



باسمه تعالی

**«روسای دانشگاه آزاد اسلامی استانها»**

**موضوع: آیین نامه برگزاری نخستین لیگ ورزش همگانی سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱**

(یادواره شهید سردار حاج قاسم سلیمانی)

در راستای تعمیم و توسعه فرهنگ ورزش همگانی، ایجاد شور و نشاط و ارتقای سطح سلامت در بین اعضای خانواده بزرگ دانشگاه آزاد اسلامی، مرکز ورزش و تربیت بدنی دانشگاه در نظر دارد، اولین دوره لیگ کشوری ورزش همگانی را در سطح واحدها و مراکز دانشگاهی برگزار نماید. مقتضی است دستور فرمایید موارد به مبادی ذیربط ابلاغ تا اقدام لازم معمول فرمایند.

دکتر فرزاد جهان بین  
معاون فرهنگی و دانشجویی دانشگاه

«این آیین نامه در تاریخ ۱۴۰۰/۷/۱۷ به تصویب رئیس دانشگاه آزاد اسلامی رسیده است»

رونوشت:

- رؤسای واحد ها، مراکز آموزشی و آموزشکده های دانشگاه آزاد اسلامی



## آیین نامه برگزاری نخستین لیگ ورزش همگانی سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱

(یادواره شهید سردار حاج قاسم سلیمانی)

در این رویداد، هر فرد بنابر برنامه تمرینی، هفته ای دو روز و به مدت هشت هفته، با فعالیت بدنی ۲۵ دقیقه در روز، در هر فضایی که امکان انجام فعالیت وجود داشته باشد (حتی در منزل) می تواند شرکت نماید. این لیگ در دو دوره در طول سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱ به شرح ذیل برگزار خواهد شد.

### الف) زمان بندی برگزاری

**لیگ اول:** آبان و آذر ۱۴۰۰ به مدت ۸ هفته متوالی

**لیگ دوم:** فروردین و اردیبهشت ۱۴۰۱ به مدت ۸ هفته متوالی

تذکره ۱: زمان آغاز لیگ متعاقبا از طریق مرکز ورزش و تربیت بدنی اعلام خواهد شد.

### ب) اهداف

- بالا بردن میزان فعالیت بدنی
- افزایش انگیزه و بالا بردن شور و نشاط
- جذب مخاطب و غنی سازی اوقات فراغت
- ورزش در شرایط کرونا
- تعمیم و توسعه سلامت و آمادگی جسمانی
- ترویج و توسعه فرهنگ ورزش همگانی و سلامت
- ترغیب به مشارکت حداکثری مراکز، واحدها و استان های دانشگاه آزاد اسلامی

### ج) آیین نامه عمومی

- رعایت کلیه موازین اسلامی و دانشگاهی برای شرکت کنندگان الزامیست.
- رعایت کلیه مقررات و آیین نامه های ابلاغ شده از طرف ستاد ملی مبارزه با کرونا، در زمان برگزاری لیگ الزامی می باشد.
- کلیه دانشجویان، کارکنان (رسمی، رسمی آزمایشی، قراردادی)، اساتید و واحدها و مراکز دانشگاهی می توانند در این رویداد شرکت نمایند.
- شرکت کنندگان می بایست ضمن برخورداری از صحت و سلامت جسمانی، محدودیت پزشکی در اجرای تمرینات بدنی نداشته باشند.

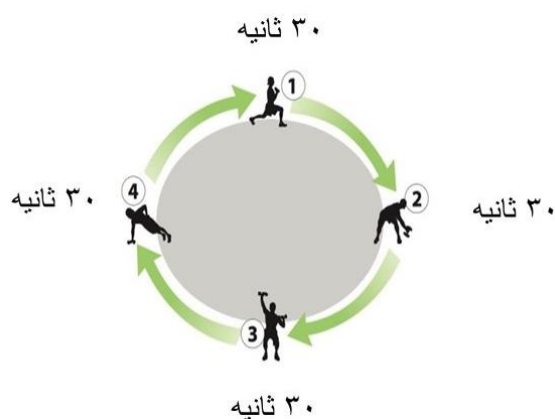
- شرکت در لیگ ورزش همگانی به صورت انفرادی می باشد.

✓ برنامه ارائه شده روزانه شامل ۴ مرحله تمرین جمعا به مدت ۲۵ دقیقه و با سیستم دایره ای می باشد:

۱- گرم کردن (پنج دقیقه)

۲- حرکات کششی (سه دقیقه)

۳- چهار ایستگاه تمرینی در سه دور (مجموعا دوازده دقیقه= هر ایستگاه سی ثانیه اجرا+ سی ثانیه استراحت بعد از هر ایستگاه)



(شکل ۱)

✓ که شرکت کنندگان می بایست نسبت به تهیه فیلم تنها از این بند به مدت ۱۵۰ ثانیه (شامل ۳۰ ثانیه معرفی و ۱۲۰ ثانیه

تمرین ورزشی) به عنوان الگویی از تمرینات اجرایی خود به شرح ذیل اقدام نمایند.

۴- سرد کردن (پنج دقیقه) می باشد.

#### ❖ فیلم بند ۳ شامل:

- (۱) ۳۰ ثانیه معرفی شامل: اعلام نام و نام خانوادگی، شماره دانشجویی یا پرسنلی، نام واحد و استان

- (۲) ۱۲۰ ثانیه فیلم پیوسته از ۴ ایستگاه تمرین به نحویکه مدت زمان هر ایستگاه تمرین ۳۰ ثانیه باشد (یک دور دایره ای برابر

شکل ۱).

- تذکر ۲: فیلم ارسالی می بایست حداکثر ۱۵۰ ثانیه (و ظرفیت آن حداکثر ۲۰ مگابایت) و به صورت پیوسته باشد.

- شرکت کنندگان می بایست در زمان اجرای تمرینات از پوشش مناسب اسلامی (شلوار گرمکن و تی شرت برای برادران و

شلوار و گرمکن بلند به همراه حجاب کامل اسلامی برای خواهران) برخوردار باشند، در صورت عدم رعایت موارد ذکر شده،

فیلم ارسالی داوری نخواهد شد.



- حرکات و برنامه تمرینی هر روز توسط مرکز ورزش و تربیت بدنی دانشگاه، تا ساعت نه صبح در سایت <http://onlinesport.iau.ir> بارگزاری می گردد و شرکت کنندگان می بایست تمرینات روز را انجام داده و فیلم را ارسال نمایند..

### (د) آیین نامه فنی

- لیگ ورزش همگانی با هدف افزایش آمادگی جسمانی و ارتقاء سطح سلامت برای آحاد خانواده دانشگاه آزاد اسلامی در دو بخش خواهران و برادران برنامه ریزی شده و امید است با انجام تمرینات اعلام شده به مدت ۲۵ دقیقه در هر روز (مجموعاً دو روز هفته)، گام بزرگی در جهت فرهنگ سازی و اعتلای سطح سلامت خانواده بزرگ دانشگاه آزاد اسلامی در سطح کشور برداشته شود.
- طبق برنامه ریزی صورت گرفته مرحله اول لیگ ورزش همگانی، روز های شنبه و سه شنبه هر هفته و به مدت هشت هفته از تاریخ ۱۴۰۰/۰۸/۰۱ مقارن با هفته تربیت بدنی برگزار خواهد شد و مرحله دوم لیگ متعاقباً اعلام می گردد.
- با توجه به راه اندازی سامانه اختصاصی به آدرس: <http://onlinesport.iau.ir> توسط مرکز و تربیت بدنی دانشگاه، شرکت کنندگان می بایست با ورود به سامانه مربوطه و ثبت نام در آن ( تکمیل فرمهای مشخصات فردی و مطالعه دقیق قوانین و مقررات و تأیید موارد )، نسبت به شرکت در لیگ ورزش همگانی اقدام نمایند. لازم است دستورالعمل لیگ ورزش همگانی در سایت مذکور به خوبی توسط شرکت کنندگان مطالعه شود و بر اساس مفاد آن نسبت به ضبط و ارسال فیلم اقدام گردد.
- شرکت کنندگان می بایست در روزهای اعلام شده ( شنبه و سه شنبه ) نسبت به تهیه فیلم (۱۵۰ ثانیه) و ارسال آن از ساعت ۹ صبح تا ساعت ۲۴ همان روز اقدام نمایند.
- تذکر ۳: بارگذاری بعد از ساعت ۲۴ امکان پذیر نمی باشد.
- تذکر ۴: بارگذاری فیلم در هر روز برای هر نفر یک بار امکان پذیر خواهد بود.

### (ه) شیوه داوری و پرداخت پاداش :

داوری لیگ ورزش همگانی در دو بخش برادران و خواهران به صورت مجزا و با در نظر گرفتن موارد ذیل صورت می گیرد:

- ❖ رعایت مقررات و ضوابط ارسال فیلم: رعایت موازین و پوشش اسلامی توسط برادران و خواهران و رعایت مقررات زمانی و حجم فیلم ارسالی
- داوران هر بخش (برادران و خواهران) با شرکت کننده متجانس خواهد بود.



❖ **امتیاز اجرای صحیح حرکات ورزشی:** ملاک قضاوت در این بخش، اجرای صحیح فرم حرکت، سرعت و آهنگ (ریتم) مناسب در اجرا، و همچنین اجرای هر حرکت بدون وقفه در طول مدت فیلم برداری از هر ایستگاه می باشد، که به صورت پیوسته هر چهار ایستگاه در قالب یک فیلم ارسال گردد.

- برای هر تمرین ۱۰ امتیاز در نظر گرفته شده است که با توجه به برنامه ریزی مبنی بر اجرای ۴ تمرین در هر روز، شرکت کنندگان در صورت رعایت موارد فوق، در هر روز ۴۰ امتیاز در این بخش کسب خواهند کرد.

- اعضای کادر داوری با استناد به آیین نامه چارت برگزاری رویدادهای ورزشی دانشگاه و با حکم رییس مرکز ورزش و تربیت بدنی دانشگاه آزاد اسلامی، در دو بخش برادران و خواهران منصوب می گردند.

- حق الزحمه داوران بر اساس اصلاحیه آیین نامه پرداخت حق الزحمه عوامل برگزاری رویدادهای فوق برنامه ورزشی پرداخت خواهد شد.

❖ **امتیاز مشارکت:** به ازای شرکت در هر روز ۶۰ امتیاز به شرکت کننده تعلق می گیرد.

❖ **نحوه محاسبه امتیاز روزانه (امتیاز مشارکت بعلاوه امتیاز اجرای صحیح حرکات ورزشی):**

- در صورتیکه شرکت کننده در هر روز حضور داشته و اجرای صحیح حرکات ورزشی را انجام دهد ۱۰۰ امتیاز کامل روز را دریافت می کند.

**(۱۰۰) حداکثر امتیاز هر روز = (امتیاز مشارکت ۶۰) + (امتیاز اجرای صحیح هر تمرین ۱۰ × ۴ ایستگاه)**

❖ **نحوه محاسبه امتیاز هفتگی:**

- در پایان هر هفته امتیاز روزهای شرکت با هم جمع می گردد و امتیاز هفتگی بدست می آید.

**(۲۰۰) حداکثر امتیاز هر هفته = (امتیاز کسب شده در روز دوم) + (امتیاز کسب شده در روز اول)**

- در پایان هر هفته، از بین نفراتی که بیشترین امتیاز را در هر استان کسب نموده اند به قید قرعه به هر فرد ۱,۰۰۰,۰۰۰ ریال معادل صد هزار تومان پاداش به شرح ذیل تعلق می گیرد.

دانشجوی برادر	۳ نفر
دانشجوی خواهر	۳ نفر
کارکنان و اساتید برادر	۳ نفر



کارکنان و اساتید خواهر	۳ نفر
مجموع نفرات	۱۲ نفر

- اسامی نفرات برتر از طریق مرکز ورزش و تربیت بدنی به استان ها اعلام خواهد شد، تا واحد های دانشگاهی از محل بودجه ورزش همگانی، در خصوص دانشجویان (واحد محل تحصیل) و در خصوص کارکنان و اساتید (محل خدمت) نسبت به پرداخت جوایز اقدام نمایند.

- نحوه محاسبه امتیاز پایان لیگ: حداکثر امتیاز لیگ ۱۶۰۰ می باشد.

#### **کل امتیاز پایان لیگ = (مجموع امتیاز کسب شده در ۸ هفته)**

- در پایان هر لیگ ورزش همگانی، به قید قرعه، پاداش به مبلغ ۱۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال معادل یک میلیون تومان تعلق می گیرد. که از محل بودجه ورزش همگانی در قالب کارت هدیه توسط مرکز ورزش و تربیت بدنی دانشگاه به شرح ذیل پرداخت خواهد شد.

✓	دانشجوی برادر	۳ نفر
✓	دانشجوی خواهر	۳ نفر
✓	کارکنان و اساتید برادر	۳ نفر
✓	کارکنان و اساتید خواهر	۳ نفر
✓	مجموع	۱۲ نفر

#### **❖ رتبه بندی استان ها بر اساس مشارکت:**

- جدول رتبه بندی فعالیت و مشارکت استانی در پایان هر هفته طبق فرمول ذیل محاسبه و اعلام خواهد شد:

$$\text{شاخص مشارکت استان} = \frac{\text{استان کننده شرکت کل تعداد}}{\text{کارکنان و اساتید کل تعداد} + \text{دانشجویان کل تعداد}}$$



**لازم بذکر است اطلاع رسانی، جذب مخاطب و افزایش میزان مشارکت از وظایف مسئولین تربیت بدنی واحدها و استانها بوده که زیر نظر ریاست محترم واحدها می بایست پیگیری و اجرا گردد. در پایان لیگ به سه استان برتر که موفق به کسب بالاترین شاخص مشارکت شده اند از طرف مرکز ورزش و تربیت بدنی دانشگاه آزاد اسلامی، جام یادبود و لوح تقدیر تعلق خواهد گرفت.**

- تذکره ۵: استانهایی که میزان شرکت کننده کمتر از حد انتظار داشته باشند، حائز شرایط حضور در رتبه بندی نبوده و برای عملکرد استان در آن بخش عدم فعالیت ثبت خواهد شد. همچنین مراتب در خصوص کاهش مشارکت می بایست توسط مسئول تربیت بدنی استان پیگیری و در شورای تخصصی ورزش استان مربوطه بررسی و برای لیگ بعدی به منظور مشارکت حداکثری برنامه ریزی صورت پذیرد.