



کارشناسی تربیت بدنی

دستورالعمل مسابقات ورزشی دانش آموزان دختر و پسر ناحیه ۳ کرج

"مقطع متوسطه اول"

سال تحصیلی ۱۴۰۵-۱۴۰۴

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 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 **۱۳۸۹/۰۷/۱** الی **۱۳۹۲/۰۶/۳۱** می باشد.
- * حضور یک بازیکن از **پایه هفتم** و یک بازیکن از **پایه هشتم** در تیم **الزامی** می باشد.
- * 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.
- * تکمیل مدارک فرم های مربوطه مطابق با دستورالعمل فدراسیون ورزش دانش آموزی و کارت شرکت در مسابقه الزامیست. (ثبت در سیدا)

جدول شماره ۱ - تاریخ پذیرش و برگزاری مسابقات فوتسال دانش آموزان دوره اول متوسطه (سال تحصیلی ۱۴۰۵-۱۴۰۴)

شماره تماس	محل پذیرش	تاریخ پذیرش	محل برگزاری	ساعت مسابقه	تاریخ برگزاری	جنسیت
۰۹۳۰۷۱۰۹۸۶۸	سالن شهدای سایپا آقای خاکسارپور	دوشنبه ۱۴۰۴/۰۹/۱۰ چهارشنبه ۱۴۰۴/۰۹/۱۲ ساعت ۹ الی ۱۶	سالن شهدای سایپا	۸:۳۰ صبح	شنبه ۱۴۰۴/۰۹/۱۵ یکشنبه ۱۴۰۴/۰۹/۱۶ دوشنبه ۱۴۰۴/۰۹/۱۷ سه شنبه ۱۴۰۴/۰۹/۱۸	پسر
۰۹۱۲۶۶۴۷۵۴۵	سالن شهید رجایی خانم ابراهیمی	شنبه ۱۴۰۴/۰۹/۲۲ دوشنبه ۱۴۰۴/۰۹/۲۴ ساعت ۹ الی ۱۶	سالن شهید رجایی	۸:۰۰ صبح	چهارشنبه ۱۴۰۴/۰۹/۲۶	دختر

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

قوانین و مقررات

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

* رده سنی شرکت کنندگان دوره اول متوسطه: **۱۳۸۹/۰۷/۰۱** الی **۱۳۹۲/۰۶/۳۱**

* 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.

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

* تکمیل مدارک فرم های مربوطه مطابق با دستورالعمل فدراسیون ورزش دانش آموزی و کارت شرکت در مسابقه

الزامیست. (ثبت در سیدا)

جدول شماره ۲ - مواد مسابقات شنا دانش آموزان پسر و دختر دوره اول متوسطه (سال تحصیلی ۱۴۰۵-۱۴۰۴)

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 و دختر دوره اول متوسطه (سال تحصیلی ۱۴۰۵-۱۴۰۴)

شماره تماس	محل پذیرش	تاریخ پذیرش	محل برگزاری	ساعت مسابقه	تاریخ برگزاری	جنسیت
۰۹۱۲۲۶۵۵۳۶۹	استخر امام علی (ع) آقای احمدی نوجانی	سه شنبه ۱۴۰۴/۰۹/۰۴ پنج شنبه ۱۴۰۴/۰۹/۰۶ ساعت ۹ الی ۱۶	استخر امام علی (ع)	۸:۳۰ صبح	یکشنبه ۱۴۰۴/۰۹/۰۹	پسر
۰۹۱۲۶۶۴۶۵۸۶	استخر امام علی (ع) خانم فاطمه ملائی	شنبه ۱۴۰۴/۰۹/۰۸ دوشنبه ۱۴۰۴/۰۹/۱۰ ۹ الی ۱۵	استخر امام علی (ع)	۰۸:۰۰ صبح	چهارشنبه ۱۴۰۴/۰۹/۱۲	دختر

جدول شماره ۴ - جدول ارنج و ثبت رکورد تیم شنای 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 **۱۳۸۹/۰۷/۰۱** الی **۱۳۹۲/۰۶/۳۱** می باشد.

* 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.

* تکمیل مدارک فرم های مربوطه مطابق با دستورالعمل فدراسیون ورزش دانش آموزی و کارت شرکت در مسابقه

الزامیست. (ثبت در سیدا)

جدول شماره ۵- تاریخ پذیرش و برگزاری مسابقات هندبال دانش آموزان دوره اول متوسطه (سال تحصیلی ۱۴۰۵-۱۴۰۴)

شماره تماس	محل پذیرش	تاریخ پذیرش	محل برگزاری	ساعت مسابقه	تاریخ برگزاری	جنسیت
۰۹۱۲۲۷۱۴۵۶۱	سالن شهدای سایپا آقای گندمی	یکشنبه ۱۴۰۴/۰۹/۰۹ ساعت ۹ الی ۱۶	سالن شهدای سایپا	۸:۳۰ صبح	سه شنبه ۱۴۰۴/۰۹/۱۱	پسر
۰۹۰۲۹۴۱۳۰۳۸	کارشناسی تربیت بدنی خانم نخلی	چهارشنبه ۱۴۰۴/۰۹/۰۵ ساعت ۸ الی ۱۴	سالن ورزشی انقلاب کرج	۸:۰۰ صبح	جمعه ۱۴۰۴/۰۹/۰۷	دختر

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 **۱۳۸۹/۰۷/۰۱** الی **۱۳۹۲/۰۶/۳۱** می باشد.

* 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 ۱۴۰۵-۱۴۰۴)

جنسیت	تاریخ برگزاری	ساعت مسابقه	محل برگزاری	تاریخ پذیرش	محل پذیرش	شماره تماس
پسر	شنبه ۱۴۰۴/۰۹/۰۸ دوشنبه ۱۴۰۴/۰۹/۱۰	۸:۳۰ صبح	سالن شهید بهشتی	سه شنبه ۱۴۰۴/۰۹/۰۴ پنج شنبه ۱۴۰۴/۰۹/۰۶ ساعت ۹ الی ۱۶	سالن شهید بهشتی مسئول انجمن آقای حاجیلو	۰۹۱۲۵۶۱۸۳۱۱
دختر	دوشنبه ۱۴۰۴/۰۹/۲۴ سه شنبه ۱۴۰۴/۰۹/۲۵	۸:۰۰ صبح	سالن شهید رجایی	چهارشنبه ۱۴۰۴/۰۹/۱۹ شنبه ۱۴۰۴/۰۹/۲۲ ساعت ۹ الی ۱۶	سالن شهید رجایی خانم ابراهیمی	۰۹۱۲۶۶۴۷۵۴۵

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** جمعاً **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.

* 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 **۱۳۸۹/۰۷/۰۱** الی **۱۳۹۲/۰۶/۳۱** می باشد.

* تکمیل مدارک فرم های مربوطه مطابق با دستورالعمل فدراسیون ورزش دانش آموزی و کارت شرکت در مسابقه

الزامیست. (ثبت در سیدا)

* 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 اعمال می شود.

جدول شماره ۷- تاریخ پذیرش و برگزاری مسابقات والیبال دانش آموزان دوره اول متوسطه (سال تحصیلی ۱۴۰۵-۱۴۰۴)

جنسیت	تاریخ برگزاری	ساعت مسابقه	محل برگزاری	تاریخ پذیرش	محل پذیرش	شماره تماس
پسر	یکشنبه ۱۴۰۴/۰۹/۰۲	۸:۳۰ صبح	سالن شهید رجایی	سه شنبه ۱۴۰۴/۰۹/۲۷	سالن شهید رجایی	۰۹۱۲۳۶۷۴۹۹۲
	سه شنبه ۱۴۰۴/۰۹/۰۴					
	چهارشنبه ۱۴۰۴/۰۹/۰۵			ساعت ۹ الی ۱۶	آقای فلاحیان	
دختر	پنج شنبه ۱۴۰۴/۰۹/۱۳	۸:۰۰ صبح	سالن شهید رجایی	شنبه ۱۴۰۴/۰۹/۰۸	سالن شهید رجایی	۰۹۱۲۶۶۴۷۵۴۵
	دوشنبه ۱۴۰۴/۰۹/۱۰					
	جمعه ۱۴۰۴/۰۹/۱۴			ساعت ۹ الی ۱۶	خانم ابراهیمی	

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 **۱۳۸۹/۰۷/۰۱** الی **۱۳۹۲/۰۶/۳۱** می باشد.

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

* 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 ۱۴۰۵-۱۴۰۴)

جنسیت	تاریخ برگزاری	ساعت مسابقه	محل برگزاری	تاریخ پذیرش	محل پذیرش	شماره تماس
پسر	شنبه ۱۴۰۴/۰۹/۰۱	۸:۳۰ صبح	سالن تختی	در محل برگزاری	سالن تختی مسئول انجمن آقای عمادی	۰۹۳۷۸۹۸۹۹۶۹
دختر	یکشنبه ۱۴۰۴/۰۸/۲۵	۸:۰۰ صبح	سالن تختی	در محل برگزاری	سالن تختی مسئول انجمن خانم وفا	۰۹۱۲۵۶۲۳۹۱۸

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 **۱۳۸۹/۰۷/۰۱** الی **۱۳۹۲/۰۶/۳۱** می باشد.

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

* 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 ۱۴۰۵-۱۴۰۴)

جنسیت	تاریخ برگزاری	ساعت مسابقه	محل برگزاری	تاریخ پذیرش	محل پذیرش	شماره تماس
پسر	جمعه ۱۴۰۴/۰۹/۰۷	۸:۳۰ صبح	سالن امید ۱	در محل برگزاری	سالن امید ۱ مسئول انجمن آقای خاکسارپور	۰۹۳۰۷۱۰۹۸۶۸
دختر	سه شنبه ۱۴۰۴/۰۸/۲۷	۸:۰۰ 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 سویسی و تعداد دور بر اساس تعداد شرکت کننده ها در روز مسابقه مشخص و برگزار خواهد شد.

* شرایط سنی شرکت کنندگان متولدین **۱۳۸۹/۰۷/۰۱** الی **۱۳۹۲/۰۶/۳۱** می باشد.

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

* 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 ۱۴۰۵-۱۴۰۴)

جنسیت	تاریخ برگزاری	ساعت مسابقه	محل برگزاری	تاریخ پذیرش	محل پذیرش	شماره تماس
پسر	دوشنبه ۱۴۰۴/۰۸/۲۶	۸:۳۰	سالن شطرنج نگین	شنبه ۱۴۰۴/۰۸/۲۴ یکشنبه ۱۴۰۴/۰۸/۲۵	کارشناسی تربیت بدنی آقای خان زاده ساعت ۸ الی ۱۴	۰۹۳۸۴۵۷۸۲۶۱
دختر	چهارشنبه ۱۴۰۴/۰۸/۲۸	۰۸:۰۰	سالن شطرنج نگین	دوشنبه ۱۴۰۴/۰۸/۲۶	کارشناسی تربیت بدنی خانم نخلی ساعت ۸ الی ۱۴	۰۹۰۲۹۴۱۳۰۳۸

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 ۴ ورزشکار دانش آموز به همراه یک مربی / سرپرست جمعا ۵ نفر می باشد.

*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 ۱۳۸۹/۰۷/۰۱ الی ۱۳۹۲/۰۶/۳۱ می باشد.

*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

ابعاد زمین	تعداد نفرات	زمان اجرا	مواد مسابقات
۵*۵	۲ نفر از هر تیم	۳۰ ثانیه	دابل آندر انفرادی
۵*۵	۲ نفر از هر تیم	۳۰ ثانیه	سرعت جاگینگ انفرادی
دو محوطه ۵*۵	۴ نفر از هر تیم	۴*۳۰	سرعت جاگینگ و دابل آندر امدادی

***دابل آندر انفرادی:**

در این ماده دو ورزشکار از هر تیم شرکت نموده و در مدت زمان ۳۰ ثانیه، می بایست مهارت دابل آندر را با علامت داور در فضای مشخص شده ۵*۵ اجرا نمایند.

روش اجرا:

داوران حاضر، بازیکن حاضر، شروع با صدای سوت

۱۰ ثانیه، ۲۰ ثانیه، تمام

تخلفات:

-خطای استارت: ۳ امتیاز منفی از رکورد کسر خواهد شد.

-خطای اجرا: در صورت اجرای نادرست توسط داور شمارش نمی شود.

***سرعت جاگینگ:**

در این ماده هر ورزشکار در مدت زمان حداکثر ۳۰ ثانیه، می بایست حرکت جاگینگ (درجا دویدن) را اجرا نماید.

شرح آزمون:

۱. ورزشکار با اعلام فرمان داور شروع به اجرای حرکت جاگینگ می کند.

۲. وقت نگهدار هر ۱۰ ثانیه ۱ بار زمان را اعلام می نماید. (۱۰ ثانیه، ۲۰ ثانیه، صدای سوت)

۳. شمارش تعداد زیر پای راست ورزشکار انجام خواهد شد.

۴. انجام هرگونه حرکت طناب یا پرش قبل از اعلام داور خطای استارت محسوب می شود و از رکورد نهایی شرکت کننده ۵ عدد کسر خواهد شد.

سرعت جاگینگ و دابل آندر امدادی:

در این ماده دو ورزشکار از هر تیم حرکت جاگینگ و دو ورزشکار دیگر حرکت دابل آندر را به صورت امدادی انجام خواهند داد.

روش اجرا:

داوران حاضر، بازیکن حاضر، شروع با صدای سوت

هر ورزشکار در جای مشخص شده قرار می گیرد و مهارت مورد نظر را در زمان ۳۰ ثانیه انجام می دهد. دو ورزشکار اول حرکت جاگینگ و دو ورزشکار دوم حرکت دابل آندر را به صورت امدادی انجام خواهند داد.
تذکر: قوانین و مقررات ذکر شده در حرکت سرعت جاگینگ و دابل آندر در این ماده نیز اجرا خواهد شد.

جدول شماره ۱۲- تاریخ پذیرش و برگزاری مسابقات طناب زنی دانش آموزان متوسطه اول (سال تحصیلی ۱۴۰۵-۱۴۰۴)

شماره تماس	محل پذیرش	تاریخ پذیرش	محل برگزاری	ساعت مسابقه	تاریخ برگزاری	جنسیت
۰۹۱۲۲۶۴۵۲۵۰	سالن دبیرستان باهنر ۳ مسئول انجمن آقای عقبایی	در محل برگزاری	سالن دبیرستان باهنر ۳	۸:۰۰ صبح	سه شنبه ۱۴۰۴/۰۸/۲۷	پسر
۰۹۱۲۳۴۲۳۱۱۹	سالن دبیرستان شاهد عصمت خانم مهرعلیان	در محل برگزاری	سالن دبیرستان شاهد عصمت	۸:۰۰ صبح	سه شنبه ۱۴۰۴/۰۹/۰۴	دختر

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 ۱۳۸۹/۰۷/۰۱ الی ۱۳۹۲/۰۶/۳۱ می باشد.
- * تکمیل مدارک فرم های مربوطه مطابق با دستورالعمل فدراسیون ورزش دانش آموزی و کارت شرکت در مسابقه الزامیست. (ثبت در سیدا)
- * امتیازات تیمی با توجه به مقام های انفرادی ورزشکاران و به صورت (۱،۲،۳،۴،۵،۷) 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 متوسطه (سال تحصیلی ۱۴۰۵-۱۴۰۴)

شماره تماس	محل پذیرش	تاریخ پذیرش	محل برگزاری	ساعت مسابقه	تاریخ برگزاری	جنسیت
۰۹۳۵۱۰۲۹۰۱۸	کارشناسی تربیت بدنی آقای قره بوطه	دوشنبه ۱۴۰۴/۰۹/۱۰ ساعت ۸ الی ۱۴	پیست دو و میدانی ورزشگاه انقلاب	۸:۰۰	چهارشنبه ۱۴۰۴/۰۹/۱۲	پسر
۰۹۰۲۹۴۱۳۰۳۸	کارشناسی تربیت بدنی خانم نخلی	چهارشنبه ۱۴۰۴/۰۹/۰۵	پیست دو و میدانی ورزشگاه انقلاب	۸:۰۰	شنبه ۱۴۰۴/۰۹/۰۸	دختر

برگه ارنج مسابقات دو و میدانی
آموزشگاه

ردیف	نام و نام خانوادگی	شماره مسابقات	۱۰۰ متر	۸۰۰ متر	پرش طول	پرتاب وزنه	شماره تماس ورزشکار
۱							
۲							
۳							
۴							
نام و نام خانوادگی مربی: شماره تماس:				نام و نام خانوادگی مدیر: شماره تماس:			

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

قوانین و مقررات

* تعداد نفرات هر تیم **۶ بازیکن** شامل **۴ بازیکن اصلی و ۲ بازیکن ذخیره فعال**، **۱ مربی** یا **۱ سرپرست** جمعاً **۷ نفر** می باشد.

* شرایط سنی شرکت کنندگان متولدین **۱۳۸۹/۰۷/۰۱** الی **۱۳۹۲/۰۶/۳۱** می باشد.

* به تیم های برتر مدال و حکم قهرمانی اهدا خواهد شد.

* مسابقات برابر قوانین و مقررات فدراسیون داژبال و انجمن مدارس کشور انجام خواهد شد.

* تکمیل مدارک فرم های مربوطه مطابق با دستورالعمل فدراسیون ورزش دانش آموزی و کارت شرکت در مسابقه

الزامیست. (ثبت در سیدا)

* ابعاد زمین برای تیم کنار **۹*۵** و محدوده تیم وسط **۹*۸** متر

* شماره لباس از **۱** تا **۶** روی جلو و پشت لباس شرکت کنندگان الزامی می باشد. بدون شماره لباس پذیرش صورت نمی گیرد .

* بازیکنان تیم کنار مجاز به پاس دادن توپ به یکدیگر و انجام حرکات جابجایی در محوطه مربوطه قبل از پرتاب توپ حداکثر به مدت **۴** ثانیه می باشند .

* پرتاب توپ به شکل زمینی یا به شکل حرکت **۷** ممنوع می باشد و منجر به اخذ خطا خواهد شد .

* بازیکنان تیم وسط می بایست پس از دریافت گل توپ را به مدت **۲** ثانیه در دست خود نگه دارد. اگر توپ از دست بازیکن در هنگام گل گرفتن رها شود و بازیکن دیگر آن را دریافت نماید منجر به حذف وی خواهد شد .

* در هنگام خروج توپ از زمین مسابقات فقط توپ رسان ها و بازیکنان تیم کنار مجاز به خروج از زمین و برداشت توپ می باشند. توپ رسان ها می توانند همان بازیکنان ذخیره باشند.

جدول شماره ۱ - تاریخ پذیرش و برگزاری مسابقات دایزال دانش آموزان دوره اول متوسطه دختر (سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۵)

شماره تماس	محل پذیرش	تاریخ پذیرش	محل برگزاری	ساعت مسابقه	تاریخ برگزاری	جنسیت
۰۹۱۲۰۴۹۶۸۵۳	سالن ورزشی امید خانم قریب	چهارشنبه ۱۴۰۴/۰۹/۰۵ ساعت ۹ الی ۱۴	سالن ورزشی امید	۸:۰۰ صبح	یکشنبه ۱۴۰۴/۰۹/۰۹	دختر

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

قوانین و مقررات

* تعداد نفرات هر تیم ۲ بازیکن اصلی و ۱ بازیکن ذخیره، یک مربی یا یک سرپرست جمعا ۴ نفر می باشد..

* شرایط سنی شرکت کنندگان متولدین ۱۳۸۹/۰۷/۰۱ الی ۱۳۹۲/۰۶/۳۱ می باشد.

* بازی ۱ دست ۶ گله می باشد.

* به تیم های برتر مدال و حکم قهرمانی اهدا خواهد شد.

* مسابقات برابر قوانین و مقررات انجمن فوتبال دستی مدارس کشور انجام خواهد شد.

* تکمیل مدارک فرم های مربوطه مطابق با دستورالعمل فدراسیون ورزش دانش آموزی و کارت شرکت در مسابقه

الزامیست. (ثبت در سیدا)

جدول شماره ۱ - تاریخ پذیرش و برگزاری مسابقات فوتبال دستی دانش آموزان دوره اول متوسطه (سال تحصیلی ۱۴۰۵-۱۴۰۴)

جنسیت	تاریخ برگزاری	ساعت مسابقه	محل برگزاری	تاریخ پذیرش	محل پذیرش	شماره تماس
پسر	دوشنبه ۱۴۰۴/۰۹/۲۴	۸:۳۰ صبح	سالن تختی	شنبه ۱۴۰۴/۰۹/۲۲ ساعت ۹ الی ۱۴	کارشناسی تربیت بدنی ناحیه ۳ داریوش خان زاده	۰۹۳۸۴۵۷۸۲۶۱
دختر	دوشنبه ۱۴۰۴/۰۹/۱۰	۸:۰۰ صبح	سالن تختی	شنبه ۱۴۰۴/۰۹/۰۸ ساعت ۹ الی ۱۶	سالن تختی خانم بایندیان	۰۹۳۶۵۶۸۶۶۲۱

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

قوانین و مقررات

* تعداد نفرات هر تیم **۵ بازیکن اصلی و ۲ بازیکن ذخیره، یک مربی یا یک سرپرست** جمعاً **۸ نفر** می باشد.

* شرایط سنی شرکت کنندگان متولدین **۱۳۸۹/۰۷/۰۱** الی **۱۳۹۲/۰۶/۳۱** می باشد.

* به تیم های برتر مدال و حکم قهرمانی اهدا خواهد شد.

* مسابقات برابر قوانین و مقررات فدراسیون کبدی و انجمن کبدی مدارس کشور انجام خواهد شد.

* تکمیل مدارک فرم های مربوطه مطابق با دستورالعمل فدراسیون ورزش دانش آموزی و کارت شرکت در مسابقه

الزامیست. (ثبت در سیدا)

* هر تیم می بایست با لباس متحدالشکل که دارای شماره بزرگ در پشت باشد در مسابقات شرکت نماید. در غیر

این صورت اجازه بازی داده نخواهد شد.

جدول شماره ۱ - تاریخ پذیرش و برگزاری مسابقات کبدی دانش آموزان دختر دوره اول متوسطه (سال تحصیلی ۱۴۰۵-۱۴۰۴)

جنسیت	تاریخ برگزاری	ساعت مسابقه	محل برگزاری	تاریخ پذیرش	محل پذیرش	شماره تماس
دختر	سه شنبه ۱۴۰۴/۰۹/۱۱	۸:۰۰ صبح	خانه کبدی کرج	یکشنبه ۱۴۰۴/۰۹/۰۹ ساعت ۹ الی ۱۴	کارشناسی تربیت بدنی ناحیه ۳ خانم نخلی	۰۹۰۲۹۴۱۳۰۳۸

دستور العمل فنی و پذیرش مسابقات گل کوچک دانش آموزان پسر دوره اول متوسطه

قوانین و مقررات

* تعداد نفرات هر تیم ۳ بازیکن اصلی و ۱ بازیکن ذخیره، یک مربی یا یک سرپرست جمعا ۵ نفر می باشد.

* شرایط سنی شرکت کنندگان متولدین ۱۳۸۹/۰۷/۰۱ الی ۱۳۹۲/۰۶/۳۱ می باشد.

* به تیم های برتر مدال و حکم قهرمانی اهدا خواهد شد.

* مسابقات برابر قوانین و مقررات انجمن گل کوچک مدارس کشور انجام شود.

* تکمیل مدارک فرم های مربوطه مطابق با دستورالعمل فدراسیون ورزش دانش آموزی و کارت شرکت در مسابقه

الزامیست. (ثبت در سیدا)

* هر تیم می بایست با لباس متحدالشکل که دارای شماره بزرگ در پشت باشد در مسابقات شرکت نماید. در غیر

این صورت اجازه بازی داده نخواهد شد.

جدول شماره ۱ - تاریخ پذیرش و برگزاری مسابقات گل کوچک دانش آموزان پسر دوره اول متوسطه (سال تحصیلی ۱۴۰۵-۱۴۰۴)

جنسیت	تاریخ برگزاری	ساعت مسابقه	محل برگزاری	تاریخ پذیرش	محل پذیرش	شماره تماس
پسر	شنبه ۱۴۰۴/۰۹/۲۲ یکشنبه ۱۴۰۴/۰۹/۲۳	۱۴:۰۰	هنرستان شهید صدوقی	چهارشنبه ۱۴۰۴/۰۹/۱۹ ساعت ۹ الی ۱۴	کارشناسی تربیت بدنی ناحیه ۳ داریوش خان زاده	۰۹۳۸۴۵۷۸۲۶۱

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

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

مجموعه ورزشی شهدای سایپا: دهقانویلی دوم - خیابان شهید نیاکی

سالن دبیرستان شاهد عصمت: بلوار انقلاب - مابین خیابان شانزدهم و هفدهم

سالن دبیرستان باهنر ۳: آزادگان، خیابان ساوجی بعد از اردلان ۳

خانه کبدی کرج: بلوار مطهری، خیابان آزادی، مجموعه ورزشی مطهری کرج

پیوست ۲

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

"سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۵"

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 :