



وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی  
سازمان بهزیستی کشور

به نام خدا

آئین نامه دومین سال برگزاری جشنواره ورزشی (مجازی) جامعه هدف سازمان بهزیستی کشور

جشنواره اول: جامعه هدف امور اجتماعی سازمان

جشنواره دوم: جامعه هدف امور توانبخشی سازمان

جشنواره سوم: جامعه هدف امور پیشگیری سازمان

سال ۱۴۰۰

دفتر تربیت بدنی و فوق برنامه

## فهرست

ردیف	موضوع	صفحه
۱.	مقدمه	۳
۲.	شرایط عمومی	۴
۳.	جشنواره گروه امور اجتماعی	۷
	فرزندان شبانه روزی و امداد بگیر ، فرزندان زنان سرپرست خانوار و خانواده های تحت پوشش ، کودکان کار و خیابان	۸
	زنان سرپرست خانوار	۹
۴.	جشنواره گروه توانبخشی	۱۲
	ناشنوایان	۱۳
	نابینایان	۱۴
	جسمی حرکتی	۱۴
	کم توانان ذهنی	۱۶
	سالمنندان	۱۷
	اعصاب و روان	۱۹
	اختلالات طیف اوتیسم	۱۹
۵.	جشنواره گروه امور پیشگیری	۲۲
	معتادین بهبود یافته	۲۳

## مقدمه :

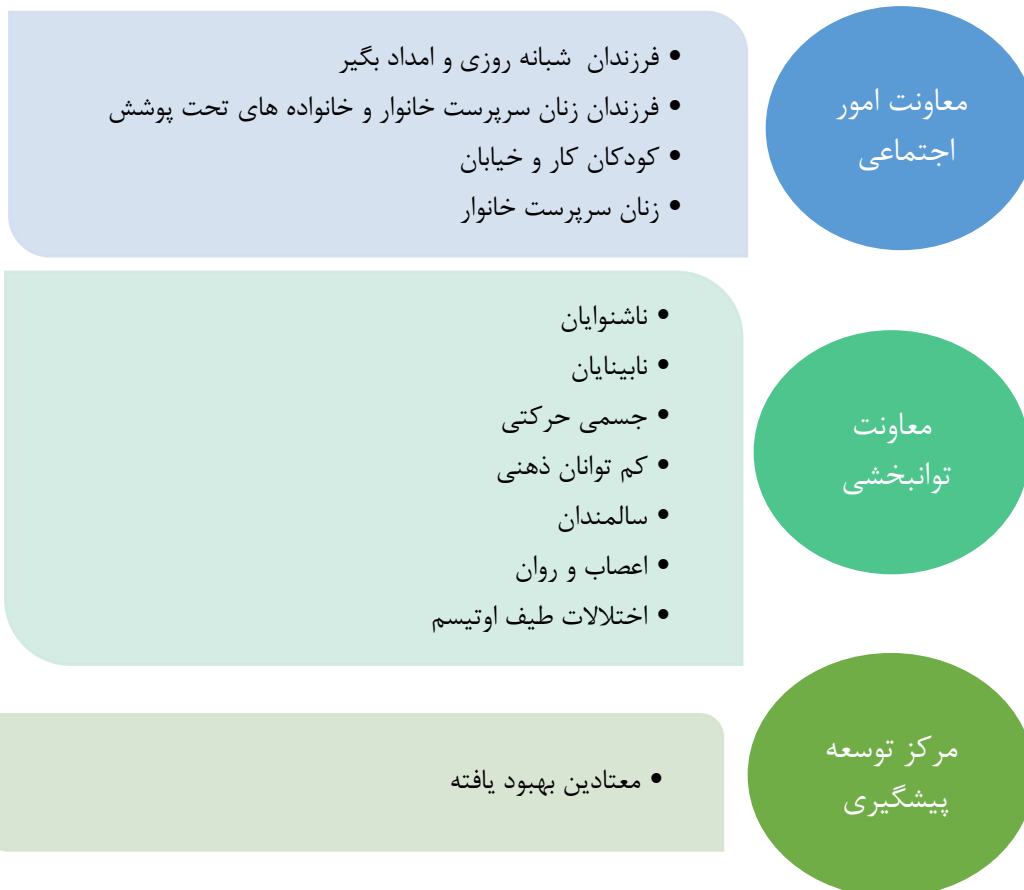
شیوع و همه گیری بیماری کرونا به سومین سال خود وارد شده است . در حال حاضر درصد کمی از افراد جامعه واکسن را تزریق کرده اند و در خوشبینانه ترین حالت واکسیناسیون تا پایان نیمه دوم سال ادامه خواهد داشت. به همین منظور انتظار می رود امسال نیز مسابقات مطابق سال گذشته بصورت غیر حضوری برگزار گردد.

در تقویم مجازی سال ۱۴۰۰ سعی شده از حرکت های ورزشی سال قبل استفاده گردد، زیرا مسئولین تربیت بدنی و مراکز تحت پوشش سازمان با حرکات آشنایی پیدا کرده اند و برای برگزاری جشنواره با چالش کمتری روبه رو خواهند شد. از سوی دیگر سادگی و تکراری بودن حرکات باعث استقبال بیشتر جامعه هدف در امر ورزش و فعالیت های ورزشی می گردد.

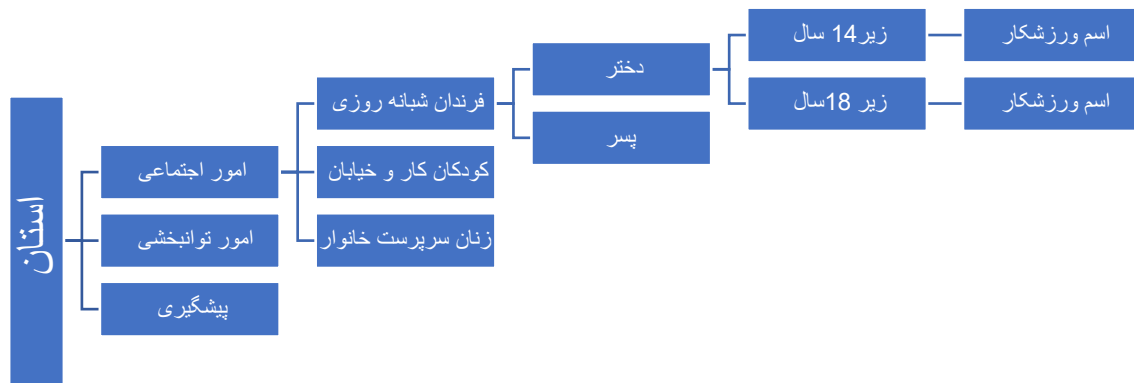
ضمناً امسال مسابقات در سه جشنواره جداگانه بر اساس جامعه هدف معاونت ها ی تخصصی امور اجتماعی ، امورتوانبخشی و پیشگیری برگزار خواهد گردید .

## شرایط عمومی

- قهرمانان رشته های مختلف ورزشی باعناوین اول تا سوم در مسابقات کشوری مجاز به شرکت در این مسابقات نمی باشد.
- جهت استقبال بیشتر حرکات مهارتی ساده برای این جشنواره هادرنظر گرفته شده است .
- رقابت ها به تفکیک برای جامعه هدف سه معاونت تخصصی و مجموعا ۱۲ گروه رقابتی برگزار خواهد شد.



- تنها افراد تحت پوشش سازمان ( اسامی آنان در سامانه ارمغان ثبت شده است ) اجازه شرکت در این مسابقات را دارند.
- ورزشکاران چالش مرتبط با خود را تشخیص داده ، براساس فیلم ارسالی نحوه اجراء ، تمرینات خود را برنامه ریزی و آغاز نمایند. هرگاه خود را آماده اجرای مطلوب و نهایی یافتند با کمک یکی از اعضای خانواده یا .... فیلم اجرای ورزشی خود را طبق قواعد مشخص شده در تقویم تهیه کرده ، به مسئول تربیت بدنی بهزیستی استان خود ارسال نمایند .(در گوشه کادر فیلم های ارسالی تصویر کرنومتر هم قرارگیرد)
- مسئولین تربیت بدنی بهترین های استان ( در هر گروه رقابتی ) را مشخص و فیلم های منتخب را فایل بندی نموده ( بر اساس چارت ذیل )و در سامانه FTP فایل تربیت بدنی ستاد قرار دهند.



همچنین اسامی و اطلاعات ورزشکاران منتخب بر اساس جدول ذیل در فرمت اکسل تهیه و همراه نامه در اتوماسیون به مدیریت امور پشتیبانی ارسال گردد. لازم به توضیح است فقط فیلم ورزشکارانی که اسامی آنان در فرم اکسل درج گردیده در مسابقه کشوری شرکت داده می‌شود.

ردیف	نام خانوادگی	نام	جنسیت	حوزه	گروه کننده	شرکت	نوع مهارت حرکتی	گروه سنی	استان	کد ملی یا (اسکن عنبیه ، کد خانوار)	اسکن عکس	شماره شبا

در نهایت رکورد های برتر کشوری شناسایی شده ، و مقام های اول تا سوم مشخص خواهد گردید.

- تذکر: بخش عمده ای از کودکان کار و خیابان از اتباع بیگانه ( افغانه ) هستند که فاقد کد ملی می باشند. برای این افراد در قسمت کد ملی از کد شناسایی اسکن عنبیه و یا کد خانواده استفاده گردد
- مهلت دریافت ویدئو اجرای حرکات و ارسال به دفتر تربیت بدنی برای هر جشنواره به شرح ذیل می‌باشد
  - امور اجتماعی : شروع ۱۴۰۰/۰۶/۰۶ مهلت نهایی تحویل ویدئو ۱۴۰۰/۰۸/۰۸
  - امور توانبخشی : شروع ۱۴۰۰/۰۷/۰۱ مهلت نهایی تحویل ویدئو ۱۴۰۰/۰۸/۳۰
  - امور پیشگیری : شروع ۱۴۰۰/۰۸/۰۱ مهلت نهایی تحویل ویدئو ۱۴۰۰/۰۹/۳۰
- تذکر :
- پس از خاتمه مهلت دریافت ویدئوها، موارد ارسالی به هیچ عنوان قابل قبول نخواهد بود.
- هر استان در هر گروه رقابتی برای هر مهارت در هر رده سنی و هر جنسیت می تواند یک نفر شرکت کننده داشته باشد. لذا از ارسال بیش از یک فیلم برای هر مورد اکیدا خودداری شود.
- اهتمام جدی مدیران و معاونین ، مسئولین تربیت بدنی و کارشناسان محترم حوزه‌های تخصصی جهت مشارکت حداکثری جامعه هدف معزز مزید امتنان می‌باشد.

**دفتر تربیت بدنی و فوق برنامه**

# حوزه امور اجتماعی





وزارت‌خانه‌های کار و رفاه اجتماعی  
سازمان بهزیستی کشور

## آیین نامه جشنواره ورزشی جامعه هدف امور اجتماعی بهزیستی – سال ۱۴۰۰

این جشنواره برای گروه فرزندان شبانه روزی و امداد بگیر ، فرزندان زنان سرپرست خانوار و خانواده های تحت پوشش ، کودکان کار و خیابان در دو گروه سنی ( ۱۱ الی ۱۴ سال ) و ( ۱۵ الی ۱۸ سال ) برای دختران و پسران برگزار می گردد.  
برای گروه زنان سرپرست خانوار نیز در دو رده سنی ( زیر ۳۵ سال ) و ( بالای ۳۵ سال ) برگزار می گردد.

### ماده ۱: شرایط ورزشکاران :

- ✚ متولدین سالهای ۱۳۸۶ تا ۱۳۸۹ بدون احتساب روز و ماه (گروه ۱۱ تا ۱۴ سال) اختصاراً زیر ۱۴ سال
  - ✚ متولدین سالهای ۱۳۸۲ تا ۱۳۸۵ بدون احتساب روز و ماه (گروه ۱۵ تا ۱۸ سال) اختصاراً زیر ۱۸ سال
  - ✚ متولدین سالهای ۶۵ به بالا بدون احتساب روز و ماه ، (گروه زیر ۳۵ سال)
  - ✚ متولدین سالهای ۶۵ به پایین بدون احتساب روز و ماه ، (گروه بالای ۳۵ سال)
- ورزشکارانی که حکم قهرمانی کشوری یا قهرمانی در لیگ (تیمی یا انفرادی) ، یا هر یک از مسابقات بین المللی ، آسیایی و المپیک را دارند حق شرکت در این مسابقات را ندارند .

- لازم است حداقل یک سال تمام از زمان ثبت مشخصات ورزشکاران در بانک اطلاعاتی (سامانه های شبه خانواده و ارمغان) گذشته باشد ، بخش عمده ای از کودکان کار و خیابان از اتباع بیگانه (افغانه ) هستند و فاقد کد ملی می باشند. برای این افراد در قسمت کد ملی از کد شناسایی اسکن عنبیه و یا کد خانوار استفاده گردد.

### ماده ۲: مدارک مورد نیاز :

- ✚ تکمیل فرم اکسل (بخش شرایط عمومی آیین نامه)

### قوانین تهیه فیلم :

- ✚ فیلم با گوشی موبایل و به صورت افقی تهیه گردد
- ✚ طبق نمونه فیلم ارسالی از اجرای ورزشکار فیلم تهیه گردد . فیلم ها توسط مسئول تربیت بدنی و فوق برنامه بهزیستی استان جمع آوری شده و نفرات برتر هر گروه از طریق FTP به دفتر تربیت بدنی و فوق برنامه ستاد ارسال گردد.
- ✚ فیلم تهیه شده می بایست از زاویه ی مناسب گرفته شده و تا پایان اجرا بدون قطع شدن فیلم برداری ادامه یابد. ( فیلم بردار حرکت نداشته باشد).
- ✚ به گونه ای فیلم برداری گردد، که امکان تطابق مدارک ارسالی با صورت ورزشکار وجود داشته باشد.
- ✚ اجرای حرکت با فرمان فیلمبردار شروع شده و بعد از گذشت یک دقیقه با فرمان فیلمبردار پایان یابد.
- ✚ اجرای حرکت مطابق فیلم ارسالی باشد تا ضمن گرفتن امتیاز، از آسیب های احتمالی ناشی از اجرای نامناسب جلوگیری گردد
- ✚ گرم کردن قبل از اجرا فراموش نگردد.

## مسابقه دختران و پسران ؛ شبانه روزی و امداد بگیر، فرزندان زنان سرپرست خانوار و خانواده های تحت

### پوشش ،کودکان کار و خیابان زیر ۱۴ سال

#### حرکت استپ

در ابتدا ورزشکار رو به دور بین ایستاده و بعد از مشخص شدن صورت رو به استپ قرار میگیرد با اعلام شروع از سمت فیلم بردار حرکت خود را آغاز میکند .

در ابتدا حرکت استپ تک پا ، با ریتم راست چپ – راست چپ .حرکت بعد جفت پا بر روی استپ پریده و با یک چرخش ۱۸۰،جفت پا یه سمت دیگر استپ فرود می آییم و مجددا استپ تک پا.... این حرکت به مدت یک دقیقه ادامه می یابد و هر سیکل شمارش می شود .

#### خطا: عدم رعایت ریتم و توالی حرکت

باید توجه داشت که در تمام طول اجرای حرکت دوربین فیلم برداری کرده و قطع نگردد.



## مسابقه دختران و پسران ؛ شبانه روزی و امداد بگیر، فرزندان زنان سرپرست خانوار و خانواده های تحت

### پوشش ،کودکان کار و خیابانی زیر ۱۸سال

#### سیکل ترکیبی دراز و نشست + پلانک + اسکوات یک دقیقه

در ابتدا ورزشکار مقابل دوربین ایستاده و بعد از در حالت درازونشست آماده فرمان شروع فیلم بردار می گردد و سه حرکت را پشت سر هم انجام می دهد. تعداد سیکل انجام شده در یک دقیقه محاسبه می گردد.

#### خطا : عدم انجام توالی حرکات و عدم اجرای صحیح حرکات :

درازنشست : هر دو دست از بالای سر با زمین تماس پیدا کرده و هنگام بلند شدن با زانو تماس پیدا میکند . جدا شدن کتف از زمین الزامیست .

پلانک : سر و بدن مطابق فیلم در یک راستا قرار می گردد واز بالا گرفتن باسن یا گود کردن کمر خودداری گردد. ورزشکار در این حرکت یک ثانیه مکث نماید)

اسکوات : کمر صاف و زانو ها حدود ۹۰ درجه خم می گردد به گونه ای که زانو ها خط پنجه پا را رد نکند ورزشکار در این حرکت نیز می بایست یک ثانیه مکث نماید

\*نکته : ورزشکاران می بایست بین حرکات یک ثانیه مکث نمایند .





### مسابقه زنان سرپرست خانوار زیر ۳۵ سال

طناب زدن در یک دقیقه

ورزشکار با در دست داشتن طناب رو به دوربین قرار میگیرد(طناب زدن استاندارد ، طناب از پشت بدن به سمت جلو حرکت کند ) با فرمان شروع فیلم بردار ورزشکار به مدت یک دقیقه شروع به طناب زدن می نماید . در طول یک دقیقه هر دورچرخش طناب شمارش می گردد.



### مسابقه زنان سرپرست خانوار بالای ۳۵ سال

پلانک ایستا ( یک دقیقه )

ورزشکار ابتدا مقابل دوربین قرار گرفته سپس با فرمان شروع مطابق فیلم برروی ساعد و پنجه پا قرار گرفته به گونه ای که کل بدن در یک راستا قرار گیرد . زمان «دو دقیقه» وضعیت خود را حفظ نماید در صورت انجام خطای زمان فرد متوقف شده و تنها زمان طی شده محاسبه می گردد.( لازم به ذکر است زمان مشخص شده زمانبندی می باشد و بیشترین زمان طی شده زیر دو دقیقه محاسبه می گردد)

**خطا: بالا گرفتن باسن و یا قوس دادن به کمر ، خارج شدن آرنج دست از زاویه ۹۰ درجه**



# حوزه امور توانبخشی





## آیین نامه جشنواره ورزشی گروه امور توانبخشی (بانوان و آقایان) سال ۱۴۰۰

### ماده ۱: شرایط ورزشکاران

گروه های شرکت کننده: ۱- ناشنوایان ۲- نابینایان ۳- جسمی حرکتی (ضایعه نخاعی - معلولیت چهار اندام - معلولیت جسمی از ناحیه دست - معلولیت جسمی از ناحیه پا) ۴- کم توان ذهنی ( هوش میانه - سندروم داون) ۵- اعصاب و روان ۶- سالمندان ۷- اختلالات طیف اوتیسم

ورزشکارانی که حکم قهرمانی کشوری یا قهرمانی در لیگ (تیمی یا انفرادی)، بین المللی، پارا آسیایی و پارالمپیک دارند حق شرکت در مسابقات را ندارند.

مسابقات به غیر از سالمندان که گروه سنی ۶۰ سال به بالا هستند، در سایر گروه ها در دو رده سنی زیر برگزار می گردد

۱۳ تا ۱۸ سال: متولدین ۱۳۸۲ الی ۱۳۸۷ (بدون احتساب روز و ماه)

۱۸ الی ۳۵ سال: متولدین ۱۳۸۲ الی ۱۳۶۵ (بدون احتساب روز و ماه)

### ماده ۲: مدارک مورد نیاز

✚ - تکمیل فرم اکسل (بخش شرایط عمومی آئین نامه)

### قوانین تهیه فیلم:



- ✚ فیلم با گوشی موبایل و به صورت افقی تهیه گردد
- ✚ طبق نمونه فیلم ارسالی از اجرای ورزشکار فیلم تهیه گردد. فیلم ها توسط مسئول تربیت بدنی و فوق برنامه بهزیستی استان جمع آوری شده و نفقات برتر هر گروه از طریق FTP به دفتر تربیت بدنی و فوق برنامه ستاد ارسال گردد.
- ✚ فیلم تهیه شده می بایست از زاویه ی مناسب گرفته شده و تا پایان اجرا بدون قطع شدن فیلم برداری ادامه یابد. (فیلم بردار حرکت نداشته باشد).
- ✚ به گونه ای فیلم برداری گردد، که امکان تطابق مدارک ارسالی با صورت ورزشکار وجود داشته باشد.
- ✚ معلولین نابینا هنگام انجام حرکت ورزشی می بایست از چشم بند استفاده نمایند.
- ✚ اجرای حرکت با فرمان فیلمبردار شروع شده و بعد از گذشت یک دقیقه با فرمان فیلمبردار پایان یابد.
- ✚ اجرای حرکت مطابق فیلم ارسالی باشد تا ضمن گرفتن امتیاز، از آسیب های احتمالی ناشی از اجرای نامناسب جلوگیری گردد
- ✚ گرم کردن قبل از اجرا فراموش نگردد.

## ۱: ناشنویان

### دختران ناشنوا: طناب زنی در یک دقیقه

ورزشکار با در دست داشتن طناب رو به دوربین قرار میگیرد (طناب زدن استاندارد ، طناب از پشت بدن به سمت جلو حرکت کند ) با فرمان شروع فیلم بردار ورزشکار به مدت یک دقیقه شروع به طناب زدن می نماید . در طول یک دقیقه هر دور چرخش طناب شمارش می گردد.



### پسران ناشنوا: روپایی با هر توپی در یک دقیقه

ورزشکار رو به دوربین قرار گرفته و با فرمان شروع فیلم بردار با هر توپی که راحت است شروع به روپایی زدن می نماید . ورزشکار حرکت را با پا شروع کرده ولی در ادامه حرکت می تواند از تمام قسمت های بدن به غیر از دست برای ضربه به توپ استفاده نماید . این حرکت یک دقیقه انجام می شود . و تعداد ضربه های صحیح شمارش می شود . انجام حرکات نمایشی در زمان اجرا امتیاز محسوب نمی گردد.

**خطا: استفاده از دست ( از بازو تا نوک انگشتان) - برخورد توپ با زمین ، قبل از اتمام یک دقیقه زمان ، تعداد ضربات زمان طی شده محاسبه می گردد**



## ۲: ناینبان

دختران و پسران نایبنا: چرخش توپ دور کمر با توپ ( زمان یک دقیقه )

ورزشکار مقابل دور بین قرار می گیرد بعد از مشخص شدن چهره ورزشکار، چشم بند خود را زده و توپ را در دست می گیرد . با فرمان شروع فیلم بردار ورزشکار شروع به چرخاندن توپ دور کمر می نماید . هر دور چرخش شمارش می شود و در صورت انجام خطاهای ذیل شمارش انجام نمی شود .

### خطا : تماس توپ بازمین

( در صورتی که قبل از اتمام یک دقیقه توپ از دست ورزشکار رها شود بازی متوقف شده و تعداد دورهای زمان طی شده محاسبه می گردد)



## ۳: جسمی حرکتی

معلولین جسمی حرکتی بادرگیری از ناحیه پا: (دختر و پسر ) پوش زدن مسافت ۳ متری به جلو و عقب در یک دقیقه

دو عدد مانع با فاصله سه متر از یک دیگر قرار می دهیم . دوربین در همان راستا در فاصله یک متری یکی از مانع ها قرار می گیرد و ورزشکار در کنار مانع اول که از دوربین دور تر است (۴متر) قرارگرفته به گونه ای که باسن ورزشکار در راستای مانع باشد. با فرمان فیلم بردار ورزشکار شروع به پوش زدن به طرف مانع دوم نموده و با رسیدن پا به مانع دوم به سمت عقب پوش می زند تا مجددا باسن در راستای مانع قرار گیرد . این حرکت را به مدت یک دقیقه ادامه می دهد و هر رفت و برگشت ورزشکار شمارش می گردد . با انجام خطای زیر آن حرکت شمارش نمی شود.

**خطا: عدم هم راستایی باسن با مانع اول و عدم هم راستایی پاها با مانع دوم و عدم انجام حرکت کامل رفت و برگشت**



معلولین جسمی حرکتی آسیب نخاعی ( دختر و پسر): پوش زدن مسافت ۳ متری به جلو و عقب در یک دقیقه به وسیله

ویلچر

دو عدد مانع با فاصله سه متر از یکدیگر قرار می گیرد . دوربین در همان راستا در فاصله یک متری یکی از مانع ها قرار می گرد و ورزشکار در کنار مانع اول که از دوربین دور تر است (۴متر) قرار گرفته به گونه ای چرخ های جلوی ویلچر در راستای مانع باشد. با فرمان فیلم بردار ورزشکار شروع به پوش زدن به طرف مانع دوم نموده و با رسیدن چرخهای جلوی ویلچر به مانع دوم به سمت عقب پوش می زند تا مجددا چرخهای جلوی ویلچر در راستای مانع قرار گیرد . این حرکت را به مدت یک دقیقه ادامه میدهد و هر رفت و برگشت ورزشکار شمارش می گردد . با انجام خطای زیر آن حرکت شمارش نمی شود.

**خطا: عدم هم راستایی چرخهای جلوی ویلچر با مانع ها و عدم انجام حرکت کامل ( رفت و برگشت )**



معلولین جسمی حرکتی با درگیری یک یا دو دست : ( دختر و پسر): درازو نشست ( تعداد در یک دقیقه)

در ابتدا فرد ورزشکار مقابل دوربین قرار می گیرد و سپس روی تشک نشسته و زانوهای خود را خم می نماید. با فرمان فیلم بردار ورزشکار حرکت دراز و نشست را آغاز می نماید به گونه ای که هر دو دست از بالای سر با زمین تماس پیدا کرده و هنگام بلند شدن با زانو تماس پیدا نماید . جدا شدن کتف از زمین الزامیست . این حرکت را یک دقیقه ادامه می دهد تعداد هر بار که دستها با زانو برخورد نماید شمارش می گردد . در صورت انجام خطاهای زیر حرکت شمارش نمی گردد

**خطا: \*عدم تماس دست بالای سر با زمین \* عدم تماس دست با زانو \* عدم بلند شدن کامل کتف ها از زمین**



#### معلولیت چهار اندام : پرتاب توپ

محل استقرار ورزشکار مشخص می گردد به فاصله سه متر از محل استقرار ، یک مربع به اندازه  $50 * 50$  بر روی زمین تعبیه می گردد و ورزشکار با پنج توپ بوجیا پرتاب خود را انجام می دهد . توپی هایی که کاملا در مربع مورد نظر قرار گیرند امتیاز دریافت می نمایند بعد پرتاب توپ پنجم ( تمام پرتاب ها ) فیلم بردار کادر فیلم را بر روی مربع برده به گونه ای که کلیه کادر مربع و توپ ها کاملا مشخص باشد.

**خطا: توپ خارج از مربع مورد نظر و یا روی خطوط مربع قرار گیرد .**



#### ۴: کم توان ذهنی

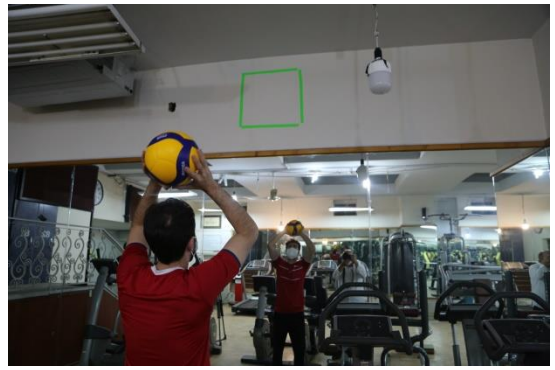
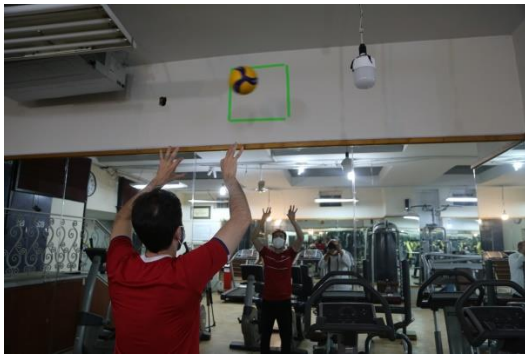
دختران و پسران کم توان ذهنی: پرتاب توپ والیبال به دیوار در یک دقیقه

ایجاد مربعی با ابعاد  $50 * 50$  به ارتفاع دو متر از سطح زمین بر روی دیوار رسم گردد . ورزشکار در فاصله  $1/5$  متری از دیوار قرار گرفته و توپ را به داخل مربع پرتاب کرده و مجددا دریافت می نماید . این حرکت یک دقیقه ادامه می یابد و هر ضربه به داخل مربع شمارش می گردد. فیلم بردار پشت ورزشکار قرار گرفته است به همین جهت در ابتدای حرکت ورزشکار رو به دوربین قرار گرفته بعد از مشخص شدن چهره به حالت آماده منتظر فرمان شروع فیلم بردار می ماند

**خطا: عدم برخورد توپ به داخل مربع ، عدم برخورد توپ به خطوط مربع عدم رعایت فاصله مشخص شده**

**تذکر:** در صورتی که هنگام برگشت توپ از دست ورزشکار رها شود ورزشکار می بایست بدون کمک دیگران توپ خود را برداشته در محل مورد نظر قرار گرفته و به حرکت خود ادامه دهد.





دختران و پسران افراد مبتلا به اختلال سندروم دان: ضربه به توپ پینگ پنگ با راکت- تکرار در یک دقیقه

ورزشکار با راکت و توپ پینگ پنگ رو به دوربین ایستاده و با فرمان فیلم بردار شروع به ضربه زدن با توپ به سمت بالا می نماید. این حرکت را یک دقیقه انجام می دهد و هر برخورد توپ با راکت شمارش می گردد. در صورت رها شدن توپ ورزشکار بدون کمک دیگران به دنبال توپ رفته مجدداً مقابل دوربین قرار گرفته و حرکت خود را ادامه می دهد.

خطا: توپ می بایست با صفحه سیاه و یا قرمز راکت برخورد نماید نه دسته یا بغل راکت. عدم جدا شدن توپ از راکت (جدا شدن توپ از راکت قابل مشاهده باشد).



## ۵: سالمندان

سالمندان خانم و آقا فاقد معلولیت: چرخش توپ دور کمر در یک دقیقه

ورزشکار با در دست داشتن توپ مقابل دور بین قرار می گیرد. با فرمان شروع فیلم بردار شروع به چرخش توپ دور کمر می نماید. هر دور چرخش شمارش می شود و در صورت انجام خطاهای ذیل شمارش انجام نمی شود.

**خطا: افتادن توپ**

( در صورتی که توپ از دست ورزشکار بیفتد زمان متوقف شده و تعداد چرخش های زمان طی شده محاسبه می گردد.)



**سالمندان خانم و آقا دارای معلولیت : ضربه به توپ پینگ پنگ با راکت - تکرار در یک دقیقه**

ورزشکار با راکت و توپ پینگ پنگ رو به دوربین روی نیمکت - صندلی و یا صندلی چرخدار خود می نشیند و با فرمان فیلم بردار شروع به ضربه زدن با توپ به سمت بالا می نماید . این حرکت را یک دقیقه انجام می دهد و هر برخورد توپ با راکت شمارش می گردد. در صورت رها شدن توپ قبل یک دقیقه زمان متوقف شده و تعداد ضربات زده در زمان طی شده محاسبه می گردد.

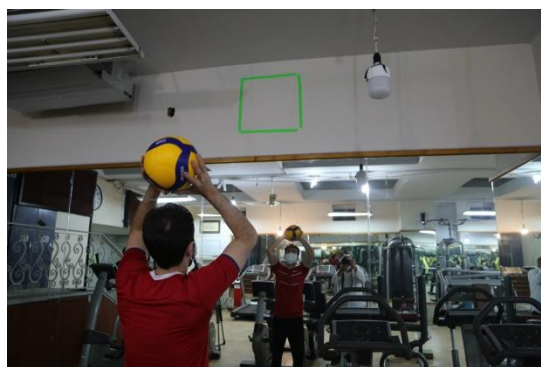
**خطا : توپ می بایست با صفحه سیاه و یا قرمز راکت برخورد نماید . برخورد توپ با بغل راکت و یا دسته راکت افتادن توپ ، عدم جدا شدن توپ از راکت ( جدا شدن توپ از راکت قابل مشاهده باشد )**



## ۶: اختلالات اعصاب و روان

خانمها و آقایان : پرتاب توپ به سمت دیوار یک دقیقه

مربع با ابعاد ۵۰\*۵۰ به ارتفاع ۲/۵ متر بر روی دیوار رسم گردد . ورزشکار در فاصله ۱/۵ متری از دیوار قرار گرفته و توپ را به داخل مربع پرتاب کرده و مجددا دریافت می نماید. این حرکت یک دقیقه ادامه می یابد و هر ضربه به داخل مربع شمارش می گردد. فیلم بردار پشت ورزشکار قرار گرفته است ، به همین جهت در ابتدا حرکت ورزشکار رو به دوربین قرار گرفته بعد از مشخص شدن چهره به حالت آماده منتظر فرمان فیلم بردار می ماند  
خطا : عدم برخورد توپ به داخل مربع وعدم برخورد توپ به خطوط مربع ، عدم رعایت فاصله مشخص شده



## ۷: افراد دارای اختلالات طیف اوتیسم

دختران : دیپ در یک دقیقه

ابتدا ورزشکار مقابل دوربین قرار می گیرد. سپس برای انجام حرکت دستهای خود را روی نیمکت یا صندلی یا میل قرار می دهد و با فرمان شروع فیلم بردار شروع به انجام حرکت دیپ مطابق فیلم می نماید. این حرکت یک دقیقه انجام می گردد و هر صاف شدن دست ورزشکار یک شمارش انجام می شود .

خطا: عدم صاف شدن آرنج \* عدم نزدیک شدن باسن به زمین ( طبق فیلم )



## پسران: کشش بارفیکس در یک دقیقه

در ابتداء ورزشکار رو به دوربین قرار میگیرد. سپس از بارفیکس آویزان شده و با فرمان شروع فیلم بردار حرکت کشش بارفیکس را انجام می دهد. این حرکت یک دقیقه ادامه می یابد تعداد بالا آمدن چانه از میله بارفیکس شمارش می شود. دوربین باید در زاویه ای قرار گیرد که ضمن دیدن کل بدن ورزشکار صورت ورزشکار و میله بارفیکس به خوبی دیده شود.

**خطا: عدم رد شدن چانه از میله بارفیکس**



# حوزه امور پیشگیری





## آیین نامه جشنواره ورزشی گروه امور پیشگیری (بانوان و آقایان) سال ۱۴۰۰

### ماده ۱: شرایط ورزشکاران

گروه شرکت کننده: ۱- معتادین بهبود یافته

ورزشکارانی که حکم قهرمانی کشوری یا قهرمانی در لیگ (تیمی یا انفرادی)، یا هر یک از مسابقات بین المللی، آسیایی و المپیک را دارند حق شرکت در مسابقات را ندارند.

مسابقات این گروه در رده سنی ۱۸ الی ۳۵ سال برگزار می گردد: متولدین ۱۳۶۵ الی ۱۳۸۲

### ماده ۲: مدارک مورد نیاز

✚ - تکمیل فرم اکسل (بخش کلیات آئین نامه)

### قوانین تهیه فیلم:



✚ فیلم با گوشی موبایل و به صورت افقی تهیه گردد

✚ طبق نمونه فیلم ارسالی از اجرای ورزشکار فیلم تهیه گردد. فیلم ها توسط مسئول تربیت بدنی و فوق برنامه بهزیستی استان جمع آوری شده و نفرات برتر هر گروه از طریق FTP به دفتر تربیت بدنی و فوق برنامه ستاد ارسال گردد.

✚ فیلم تهیه شده می بایست از زاویه ی مناسب گرفته شده و تا پایان اجرا بدون قطع شدن فیلم برداری ادامه یابد. (فیلم بردار حرکت نداشته باشد)

✚ به گونه ای فیلم برداری گردد، که امکان تطابق مدارک ارسالی با صورت ورزشکار وجود داشته باشد.

✚ اجرای حرکت با فرمان فیلمبردار شروع شده و بعد از گذشت یک دقیقه با فرمان فیلمبردار پایان یابد.

✚ اجرای حرکت مطابق فیلم ارسالی باشد تا ضمن گرفتن امتیاز، از آسیب های احتمالی ناشی از اجرای نامناسب جلوگیری گردد

✚ گرم کردن قبل از اجرا فراموش نگردد.

## الف: معتادین بهبود یافته

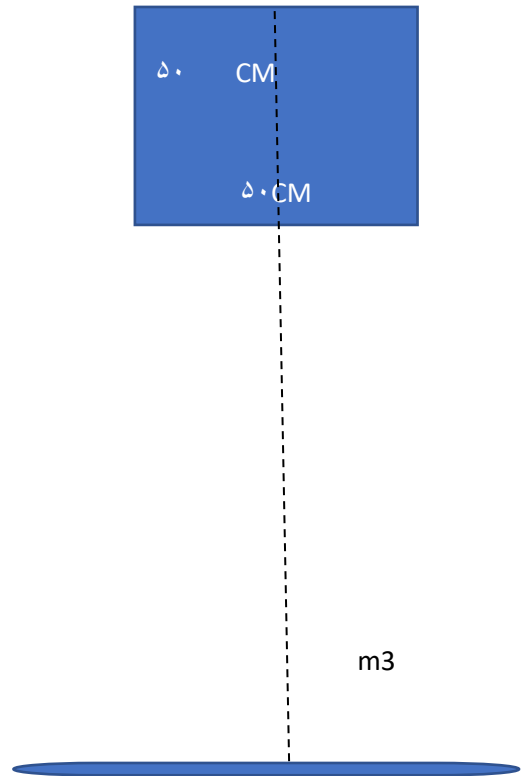
خانمها و آقایان : طناب زنی در یک دقیقه

ورزشکار با در دست داشتن طناب رو به دوربین قرار میگیرد با فرمان فیلم بردار به مدت یک دقیقه شروع به طناب زدن می نماید . در طول یک دقیقه چرخش هر دور طناب شمارش می گردد

**خطا: عدم حرکت طناب از پشت بدن به جلو**



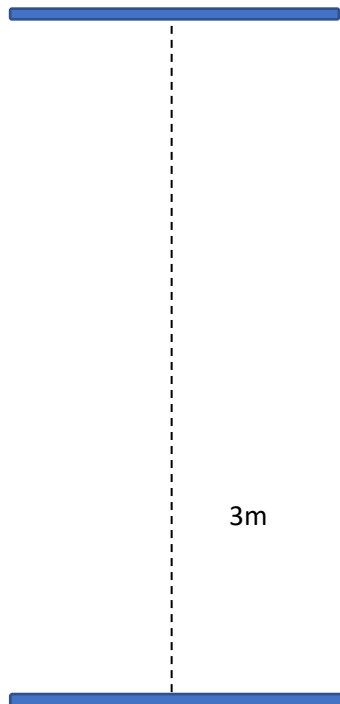
متراژ پرتاب توپ برای معلولین چهار اندام



محل قرار گیری چرخ جلوی ویلچر یا پایه های صندلی



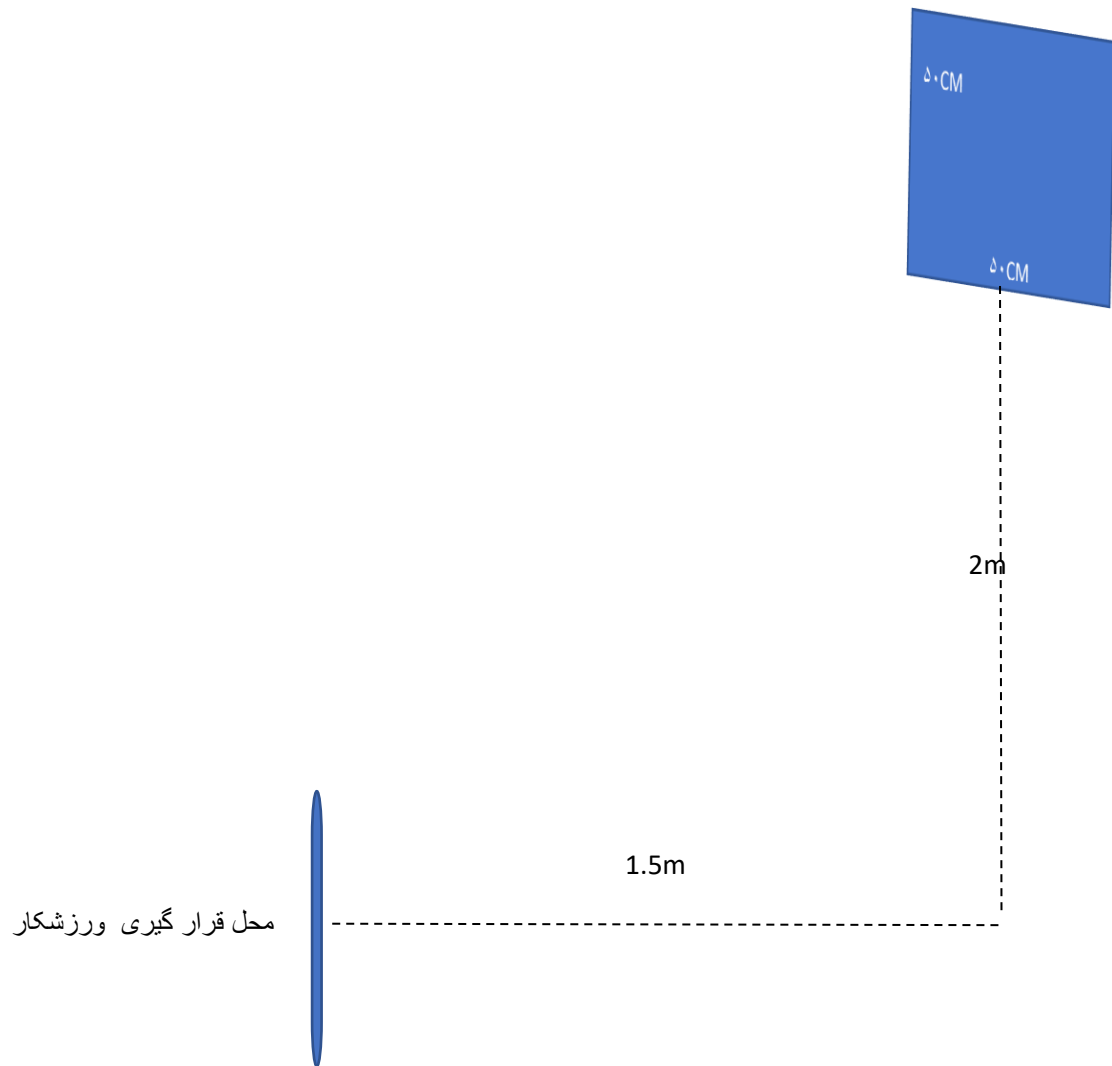
متراژ بوش ( معلولین جسمی از ناحیه پا و ضایع نخاعی )



نقطه شروع ( نشیمنگاه ورزشکار ) (چرخ عقب ویلچر )

مانع دوم ( پاهای ورزشکار ) (چرخ جلوی ویلچر)

اندازه ها در پرتاب توپ به دیوار ( معلولین ذهنی و طیف اعصاب و روان )



هدف، انگیزه، سخت کوشی



ورزشکار، سربلند و پیروز باشید

