

بسم الله الرحمن الرحيم

# دومین جشنواره فرزندان آفتاب هشتم

با همکاری :

دبیرخانه شورای فرهنگی

معاونت امور اجتماعی

معاونت هماهنگی موسسات غیر دولتی ، مشارکتهای مردمی و اشتغال

امور رفاه، بیمه و تربیت بدنی

بهبودی استان خراسان رضوی

## 1402

## فهرست

- بیان ضروریات ..... صفحه 3-6
- اهداف ..... 3
- رشته ها و جوایز ..... 4
- جدول تقسیم شهرستانها ..... 6
- شیوه نامه صنایع دستی ..... 7
- شیوه نامه زیبا خوانی نماز ..... 8
- شیوه نامه حفظ بخشی از جزء 30 ..... 9
- شیوه نامه صمیم خوانی قران ..... 10
- شیوه نامه اذان ..... 11
- شیوه نامه سرود ..... 12
- شیوه نامه تئاتر ..... 13
- شیوه نامه نقاشی ..... 14
- شیوه نامه ورزشی (تنیس روی میز و فوتبال دستی) ..... 15
- شیوه نامه ورزشی امادگی جسمانی (12 تا 14 سال) ..... 16
- شیوه نامه ورزشی امادگی جسمانی (15 تا 18 سال) ..... 17

## بیان ضروریات

### مقدمه

یکی از مهمترین ویژگی های نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران، وجه غالب فرهنگی آن است به گونه ای که انقلاب اسلامی را انقلابی ارزشی و فرهنگی نامیده اند. به فرموده ی امام خمینی (قدس سره): «آن چیزی که ملت ها را می سازد فرهنگ صمیم است» و به تعبیر مقام معظم رهبری: «مسئله ی اول در نظام جمهوری اسلامی مسأله ی فرهنگ است». یکی از ابزارهای پر تاثیر که میتواند به دست اندرکاران و مسئولین نظام در هدایت فرهنگی صمیم کمک شایانی داشته باشد جشنواره های فرهنگی میباشد در صورتی که برگزاری جشنواره در مراکز به صورت برنامه ریزی شده، مناسب با توانمندی فرزندان و هدفمند صورت گیرد، بدلیل استفاده از عناصر مختلف از قبیل تعالیم دینی، هنر، زیبایی دوستی، و ... که همه جزو کشش های فطری انسان است می تواند ابزاری موثر در فرایند تربیت باشد.

برگزاری جشنواره فود یک کارگاه آموزشی است برگزاری آن تاثیر فراوانی در انتقال تجربیات، تقویت بنیه شرکت کنندگان و انگیزه جهت بدست آوردن قوتها و برطرف کردن نقاط ضعف دارد برگزاری سالیانه و منظم جشنواره برای سالیان متمادی موجب هدف گذاری مسئولین مراکز شبه خانواده در تربیت فرزندان با رویکردهای مورد هدف جشنواره می گردد. انتخاب مراکز برتر، موجب فواید شد، مدیران مراکز اهتمام لازم را بابت هم گامی با اهداف جشنواره در طولانی مدت داشته باشند و بستر لازم را بابت آموزش و تربیت فرزندان معمول نمایند، حتی، شاید بتوان گفت این اثر بر مدیران، بر ابعاد فردی موثر بر فرزندان بچربد چرا که نگاه مدیران مراکز را به سوی اهداف جشنواره متمایل می سازد.

### اهداف کلی جشنواره

- ترویج فرهنگ اسلامی در بین فرزندان.
- تزریق امید و نشاط اجتماعی به مراکز شبه خانواده.
- تقویت روحیه فودباوری و اعتماد به نفس در بین فرزندان مراکز.
- هدایت هدفمند مراکز به سمت رویکردهای فرهنگی.
- ایجاد رقابت سالم و غنی سازی اوقات فراغت.
- پرورش روحیه ی مشارکت جویی، مسئولیت پذیری، تعامل و همدلی بین فرزندان و دست اندرکاران.
- تقویت انگیزه ها با ایجاد تنوع و تمرک بیشتر در برنامه های آموزش و یادگیری های مهارتی اعتقادی هنری و ورزشی.
- کشف استعداد ها و شناسایی ظرفیتهای موجود.
- کمک به بستر سازی فرهنگی.

### رشته ها و جوایز فرزندان

جدول رشته - هزینه (به هزار تومان)

| ردیف            | رویکرد  | عنوان                | جنس      | رده سنی           | نفر اول | نفر دوم | نفر سوم |
|-----------------|---------|----------------------|----------|-------------------|---------|---------|---------|
| 1               | مهارتی  | صنایع دستی           | مشترک    | زیر 14            | 1200    | 1000    | 900     |
|                 |         |                      |          | بالای 15          | 1200    | 1000    | 900     |
| 2               | اعتقادی | زیبا خوانی نماز      | دفتر     | زیر 9             | 700     | 550     | 400     |
|                 |         |                      | پسر      | بالای 9           | 700     | 550     | 400     |
|                 |         |                      |          | زیر 15            | 700     | 550     | 400     |
|                 |         |                      | بالای 15 | 700               | 550     | 400     |         |
| 3               | اعتقادی | مفظ بفضی از<br>جز 30 | دفتر     | مقطع اول دبستان   | 700     | 550     | 400     |
|                 |         |                      | پسر      | مقطع دوم دبستان   | 700     | 550     | 400     |
|                 |         |                      |          | مقطع اول دبیرستان | 700     | 550     | 400     |
|                 |         |                      |          | مقطع دوم دبیرستان | 700     | 550     | 400     |
|                 |         |                      |          | مقطع اول دبستان   | 700     | 550     | 400     |
|                 |         |                      | پسر      | مقطع دوم دبستان   | 700     | 550     | 400     |
|                 |         |                      |          | مقطع اول دبیرستان | 700     | 550     | 400     |
|                 |         |                      |          | مقطع دوم دبیرستان | 700     | 550     | 400     |
| مقطع اول دبستان | 700     | 550                  |          | 400               |         |         |         |
| 4               | اعتقادی | صمیم خوانی<br>قران   | دفتر     | مقطع اول دبستان   | 700     | 550     | 400     |
|                 |         |                      | پسر      | مقطع دوم دبستان   | 700     | 550     | 400     |
|                 |         |                      |          | مقطع اول دبیرستان | 700     | 550     | 400     |
|                 |         |                      |          | مقطع دوم دبیرستان | 700     | 550     | 400     |
|                 |         |                      |          | مقطع اول دبستان   | 700     | 550     | 400     |
|                 |         |                      | پسر      | مقطع دوم دبستان   | 700     | 550     | 400     |
|                 |         |                      |          | مقطع اول دبیرستان | 700     | 550     | 400     |
|                 |         |                      |          | مقطع دوم دبیرستان | 700     | 550     | 400     |
| مقطع اول دبستان | 700     | 550                  |          | 400               |         |         |         |
| 5               | هنری    | اذان                 | پسر      | زیر 16            | 700     | 550     | 400     |
|                 |         |                      | بالای 16 | 700               | 550     | 400     |         |
| 6               | هنری    | سرود                 | دفتر     | ازاد              | 3000    | 2500    | 2000    |
|                 |         |                      | پسر      | ازاد              | 3000    | 2500    | 2000    |
| 7               | هنری    | تئاتر                | مشترک    | ازاد              | 3500    | 3000    | 2500    |
| نقاشی           |         | مشترک                | زیر 16   | 700               | 550     | 400     |         |
| 8               | هنری    | نقاشی                | مشترک    | بالای 16          | 700     | 550     | 400     |
|                 |         |                      |          | زیر 16            | 700     | 550     | 400     |
|                 |         |                      | پسر      | 12 تا 14          | 700     | 550     | 400     |
|                 |         |                      |          | 15 تا 18          | 700     | 550     | 400     |
| 9               | ورزشی   | امادگی<br>مسمانی     | دفتر     | 12 تا 14          | 700     | 550     | 400     |
|                 |         |                      | پسر      | 15 تا 18          | 700     | 550     | 400     |
|                 |         |                      |          | 12 تا 14          | 700     | 550     | 400     |
|                 |         |                      | 15 تا 18 | 700               | 550     | 400     |         |

| ادامه جدول رشته - هزینه (به هزار تومان) |        |              |      |          |         |         |         |
|-----------------------------------------|--------|--------------|------|----------|---------|---------|---------|
| ردیف                                    | رویکرد | عنوان        | جنس  | رده سنی  | نفر اول | نفر دوم | نفر سوم |
| 10                                      |        | فوتبال دستی  | دفتر | آزاد     | 1400    | 1100    | 800     |
|                                         |        |              | پسر  | آزاد     | 1400    | 1100    | 800     |
| 11                                      | ورزشی  | تنیس روی میز | دفتر | 14 تا 12 | 700     | 550     | 400     |
|                                         |        |              |      | 15 تا 18 | 700     | 550     | 400     |
|                                         |        |              | پسر  | 14 تا 12 | 700     | 550     | 400     |
|                                         |        |              |      | 15 تا 18 | 700     | 550     | 400     |

### شرکت در چند رشته

- هر فرد می تواند در یک یا چند رویکرد متفاوت (مهارتی ، اعتقادی ، هنری و ورزشی) شرکت نماید . بدین صورت که یک نفر میتواند همزمان در تمامی رویکردها شرکت کند ولی شرکت یک نفر در رشته های ذیل رویکرد ، تابع توضیح زیر می باشد:

- در رویکرد اعتقادی هر فرد می تواند در یکی از رشته ها شرکت نماید .

تبصره:مضور همزمان در رشته سرود و سایر رشته های رویکرد هنری و نیز حفظ بخشی از جز سی و سایر رشته های رویکرد اعتقادی امکان پذیر است

### انتخاب مراکز برتر

- مراکز برتر با توجه به تعداد مدال های طلا مشخص می شوند .در صورت برابری مدالهای طلا با تعداد مدال نقره و در صورت برابری مدال نقره با تعداد مدال برنز ، مشخص خواهند شد .
- در صورت برابری مراکز در تعداد و کیفیت مدالها در صورتی که شرکت کننده ای در چند « رویکرد» هائز رتبه شده باشد به انتخاب مرکز برتر منجر میشود .
- در صورت برابری تمام موارد ، مراکز به صورت مشترک هائز رتبه خواهند شد .

### نمونه برگزاری جشنواره :

- جشنواره در سه مرحله شهرستانی ، منطقه ای و استانی برگزار می گردد .
- نفرات برتر شهرستان جهت انتخاب برترینهای منطقه معرفی می شوند .
- نفرات وارد شده به مرحله منطقه ای بر مبنای شیوه نامه هر رشته اقدام نمایند .
- مطالعه و دقت در شیوه نامه هر رشته به منظور کسب اطلاع کامل حائز اهمیت است .

### جدول تقسیم شهرستانها بر مبنای مناطق شش گانه :

| منطقه 1                                                          | منطقه 2                                                | منطقه 3                                                    | منطقه 4                                                                      | منطقه 5                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1-چناران<br>2-درگز<br>3-قوچان<br>4-گلبهار<br>5-طرقبه<br>و شاندیز | 1-تایباد<br>2- تربت جام<br>3-تربت<br>میدریه<br>4- سرفس | 1-مختای<br>2- جوین<br>3- داورزن<br>4- سبزوار<br>5- نیشابور | 1-بجستان<br>2- بردسکن<br>3- فلیل آباد<br>4- کاشمر<br>5- گناباد<br>6- مه ولات | مشهد<br>بدلیل جمعیت بالای فرزندان در این منطقه نفرات اول تا ششم ( در قالب دو گروه مشهد الف و مشهد ب) به مسابقات استانی معرفی می شوند |

### نکته مهم

- با عنایت به زمان کافی توصیه می شود مدیران مراکز با برگزاری کلاسهای آموزشی و رفع اشکال ، نسبت به افزایش قوت و رفع نقاط ضعف فرزندان مراکز اقدام نمایند .

### مراسم اختتامیه

- اختتامیه در 29 شهریور ماه 1402 برگزار می گردد

## شیوه نامه صنایع دستی

**فصوصیات آثار ارسالی :** محصولات که با استفاده از مواد اولیه طبیعی و بهره مندی از فلاقیت فردی توسط دست یا دست و ابزار

تولید میشود

استفاده از ابزار ماشینی تا مادامی که نقش و کار دست اصلی ترین عامل تولیدباقی بماند ، بلا مانع است .

- متولدین سالهای 1387 به بعد بدون امتساب روز و ماه ( گروه زیر 16 سال )
- متولدین سالهای 1386 به قبل تا 1380 بدون امتساب روز و ماه ( گروه 16 تا 22 سال )
- مشخصات فائق اثر شامل نام و نام خانوادگی فرزند ، سن فرزند ، نام مرکز ، نام شهرستان به پیوست ارسال گردد

**مرمره شهرستانی :** انتساب نفرات اول ، دوم و سوم شهرستان و ورود آثار ایشان تا تاریخ 1402/6/1 به دبیرخانه جشنواره ، بخش مهارتی واقع در مشهد ، فیابان ایت .. بهجت بین ایت .. بهجت 8 و 10 اداره کل بهزیستی ، (موزه اشتغال )  
**مرمره منطقه ای :** انتساب نفرات اول ، دوم و سوم هرمنطقه و اعلام برگزیدگان به شهرستانها توسط دبیرخانه جشنواره ، بخش مهارتی ( امور اشتغال ) تا تاریخ 1402/6/12

**مرمره استانی :** نفرات برتر هر منطقه طی روزهای 27 و 28 شهریور 1402 به صورت **مضوری** نسبت به تولید **یک اثر جدید** اقدام فوهند کرد

در صورتی که تولید یک اثر با کمک دستگاه غیر قابل ممل انجام شده باشد اثر راه یافته به مرمه استانی جهت ارزیابی در اختیار هیئت داوران قرارمی گیرد (غیر قابل ممل بودن دستگاه منوط به تایید هیئت داوران می باشد )  
 در غیر اینصورت ، هر مرکز موظف است کلیه لوازم ، ابزار و مواد مورد نیاز برای تولید یک محصول را همراه داشته باشد تا فرزند راه یافته به مرمه استانی نسبت به **تولید مضوری** اقدام نماید .

## شیوه نامه زیبا خوانی نماز

منظور از زیبا خوانی نماز قرائت رکعت دوم نماز صبح میباشد

این قرائت نه به صورت ترتیل و نه به صورت تمقیق خوانده نشود

در صورت تمایل ، فرزندان می توانند قرائت تقلیدی داشته باشند نمونه قرائت تقلیدی در سایت اداره کل بهزیستی

قرار دارد .

قرائت عربی ، بیان مفارح مروف دارای امتیاز می باشد

ضبط فیلم در محیط فضا سازی شده دارای امتیاز می باشد

لباس رسمی دارای امتیاز است

فیلم با گوشی موبایل و به صورت افقی تهیه گردد.

در ابتدای فیلم نام و نام خانوادگی فرزند ، سن ، نام مرکز و نام شهرستان بیان گردد

صورت فرزند مشخص باشد که امکان تطابق مدارک ارسالی با صورت وجود داشته باشد (فیلم برداری از پشت سر و از فاصله دور انجام

نگردد )

**مرمله شهرستانی :** انتساب نفرات اول ، دوم و سوم شهرستان و ارسال قرائت

از طریق پیام رسان ایتا به شماره **0930 6 537 357** به دبیرخانه جشنواره ، بخش اعتقادی ( امور فرهنگی ) تا تاریخ 1402/6/1

**مرمله منطقه ای :** انتساب نفرات اول ، دوم و سوم هر منطقه و اعلام برگزیدگان به شهرستانها توسط دبیرخانه جشنواره ، بخش

اعتقادی ( امور فرهنگی ) تا تاریخ 1402/6/12

**مرمله استانی :** نفرات برتر هر منطقه طی روزهای 27 و 28 شهریور 1402 به صورت مضموری اجرا خواهند داشت .



### شبه نامه مفاصحه بخش از جزء 30

بیان مفارجه مروف ، داشتن لمن عرب و وقف و ابتدا دارای امتیاز می باشد

سوره های مقطع اول دبستان شامل :

از سوره 100 ( عادیات ) تا سوره 114 ( ناس )

سوره های مقطع دوم دبستان شامل :

از سوره 95 ( تین ) تا سوره 114 ( ناس )

سوره های مقطع اول دبیرستان شامل :

از سوره 90 ( بلد ) تا سوره 114 ( ناس )

سوره های مقطع دوم دبیرستان شامل :

از سوره 85 ( بروج ) تا سوره 114 ( ناس )

**مرمله شهرستانی :** انتخاب نفرات اول ، دوم و سوم شهرستان و ارسال اسامی ایشان به صورت نامه مکتوب اداری

تا تاریخ 1402/6/1 به دبیرخانه جشنواره ، بخش اعتقادی ( امور فرهنگی )

**مرمله منطقه ای :** انتخاب نفرات اول ، دوم و سوم هرمنطقه (استاد تیم داوری بین 7 ، 8 و 9 شهریور 1402 با مراکز تماس

**تلفنی** برقرار نموده فرزندان را مورد ارزیابی قرار خواهند داد) و اعلام برگزیدگان به شهرستانها توسط دبیرخانه جشنواره ، بخش اعتقادی

( امور فرهنگی ) تا تاریخ 1402/6/14

**مرمله استانی :** نفرات برتر هر منطقه طی روزهای 27 و 28 شهریور 1402 به صورت مصوری اجرا خواهند داشت .

## شیوه نامه صحیح خوانی قرآن

شامل: 5 خط اول جزء اول و دوم قرآن

بدون غلط خواندن ، لمن عرب ، مخارج مروف و وقف و ابتدا دارای امتیاز می باشد

ضبط فیلم در محیط فضا سازی شده دارای امتیاز می باشد

لباس رسمی دارای امتیاز است

فیلم با گوشی موبایل و به صورت افقی تهیه گردد

در ابتدای فیلم نام و نام خانوادگی فرزند ، مقطع تمصیلی ، نام مرکز و نام شهرستان بیان گردد

صورت فرزند مشخص باشد تا امکان تطابق مدارک ارسالی با صورت وجود داشته باشد (فیلم برداری از پشت سر و از فاصله دور انجام نگردد )

**مرمله شهرستانی :** انتخاب نفرات اول ، دوم و سوم شهرستان و ارسال قرائت

از طریق پیام رسان ایتا به شماره **0930 6 537 357** تا تاریخ 1402/6/1 به دبیرخانه جشنواره ، بخش اعتقادی ( امور فرهنگی )

**مرمله منطقه ای :** انتخاب نفرات اول ، دوم و سوم هرمنطقه و اعلام برگزیدگان به شهرستانها توسط دبیرخانه جشنواره ، بخش اعتقادی ( امور فرهنگی ) تا تاریخ 1402/6/12

**مرمله استانی :** نفرات برتر هر منطقه طی روزهای 27 و 28 شهریور 1402 به صورت مضموری اجرا خواهند داشت .

## شیوه نامه قرائت اذان

**صوت ، لمن و تهوید** دارای امتیاز می باشد

ضبط فیلم در محیط فضا سازی شده ، مساجد و یا امام زادگان دارای امتیاز می باشد

**لباس رسمی** دارای امتیاز است

فیلم با گوشی موبایل و به صورت افقی تهیه گردد

در ابتدای فیلم نام و نام خانوادگی فرزند ، سن ، نام مرکز و نام شهرستان بیان گردد

صورت فرزند مشخص باشد که امکان تطابق مدارک ارسالی با صورت وجود داشته باشد (فیلم برداری از پشت سر و از فاصله دور انجام نگردد )

**مرمله شهرستانی** : انتفاع نفرات اول ، دوم و سوم شهرستان و ارسال قرائت

از طریق پیام رسان ایتا به شماره 0930 6 537 357 تا تاریخ 1402/6/1 به دبیرخانه جشنواره ، بخش اعتقادی ( امور فرهنگی )

**مرمله منطقه ای** : انتفاع نفرات اول ، دوم و سوم هرمنطقه و اعلام برگزیدگان به شهرستانها توسط دبیرخانه جشنواره ، بخش اعتقادی ( امور فرهنگی ) تا تاریخ 1402/6/12

**مرمله استانی** : نفرات برتر هر منطقه طی روزهای 27 و 28 شهریور 1402 به صورت مضموری اجرا فوهند داشت .

## شیوه نامه سرود

تعداد نفرات هر گروه مداقل 5 و حداکثر 10 نفر باشد

داشتن تک فوان دارای امتیاز میباشد

ضبط فیلم در محیط فضا سازی شده دارای امتیاز می باشد

لباس متمدن الشکل دارای امتیاز است

فیلم با گوشی موبایل و به صورت افقی تهیه گردد

در ابتدای فیلم نام مرکز و نام شهرستان بیان گردد

موضوع سرود : سلام فرمانده

سرود زنده اجرا شده از لب فوانی پرهیز گردد در صورت لب فوانی در هر مرحله ، گروه از جشنواره حذف می شود

صورت فرزندان مشخص باشد که امکان تطابق مدارک ارسالی با صورت وجود داشته باشد (فیلم برداری از پشت سر و از فاصله دور

انجام نگردد )

**مرمله شهرستانی :** انتخاب گروه اول ، دوم و سوم شهرستان و ارسال

از طریق پیام رسان ایتا به شماره **0930 6 537 357** تا تاریخ 1402/6/1 به دبیرخانه هنری جشنواره ( دفتر شبه خانواده )

**مرمله منطقه ای :** انتخاب گروههای اول ، دوم و سوم هر منطقه و اعلام برگزیدگان به شهرستانها توسط دبیرخانه هنری

جشنواره ( دفتر شبه خانواده ) تا تاریخ 1402/6/12

**مرمله استانی :** نفرات برتر هر منطقه طی روزهای 27 و 28 شهریور 1402 به صورت مصوری اجرا خواهند داشت .

### شیوه نامه رشته تئاتر

تعداد نفرات هر گروه آزاد و بر مسب نیاز می باشد

اجرا در محیط فضا سازی شده دارای امتیاز می باشد

استفاده از لباس یا نماد دارای امتیاز است

دوربین ثابت و بدون حرکت باشد و صدای افراد در فیلم ضبط شده شنیده شود .

موضوع تئاتر : یکی از فصلهای کتاب « ماجراهای کلاس پر ماشیه »

**مرمله شهرستانی :** انتخاب گروه اول ، دوم و سوم شهرستان و ارسال

از طریق پیام رسان ای تا به شماره **0930 6 537 357** تا تاریخ 1402/6/1 به دبیرخانه هنری جشنواره ( دفتر شبه خانواده )

**مرمله منطقه ای :** انتخاب گروههای اول ، دوم و سوم هر منطقه و اعلام برگزیدگان به شهرستانها توسط دبیرخانه هنری

جشنواره ( دفتر شبه خانواده ) تا تاریخ 1402/6/12

**مرمله استانی :** نفرات برتر هر منطقه طی روزهای 27 و 28 شهریور 1402 به صورت مضموری اجرا فوهند داشت .

## شیوه نامه رشته نقاشی

انتخاب یکی از موضوعات زیر:

1 - تصویر گری یکی از داستانهای کتاب « داستان و راستان »

2-زیارت

3-امام رضا علیه السلام

گروه سنی زیر 16 سال: نقاشی با آب رنگ و گواش و مداد رنگی روی کاغذ A3

گروه سنی بالای 16 سال: نقاشی با رنگ روغن روی بوم 70\*50 و سیاه قلم روی کاغذ A3

به منظور مفاظ زیبایی کار ، مشخصات فائق اثر شامل نام و نام خانوادگی فرزند ، سن ، نام مرکز ، نام شهرستان و نام داستان

### در پشت اثر درج گردد .

**مرمله شهرستانی :** انتخاب نفرات اول ، دوم و سوم شهرستان و ارسال آثار تا تاریخ 1402/6/1

به دبیرخانه هنری جشنواره ( دفتر شبیه خانواده )

**مرمله منطقه ای :** انتخاب نفرات اول ، دوم و سوم هرمنطقه و اعلام نفرات برتر به شهرستانها توسط دبیرخانه هنری جشنواره

( دفتر شبیه خانواده ) تا تاریخ 1402/6/12

**مرمله استانی :** نفرات برتر هر منطقه طی روزهای 27 و 28 شهریور 1402 به صورت مضموری نسبت به تولید یک اثر جدید

اقدام فوآهند کرد

هر مرکز موظف است کلیه لوازم ، ابزار و مواد مورد نیاز برای تولید یک محصول را همراه خود آورده باشد .

## شیوه نامه ورزشی ( شرایط سنی و قوانین ) :

مسابقات در دو رده سنی زیر 14 سال و زیر 18 سال برگزار میشود (بدون امتساب روز و ماه تولد )

متولدین 1389 الی 1392 زیر 14 سال و متولدین 1385 الی 1388 زیر 18 سال ممسوب خواهند شد

هر ورزشکار فقط مق شرکت در یک رشته را دارد

ارائه گواهی سلامتی از طرف پزشک معتمد برای مضمور در مسابقات الزامی می باشد

ارائه کارت بیمه ورزشی برای مضمور در مسابقات الزامی می باشد

گرم کردن قبل از اجرا فراموش نگردد

### مسابقه تنیس روی میز

مسابقات بر اساس آخرین قوانین تنیس روی میز برگزار خواهد شد

مسابقات بصورت انفرادی برگزار خواهد شد

مسابقات براساس دوگیم از سه گیم ، برنده را معلوم خواهد کرد

### مسابقات فوتبال دستی

مسابقات براساس آخرین قوانین هیات همگانی برگزار میشود

مسابقات بصورت دابل ( دونفره ) برگزار میشود

مسابقه دو گیم از سه گیم برگزار میشود ( هر گیم 10 گل )

### شیوه نامه ورزشی آمادگی جسمانی (11 تا 14 سال)

مسابقات شامل چهار مرحله می باشد که تمام آیتم ها باید پشت سر هم برگزار شود و هر کس که کمترین زمان و کمترین فضا را داشت بعنوان نفر برتر انتخاب خواهد شد

مرحله اول: دراز و نشست با توپ مدیسنبال یک کیلویی 12 تکرار . ( نمونه اجرا : توپ از جلوی پا برداشته به عقب و پشت سر به زمین میزند و دوباره توپ را روی پاهایش مجدداً به زمین میزند این حرکت شامل 12 تکرار )

فضاها : توپ به پشت سر و جلو به زمین نفورد - کمر و پنجه پا از زمین بلند شود

مرحله دوم : طناب زدن 20 تکرار . (نمونه اجرا: بعد از حرکت دراز و نشست شروع به طناب زدن میکند و اگر طناب به پاها گیرکرد دوباره از عدد فضا شده ادامه خواهد داد تا به 20 تکرار برسد ).

فضاها : طناب به هر تعدادگیر کند یک ثانیه به زمان اضافه میشود

مرحله سوم : پرش از روی استپ به ارتفاع مدود 30 سانتیمتر و عرض 30 سانتیمتر تکرار 10 جفت ( 20 پرش ) (نمونه اجرا : بعد از اتمام طناب زدن سریع به سمت استپ که آماده شده می دود و جفت پا 20 پرش انجام میدهد ).

فضاها : هر بر نفورد پا به استپ یک ثانیه به زمان اضافه میشود و اگر جفت پا پرش را از بغل انجام ندهد شمارش نخواهد شد

مرحله چهارم : دویدن 200 متر ( نمونه اجرا : پس از پرش از روی استپ 200 متر به دویدن ادامه دهد) در زمان رد شدن از فضا پایان ، زمان سنج برای ایشان قطع خواهد شد و رکورد ایشان ثبت میگردد



### شیوه نامه ورزشی آمادگی جسمانی (15 تا 18 سال)

مسابقات شامل چهار مرمه می باشد که تمام آیتم ها باید پشت سر هم برگزار شود و هر کس که کمترین زمان و کمترین فضا را داشت بعنوان نفر برتر انتخاب خواهد شد

مرمه اول: دراز و نشست با توپ مدیسنبال دو کیلویی 16 تکرار . ( نمونه اجرا : توپ از جلوی پا برداشته به عقب و پشت سر به زمین میزند و دوباره توپ را روی پاهایش مجدداً به زمین میزند این حرکت شامل 16 تکرار )

فطاها : توپ به پشت سر و جلو به زمین نفورد - کمر و پنجه پا از زمین بلند شود

مرمه دوم : طناب زدن 40 تکرار . (نمونه اجرا: بعد از حرکت دراز و نشست شروع به طناب زدن میکند و اگر طناب به پاها گیرکرد دوباره از عدد فضا شده ادامه خواهد داد تا به 40 تکرار برسد ).

فطاها : طناب به هر تعدادگیر کند یک ثانیه به زمان اضافه میشود

مرمه سوم : پرش از روی استپ به ارتفاع حدود 30 سانتیمتر و عرض 30 سانتیمتر تکرار 12 جفت ( 24 پرش ) نمونه اجرا : بعد از اتمام طناب زدن سریع به سمت استپ که آماده شده می دود و جفت پا 24 پرش انجام میدهد .

فطاها : هر برفورد پا به استپ یک ثانیه به زمان اضافه میشود و اگر جفت پا پرش را از بغل انجام ندهد شمارش نخواهد شد

مرمه چهارم : دویدن 300 متر ( نمونه اجرا : پس از پرش از روی استپ 300 متر به دویدن ادامه دهد) در زمان رد شدن از فضا پایان ، زمان سنج برای ایشان قطع خواهد شد و رکورد ایشان ثبت میگردد

**مرمه شهرستانی :** معرفی برگزیده های اول ، دوم و سوم شهرستان در رشته های تنیس روی میز ، فوتبال دستی و آمادگی

جسمانی تا مورخ 1402/4/24 به دبیرخانه جشنواره ، بفضا ورزشی ( امور رفاه )

**مرمه منطقه ای :** برگزاری مسابقات منطقه ای در شهرستانهای قوچان ، تربت جام ، سبزوار ، کاشمر و مشهد و معرفی برگزیده

های اول ، دوم و سوم در رشته های تنیس روی میز ، فوتبال دستی و آمادگی جسمانی هر منطقه تا مورخ 1402/5/4 به دبیرخانه ورزشی جشنواره (امور رفاه)

**مرمه استانی :** نفرات برتر مناطق در روز 19 مرداد 1402 به صورت مصوری رقابت خواهند داشت

افتتاحیه : روز 1402 /6 /29