



شیوه‌نامه اجرایی مسابقات ورزشی «جام مهر ایران»

ویژه آغاز سال تحصیلی ۱۴۰۵-۱۴۰۶

راهنمای شروع مسابقات جام مهر ایران

اصل مدیریتی این شیوه‌نامه روشن است: «انتخاب کمتر و اجرای بهتر» بر انتخاب زیاد و اجرای ناقص اولویت دارد. وزارت آموزش و پرورش سبب، قواعد و حداقل‌های ایمنی را فراهم می‌کند و مدیر مدرسه بر اساس ظرفیت واقعی مدرسه، نسخه مناسب همان مدرسه را انتخاب و اجرا می‌کند. حداقل یک فعالیت باید در دسترس باز دانش‌آموزان باشد تا جام مهر به رقابت چند تیم محدود نشود.

گام	اقدام مدیر مدرسه
۱	فضا، نیروی انسانی، تجهیزات، زمان واقعی و جمعیت حاضر را بررسی کنید.
۲	از سید جام فقط فعالیت‌هایی را انتخاب کنید که در پنج روز آموزشی نخست قابل خاتمه‌اند.
۳	حداقل یک فعالیت «مشارکت باز» در نظر بگیرید که عضویت در تیم منتخب شرط ورود به آن نباشد.
۴	برای هر فعالیت یک مسئول مشخص، قواعد یکسان، ظرفیت هر نوبت و سطح کنترل ایمنی تعیین کنید.
۵	برنامه گردش دانش‌آموزان، مسیر ورود و خروج، نوبت کلاس‌ها و برنامه جایگزین را روی یک صفحه تنظیم کنید.
۶	روز اول موج مشارکت و آغاز رقابت را ایجاد کنید و روزهای دوم تا پنجم را برای تکمیل برنامه به کار بگیرید.
۷	جام را در همان مدرسه خاتمه دهید و گزارش کوتاه شامل نرخ مشارکت، فرصت‌های مشارکت، حوادث مهم و یک تجربه موفق ثبت کنید.

فهرست مطالب

۳	ماده ۱ – مقدمه
۳	ماده ۲ – تعریف جام مهر ایران و حدود آن
۳	ماده ۳ – اهداف
۳	ماده ۴ – اصول بنیادین اجرا
۴	ماده ۵ – بازه زمانی و معماری روز اول و هفته نخست
۴	ماده ۶ – استاندارد مشارکت و سبب انتخاب مدرسه
۵	ماده ۷ – الگوریتم انتخاب متناسب با ظرفیت مدرسه
۵	ماده ۸ – تطبیق برنامه با دوره تحصیلی
۶	ماده ۹ – سازماندهی دانش‌آموزان و ثبت‌نام ساده درون مدرسه‌ای
۶	ماده ۱۰ – الگوی جدول‌بندی و سه موتور اجرا
۶	الف) مسابقات تیمی
۶	ب) مسابقات رودرروی انفرادی و بازی‌های فکری
۷	ج) فعالیت‌های زمانی، امتیازی و ایستگاهی
۷	ماده ۱۱ – طراحی جریان رویداد و مدیریت جمعیت
۷	ماده ۱۲ – قواعد عمومی مشترک
۷	ماده ۱۳ – نیروی انسانی و تقسیم کار مدرسه
۸	ماده ۱۴ – سلامت، ایمنی و اقدام اضطراری
۸	ماده ۱۵ – ملاحظات فرهنگی، تربیتی و مشارکت تطبیقی
۸	ماده ۱۶ – اطلاع‌رسانی، رسانه و گزارش‌دهی
۹	ماده ۱۷ – اختتام، ارزیابی و بازخورد
۱۰	پیوست ۱ – کارت‌های اجرایی مسابقات ورزشی و ایستگاه‌ها

ماده ۱ – مقدمه

آغاز سال تحصیلی نخستین مواجهه جمعی دانش‌آموز با مدرسه در سال جدید است. «جام مهر ایران» برای آن طراحی می‌شود که این مواجهه از حالت صرفاً آیینی، سخنرانی‌محور و تماشاگرانه خارج شود و دانش‌آموز از همان روز اول، مدرسه را به عنوان محیطی زنده، بانشاط، فعال، ایمن و متعلق به خود تجربه کند. محور اصلی برنامه «مشارکت» است؛ یعنی موفقیت جام نه با تعداد رشته‌ها و نه با حجم مراسم، بلکه با شمار و نسبت دانش‌آموزانی سنجیده می‌شود که واقعاً وارد بازی، حرکت، رقابت، تفکر یا نقش‌آفرینی شده‌اند.

جام مهر ایران از منطق ساده، مدرسه‌محور و کم‌هزینه برنامه‌های موفق درون‌مدرسه‌ای بهره می‌گیرد، اما یک مسابقه بین‌مدرسه‌ای نیست. هیچ مرحله منطقه‌ای، استانی یا کشوری، تیم منتخب برای صعود یا رتبه‌بندی مدارس در آن پیش‌بینی نشده است. مدرسه از یک سبد گسترده فعالیت، فقط گزینه‌هایی را انتخاب می‌کند که با جمعیت، فضا، تجهیزات، نیروی انسانی، علایق و شرایط اقلیمی خود سازگار است. بنابراین فهرست رشته‌ها «سبد اختیار» است و نه «فهرست تکلیف».

ماده ۲ – تعریف جام مهر ایران و حدود آن

جام مهر ایران یک برنامه ملی با اجرای کامل درون‌مدرسه‌ای است که در آن هر مدرسه می‌تواند یک یا چند مسابقه ورزشی، ایستگاه مهارتی و تفریحی، بازی فکری حضوری یا بازی فکری-حرکتی را انتخاب و اجرا کند. نقطه تمرکز برنامه، ایجاد موج مشارکت در روز اول و تکمیل فعالیت‌های انتخاب‌شده تا پایان پنج روز آموزشی نخست همان مدرسه است. در صورت تعطیلی یا شرایط خاص، پنج روز آموزشی از نخستین روزهای امکان حضور ایمن محاسبه می‌شود و مدرسه مجاز است برای حفظ ایمنی، بخشی از برنامه را حذف یا همان بخش‌های اجراشده را پایان برنامه تلقی کند.

بازی‌های فکری این جام حضوری‌اند و نتیجه رسمی آن‌ها به فضای مجازی منتقل نمی‌شود. جام مهر جایگزین مسابقات رسمی سالانه مدارس، لیگ‌های بین‌مدرسه‌ای یا برنامه‌های تخصصی مدیریت استعدادها و ورزشی نیست؛ کارکرد آن در این زمینه فقط مشاهده اولیه علاقه و آمادگی دانش‌آموز و ارجاع احتمالی او به برنامه‌های بعدی مدرسه است.

ماده ۳ – اهداف

هدف کلی جام مهر ایران، ساختن تجربه‌ای مثبت، پرشور، بانشاط، باتحرک و مشارکتی از آغاز سال تحصیلی است. اهداف اختصاصی شامل افزایش مشارکت بدنی و اجتماعی، تقویت احساس تعلق به کلاس و مدرسه، ایجاد فرصت تجربه رقابت سالم و قانون‌مداری، فراهم کردن انتخاب برای دانش‌آموزان با توانایی‌ها و علایق متفاوت، تقویت نقش‌آفرینی دانش‌آموزان در اجرا و داوری، ایجاد فرصت مشارکت تطبیقی برای دانش‌آموزان دارای محدودیت، و تولید یک روایت واقعی از مدرسه فعال و پویاست.

ماده ۴ – اصول بنیادین اجرا

✓ مدیر مدرسه بر اساس ظرفیت واقعی مدرسه بازی و مسابقات را انتخاب می‌کند و هیچ فهرست اجباری از رشته‌ها وجود ندارد.

✓ حداقل یک فعالیت باید بدون نیاز به عضویت در تیم منتخب، برای طیف گسترده‌ای از دانش‌آموزان قابل دسترسی باشد و روز اول باید بیشترین فرصت ممکن برای ورود واقعی دانش‌آموز به فعالیت ایجاد شود و برنامه به چند دانش‌آموز از پیش منتخب محدود نماند. برای دانش‌آموز دارای معلولیت یا محدودیت، ابتدا فعالیت متناسب‌سازی شود و نقش جایگزین فقط گزینه دوم باشد.

- ✓ فعالیت انتخاب شده باید با امکانات موجود و بدون ایجاد ستاد پیچیده یا وابستگی به تماس های مکرر قابل اجرا باشد.
- ✓ همه مراحل در مدرسه یا فضای در اختیار همان مدرسه برگزار و در همان مدرسه خاتمه می یابد.
- ✓ زمان بازی، تعداد نفرات و شکل مسابقه می تواند در قالب نسخه مدرسه ای کوتاه شود، مشروط بر آنکه پیش از شروع برای همه یکسان اعلام شود.
- ✓ هر جا میان هیجان، نتیجه و ایمنی تعارض ایجاد شود، ایمنی مقدم است و مسئول ایمنی اختیار توقف فعالیت را دارد.
- ✓ ترکیب تیم ها ترجیحاً کلاسی، پایه ای یا داوطلبانه باشد تا فرصت مشارکت میان دانش آموزان توزیع شود.
- ✓ مدرسه نباید برای اجرای جام ناچار به خرید پرهزینه یا دریافت وجه غیرضروری از خانواده ها شود.
- ✓ هر فعالیت باید از ابتدا در مقیاسی انتخاب شود که حداکثر تا پایان پنج روز آموزشی نخست قابل خاتمه باشد.

ماده ۵- بازه زمانی

روز اول، روز «مشارکت گسترده و آغاز رقابت» است، نه روزی که الزاماً همه مسابقات باید در آن پایان یابد. مدرسه می تواند یک پنجره ۴۵ تا ۹۰ دقیقه ای یا چند پنجره کوتاه تر در طول روز تعریف کند و کلاس ها را به صورت نوبتی وارد فعالیت ها سازد. پیش از بازگشایی باید روشن باشد کدام فعالیت ها آزاد و ایستگاهی اند، کدام فعالیت ها مسابقه درون مدرسه ای دارند و کدام یک در همان روز خاتمه می یابند.

روزهای دوم تا چهارم برای ادامه گروه ها یا مراحل مقدماتی و روز پنجم برای فینال های کوتاه، معرفی برگزیدگان و جمع بندی پیشنهاد می شود. این تقسیم زمانی انعطاف پذیر است، اما برنامه انتخابی نباید به هفته های بعد کشیده شود. اگر حجم یک رشته بیش از ظرفیت پنج روز است، مدیر باید تعداد گروه ها را مستقل کند، قالب را کوتاه کند یا آن رشته را از سبد مدرسه حذف نماید.

مرحله	کارکرد اصلی	خروجی مورد انتظار
پیش از بازگشایی	انتخاب سبد، تعیین مسئول، فضا، تجهیزات، ظرفیت هر نوبت و انجام یک آزمون اجرای کوتاه	برگه طراحی رویداد مدرسه
روز اول	مشارکت باز، آشنایی، ایستگاه ها و شروع مقدماتی	ورود حداکثری دانش آموزان به فعالیت
روز دوم تا چهارم	تکمیل مسابقات در بازه های کوتاه آموزشی	تعیین برگزیدگان گروه ها یا فینالیست ها
روز پنجم آموزشی	فینال کوتاه، تقدیر، ثبت تجربه و گزارش	پایان کامل جام در همان مدرسه

ماده ۶- استاندارد مشارکت و سبد انتخاب مدرسه

سبد جام مهر ایران عمده گسترده است تا مدیر بتواند برای مدرسه خود «نسخه مناسب» بسازد، اما حداقل استاندارد برنامه این است که کنار هر مسابقه محدود به تیم ها، دست کم یک فرصت مشارکت باز نیز در نظر گرفته شود. این فرصت می تواند ایستگاه طناب زنی، فریزی، دارت ایمن، لیوان چینی، روبیک، دوز زمینی یا هر فعالیت کم تراکم و قابل دسترس دیگری باشد. مدرسه می تواند فقط یک یا دو فعالیت اجرا کند، مشروط بر آنکه انتخاب آن با هدف مشارکت و ظرفیت مدرسه سازگار باشد.

سبد	گزینه ها	ماهیت
الف — مسابقات ورزشی اصلی	داژبال، فوتسال، والیبال، بسکتبال ۳×۳، هندبال، طناب کشی، مینی فوتبال، گل کوچک، فوتبال خیابانی، تنیس روی میز، بدمینتون	رقابت کوتاه درون مدرسه ای؛ تیمی یا رودرو
ب - فعالیت های مهارتی و تفریحی	طناب زنی، فریزی هدف زنی، دارت ایمن	ایستگاهی، امتیازی یا زمانی؛ مناسب مشارکت باز
ج — بازی های فکری و مهارتی-شناختی	اوتلو، لیوان چینی، پنتاگو، مکعب روبیک	حضور؛ رودرو یا زمان محور

سبد	گزینه‌ها	ماهیت
د - بازی فکری-حرکتی	دوز انسانی ۳×۳	ساده، کوتاه، دیدنی و مناسب روز اول
هـ - گزینه‌های توسعه‌ای	کوریدور، دوز دوازده‌مهره‌ای انسانی، پنتاگوی زمینی، کوریدور زمینی	فقط در مدرسه دارای فضا، تجهیزات و مسئول آشنا

ماده ۷ - الگوریتم انتخاب متناسب با ظرفیت مدرسه

مدیر پیش از انتخاب فعالیت، پنج عامل را به ترتیب بررسی می‌کند: «فضا، نیروی انسانی، تجهیزات، زمان واقعی و تعداد دانش‌آموز». اگر یکی از این عوامل با نیاز فعالیت سازگار نیست، آن فعالیت نباید صرفاً به دلیل جذابیت یا علاقه انتخاب شود. هدف این است که برنامه با مدرسه تطبیق یابد، نه مدرسه با برنامه.

وضعیت مدرسه	انتخاب مناسب‌تر	انتخاب پرریسک‌تر
حیاط کوچک، یک مسئول، جمعیت زیاد	فریزبی، دات ایمن، طناب زنی، لیوان چینی، روبیک، دوز انسانی	چند مسابقه هم‌زمان فوتبال یا هندبال
سالن یا حیاط متوسط، دو تا سه مسئول	داژبال، بسکتبال ۳×۳، والیبال ۴ نفره + یک ایستگاه باز	انتخاب هم‌زمان چند رشته پرتحرک
زمین بزرگ و چند مسئول	فوتسال، مینی‌فوتبال یا هندبال + ایستگاه‌های جانبی	اجرای همه رشته‌های خانواده فوتبال به طور هم‌زمان
فضای کلاسی یا آرام	اوتلو، پنتاگو، روبیک، لیوان چینی، تنیس روی میز در صورت وجود	فعالیت پرتحرک در راهرو یا فضای محدود

الگوی مدرسه	پیشنهاد انتخاب	مناسب برای
حداقلی	۱ فعالیت اصلی یا ۱ ایستگاه + ۱ بازی فکری در صورت امکان	مدارس کوچک، کم‌فضا یا دارای نیروی محدود
متعادل	۱ مسابقه اصلی + ۱ ایستگاه مهارتی + ۱ بازی فکری	اکثر مدارس با ظرفیت معمول
گسترش‌یافته	۲ مسابقه اصلی + ۲ ایستگاه + ۱ یا ۲ بازی فکری	مدارس بزرگ با چند فضای مستقل و نیروی کافی
جشنواره‌ای	چند ایستگاه کوتاه بدون جدول سنگین + دوز انسانی	مشارکت همگانی

ماده ۸ - تطبیق برنامه با دوره تحصیلی

نسخه‌های این شیوه‌نامه «مدرسه‌ای» هستند و جایگزین قوانین رسمی فدراسیونی محسوب نمی‌شوند. برای آنکه مدیر مجبور به طراحی دوباره قواعد برای سنین مختلف نباشد، اصل تناسب با دوره تحصیلی به شکل زیر اعمال می‌شود. هر جا در کارت فنی عدد مشخص تری آمده باشد، همان کارت ملاک است.

مؤلفه	ابتدایی	متوسطه اول	متوسطه دوم
زمان مسابقه	کوتاه؛ معمولاً ۵ تا ۱۰ دقیقه	کوتاه تا متوسط؛ ۸ تا ۱۵ دقیقه	متوسط؛ ۱۰ تا ۲۰ دقیقه
زمین و تجهیزات	کوچک‌تر و سبک‌تر؛ اولویت با توپ نرم	اندازه متوسط و متناسب با توان گروه	نزدیک‌تر به استاندارد، در صورت امکان
قواعد	حداقل قواعد ضروری و توقف بیشتر برای آموزش	قواعد ساده و پایدار	قواعد کامل‌تر نسخه مدرسه‌ای
هدف‌زنی	فاصله کمتر و هدف بزرگ‌تر	فاصله متوسط	فاصله بیشتر و هدف استانداردتر
تمرکز تربیتی	بازی، تجربه و مشارکت	رقابت سالم و مسئولیت‌پذیری	خودمدیریتی، داوربازی و رقابت منصفانه

ماده ۹ – سازماندهی دانش آموزان و ثبت نام

ثبت نام باید ساده و درون مدرسه باشد. مدرسه می تواند از ثبت نام کلاسی، فهرست داوطلبان یا تشکیل تیم بر پایه کلاس و پایه استفاده کند. در مسابقات تیمی، به جای ساخت یک «تیم منتخب مدرسه»، تشکیل تیم های کلاسی یا گروه های داوطلب متعدد توصیه می شود تا فرصت مشارکت توزیع شود. در رشته های انفرادی و فکری نیز اگر تقاضا زیاد است، گروه های مستقل کلاسی یا پایه ای تشکیل می شود و الزاماً یک قهرمان مطلق برای کل مدرسه تعیین نمی گردد.

برای جلوگیری از اشغال چندین فعالیت توسط تعداد محدودی از دانش آموزان، پیشنهاد می شود هر دانش آموز حداکثر در یک مسابقه تیمی و یک فعالیت انفرادی یا فکری ثبت نام رسمی داشته باشد؛ مشارکت آزاد در ایستگاه های تفریحی از این محدودیت مستثناست. دانش آموزانی که در رقابت شرکت نمی کنند می توانند داوریار، ثبت کننده، مسئول نوبت دهی، مسئول تجهیزات، عکاس یا خبرنگار دانش آموزی باشند.

ماده ۱۰ – الگوی جدول بندی

برای جلوگیری از طراحی جدول های پیچیده، سه محور اجرا در نظر گرفته می شود: «مسابقات تیمی»، «مسابقات رودرروی انفرادی و بازی های فکری» و «فعالیت های زمانی/امتیازی». اصل آن است که دانش آموز تا حد امکان بیش از یک تجربه داشته باشد، اما این اصل نباید به تولید تعداد غیرقابل مدیریت مسابقه منجر شود. در تعدادهای بالا، تقسیم به گروه های مستقل و معرفی چند برگزیده مجاز است و تعیین یک قهرمان واحد برای کل مدرسه الزام ندارد.

الف) مسابقات تیمی

تعداد تیم	الگوی پیش فرض	نکته اجرایی
۱	مسابقه رسمی تشکیل نمی شود؛ اجرای نمایشی یا چالش مهارتی	عنوان قهرمانی ثبت نشود.
۲ تا ۴	دوره ای تک مرحله ای؛ در صورت نیاز فینال دو تیم برتر	برای دو تیم، یک مسابقه اصلی و یک بازی دوستانه کافی است.
۵	دوره ای تک مرحله ای؛ فینال دو تیم برتر فقط در صورت زمان	حداکثر ۱۱ مسابقه با فینال.
۶ تا ۷	دو گروه متوازن؛ صدرنشینان فینال	در صورت زمان، دو تیم برتر هر گروه نیمه نهایی.
۸	دو گروه ۴ تیمی؛ صدرنشینان فینال	مدل توسعه ای: نیمه نهایی دو تیم برتر هر گروه.
۹ تا ۱۶	گروه های ۳ یا ۴ تیمی؛ برگزیدگان به مرحله پایانی کوتاه	اگر بیش از ۴ گروه شد، معرفی برگزیده هر گروه مجاز است.
۱۷ تا ۳۰	گروه های مستقل ۳ یا ۴ تیمی بر اساس پایه/کلاس	فینال سراسری فقط در صورت زمان و فضا؛ الزامی نیست.

ب) مسابقات رودرروی انفرادی و بازی های فکری

تعداد نفر	الگوی پیش فرض	نکته اجرایی
کمتر از ۸	تا ۵ نفر دوره ای؛ ۶ تا ۷ نفر دو گروه و فینال	چند میز/صفحه موازی زمان را کاهش می دهد.
۸	دو گروه ۴ نفره؛ دو نفر برتر هر گروه نیمه نهایی و فینال	رده بندی اختیاری است.
۹ تا ۱۶	گروه های ۳ یا ۴ نفره؛ برندگان گروه ها مرحله پایانی	در کمبود زمان فقط برندگان گروه ها معرفی شوند.

تعداد نفر	الگوی پیش فرض	نکته اجرایی
۱۷ تا ۳۰	گروه‌های مستقل ۳ تا ۵ نفره؛ یک برگزیده از هر گروه	فینال بین برگزیدگان اختیاری است.

ج) فعالیت‌های زمانی، امتیازی و ایستگاهی

تعداد نفر	الگوی پیش فرض	تعداد تلاش پیشنهادی
کمتر از ۸	همه مستقیم نتیجه ثبت می‌کنند	۲ یا ۳ تلاش؛ بهترین نتیجه
۸	همه نتیجه ثبت می‌کنند؛ فینال اختیاری	۲ تلاش؛ در صورت فینال ۲ تلاش جدید
۹ تا ۱۶	اجرای مستقیم در نوبت‌های موازی	۲ تلاش؛ بدون الزام فینال
۱۷ تا ۳۰	نوبت‌های پیوسته؛ ثبت رکورد و معرفی برترها	۱ یا ۲ تلاش؛ فینال فقط در صورت ظرفیت

ماده ۱۱ – طراحی جریان رویداد و مدیریت جمعیت

اجرای موفق روز اول فقط به انتخاب رشته وابسته نیست؛ مدرسه باید جریان دانش‌آموز، ظرفیت هر ایستگاه و مسیر ورود و خروج را از قبل مشخص کند. هر فعالیت یک «ظرفیت هم‌زمان» دارد و ورود بیش از ظرفیت، کیفیت و ایمنی را کاهش می‌دهد. در مدارس پرجمعیت، حرکت کلاس‌ها باید نوبتی باشد و ایستگاه‌ها ترجیحاً در یک مسیر پیوسته چیده شوند تا صف‌ها با زمین مسابقه تداخل نکنند.

مرحله جریان	تصمیم لازم	قاعده ساده
پیش از ورود	کلاس/پایه، زمان نوبت و نقطه انتظار	هیچ کلاس بدون نوبت وارد فضای پرتحرک نشود.
ورود	مسیر ورود و توضیح کوتاه قواعد	ورود و خروج تا حد امکان از دو مسیر جدا باشد.
فعالیت	ظرفیت هم‌زمان و زمان هر نوبت	هر ایستگاه فقط به اندازه ظرفیت خود دانش‌آموز بپذیرد.
خروج	ثبت نتیجه و خروج سریع از محدوده	جمع‌شدن تماشاگران کنار خط بازی محدود شود.
جایگزین	برنامه در صورت ازدحام، گرما یا نقص تجهیزات	فعالیت ایستگاهی کم‌خطر یا بازی فکری جایگزین شود.

ماده ۱۲ – قواعد عمومی مشترک

پیش از شروع هر فعالیت، مسئول همان فعالیت باید در کمتر از سه دقیقه قواعد ساده، مدت بازی، نحوه امتیازدهی، خطاهای اصلی و شیوه تعیین نتیجه را توضیح دهد. قرعه‌کشی می‌تواند با شماره کلاس، کارت یا قرعه ساده انجام شود و ثبت نتیجه روی یک برگه یا تخته کافی است. بازی رده‌بندی الزامی نیست و در فعالیت‌های ایستگاهی نیز برگزاری فینال الزامی نیست. هر جا زمان یا ظرفیت محدود است، اجرای یک مرحله‌ای و ثبت رکورد بر ایجاد مراحل اضافه اولویت دارد.

اگر مدرسه به دلیل کمبود زمان از جدول حذف مستقیم استفاده کند، پیشنهاد می‌شود برای حذف‌شدگان یک ایستگاه آزاد، چالش مهارتی یا بازی دوستانه وجود داشته باشد تا فلسفه مشارکت حفظ شود. برخورد توهین‌آمیز، فشار غیرمعارف برای نتیجه، اعتراض تماشاگران به داوری و ورود بزرگسالان غیرمسئول به زمین ممنوع است. تغییر قواعد در میانه یک مرحله مجاز نیست؛ هر تغییر فقط از مرحله بعد و پس از اعلام یکسان به همه اجرا می‌شود.

ماده ۱۳ – نیروی انسانی و تقسیم کار مدرسه

جام مهر نباید برای مدرسه ساختار اداری جدید ایجاد کند. در مدل حداقلی، مدیر یا معاون مسئول کل، یک معلم تربیت‌بدنی یا فرد آشنا به فعالیت مسئول فنی، و یک یا دو دانش‌آموز آموزش‌دیده ثبت‌کننده و داوریار هستند. در مدارس بزرگ، هر فضای مستقل باید یک مسئول مشخص داشته باشد. یک بزرگسال می‌تواند دو ایستگاه ساده و مجاور مانند دارت و فریزبی را نظارت کند، اما مسئول یک مسابقه پرتحرک نباید هم‌زمان مسئول سلامت یا ایستگاه دیگری باشد.

نقش	وظیفه
مدیر/معاون مسئول	انتخاب سبد، تصویب زمان، هماهنگی فضا، کنترل ظرفیت و اطمینان از پایان برنامه.
مسئول فنی	توضیح قواعد، قرعه، کنترل زمان و حل مسائل فنی.
مسئول سلامت مدرسه یا فرد تعیین شده طبق ضوابط مدرسه	کنترل خطر، اقدامات اولیه در حدود صلاحیت و هماهنگی ارجاع در صورت نیاز.
داور/داوریار	اجرای قواعد، ثبت نتیجه و گزارش موارد خطر.
دانش آموز مسئول ایستگاه	نوبت دهی، تحویل تجهیزات و ثبت امتیاز زیر نظر بزرگسال.
مسئول رسانه/خبرنگار دانش آموزی	ثبت محدود و ضابطه مند تجربه ها و نتایج.

ماده ۱۴ – سلامت، ایمنی

پیش از روز اول، مسیرهای رفت و آمد، کف زمین، دروازه ها و تورها، میزها، وسایل سخت یا تیز، دسترسی به آب، تهویه، محل استراحت و مسیر دسترسی برای کمک اضطراری بررسی می شود. دانش آموز دارای محدودیت پزشکی شناخته شده نباید در فعالیت نامتناسب قرار گیرد. در گرمای شدید، آلودگی هوا، سطح لغزنده یا هر وضعیت خطرناک، فعالیت باید متوقف شود. فعالیت های پرتحرک مانند فوتسال، هندبال، بسکتبال، داژبال، مینی فوتبال، فوتبال خیابانی و طناب کشی «نیازمند کنترل ویژه» هستند و باید مسئول بزرگسال مشخص داشته باشند.

در صورت بروز آسیب یا وضعیت ناگهانی، ترتیب اقدام چنین است: (۱) توقف فوری فعالیت و ایمن سازی محدوده؛ (۲) ارزیابی اولیه توسط مسئول سلامت یا فرد تعیین شده مدرسه در حدود صلاحیت؛ (۳) انجام اقدامات اولیه و اطلاع به مدیریت؛ (۴) ارجاع و تماس با خدمات مربوط مطابق رویه جاری مدرسه، در صورت نیاز. محل جعبه کمک های اولیه، مسئول سلامت و مسیر دسترسی اضطراری باید پیش از شروع برای عوامل اجرایی معلوم باشد. در هیچ فعالیتی برای حفظ عنوان برنامه یا تکمیل جدول، دانش آموز در معرض خطر قرار نمی گیرد.

ماده ۱۵ – ملاحظات فرهنگی، تربیتی

فعالیت های دختران و پسران با رعایت ضوابط مدرسه، پوشش مناسب، حریم فضا و ترکیب عوامل اجرایی متناسب انجام می شود. هیچ دانش آموزی نباید به دلیل توانایی کمتر، اضافه وزن، مهارت پایین، معلولیت یا شکست در مسابقه مورد تمسخر قرار گیرد. مربی و داور موظفاند زبان محترمانه و تربیتی داشته باشند و پس از بازی، جوانمردی، تشکر از رقیب و پذیرش نتیجه را تقویت کنند.

برای دانش آموز دارای محدودیت حرکتی، حسی یا پزشکی، اصل نخست «تطبیق فعالیت» است؛ برای نمونه می توان فریزی هدفزنی را نشسته، دارت ایمن را با فاصله متناسب، یا بازی های فکری و لیوان چینی را با شرایط قابل دسترس اجرا کرد. فقط وقتی تطبیق ایمن و معنادار ممکن نیست، نقش هایی مانند داوریار، ثبت کننده، گزارشگر یا مسئول تجهیزات پیشنهاد می شود.

ماده ۱۶ – اطلاع رسانی، رسانه و گزارش دهی

اطلاع رسانی باید پیش از روز اول کوتاه و روشن باشد تا دانش آموز بداند چه گزینه هایی برای مشارکت وجود دارد. پوستر یا تابلو مدرسه کافی است نام فعالیت های انتخاب شده، زمان و محل آن ها را نشان دهد. پوشش رسانه ای به جای تمرکز بر تربیون و سخنرانی، تجربه واقعی دانش آموزان در بازی، حرکت، همکاری و نقش آفرینی را ثبت می کند و تصویربرداری مطابق ضوابط جاری مدرسه و ملاحظات حریم خصوصی انجام می شود.

گزارش مدرسه حداقلی است و شامل نام فعالیت‌های اجرا شده، تعداد دانش‌آموزان حاضر، تعداد دانش‌آموزان مشارکت‌کننده منحصربه‌فرد، تعداد فرصت‌های مشارکت، حوادث مهم در صورت وجود و یک تجربه موفق می‌شود. «نرخ مشارکت» از تقسیم تعداد مشارکت‌کنندگان منحصربه‌فرد بر تعداد دانش‌آموزان حاضر در مدرسه و ضرب در ۱۰۰ به دست می‌آید. هر دانش‌آموز در شاخص مشارکت‌کننده منحصربه‌فرد فقط یک بار شمرده می‌شود، حتی اگر در چند فعالیت حضور داشته باشد؛ اما هر حضور در یک فعالیت، یک فرصت مشارکت محسوب می‌شود.

ماده ۱۷ – اختتام، ارزیابی و بازخورد

جام مهر در همان مدرسه خاتمه می‌یابد. مدرسه می‌تواند برگزیدگان هر رشته را معرفی کند، اما رتبه‌بندی کلی مدرسه بر اساس جمع مدال یا امتیاز رشته‌ها وجود ندارد. تقدیر می‌تواند ساده و غیرهزینه‌بر باشد؛ مانند گواهی داخلی، معرفی در صف یا کانال مدرسه، نشان کاغذی یا عنوان‌هایی مانند «تیم جوانمرد»، «کلاس پر مشارکت»، «داوریار برتر» و «ایستگاه منظم». خرید جام و مدال شرط اجرای برنامه نیست.

پیش از روز اول، مدرسه بهتر است یک آزمون اجرای ۱۰ تا ۱۵ دقیقه‌ای با عوامل برنامه انجام دهد تا محل ایستگاه، زمان نوبت، مسیر رفت‌وآمد و تجهیزات بررسی شود. پس از پایان هفته نخست نیز پنج سؤال برای بازخورد کافی است: چند درصد دانش‌آموزان واقعاً مشارکت کردند؟ آیا روز اول تجربه‌ای متفاوت و فعال ایجاد شد؟ آیا برنامه بدون حادثه جدی پایان یافت؟ آیا همه فعالیت‌های انتخاب‌شده در موعد خاتمه یافت؟ و برای سال بعد چه چیزی باید ساده‌تر، ایمن‌تر یا مؤثرتر شود؟

پیوست ۱ - مشخصات فنی و اجرایی مسابقات ورزشی و ایستگاه‌ها

کارت‌های زیر نسخه مدرسه‌ای و خودبسند جام مهر هستند. هر مدرسه فقط کارت فعالیت‌های انتخابی خود را اجرا می‌کند. «سطح کنترل ایمنی» سه وضعیت دارد: کم، متوسط و نیازمند کنترل ویژه. ابعاد و فاصله‌های ذکر شده تقریبی و برای نسخه مدرسه‌ای هستند و در صورت وجود امکانات استاندارد و مسئول فنی آشنا، مدرسه می‌تواند به شکل رسمی‌تر اجرا کند.

۱. فوتسال - نسخه کوتاه مهر؛ رده فعالیت: مسابقه تیمی؛ سطح کنترل ایمنی: نیازمند کنترل ویژه. تعداد پیشنهادی: ۵ نفر در زمین؛ فهرست ۷ تا ۸ نفر. فضا و ابعاد پیشنهادی: سالن یا حیاط هموار؛ حدود ۱۸ تا ۲۸ متر طول و ۱۰ تا ۱۶ متر عرض در نسخه مدرسه‌ای. تجهیزات حداقلی: توپ فوتسال، دو دروازه مهار شده، کاور، سوت، زمان و شیوه اجرا: دو نیمه ۵ تا ۷ دقیقه با ۲ دقیقه استراحت؛ تعویض آزاد؛ اوت با پا؛ دروازه‌بان فقط در محدوده مشخص با دست بازی می‌کند. قواعد کلیدی: تکل لغزشی و برخورد خطرناک ممنوع؛ شروع از مرکز و قواعد برای همه تیم‌ها یکسان. تعیین برنده یا نتیجه: در بازی حذفی، ۳ پنالتی برای هر تیم و سپس تک‌ضرب. ایمنی: دروازه کاملاً مهار، کف خشک و بدون مانع، فاصله تماشاگران و کفش مناسب. حداقل عوامل اجرایی: یک داور، یک ثبت‌کننده زمان/نتیجه و ترجیحاً یک ناظر ایمنی.

۲. داژبال؛ رده فعالیت: مسابقه تیمی؛ سطح کنترل ایمنی: نیازمند کنترل ویژه. تعداد پیشنهادی: ۶ نفر در زمین؛ تا ۲ ذخیره. فضا و ابعاد پیشنهادی: زمین مستطیل بدون مانع؛ حدود ۱۲ تا ۱۸ متر طول و ۶ تا ۹ متر عرض. تجهیزات حداقلی: ۳ توپ فومی یا بسیار نرم، خط‌کشی، سوت، زمان و شیوه اجرا: بهترین از ۳ ست؛ هر ست حداکثر ۳ دقیقه؛ تیمی که همه بازیکنان حریف را خارج کند یا در پایان زمان نفر فعال بیشتری داشته باشد برنده ست است. قواعد کلیدی: پرتاب مستقیم عمودی به سر ممنوع؛ عبور کامل از خط میانی خطاست؛ گرفتن توپ پرتابی موجب خروج پرتاب‌کننده می‌شود. تعیین برنده یا نتیجه: در تساوی نفرات، ۱ دقیقه وقت طلایی با یک توپ. ایمنی: فقط توپ نرم، فاصله تماشاگران، توقف فوری در برخورد شدید یا علائم آسیب. حداقل عوامل اجرایی: یک داور اصلی، دو داوریار خط در صورت امکان و یک ثبت‌کننده.

۳. والیبال ۴ نفره مهر؛ رده فعالیت: مسابقه تیمی؛ سطح کنترل ایمنی: متوسط. تعداد پیشنهادی: ۴ نفر در زمین؛ فهرست ۶ نفر. فضا و ابعاد پیشنهادی: زمین حدود ۶×۱۲ متر؛ تور یا طناب ایمن در ارتفاع تقریبی ۸۰/۱ تا ۲۴/۲ متر متناسب با دوره. تجهیزات حداقلی: توپ نرم یا استاندارد متناسب با سن، تور یا طناب ایمن، زمان و شیوه اجرا: یک ست تا ۱۵ امتیاز با اختلاف ۲ و سقف ۱۷؛ فینال در صورت زمان بهترین از ۳ ست ۱۱ امتیازی؛ حداکثر ۳ تماس؛ سرویس از پشت خط تعیین شده و برای پایه‌های پایین از فاصله نزدیک‌تر؛ ترتیب سرویس ثابت. قواعد کلیدی: ورود زیر تور و تماس خطرناک ممنوع؛ توپ و ارتفاع تور با توان گروه سازگار شود. تعیین برنده یا نتیجه: در سقف تعیین شده، امتیاز بعدی برنده ست است. ایمنی: پایه تور ایمن و پوشیده، کف غیرلغزنده و فاصله ایمن اطراف زمین. حداقل عوامل اجرایی: یک داور و یک ثبت‌کننده؛ داوریار خط اختیاری.

۴. بسکتبال ۳×۳ مهر؛ رده فعالیت: مسابقه تیمی؛ سطح کنترل ایمنی: نیازمند کنترل ویژه. تعداد پیشنهادی: ۳ نفر در زمین؛ ۱ ذخیره. فضا و ابعاد پیشنهادی: نیمه زمین و یک حلقه؛ در فضای بدون خط، محدوده تقریبی ۱۱×۱۵ متر. تجهیزات حداقلی: توپ متناسب با سن، حلقه و پایه ایمن. زمان و شیوه اجرا: ۸ دقیقه زمان پیوسته یا رسیدن به ۱۱ امتیاز؛ سبد داخل قوس ۱ امتیاز و بیرون قوس ۲ امتیاز؛ پس از تغییر مالکیت توپ از خط قوس خارج شود. قواعد کلیدی: تماس خشن، هل دادن و دفاع خطرناک زیر حلقه ممنوع. تعیین برنده یا نتیجه: در تساوی، نخستین تیمی که ۲ امتیاز در وقت اضافه بگیرد برنده است. ایمنی: پایه حلقه ایمن، کف خشک، کنترل برخورد زیر حلقه. حداقل عوامل اجرایی: یک داور و یک ثبت‌کننده امتیاز/زمان.

۵. هندبال ۵ نفره مهر؛ رده فعالیت: مسابقه تیمی؛ سطح کنترل ایمنی: نیازمند کنترل ویژه. تعداد پیشنهادی: ۴ بازیکن + ۱ دروازه‌بان؛ فهرست ۷ نفر. فضا و ابعاد پیشنهادی: زمین کوچک شده حدود ۲۰ تا ۲۸ متر طول و ۱۲ تا ۱۶ متر عرض با دو دروازه

مهارشده. تجهیزات حداقلی: توپ متناسب با سن، دو دروازه، سوت. زمان و شیوه اجرا: دو نیمه ۶ دقیقه‌ای با ۲ دقیقه استراحت؛ تعویض آزاد؛ حداکثر ۳ گام بدون دریبل و نگاهداشتن توپ حداکثر ۳ ثانیه؛ ورود بازیکن زمین به محدوده دروازه ممنوع. قواعد کلیدی: هل دادن، گرفتن بدن و تماس شدید خطاست. تعیین برنده یا نتیجه: در حذفی، ۳ پرتاب از خط تعیین شده و سپس تک ضرب. ایمنی: دروازه مهار، توپ متناسب با سن و حذف تماس بدنی شدید. حداقل عوامل اجرایی: یک داور، یک ثبت کننده و در صورت امکان داوریار کنار زمین.

۶. مینی فوتبال ۶ نفره؛ رده فعالیت: مسابقه تیمی؛ سطح کنترل ایمنی: نیازمند کنترل ویژه. تعداد پیشنهادی: ۵ بازیکن + ۱ دروازه بان؛ فهرست ۸ نفر. فضا و ابعاد پیشنهادی: حیاط یا زمین باز؛ حدود ۲۵ تا ۴۰ متر طول و ۱۵ تا ۲۵ متر عرض. تجهیزات حداقلی: توپ فوتبال سبک، دو دروازه کوچک مهارشده، کاور. زمان و شیوه اجرا: دو نیمه ۷ دقیقه‌ای؛ تعویض آزاد؛ آفساید اجرا نمی شود؛ نوع اوت پیش از مسابقه یکسان اعلام می شود. قواعد کلیدی: تکل خشن، برخورد از پشت و بازی خطرناک ممنوع. تعیین برنده یا نتیجه: در حذفی، ۳ پنالتی و سپس تک ضرب. ایمنی: فاصله کافی اطراف زمین، مهار دروازه و کفش مناسب. حداقل عوامل اجرایی: یک داور و یک ثبت کننده.

۷. گل کوچک مدرسه‌ای؛ رده فعالیت: مسابقه تیمی؛ سطح کنترل ایمنی: نیازمند کنترل ویژه. تعداد پیشنهادی: ۳×۳ یا ۴×۴؛ بدون دروازه بان. فضا و ابعاد پیشنهادی: حیاط کوچک؛ حدود ۱۵ تا ۲۵ متر طول و ۸ تا ۱۵ متر عرض؛ دروازه کوچک ۲/۱ تا ۸/۱ متر عرض. تجهیزات حداقلی: توپ نرم یا سبک، دو دروازه کوچک یا مخروط. زمان و شیوه اجرا: یک بازی ۸ دقیقه‌ای؛ تعویض آزاد؛ بدون آفساید؛ گل از نیمه حریف یا محدوده‌ای که پیش از شروع مشخص شده پذیرفته می شود. قواعد کلیدی: تماس بدنی محدود و تکل لغزشی ممنوع. تعیین برنده یا نتیجه: در حذفی، ۳ ضربه هدفزنی از نقطه مشخص. ایمنی: فاصله از دیوار و شیشه، نبود قطعات تیز و توپ غیرسنگین. حداقل عوامل اجرایی: یک داور/ناظر و یک ثبت کننده.

۸. فوتبال خیابانی مدرسه‌ای؛ رده فعالیت: مسابقه تیمی؛ سطح کنترل ایمنی: نیازمند کنترل ویژه. تعداد پیشنهادی: ۳×۳؛ بدون دروازه بان. فضا و ابعاد پیشنهادی: فضای محصور یا حیاط؛ حدود ۱۲ تا ۲۰ متر طول و ۸ تا ۱۲ متر عرض؛ دو دروازه کوچک. تجهیزات حداقلی: توپ نرم، دروازه کوچک یا مخروط، کاور. زمان و شیوه اجرا: یک بازی ۶ تا ۸ دقیقه‌ای؛ تعویض آزاد؛ بازی پیوسته و بدون آفساید؛ در صورت خروج توپ، شروع مجدد با پا از نزدیک ترین محل؛ گل فقط از نیمه حریف. قواعد کلیدی: تماس شدید، تکل لغزشی و برخورد با دیواره یا موانع ممنوع. تعیین برنده یا نتیجه: در حذفی، ۳ ضربه هدفزنی. ایمنی: حریم امن حداقل یک متر از دیوار/شیشه و حذف هر مانع سخت. حداقل عوامل اجرایی: یک داور/ناظر و یک ثبت کننده.

۹. طناب کشی ۶ نفره؛ رده فعالیت: مسابقه تیمی؛ سطح کنترل ایمنی: نیازمند کنترل ویژه. تعداد پیشنهادی: ۶ نفر اصلی؛ تا ۲ ذخیره. فضا و ابعاد پیشنهادی: سطح صاف، غیرلغزنده و بدون مانع؛ محدوده مستقیم حداقل ۱۲ متر. تجهیزات حداقلی: طناب ورزشی ضخیم و سالم، علامت مرکز و دو خط برد. زمان و شیوه اجرا: بهترین از ۳ کشش؛ حداکثر هر کشش ۶۰ ثانیه و تعویض سمت پس از هر کشش. قواعد کلیدی: پیچیدن طناب دور دست، مچ یا بدن، نشستن، قفل کردن طناب و رها کردن ناگهانی ممنوع؛ تیم ها از یک پایه یا دامنه جثه‌ای نزدیک باشند. تعیین برنده یا نتیجه: عبور علامت مرکز از خط برد؛ اگر پس از ۶۰ ثانیه عبور نشد، تیمی که علامت مرکز را بیشتر به سمت خود کشیده برنده کشش است. ایمنی: با سوت ممتد یا فرمان «ایست»، همه باید کشش را کنترل شده کاهش دهند و طناب را ناگهانی رها نکنند؛ در افتادن زنجیره‌ای بازی فوراً متوقف می شود. حداقل عوامل اجرایی: یک داور اصلی، دو داوریار خط در صورت امکان و یک مسئول ایمنی نزدیک.

۱۰. تنیس روی میز؛ رده فعالیت: مسابقه انفرادی؛ سطح کنترل ایمنی: کم. تعداد پیشنهادی: یک نفر در هر طرف. فضا و ابعاد پیشنهادی: میز استاندارد یا میز سالم مشابه با تور؛ فضای اطراف میز حداقل ۱ متر خالی. تجهیزات حداقلی: راکت، توپ، میز و تور. زمان و شیوه اجرا: مرحله گروهی یک گیم تا ۱۱؛ فینال در صورت زمان بهترین از ۳ گیم. قواعد کلیدی: سرویس هر ۲ امتیاز و در

۱۰-۱۰. یکی درمیان؛ توپ در سرویس ابتدا در زمین خود و سپس حریف برخورد کند. تعیین برنده یا نتیجه: اختلاف ۲ امتیاز؛ در مدل فشرده سقف ۱۵ و امتیاز بعدی برنده. ایمنی: میز لق، لبه تیز و فضای شلوغ اطراف میز مجاز نیست. حداقل عوامل اجرایی: یک داور/ثبت کننده برای هر میز؛ داوریار دانش آموزی مجاز.

۱۱. بدمیتون؛ رده فعالیت: مسابقه انفرادی؛ سطح کنترل ایمنی: متوسط. تعداد پیشنهادی: یک نفر در هر طرف. فضا و ابعاد پیشنهادی: زمین کامل یا نیمه زمین؛ در صورت کمبود فضا طول تقریبی ۱۰ تا ۱۳ متر و عرض ۴ تا ۶ متر. تجهیزات حداقلی: راکت، توپ پردار یا پلاستیکی، تور. زمان و شیوه اجرا: یک گیم تا ۱۵؛ فینال در صورت زمان بهترین از ۳ گیم ۱۱ امتیازی. قواعد کلیدی: امتیاز رالی؛ سرویس از پایین و مورب؛ تماس بدن یا راکت با تور خطاست. تعیین برنده یا نتیجه: در ۱۴-۱۴ ادامه تا اختلاف ۲ با سقف ۱۹؛ در سقف امتیاز بعدی برنده. ایمنی: فاصله مناسب بین زمین ها، کف غیرلغزنده و راکت سالم. حداقل عوامل اجرایی: یک داور یا ثبت کننده برای هر زمین.

۱۲. طناب زنی سرعت؛ رده فعالیت: فعالیت زمانی/امتیازی؛ سطح کنترل ایمنی: متوسط. تعداد پیشنهادی: انفرادی؛ گزینه رله ۴ نفره. فضا و ابعاد پیشنهادی: فضای صاف حدود ۲×۲ متر برای هر نفر با فاصله حداقل دو طول دست بین نفرات. تجهیزات حداقلی: طناب متناسب با قد، کرنومتر. زمان و شیوه اجرا: ماده پیش فرض: ۳۰ ثانیه؛ هر نفر ۲ تلاش و بهترین نتیجه؛ رله ۴×۳۰ ثانیه اختیاری. قواعد کلیدی: هر عبور کامل طناب از زیر دو پا یک شمارش؛ توقف مجاز ولی زمان متوقف نمی شود. تعیین برنده یا نتیجه: در تساوی، یک تلاش ۱۵ ثانیه ای اضافی. ایمنی: طناب فرسوده و کف لغزنده ممنوع؛ فاصله نفرات حفظ شود. حداقل عوامل اجرایی: یک شمارنده برای هر نفر یا هر دو نفر و یک زمان گیر مشترک.

۱۳. فریزی هدف زنی؛ رده فعالیت: ایستگاه مهارتی/امتیازی؛ سطح کنترل ایمنی: متوسط. تعداد پیشنهادی: انفرادی. فضا و ابعاد پیشنهادی: حیاط یا فضای باز؛ فاصله پیشنهادی تا هدف: ابتدایی ۳ متر، متوسطه اول ۵ متر، متوسطه دوم ۷ متر. تجهیزات حداقلی: فریزی نرم، حلقه یا هدف با سه ناحیه امتیازی. زمان و شیوه اجرا: هر دانش آموز ۵ پرتاب؛ در ازدحام ۳ پرتاب. قواعد کلیدی: پا از خط عبور نکند؛ فقط با فرمان مسئول پرتاب شود؛ بازیابی پس از پایان نوبت. تعیین برنده یا نتیجه: جمع امتیاز پرتاب ها؛ در تساوی ۳ پرتاب اضافه. ایمنی: پشت هدف باید خالی باشد و پرتاب به سمت جمعیت یا پنجره ممنوع. حداقل عوامل اجرایی: یک مسئول ایستگاه و یک ثبت کننده؛ در جمعیت کم یک نفر هر دو نقش.

۱۴. دارت ایمن؛ رده فعالیت: ایستگاه مهارتی/امتیازی؛ سطح کنترل ایمنی: کم. تعداد پیشنهادی: انفرادی. فضا و ابعاد پیشنهادی: کلاس، سالن یا حیاط آرام؛ فاصله خط: حدود ۵/۱ متر ابتدایی، ۲ متر متوسطه اول و ۳۷/۲ متر متوسطه دوم؛ مرکز صفحه حدود ۴/۱، ۶/۱ و ۷۳/۱ متر از زمین. تجهیزات حداقلی: صفحه دارت مغناطیسی، چسبی یا نوک نرم؛ دارت فلزی نوک تیز ممنوع. زمان و شیوه اجرا: ۶ پرتاب در دو نوبت ۳ تایی. قواعد کلیدی: پرتاب فقط با فرمان مسئول؛ برداشتن دارت پس از پایان سه پرتاب؛ عبور از خط موجب صفر شدن همان پرتاب. تعیین برنده یا نتیجه: مجموع امتیاز؛ در تساوی ۳ پرتاب اضافه. ایمنی: جلوی صفحه هنگام پرتاب کاملاً خالی باشد و فقط دارت ایمن استفاده شود. حداقل عوامل اجرایی: یک مسئول/داور برای هر صفحه.

پیوست ۲- مشخصات فنی و اجرایی بازی های فکری و فکری-حرکتی

۱۵. اولتو؛ رده فعالیت: بازی فکری حضوری رودررو؛ سطح کنترل ایمنی: کم. تعداد پیشنهادی: ۲ نفر در هر بازی. فضا و ابعاد پیشنهادی: میز و دو صندلی در فضای نسبتاً آرام. تجهیزات حداقلی: صفحه ۸×۸ و مهره های دورو؛ تایمر اختیاری. زمان و شیوه اجرا: یک بازی در گروه ها؛ سقف زمانی ۱۵ دقیقه. قواعد کلیدی: چیدمان آغازین استاندارد؛ حرکت باید حداقل یک خط از مهره های حریف را محصور کند؛ اگر حرکت قانونی وجود ندارد نوبت پاس می شود. تعیین برنده یا نتیجه: پایان با پرشدن صفحه یا نبود حرکت برای هر دو؛ مهره بیشتر برنده. در صورت ازدحام می توان سقف ۳۰ ثانیه برای هر حرکت را پیش از شروع اعلام کرد.

ایمنی: کمک بیرونی، تلفن و راهنمایی تماشاگر ممنوع. حداقل عوامل اجرایی: یک داور می‌تواند چند میز نزدیک را نظارت کند و یک ثبت‌کننده مشترک کافی است.

۱۶. لیوان چینی ۳-۶-۳؛ رده فعالیت: مهارتی-شناختی زمان محور؛ سطح کنترل ایمنی: کم. تعداد پیشنهادی: انفرادی. فضا و ابعاد پیشنهادی: میز صاف و پایدار؛ حداقل یک متر فاصله بین میزها. تجهیزات حداقلی: ۱۲ لیوان پلاستیکی یکسان، زیرانداز در صورت وجود، کرنومتر. زمان و شیوه اجرا: هر نفر ۳ تلاش؛ بهترین زمان صحیح ثبت می‌شود. قواعد کلیدی: از سه دسته ۳، ۶ و ۳ آغاز می‌شود؛ لیوان‌ها طبق توالی به برج تبدیل و سپس به همان سه دسته بازگردانده می‌شوند؛ افتادن لیوان پیش از توقف زمان اصلاح شود. تعیین برنده یا نتیجه: بهترین زمان صحیح؛ در تساوی یک تلاش اضافه. ایمنی: لبه لیوان‌ها سالم و میز بدون لقی باشد. حداقل عوامل اجرایی: یک زمان‌گیر/داور برای هر میز؛ با چند ست اجرای موازی مجاز.

۱۷. پنتاگو؛ رده فعالیت: بازی فکری حضوری رودررو؛ سطح کنترل ایمنی: کم. تعداد پیشنهادی: ۲ نفر در هر بازی. فضا و ابعاد پیشنهادی: میز و دو صندلی. تجهیزات حداقلی: صفحه پنتاگو چهارربع چرخان و مهره‌ها. زمان و شیوه اجرا: یک بازی؛ سقف زمانی پیشنهادی ۱۵ دقیقه. قواعد کلیدی: هر نوبت: قرار دادن یک مهره در خانه خالی و سپس چرخاندن یک ربع ۹۰ درجه در یکی از دو جهت؛ نخستین خط پنج‌تایی برنده. تعیین برنده یا نتیجه: اگر وضعیت مساوی یا خط هم‌زمان رخ دهد، مطابق قاعده اعلام‌شده پیش از مسابقه یک بازی سریع مجدد برگزار شود. ایمنی: چرخاندن صفحه با آرامش و بدون کمک بیرونی. حداقل عوامل اجرایی: یک داور می‌تواند چند میز نزدیک را نظارت کند.

۱۸. مکعب رویک ۳×۳؛ رده فعالیت: مهارتی-شناختی زمان محور؛ سطح کنترل ایمنی: کم. تعداد پیشنهادی: انفرادی. فضا و ابعاد پیشنهادی: میز یا سطح صاف. تجهیزات حداقلی: مکعب ۳×۳ سالم، کرنومتر یا تایمر تخصصی در صورت وجود. زمان و شیوه اجرا: مقدماتی ۳ تلاش؛ بهترین زمان صحیح. فینال اختیاری با ۳ تلاش جدید. قواعد کلیدی: در هر دور، همه شرکت‌کنندگان باید از یک الگوی آشفته‌گی یکسان از پیش تعیین‌شده استفاده کنند؛ حداکثر ۱۰ ثانیه مشاهده پیش از شروع. تعیین برنده یا نتیجه: بهترین زمان صحیح یا میانگین ۳ تلاش، فقط اگر پیش از شروع اعلام شده باشد؛ در تساوی یک تلاش اضافه با آشفته‌گی مشترک جدید. ایمنی: تلفن، الگوریتم مکتوب یا کمک بیرونی ممنوع؛ مکعب‌ها تا حد امکان هم‌کیفیت باشند. حداقل عوامل اجرایی: یک داور/زمان‌گیر برای هر ایستگاه؛ چند مکعب اجرای موازی را آسان می‌کند.

۱۹. دوز انسانی ۳×۳؛ رده فعالیت: بازی فکری-حرکتی اصلی؛ سطح کنترل ایمنی: متوسط. تعداد پیشنهادی: هر تیم ۳ نفر اصلی و یک ذخیره. فضا و ابعاد پیشنهادی: شبکه ۳×۳؛ هر خانه حدود ۲/۱×۲/۱ متر؛ حریم یک متر پیرامون صفحه. تجهیزات حداقلی: خط‌کشی یا نوار کف، دو رنگ کاور. زمان و شیوه اجرا: هر بازی معمولاً ۲ تا ۴ دقیقه. قواعد کلیدی: تیم‌ها به نوبت با فرمان داور یک دانش‌آموز را وارد خانه خالی می‌کنند؛ پس از استقرار سه نفر هر تیم، اگر خطی تشکیل نشد در هر نوبت یک نفر به خانه خالی منتقل می‌شود. تعیین برنده یا نتیجه: نخستین تیم با سه نفر در خط افقی، عمودی یا مورب برنده. ایمنی: دویدن، هل‌دادن و جابه‌جایی بدون فرمان ممنوع. حداقل عوامل اجرایی: یک داور و یک ثبت‌کننده؛ برای روز اول بسیار مناسب.

گزینه‌های توسعه‌ای؛ فقط در مدرسه دارای آمادگی؛ گزینه‌های زیر به دلیل نیاز بیشتر به آموزش، فضا یا تجهیزات در سبد توسعه‌ای قرار می‌گیرند. اجرای آن‌ها اختیاری است و نباید جای فعالیت‌های ساده و فراگیر را بگیرد.

۲۰. کوریدور؛ رده فعالیت: بازی فکری حضوری رودررو — توسعه‌ای؛ سطح کنترل ایمنی: کم. تعداد پیشنهادی: ۲ نفر. فضا و ابعاد پیشنهادی: میز. تجهیزات حداقلی: صفحه ۹×۹، دو مهره و موانع. زمان و شیوه اجرا: یک بازی با سقف ۱۵ دقیقه. قواعد کلیدی: در هر نوبت بازیکن یا یک خانه حرکت می‌کند یا یک مانع می‌گذارد؛ هیچ مانعی نباید همه مسیرهای حریف را مسدود کند. تعیین برنده یا نتیجه: نخستین نفر که به ضلع مقابل برسد برنده؛ در پایان زمان، فاصله کمتر تا هدف ملاک و در برابری بازی سریع

مجدد. ایمنی: فقط در صورت وجود صفحه و مسئول آشنا؛ کمک بیرونی ممنوع. حداقل عوامل اجرایی: یک داور برای چند میز نزدیک.

۲۱. دوز دوازده مهره‌های انسانی — نسخه جام مهر؛ رده فعالیت: بازی فکری—حرکتی توسعه‌ای؛ سطح کنترل ایمنی: متوسط. تعداد پیشنهادی: هر تیم ۱۲ دانش‌آموز. فضا و ابعاد پیشنهادی: صفحه بزرگ رسم‌شده روی حیاط یا سالن با نقاط و خطوط اتصال مشخص. تجهیزات حداقلی: خط‌کشی، دو رنگ کاور، برگه قواعد کنار زمین. زمان و شیوه اجرا: در مرحله اول تیم‌ها به نوبت نفرات را روی نقاط خالی می‌گذارند؛ در مرحله دوم هر نوبت یک مهره فقط روی خط به نقطه خالی مجاور حرکت می‌کند. قواعد کلیدی: تشکیل سه نفر روی یک خط معتبر اجازه حذف یک مهره حریف را می‌دهد؛ مهره داخل سه‌تایی فقط زمانی حذف می‌شود که همه مهره‌های حریف در سه‌تایی باشند؛ وقتی تیم به سه مهره برسد می‌تواند در نوبت خود به هر نقطه خالی منتقل شود. تعیین برنده یا نتیجه: تیمی که حریف را به دو مهره کاهش دهد یا همه حرکت‌های قانونی او را ببندد برنده است. ایمنی: همه جابه‌جایی‌ها با فرمان داور؛ دویدن و تماس بدنی ممنوع؛ برای مدارس کم‌فضا توصیه نمی‌شود. حداقل عوامل اجرایی: یک داور آشنا به قواعد، یک ثبت‌کننده و ترجیحاً یک داور یار.

۲۲. پنتاگوی زمینی — جایگزین پیشنهادی پنتاگوی انسانی؛ رده فعالیت: بازی فکری—حرکتی توسعه‌ای؛ سطح کنترل ایمنی: متوسط. تعداد پیشنهادی: دو تیم ۳ تا ۵ نفره تصمیم‌گیر. فضا و ابعاد پیشنهادی: صفحه ۶×۶ روی زمین؛ چهار ربع ۳×۳ با شماره‌گذاری روشن. تجهیزات حداقلی: مهره‌های بزرگ و سبک دو رنگ؛ دانش‌آموزان نقش تصمیم‌گیر دارند، نه مهره. زمان و شیوه اجرا: هر نوبت یک مهره روی خانه خالی قرار می‌گیرد و سپس یک ربع ۹۰ درجه با جابه‌جایی مهره‌های بزرگ چرخانده می‌شود. قواعد کلیدی: همان منطق پنتاگو؛ نخستین خط پنج‌تایی برنده. تعیین برنده یا نتیجه: در تساوی یک بازی کوتاه مجدد. ایمنی: به جای جابه‌جایی هم‌زمان دانش‌آموزان، فقط مهره‌های سبک جابه‌جا شوند تا پیچیدگی و خطر کاهش یابد. حداقل عوامل اجرایی: یک داور و دو دانش‌آموز مسئول جابه‌جایی مهره‌ها زیر نظر او.

۲۳. کوریدور زمینی؛ رده فعالیت: بازی فکری—حرکتی توسعه‌ای؛ سطح کنترل ایمنی: متوسط. تعداد پیشنهادی: دو تیم؛ یک مهره انسانی یا نشان سبک برای هر تیم. فضا و ابعاد پیشنهادی: شبکه ۷×۷ یا ۹×۹ با مسیرهای روشن و حریم امن. تجهیزات حداقلی: نوار کف، موانع سبک و قابل مشاهده. زمان و شیوه اجرا: در هر نوبت تیم یا یک خانه حرکت می‌کند یا یک مانع قرار می‌دهد. قواعد کلیدی: هیچ مانعی نباید تمام مسیر حریف را ببندد؛ نخستین تیمی که مهره را به ضلع مقابل برساند برنده است. تعیین برنده یا نتیجه: در پایان زمان، فاصله کمتر تا هدف ملاک؛ در تساوی یک مرحله کوتاه ادامه. ایمنی: موانع سخت، سنگین یا لغزنده ممنوع و مسیر حرکت باید بدون دویدن باشد. حداقل عوامل اجرایی: یک داور و یک مسئول موانع.

پیوست ۳ — الگوهای آشفته‌ی یکسان مکعب روبیک ۳×۳؛

برای عدالت رقابتی، داور باید در هر دور همه مکعب‌ها را با یک توالی یکسان به هم بزند. نمادها: R راست، L چپ، U بالا، D پایین، F جلو و B پشت؛ علامت «'» چرخش معکوس و عدد ۲ چرخش ۱۸۰ درجه را نشان می‌دهد. توالی‌های زیر نمونه آماده‌اند و می‌توانند برای دورهای مختلف استفاده شوند.

دور	توالی آشفته‌ی
A	$\text{2R B' 2L 2U F D R' 2B U L' 2D 2F U' B 2R D 2L F' 2U R}$
B	$\text{2R B' 2U L D' F' R 2U 2B D L' F U' 2R 2D B 2L U R' 2F}$
C	$\text{R 2B D' L 2U F' 2R B U' 2L D R' 2F U 2B L' 2D F 2R U'}$

پیوست ۴ - برگه طراحی رویداد مدرسه

مدرسه پیش از روز اول این برگه را در یک صفحه تکمیل می‌کند. اگر برای یک فعالیت، ظرفیت، مسئول یا برنامه ایمنی روشن نیست، آن فعالیت هنوز آماده اجرا نیست.

موضوع	ثبت مدرسه
نام مدرسه	
تعداد دانش‌آموزان حاضر مورد انتظار	
فضاهای قابل استفاده	حیات / سالن / کلاس / راهرو / سایر:
فعالیت‌های انتخاب‌شده	
فعالیت مشارکت باز	
هدف تعداد مشارکت‌کننده منحصربه‌فرد	
مسئول کل	
مسئول سلامت/ایمنی	
برنامه جایگزین در شرایط نامناسب	

فعالیت	ظرفیت هر نوبت	مدت هر نوبت	تعداد نوبت	مسئول	سطح کنترل ایمنی
.....					کم / متوسط / ویژه
.....					کم / متوسط / ویژه
.....					کم / متوسط / ویژه
.....					کم / متوسط / ویژه

زمان	کلاس/پایه	ایستگاه یا مسابقه	مسیر ورود/خروج	مسئول
.....				
.....				
.....				
.....				

پیوست ۵ - چک‌لیست آمادگی و اجرا

- ☐ فعالیت‌های انتخاب‌شده واقعاً با فضا، تجهیزات، زمان و نیروی موجود متناسب‌اند.
- ☐ حداقل یک فعالیت مشارکت باز برای طیف گسترده دانش‌آموزان پیش‌بینی شده است.
- ☐ برای هر فعالیت، مسئول مشخصی که قواعد آن را می‌داند تعیین شده است.
- ☐ ظرفیت هر ایستگاه و زمان هر نوبت مشخص شده و برنامه در ظرفیت واقعی مدرسه آزمون شده است.
- ☐ مسیرهای رفت‌وآمد، کف، دروازه‌ها، تورها، میزها و وسایل پیش از حضور دانش‌آموز بررسی شده‌اند.
- ☐ برنامه روز اول برای مشارکت باز و شروع مسابقات مشخص شده است.
- ☐ برای تعداد بالای شرکت‌کنندگان، گروه‌های مستقل تشکیل شده و اصراری بر یک قهرمان واحد وجود ندارد.
- ☐ برنامه همه فعالیت‌های انتخاب‌شده حداکثر تا پایان پنج روز آموزشی نخست خاتمه می‌یابد.
- ☐ آب، استراحت، جعبه کمک‌های اولیه، مسئول سلامت و مسیر دسترسی اضطراری مشخص است.
- ☐ برای دانش‌آموز دارای معلولیت یا محدودیت، ابتدا گزینه تطبیق فعالیت بررسی شده است.

- دارت فقط از نوع ایمن، فریزی نرم و تجهیزات بدون قطعه تیز استفاده می‌شود.
- برای طناب‌کشی، طناب سالم، سطح غیرلغزنده، فرمان توقف و تعادل نسبی تیم‌ها کنترل شده است.
- در مکعب روبیک، الگوی آشفتگی هر دور برای همه شرکت‌کنندگان یکسان است.
- بازی‌های فکری حضوری‌اند و استفاده از تلفن و کمک بیرونی در جریان رقابت ممنوع است.
- تصویربرداری و رسانه با رعایت ضوابط مدرسه انجام می‌شود.
- در پایان، گزارش حداقلی شامل نرخ مشارکت، فرصت‌های مشارکت، حوادث مهم و یک تجربه موفق تهیه می‌شود.