



فدراسیون ورزش‌های همگانی  
Islamic Republic of IRAN Sport For All Federation  
جمهوری اسلامی ایران

فدراسیون ورزش‌های همگانی



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت ورزش و جوانان

معاونت امور فرهنگی و توسعه ورزش همگانی  
دفتر توسعه ورزش همگانی



مسابقات ورزشی  
دستگاه‌های اجرایی

## «آیین‌نامه مسابقات کشوری کارکنان دستگاه‌های اجرایی»

اردیبهشت ۱۴۰۲

بخش اول  
آیین نامه عمومی

## مقدمه

افزایش کارایی و اثربخشی منابع انسانی سازمان‌ها، امری است که نیازمند برخورداری آنان از سلامت جسمانی و روانی می‌باشد. از آنجاکه اغلب کارکنان، ساعات زیادی از وقت خود را در محیط کار صرف می‌کنند، فعالیت‌های جسمانی و ورزشی، بخش عمده‌ای از یک زندگی فعال و سالم است، که می‌بایست برای آن برنامه‌ریزی نمود. یکی از راه‌های توسعه فرهنگ ورزش در بین کارکنان دستگاه‌های اجرایی، برگزاری برنامه‌های مختلف ورزشی است. مسابقات ورزشی از جمله برنامه‌هایی است که باعث افزایش انگیزه برای شرکت در ورزش و کسب سلامتی می‌شود. با توجه به اینکه سلامتی کارکنان می‌تواند علاوه بر فواید فردی، فواید اجتماعی داشته و باعث بهره‌وری نظام اداری گردد، لذا دفتر توسعه ورزش همگانی به منظور نهادینه کردن ورزش در این قشر مهم، مسابقات کارکنان دستگاه‌های اجرایی را همه‌ساله در رشته‌های مختلف ورزشی با شعار **"کارمند تندرست ، خدمت بهتر"** برگزار می‌نماید. به همین منظور، آیین‌نامه عمومی مسابقات تدوین شده است که شایسته است با بهره‌گیری از آن، مسابقات به طرز مطلوبی برگزار شود.

## ماده ۱- تعریف

**۱- مسابقات تفریحی ورزشی کارکنان دستگاه‌های اجرایی:** که در این آیین‌نامه به اختصار «مسابقات» نامیده می‌شود، عبارتست از برگزاری رقابت‌های تفریحی ورزشی که برابر آیین‌نامه عمومی مسابقات و بر طبق دستورالعمل هر رشته ورزشی و در مرحله نهایی (کشوری) برگزار می‌شود.

**۲- وزارتخانه:** واحد سازمانی مشخصی است که تحقق یک یا چند هدف از اهداف دولت را بر عهده دارد و به موجب قانون ایجاد شده یا می‌شود و توسط وزیر اداره می‌گردد (ماده ۱ قانون خدمات کشوری).

**۳- مؤسسه دولتی:** واحد سازمانی مشخصی است که به موجب قانون ایجاد شده یا می‌شود و با داشتن استقلال حقوقی، بخشی از وظایف و اموری را که بر عهده یکی از قوای سه‌گانه و سایر مراجع قانونی می‌باشد، انجام می‌دهد. کلیه سازمان‌هایی که در قانون اساسی نام برده شده است در حکم مؤسسه دولتی شناخته می‌شود (ماده ۲ قانون خدمات کشوری).

**۴- مؤسسه یا نهاد عمومی غیردولتی:** واحد سازمانی مشخصی است که دارای استقلال حقوقی است و با تصویب مجلس شورای اسلامی ایجاد شده یا می‌شود و بیش از پنجاه درصد (۵۰٪) بودجه سالانه آن از محل منابع غیردولتی تأمین گردد و عهده‌دار وظایف و خدماتی است که جنبه عمومی دارد (ماده ۳ قانون خدمات کشوری).

**۵- شرکت دولتی:** بنگاه اقتصادی است که به موجب قانون برای انجام قسمتی از تصدی‌های دولت به موجب سیاست‌های کلی اصل چهل و چهارم (۴۴) قانون اساسی، ابلاغی از سوی مقام معظم رهبری جزو وظایف دولت محسوب می‌گردد، ایجاد و بیش از پنجاه درصد (۵۰٪) سرمایه و سهام آن متعلق به دولت می‌باشد. هر شرکت تجاری که از طریق سرمایه‌گذاری وزارتخانه‌ها، مؤسسات دولتی و شرکت‌های دولتی منفرداً یا مشترکاً ایجاد شده، مادام که بیش از پنجاه درصد (۵۰٪) سهام آن‌ها منفرداً یا مشترکاً متعلق به واحدهای سازمانی فوق‌الذکر باشد، شرکت دولتی است (ماده ۴ قانون خدمات کشوری).

۶- **دستگاه اجرایی:** کلیه وزارتخانه‌ها، مؤسسات دولتی، مؤسسات یا نهادهای عمومی غیردولتی، شرکت‌های دولتی و کلیه دستگاه‌هایی که شمول قانون بر آن‌ها مستلزم ذکر و یا تصریح نام است از قبیل شرکت ملی نفت ایران، سازمان گسترش و نوسازی صنایع ایران، بانک مرکزی، بانک‌ها و بیمه‌های دولتی، دستگاه اجرایی نامیده می‌شوند (ماده ۵ قانون خدمات کشوری).

۷- **کارمند دستگاه اجرایی:** فردی است که بر اساس ضوابط و مقررات مربوط، به موجب حکم و یا قرارداد مقام صلاحیت‌دار در یک دستگاه اجرایی به خدمت پذیرفته می‌شود (ماده ۷ قانون خدمات کشوری).

۸- **استخدام در دستگاه‌های اجرایی:** به دو روش ذیل انجام می‌پذیرد.

الف- استخدام رسمی برای تصدی پست‌های ثابت در مشاغل حاکمیتی.

ب- استخدام پیمانی برای تصدی پست‌های سازمانی و برای مدت معین (ماده ۴۵ قانون خدمات کشوری).

**قوانین مرتبط:** هریک از کارمندان دستگاه‌های اجرایی، متصدی یکی از پست‌های سازمانی خواهند بود و هرگونه به‌کارگیری افراد و پرداخت حقوق بدون داشتن پست سازمانی مصوب پس از یک‌سال از ابلاغ این قانون ممنوع است.

ج- کارکنان قراردادی کار معین و قراردادی کارگری می‌بایست از سازمان امور استخدامی واداری کشور کدشناسه مستخدم و یا کد استخدامی را داشته باشد.

## ماده ۲- اهداف

۱- نهادینه کردن فرهنگ ورزش در بین کارکنان دستگاه‌های اجرایی

۲- حضور حداکثری کارکنان در فعالیتهای ورزشی و ارتقاء سطح سلامت، نشاط و شادابی آنان

۳- تشویق و ترغیب کارکنان به شرکت در فعالیتهای ورزشی و غنی‌سازی اوقات فراغت آنان

۴- توسعه و ترویج هم‌زمان ویژگی‌های جسمانی و اخلاقی که اساس کار ورزش است.

۵- ایجاد صمیمیت و همدلی بین کارکنان از طریق برگزاری رقابت‌های سالم ورزشی

۶- بهره‌وری و کارایی بهتر کارمندان دولت

## ماده ۳- زمان و مکان برگزاری

مکان برگزاری استان مازندران شهرستان ساری خواهد بود.

زمان برگزاری خرداد و تیر ۱۴۰۲ خواهد بود.

تقویم مسابقات و زمان دقیق متعاقبا اعلام می‌گردد.

#### ماده ۴- رشته‌های برگزاری

۱- رشته‌های ورزشی آقایان:

آمادگی جسمانی ( مهارت‌های چالشی ) (تیمی) - تنیس روی میز (تیمی) - دارت (تیمی) - مینی فوتبال (تیمی) - والیبال (تیمی) - شنا (آزاد) (انفرادی)

۲- رشته‌های ورزشی بانوان :

آمادگی جسمانی ( مهارت‌های چالشی ) (تیمی) - تنیس روی میز (تیمی) - دارت (تیمی) - داژبال (تیمی) - والیبال (تیمی) - شنا (آزاد) (انفرادی)

\*قوانین و مقررات هر رشته در دستورالعمل اجرایی (بخش دوم آیین‌نامه) آمده است.

\*تمامی رشته‌ها به صورت تیمی برگزار می‌شود.

#### ماده ۵- شرایط شرکت

۱- هر تیم می‌بایست از بازیکن‌های مرحله استانی استفاده کند و لیست تیم **غیر قابل تغییر** است. تبصره ۱- در صورتی که بازیکنی مصدوم، بازنشسته، بانوان باردار، و یا انتقالی به ادارات دیگر داشته باشد می‌بایست مستندات مربوطه را طی نامه رسمی به ادارات کل ورزش و جوانان آن استان ارسال نماید تا در کمیته استانی بررسی شود.

تبصره ۲- براساس تبصره ماده ۵ تبصره ۱ تغییرات بر اساس رشته به شکل ذیل است

والیبال: ۲ نفر	مینی فوتبال: ۲ نفر	مهارت‌های چالشی: ۲ نفر	داژبال: ۲ نفر
تنیس روی میز: ۱ نفر	دارت: ۱ نفر	شنا:-	

تبصره ۳- براساس ماده ۵ تبصره ۱ و ۲ هر بازیکنی که تغییر پیدا میکند میبایست از آن سازمان باشد.

۲- هر تیم (بازیکنان و سرپرست) باید از کارکنان **رسمی، پیمانی و قراردادی های (کارمعیین) و (کارگری)** که دارای کد شناسه و استخدامی باشند (بر اساس بند ۷ و ۸ ماده ۱ آیین‌نامه عمومی) از همان دستگاه تشکیل شود. تبصره ۱- حضور مربی خارج از دستگاه در مسابقات **مجاز** می‌باشد. (معرفی نامه مربی از مدیر ارشد سازمان بارگذاری شود)

تبصره ۲- کارکنان روزمزد، شرکتی، پروژه‌ای و غیره مجاز به شرکت در مسابقات **نمی‌باشند**.

تبصره ۴- استفاده از کارکنان سازمان‌ها و ادارات کل استان‌ها در دستگاه ستادی و بالعکس مجاز **نمی‌باشد**.

تبصره ۵- سرپرست و مربی به‌عنوان بازیکن تیم مجاز به شرکت در مسابقات **نمی‌باشند**.

تبصره ۶- بازیکنان تیم ملی بزرگسالان و بازیکنانی که در سال جاری و سال قبل در مسابقات لیگ کشور (دو دسته بالا) شرکت کرده‌اند، به‌عنوان بازیکن مجاز به شرکت در **مسابقات نمی‌باشند** (منظور از دو دسته بالا، دو

دسته بالای لیگ می‌باشد. به‌طور مثال اگر یک رشته دارای لیگ برتر و دسته ۱ باشد، دو دسته بالا شامل لیگ برتر و لیگ دسته ۱ می‌باشد و اگر رشته‌ای فاقد لیگ برتر باشد، منظور لیگ دسته ۱ و لیگ دسته ۲ می‌باشد). تبصره ۷- جهت شرکت در مسابقات، داشتن کارت شرکت در مسابقات و کارت بیمه ورزشی الزامی است.

تبصره ۸- حضور دانشجو معلم ( دانشگاه فرهنگیان) مجاز نمی باشد .

تبصره ۹- حضور نیروهای کادر درمان (اداری ، پرستاران ، پزشکان و ...) فقط در صورت داشتن حکم استخدامی رسمی ، پیمانی و قرارداد کارمعیین و کارگری که ( در صورت داشتن شماره شناسه یا مستخدم) مجاز به شرکت در مسابقات میباشند.

تبصره ۱۰- در هر مرحله از مسابقات ( استانی کشوری نهایی ) اگر اثبات گردد که از بازیکن غیر مجاز استفاده شده است تیم مذکور حذف می گردد .

تبصره ۱۱- هر بازیکن فقط می تواند در یک رشته تیمی و یک رشته انفرادی (شنا) شرکت کند.

۳- مسابقات کشوری با حضور مقام‌های اول (تیمی و انفرادی) در هر رشته برگزار می‌گردد.

تبصره ۱- در صورتی که مقام‌های اول استان نتواند در مرحله نهایی شرکت کنند ، مقام دوم جایگزین خواهد شد. تبصره ۲- از استان تهران در مرحله نهایی در هر رشته یک تیم شرکت خواهند کرد. در صورتی که تیم اول نتواند شرکت کند تیم دوم جایگزین خواهد شد.

تبصره ۳- از مسابقات دستگاه‌های اجرایی ملی مقام اول در مرحله نهایی شرکت خواهند کرد. در صورتی که تیم اول نتواند در مرحله نهایی شرکت کنند، مقام دوم جایگزین خواهد شد.

تبصره ۴- از هر استان در هر رشته مقام‌های اول در مسابقات نهایی شرکت خواهند داشت و در صورت عدم حضور، مقام دوم و سپس مقام سوم شرکت خواهند کرد .

۴- شرکت در این مسابقات به صورت رایگان خواهد بود کلیه هزینه های اسکان و تغذیه در طول مسابقات بر عهده میزبان می باشد و هزینه اعزام بر عهده تیم های شرکت کننده خواهد بود.

۵- تمامی بازیکن ها می بایست کارت شناسایی را از سامانه رویداد دریافت کنند و در کاور مخصوص ای دی کارت قرار دهند و در طول مدت رویداد همراه داشته باشند .

۶- در رشته والیبال و مینی فوتبال، داژبال و مهارت های چالشی امکان جابه جا دو بازیکن و رشته تنیس روی میز و دارت یک نفر بر اساس ماده ۵ بند یک تبصره یک می باشد.

**فرایند شرکت در مسابقات مرحله نهایی کشوری**

**الف:**

۱- اطلاع‌رسانی مسابقات، ارسال آیین‌نامه مسابقات توسط کمیته استانی به دستگاه‌های اجرایی استان (نفرات و تیم‌های برتر).

۲- اعلام آمادگی دستگاه‌های اجرایی (نفرات و تیم‌های برتر) و ثبت نام در سامانه رویداد فدراسیون ورزش های همگانی به آدرس: Events.isfaf.ir و بارگزاری مدارک (حکم کارگزینی شرکت‌کنندگان، کارت ملی، بیمه ورزشی، عکس، نامه موافقت مدیریت) در سامانه رویداد فدراسیون همگانی تبصره ۱- تیم‌هایی که در سامانه رویداد ثبت نام نکنند اجازه شرکت در مسابقات را ندارند و تیم دوم استان جایگزین خواهد شد.

ب:

- ۱- بررسی و مسولیت مدارک مسابقات و صدور تأییدیه تیم توسط ستاد استانی اقدام خواهد شد.
- ۲- صدور کارت شناسایی در سامانه رویداد فدراسیون ورزش های همگانی
- ۳- ارائه اصل مدارک (حکم کارگزینی شرکت‌کنندگان که ممه‌ور به مهر امور اداری دستگاه باشد، کارت ملی، بیمه ورزشی) در محل برگزاری مسابقات به کمیته پذیرش توسط سرپرست تیم . بررسی هویت بصورت الکترونیکی و قبل از مسابقات صورت می پذیرد
- ۵- بررسی مدارک توسط کمیته پذیرش و بررسی کارت شناسایی
- ۶- کلیه تیم‌ها در رشته‌های مختلف، در کشوری باید از ترکیب بازیکنان ثابت که بر اساس معرفی نامه، ثبت و پذیرش گردیده اند استفاده نمایند.
- ۷- تغییر در ترکیب تیم‌ها از مرحله استانی به منطقه ای یا کشوری می بایست با هماهنگی ستاد ملی مسابقات و انجام فرآیند پذیرش (بر اساس قوانین و ضوابط مربوطه) و صدور مجوز انجام پذیرد .

#### ماده ۷- منشور اخلاقی مسابقات

هدف از برگزاری مسابقات ارتقاء سلامت، روحیه، انگیزه و نشاط کارکنان بوده و افزایش آمادگی جسمانی نیز از دستاوردهای آن خواهد بود. لذا کلیه ورزشکاران، مربیان، سرپرستان، داوران و برگزارکنندگان موظف به رعایت اخلاق و پیروی از قوانین و مقررات و مفاد آیین‌نامه‌ی عمومی و دستورالعمل اجرایی می‌باشند. در صورت عدم رعایت قوانین و مقررات و یا سایر تخلفات، موارد در کمیته فنی (در زمان بازی و رویداد) مسابقات مطرح و در خصوص آن تصمیم‌گیری می‌شود.

تشکیل کمیته حقوقی و انضباطی :

الف) رسیدگی به تخلفات فنی ب) رسیدگی به تخلفات انضباطی ج) رسیدگی به تخلفات غیر اخلاقی

#### ماده ۸- جوایز

در مرحله کشوری به ورزشکارانی که در مسابقات انفرادی و به ورزشکاران، مربیان و سرپرستانی که در مسابقات تیمی مقام‌های اول، دوم و سوم را کسب نمایند، حکم (با امضا رئیس ستاد مسابقات ملی) و مدال و همچنین به دستگاه‌هایی که مقام‌های اول، دوم و سوم را در رشته‌های تیمی کسب نمایند، از طرف کمیته استانی میزبان مسابقات، جام اهداء می‌گردد.

**ماده ۹- جدول زمانبندی اجرای مسابقات**

ثبت نام در سامانه رویداد: ۱۴۰۲/۰۲/۱۵ الی ۱۴۰۲/۰۳/۰۵

برگزاری مسابقات: خرداد و تیر ۱۴۰۲



بخش دوم  
دستورالعمل اجرایی

## مقدمه

مسابقات به تفکیک برای آقایان و بانوان در ۶ رشته بشرح ذیل برگزار می شود.

۱- رشته های ورزشی آقایان:

آمادگی جسمانی (مهارتهای چالشی) (تیمی) - تنیس روی میز (تیمی) - دارت (تیمی) - مینی فوتبال (تیمی) - والیبال (تیمی) - شنا (آزاد) (انفرادی)

۲- رشته های ورزشی بانوان :

آمادگی جسمانی (مهارتهای چالشی) (تیمی) - تنیس روی میز (تیمی) - دارت (تیمی) - داژبال (تیمی) - والیبال (تیمی) - شنا (آزاد) (انفرادی)

چگونگی برگزاری مسابقات رشته های ورزشی در مرحله نهایی (کشوری) بر اساس قوانین و مقررات فدراسیون های ورزشی مربوطه و دستورالعمل اجرایی مسابقات می باشد. همچنین برای هر یک از رشته های ورزشی کمیته فنی تشکیل می شود که نحوه برگزاری و نظارت بر مسابقات را بر عهده خواهند داشت.

## **رشته تنیس روی میز:**

۱- مسابقات در دو بخش **آقایان و بانوان** برگزار می شود.

۲- مسابقات طبق قوانین و مقررات فدراسیون تنیس روی میز برگزار می شود.

۳- مسابقات به صورت **تیمی** برگزار می گردد.

۴- هر تیم شامل **۴ بازیکن، یک مربی و یک سرپرست، جمعاً ۶ نفر** می باشد.

۵- در مرحله استانی و کشوری کلیه بازیکنانی که در مسابقات تیمی شرکت می نمایند، مجوز شرکت در رقابت های انفرادی را نیز دارند. علاوه بر این، نفر اول هر استان (قهرمان انفرادی) نیز در مسابقات انفرادی مرحله نهایی شرکت می نماید.

۶- مسابقات در بخش تیمی به صورت **دوره ای و حذفی** و در بخش انفرادی به صورت **تک حذفی** برگزار می شود.

۷- سیستم امتیازات بر اساس ۱۱ امتیازی خواهد بود (برنده مسابقات بایستی ۳ گیم از ۵ گیم را برده باشد).

۸- مسابقات تیمی به صورت سوئیت لینگ برگزار می شود که شامل ۵ بازی انفرادی است و تیمی که زودتر به ۳ پیروزی دست پیدا نماید، برنده مسابقه خواهد بود.

- ۹- تیم‌ها بایستی از لباس ورزشی متحدالشکل استفاده نمایند. استفاده از پیراهن سفید ممنوع می‌باشد.
- ۱۰- توپ مسابقات، سه ستاره پلاستیکی مورد تأیید فدراسیون می‌باشد.
- ۱۱- ورزشکاران بایستی از راکت‌های مورد تأیید فدراسیون جهانی که دارای روکش‌های قرمز و مشکی است استفاده نمایند.
- ۱۲- هرگونه موارد پیش‌بینی‌نشده براساس رأی کمیته فنی مسابقات بررسی و تصمیم‌گیری خواهد شد.

## **رشته دарт :**

- ۱- مسابقات در دو بخش آقایان و بانوان برگزار می‌شود.
- ۲- مسابقات طبق قوانین و مقررات انجمن دارت برگزار می‌شود.
- ۳- مسابقات به صورت تیمی برگزار می‌شود.
- ۴- هر تیم شامل ۴ بازیکن، یک مربی و یک سرپرست، جمعاً ۶ نفر می‌باشد.
- ۵- در مرحله استانی و کشوری کلیه بازیکنانی که در مسابقات تیمی شرکت می‌نمایند، مجوز شرکت در رقابت‌های انفرادی را نیز دارند. علاوه بر این، نفر اول هر استان (قهرمان ی) نیز در مسابقات انفرادی مرحله نهایی شرکت می‌نماید.
- ۶- نوع جدول مسابقات با نظر کمیته فنی و با در نظر گرفتن شرایط (تعداد شرکت‌کنندگان، امکانات و ...) تعیین می‌گردد.
- ۷- در مرحله مقدماتی (استانی) مسابقات به صورت ۵۰۱ فیکس و ۲ لگ از ۳ لگ (۳ best of) و در مرحله نهایی (کشوری) با توجه به سطح مسابقات و تأیید کمیته فنی به صورت ۵۰۱ دبل پایان و ۳ لگ از ۵ لگ (۵ best of) برگزار می‌شود.
- ۸- تیم‌ها بایستی از لباس ورزشی متحدالشکل استفاده نمایند.
- ۹- هر ورزشکار الزاماً باید ۳ عدد دارت (تیر پرتاب) به همراه داشته باشد.
- ۱۰- هرگونه موارد پیش‌بینی‌نشده بر اساس رأی کمیته فنی مسابقات بررسی و تصمیم‌گیری خواهد شد.

## **رشته والیبال :**

- ۱- مسابقات در دو بخش آقایان و بانوان برگزار می‌شود.
- ۲- مسابقات طبق قوانین و مقررات فدراسیون والیبال برگزار می‌شود.
- ۳- هر تیم شامل ۱۲ بازیکن، یک مربی و یک سرپرست، جمعاً ۱۴ نفر می‌باشد.
- ۴- نوع جدول مسابقات با نظر کمیته فنی و با در نظر گرفتن شرایط (تعداد شرکت‌کنندگان، امکانات و ...) تعیین می‌گردد.
- ۵- مسابقات به صورت ۲ ست از ۳ ست برگزار می‌شود.
- ۶- تیم‌ها می‌بایست با لباس متحدالشکل (با شماره) در مسابقات شرکت نمایند.

- ۷- رنگ لباس لیبرو متفاوت باشد.
- ۸- هرگونه موارد پیش‌بینی نشده بر اساس رأی کمیته فنی مسابقات بررسی و تصمیم‌گیری خواهد شد.

## رشته شنا :

- ۱- مسابقات در دو بخش آقایان و بانوان برگزار می‌شود.
- ۲- مسابقات طبق قوانین و مقررات فدراسیون شنا و بصورت نهایی برگزار می‌شود.
- ۳- مسابقات در ۶ رده سنی و در یک ماده ( شنا آزاد) طبق جدول ذیل برگزار می‌شود.

◇ رده های سنی و مسافت مسابقه:

مسافت	رده سنی
۵۰ متر (دو طول)	رده سنی ۳۰ سال و کمتر (متولدین سال ۱۳۷۱ به بالا)
	رده سنی ۳۱-۳۵ سال (متولدین سال ۱۳۶۶-۱۳۷۰)
	رده سنی ۳۶-۴۰ سال (متولدین سال ۱۳۶۱-۱۳۶۵)
	رده سنی ۴۱-۴۵ سال (متولدین سال ۱۳۵۶-۱۳۶۰)
۲۵ متر (یک طول)	رده سنی ۴۶-۵۰ سال (متولدین سال ۱۳۵۱-۱۳۵۵)
	رده سنی ۵۱ سال و بالاتر (متولدین سال ۱۳۵۰ به پایین)

- ۴- تیم منتخب استان شامل قهرمانان (نفرات اول) هر رده سنی می‌باشد.
- ۵- در مرحله مسابقات کشوری نفرات اول هر گروه سنی به اعزام خواهند شد.
- ۶- مسابقات در دو نوبت صبح و عصر برگزار می‌گردد.
- ۷- در مرحله کشوری مسابقات توزیع مدال و حکم به نفرات اول تا سوم هر رده سنی انجام خواهد شد.
- ۸- تیم‌ها بایستی از لباس ورزشی متحدالشکل در مسابقات استفاده نمایند.

۹ - معرفی سرپرست و مربی تیم های اعزامی به مرحله کشوری بر اساس بیشترین مدالهای کسب شده دستگاه و استان با نظارت اداره کل ورزش و جوانان همان استان خواهد بود .

۱۲- هرگونه موارد پیش‌بینی نشده براساس رأی کمیته فنی مسابقات بررسی و تصمیم‌گیری خواهد شد.

## رشته مینی فوتبال:

- مسابقات در بخش آقایان برگزار می شود.
- مسابقات به صورت دوره ای - حذفی برگزار می شود.
- شرایط سنی آزاد می باشد.
- برگزاری مسابقات براساس قوانین و مقررات انجمن مینی فوتبال فدراسیون ورزش همگانی می باشد.
- همه اعضا تیم باید دارای کارت بیمه ورزشی معتبر باشند.
- همه اعضا تیم باید کارت دو دوز تزریق واکسن کرونا را به همراه داشته باشند.

### قوانین برگزاری مسابقات

۱. تمام اعضای تیم ها می بایست پروتکل های بهداشتی ستاد مبارزه با کرونا از قبیل فاصله اجتماعی و استفاده از ماسک در محل مسابقه را رعایت نمایند.
۲. تیم ها می توانند بر روی لباس خود نام، نشان یا آرم تجاری یا حامی مالی داشته باشند (نوشتن شعارهای سیاسی و جناحی و خلاف قوانین و مقررات کشور و دین اسلام ممنوع می باشد).
۳. همه بازیکنان تیم ها می بایست لباس کامل و شماره دار خود را بر اساس فرم ارسالی در تمامی مسابقات به همراه داشته باشند.
۴. تیم ها باید به قوانین و مقررات فنی، انضباطی و اخلاقی اعلامی مسابقات از سوی انجمن مینی فوتبال احترام بگذارند و این قوانین را رعایت نمایند. (خاطیان با محرومیت های انضباطی جریمه خواهند شد).
۵. حضور تیم ها یک ساعت قبل از شروع مسابقه در ورزشگاه محل انجام مسابقات الزامی است و در صورت عدم حضور تیم در ساعت شروع مسابقه بازی سه بر صفر به سود حریف اعلام خواهد شد.
۶. در صورت عدم حضور یا کناره گیری یک تیم از یک یا چند گروه در طول مسابقات، نتیجه بازیهای این تیم یا تیم ها سه بر صفر به سود تیم یا تیم های مقابل در نظر گرفته می شود ولی تعداد گل ها در جدول رده بندی محاسبه نخواهد شد.
۷. دریافت دو کارت زرد یا یک کارت قرمز، محرومیت بازیکن یا کادر تیم را از یک مسابقه پس از آن را به همراه خواهد داشت. دریافت کارت قرمز بدلیل رفتار غیر ورزشی براساس قوانین انضباطی انجمن مینی فوتبال محرومیت های شدیدتری را برای افراد خاطی در پی خواهد داشت.

۸. قرار گرفتن تیم ها در جدول رده بندی مسابقات در مرحله گروهی بر اساس شرایط ذیل خواهد بود:
- میزان امتیازات کسب شده (برد ۳ امتیاز، تساوی یک امتیاز و باخت بدون امتیاز) در صورت تساوی امتیازات بین دو تیم و برای تعیین تیم برتر در جدول رده بندی بازی رو در رو لحاظ خواهد شد و تیم پیروز در بازی رو در رو ، تیم برتر به حساب می آید. در صورت تساوی در بازی رو در رو و برابر بودن امتیازات به ترتیب آوراژ گل بهتر، در صورت تساوی در آوراژ گل، گل زده بیشتر، در صورت تساوی در آوراژ گل و گل زده برابر تعداد گل خورده کمتر مورد محاسبه ، تیم برتر در جدول رده بندی لحاظ می شود و در صورت تساوی در همه موارد اعلامی تعداد کارت قرمز کمتر و سپس تعداد کارت زرد کمتر مورد محاسبه قرار خواهد گرفت. در صورت برابر بودن تمام موارد، با قرعه تیم برتر مشخص خواهد شد.
- در صورت تساوی امتیازات ما بین سه یا چهار تیم و برای تعیین رتبه تیم ها در جدول رده بندی ، به ترتیب آوراژ گل بهتر، در صورت تساوی در آوراژ گل، گل زده بیشتر، در صورت تساوی در آوراژ گل و گل زده برابر تعداد گل خورده کمتر مورد محاسبه و تیم برتر در جدول رده بندی لحاظ می شود و در صورت تساوی در همه موارد اعلامی تعداد کارت قرمز کمتر و سپس تعداد کارت زرد کمتر مورد محاسبه قرار خواهد گرفت. در صورت برابر بودن تمام موارد، با قرعه تیم برتر مشخص خواهد شد.
۹. در مراحل حذفی تیمی که در وقت قانونی ( در دو نیمه ۲۵ دقیقه ایی) یا در وقت اضافه (دو نیمه ۵ دقیقه ایی) یا ضربات پنالتی (هر تیم ۳ ضربه پنالتی) به برتری دست پیدا کند تیم پیروز مسابقه خواهد بود. (در صورت عدم حضور تیمی در بازیهای مراحل حذفی، تیم حاضر برنده دیدار محسوب خواهد شد).
۱۰. چنانچه تیمی نسبت به بازیکن یا بازیکنان تیم حریف اعتراض داشته باشد می بایست ظرف حداکثر ۲ ساعت پس از پایان آن مسابقه بصورت کتبی اعتراض خود را با ادله کافی به کمیته برگزاری مسابقات اعلام نماید. رای کمیته برگزاری مسابقات بر اساس قوانین انضباطی انجمن مینی فوتبال صادر خواهد شد و در کلیه اعتراضات اعلام شده این رای قطعی تلقی می شود.
۱۱. در ارتباط با بازیهای نیمه تمام و همچنین سایر اعتراضات وارده، کمیته برگزاری مسابقات بر اساس قوانین انضباطی انجمن مینی فوتبال تصمیم گیری خواهد کرد.
۱۲. هر تیم متشکل از ۱۲ نفر شامل ۱۰ بازیکن، مربی و سرپرست خواهد بود.
۱۳. لیست اعلامی بازیکنان و کادر قابل تغییر نخواهد بود و تیم ها پس از ارسال اسامی نمی توانند نفرات اعلامی خود را کم یا اضافه نمایند و یا شماره پیراهن آنان را تغییر دهند.
۱۴. مسابقات در یک ورزشگاه مناسب و محل آن با نظر مسولین برگزاری مسابقات انتخاب و برگزار خواهد شد.
۱۵. مسابقات بر اساس قوانین اعلامی انجمن مینی فوتبال برگزار خواهد شد.
۱۶. مسابقات در زمین چمن مصنوعی، یا طبیعی برگزار خواهد شد و بازیکنان باید تجهیزات مورد نیاز برای بازی شامل کتانی مخصوص زمین چمن مصنوعی یا طبیعی، جوراب ساق بلند، محافظ ساق به همراه داشته باشند همچنین دروازه بان می تواند از شلوار گرمکن استفاده نماید.

## رشته داژبال

- مسابقات در بخش بانوان برگزار می شود.
- مسابقات به صورت دوره ای - حذفی برگزار می شود.
- شرایط سنی آزاد می باشد.
- برگزاری مسابقات براساس قوانین و مقررات انجمن داژبال فدراسیون ورزش همگانی می باشد.
- همه اعضا تیم باید دارای کارت بیمه ورزشی معتبر باشند.
- همه اعضا تیم باید کارت دو دوز تزریق واکسن کرونا را به همراه داشته باشند.

### قوانین برگزاری مسابقات

۱. هر تیم شامل ۶ نفر بازیکن به همراه یک مربی و یک سرپرست ، جمعاً ۸ نفر می باشد.
۲. توپ : در مسابقات داژبال می بایست از توپ اختصاصی و اورجینال ( مورد تأیید انجمن داژبال ) استفاده گردد .  
تبصره ۱ : توپ داژبال دارای روکش نرم پارچه ای بوده و دارای قابلیت مطلوب در دریافت ها و پرتاب ها می باشد که استفاده از این نوع توپ ها آسیب را در این رشته به حداقل می رساند.  
تبصره ۲ : استفاده از توپ های رشته های دیگر ( هندبال و والیبال ) ممنوع می باشد.
۳. 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 .  
تبصره ۱ : پوشیدن شلوار لگ زیر شورت ورزشی ، برای بانوان بلامانع می باشد .  
تبصره ۲ : استفاده از مقنعه ورزشی و شلوار لگ برای بانوان در محافل عمومی الزامی است .
۴. لباس بازیکنان می بایست متحدالشکل و در قسمت جلو و پشت تی شرت یا کاور هر یک از بازیکنان می بایست یکی از شماره های ۱ الی ۶ به زبان لاتین در وسط تی شرت یا کاور حک گردد .
۵. زمین مسابقات : زمین مسابقات داژبال به شکل مستطیل با ابعاد ۱۸×۹ مترمربع ( ۱۸ متر طول و ۹ مترعرض می باشد.
۶. محدوده زمین تیم کنار ۳×۹ متر و محدوده تیم وسط ۱۲×۹ متر می باشد .
۷. شروع مسابقات : پس از پذیرش تیم ها و انجام مراسم قرعه کشی و جدول نویسی با حضور مربیان و سرپرستان تیم اجرا خواهد شد .
۸. داور چک ، بمنظور تعیین تیم کنار و تیم وسط ، مبادرت به قرعه کشی بوسیله پرتاب سکه می نماید .

۹. مربی برنده سکه ، مجاز به انتخاب زمین دلخواه ( زمین کنار یا وسط ) در نیمه اول مسابقات می باشد .
۱۰. زمان برگزاری مسابقه، دو نیمه ۵ دقیقه ای با ۱ دقیقه استراحت در بین دو نیمه می باشد .
۱۱. 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
۱۲. 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 .
- قوانین نواختن صوت:**
۱۳. نواخته شدن صدای صوت ناپیوسته ، بمعنای توجه می باشد .
۱۴. نواخته شدن صدای یک صوت کوتاه ، بمعنای شروع مسابقه می باشد .
۱۵. نواخته شدن صدای یک صوت بلند ، بمعنای توقف در مسابقه می باشد .
۱۶. نواخته شدن صدای دو صوت بلند ، بمعنای پایان زمان آن نیمه می باشد .
۱۷. پرتاب توپ بشکل زمینی یا بشکل حرکت V ممنوع و منجر به اخذ خطا خواهد شد .
۱۸. توضیح پرتاب زمینی توپی که بشکل زمینی حرکت داده شود .
۱۹. توضیح حرکت V توپی که بشکل حرکت V و با ضربه به زمین پرتاب شود .
۲۰. 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 تائید داور وسط ، خطای فوق بدون حذف بازیکن در فرم داوری ثبت خواهد شد
۲۱. 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 داوری 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 بلا مانع است) .
۲۲. در صورتیکه بازیکن تیم وسط مبادرت به دریافت گل نماید و زیر دو ثانیه ، قبل از اعلام تائید داور وسط توپ از دست وی رها گردد منجر به حذف وی ( همانند برخورد توپ ) خواهد شد .
۲۳. در صورتیکه اصابت توپ به بازیکن، دو ضرب یا چند ضرب گردد ، فقط همان بازیکن مجاز به دریافت توپ می باشد.
۲۴. در هنگام خروج توپ از زمین مسابقات ، فقط توپ رسان و بازیکنان تیم کنار مجاز به خروج از زمین و برداشت توپ می باشند.
۲۵. 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 .
۲۶. در هنگام خروج توپ از زمین مسابقات، زمان مسابقه متوقف نخواهد شد .



۲۷. در صورتیکه سه بازیکن از تیم کنار یا وسط با خطای عمدی، انضباطی یا اخراج حذف گردند، آن تیم بازنده آن مسابقه خواهد بود.

۲۸. 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.

۲۹. 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.

۳۰. در صورت شدت خطای عمدی و انضباطی، سرداور مجاز به اعلام کارت قرمز (اخراج) به بازیکن و همچنین مربی و سرپرست تیم می باشد.

۳۱. 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.

۳۲. 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.

۳۳. اعلام شمارش تعداد جاخالی دادن توسط داور وسط (با صدای بلند) 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.

۳۴. 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.

۳۵. 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.

۳۶. 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.

### قانون امتیاز گیری:

۳۷. پایه امتیاز در هر مسابقه ۸ می باشد (هر بازیکن مستقر در زمین، بمنزله دو امتیاز است).

۳۸. 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.

۳۹. 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.

۴۰. 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.

۴۱. 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 .

۴۲. 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 .

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

۴۴. در مسابقات داژبال ، **تساوی وجود ندارد** .

۴۵. در پایان مسابقه ( پایان نیمه دوم ) امتیازات نیمه اول و دوم جمع گردیده و تیم برنده اعلام خواهد گردید .

۴۶. 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 .

۴۷. مسابقه طلائی :

۱- در پایان هر مسابقه ، در صورتیکه همه موارد امتیازی در بین دو تیم مساوی باشد "مسابقه طلائی" برگزار خواهد شد.

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

۵- 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 .

۴۸. خطاها :

۱. خطای فنی = کسر ۱ امتیاز ، بدون حذف بازیکن .

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

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

۴. 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. اخراج (کسر ۳ امتیاز) = دریافت کارت قرمز (اخراج از آن مسابقه و مسابقه بعدی "جمعا دو مسابقه").

۴۹. تعویض بازیکنان:

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

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

۵۰. قانون اعتراض:

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

۵۱. قانون عدم حضور تیم ها:

۱- اگر پس از زمان قرعه کشی و جدول نویسی و همچنین قبل از شروع مسابقه، تیمی انصراف دهد نتیجه مسابقه ۱۶ بر صفر (به نفع تیم حاضر) ثبت خواهد شد.

۲- اگر تیمی در حین اجرای مسابقه انصراف دهد چنانچه امتیاز تیم مقابل بالاتر از ۱۶ امتیاز باشد، بالاترین امتیاز ثبت خواهد شد.

۳- در صورت انصراف تیم از ادامه مسابقات، اسم تیم از جدول مسابقات حذف و مراتب به کمیته انضباطی ارجاع داده خواهد شد و وضعیت حضور تیم مذکور در مسابقات آتی، توسط کمیته انضباطی مشخص خواهد شد.

۴- اگر تیمی در مسابقات شرکت نماید و تعدادی از مسابقه ها را انجام داده و سپس از ادامه مسابقه انصراف دهد یا در مسابقه حاضر نشود، چنانچه یک مسابقه از آن دوره مانده باشد امتیازات تمامی مسابقاتش در جدول لحاظ گردیده و امتیاز مسابقه آخر ۱۶ بر صفر به نفع تیم مقابل ثبت می گردد، لیکن در صورتی که بیش از یک مسابقه از آن دور مانده باشد کلیه نتیجه های تیم مذکور از جدول مسابقات حذف شده و محاسبه نمی گردد.

۵- اگر تیمی پس از ۳ دفعه اعلام فراخوانی (در مدت زمان ۲ دقیقه) بطور کامل در زمین مسابقات حاضر نباشد، تیم مقابل برنده آن مسابقه و نتیجه مسابقه ۱۶ بر صفر (به نفع تیم حاضر) خواهد بود.

## رشته های آمادگی جسمانی (مهارتهای چالشی):

- مسابقات در بخش بانوان و آقایان برگزار می شود.
- شرایط سنی آزاد می باشد.
- همه اعضا تیم باید دارای کارت بیمه ورزشی معتبر باشند.
- همه اعضا تیم باید کارت دو دوز تزریق واکسن کرونا را به همراه داشته باشند.
- هر تیم متشکل از ۶ بازیکن ، ۱ مربی و ۱ سرپرست در مجموع ۸ نفر می باشد.
- رقابت متشکل از اجرا در ۶ ایستگاه بوده و هر یک از نفرات تیم صرفا اجازه حضور در یک ایستگاه را دارد.
- زمان کل اجرای هر تیم به ثانیه ، امتیاز تیم را تعیین می نماید. ( زمان کوتاه تر ملاک تعیین رتبه می باشد).
- در صورت تساوی امتیاز دو یا چند تیم ، خطای کمتر و همچنین اجرای موفق در ایستگاه های مهارتی به عنوان ملاک در نظر گرفته خواهد شد.
- مجوز اجرای بازیکن در هر ایستگاه ، بر اساس قرارگیری نشان در محل تعیین شده هر ایستگاه می باشد.
- مسیر اجرا در یک زمین به ابعاد ۲۸×۱۵ ( زمین بسکتبال) و ترکیبی از آمادگی جسمانی و مهارت می باشد.
- در صورت عدم حضور تیم و یا کامل نبودن نفرات باخت فنی لحاظ می گردد.
- مسئولیت اموال شرکت کنندگان و نیز رعایت موارد اخلاقی هر تیم بر عهده سرپرست تیم می باشد.
- در صورت بروز موارد احتمالی کمیته فنی در محل تصمیم گیری می نماید.
- در هر ایستگاه منطقه ای به عنوان نشان مشخص می باشد. مجوز آغاز اجرای هر بازیکن قرار گیری نشان، توسط اجرا کننده قبلی در محل مورد نظر می باشد.(امدادی)

## ایستگاه ها و نحوه اجرا در بخش آقایان

### ❖ ایستگاه (۱) دراز و نشست با مدیسن بال ۴ کیلویی:

- اجرا کننده از حالت دراز کشیده با زانوهای خم، مدیسن بال را بر روی زمین جلو پاها منتقل می نماید. این حرکت ۲۰ بار تکرار میگردد.

### ❖ ایستگاه (۲): آزمون مهارتی چابکی ایلی نویز با توپ فوتبال/فوتسال

- اجرا کننده مسیر را با توپ فوتبال/فوتسال طی نموده و بعد از طی مسیر ایلی نویز با توپ از فاصله ۱۵ متری به دروازه گل کوچیک یک شوت میزند در صورت عدم موفقیت در گل کردن ۳ ثانیه (جریمه) به زمان ثبت رکورد ایستگاه اضافه می شود.

### ❖ ایستگاه (۳) کشش پرتاب کنترل بل(اسنچ)

- اجرا کننده کنترل بل ۱۰ کیلوگرمی کشش و پرتاب میکند و هر بار دست ۱۰ بار تکرار میکند.

### ❖ ایستگاه (۴) پرتاب پنالته بسکتبال:

- اجرا کننده از فاصله ۵/۸۰ توپ بسکتبال را به سمت سبد پرتاب مینماید. هر اجرا کننده ۱۰ پرتاب دارد که می بایست ۵ پرتاب را داخل حلقه(گل)کند. به ازای هر پرتابی که داخل حلقه نرود(گل)نشود ۵ثانیه (جریمه) به زمان ثبت رکورد ایستگاه اضافه می شود.

### ❖ ایستگاه (۵) پرش جفتی زیگزاگ:

- اجرا کننده از روی یک مانع به ارتفاع ۱۰، به عرض ۲۰ و طول ۵۰ سانتی متری، به صورت رفت و برگشت ۶۰ بار پرش زیگزاگ را انجام میدهد.

#### ❖ ایستگاه ۶) فریزی

- اجرا کننده از فاصله ۹ متری دیسک فریزی را به سمت دروازه فوتسال که یک حلقه هولاهوپ با قطر حدود ۱۰۰-۱۱۰ سانتیمتر آویزان است پرتاب کند. هر اجرا کننده ۱۰ پرتاب دارد که می بایست ۵ پرتاب را داخل حلقه هولاهوپ کند. به ازای هر پرتابی که داخل حلقه نرود ۳ ثانیه (جریمه) به زمان ثبت رکورد ایستگاه اضافه می شود.

#### ❖ ایستگاه ۷) دویدن ۸۴۰ متر امدادی

- این مسافت باید به صورت امدادی طی شود و هر ۶ اجرا کننده ایستگاه های قبلی باید ۱۴۰ متر را طی کنند.

### ایستگاه ها و نحوه اجرا در بخش بانوان

#### ❖ ایستگاه ۱) دراز و نشست با مدیسن بال ۲ کیلویی:

- اجرا کننده از حالت دراز کشیده با زانوهای خم ، مدیسن بال را بر روی زمین جلو پاها منتقل می نماید. این حرکت ۲۰ بار تکرار میگردد.

#### ❖ ایستگاه ۲) :آزمون مهارتی چابکی ایلی نویز با توپ بسکتبال

- اجرا کننده مسیر را با توپ بسکتبال طی می نماید و بعد از طی مسیر ایلی نویز با توپ از فاصله ۵/۸۰ متر توپ به سمت حلقه پرتاب نماید هر شرکت کننده یک پرتاب دارد که در صورت عدم پرتاب در داخل حلقه ۳ ثانیه به ثبت رکورد ایستگاه اضافه میگردد.

#### ❖ ایستگاه ۳) کشش پرتاب کتل بل (اسنچ)

- اجرا کننده کتل بل ۵ کیلوگرمی کشش و پرتاب میکند و هر با هر دست ۱۰ بار تکرار میکند.

❖ ایستگاه ۴) پرتاب پناستی بسکتبال:

- اجرا کننده از فاصله ۵/۸۰ توپ بسکتبال را به سمت سبد پرتاب مینماید. هر اجرا کننده ۱۰ پرتاب دارد که می بایست ۵ پرتاب را داخل حلقه (گل) کند. به ازای هر پرتابی که داخل حلقه نرود (گل) نشود ۵ ثانیه (جریمه) به زمان ثبت رکورد ایستگاه اضافه می شود.

❖ ایستگاه ۵) پرش جفتی زیگزاگ:

- اجرا کننده از روی یک مانع به ارتفاع ۱۰، به عرض ۲۰ و طول ۵۰ سانتی متری، به صورت رفت و برگشت ۶۰ بار پرش زیگزاگ را انجام میدهد.

❖ ایستگاه ۶) فریزی

- اجرا کننده از فاصله ۹ متری دیسک فریزی را به سمت دروازه فوتسال که یک حلقه هولاهوپ با قطر حدود ۱۰۰-۱۱۰ سانتیمتر آویزان است پرتاب کند. هر اجرا کننده ۱۰ پرتاب دارد که می بایست ۵ پرتاب را داخل حلقه هولاهوپ کند. به ازای هر پرتابی که داخل حلقه نرود ۳ ثانیه (جریمه) به زمان ثبت رکورد ایستگاه اضافه می شود.

❖ ایستگاه ۷) دویدن ۸۴۰ متر امدادی

- این مسافت باید به صورت امدادی طی شود و هر ۶ اجرا کننده ایستگاه های قبلی باید ۱۴۰ متر را طی کنند.