

آیین نامه برگزاری مسابقه حمل کیسه های بذر

۱. هدف مسابقه

- ترویج فعالیت های ورزشی عملکردی و بومی-محلی.
- تقویت قدرت عضلانی، استقامت بدنی و روحیه رقابت سالم بین شرکت کنندگان.
- شبیه سازی فعالیت های کاربردی در محیط های کشاورزی با رویکرد ورزشی.

۲. شرایط شرکت کنندگان

- شرکت برای تمامی دانشجویان آزاد است.
- افراد باید سلامت جسمانی داشته و فرم رضایت نامه شرکت را امضا کرده باشند.
- در صورت وجود آسیب یا بیماری اسکلتی-عضلانی، حضور در مسابقه ممنوع است.

۳. وسایل و تجهیزات

- کیسه های بذر استاندارد:
 - مردان: ۲۵ تا ۵۰ کیلوگرم
 - زنان: ۱۵ تا ۳۰ کیلوگرم
- سطح مسابقه: مسیر صاف، بدون لغزش، به طول ۲۰ تا ۴۰ متر.
- تجهیزات ایمنی: کفش ورزشی مناسب، دستکش محافظ در صورت نیاز.

۴. نحوه اجرا

- شرکت کننده در ابتدای مسیر پشت خط شروع می ایستد.
- مسابقه با دو سیکل حمل کیسه ها با چرخ دستی و جابجایی کیسه ها از روی زمین
- با صدای داور، کیسه را از زمین بلند کرده (بر روی شانه یا جلوی بدن) و یا چرخ دستی را جابجا می نماید و آن را تا خط پایان حمل می کند.
- زمان از لحظه بلند کردن کیسه تا عبور از خط پایان ثبت می شود.
- اگر کیسه از دست فرد بیفتد، مجاز است آن را دوباره بلند کند اما زمان ادامه می یابد.

- شرکت کننده‌ای که در کوتاه‌ترین زمان مسیر را طی کند، برنده است.

۵. شیوه امتیازدهی

امتیازدهی	شاخص
معیار اصلی (ثانیه)	زمان طی مسیر
در صورت تخلف، ۵ ثانیه به زمان افزوده می‌شود	رعایت ایمنی و تکنیک صحیح
موجب حذف از رقابت می‌شود	افتادن بیش از دو بار کیسه

۶. داوران و مسئولان

- یک داور اصلی (ثبت زمان و رعایت مقررات)
- دو کمک‌داور در طول مسیر
- مسئول ایمنی و کمک‌های اولیه

۷. موارد ایمنی

- گرم کردن حداقل ۵ دقیقه قبل از مسابقه الزامی است.
- استفاده از کفش مناسب و لباس راحت توصیه می‌شود.
- در صورت احساس سرگیجه، درد یا ضعف، شرکت کننده باید فوراً مسابقه را متوقف کند.

۸. جوایز و تقدیر

- از نفرات اول تا سوم هر گروه (دانشجویان دختر و پسر) با اهدای جایزه نقدی یا یادبود تقدیر می‌گردد.

روش برگزاری مسابقه قدرت و تعادل

- دانشجویان دختر: نگهداری وزنه های ۲-۳ کیلوگرم با حفظ تعادل روی یک پا در واحد زمان
- دانشجویان پسر: نگهداری وزنه های ۵-۷ کیلوگرم با حفظ تعادل روی یک پا در واحد زمان

خطاهایی که باعث توقف و پایان مسابقه می گردد:

- ۱- گذاشتن پای تعادل بر روی زمین (پایان مسابقه)
 - ۲- پرش روی پای تکیه گاه بیش از سه بار (پایان مسابقه)
 - ۳- آوردن دمبل ها کمتر از زاویه ۸۰ بیش از ۲ بار (پایان مسابقه)
- خطاهای کمتر از مقدار بالا ۱۰ صدم ثانیه از زمان مسابقه کم خواهد کرد.

روش برگزاری مسابقه پنجه، ساعد والیبال

مسابقه در ۳ سیکل

- ۱- ترکیب یک پنجه و یک ساعد با توپ والیبال (تعداد در واحد زمان)
 - ۲- فقط پنجه والیبال (تعداد در واحد زمان)
 - ۳- فقط ساعد والیبال (تعداد در واحد زمان)
- نحوه امتیاز دهی: مجموع امتیازات سه سیکل بالا نتیجه نهایی مسابقه فرد محسوب می گردد.