

مقررات اختصاصی

شنا

زنان و مردان

- مسابقات بر اساس قوانین رسمی فدراسیون شنا برگزار می گردد.
- مسابقات در دو ماده (کرال سینه-قورباغه)
- رده سنی مسابقات با توجه به حضور و اعلام آمادگی شرکت کنندگان در مسابقه تعیین می گردد.
- شرکت کننده فقط در یک ماده می تواند شرکت نماید.
- همراه داشتن تجهیزات شنا (مایو-کلاه-عینک-حوله-دمپایی) به عهده شرکت کننده می باشد.
- در صورتی که تعداد شرکت کنندگان در هر رده سنی بیش از ۱۰ نفر باشد مقام های اول تا سوم اعلام میگردد. در غیر این صورت برای هر ۳ نفر شرکت کننده در هر رده یک مقام اعلام میگردد.
- حضور شرکت کنندگان در مسابقه ۱ ساعت قبل از ساعت اعلام شده الزامی است.
- همراه داشتن کارت پرسنلی ، کارت ملی و ID کارت جهت شرکت در مسابقات الزامی می باشد.

تنیس روی میز

زنان و مردان

- مسابقات بر اساس قوانین رسمی فدراسیون تنیس روی میز برگزار می گردد.
- مسابقات به صورت انفرادی برگزار می گردد (شرکت کارکنان از هر واحد آزاد می باشد).
- بازیکنان از لباس و کفش ورزشی مناسب در زمان مسابقات استفاده نمایند.
- مسابقات با توپ استاندارد برگزار می گردد.
- ورزشکاران از پوشیدن لباس سفید در زمان مسابقه خوداری نمایند.
- راکت بازیکنان با رویه سیاه و یک رویه قرمز و هر بازیکن در زمان مسابقه از راکت شخصی استفاده نماید.
- حضور شرکت کنندگان در مسابقه ۱ ساعت قبل از ساعت اعلام شده الزامی است.
- همراه داشتن کارت پرسنلی ، کارت ملی و ID کارت جهت شرکت در مسابقات الزامی می باشد.

نکته:

مسابقه با حضور حداقل ۱۰ شرکت کننده قابل اجرا می باشد.

تیراندازی

زنان و مردان

- مسابقات طبق مقررات فدراسیون تیراندازی برگزار می گردد.
- مسابقات در دو رشته تفنگ بادی و طپانچه بادی بصورت انفرادی برگزار می گردد.
- همراه داشتن تجهیزات از قبیل لباس ، دستکش و کفش ورزشی مناسب بعهدده ورزشکار می باشد.
- هر شرکت کننده فقط در یک ماده می تواند شرکت نماید.
- حضور شرکت کنندگان در مسابقه ۱ ساعت قبل از ساعت اعلام شده الزامی است.
- همراه داشتن کارت پرسنلی ، کارت ملی و ID کارت جهت شرکت در مسابقات الزامی می باشد.

نکته:

مسابقه با حضور حداقل ۱۰ شرکت کننده در هر ماده قابل اجرا می باشد.

آمادگی جسمانی

زنان

- مسابقات طبق قوانین انجمن آمادگی جسمانی برگزار می گردد.
- مسابقات به صورت انفرادی برگزار می گردد.(شرکت کارکنان از هر واحد آزاد می باشد).
- مسابقات به صورت ایستگاهی و امتیازبندی مقام ها با توجه به محاسبه زمان خواهد بود.
- کلیه شرکت کنندگان ملزم به داشتن لباس ورزشی مناسب می باشند.
- در خصوص رده های سنی در روز برگزاری مسابقه با حضور شرکت کنندگان حاضر ، رده بندی انجام و تصمیم گیری توسط کادر فنی اتخاذ خواهد گردید.
- در صورتی که تعداد شرکت کنندگان در هر رده سنی بیش از ۱۰ نفر باشد مقام های اول تا سوم اعلام میگردد. در غیر این صورت برای هر ۳ نفر شرکت کننده در هر رده یک مقام اعلام میگردد.
- حضور شرکت کنندگان در مسابقه ۱ ساعت قبل از ساعت اعلام شده الزامی است.
- همراه داشتن کارت پرسنلی ، کارت ملی و ID کارت جهت شرکت در مسابقات الزامی می باشد.

دارت

زنان و مردان

- مسابقات طبق مقررات و قوانین انجمن دارت برگزار می گردد.
- مسابقات در ۳ لگ (۲ لگ از ۳ لگ) و جمع امتیاز ۳۰۱ برگزار می گردد.
- شرکت کنندگان ملزم به پوشیدن لباس و کفش ورزشی مناسب می باشند. مسابقات در بخش بانوان با حجاب اسلامی برگزار میگردد.
- مسابقات به صورت انفرادی برگزار می گردد. (از هر واحد کاری تعداد شرکت کننده آزاد است)
- مسابقات به صورت فیکس برگزار می گردد.
- حضور شرکت کنندگان در مسابقه ۱ ساعت قبل از ساعت اعلام شده الزامی است.
- همراه داشتن کارت پرسنلی ، کارت ملی و ID کارت جهت شرکت در مسابقات الزامی می باشد.

فوتسال

آقایان

- مسابقات طبق آخرین مقررات و قوانین فوتسال (فدراسیون فوتبال) برگزار می گردد.
- هر تیم شامل ۵ نفر بازیکن اصلی و ۵ نفر بازیکن ذخیره به همراه ۱ مربی و ۱ سرپرست جمعاً ۱۲ نفر می باشد.
- لباس بازیکنان متحدالشکل با نصب شماره در قسمت پشت پیراهن (هر بازیکن در طول مسابقات فقط از یک شماره می تواند استفاده نماید) و داشتن قلم بند و جوراب بلند برای بازیکنان الزامیست.
- مسابقات در دور مقدماتی به صورت دوره ای ، در دور دوم حذفی و دور پایانی با تصمیم کمیته فنی برگزار می گردد.
- مسابقات در دو وقت ۱۵ دقیقه ای ، در بین دو نیمه استراحت ۵ دقیقه ای و در هر نیمه یک زمان ۳۰ ثانیه ای برگزار میگردد.
- در صورتی که امتیازات دو تیم مساوی شود ، ابتدا تفاضل گل (گل زده و گل خورده) و سپس نتیجه بتزی رو در رو محاسبه می گردد.
- تیم ها میبایست ۱۵ دقیقه قبل از ساعت شروع بازی در سالن حاضر باشند.
- حضور سرپرست یا مربی قبل و حین بازی الزامیست در غیر اینصورت تیم با باخت فنی جریمه میگردد.
- مسابقات زیر نظر کمیته فنی برگزار میگردد و کلیه موارد پیش بینی نشده را این کمیته تصمیم گیری خواهد نمود.

والیبال

زنان و مردان

- مسابقات طبق قوانین و مقررات فدراسیون والیبال برگزار می گردد.
- بازیها به صورت ۵ نفره برگزار می گردد.
- هر تیم متشکل از ۵ بازیکن اصلی ۵ بازیکن ذخیره ۱ مربی و ۱ سرپرست که جمعاً ۱۲ نفر می گردد.
- بازیها به صورت ۲ ست از ۳ ست برگزار می گردد. (هر ست ۲۵ امتیاز ست نتیجه ۱۵ امتیاز)
- لباس بازیکنان متحد الشكل با نصب شماره ۱ تا ۲۰ در قسمت پشت و جلو پیراهن (کاپیتان با نصب نوار اندازه ۸*۲ سانت زیر شماره مشخص می گردد).
- پوشیدن کفش ورزشی مناسب الزامی می باشد.
- چرخش بازیکنان بر اساس ارنج ارائه شده فقط در بخش سرویس توسط داور کنترل می گردد.
- تصمیم گیری در مورد نحوه برگزاری و توضیح قوانین در روز قرعه کشی با توجه به تعداد تیم های شرکت کننده انجام خواهد شد.
- تیم ها میبایست ۱۵ دقیقه قبل از ساعت شروع بازی در سالن حاضر باشند.
- همراه داشتن کارت پرسنلی ، کارت ملی و ID کارت جهت شرکت در مسابقات الزامی می باشد.

طناب کشی

زنان و مردان

- مسابقات طبق قوانین و مقررات انجمن طناب کشی برگزار می گردد.
- هر تیم مرکب از ۱۱ نفر شامل (۸ بازیکن اصلی، ۱ بازیکن ذخیره، ۱ مربی و ۱ سرپرست جمعاً ۱۱ نفر) می باشند.
- جمع اوزان ۸ بازیکن مسابقه دهنده در مردان ۶۴۰ کیلو گرم و در زنان ۵۲۰ کیلو گرم می باشد.
- شرکت کنندگان ملزم به پوشیدن لباس و کفش ورزشی متحد الشكل می باشد.
- هر شرکت کننده باید طناب را با دستان بدون پوشش بگیرد (کف دست روبه بالا باشد) و طناب از بین بدن و بازوی ورزشکار عبور کند هر نوع مانعی که باعث حرکت نکردن طناب شود خطا محسوب می شود، پاها سمت جلو دراز شود جلوتر از زانوها همه اعضا ی تیم در زمان مسابقه به حالت کششی قرار گیرند.
- هر مسابقه شامل ۳ کشش و برای هر کشش یک تایم استراحت ۳ دقیقه ای است.
- برنده مسابقه تیمی است که به دو کشش از سه کشش دست یابد.
- در زمان وزن کشی شرکت کنندگان با لباس ورزشی و بدون کفش ، وزن کشی انجام میگردد.
- حضور شرکت کنندگان در مسابقه ۱ ساعت قبل از ساعت اعلام شده الزامی است.
- همراه داشتن کارت پرسنلی ، کارت ملی و ID کارت جهت شرکت در مسابقات الزامی می باشد.