



فرآیند اجرایی دهمین دوره المپیاد ورزشی بازنشستگان و همسران بازنشسته در قید حیات / متوفی
سال ۱۴۰۳ (دور مقدماتی) ویژه امور مناطق و نمایندگی‌ها

فرآیند اجرایی دهمین المپیاد ورزشی

بازنشستگان و همسران بازنشسته ویژه ورزشکاران

سندوق‌های بازنشستگی، پس‌انداز و رفاه کارکنان صنعت نفت

شهریور ۱۴۰۳

مدیریت امور رفاهی

امور فرهنگی، ورزشی و گردشگری بازنشستگان

«قهرمانی، بهانه ورزش همگانی»

مقدمه:

هدف اصلی از برگزاری دوره، ایجاد روحیه نشاط و شادابی میان بازنشستگان و خانواده ایشان و تعیین قهرمان در رشته و رده های سنی مختلف تشویق قشر سالمند به انجام ورزش روزمره و مستمر است.

ماده ۱ - تعاریف:

- ۱-۱- امور ورزش: امور فرهنگی، ورزشی و گردشگری بازنشستگان ذیل امور رفاهی و معاونت امور بازنشستگی و رفاه به اختصار امور ورزش نامیده می شود و مسئولیت برنامه ریزی، هماهنگی، سازماندهی، نظارت و استانداردسازی فرآیند المپیاد بر عهده ریاست این امور می باشد.
- ۱-۲- جدول جامع: حاوی «شیت» های مختلف از تمامی داده ها و اطلاعات ورزشکاران مجاز به حضور در المپیاد است که شامل رده بندی سنی بر اساس تفکیک منطقه، رشته و جنسیت، پیش بینی بودجه، ثبت فاکتورهای مالی، کنترل پروژه، ثبت نتایج حاصل از نظرسنجی و لیست برگزارکنندگان می باشد.
- ۱-۳- ورزشکار: کلیه بازنشستگان و همسران بازنشسته در قید حیات / متوفی می باشند که قبلاً از طریق «سما» ثبت نام نموده اند ولی ملاک شناسایی ایشان از طریق ناظر فقط و فقط به واسطه جدول جامع می باشد.
- ۱-۴- ناظر: شامل گروهی از همکاران امور مناطق و نمایندگی ها، اعم از واحدهای رفاهی، مالی و غیره می باشد که نسبت به اجرای المپیاد طی این سند و دیگر مقررات و مکاتبات ابلاغی قبلی و بعدی مربوط اقدام می نماید و متعهد به اجرای تمامی خط مشی های مشخص شده از سوی امور ورزش می باشد.
- ۱-۵- مسئول برگزاری: شامل گروهی از متخصصین برگزاری مسابقات ورزشی شامل مسئول گروه، داور / داوران، منشی و غیره است که دارای مجوز مربوط بوده و توسط ناظر برای اجرای المپیاد برگزیده می شود.
- ۱-۶- فرآیند: شامل محتوای تولید شده در این سند می باشد که توسط امور ورزش تهیه و تنظیم شده و مسئولیت اجرای صحیح آن بر عهده ناظر بوده و لازم الاجراست.
- ۱-۷- رشته های ورزشی: شامل شنا، آمادگی جسمانی، دارت، شطرنج، تنیس روی میز و بدمینتون می باشد.

ماده ۲ - الزامات برگزاری:

- ۲-۱- از آنجایی که ارائه گواهی سلامت رشته مربوط که توسط پزشک تأیید شده، برای شرکت در مسابقات الزامی است، ناظر مکلف است در هر مرحله از المپیاد چنانچه حسب تشخیص خود نسبت به نامعتبر بودن گواهی صادره آگاه شد مانع از حضور و شرکت ورزشکار در مسابقات گردد.
- ۲-۲- به همراه داشتن البسه و تجهیزات ورزشی مناسب با رشته ورزشی ثبت نامی، جهت شرکت در المپیاد الزامی می باشد و ناظر مکلف است در صورت عدم به رعایت این امر مانع از حضور ورزشکار در مسابقه گردد.

- ۲-۳- به منظور اجرای عادلانه و جلوگیری از هرگونه اعتراض ورزشکاران، ناظر مکلف است از ورود همراه ورزشکار با هر عنوان (مربی، خانواده و غیره) در هر مرحله از اجرای مسابقات اکیداً ممانعت به عمل آورد.
- ۲-۴- ناظر مجاز به برگزاری مسابقات صرفاً برای باننشستگان منطقه/ نمایندگی خود با توجه به جدول جامع ارائه شده توسط امور ورزش می‌باشد.
- ۲-۵- تعیین رده‌بندی سنی ورزشکاران هر منطقه و تعداد صعودکنندگان در جدول جامع ارسالی مشخص شده است.
- ۲-۶- بر خلاف نهمین دوره المپιάد سال ۱۴۰۲ تعیین صعودکنندگان کلیه رشته‌های ورزشی هر منطقه از جمله شنا و آمادگی جسمانی بر عهده آن منطقه می‌باشد.
- ۲-۷- پرینت «شیت فرم» اسامی ورزشکاران بابت درج اعلام حضور و اخذ امضاء و ثبت نتایج طبق «شیت ثبت نتیجه» در جدول جامع ضمن مشاهده رکورد/ نتیجه توسط ورزشکار، با تأیید مسئول برگزاری و ناظر مسابقه صورت می‌پذیرد.
- ۲-۸- بایگانی هرگونه مستندات المپιάد ورزشی حداقل به مدت یک سال به منظور پاسخگویی هر چه بهتر به ورزشکار و امور ورزش الزامی است.
- ۲-۹- مقتضی است ورزشکارانی که با تأخیر به سالن مسابقه می‌رسند توسط ناظر از حضور در مسابقه منع شوند، مگر اینکه تأخیر و اختلالی در روند مسابقه ایجاد نشده و این موضوع مورد تأیید ناظر و مسئول برگزاری باشد.
- ۲-۱۰- هرگونه اعتراض از سوی ورزشکاران که علیرغم توضیحات مسئول و ناظر برگزاری ادامه‌دار باشد و موجب اختلال در روند اجرای مسابقات باشد، با تأیید ناظر موجب حذف ورزشکار از ادامه مسابقات خواهد شد که طی فرم صورتجلسه حذف ورزشکار از دهمین دوره المپιάد ورزشی باننشستگان و همسران باننشسته سال ۱۴۰۳ پیوست شماره ۱ موضوع باید صورتجلسه و بلافاصله تحویل امور ورزش گردد.
- ۲-۱۱- زمان و محل دقیق برگزاری هر مسابقه باید از طریق ارسال پیامک حداقل ۷۲ ساعت قبل به ورزشکار اعلام گردد؛ همچنین نصب اسامی و مشخصات فوق بر تابلوی اعلانات نمایندگی‌ها ضروری است و در برخی موارد به تشخیص همکاران نمایندگی‌ها، برای اطلاع‌رسانی بهتر می‌تواند مراتب از طریق تماس تلفنی به ایشان اعلام گردد.
- ۲-۱۲- بهره‌برداری از رنکینگ المپιάد ۱۴۰۲ به منظور سیدبندی ورزشکاران الزامی است.
- ۲-۱۳- هیچ یک از مسابقات رقابتی نباید به صورت تک حذفی برگزار گردد.
- ۲-۱۴- گروه‌بندی مسابقات رقابتی الزاماً باید به نحوی باشد که حتی‌المقدور هم‌گروهی‌ها تا مراحل پایانی، مجدداً با یکدیگر روبرو نشوند.
- ۲-۱۵- گروه‌بندی مسابقات رقابتی الزاماً باید به نحوی باشد که حتی‌المقدور ورزشکاران یک شهر در یک گروه قرار نگیرند.

- ۱۶-۲- گروه ناظر که اقدام به برگزاری جلسه کارشناسی پیش از برگزاری مسابقه با مسئول برگزاری می‌نماید حداقل باید شامل دو نفر از همکاران باشد تا ضمن تنظیم مقررات، انجام مراسم قرعه‌کشی و گروه‌بندی، مراتب را پیش از آغاز رقابت‌ها در سالن ورزشی جهت آگاهی ورزشکاران نصب نماید.
- ۱۷-۲- علاوه بر تعیین منتخبین واجد شرایط صعود به دور نهایی، با توجه به اینکه ممکن است به هر دلیلی ایشان از حضور در دور پایانی انصراف بدهند، تعیین نفرات بعدی واجد شرایط امکان جایگزینی را منوط به اخذ مجوز قبلی امور ورزش فراهم می‌آورد.
- ۱۸-۲- حضور کادر پزشکی مستقر در محل برگزاری تمام مسابقات الزامی است.
- ۱۹-۲- چارچوب مجاز هزینه‌کرد عناصر هزینه المپیاد در «شیت بودجه‌بندی» آورده شده و ناظر ملزم به رعایت آن می‌باشد.
- ۲۰-۲- بهره‌گیری از ظرفیت‌های شرکتی در تعامل با کارفرمایان منوط به حفظ استانداردها در اولویت است.
- ۲۱-۲- به منظور انعکاس هر چه بهتر فعالیت‌های صورت پذیرفته در هر منطقه/ نمایندگی عکس‌ها و فیلم‌های تهیه شده خود را به امور ورزش ارسال نمایید؛ مقتضی است از آنجاییکه کمیت و کیفیت فایل‌های ارسالی مبین زحمات همکاران امور مناطق و نمایندگی‌ها می‌باشد در تنظیم و ارائه آنها (عکس‌های دسته‌جمعی ورزشکاران، در حال انجام مسابقه و چند کلیپ حداکثر ۱ دقیقه‌ای) نهایت ملاحظه و کیفیت مد نظر قرار گیرد.
- ۲۲-۲- به منظور ارزیابی فرآیند برگزاری المپیاد در دور مقدماتی، فرم نظرسنجی ورزشکاران دهمین دوره المپیاد ورزشی بازنشستگان و همسران بازنشسته سال ۱۴۰۳ پیوست شماره ۳ تهیه و تنظیم شده که مطلوب است پس از برگزاری مسابقات نسبت به توزیع فرم بین ورزشکاران و اخذ نتایج آن از ایشان اقدامات لازم صورت پذیرد و اطلاعات آن در «شیت ثبت نتایج نظرسنجی» تغذیه گردد.
- ۲۳-۲- ناظر مکلف است به منظور حفظ و ارتقای آمادگی پیش از مسابقه و مدیریت استرس ناشی از رقابت‌ها پس از تصمیم‌گیری در مورد اینکه شروع مسابقات با چه رده سنی انجام می‌پذیرد، مراتب را قبلاً به ورزشکاران اعلام نموده و هماهنگی و زمان لازم را برای انجام حرکات کششی و نرمش گروهی کافی به منظور ایجاد گردش خون کافی، رفع استرس و ایجاد محیطی صمیمی‌تر مد نظر قرار دهد.
- ۲۴-۲- ناظر مکلف است پیش از هرگونه تصمیم‌گیری در خصوص انتخاب محل برگزاری مسابقات، قبلاً از سالن ورزشی (مناسب بودن کفپوش)، امکانات جانبی و مواردی نظیر تهویه مناسب، سرویس بهداشتی فرنگی، هموار و سهل‌الوصول بودن مسیر تردد از حیث پله و آسانسور بازدید به عمل آورده و تناسب شرایط را با ویژگی‌های سالمندان مورد پایش و مذاقه قرار دهد.
- ۲۵-۲- بیمه ورزشی ۱ ساله ورزشکاران (به نام هر شخص) توسط امور ورزش صادر گردیده است.
- ۲۶-۲- ناظر مکلف است پس از ثبت داده‌های نهایی مسابقات و مشخص شدن صعود ورزشکار به دور نهایی اقدام به ثبت اطلاعات مربوط به البسه و تجهیزات وی در «شیت ثبت نتیجه» نماید.

۲۷-۲- ناظر مکلف است نتیجه مسابقات ورزشکاران را اعم از اینکه در مسابقه حائز شرایط صعود شده باشند یا خیر به اطلاع عموم ورزشکاران برساند و در این زمینه شفاف عمل نموده و ایشان را از رکوردهای خودشان آگاه نماید.

۲۸-۲- در صورت بروز هرگونه حادثه ضروری است غیر از اقدامات اورژانسی و مدیریت شرایط بحرانی پیش آمده، نسبت به تکمیل فرم صورتجلسه گزارش حادثه دهمین دوره المپιάد ورزشی بازنشستگان و همسران بازنشسته سال ۱۴۰۳ پیوست شماره ۲ اقدام و بلافاصله تحویل امور ورزش شود.

۲۹-۲- روش محاسبات تخصیص سهمیه صعودکنندگان هر منطقه رشته جنسیت برای دهمین دوره المپιάد
۱۴۰۳

مراحل	تعاریف	فرمول و مثال تعیین تعداد صعودکنندگان آقایان تنیس روی میز منطقه ۷
مرحله اول	مشخص کردن سهمیه جنسیت هر منطقه نسبت به مناطق جنسیت A: تعداد ورزشکار دور مقدماتی منطقه جنسیت B: تعداد مناطق جنسیت C: تعداد مجاز ورزشکار دورنهایی منطقه جنسیت	$(A / B) \times C = X_1$ مثال: $(65 / 1183) \times 188 \sim 10$
مرحله دوم	مشخص کردن نسبت صعودکنندگان هر منطقه رشته جنسیت به منطقه جنسیت D: تعداد ورزشکار دور مقدماتی منطقه رشته جنسیت	$(D / A) = X_2$ مثال: $(11/65) = 16/9\%$
مرحله سوم	مشخص کردن نسبت امتیازی مدال آوران هر منطقه رشته جنسیت در سال گذشته (۱۴۰۲) E: مجموع امتیاز منطقه رشته جنسیت مدال آوران سال ۱۴۰۲ ([۲] × مقام سوم + [۵] × مقام دوم + [۱۰] × مقام اول) F: حجم کل امتیازات مناطق رشته جنسیت	$(E / F) = X_3$ مثال: $([۱ \times 10 = 10] / 70) = 14/33\%$
مرحله چهارم	ترکیب مرحله ۲ و ۳ G: نسبت وزن موثر ۲۰ درصدی X_3 H: نسبت وزن موثر ۸۰ درصدی X_2	$((X_2 \times H) + (X_3 \times G)) / (H + G) = X_4$ مثال: $((16/9 \times 4) + (14/33 \times 1)) / 5 = 16/4$
مرحله پنجم	ترکیب مرحله ۱ و ۴ و نهایتاً رندسازی سهمیه‌ها	$X_4 \times X_1 = X_5$ مثال: $16/4\% \times 10 = 1/64 \sim 2$
مرحله ششم	متوازن سازی سهمیه‌ها با توجه به رده‌های سنی دور نهایی و توزیع مدال	

۳۰-۲- ناظر مکلف است از ابتدای فرآیند برگزاری مسابقات، حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۷/۰۲ اقدام به تکمیل شیت‌های کنترل پروژه، فاکتور، ثبت نتیجه و ثبت نتایج نظرسنجی نموده و فایل نهایی را با نام منطقه مربوط برای امور ورزش ارسال نماید.

ماده ۳ - رشته‌های ورزشی

۳-۱- شنا

۳-۱-۱. شنا باید به صورت آزاد و در مسافت ۲۵ متر برگزار گردد؛ اما با توجه به اینکه تعیین نفرات صعودکننده در هر منطقه به صورت مستقل انجام می‌پذیرد، چنانچه در انتخاب استخر محل برگزاری مسابقه محدودیت وجود داشته باشد، مسافت آن می‌تواند از ۱۶ تا ۳۳ متر مشروط بر اینکه کلیه ورزشکاران آن منطقه در شرایط و مسافت برابر رقابت نمایند، متغیر باشد. لذا مقتضی است حتی‌المقدور به دلیل ایجاد تسهیل و شفافیت در شرایط داوری از تعیین مسافت طولی با بستن طناب (یا بند) خودداری شود.

۳-۱-۲. ناظر مکلف است نسبت به کنترل دمای آب استخر مسابقه در محدوده ۱۸ تا ۱۹ درجه سانتی‌گراد اطمینان حاصل کند.

۳-۱-۳. شروع مسابقه الزاماً توأم با شیرجه باید باشد.

۳-۱-۴. به منظور حفظ سلامت و ایمنی ورزشکار، عمق استاندارد استخر قهرمانی در سمت استارت نباید کمتر از ۱۸۰ سانتی‌متر باشد.

۳-۱-۵. نفرات برتر دارای مقام بالاتر در سال گذشته باید در لاین‌های میانی قرار گیرند و تعداد لاین‌ها نباید بیشتر از ۸ خط باشد.

۳-۲- آمادگی جسمانی

۳-۲-۱. مفاد این رشته به تفکیک بانوان و آقایان و رده‌های سنی متفاوت مشمول جداول ذیل می‌باشد که مقتضی است داوران پیش از اجرای مسابقات و برای نمونه از این جهت که هم خود با خطاها آشنا باشند و هم برای ورزشکاران شرایط را کامل توضیح دهند، چند نمونه بدون فشار با چند ورزشکار به صورت آزمایشی آیتم‌ها را انجام دهند.

۳-۲-۲. بین آیتم‌ها باید یک فاصله زمانی با توافق قبلی با گروه داوری معین شود (حدود یک دقیقه کافی به نظر می‌رسد) تا ورزشکاران مجبور نباشند حرکات را پشت سر هم و بدون استراحت انجام دهند؛ این امر کمک به پایین آوردن ضربان قلب، کاهش استرس، تمرکز بیشتر ورزشکار و کاهش آسیب‌دیدگی وی خواهد شد.

بانوان			
رده سنی اول	کشش	دراز و نشست با دست صاف ۷۰ ثانیه	پیاده‌روی سریع ۵۴۰ متر
رده سنی دوم	کشش	دراز و نشست با دست صاف ۶۰ ثانیه	پیاده‌روی سریع ۴۸۰ متر
رده سنی سوم	کشش	دراز و نشست با دست صاف ۵۰ ثانیه	پیاده‌روی سریع ۴۲۰ متر
رده سنی چهارم	کشش	دراز و نشست با دست صاف ۴۰ ثانیه	پیاده‌روی سریع ۳۶۰ متر
رده سنی پنجم	کشش	دراز و نشست با دست صاف ۳۰ ثانیه	پیاده‌روی سریع ۳۰۰ متر

آفایان			
رده سنی اول	استپ‌آپ در ۷۰ ثانیه	دراز و نشست با دست صاف ۷۰ ثانیه	پیاپاده روی سریع ۵۴۰ متر
رده سنی دوم	استپ‌آپ در ۶۰ ثانیه	دراز و نشست با دست صاف ۶۰ ثانیه	پیاپاده روی سریع ۴۸۰ متر
رده سنی سوم	استپ‌آپ در ۵۰ ثانیه	دراز و نشست با دست صاف ۵۰ ثانیه	پیاپاده روی سریع ۴۲۰ متر
رده سنی چهارم	استپ‌آپ در ۴۰ ثانیه	دراز و نشست با دست صاف ۴۰ ثانیه	پیاپاده روی سریع ۳۶۰ متر

امتیازدهی در این رشته از این قرار است که هر ورزشکار به ازای انجام هر کدام از مواد این رشته، امتیازی از ۰ تا ۱۰۰ کسب می‌نماید که مجموع امتیازات کل مواد، مقام ورزشکاران را تعیین و متعاقب آن نفرات صعودکننده را مشخص می‌نماید. امتیاز ۱۰۰ به ورزشکار هر ماده بابت بهترین رکورد وی در آن ماده در مقایسه با سایر ورزشکاران تخصیص می‌یابد که امتیاز دیگر نفرات، به تناسب رکورد ثبت شده در مقایسه با بهترین رکورد محاسبه می‌گردد. لذا ممکن است به عنوان مثال، ورزشکار «الف» که با ورزشکار «ب» و «ج» مقایسه می‌شود، در ۲ از ۳ ماده دارای بهترین رکورد و امتیاز ۱۰۰ باشد (یعنی مجموعاً ۲۰۰ امتیاز)، اما رکورد «ب» در ماده سوم دارای اختلاف فاحش با «الف» باشد که در ماده سوم دارای بهترین نتیجه و ۱۰۰ امتیاز است که این امر نهایتاً به این منتج می‌شود که در جمع امتیازات، «ب» بالاتر از «الف» و «ج» قرار بگیرد.

ورزشکار	کشش	دراز و نشست با دست صاف ۳۰ ثانیه	پیاپاده روی سریع ۳۰۰ متر	امتیاز کشش	امتیاز دراز و نشست با دست صاف ۳۰ ثانیه	امتیاز پیاپاده روی سریع ۳۰۰ متر	مجموع امتیاز
الف	۲۹	۳۳	۰۲:۳۸/۷۸	۶۱/۷	۱۰۰/۰	۱۰۰/۰	۲۶۱/۷
ب	۴۷	۲۴	۰۲:۴۵/۸۷	۱۰۰/۰	۷۲/۷	۹۵/۷	۲۶۸/۵
ج	۲۸	۲۴	۰۲:۴۴/۴۳	۵۹/۶	۷۲/۷	۹۶/۶	۲۲۸/۹

۳-۲-۳. کشش: ابتدا ورزشکار بر روی زمین می‌نشیند؛ کمر در زاویه ۹۰ درجه و (نوک انگشت) دست‌ها به سمت جلو به صورت کشیده قرار می‌گیرد که این نقطه مبدأ اندازه‌گیری است؛ سپس ورزشکار با قرار دادن پشت پاشنه هر دو پای خود روی زمین، کمر خود را به سمت جلو خم نموده و نوک انگشت‌های دست خود را بدون ضربه می‌کشد. به هر نقطه‌ای که دست‌ها رسید، با دقت میلی‌متر، اندازه‌گیری صورت می‌پذیرد. پس از دو بار انجام دادن این حرکت (به میل ورزشکار)، بهترین رکورد ورزشکار توسط داور ثبت می‌گردد که در صورت بروز خطا، رکوردی برای وی لحاظ نمی‌شود.

خطاها شامل موارد زیر می‌باشد:

- خم شدن یا بلند شدن زانوها از روی زمین

- ضربه زدن توسط کمر
 - برابر نبودن کف و انگشت‌های هر دو دست
 - فاصله گرفتن پاها از یکدیگر و یا باز بودن بیش از حد هم‌راستایی با لگن
 - بلند شدن نشیمن‌گاه از روی زمین
- ۴-۲-۳. استپ آپ: ابتدا باید یک استپ با ارتفاع ۳۰ سانتی‌متری از قبل مهیا شده باشد و پیش از سوت داور، ورزشکار باید پشت استپ قرار بگیرد.

با سوت داور با پای راست یا چپ (به میل ورزشکار) به روی استپ رفته و پای دیگر را باید نیز کنار آن قرار دهد به نحوی که سطح کف هر دو پا به صورت کامل روی استپ قرار گیرد. در هنگام بالا ایستادن، شرط شمارش حرکت این است که هر دو زانوی ورزشکار کاملاً صاف باشد در غیر اینصورت از سمت داور به جای شمارش، صرفاً اعلام خطا می‌شود و تا حرکت صحیح بعدی نه شمارش انجام نمی‌شود و نه توضیح اضافه در خلال حرکت بیان می‌شود. در نهایت تعداد، هنگامی که در هر حرکت، ورزشکار به روی زمین برگشت بلند اعلام شده و در زمان تعریف شده در جدول، رکورد ورزشکار ثبت می‌گردد.

خطاهای این ماده شامل موارد زیر است:

- پرش جفت با دو پا چه هنگام بالا رفتن از پله و چه هنگام بازگشت
 - صاف نبودن زانوها هنگام بالای استپ ایستادن
 - قرار نگرفتن کامل کف هر دو پا روی زمین و روی استپ
- ۵-۲-۳. دراز و نشست با دست صاف: ابتدا ورزشکار بر روی زمین دراز کشیده و کف پا بر روی زمین قرار گرفته و زانوها با زاویه ۹۰ درجه خم می‌شود تا در زمان بالا آمدن کمر، کف دست‌ها تا ناحیه مچ، زانو را لمس نماید که در صورت بروز خطا، رکوردی برای وی لحاظ نمی‌شود. زمان برای هر رده در جدول مشخص شده است.

خطاهای این ماده شامل موارد زیر می‌باشد:

- ضربه زدن با کمر هنگام بالا آمدن
 - بلند شدن کف پا از زمین
 - خم شدن بیش از حد گردن
- ۶-۲-۳. پیاده‌روی سریع: پیش از شروع، باید بر اساس مترآزهای اعلامی برای هر رده سنی، مسافت‌ها تعیین و نشانه‌گذاری شود و تا حد ممکن باید از ایجاد پیچ (نود درجه و خصوصاً ۱۸۰ درجه) پرهیز شده و مسیر مستقیم تعبیه شود. نکته مهم در این ماده روی هوا نبودن هم‌زمان کف دو پای ورزشکار است. به عبارت

دیگر برداشتن گام بعدی مستلزم روی زمین بودن پای قبلی است. مسافت برای هر رده در جدول مشخص شده است.

خطاهای این ماده شامل موارد ذیل می‌باشد:

- روی هوا بودن هم‌زمان دو پای ورزشکار
- به ازای هر خطا یک ثانیه از رکورد نهایی ورزشکار باید کسر شود که هنگام بروز خطا، باید بلند اعلام خطا شود تا ورزشکار آگاه شده و حتی‌المقدور در ادامه مسیر اصلاح روند نماید.

۳-۳- شطرنج

۳-۳-۱. مسابقات این رشته می‌تواند به دو روش سوئیسی و دوره‌ای برگزار شود که زمان هر ورزشکار و تایم فیشر/ ثبت بنا به تعداد شرکت‌کننده و شرایط توسط مسئول برگزاری و ناظر تعیین و قبلاً به ورزشکار طبق روش پیش‌گفته اعلام می‌گردد.

با توجه به حساسیت‌های خاص ورزشکاران در این رشته توصیه می‌شود در خصوص ساعات برگزاری، برقراری سکوت و آرامش، همراه نداشتن تجهیزاتی مانند تلفن همراه و ساعت، نور مناسب و غیره بررسی‌های کامل پیش از برگزاری و حین مسابقات صورت پذیرد.

۳-۴- دarts

۳-۴-۱. مسابقات در این رشته در مرحله گروهی ۲ از ۳ ست ۳۰۱ کانتاپ و در مرحله حذفی ۳۰۱ فیکس برگزار می‌شود.

خطاهای این رشته توسط مجری مسابقات پیش از برگزاری یادآوری و پایش می‌شود.

۳-۵- تنیس روی میز

۳-۵-۱. مسابقات در این رشته در مرحله گروهی و تا پیش از مراحل پایانی ۲ از ۳ ست ۱۱ تایی و در مراحل پایانی (نیمه‌نهایی) ۳ از ۵ ست ۱۱ تایی برگزار می‌شود. در صورت طولانی نشدن مسابقات و آمادگی ورزشکاران، مسئول برگزاری و ناظر می‌توانند مراحل مقدماتی را نیز ۳ از ۵ ست برگزار نمایند.

خطاهای این رشته توسط مجری مسابقات پیش از برگزاری یادآوری و پایش می‌شود.

۳-۶- بدمینتون

۳-۶-۱. مسابقات در این رشته در مرحله گروهی و تا پیش از مراحل پایانی ۲ از ۳ ست ۱۵ تایی و در مراحل پایانی (نیمه‌نهایی) ۳ از ۵ ست ۱۵ تایی برگزار می‌شود. در صورت طولانی نشدن مسابقات و آمادگی ورزشکاران، مسئول برگزاری و ناظر می‌توانند مراحل مقدماتی را نیز ۳ از ۵ ست برگزار نموده و شمارش ست‌ها را تا ۲۱ امتیاز افزایش دهند.



مستوفی های بازنشستگی - پس انداز
و راه کارهای سلامت نجات

فرآیند اجرایی دهمین دوره المپیاد ورزشی بازنشستگان و همسران بازنشسته در قید حیات / متوفی
سال ۱۴۰۳ (دور مقدماتی) ویژه امور مناطق و نمایندگی ها

خطاهای این رشته توسط مجری مسابقات پیش از برگزاری یادآوری و پایش می شود.