



قو علی خدمتک جوارحی

امام علی (ع)



## دستور العمل

### برگزاری مسابقات ورزش های قهرمانی

### رشته دوومیدانی

دانشجو معلمان پسر و دختر دانشگاه فرهنگیان سراسر کشور

منیربان: استان تهران

آذر ۱۴۰۰

## مقررات عمومی:

۱. شرکت در این مسابقات تابع قوانین و مقررات ذکر شده در دستورالعمل عمومی و فنی می باشد.
۲. مسابقات به صورت مجازی و انفرادی برگزار می گردد.
۳. رعایت شئونات اسلامی، انضباط ورزشی و احترام به قوانین و مقررات الزامی می باشد.
۴. شرط شرکت در مسابقات، نداشتن سابقه بیماری و ممنوعیت پزشکی دانشجوی معلمان می باشد.
۵. در زمان اجرا تمامی پروتکل های بهداشتی مربوط به ویروس کرونا رعایت شود.
۶. ورزشکار می بایست توجه داشته باشد که هنگام اجرای فعالیت ورزشی، پس زمینه مکان اجرا، فاقد هرگونه عکس یا تصویر و... باشد.
۷. فیلمبرداری از یک محل و به صورت ثابت انجام و تمام صحنه اجرای برنامه بدون جا به جایی تلفن همراه/دوربین در طول فیلم برداری قابل مشاهده باشد.
۸. هنگام فیلمبرداری از اجرای مهارت و فعالیت، به منظور شناسایی چهره ورزشکار می بایست ورزشکار بدون ماسک باشد.
۹. ورزشکاران می توانند در منزل، فضای آزاد یا باشگاه، آیتم ها را مطابق دستورالعمل انجام دهند و فیلم را بدون ویرایش با هرگونه نرم افزار به صورت خام و زیپ شده در سامانه مسابقات مربوطه بارگذاری نمایند.
۱۰. بارگذاری تصویر کارت بیمه ورزشی، کارت ملی و کارت دانشجویی معتبر یا گواهی اشتغال به تحصیل عکس دار در سامانه استان میزبان ( مندرج در دستورالعمل فنی هر مسابقه) الزامی می باشد.
۱۱. فیلم گرفته شده در سامانه استان میزبان به تفکیک جنسیت بارگذاری و از ارسال فیلم در واتس آپ و... خودداری شود.
۱۲. پردیس ها و واحدهای آموزشی تابعه استانی هیچ محدودیتی در معرفی افراد متقاضی برای شرکت در رقابت، از لحاظ تعداد ندارند.
۱۳. دانشجوی معلمان محدودیتی جهت شرکت در رشته های ورزشی (تکواندو، کاراته، دوومیدانی، شطرنج، آمادگی جسمانی، مهارت های والیبال، هندبال، بسکتبال، فوتبال و تنیس روی میز) نداشته و می توانند در تمامی رشته ها شرکت نمایند.
۱۴. هر شرکت کننده ضروری است آمادگی لازم جهت شرکت در مسابقات را با انجام تمرین کسب نماید و در پایان مجاز است فقط یک فیلم از اجرای مسابقه را در سامانه بارگذاری نماید.
۱۵. به ۳ دانشجوی برتر در هر رشته ورزشی حکم قهرمانی و جوایز نفیس اهدا خواهد شد.
۱۶. جوایز نفیسی به منظور تشویق و قدردانی از زحمات همکاران ( مربی/ سرپرست) بر اساس میزان مشارکت دانشجو معلمان در مسابقات اهدا خواهد شد.

**مسابقه دوومیدانی در سطح کشور و بین دانشجوی معلمان شاغل به تحصیل در دانشگاه فرهنگیان در بخش دختران در دو ماده ۴۰۰ متر و ۳۰۰۰ متر (آنلاین) و در بخش پسران در دو ماده ۴۰۰ متر (مجازی) و ۳۰۰۰ متر (آنلاین) برگزار می گردد.**

## **مقررات فنی رشته دو و میدانی:**

۱. شرکت هر ورزشکار در یک یا دو ماده ۴۰۰ متر و ۳۰۰۰ متر اختیاری است.
۲. دانشجوی معلمان دختر و پسر شرکت کننده می بایست مسافت های ذکر شده را در کوتاه ترین زمان ممکن طی کنند.
۳. ورزشکار می بایست بین ساعت ۷ صبح الی ۱۷ بعد از ظهر در فضای باز نسبت به اجرای دویدن و ثبت رکورد اقدام نماید.
۴. ورزشکار از آمادگی جسمانی و سلامتی قلبی، عروقی و تنفسی برخوردار باشد.
۵. تاکید می گردد در انتخاب مسیر و زمان اجرای فعالیت نسبت به مواردی چون ایمنی مسیر، شرایط جوی و استفاده از یک نفر همراه (یار کمکی) و... دقت نظر کافی داشته باشد.
۶. پیشنهاد می گردد دانشجوی معلم چند روز قبل از شروع مسابقه نسبت به تعیین مسیر مناسب در محل سکونت خود اقدام نماید.
۷. به منظور ایجاد حس رقابت پیشنهاد می گردد دانشجوی معلمان به صورت گروهی در یک مکان معین حضور به هم رسانده و در رویداد مذکور شرکت کنند.
۸. برای راستی آزمایی به صورت تصادفی از برخی از نفرات برتر حضوری یا آنلاین آزمون گرفته خواهد شد.
۹. هرگونه مونتاژ یا تدوین فیلم منجر به حذف دهنده خواهد شد.
۱۰. مسیر مسابقه باید صاف و هموار باشد در غیر این صورت ورزشکار از دور مسابقه حذف خواهد شد.
۱۱. در صورت هر گونه ابهام در رکورد ثبت شده از طرف هیات داوران از نفرات برتر در استان محل سکونت مجدداً رکوردگیری به صورت حضوری به عمل خواهد آمد.

## **بخش دختران:**

۱. ماده ۴۰۰ متر و ماده ۳۰۰۰ متر به صورت برخط (آنلاین) برگزار خواهد شد.
۲. ماده ۴۰۰ متر و ماده ۳۰۰۰ متر در تاریخ ۱۴۰۰/۱۰/۱۸ از ساعت ۷ صبح الی ۱۷ عصر در مسیرهایی که امکان دویدن برای دانشجوی معلمان مقدور است (سالن های ورزشی، پارک های بانوان و منزل شخصی و ...) با رعایت کامل شئونات اسلامی برگزار خواهد شد و سپس از طریق اپلیکیشن **strava** ثبت و در پایان اسکرین شات گرفته و در سامانه استان میزبان بارگذاری نماید.
۳. تاریخ بارگذاری فیلم رکورد ورزشکار در بخش پسران در ماده ۳۰۰۰ و ۴۰۰ متر مورخ ۱۴۰۰/۱۰/۱۹ از ساعت ۷ صبح الی ۱۷ می باشد.

## بخش پسران :

۱. در بخش پسران ماده ۴۰۰ متر به صورت مجازی (تهیه فیلم) و ماده ۳۰۰۰ متر به صورت برخط (آنلاین) برگزیده می شود.
۲. در ماده ۴۰۰ متر ورزشکار می بایست از زمان شروع تا پایان مسافت، نسبت به تهیه فیلم از اجرای خود با کمک یار همراه اقدام نماید.
۳. ورزشکار قبل از دوییدن ابتدا می بایست نام و نام خانوادگی، شماره دانشجویی، استان، پردیس/واحد آموزشی محل تحصیل، زمان و تاریخ اجرا را اعلام نماید.
۴. ماده ۴۰۰ متر در پیست استاندارد تارتان یا خاکی انجام پذیرد و فیلم گرفته شده در سامانه استان میزبان بارگذاری شود (برای فیلم برداری از یک نفر به عنوان یار کمکی می توان استفاده کرد).
۵. در ماده ۳۰۰۰ متر به صورت برخط (آنلاین)، اجرا توسط اپلیکیشن **strava** ثبت و اسکرین شات گرفته شده رکورد ورزشکار در سامانه استان میزبان بارگذاری شود.
۶. ماده ۳۰۰۰ متر در تاریخ ۱۴۰۰/۱۰/۱۸ از ساعت ۷ صبح الی ۱۷ عصر هر مسیری که امکان دوییدن برای دانشجو معلمان مقدور است (بجز خیابان ها و مسیرهای مخاطره انگیز که وسایل نقلیه تردد دارند) انجام خواهد شد که از طریق اپلیکیشن **strava** ثبت و نهایتاً اسکرین شات گرفته شده در سامانه استان میزبان بارگذاری می شود.
۷. تاریخ بارگذاری فیلم رکورد ورزشکار در بخش پسران در ماده ۳۰۰۰ متر مورخ ۱۴۰۰/۱۰/۱۹ از ساعت ۷ صبح الی ۱۷ می باشد.
۸. تاریخ بارگذاری فیلم ورزشکار در بخش پسران در ماده ۴۰۰ متر از تاریخ ۱۴۰۰/۱۰/۱۸ لغایت ۱۴۰۰/۱۱/۱۲ می باشد.

## نصب اپلیکیشن strava :

۱. ضروری است قبل از اجرای دوییدن شرکت کننده نسبت به نصب اپلیکیشن **strava** بر روی تلفن همراه خود اقدام نماید.
۲. شرکت کننده با نام و نام خانوادگی و آدرس ایمیل صحیح در اپلیکیشن مذکور ثبت نام کند.
۳. در مرحله بعد با وارد شدن به **profile** آیکون دوییدن را فعال نماید.
۴. سپس با وارد شدن به بخش **clubs** عنوان **fairplay** را جستجو و عضو باشگاه مجازی **fairplay** شود.
۵. <https://www.strava.com/clubs/940313>
۶. سپس با فعال سازی آیکون **record** و سپس **start** می تواند فعالیت خود را شروع نماید.
۷. به منظور دریافت راهنمای نصب و فعال سازی اپلیکیشن استراوا بر روی گوشی به آدرس مدیریت امور پردیس های استا تهران به آدرس: **tehran.cfu.ac.ir** مراجعه نمایید.

## جوایز، احکام قهرمانی :

به ۳ نفر برتر (در هر بخش آقایان و بانوان)، جوایز و احکام قهرمانی به شرح ذیل اهدا خواهد شد.

✓ نفر اول: ۱۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال

✓ نفر دوم: ۸,۰۰۰,۰۰۰ ریال

✓ نفر سوم: ۶,۰۰۰,۰۰۰ ریال

## تقدیر از سرپرستان تیم ها:

در راستای تقدیر و افزایش انگیزه به ۳ نفر از سرپرستانی (در هر بخش دختران و پسران) که بیشترین میزان مشارکت دانشجو معلمان در کل مسابقات را داشته باشند جوایزی به مبلغ ۵,۰۰۰,۰۰۰ ریال و تقدیر نامه ای از طرف سرپرست اجرایی مسابقات اهدا خواهد شد.

## پرداخت حق الزحمه عوامل فنی و اجرایی:

تمامی افرادی که در برنامه ریزی و اجرایی سازی این المپیاد کشوری در سطح استان از مدیریت امور پردیس های استانی و در سطح سازمان از سرپرست اجرایی المپیاد در بخش فنی و اجرایی ابلاغ دریافت نموده اند حق الزحمه آنان مطابق "دستورالعمل پرداخت حق الزحمه عوامل فنی و اجرایی مسابقات و جشنواره های ورزشی" ابلاغی به شماره ۵۰۰۰/۱۷۰۹۵/۱۰۰ د مورخ ۱۳۹۸/۱۰/۲۲ قابل پرداخت خواهد بود.

❖ **تمام موارد پیش بینی نشده در دستورالعمل، توسط کمیته فنی مسابقات تصمیم گیری می شود.**

❖ جهت پاسخگویی به سوالات احتمالی، کارشناسان محترم پردیس ها و واحدهای آموزشی تابعه شرکت کننده می توانند در بخش آقایان با جناب آقای روح الله محمدی با شماره ۰۹۳۵۲۱۵۲۰۱۱ و همچنین آقای فرامرز قاسمی و با شماره (۰۹۱۰۹۹۲۶۷۲۳) و در بخش بانوان با سرکار خانم سارا باقری با شماره (۰۹۱۲۲۸۹۰۵۹۰) تماس حاصل نمایند.

❖ **آدرس سامانه استان میزبان جهت بارگذاری اسناد و فیلم ها: [tehran.cfu.ac.ir](http://tehran.cfu.ac.ir)**

❖ **زمان بارگذاری مدارک و فیلم در سامانه :**

### در بخش دختران:

تاریخ بارگذاری فیلم رکورد ورزشکار در بخش پسران در ماده ۳۰۰ و ۴۰۰ متر مورخ ۱۴۰۰/۱۰/۱۹ از ساعت ۷ صبح الی ۱۷ می باشد.

### در بخش پسران :

تاریخ بارگذاری فیلم رکورد ورزشکار در ماده ۳۰۰ متر مورخ ۱۴۰۰/۱۰/۱۹ از ساعت ۷ صبح الی ۱۷ می باشد.

تاریخ بارگذاری فیلم ورزشکار در ماده ۴۰۰ متر از تاریخ ۱۴۰۰/۱۰/۱۸ لغایت ۱۴۰۰/۱۱/۱۲ می باشد.