



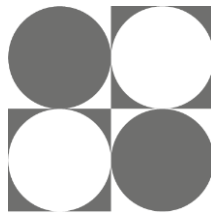
“2023 ОНЫ СПОРТЫН АВАРГА” ШАЛГАРУУЛАХ ТЭМЦЭЭНИЙ УДИРДАМЖ

(Сэтгэл судлалын шинжлэх ухааны доктор, профессор Д.Санжжавын нэрэмжит тэмцээн)

2023.03.20

№07

Улаанбаатар



Нийгэм, сэтгэл судлалын дээд сургуулийн “Оюутны хөгжлийн алба” “Оюутны зөвлөл” хамтран зохион байгуулж буй “2023 оны Спортын аварга шалгаруулах тэмцээн”-д спортод хайртай оюутан залуус, анги хамт олон та бүхнийг идэвхтэй оролцохыг уриалж байна.

Тэмцээний уриа: “БИД ХАМТДАА”

Тэмцээний зорилго: НССДС-ийн оюутан суралцагч, багш ажилтан нарын биеийн тамир, эрүүл мэндийг хамгаалах, хөдөлгөөний дутагдлаас сэргийлэх, эв нэгдэл, хамтын ажиллагаа, халуун дулаан үүр амьсгалыг бүрдүүлэх, нийтийн биеийн тамир, спортыг хөгжүүлэх, спортоор хичээллэгсдийн хамрах хүрээг өргөжүүлэх, сургуулийн спортын аваргуудаа тодруулах.

Тэмцээний төрөл:

- Сагсан бөмбөг /холимог/
- Волейбол /холимог/
- Дартс
- Ширээний теннис /эр, эм/
- 100 буудалт даам /эр, эм/
- Шатар /эр, эм/

Тэмцээнд оролцох тамирчид: НССДС-д суралцдаг өдөр, эчнээ хөтөлбөрийн оюутнууд, багш ажилчид.

Тэмцээн болох хугацаа: 2023 оны 04-р сарын 01-ний Бямба гаригт 08:00-21:00

Тэмцээн болох газар: Жич зарлана.

ТЭМЦЭЭНД ТАВИГДАХ ШААРДЛАГА:

- Тэмцээнийг дүрмийн дагуу шүүгчид удирдаж явуулна.
- Анги тус бүр 1 баг бэлтгэж оролцуулна.
- Волейболын холимог багт эрэгтэй тамирчин 3-аас цөөн байхыг зөвшөөрнө.
- Сагсан бөмбөгийн тоглолтонд 1-2 эрэгтэй тамирчин байхыг зөвшөөрнө.
- Волейбол, сагсан бөмбөгийн төрөлд 1-2 сэлгээний тамирчин байна.
- Дартсын тэмцээнд 4 хүнтэй баг оролцох бөгөөд 2 тамирчин нь волейбол, сагсан бөмбөгийн тэмцээнд ороогүй хүн байна!
- Ширээний теннисний төрөлд нэг ангиас 4 /эрэгтэй 2, эмэгтэй 2/ тамирчин орохыг зөвшөөрнө.
- 100 буудалт даамны төрөлд нэг ангиас 4 /эрэгтэй 2, эмэгтэй 2/ тамирчин орохыг зөвшөөрнө.
- Шатар /эр, эм/ төрөлд нэг ангиас 4 /эрэгтэй 2, эмэгтэй 2/ тамирчин орохыг зөвшөөрнө.
- Багууд хувийн дугаар, анги зэргийг харагдахуйц байрлуулсан тоглолтын хувцастай байна.

ТЭМЦЭЭНИЙ ЖУРАМ:

- Сагсан бөмбөг 7 мин х 2=14 мин үргэлжлэх ба цагийг бохиороор тооцно.
- Волейболын тоглолтыг талдаа 15 оноогоор тоолно.
- Тоглолтын өмнөх бие халаалт 3 минут байх бөгөөд багууд тоглолтын цагаас 5 минут хоцорсон тохиолдолд хожигдсонд тооцно.
- Ширээний теннисийг талдаа 21 оноогоор тоглоно.
- Бөмбөгтэй төрөл тус бүрийг А, В гэсэн хэсэгт /хавсралт-1/ хуваах бөгөөд тус бүр 2, нийт 4 баг шалгарна. Хэсэгтээ түрүүлсэн баг /тамирчин/ нөгөө хэсгийн үзүүрлэсэн баг /тамирчин/-тай тоглож хожсон нь Аваргын төлөө, хожигдсон нь Хүрэл медалийн төлөө өрсөлдөнө.
- Хэсэг дотроо оноо тэнцсэн 3 баг гарвал тэдгээр багуудын хоорондын тоглолтын онооны зөрүүгээр байр эзлүүлж, хамгийн их оноотой 2 багийг шигшээ тоглолтонд оролцуулна.
- Дартс болон шатар, даамны тэмцээнийг зохих журмын дагуу явуулна.
- Тэмцээн удирдамжид заасан цагтаа эхлэх бөгөөд хуваарийн дагуу тоглолтууд явагдах тул тамирчид заасан хугацаанд заавал бэлэн байна.
- Тэмцээний үеэр танхайрах, зүй бус үг, үйлдэл гаргах, согтууруулах ундаа хэрэглэхийг хориглох бөгөөд шаардлагатай бол тэмцээнээс хасах хүртэл арга хэмжээ авна.
- Багууд харилцан биенээ хүндэтгэн шударга өрсөлдөх ба тэмцээнтэй холбоотой маргаан гарсан тохиолдолд багийн ахлагч нар тэмцээн зохион байгуулагч, шүүгчтэй хамтран шийдвэрлэнэ.

ТЕХНИКИЙН ЗӨВЛӨГӨӨН, ТӨСӨВ:

- Техникийн зөвлөлгөөний хурал 03-р сарын 25-ны Бямба гаригийн 14:00 цагт сургуулийн 306 тоот ангид болно.
- Техникийн зөвлөлгөөний хурлаар тэмцээний журам, тоглолтын хуваарь, оноолт зэрэг тэмцээний тоглолтой холбоотой асуудлыг эцэслэн шийдвэрлэнэ.
- Анги бүр бооцооны 200,0 мянган төгрөгийг **ХААН** банкны **5895-188-666** /Д.Буянхишиг/ тоот дансанд шилжүүлэх буюу бэлнээр төлсөн байна.

- Баг, тамирчдын мэдүүлэг /хавсралт-2/, бооцооны мөнгө шилжүүлсэн баримтаа техникийн зөвлөгөөн дээр авч ирнэ.
- Тэмцээний нийт төсөв нь сургуулийн захиргаанаас гаргах санхүүжилт болон багуудын бооцооны мөнгөнөөс бүрдэнэ.

ШАГНАЛ УРАМШУУЛАЛ:

- Тэмцээний нийт дүнгээр түрүүлсэн баг хамт олонд Өргөмжлөл, Шилжин явах цом олгоно.
- Тэмцээний төрөл тус бүрт I, II, III байрт шалгарсан баг болон тамирчдад:
 1. “Алтан” медаль, Өргөмжлөл, мөнгөн шагнал
 2. “Мөнгөн” медаль, Өргөмжлөл, мөнгөн шагнал
 3. “Хүрэл” медаль, Өргөмжлөл, мөнгөн шагнал олгоно.
- Волейболын төрөлд эрэгтэй, эмэгтэй тус бүр нэг тамирчинг “Тэгш тоглогч”-оор шалгаруулж Өргөмжлөл, мөнгөн шагнал олгоно.
- Сагсан бөмбөгийн төрөлд эрэгтэй, эмэгтэй тус бүр нэг тамирчинг “Шилдэг довтлогч”-оор шалгаруулж Өргөмжлөл, мөнгөн шагнал олгоно.
- Зохион байгуулалтын өндөр түвшинд бэлтгэн идэвхтэй оролцсон “Шилдэг хөгжөөн дэмжигч” анги, хамт олныг шалгаруулж Өргөмжлөл, мөнгөн шагнал олгоно.

Утас: 90652222; 95707983;
85951425; 96092222

Та бүхэнд биеийн тамир, спортын өндөр амжилт хүсье!

ОЮУТНЫ ХӨГЖЛИЙН АЛБА

ОЮУТНЫ ЗӨВЛӨЛ

“Эрүүл биед

саруул ухаан оршино”

2023 оны аварга шалгаруулах тэмцээн

ВОЛЕЙБОЛЫН БАГУУДЫН ОНООЛТ



“А” хэсэг

1. анги
2. анги
3. анги
4. анги
5. анги



“Б” хэсэг

1. анги
2. анги
3. анги
4. багш, ажилчид
5. анги

САГСАН БӨМБӨГИЙН БАГУУДЫН ОНООЛТ



“А” хэсэг

1. анги
2. анги
3. анги
4. анги
5. анги



“Б” хэсэг

1. анги
2. анги
3. багш, ажилчид
4. анги
5. анги

2023 оны аварга шалгаруулах тэмцээн

ШАТРЫН ТОГЛОЛТЫН ОНООЛТ



“А” хэсэг

1. анги
2. анги
3. анги
4. анги
5. анги



“Б” хэсэг

1. анги
2. анги
3. багш, ажилчид
4. анги
5. анги

100 БУУДАЛТ ДААМНЫ ТОГЛОЛТЫН ОНООЛТ



“А” хэсэг

1. анги
2. анги
3. анги
4. анги
5. анги



“Б” хэсэг

1. анги
2. анги
3. багш, ажилчид
4. анги
5. анги

2023 оны аварга шалгаруулах тэмцээн

ДАРТСЫН БАГУУДЫН ОНООЛТ



“А” хэсэг

1. анги
2. анги
3. анги
4. анги



“Б” хэсэг

1. анги
2. анги
3. багш, ажилчид
4. анги
5. анги

ШИРЭЭНИЙ ТЕННИСНИЙ ОНООЛТ



“А” хэсэг

1. анги
2. анги
3. анги
4. анги
5. анги



“Б” хэсэг

1. анги
2. анги
3. багш, ажилчид
4. анги
5. анги



Хавсралт-2а

ВОЛЕЙБОЛЫН БАГ ТАМИРЧДЫН МЭДҮҮЛЭГ

2023 он

..... ангийн холимог баг

2023 он 03 сар ... өдөр

№	Овог нэр	Хувийн дугаар	Хүйс	Нас	Биеийн өндөр	Спортын цол, зэрэг	Тоглолтын үүрэг	Эрүүл мэнд	тэмдэглэл
1								Эрүүл	
2								Эрүүл	
3								Эрүүл	
4								Эрүүл	
5								Эрүүл	
6								Эрүүл	
7								Эрүүл	
8								Эрүүл	

Хувцасны өнгө: 1

Багийн ахлагч: _____ (утас: _____)

2



САГСАН БӨМБӨГИЙН БАГ ТАМИРЧДЫН МЭДҮҮЛЭГ **2023 он**

..... **ангийн холимог баг**

2023 он 03 сар ... өдөр

№	Овог нэр	Хувийн дугаар	Хүйс	Нас	Биеийн өндөр	Спортын цол, зэрэг	Тоглолтын үүрэг	Эрүүл мэнд	тэмдэглэл
1								Эрүүл	
2								Эрүүл	
3								Эрүүл	
4								Эрүүл	
5								Эрүүл	
6								Эрүүл	
7								Эрүүл	

Хувцасны өнгө: 1

Багийн ахлагч: _____ (утас: _____)

2



ДАРТСЫН БАГ ТАМИРЧДЫН МЭДҮҮЛЭГ

2023 он

..... ангийн баг

2023 он 03 сар ... өдөр

№	Овог нэр	Хүйс	Нас	Биеийн өндөр	Спортын цол, зэрэг	Эрүүл мэнд	тэмдэглэл
1						Эрүүл	
2						Эрүүл	
3						Эрүүл	
4						Эрүүл	

Хувцасны өнгө: 1

Багийн ахлагч: _____ (утас: _____)

2



Хавсралт-2г

“ШАТАР” ТАМИРЧДЫН МЭДҮҮЛЭГ

2023 он

..... ангийн тамирчид

2023 он 03 сар ... өдөр

№	Овог нэр	Хүйс	Нас	Биеийн өндөр	Спортын цол, зэрэг	Эрүүл мэнд	тэмдэглэл
1		ЭМ				Эрүүл	
2		ЭМ				Эрүүл	
3		ЭР				Эрүүл	
4		ЭР				Эрүүл	

ТАЙЛБАР: Нэг ангиас эрэгтэй, эмэгтэй тус бүр 1-2 оюутан оролцоно.



Хавсралт-2д

“100 БУУДАЛТ ДААМ” ТАМИРЧДЫН МЭДҮҮЛЭГ

2023 он

..... **ангийн тамирчид**

2023 он 03 сар ... өдөр

№	Овог нэр	Хүйс	Нас	Биеийн өндөр	Спортын цол, зэрэг	Эрүүл мэнд	тэмдэглэл
1		ЭМ				Эрүүл	
2		ЭМ				Эрүүл	
3		ЭР				Эрүүл	
4		ЭР				Эрүүл	

ТАЙЛБАР: Нэг ангиас эрэгтэй, эмэгтэй тус бүр 1-2 оюутан оролцоно.



“ШИРЭЭНИЙ ТЕННИС” ТАМИРЧДЫН МЭДҮҮЛЭГ

2023 он

..... ангийн тамирчид

2023 он 03 сар ... өдөр

№	Овог нэр	Хүйс	Нас	Биеийн өндөр	Спортын цол, зэрэг	Эрүүл мэнд	тэмдэглэл
1		ЭМ				Эрүүл	
2		ЭМ				Эрүүл	
3		ЭР				Эрүүл	
4		ЭР				Эрүүл	

ТАЙЛБАР: Нэг ангиас эрэгтэй, эмэгтэй тус бүр 1-2 оюутан оролцоно.