



**اولین المپیاد ورزش های همگانی مجازی  
دانشجویان دانشگاه های علوم پزشکی کشور  
آیین نامه رشته دوچرخه سواری مجازی**

**اسفند ۱۳۹۹**

اداره ورزش های همگانی  
اداره گل دانشجویی وزارت بهداشت

## قوانین و مقررات عمومی اولین المپیاد ورزش های همگانی مجازی / رشته دوچرخه سواری:

- دانشجویان بایستی به صورت افقی با گوشی تلفن همراه خود از حرکات ورزشی فیلمبرداری نمایند.
  - پوشیدن لباس ورزشی مناسب با شئونات اسلامی و پوشش اسلامی کامل الزامی است.
- دانشجویان پسر: پوشیدن لباس و کفش ورزشی مناسب الزامی است.
- دانشجویان دختر: پوشیدن کاپشن ورزشی/شلوار ورزشی یا پیراهن بلند ورزشی/مقنعه/جوراب و کفش ورزشی الزامی است.

### ❖ (از پوشیدن لگ ورزشی خودداری فرمایید)

توجه: در صورتی که پوشش مطابق آنچه ذکر شده نباشد فیلم ارسالی مورد قضاوت قرار نخواهد گرفت.

(۱) طی کردن مسیر با دوچرخه، به شکل متوالی فیلمبرداری شود و هیچ گونه توقف از ابتدا تا انتهای فیلمبرداری صورت نپذیرد.

### ❖ حجم هر فایل در هر ماده از مسابقات نباید بیشتر از ۱۰ مگابایت باشد.

(۲) وضوح تصاویر در حد مناسب و چهره ورزشکاران بایستی قابل تشخیص توسط مسئولین فنی مسابقه باشد.

❖ ابتدای شروع فیلمبرداری ، دانشجوی شرکت کننده رو به دوربین جمله " با سلام، ..... هستم دانشجوی علوم پزشکی دانشگاه ..... و در رشته دوچرخه سواری اولین المپیاد ورزش های همگانی مجازی شرکت می کنم" را می گوید و سپس اولین حرکت را شروع می کند.

(۳) فیلم های شرکت کنندگان و مقام آوران به هیچ وجه در گروه های مجازی بصورت عمومی به اشتراک گذاشته نخواهد شد و با در نظر گرفتن پروتکل های از پیش تعیین شده جهت قضاوت، صرفا در اختیار کادر داوری قرار خواهد گرفت.

## موارد تخلفات که در کمیته انضباطی مسابقات مورد بررسی قرار خواهد گرفت:

۱. ورزشکاران تنها مجاز به حضور در یک رشته ورزشی هستند در صورتی که در این زمینه تخلفی صورت گیرد مسئولیت این امر بر عهده مدیر محترم تربیت بدنی دانشگاه خواهد بود.
  ۲. فیلمهای ارسال شده در هر رشته ورزشی مسابقات آف لاین، بایستی توسط دانشجوی معرفی شده اجرا گردد. در غیر این صورت دانشجوی متخلف دو دوره از مسابقات محروم شده و به کمیته انضباطی مسابقات ارجاع داده خواهد شد و تخلف ورزشکار طی نامه مکتوب به دانشگاه ارسال می گردد.
  ۳. دانشجویان معرفی شده از سوی دانشگاه ها در صورت ثبت نهایی موظف به حضور در مسابقات خواهند بود. چنانچه بدون دلیل و بدون اطلاع قبلی از شرکت در مسابقه انصراف دهند کمیته انضباطی مسابقات درباره آنان تصمیم گیری خواهد کرد.
- ✚ چنانچه برای هر یک از دانشجویان ثبت نام شده حادثه پیش بینی نشده رخ دهد انصراف آن ورزشکار بایستی طی نامه ای رسمی بصورت مکتوب به اداره توسعه ورزش های همگانی وزارت بهداشت ارسال گردد.

## آیین نامه رشته دوچرخه سواری مجازی

### نحوه برگزاری:

- ۱) ثبت نام و ارسال فیلم در سامانه سیناسا در بخش المپیاد ورزش های همگانی مجازی
- ۲) داشتن سلامت کامل بدنی (عدم ممنوعیت پزشکی)
- ۳) مسابقات بصورت انفرادی برگزار خواهد شد.

### مهارت دوچرخه سواری با موانع:

شامل عبور با دوچرخه از مسیر مهارتی با موانع به صورت رفت و برگشت در ۴ دور به متر از ۱۰ متر در مجموع ۴۰ متر می باشد.

کل مسیر مسابقه ۴۰ متر بوده که همانند دوی ۹\*۴ می باشد و مسیر ۱۰ متر بوسیله کونز یا وسیله مشابه به فاصله یک متر ونیم ، به صورت زیگزاک، مارپیچ، دور ۱۸۰ درجه طراحی می گردد.

### شرایط شرکت در مسابقه:

۱. محیط برگزاری مسابقه حداکثر طول ۱۵ متر و عرض ۲ متر در مسیر کاملا مسطح در حیاط، پارک و... باشد.
  ۲. طراحی محیط مسابقه براساس شرایط و قوانین و مقررات انجمن دوچرخه سواری باشد. از خط استارت تا مانع اول به فاصله ۱ متر و بقیه فاصله بین مانع ها ۱/۵ متر ( ۷ مانع)
  ۳. تهیه کلیپ با موبایل به صورت افقی از زمان شروع مسابقه تا پایان مسابقه به صورت رفت و برگشت در ۴ دور به صورت تیکه تایم کرنومتر در کنار گوشی قابل مشاهده باشد.
  ۴. در مسابقه مهارتی با موانع، زمان طی شده ورزشکار و تعداد خطاها به صورت زمانی محاسبه خواهد شد.
  ۵. خطاهای مسابقه به ازای هر خطا برخورد پا با زمین ۳ ثانیه و به ازای برخورد دوچرخه یا پا با مانع ۵ ثانیه به رکورد نهایی ورزشکار اضافه می گردد.
  ۶. هردانشجو مجاز است فقط یکبار کلیپ تهیه شده خود را برای شرکت در مسابقه ارسال کند.
- کلیه موارد پیش بینی نشده در آیین نامه عمومی اداره ورزش های همگانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی توسط کمیته فنی مسابقات بررسی و حل و فصل خواهد شد.

## توضیح :

\*نوع دوچرخه فقط دوچرخه سایز ۲۶ (شهری یا کوهستان) می باشد.

\*برای طراحی موانع می توانید از کونز، بطری آب معدنی کوچک، آجر استفاده کرد.

**تذکر: ارتفاع موانع حداکثر ۲۰ سانتی متر**

## در پایان:

- بهترین رکورد زمانی ورزشکاران تعیین کننده مقام و رتبه خواهد بود.

