



## معاونت فرهنگی و دانشجویی اداره کل تربیت بدنی

# اولین پارالمپیاد ورزشی مجازی دانشجویان جانباز و معلول دانشگاه جامع علمی کاربردی

دانشگاه جامع علمی کاربردی  
واحد استان خراسان رضوی

بهمن ماه ۱۳۹۹



فدراسیون ملی ورزش های دانشگاهی  
NFUEIA



اداره کل تربیت بدنی  
سازمان امور دانشجویان  
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

## مقدمه:

نیاز به ورزش و تأثیر سلامتی آن در افراد معلول بسیار بیشتر از افراد سالم احساس می‌شود. ورزش معلول را به سطح جامعه می‌کشاند و آنان را مستقل می‌سازد، امروزه افراد معلول در سطح وسیعی در فعالیت‌های اجتماعی و مسابقات شرکت دارند و هویت خود را به جامعه شناسانده‌اند. ورزش در بالا بردن روحیه، اعتماد به نفس و خودباوری افراد دارای معلولیت بسیار مؤثر است. به همین دلیل با توجه به شرایط شیوع ویروس کووید-۱۹ و خانه‌نشینی و کاهش فعالیت بدنی، میزبانی اولین پارالمپیاد ورزشی مجازی دانشجویان جانباز و معلول دانشگاه جامع علمی کاربردی با هدف حفظ سلامتی، آسایش جسمی و بهبود کیفیت زندگی به واحد استانی خراسان رضوی واگذار گردید.

## اهداف:

- ۱- افزایش نشاط و بهبود امید به زندگی معلولین و ترویج برنامه‌های مرتبط با زندگی پویا
- ۲- توجه به ورزش معلولین، اقشار و بیماری‌های خاص
- ۳- ارتقاء سطح مشارکت معلولین
- ۴- توسعه فرهنگ عمومی ورزش با توجه به نهادینه سازی آن در سبب خانواده
- ۵- ایجاد شادی و نشاط برای افراد دارای معلولیت
- ۶- کمک به بهبود روحیه و زندگی با توجه به شرایط موجود
- ۷- رقابت از طریق دنیای مجازی و به چالش کشیدن توانائی افراد دارای معلولیت

## زمان اجرا:

- ۱- زمان ثبت نام و ارسال کلیپ از ۹۹/۱۱/۰۱ تا ۹۹/۱۱/۱۵
- ۲- زمان داوری ۱۸ الی ۲۰ بهمن ماه

## روش اجرا:

- ۱- مسابقات در هر رشته، بر اساس آئین نامه و کلیپ ارسالی قابل اجرا خواهد بود.
- ۲- واحدهای استانی نسبت به اطلاع رسانی جامع و به موقع نسبت به چگونگی برگزاری این مسابقات در سطح استان جهت شرکت تمامی افراد واجد شرایط اقدامات لازم را مبذول نمایند.
- ۳- تهیه کلیپ‌های آموزشی از سوی واحد استانی میزبان و ارسال آن به واحدهای استانی

## قوانین کلی و شرایط عمومی شرکت کنندگان:

- ۱- شرکت در این مسابقات برای کلیه افراد دارای معلولیت آزاد می‌باشد.
- ۲- افراد مجاز به شرکت در همه رشته‌ها می‌باشند.
- ۳- مراکز می‌بایست نسبت به اطلاع رسانی به دانشجویان از طریق فضای مجازی، پیامک و ... اقدام شایسته انجام نمایند.

- ۴- آموزشها از طریق کلیپ‌های برگزیده ارسالی از سوی دبیرخانه در اختیار مخاطبین قرار می‌گیرد.
- ۵- افراد شرکت کننده می‌بایست در مهلت مقرر، کلیپ‌های خود را به دبیرخانه مسابقات ارسال نمایند.
- ۶- واحدهای استانی پس از انتشار کلیپ‌ها به مدت یکماه نسبت به جمع‌آوری کلیپ‌های شرکت‌کنندگان و ارسال آن به دبیرخانه مسابقات از طریق کانال‌های ارتباطی **واتس آپ** به شماره **۰۹۱۵۳۱۸۲۶۲۸** و ایمیل **واحد استانی [Kh@uast.ac.ir](mailto:Kh@uast.ac.ir)** اقدام نمایند.
- ۷- مسئولیت ایمنی و رعایت شرایط بازی در منزل بر عهده شرکت‌کنندگان می‌باشد.
- ۸- ارائه کارت بهزیستی نفرات برگزیده در موقع اهداء جوایز الزامی است.
- ۹- در شروع کلیپ‌های ارسالی، ورزشکار می‌بایست: نام و نام خانوادگی، سن، شماره تماس، کد ملی، واحد استانی و مرکز محل تحصیل خود را اعلام نماید.
- ۱۰- مدت زمان کلیپ ورزشی (مسابقات چالشی و مهارت‌های فردی) نباید بیشتر از ۶۰ ثانیه باشد.
- ۱۱- در تهیه کلیپ، فیلم برداری بصورت افقی و ورزشکار کاملاً در کادر قرار گرفته باشد.
- ۱۲- رعایت موازین اخلاقی و پوشش مناسب شرکت‌کنندگان الزامیست. در صورت عدم رعایت، کلیپ‌های ارسالی در مسابقه شرکت داده نخواهد شد.
- ۱۳- پوشش ورزشکاران، زاویه دوربین، نوع انجام حرکات، بدون هیچ‌گونه ادیت و ویرایش باشد.
- ۱۴- به تعداد ۵ نفر از هر گروه معلولیتی شرکت‌کننده که به تأیید هیئت داوران رسیده باشد، جوایزی از سوی دانشگاه اهداء می‌گردد.



## راهنمای فنی رشته‌های برگزاری:

- ۱- تنگه توپی
- ۲- شوت پنالتی
- ۳- کنترل توپ تنیس روی میز
- ۴- پرتاپ توپ داخل سبد

۵- بدمینتون با بادکنک

۶- نشانه گیری توپ و سنگ

این آموزشها در قالب کلیپ توسط دانشگاه تهیه و به واحدهای استانی جهت انتشار و بارگزاری در کانالهای مجازی ارسال میگردد.

### ۱- تنگه توپی (بصورت نشسته)

- این مسابقات ویژه گروههای معلولان جسمی و حرکتی می باشد.
- مسابقات بصورت انفرادی برگزار می گردد.
- فضای اجرای مسابقه: اتاق، حیاط، پارکینگ (حتما روی سطح صاف و بدون شیب)
- وسایل مورد نیاز: توپ سبک پلاستیکی کوچک، یک جفت عصا (عصای مورد استفاده معلولان) یا دو تکه چوب، میله و یک بطری خالی آب معدنی کوچک.
- روش چیدمان: عصا یا هر وسیله دیگر که بجای عصا استفاده می شود می بایست بصورت موازی روبروی هم قرار گیرد. به شکلی که قسمت پایینی آن به اندازه ۳۰ سانتیمتر باز باشد و شکل آن بصورت هفت شود در قسمت بالای عصا و کمی داخل بطری خالی بصورت ایستاده قرار داده شود.

### نحوه بازی:

- از قسمتی که پائین عصا محسوب می شود، می بایست ۲ متر فاصله برای شروع داشته باشید.
- افرادی که از ویلچر استفاده نمی کنند می بایست از صندلی برای نشستن استفاده نمایند.
- هنگام رها کردن توپ به سمت هدف، نباید از روی صندلی بلند شوند و یا از پاهایشان کمک بگیرند.
- شرکت کننده می بایست توپ را روی زمین رها کرده و از پرتاب کردن توپ خودداری نماید.
- در صورت پرتاب توپ، امتیازی برایتان محسوب نخواهد شد.
- هنگام رها نمودن توپ برای اجرای بهتر، حتماً دست را در امتداد توپ کاملاً کشیده تا توپ بخوبی به سمت هدف هدایت شود.
- در صورتیکه توپها در امتداد عصا به بطری (یا هر وسیله کوچک بعنوان مانع) برخورد نماید و بطری را بیندازد، قابل قبول می باشد.
- هر شرکت کننده مجاز به رها کردن ۵ توپ می باشد. بابت سهولت کار یک نیروی کمکی می تواند توپها را به شرکت کننده برساند و حق هیچ راهنمایی و مساعدت را نخواهد داشت.
- پرتابها می بایست در زمان ۱ دقیقه به پایان رسیده باشد.

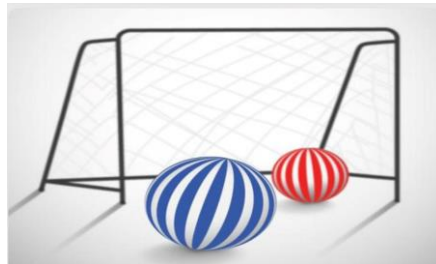


## ۲- شوت پنالتی

- فضای اجرای بازی: اتاق، حیاط، پارکینگ.
- تعداد نفرات مسابقه: این مسابقات بصورت انفرادی برگزار می‌گردد.
- وسایل مورد نیاز: از هر وسیله و یا صندلی بعنوان دروازه و توپ پلاستیکی متوسط استفاده شود.

### نحوه بازی:

- فاصله خط شروع شوت تا دهانه دروازه ۲ متر می‌باشد.
- طول دروازه نیم متر می‌باشد.
- هر شرکت‌کننده مجاز به ۵ ضربه شوت می‌باشد و بابت سهولت کار یک نیروی کمکی می‌تواند توپ‌ها را به شرکت‌کننده برساند و حق هیچ راهنمایی و مساعدت را نخواهد داشت.
- ضربه شوت‌ها می‌بایست در زمان ۱ دقیقه به پایان رسیده باشد.
- تعداد شوت‌های منتهی به گل محاسبه می‌شود.
- در شوت پنالتی ویژه نابینایان، شرکت‌کنندگان می‌بایست حتماً از چشم بند استفاده نمایند و یک نفر بعنوان راهنما مسیر توپ را با ایجاد صدا برای بازیکن مشخص نماید.
- قبل از شروع مسابقات، نحوه اجرای صحیح حرکات به صورت کلیپ در اختیار شرکت‌کنندگان قرار داده خواهد شد.

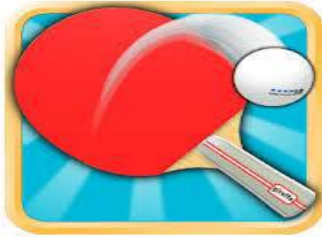


## ۳- کنترل توپ تنیس روی میز

- فضای اجرای بازی: اتاق، حیاط، پارکینگ.
- تعداد نفرات مسابقه: این مسابقات بصورت انفرادی برگزار می‌گردد.
- وسایل مورد نیاز: توپ پینگ‌پنگ با راکت یا هر وسیله دیگر مثل یک تخته چوب، مقوا و ... می‌توان استفاده کرد.

### نحوه بازی:

- شرکت‌کنندگان می‌بایست صرفاً با یک سمت راکت فقط زیر توپ ضربه بزنند تا توپ به سمت بالا برود و مکرر این کار را تکرار کرده و هر ضربه را به آرامی شمارش کنید.
- ضرباتی محاسبه می‌شود که قبل از اتمام تایم اعلام شده پیوسته بوده و قطع نشود.
- بابت سهولت و سرعت بخشیدن به اجرا هنگامی که توپ از دست می‌رود یک نیروی کمکی می‌تواند توپ را به شرکت‌کننده برساند و همچنین برای راحتی می‌توان چند عدد توپ در کنار خود آماده داشته باشید.
- امتیاز شرکت‌کنندگان به بیشترین تعداد ضربات در ۱ دقیقه بدون خطا محاسبه می‌گردد.
- قبل از شروع مسابقات نحوه اجرای صحیح حرکات به صورت کلیپ در اختیار شرکت‌کنندگان قرار داده خواهد شد.



#### ۴- پرتاب توپ داخل سبد

- فضای اجرای بازی: اتاق، حیاط، پارکینگ.
- تعداد نفرات مسابقه: این مسابقات بصورت انفرادی برگزار می‌گردد.
- وسایل مورد نیاز: توپ پلاستیکی کوچک، سبد.

#### نحوه بازی:

- فاصله شرکت کننده تا سبد ۲ متر باشد.
- سبد مورد استفاده می‌بایست با قطر ۳۰ سانتیمتر باشد.
- توپ های مورد استفاده می‌بایست از نوع توپ های پلاستیکی کوچک باشد.
- هر شرکت کننده مجاز به پرتاب ۵ توپ می‌باشد. بابت سهولت کار یک نیروی کمکی می‌تواند توپ‌ها را به شرکت کننده برساند و حق هیچ راهنمایی و مساعدت را نخواهد داشت.
- پرتاب توپ‌ها می‌بایست در زمان ۱ دقیقه به پایان رسیده باشد.
- امتیاز مسابقه بر اساس تعداد توپ‌هایی که داخل سبد قرار می‌گیرد محاسبه می‌شود.
- قبل از شروع مسابقات نحوه اجرای صحیح حرکات به صورت کلیپ در اختیار شرکت کنندگان قرار داده خواهد شد.



#### ۵- بدمیتون با بادکنک

- فضای اجرای بازی: اتاق، حیاط، پارکینگ.
- تعداد نفرات مسابقه: این مسابقات بصورت گروهی و تعداد نفرات ۲ الی ۴ نفر برگزار می‌گردد.
- وسایل مورد نیاز: راکت، مقوا، بادکنک و سبد پلاستیکی.

#### نحوه بازی:

- هر بازیکن در نقطه های مختلف با فاصل ۳ تا ۴ متری از همدیگر همراه با راکت و یک بادکنک رو به روی یکدیگر قرار می‌گیرند.
- با اعلام یا علامت داور یا راهنما نفرات تیم، بادکنک را بین خودشان پاس کاری می‌نمایند.
- امتیاز مسابقه بر اساس مدت زمان بیشتری که بدون برخورد بادکنک با زمین با پاس کاری سپری کند، محاسبه می‌گردد.
- توقف یا برخورد بادکنک بازمین، خطا محسوب می‌شود.

- بازی را می توان با استفاده از مقوا، چوب روزنامه یا با دست نیز انجام داد.
- قبل از شروع مسابقات نحوه اجرای صحیح حرکات به صورت کلیپ در اختیار شرکت کنندگان قرار داده خواهد شد.



## ۶- نشانه گیری توپ و سنگ

- فضای اجرای بازی: اتاق، حیاط، پارکینگ.
- تعداد نفرات مسابقه: این مسابقات بصورت انفرادی برگزار می گردد.
- وسایل مورد نیاز: توپ هفت سنگ، سنگ یا موانع مکعبی (قوطی کبریت).

### نحوه بازی:

- این مسابقه بصورت قرار دادن ۳ ایستگاه متشکل ۷ سنگ یا مانع به فواصل نیم متر از هم برگزار می گردد.
- فاصله شرکت کننده تا سنگ یا موانع ۲ متر باشد.
- توپ مورد استفاده می بایست از نوع توپ های پلاستیکی کوچک یا توپ هفت سنگ باشد.
- هر شرکت کننده مجاز به پرتاب ۲ توپ به سمت هر مانع می باشد. بابت سهولت کار یک نیروی کمکی می تواند توپها را به شرکت کننده برساند و حق هیچ راهنمایی و مساعدت را نخواهد داشت.
- پرتاب توپ ها می بایست در زمان ۱ دقیقه به پایان رسیده باشد.
- امتیاز مسابقه بر اساس تعداد سنگ هایی که ریخته شده باشد محاسبه می شود.
- قبل از شروع مسابقات نحوه اجرای صحیح حرکات به صورت کلیپ در اختیار شرکت کنندگان قرار داده خواهد شد.

