱۳۸۸/۰۷/۰۱** الی **۱۳۹۱/۰۶/۳۱**

*مسابقات شنا بر اساس رده های سنی و دوره تحصیلی برگزار می گردد. فقط دانش آموزان شاغل در مدارس **متوسطه اول** اجازه شرکت در مسابقات را دارد.

*مسابقات برابر آخرین قوانین و مقررات فدراسیون شنا و دستورالعمل فدراسیون ورزش دانش آموزی کشور در تمامی مواد به صورت نهایی برگزار خواهند شد.

*هر شناگر حداکثر در ۲ ماده انفرادی می تواند شرکت نماید.

*به نفرات برتر هر ماده حکم و مدال تعلق می گیرد و جمع امتیازات تیم ها به صورت نهایی اعلام و حکم قهرمانی به مربی و سرپرست و مدارس برتر اهداء می گردد.

*در مواد انفرادی به مقام های اول تا شانزدهم امتیاز تعلق می گیرد. (نفر اول ۱۸ و نفر شانزدهم ۱ امتیاز)

*ضروری است شناگران با لباس ورزشی مناسب جهت دریافت مدال و حکم خود بر روی سکوی قهرمانی حضور یابند.

*همکاران گرامی برگه ارنج را با دقت تکمیل و تایید فرمایید، در روز مسابقه امکان تغییر ارنج به هیچ عنوان امکان پذیر نمی باشد.

*لطفا برگه ارنج را با مدارک پذیرش ، تحویل نمایید.

جدول شماره ۲ - مواد مسابقات شنا دانش آموزان پسر دوره اول متوسطه (سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴)

دوره اول متوسطه	
۵۰ متر کرال سینه	(۱)
۵۰ متر کرال پشت	(۲)
۵۰ متر قورباغه	(۳)
۵۰ متر پروانه	(۴)
۱۰۰ متر کرال سینه	(۵)
۱۰۰ متر کرال پشت	(۶)
۱۰۰ متر قورباغه	(۷)
۱۰۰ متر پروانه	(۸)
۲۰۰ متر مختلط	(۹)

جدول شماره ۳ - تاریخ پذیرش و برگزاری مسابقات شنا دانش آموزان پسر دوره اول متوسطه (سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴)

جنسیت	تاریخ برگزاری	ساعت مسابقه	محل برگزاری	تاریخ پذیرش	محل پذیرش	شماره تماس
پسر	دوشنبه ۱۴۰۳/۰۸/۲۸	۸:۳۰ صبح	استخر امام علی (ع)	چهارشنبه ۱۴۰۳/۰۸/۲۳ شنبه ۱۴۰۳/۰۸/۲۶ ساعت ۹ الی ۱۶	استخر امام علی (ع) آقای احمدی نوجانی	۰۹۱۲۲۶۵۵۳۶۹

جدول شماره ۴ – جدول ارنج و ثبت رکورد نیم‌شنای مدرسه : دوره اول متوسطه

ردیف	مواد مسابقات	نام و نام خانوادگی	رکورد	نام و نام خانوادگی	رکورد
۱	۵۰ متر کرال سینه				
۲	۵۰ متر کرال پشت				
۳	۵۰ متر قورباغه				
۴	۵۰ متر پروانه				
۵	۱۰۰ متر کرال سینه				
۶	۱۰۰ متر کرال پشت				
۷	۱۰۰ متر قورباغه				
۸	۱۰۰ متر پروانه				
۹	۲۰۰ متر مختلط				

دستور العمل فنی و پذیرش مسابقات **هندبال** دانش آموزان پسر و دختر دوره اول متوسطه

قوانین و مقررات

- * تعداد نفرات هر تیم **۱۲ بازیکن** ، **یک مربی** و **یک سرپرست** جمعا **۱۴ نفر** می باشد.
- * تأکید می گردد در قسمت نیمکت ذخیره ی هر تیم ، تنها کادرفنی که شامل یک مربی ، یک سرپرست و بازیکنان ذخیره هستند حضور داشته و از حضور افراد غیر از لیست صورت اسامی پذیرش جلوگیری خواهد شد.
- * شرایط سنی شرکت کنندگان متولدین **۱۳۸۸/۱۰/۱۱** الی **۱۳۹۱/۰۶/۳۱** می باشد.
- * حداکثر **۲ نفر** از دانش آموزان با شرایط سنی **۱۳۸۸/۰۷/۱** لغایت **۱۳۸۸/۱۰/۱۰** می توانند عضو تیم منتخب باشند.
- * مسابقات به صورت ۷ نفره برگزار خواهد شد.
- * توپ مسابقه ویژه پسران و دختران سایز ۲ می باشد.
- * هر تیم می بایست با لباس متحدالشکل که دارای شماره کوچک در جلو سینه و شماره بزرگ در پشت باشد در مسابقات شرکت نماید.
- * به تیم های برتر مدال و حکم قهرمانی اهدا خواهد شد.
- * مسابقات برابر قوانین و مقررات فدراسیون هندبال و انجمن هندبال مدارس کشور انجام خواهد شد.

جدول شماره ۵- تاریخ پذیرش و برگزاری مسابقات هندبال دانش آموزان دوره اول متوسطه (سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۳)

جنسیت	تاریخ برگزاری	ساعت مسابقه	محل برگزاری	تاریخ پذیرش	محل پذیرش	شماره تماس
پسر	شنبه ۱۴۰۳/۰۹/۲۴	۸:۳۰ صبح	سالن شهید بهشتی	چهارشنبه ۱۴۰۳/۰۹/۲۱ ساعت ۸ الی ۱۴	سالن شهید بهشتی مسئول انجمن آقای گلی	۰۹۱۸۳۴۹۸۱۴۳
دختر	پنج شنبه ۱۴۰۳/۰۸/۲۴ جمعه ۱۴۰۳/۰۸/۲۵	۸:۰۰ صبح	سالن انقلاب	دوشنبه ۱۴۰۳/۰۸/۲۱ سه شنبه ۱۴۰۳/۰۸/۲۲ ساعت ۸ الی ۱۳	کارشناسی تربیت بدنی خانم نخلی	۳۲۵۴۷۳۶۴

دستور العمل فنی و پذیرش مسابقات بسکتبال دانش آموزان پسر و دختر دوره اول متوسطه

قوانین و مقررات

- * تعداد نفرات هر تیم **۱۲ بازیکن** ، **یک مربی** و **یک سرپرست** جمعا **۱۴ نفر** می باشد.
- * تأکید می گردد در قسمت نیمکت ذخیره ی هر تیم ، تنها کادرفنی که شامل یک مربی ، یک سرپرست و بازیکنان ذخیره هستند حضور داشته و از حضور افراد غیر از لیست صورت اسامی پذیرش جلوگیری خواهد شد.
- * مسابقات به صورت ۵ نفره برگزار خواهد شد.
- * هر تیم می بایست با لباس متحدالشکل که دارای شماره کوچک در جلو سینه و شماره بزرگ در پشت باشد در مسابقات شرکت نماید.
- * شرایط سنی شرکت کنندگان متولدین **۱۳۸۸/۱۰/۱۱** الی **۱۳۹۱/۰۶/۳۱** می باشد.
- * حداکثر **۲ نفر** از دانش آموزان با شرایط سنی **۱۳۸۸/۰۷/۱** لغایت **۱۳۸۸/۱۰/۱۰** می توانند عضو تیم منتخب باشند.
- * به تیم های برتر مدال و حکم قهرمانی اهدا خواهد شد.
- * مسابقات برابر قوانین و مقررات فدراسیون بسکتبال و انجمن بسکتبال مدارس کشور انجام خواهد شد.

جدول شماره ۶ - تاریخ پذیرش و برگزاری مسابقات بسکتبال دانش آموزان دوره اول متوسطه (سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۳)

جنسیت	تاریخ برگزاری	ساعت مسابقه	محل برگزاری	تاریخ پذیرش	محل پذیرش	شماره تماس
پسر	یک شنبه ۱۴۰۳/۰۸/۲۷ سه شنبه ۱۴۰۳/۰۸/۲۹	۸:۳۰ صبح	سالن شهید بهشتی	سه شنبه ۱۴۰۳/۰۸/۲۲ پنج شنبه ۱۴۰۳/۰۸/۲۴ ساعت ۹ الی ۱۶	سالن شهید بهشتی مسئول انجمن آقای حاجیلو	۰۹۱۲۵۶۱۸۳۱۱
دختر	چهارشنبه ۱۴۰۳/۰۸/۳۰ پنج شنبه ۱۴۰۳/۰۹/۰۱	۸:۳۰ صبح	سالن شهید رجایی	دوشنبه ۱۴۰۳/۰۸/۲۸ ساعت ۸ الی ۱۴	سالن شهید رجایی مسئول انجمن خانم پورفرج	۰۹۱۲۵۶۹۰۰۹۶

دستور العمل فنی و پذیرش مسابقات والیبال دانش آموزان پسر و دختر دوره اول متوسطه

قوانین و مقررات

- *تعداد نفرات هر تیم **۱۲ بازیکن** ، **یک مربی** و **یک سرپرست** جمعا **۱۴ نفر** می باشد.
- *تأکید می گردد درقسمت نیمکت ذخیره ی هر تیم ، تنها کادرفنی که شامل یک مربی ، یک سرپرست و بازیکنان ذخیره هستند حضور داشته و از حضور افراد غیر از لیست صورت اسامی پذیرش جلوگیری خواهد شد.
- *هر تیم می بایست با لباس متحدالشکل که دارای شماره کوچک در جلو سینه و شماره بزرگ در پشت باشد در مسابقات شرکت نماید.
- * هر تیم مجاز است **۱ نفر** به عنوان لیبرو در لیست ۱۲ نفره خود داشته باشد.
- *شرایط سنی شرکت کنندگان متولدین **۱۳۸۸/۱۰/۱۱** الی **۱۳۹۱/۰۶/۳۱** می باشد.
- *حداکثر **۲ نفر** از دانش آموزان با شرایط سنی **۱۳۸۸/۰۷/۱** لغایت **۱۳۸۸/۱۰/۱۰** می توانند عضو تیم منتخب باشند.
- *به تیم های برتر مدال و حکم قهرمانی اهدا خواهد شد.
- *مسابقات برابر قوانین و مقررات فدراسیون والیبال و انجمن والیبال مدارس کشور انجام خواهد شد.
- *قانون چرخش فقط در سرویس اعمال می شود.

جدول شماره ۷- تاریخ پذیرش و برگزاری مسابقات والیبال دانش آموزان دوره اول متوسطه (سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴)

جنسیت	تاریخ برگزاری	ساعت مسابقه	محل برگزاری	تاریخ پذیرش	محل پذیرش	شماره تماس
پسر	یکشنبه ۱۴۰۳/۰۹/۱۸ سه شنبه ۱۴۰۳/۰۹/۲۰	۸:۳۰ صبح	سالن شهید رجایی	یکشنبه ۱۴۰۳/۰۹/۱۱ سه شنبه ۱۴۰۳/۰۹/۱۳ ساعت ۹ الی ۱۶	سالن شهید رجایی آقای فلاحیان	۰۹۱۲۳۶۷۴۹۹۲
دختر	پنج شنبه ۱۴۰۳/۰۹/۰۸ جمعه ۱۴۰۳/۰۹/۰۹	۸:۳۰ صبح	سالن شهید رجایی	شنبه ۱۴۰۳/۰۹/۰۳ دوشنبه ۱۴۰۳/۰۹/۰۵ ساعت ۸ الی ۱۴	سالن شهید رجایی مسئول انجمن خانم پورابراهیم	۰۹۳۵۶۲۳۷۲۸۲

دستور العمل فنی و پذیرش مسابقات تنیس روی میز دانش آموزان پسر و دختر دوره اول متوسطه

قوانین و مقررات

*تعداد نفرات هر تیم **۴ بازیکن** به همراه **یک مربی** جمعا **۵ نفر** می باشد.

*مسابقات به صورت انفرادی برگزار و نتایج تیمی نیز محاسبه خواهد شد. به مربی و مدارس برتر حکم قهرمانی اهدا خواهد شد.

*مسابقات به صورت ۲ از ۳ دست برگزار خواهد شد.

*بازیکنان می بایست راکت شخصی به همراه داشته باشند.

*شرایط سنی شرکت کنندگان متولدین **۱۳۸۸/۱۰/۱۱** الی **۱۳۹۱/۰۶/۳۱** می باشد.

*حداکثر **۱ نفر** از دانش آموزان با شرایط سنی **۱۳۸۸/۰۷/۱** لغایت **۱۳۸۸/۱۰/۱۰** می توانند عضو تیم منتخب باشند.

*به نفرات برتر مدال و حکم قهرمانی اهدا خواهد شد.

جدول شماره ۸ - تاریخ پذیرش و برگزاری مسابقات تنیس روی میز دانش آموزان دوره اول متوسطه (سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴)

جنسیت	تاریخ برگزاری	ساعت مسابقه	محل برگزاری	تاریخ پذیرش	محل پذیرش	شماره تماس
پسر	یک شنبه ۱۴۰۳/۰۹/۰۴	۸:۳۰ صبح	سالن تختی	در محل برگزاری	سالن تختی مسئول انجمن آقای عمادی	۰۹۳۷۸۹۸۹۹۶۹
دختر	شنبه ۱۴۰۳/۰۹/۱۰	۸:۳۰ صبح	سالن تختی	چهارشنبه ۱۴۰۳/۰۹/۰۷ ساعت ۹ الی ۱۶	سالن تختی خانم بایندریان	۰۹۳۶۵۶۸۶۶۲۱

دستور العمل فنی و پذیرش مسابقات **بدمیتون** دانش آموزان پسر و دختر دوره اول متوسطه

قوانین و مقررات

*تعداد نفرات هر تیم **۴ بازیکن** به همراه **یک مربی** جمعا **۵ نفر** می باشد.

*مسابقات به صورت انفرادی برگزار و نتایج تیمی نیز محاسبه خواهد شد. به مربی و مدارس برتر حکم قهرمانی اهدا خواهد شد.

*مسابقات به صورت ۲ از ۳ دست برگزار خواهد شد.

*بازیکنان می بایست راکت شخصی به همراه داشته باشند.

*شرایط سنی شرکت کنندگان متولدین **۱۳۸۸/۱۰/۱۱** الی **۱۳۹۱/۰۶/۳۱** می باشد.

*حداکثر **۱ نفر** از دانش آموزان با شرایط سنی **۱۳۸۸/۰۷/۱** لغایت **۱۳۸۸/۱۰/۱۰** می توانند عضو تیم منتخب باشند.

*به نفرات برتر مدال و حکم قهرمانی اهدا خواهد شد.

جدول شماره ۹ - تاریخ پذیرش و برگزاری مسابقات بدمیتون دانش آموزان دوره اول متوسطه (سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴)

جنسیت	تاریخ برگزاری	ساعت مسابقه	محل برگزاری	تاریخ پذیرش	محل پذیرش	شماره تماس
پسر	سه شنبه ۱۴۰۳/۰۹/۰۶	۸:۳۰ صبح	سالن امید ۱	در محل برگزاری	سالن امید ۱ مسئول انجمن آقای خاکسارپور	۰۹۳۰۷۱۰۹۸۶۸
دختر	شنبه ۱۴۰۳/۰۸/۲۶	۸:۳۰ صبح	سالن امید ۱	در محل برگزاری	سالن امید ۱ مسئول انجمن خانم رسولی	۰۹۳۵۴۶۲۲۶۸۰

دستور العمل فنی و پذیرش مسابقات **شطرنج** دانش آموزان پسر و دختر دوره اول متوسطه

قوانین و مقررات

*تعداد نفرات هر تیم **۴ بازیکن** به همراه **یک مربی** جمعا **۵ نفر** می باشد.

*مسابقات به صورت انفرادی برگزار و نتایج تیمی نیز محاسبه خواهد شد. به مربی و مدارس برتر حکم قهرمانی اهدا خواهد شد.

*مسابقات به روش سوییسی و تعداد دور بر اساس تعداد شرکت کننده ها در روز مسابقه مشخص و برگزار خواهد شد.

*شرایط سنی شرکت کنندگان متولدین **۱۳۸۸/۱۰/۱۱** الی **۱۳۹۱/۰۶/۳۱** می باشد.

*حداکثر **۱ نفر** از دانش آموزان با شرایط سنی **۱۳۸۸/۰۷/۱** لغایت **۱۳۸۸/۱۰/۱۰** می توانند عضو تیم منتخب باشند.

*به نفرات برتر مدال و حکم قهرمانی اهدا خواهد شد.

جدول شماره ۱۰- تاریخ پذیرش و برگزاری مسابقات شطرنج دانش آموزان دوره اول متوسطه (سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۳)

جنسیت	تاریخ برگزاری	ساعت مسابقه	محل برگزاری	تاریخ پذیرش	محل پذیرش	شماره تماس
پسر	شنبه ۱۴۰۳/۰۹/۱۷ دوشنبه ۱۴۰۳/۰۹/۱۹	۸:۳۰	سالن شطرنج نگین	دوشنبه ۱۴۰۳/۰۹/۱۲ چهارشنبه ۱۴۰۳/۰۹/۱۴	کارشناسی تربیت بدنی آقای خان زاده ساعت ۸ الی ۱۱	۳۲۵۴۷۳۶۴
دختر	شنبه ۱۴۰۳/۰۹/۲۴ یکشنبه ۱۴۰۳/۰۹/۲۵	۰۸:۳۰	سالن شطرنج نگین	سه شنبه ۱۴۰۳/۰۹/۲۰ چهارشنبه ۱۴۰۳/۰۹/۲۱	کارشناسی تربیت بدنی خانم نخلی ساعت ۸ الی ۱۱	۳۲۵۴۷۳۶۴

دستور العمل فنی و پذیرش مسابقات **طناب زنی** دانش آموزان پسر و دختر دوره اول متوسطه

قوانین و مقررات

مواد مسابقات رشته طناب زنی و تعداد نفرات هر تیم به شرح زیر می باشد:

*تعداد شرکت کنندگان هر تیم: تعداد نفرات هر تیم شامل ۶ ورزشکار دانش آموز به همراه یک مربی یا سرپرست جمعا ۷ نفر می باشد.

*همه اعضای تیم باید حداقل در یک ماده تیمی یا انفرادی شرکت کنند.

*تکمیل مدارک فرم های مربوطه مطابق با دستورالعمل فدراسیون ورزش دانش آموزی و کارت شرکت در مسابقه الزامیست. (ثبت در سیدا)

*شرایط و ضوابط انتخاب مربی و ورزشکاران دانش آموز مطابق با دستورالعمل "عمومی" سایر مسابقات می باشد.

*شرایط سنی شرکت کنندگان متولدین **۱۳۸۸/۱۰/۱۱** الی **۱۳۹۱/۰۶/۳۱** می باشد.

*حداکثر **۱ نفر** از دانش آموزان با شرایط سنی **۱۳۸۸/۰۷/۱** لغایت **۱۳۸۸/۱۰/۱۰** می توانند عضو تیم منتخب باشند.

*تیم های شرکت کننده می بایست دارای لباس یکدست تیمی مناسب با شماره کوچک در جلو و شماره بزرگ در پشت پیراهن باشند.

جدول شماره ۱۱-جدول مواد مسابقات طناب زنی

مواد مسابقات	زمان اجرا	تعداد نفرات	ابعاد زمین
آزاد نمایشی یک نفره	حداکثر ۴۵ ثانیه	۲ نفر از هر تیم	۱۲*۱۲
دابل آندر انفرادی	۳۰ ثانیه	۲ نفر از هر تیم	۵*۵
سرعت جاگینگ و جفت انفرادی	۴*۳۰	۴ نفر از هر تیم	۵*۵

تذکر: ابعاد زمین نمایشی با توجه به شرایط سالن ورزشی تا ابعاد ۹×۹ قابل تغییر است.

***ماده آزاد نمایشی یکنفره:**

در این ماده هر ورزشکار در مدت زمان حداکثر ۴۵ ثانیه، با استفاده از انواع مهارت های سطوح مختلف به عنوان مثال مهارت های پیشنهادی (قیچی ، پروانه ، ضربدر ، پاشنه پنجه ، ساید و ...)، برنامه نمایشی خالقانه، جذاب و ابتکاری همراه با موسیقی بیکلام و مناسب اجرا می کند. (موسیقی اجباری نیست).

تذکر: اجرای مهارت های "ژیمناستیک" و هر حرکتی که احتمال آسیب رسانی به دانش آموزان را داشته باشد در همه مواد مسابقات آموزش و پرورش ممنوع و فاقد امتیاز می باشد.

تخلفات:

-گیر کردن طناب و قطع شدن برنامه

-خطای زمانی و مکانی

*سرعت دابل آندرانفرادی:

در این ماده ۲ ورزشکار از هر تیم شرکت نموده و در مدت زمان ۳۰ ثانیه مهارت دابل آندرسرعت را با علامت داور در فضای مشخص شده اجرا می نماید.

روش اجرا:

داوران حاضر بازیکن حاضر-شروع با صدای زنگ یا سوت

۱۰ ثانیه - ۲۰ ثانیه - تمام

تخلفات:

-خطای استارت: ۳ امتیاز منفی از مجموع رکورد تیم

-خطای اجرا : توسط داور شمارش نمی شود

جدول شماره ۱۲- تاریخ پذیرش و برگزاری مسابقات طناب زنی دانش آموزان دوره اول متوسطه (سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴)

جنسیت	تاریخ برگزاری	ساعت مسابقه	محل برگزاری	تاریخ پذیرش	محل پذیرش	شماره تماس
پسر	چهارشنبه ۱۴۰۲/۰۸/۳۰	۱۰:۰۰	سالن امید ۱	در محل برگزاری	سالن شطرنج نگین مسئول انجمن حسن عقابایی	۰۹۱۲۲۶۴۵۲۵۰
دختر	یکشنبه ۱۴۰۳/۰۸/۲۷	۱۰:۰۰	سالن امید ۱	سه شنبه ۱۴۰۳/۰۸/۲۲ چهارشنبه ۱۴۰۳/۰۸/۲۳	کارشناسی تربیت بدنی خانم نخلی	۳۲۵۴۷۳۶۴

دستور العمل فنی و پذیرش مسابقات دو و میدانی دانش آموزان پسر دوره اول متوسطه

ضوابط و مواد مسابقات

- * تعداد نفرات هر تیم ۴ بازیکن به همراه یک مربی / سرپرست جمعاً ۵ نفر می باشد.
- * مسابقات به صورت انفرادی برگزار و نتایج تیمی نیز محاسبه خواهد شد. به مربی و مدارس برتر حکم قهرمانی اهدا خواهد شد.
- * مسابقات در ماده های ۱۰۰ متر - ۸۰۰ متر - پرش طول و پرتاب وزنه انجام خواهد شد.
- * هر ورزشکاری تواند فقط در یک ماده شرکت کند.
- * از هر آموزشگاه در هر رشته فقط یک نفر می تواند شرکت کند.
- * شرایط سنی شرکت کنندگان متولدین ۱۳۸۸/۱۰/۱۱ الی ۱۳۹۱/۰۶/۳۱ می باشد.
- * حداکثر ۱ نفر از دانش آموزان با شرایط سنی ۱۳۸۸/۰۷/۱ لغایت ۱۳۸۸/۱۰/۱۰ می توانند عضو تیم منتخب باشند.
- * امتیازات تیمی با توجه به مقام های انفرادی ورزشکاران و به صورت (۶،۴،۳،۲،۱) امتیاز محاسبه خواهد شد.
- * تمام رشته ها با توجه به قوانین جاری فدراسیون دو و میدانی برگزار خواهد شد.
- * در پایان مسابقات به نفرات اول ، دوم و سوم هر ماده لوح تقدیر و مدال اهدا خواهد شد.
- * چنانچه مواردی در طول مسابقات اتفاق بیفتد که در مقررات و قوانین ذکر نشده باشد، کمیته فنی تصمیم خواهد گرفت.
- * حضور مربیان یا سرپرستان از شروع تا پایان در محل مسابقات الزامی است.
- * لازم به ذکر است در روز مسابقه به هیچ عنوان پذیرش صورت نخواهد گرفت.
- * همچنین همکاران گرامی در تکمیل برگه ارنج نهایت دقت را به عمل آورند زیرا در روز مسابقه امکان تغییر ارنج وجود نخواهد داشت.

*حضور دانش آموزان اتباع خارجی دارای اقامت مجاز (کارت اقامت دائم یا موقت) که در مدارس رسمی روزانه به صورت قانونی ثبت نام نموده باشند بلامانع است.

*از نفرات برتر هر ماده برای حضور در تمرینات انتخابی تیم منتخب ناحیه ۳ کرج به منظور شرکت در مسابقات دانش آموزی استان دعوت به عمل خواهد آمد.

جدول شماره ۱۳- تاریخ پذیرش و برگزاری مسابقات دو و میدانی دانش آموزان دوره اول (سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۳)

جنسیت	تاریخ برگزاری	ساعت مسابقه	محل برگزاری	تاریخ پذیرش	محل پذیرش	شماره تماس
پسر	چهارشنبه ۱۴۰۳/۰۹/۲۱	۸:۰۰	پیست دو و میدانی ورزشگاه انقلاب	دوشنبه ۱۴۰۳/۰۹/۱۹ ساعت ۸ الی ۱۳	کارشناسی تربیت بدنی آقای قره بوطه	۰۹۳۵۱۰۲۹۰۱۸

پیوست ۱

آدرس محل های برگزاری مسابقات ورزشی ناحیه ۳ کرج

سالن شهید بهشتی: کرج - خیابان شهید بهشتی - پشت بازار ملاصدرا - جنب دبیرستان رجایی

شماره تماس: ۳۲۷۰۹۴۹۰

سالن شهید رجایی: خیابان شهید بهشتی - روبروی دهقان ویلای دوم - کوچه آموزش و پرورش ناحیه ۴

شماره تماس: ۳۴۲۰۰۷۰۱

سالن امید ۱: رجایی شهر - خیابان ششم فاز ۳ بلوک ۱ - جنب هنرستان ولایت

شماره تماس: ۳۴۲۰۱۸۸۰

سالن تختی: خیابان شهید بهشتی - روبروی دهقان ویلای دوم - کوچه آموزش و پرورش ناحیه ۴

پیست دو و میدانی انقلاب: بلوار باغستان - روبروی پمپ بنزین شاهین ویلا - زمین چمن شماره ۱ مجموعه -

پیست دو و میدانی انقلاب

سالن شطرنج نگین: آزادگان - خیابان مطهری - جنب آموزش و پرورش ناحیه ۳ کرج

استخر امام علی (ع): کرج - بلوار امام رضا (ع) - اردلان ۶

شماره تماس: ۳۲۵۴۸۸۱۰

سالن انقلاب: بلوار باغستان - روبروی بازار روز - سالن ورزشی انقلاب

پیوست ۲

جدول شماره ۱۴ - لیست صورت اسامی مسابقات ورزشی دانش آموزان پسر و دختر دوره اول متوسطه ناحیه ۳ کرج

"سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴"

آموزشگاه : رشته ورزشی :

ردیف	نام و نام خانوادگی	نام پدر	کد ملی	تاریخ تولد	شماره تماس
۱				/ /	
۲				/ /	
۳				/ /	
۴				/ /	
۵				/ /	
۶				/ /	
۷				/ /	
۸				/ /	
۹				/ /	
۱۰				/ /	
۱۱				/ /	
۱۲				/ /	
مربی				/ /	
سرپرست				/ /	

نام و نام خانوادگی مدیر آموزشگاه :

نام و نام خانوادگی مربی / سرپرست :

مهر و امضاء :

امضاء :