

صورتجلسه ورزشی سال ۸۸

حاضرین در جلسه

- ۱ - خانم مرضیه رحمانی مشاور مدیرعامل و مسئول ورزش بانوان شرکت برق منطقه ای مازندران
- ۲ - " پور حسن مشاور مدیرعامل و مسئول ورزش بانوان شرکت آب منطقه ای مازندران
- ۳ - " اسماعیل زاده مشاور مدیرعامل و مسئول ورزش بانوان شرکت آب و فاضلاب شهری استان
- ۴ - " هدیه مهدوی مشاور مدیرعامل و نماینده ورزشی بانوان شرکت توزیع نیروی برق استان مازندران
- ۵ - " شهربانو اسماعیلی نماینده بانوان شرکت آب و فاضلاب روستایی استان مازندران

بمناسبت دهه مبارکه فجر، مسابقات ورزشی در رشته های آمادگی جسمانی - دو میدانی - طناب کشی - شنا - شطرنج - تیراندازی - تنیس روی میز - والیبال - بین بانوان صنعت آب و برق استان (شرکت آب و فاضلاب شهری استان - شرکت آب و فاضلاب روستایی استان - شرکت آب منطقه ای استان - شرکت توزیع نیروی برق مازندران) از تاریخ ۸۷/۱۱/۲۰ روز سه شنبه بشرح ذیل شروع خواهد شد .

- شطرنج

در تاریخ ۸۸/۱۱/۲۰ روز سه شنبه راس ساعت ۱۰ صبح در مرکز شرکت برق منطقه ای مازندران بر گزار خواهد شد هر تیم شرکت کننده می تواند حداکثر تا ۵ نفر برای مسابقه در این رشته ورزشی معرفی نماید

- تیر اندازی

در تاریخ ۸۸/۱۱/۲۷ در روز سه شنبه راس ساعت ۱۳ در سالن ورزشی شرکت آب منطقه ای مازندران شروع خواهد شد و هر شرکتی می تواند تعداد ۵ نفر (تفنگ بادی) و تعداد ۵ نفر (تپانچه) برای انجام مسابقه در این رشته ورزشی معرفی نمایند .

- آمادگی جسمانی - دو میدانی - طنابکشی

در تاریخ ۸۸/۱۱/۲۹ روز پنج شنبه (آمادگی جسمانی راس ساعت ۸ صبح و دو میدانی راس ساعت ۹ صبح و طنابکشی راس ساعت ۱۰ صبح) شروع خواهد شد .

شرایط آمادگی جسمانی :

- ۱ - تعداد ورزشکاران ۶ نفر در ۶ گروه سنی می باشد . (در هر گروه سنی یک نفر می تواند شرکت کند)

- ۲ - مسابقات به صورت انفرادی در هر رده سنی بر گزار خواهد شد و جمع امتیاز ۶ ایستگاه امتیاز نهایی ورزشکار محسوب می شود.
- ۳ - برنده مسابقه تیمی است که مجموع بازیکن در ۶ رده سنی بالاترین امتیاز باشد .
- ۴ - داشتن فتو کپی سناسنامه برای هر ورزشکار الزامی می باشد.
- ۵ - مسابقه در ۶ ایستگاه انجام می شود .
- برحسب توافق بعمل آمده شرکتها می توانند در هر رده سنی حداکثر تا ۵ نفر معرفی نمایند .

ایستگاه ها

- ۱ - ایستگاه یک : چابکی (رفت و برگشت) در متر ۶ متر تمام رده های سنی از خط اول عبور کرده و خط ۶ متری را لمس کرده یا سبد را لمس می کند و بر می گردد خط اول را لمس کرده و به سرعت از خط دوم عبور می کند .
- ۲ - ایستگاه دوم : عبور از زیر مانع به ارتفاع یک متر هنگام عبور کردن از زیر مانع بدن ما با مانع تماس نداشته باشد .
- ۳ - ایستگاه سوم : عبور از بین موانع (۵ مانع با فاصله ۲ متر) این مسیر را از بین موانع به صورت مارپیچ طی کرده و بر خورد به موانع خطا محسوب می شود .
- ۴ - ایستگاه چهارم : پرش از روی سبد به فاصله ۲ الی ۳ متر
- ۵ - ایستگاه پنجم : جابجایی وزنه (۲ کیلوگرمی) با فاصله نیم متر از از همدیگر قرار گرفته است بایستی وزنه های شماره ۱ و ۲ و ۳ را به داخل محل خالی ۱ و ۲ و ۳ قرار بدهند
- ۶ - ایستگاه ششم : مسیر مشخص شده را به سمت خط پایان با سرعت طی می نمایند .
تذکر : با توجه به نوع خطا به زمان اضافه می شود .

رده های سنی

- رده سنی اول : متولدین سالهای ۱۳۶۷ تا ۱۳۶۳ (۲۱ تا ۲۵ سال)
- رده سنی دوم : متولدین سالهای ۱۳۶۲ تا ۱۳۵۸ (۲۶ تا ۳۰ سال)
- رده سنی سوم : متولدین سالهای ۱۳۵۷ تا ۱۳۵۳ (۳۱ تا ۳۵ سال)
- رده سنی چهارم : متولدین سالهای ۱۳۵۲ تا ۱۳۴۸ (۳۶ تا ۴۰ سال)
- رده سنی پنجم : متولدین سالهای ۱۳۴۷ تا ۱۳۴۳ (۴۱ تا ۴۵ سال)
- رده سنی ششم : متولدین سال ۱۳۴۲ به پائین (۴۶ سال به بالا)
- باتوافق طرفین شرکتها می توانند در هر رده سنی حداکثر ۵ نفر معرفی نمایند .

شرایط دو میدانی :

- ۱- تعداد شرکت کنندگان برای هر تیم ۱۰ نفر می باشد .
- الف . رده سنی تا ۳۰ سال دو نفر (متولدین ۱۳۵۸ به بالا) ۲۰۰۰ متر
- ب . رده سنی ۳۱ تا ۳۵ سال دو نفر (متولدین سال ۱۳۵۳ تا ۱۳۵۷) ۱۵۰۰ متر
- ج . رده سنی ۳۶ تا ۴۰ سال دو نفر (متولدین سال ۱۳۵۲ تا ۱۳۴۸) ۱۰۰۰ متر

- د. رده سنی ۴۱ سال به بالا دو نفر (متولدین سال ۱۳۴۷ به پائین) ۸۰۰ متر
- ه. دو سرعت ۱۰۰ متر آزاد (۱ نفر)
- و. دو سرعت ۲۰۰ متر آزاد (۱ نفر)
- ز. دو سرعت ۴۰۰ متر (اختیاری از نفرات بند های الف تا و)
- ح. پرش طول (اختیاری از نفرات بند های الف تا و)
- (باتوافق طرفین در هر گروه سنی می توانند در هر رده سنی تا ۵ نفر معرفی نمایند)
- توضیح: در صورت نرسیدن هر یک از مواد به حد نصاب مسابقه آن، بصورت انفرادی برگزار خواهد شد)

شرایط طنابکشی:

- ۱- هر تیم مرکب از ۶ نفر ورزشکار (۵ نفر اصلی و ۱ نفر ذخیره) می باشد.
- ۲- مجموع مسابقه دهندگان (۵ نفر) جمعاً ۳۷۰ کیلو گرم باشد.
- ۳- هر مسابقه شامل سه کشش و برای هر کشش یک استراحت ۳ دقیقه تعیین شده است
- ۴- برنده مسابقه تیمی است که به دو کشش از سه کشش دست یابد.
- ۵- وزن کشی افراد شرکت کننده در مسابقه بدون کفش ورزشی می باشد

- شنا

در تاریخ ۸۸/۱۲/۰۲ راس ساعت ۱۰ صبح در مجموعه استخر و سونا شرکت آب منطقه ای مازندران برگزار خواهد شد که در هر شش رده سنی (بصورت کراال سینه و قورباغه) بشرح ذیل اعلام میگردد

- ۱- تعداد شرکت کنندگان برای هر تیم ۶ نفر می باشد.
 - الف. رده سنی زیر ۲۹ سال یک نفر (متولدین بالای ۱۳۵۹) ۱۰۰ متر
 - ب. رده سنی ۳۰-۳۴ سال یک نفر (متولدین ۱۳۵۸ تا ۱۳۵۴) ۱۰۰ متر
 - ج. رده سنی ۳۵-۳۹ سال یک نفر (متولدین سال ۱۳۵۳ تا ۱۳۴۹) ۵۰ متر
 - د. رده سنی ۴۰-۴۴ سال یک نفر (متولدین سال ۱۳۴۸ تا ۱۳۴۴) ۵۰ متر
 - ه. رده سنی ۴۵-۴۹ سال یک نفر (متولدین سال ۱۳۳۹ تا ۱۳۴۳) ۵۰ متر
 - و. رده سنی بالای ۵۰ سال یک نفر (متولدین سال ۱۳۳۸ به پائین) ۵۰ متر
- برحسب توافق طرفین شرکتهای می توانند برای هر رده سنی حداکثر نفر معرفی نمایند.

- تنیس روی میز - والیبال

در تاریخ ۸۸/۱۲/۲ روز یکشنبه راس ساعت ۱۴ در سالن ورزشی شرکت برق منطقه ای مازندران شروع خواهد شد.

- والیبال :

- ۱- هر تیم شامل ۱۲ بازیکن می باشد که ۶ نفر آنها بازیکنان اصلی در زمین و ۶ نفر ذخیره می باشند .
- ۲- مسابقات به شکل ۲ از ۳ گیم بر گزار خواهد شد .
- ۳- لباس لیبرو باید مخالف با رنگ سایر بازیکنان باشد .

- تنیس روی میز :

- ۱- مسابقات به صورت تیمی بر گزار خواهد شد .
 - ۲- تعداد شرکت کنندگان در هر تیم ۴ نفر می باشد ، در صورت به حدنصاب نرسیدن اعضاء تیم ها از طرف شرکتها بصورت انفرادی برگزار خواهد شد .
- * در ضمن مسابقه بر اساس بخشنامه وزرات نیرو قابل اجرا می باشد .
- * قبل از شروع مسابقات سر گروه تیمهای شرکت کنندگان موظفند لیست و مدارک بازیکنان شرکت مربوطه شامل (حکم کارگزینی - فتو کپی شناسنامه - گواهی صحت سلامت - و یک قطعه عکس) ارائه نمایند و مسئولین ورزشی نظارت انجام این کار بعهده دارند .
- * جوایز برندگان مسابقه هر شرکت کننده به عهده همان شرکت می باشد .
- * کلیه شرکت کنندگان می بایستی از پرسنل قراردادی یا رسمی یا پیمانی شرکتها باشند با توجه به اینکه پرسنل شرکت آب و فاضلاب روستایی به صورت خدماتی میباشد از این امر مستثنی می باشند
- * در ضمن طبق توافق بعمل آمده مقرر گردید از مربیانی که با این شرکتها قرارداد خدمات ورزشی دارند بعنوان داور در مسابقات استفاده شود .
- * قبل از شروع مسابقات سرگروه تیمهای شرکت کنندگان نسبت به ارائه کپی حکم کارگزینی هر کدام از بازیکنان اقدام نماید و مسئولین ورزشی نظارت انجام این کار بعهده دارند .
- * بدیهی است از نفرات برتر این دوره مسابقات بهترین بازکنان هر تیم با توجه به تشخیص کادر فنی داوران هر رشته جهت شرکت در اردوی تدارکاتی وزارت نیرو در رشته مذکور دعوت به عمل خواهد آمد .