

آئین نامه ومقررات فنی مسابقات آمادگی جسمانی همگانی

نحوه پوشش شرکت کنندگان:

۱. شرکت کنندگان لازم است با لباس ورزشی متحدالشکل از سوی دانشگاه در مسابقات شرکت کنند.

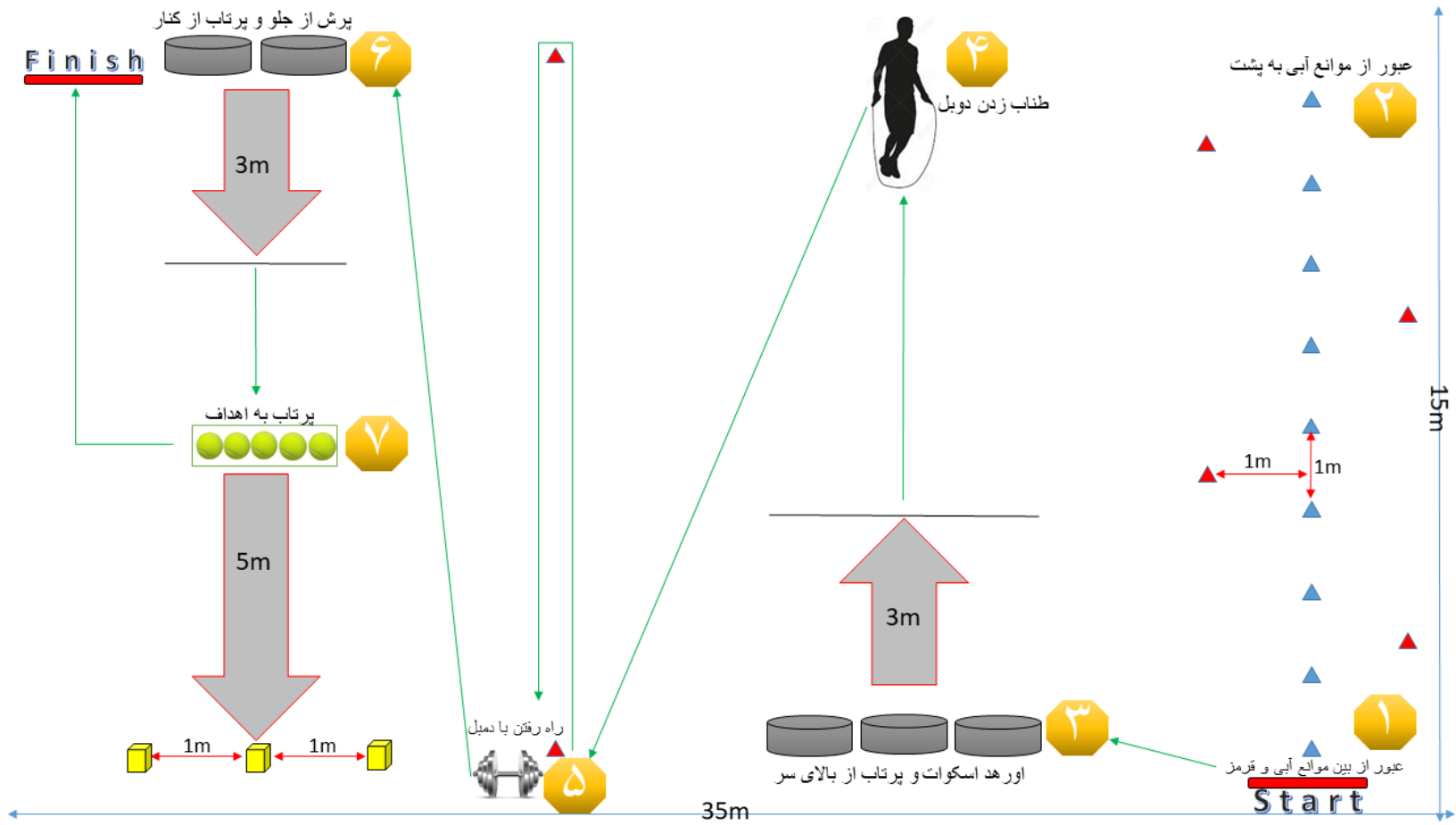
تصمیم گیری های شرایط بحرانی :

۱. هر گونه تصمیم گیری در شرایط بحرانی توسط سرپرست فنی مسابقه انجام می گیرد، ورزشکار می تواند اعتراض خود را کتبی به کمیته فنی ارائه کند، اعضای کمیته فنی وظیفه دارند در خلال اجرای مسابقه به شکایات رسیدگی کنند.
۲. سرپرست فنی در صورت صلاحدید اعم از زیر پا گذاشتن اخلاق ورزشی و یا در خطر بودن سلامتی ورزشکار اجازه توقف مسابقه را دارا می باشد.
۳. سرپرست فنی در شرایط جاری مسابقه مجاز به تغییر در تصمیم داوران می باشد.
۴. کمیته فنی مجاز به تغییر در تصمیم داوران پس از مسابقه می باشد.

ابزارهای مورد نیاز

- ۱۳ عدد کنز (پیشنهاد: حتما از ۴ کنز با رنگ متفاوت استفاده شود)، ۵ عدد لاستیک پراید (پیشنهاد: از لاستیک های دست دوم استفاده شود و آن ها را کاملا تمیز کرده و برای جذابیت بیشتر رنگ آمیزی شوند)، ۱-۲ عدد طناب آمادگی جسمانی (پیشنهاد: یک طناب بلند و یک کوتاه آماده شود)، ۱ عدد دمبل یا کتل بل ۵ کیلویی، ۵ عدد توپ تنیس
- ۳ عدد آجر یوگا یا هر جسمی شبیه به آن

طرح مسابقه آمادگی جسمانی



راهنمای فنی مسابقه

ایستادن و رد شدن از بین موانع

ورزشکار به پشت بر روی زمین دراز کشیده و منتظر صدای سوت می ماند.

با صدای سوت از حالت خوابیده بلند شده و از بین موانع می گذرد.

خطا:

برخورد با هر مانع = ۲+ ثانیه

عدم رعایت مسیر = اصلاح مسیر

آیتم ۲: Reverse Agility

رد شدن از بین موانع به پشت

ورزشکار با گذشتن از مانع آخر به پشت موانع را مجدد طی می کند.

خطا:

مانند آیتم ۱

آیتم ۳: Endurance & Power

اور هد اسکوات و پرتاب از بالای سر

ورزشکار لاستیک اول را بالای سر برده و با آرنج های کاملا صاف حرکت اسکوات را ۱۰ تکرار انجام می دهد.

بعد از اتمام دهمین حرکت ورزشکار لاستیک را از بالای سر پرتاب می کند و به سمت لاستیک بعدی می رود.

تعداد لاستیک ها ۳ عدد (مجموعه حرکت اسکوات ۳۰ پرتاب ۳).

حداقل متراژ مورد نظر ۳ متر.

اولین نقطه برخورد لاستیک با زمین متراژ پرتاب در نظر گرفته می شود.

خطا:

موازی نشدن استخوان ران با زمین در اسکوات = عدم شمارش

خم شدن آرنج در اور هد اسکوات = عدم شمارش

متراژ پرتاب کمتر از ۳ متر = ۵+ ثانیه

آیتم ۴: Cordination

طناب زدن دوبل

ورزشکار ۵۰ تکرار حرکت طناب زدن دوبل را انجام می دهد.
در صورت توقف بین حرکت از ادامه شمارش می شود.

خطا:

حرکت بدون خطا می باشد.

آیتم ۵: Asymmetric Endurance

راه رفتن با بار نامتقارن

ورزشکار دمبل ۵ کیلویی را برداشته و ۱۵ متر را طی می کند.
سپس با گذشتن از پشت مانع دمبل را با دست دیگر می گیرد.
مجدد ۱۵ متر را با دست مخالف طی می کند.

خطا:

رها شدن دمبل از دست = +۵ ثانیه

آیتم ۶: Lactate Tolerance & Power Endurance

پرش و پرتاب لاستیک از کنار

ورزشکار رو به لاستیک ۱۰ پرش انجام می دهد.

پس از دهمین حرکت لاستیک را از کنار بدن پرتاب می کند.

متراژ مورد نظر ۳ متر.

تعداد لاستیک ها ۲ (مجموعه حرکت پرش ۲۰ و پرتاب ۲).

حرکت می بایست یکبار از سمت چپ و بار دیگر از سمت راست انجام شود.

خطا:

پرتاب کمتر از ۳ متر = ۵+ ثانیه

پرش با پای باز = عدم شمارش

ایتم ۷: Basic Skill in Fatigue

پرتاب توپ

ورزشکار ۵ توپ تنیس در اختیار داشته که می بایست ۳ هدف (آجر یوگا) را در فاصله ۵ متری مورد اصابت قرار دهد.

پس از اصابت هر سه هدف و یا اتمام توپ ها ورزشکار به سمت خط پایان می دود.

خطا:

در صورت اتمام توپ ها هر هدف باقیمانده = ۵+ ثانیه

آئین نامه ومقررات فنی مسابقات دوچرخه سواری همگانی

قوانین ومقررات کلی:

- مسابقات براساس قوانین ومقررات انجمن دوچرخه سواری وزارت علوم تحقیقات وفناوری برگزار خواهد شد.
- رشته کراس کانتیری تایم تریل دوچرخه سواری همگانی دختران و پسران:
 - الف) تعداد نفرات شرکت کننده در مسابقه کراس کانتیری تایم تریل حداکثر ۳ نفر و حداقل ۱ نفر می باشد.
 - ب) مسابقه کراس کانتیری تایم تریل: یک مسابقه رکورد گیری انفرادی در مسیرهای آسفالت ، خاکی با فراز ونشیب ، شبیه به مسابقات کراس کانتیری می باشد که طول مسیر حدود ۳ الی ۴ کیلومتر می باشد.
 - پ) هر دوچرخه سواری می بایستی مسیر مسابقه ۳ تا ۴ کیلومتر را یک دور کامل طی کند.
 - ج) نوع دوچرخه فقط دوچرخه کوهستان سایزهای ۲۶ یا ۲۷/۵ مجاز می باشد.

قوانین و مقررات عمومی مسابقات:

- با توجه به شرایط کرونایی کلیه ورزشکاران ، سرپرستان و کادر اجرایی می بایست در طول جلسات و برگزاری مسابقات از ماسک استفاده کنند و برگزاری مسابقات با رعایت دستورالعمل های بهداشتی انجام خواهد شد.
- لباس ، کلاه ، دستکش ، دوچرخه براساس قوانین ومقررات UCI باشد. پوشیدن پیراهن تیم ملی ممنوع می باشد.
- براساس قوانین ومقررات ، دوچرخه سوار می بایستی در طول برگزاری مسابقه شماره پیراهن و شماره دوچرخه را طوری نصب کند که خوانا وواضح باشد. شماره نباید کوتاه ، برید وتا گردد، شماره باید برروی لباس ودوچرخه واضح وقابل رویت باشد.
- براساس قوانین ومقررات ، احترام به محیط زیست وطبیعت اطراف محل برگزاری مسابقه ، برای کلیه عوامل برگزاری مسابقه (داوران ، اجرایی، سرپرستان، مربیان، دوچرخه سوران، ...) الزامی می باشد.
- در مسابقه کراس کانتری تایم تریل زمان طی شده کمتر ملاک برتری می باشد. (درصورتی که از مسیر مسابقه خارج نشود وبراساس گزارش داوران)
- براساس قوانین و مقررات نفرات شرکت کننده می بایست مسیر مسابقه را در مجموع زمان کمتری و بدون خطا طی کرده باشد برنده مسابقه می باشد.
- تایم هر مسابقه براساس طوقه جلو دوچرخه سوار ملاک می باشد.
- براساس قوانین ومقررات ، اگر دوچرخه سواری به هردلیلی از مسیر مسابقه خارج شود ، باید از همان نقطه ، مسابقه را شروع وادامه دهد، در غیر اینصورت براساس گزارش داوران ، در کمیته فنی تصمیم و رای صادر می شود.
- تمامی مسابقات دریک دور فینال برگزار و بهترین تایم زمانی بدست آمده برای تعیین جایگاه نفرات برتر لحاظ می شود.
- در صورت بروز نقص فنی برای دوچرخه، دوچرخه سوار باید از همان نقطه ای که اتفاق افتاده تا خط پایان دوچرخه را حمل کند.
- نقص فنی: (پنچری، پارگی زنجیر، شکستگی فریم دوچرخه یا قطعات)
- تبصره: در منطقه استارت، اگر هر دوچرخه سواری به دلیل نقص فنی (شکستگی قطعات اصلی ، پنچری، زمین خوردن به غیر عمد) اتفاقی بیفتد، فقط یک بار استارت مجدد مجاز می باشد.(منطقه استارت ۱۰۰ متر بعد از خط شروع مسابقه می باشد.)
- تیم ها می بایست براساس زمان یا تایم اعلام شده کمیته داوران در جلسه فنی بر روی خط استارت حاضر شود در غیر اینصورت استارت او شروع شده و زمان او از زمان اعلام شده به وی شروع شده است.
- براساس قوانین ومقررات ، استفاده از بی سیم، تلفن همراه، گوپرو(دوربین فیلمبرداری ورزشی) برای دوچرخه سوران در طول برگزاری مسابقه ممنوع می باشد.
- براساس قوانین ومقررات ، آب پاشیدن ، هل دادن در طول مسیر مسابقه ممنوع می باشد. در صورت گزارش داوران از دور مسابقات حذف می شود.

- سرپرست و مربی تیم حق شرکت در مسابقات را ندارند، و در طول برگزاری مسابقات مربی و سرپرست تیم باید کارت شناسایی خود را بر گردن آویزان کرده باشند.

- براساس قوانین ومقررات ، در صورت اعتراض حداکثر ۳۰ دقیقه بعداز پایان مسابقه فقط سرپرست تیم (نه مربی، ورزشکار، تکنسین و...) به صورت کتبی به همراه مبلغ یک میلیون ریال به سرداور مسابقات تحویل وپس از بررسی در کمیته جواب داده خواهد شد. در صورت وارد بودن اعتراض مبلغ عودت داده می شود.

- براساس قوانین ومقررات ، دوچرخه سواران باید رعایت اخلاق ورزشی را در کل برگزاری مسابقه بنمایند، در غیراینصورت به دوچرخه سوار خاطی اخطار (کارت زرد) ودر صورت تکرار از دور مسابقات حذف می شود.

توجه : برنامه زمانبندی مسابقات توسط کمیته داوران پس از برگزاری جلسه فنی اعلام می گردد. شرکت کنندگان برای آشنایی با مسیر یک ساعت قبل از شروع مسابقات می توانند در مسیر مسابقه قرار بگیرند.

- کلیه موارد پیش بینی نشده در آیین نامه عمومی اداره کل تربیت بدنی وزارت علوم ، تحقیقات و فناوری در روز مسابقه و توسط کمیته فنی مسابقات حل و فصل خواهد شد.

- **نحوه امتیازدهی :** به نفرات اول تا سی ام به ترتیب ۱۰۰ ، ۸۵ ، ۷۵ ، و ... براساس جدول امتیازات فدراسیون امتیاز تعلق می گیرد. امتیاز د

نحوه توزیع مدال : به نفرات اول تا سوم احکام همگانی تعلق می گیرد.

در مجموع کراس کانتری تایم تریل دختران ۱ مدال طلا ، ۱ مدال نقره و ۱ مدال برنز جمعاً ۳ عدد مدال توزیع می گردد.

در مجموع کراس کانتری تایم تریل پسران ۱ مدال طلا ، ۱ مدال نقره و ۱ مدال برنز جمعاً ۳ عدد مدال توزیع می گردد.

- **رده بندی تیمی :** مجموع امتیاز دو نفر برتر هر تیم ملاک تیم های برتر می باشد. جمعاً ۳ سری کاپ تیمی طلا ، نقره، برنز به تیم های اول تا سوم اهداء می شود.

شرایط شرکت کنندگان:

۱- هر تیم پسران و دختران متشکل از حداکثر ۲ دوچرخه سوار ، ۱ نفر مربی ، ۱ نفر سرپرست جمعاً ۴ نفر

۲- دارا بودن لباس متحدالشکل تیمی

۳- داشتن معرفی نامه سه امضاء (اداره کل تربیت بدنی، معاون دانشجویی، معاون آموزشی)

۴- همراه داشتن اصل کارت ملی و کارت دانشجویی

۵- کارت بیمه ورزشی سال

۶- گواهی سلامت (کارت واکسن حداقل دو دوز)

۷- همراه داشتن کلاه، لباس، دستکش و دوچرخه مخصوص کراس کانتری الزامی و به عهده تیمها می باشد.

آئین نامه ومقررات فنی مسابقات شطرنج همگانی

مسابقات در دو بخش جداگانه(دختران و پسران) و در ۲ ماده ذیل برگزار خواهد شد:

۱- ماده سریع(تیمی و انفرادی)

۲- ماده برق آسا(تیمی و انفرادی)

توضیحات:

۱- هر دانشگاه مجاز به معرفی حداکثر ۴ بازیکن در بخش دختران و حداکثر ۴ بازیکن در بخش پسران می باشد و اعضاء هر دانشگاه در هر دو ماده رقابت ها، مجاز به شرکت خواهند بود.

۲- کلیه بازیکنان به صورت انفرادی در جدول مسابقات رقابت می نمایند و سه نفر برتر هر ماده، احکام انفرادی دریافت خواهند نمود.

۳- همچنین مجموع امتیازات ۳ نفر برتر هر دانشگاه در جدول رقابت ها، بعنوان امتیاز تیمی همان دانشگاه محاسبه و احکام تیمی به تمامی بازیکنان تیم اهداء خواهد شد.

تبصره ۱: حداقل تعداد نفرات مجاز برای حضور در بخش تیمی، ۲ بازیکن می باشد که در این صورت این دانشگاه ها با یک بازیکن کمتر در جدول رقابت خواهند کرد. بنابراین توصیه می شود با ترکیب کامل در رقابت ها شرکت نمایند.

تبصره ۲: دانشگاه هایی که تنها با یک بازیکن در رقابت ها شرکت نمایند صرفاً در بخش انفرادی، رتبه بندی خواهند شد.

۴- تمامی نفرات تیم ها می بایست با لباس متحدالشکل رسمی در مسابقات حاضر شوند.

۵- در تمامی مفاد این آیین نامه و در صورت لزوم، مطابق نظر سرداور مسابقات، تغییرات لازم مطابق قوانین فدراسیون بین المللی شطرنج انجام خواهد شد.

۶- شیوه نامه های بهداشتی متناسب با شرایط زمانی و مکانی، در سالن مسابقات نصب خواهد شد و کلیه شرکت کنندگان و همراهان، ملزم به رعایت دستورالعمل ها خواهند بود.

۷- ورود تیم‌ها: خروج تیم‌ها: ... زمان جلسه فنی:

قوانین و مقررات ماده سریع

- ۱- مقررات فدراسیون جهانی شطرنج بر این مسابقه حاکم خواهد بود.
- ۲- قرعه کشی جدول با استفاده از آخرین نسخه نرم افزار سوئیس انجام خواهد شد و نتایج برای محاسبه ریتینگ به فدراسیون بین المللی شطرنج ارسال خواهد شد. (تعداد دورها به نسبت بازیکنان شرکت کننده تعیین خواهد شد)
- ۳- تمامی بازیکنان تیم‌ها بصورت انفرادی در مسابقه شرکت خواهند کرد.
- ۴- زمان بازی ها، ۱۵ دقیقه به علاوه ۵ ثانیه پاداش به ازای هر حرکت برای هر بازیکن می باشد. در شرایط خاص، در این خصوص تصمیم مقتضی توسط سرداور مسابقات اتخاذ خواهد شد.
- ۵- رده بندی بر اساس مجموع امتیازات کسب شده توسط هر بازیکن در پایان مسابقه تعیین خواهد شد و چنانچه دو یا چند بازیکن امتیازات یکسان کسب کرده باشند برای تعیین رتبه آنها از روش شکستن امتیاز به شرح زیر به ترتیب اولویت استفاده خواهد شد:
الف: رویارویی مستقیم ب: بوخ هولز قطع شده ۱ ج- بوخ هولز قطع شده ۲
د- مجموع بوخ هولز ه- زونه بورن برگر
- ۶- رده بندی تیمی بر اساس مجموع امتیاز ۳ نفر برتر هر دانشگاه تعیین خواهد شد و چنانچه دو یا چند تیم، امتیازات یکسان کسب کرده باشند رتبه انفرادی بهترین بازیکن هر دانشگاه، ملاک تعیین رده بندی خواهد بود.

قوانین و مقررات ماده برق آسا

- ۱- مقررات فدراسیون جهانی شطرنج بر این مسابقه حاکم خواهد بود.

۲- قرعه کشی جدول با استفاده از آخرین نسخه نرم افزار سوئیس انجام خواهد شد و نتایج برای محاسبه ریتینگ به فدراسیون بین المللی شطرنج ارسال خواهد شد. (تعداد دورها به نسبت بازیکنان شرکت کننده تعیین خواهد شد)

۳- تمامی بازیکنان تیم ها بصورت انفرادی در مسابقه شرکت خواهند کرد.

۴- زمان بازی ها ۳ دقیقه به علاوه ۲ ثانیه پاداش به ازای هر حرکت برای هر بازیکن می باشد.

۵- رده بندی بر اساس مجموع امتیازات کسب شده توسط هر بازیکن در پایان مسابقه تعیین خواهد شد و چنانچه دو یا چند بازیکن امتیازات یکسان کسب کرده باشند برای تعیین رتبه آنها از روش شکستن امتیاز به شرح زیر به ترتیب اولویت استفاده خواهد شد.

الف: رویارویی مستقیم ب: بوخ هولز قطع شده ۱ ج- بوخ هولز قطع شده ۲
د- مجموع بوخ هولز ه- زونه بورن برگر

۶- رده بندی تیمی بر اساس مجموع امتیاز ۳ نفر برتر هر دانشگاه تعیین خواهد شد و چنانچه دو یا چند تیم، امتیازات یکسان کسب کرده باشند رتبه انفرادی بهترین بازیکن هر دانشگاه، ملاک تعیین رده بندی خواهد بود.

آئین نامه ومقررات فنی مسابقات بسکتبال سه نفره همگانی

کلیه مسابقات طبق قوانین و مقررات رسمی بازی ۳ به ۳ فدراسیون بسکتبال برگزار می گردد به استثناء موارد زیر:

ماده (۱) زمین و توپ مسابقه:

- بازی در نیمه زمین بسکتبال و یا در زمینی با ابعاد ۱۱×۱۵ با رعایت رسم کلیه خطوط و مناطق و نیمه دایره no charge زمین های قانونی بسکتبال و با یک حلقه انجام می شود.
- مسابقات با توپ سایز ۶ برای دختران و توپ سایز ۷ برای پسران انجام می شود.

ماده (۲) تیم و تعداد بازیکنان:

- هر تیم می تواند شامل حداکثر ۴ بازیکن (۳ نفر داخل زمین و یک نفر ذخیره) باشد.
- مربی یا سرپرست تیم در جایگاه تماشاچیان حضور دارند.

ماده (۳) داوران بازی:

- دو داور در داخل زمین و سه داور میز به عنوان منشی و وقت نگهدار می باشند.

ماده (۴) شروع بازی:

- هر دو تیم همزمان خودشان را روی یک حلقه برای بازی گرم می نمایند.
- مالکیت توپ با بالا انداختن سکه مشخص می شود. تیمی که در پرتاب سکه برنده باشد، می تواند مالکیت توپ را یا برای شروع بازی یا در صورت نیاز در وقت اضافی انتخاب کند.
- بازی از حداقل یک قدم بالاتر از قوس و روبروی حلقه و با پرتاب توپ توسط یار مدافع به مهاجم آغاز می شود.

ماده ۵) امتیازدهی:

- هر شوت داخل نیم دایره، دارای ۱ امتیاز خواهد بود.
- هر شوت از پشت نیم دایره، دارای ۲ امتیاز خواهد بود.
- هر گل موفق در پرتابهای آزاد ۱ امتیاز خواهد داشت.

ماده ۶) زمان مسابقه:

- زمان بازی شامل یک وقت ۸ دقیقه‌ای است. هنگام پرتابهای آزاد و یا در زمانی که توپ مرده باشد زمان سنج متوقف و زمانی که توپ توسط مهاجم در اختیار گرفته شود، مجدداً شروع بکار خواهد شد.

ماده ۷) خطاها:

- خطاهای تیمی ۶ خطا و بر اساس مجموع خطاهای انفرادی محاسبه ولی بازیکنان بر اساس خطای شخصی محروم نمی شوند.
- به خطاهای هفتم و هشتم و نهم ۲ پرتاب آزاد و از خطای دهم علاوه بر ۲ پرتاب آزاد، مالکیت توپ نیز تعلق می گیرد.

ماده ۸) لباس بازیکنان:

- در زمان برگزاری مسابقه، داشتن دو دست پیراهن یا کاور شماره دار (تیره و روشن) و شورت یا شلوار ورزشی برای کلیه بازیکنان تیم الزامی است.

ماده ۹) ترکیب تیم برای شروع مسابقه:

- در زمان شروع مسابقه، ترکیب "بازیکنان اصلی" تیم در داخل زمین ۳ نفر است.
- در زمان تعیین شده برای شروع مسابقه، چنانچه تیم حاضر نشود یا ترکیب "بازیکنان اصلی" تیم کامل نباشد، مسابقه آغاز نمی شود و بعد از مدت زمان ۱۰ دقیقه، برای تیم خاطی باخت فنی اعلام شده و امتیاز ۰-۲ در جدول ثبت خواهد شد.
- بعد از شروع مسابقه، کاهش تعداد "بازیکنان اصلی" تیم به هر دلیل تا ۱ بازیکن، مجاز است که این قانون شامل وقت اضافی هم می شود.
- اگر تیمی قبل از خاتمه بازی زمین را ترک کند، باخت فنی برای تیم ثبت خواهد شد.

ماده ۱۰) تعویض:

- تعویض برای هر تیم در زمان مرده شدن توپ قابل اجرا خواهد بود. بازیکن ذخیره پشت خط نیمه یا خط مشخص شده روبروی حلقه مستقر شده و با تماس با نفر ذخیره تعویض را انجام خواهد داد.
- تعداد تعویض بازیکنان در هر مسابقه نامحدود است.

ماده (۱۱) برنده بازی:

- هر تیم که در پایان وقت قانونی بیشترین امتیاز را داشته باشد برنده بازی خواهد بود.
- چنانچه قبل از پایان وقت قانونی، امتیاز تیمی به ۱۵ برسد، بازی متوقف و برنده مسابقه اعلام می شود.
- اگر تا پایان وقت قانونی دو تیم مساوی شوند، بازی در وقت اضافی دنبال شده و تیمی که اولین ۲ امتیاز را کسب کند، برنده بازی خواهد بود.

ماده (۱۲) زمان استراحت:

- هر تیم یک زمان استراحت ۳۰ ثانیه ای را در زمان مرده شدن توپ می تواند درخواست کند.
- فاصله زمانی بین اتمام وقت قانونی و شروع وقت اضافی (در صورت تساوی) ۱ دقیقه است.

ماده (۱۳) مالکیت توپ:

- هر تیم بعد از دریافت توپ، نمی تواند بیش از ۱۲ ثانیه مالک آن باشد. پس از آن، مالکیت توپ به تیم مقابل داده خواهد شد.
- مالک توپ بعد از ریپاند از حلقه در منطقه no charge نباید دفاع شود.

ماده (۱۴) برخی موارد مربوط به بازی با توپ:

- در وضعیت جامپ بال (کشمکش دو بازیکن برای تصاحب توپ)، توپ به بازیکن مدافع داده خواهد شد.
- اگر بازیکن مدافع، توپ را ریپاند کرد باید توپ را ابتدا به پشت نیم دایره رسانده و بعد بازی را ادامه دهد. برای توپ دزدی یا توپ از دست رفته نیز این مورد رعایت می گردد.
- بازیکن حمله برای شروع مجدد حتما روبروی مدافع و بالای قوس قرار می گیرد.

آئین نامه ومقررات فنی مسابقات فریزی همگانی

رقابت های میدانی(مسافت، دقت و حداکثر زمان پرواز)

شرایط عمومی:

- ✓ مسابقات بر اساس آخرین قوانین فدراسیون جهانی پرواز دیسک (WFDF) برگزار می شود. لازم به ذکر است کمیته برگزاری مسابقات با توجه به تعداد شرکت کنندگان و محدودیت زمانی، تعداد پرتابهای شرکت کنندگان را تعیین و قبل از شروع مسابقه به تیمها اعلام می نماید.
- ✓ هر دانشگاه مجاز به معرفی یک تیم و هر تیم متشکل از ۴ نفر شامل سه ورزشکار و یک نفر به عنوان مربی یا سرپرست می باشد.
- ✓ هر تیم مجاز خواهد بود حداقل تعداد یک ورزشکار و حداکثر سه ورزشکار در این مسابقات داشته باشند.
- ✓ هر ورزشکار از هر تیم حداکثر در دو آیتم می تواند شرکت کند.
- ✓ هر تیم در هر آیتم حداکثر دو ورزشکار می تواند شرکت دهد.
- ✓ در مواردی که رکورد دو یا تعداد بیشتر ورزشکاران مساوی شد فقط برای تعیین نفر برتر بین آن دو یا چند نفر رقابت مجدد با تعداد پرتاب تعیین شده از طرف سرپرست داوران انجام خواهد شد و رکوردهای جدید آنها در محاسبه امتیاز تاثیری نخواهد داشت.
- ✓ کلیه آیتمهای مسابقات با دیسک استاندارد مورد نظر انجمن فریزی (دیسک های فریزی Hidisc "های دیسک" ۱۴۵ و ۱۷۵ گرمی آلتیمیت) برگزار خواهد شد.

قوانین مقررات فنی بازی:

این مسابقات به صورت یک مرحله ای و متمرکز در سه آیتم شامل:

۱- مسافت (Distance)

۲- بیشترین زمان پرواز دیسک (MTA)

۳- دقت (Accuracy) برگزار می گردد.

۱) آیتم مسافت:

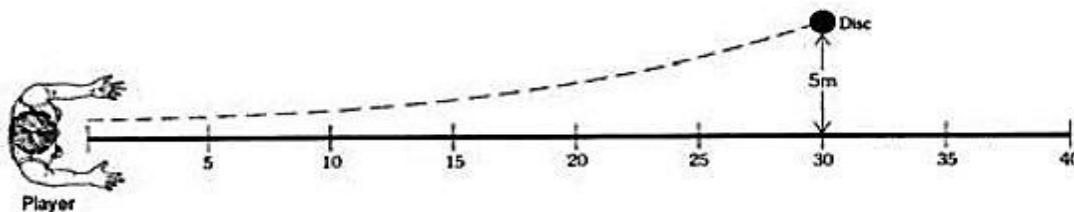
این بازی یکی از ساده ترین ورزش های فریزی است. هدف این بازی پرتاب دیسک به دورترین نقطه ممکن است که تکنیک پرتاب یکی از عوامل مهم اثرگذار در افزایش مسافت دیسک می باشد.

میزان انحراف محل برخورد دیسک از محور طولی از کل مسافت پرتاب کم می شود و رکورد نهایی بازیکن به دست می آید. هر بازیکن می تواند ۵ مرتبه دیسک را پرتاب کند و بالاترین مسافت برای او ثبت می شود

همانطور که در شکل زیر مشاهده می کنید یک خط مرکزی در زمین مسابقه و یک خط شروع در ابتدای آن مشخص شده است. بازی نیز به این صورت انجام می شود که بازیکن از پشت خط شروع، دیسک را با قدرت، در امتداد محور طولی به دورترین نقطه ممکن پرتاب می کند. برای به دست آوردن رکورد دو اندازه گیری انجام می شود: (۱) فاصله خط پرتاب تا نقطه رو به روی محل برخورد دیسک بر روی محور (۲) فاصله محل برخورد دیسک با زمین نسبت به محور.

$$۲۵ \text{ متر} = ۳۰ - ۵ = \text{فاصله دیسک از محور} - \text{طول پرتاب} = \text{رکورد پرتاب}$$

$$۲۵ \text{ متر} = \text{رکورد پرتاب}$$



نکته: پرتاب کننده در لحظه پرتاب دیسک نباید خط شروع را لمس کند زیرا خطا محسوب می شود. ولی بعد از پرتاب (جدا شدن دیسک از دست) عبور بازیکن از خط شروع مجاز می باشد

تجهیزات مورد نیاز:

- ✓ متر (حداقل ۵۰ متری)
- ✓ دیسک فریزی (۵ عدد)
- ✓ مخروط
- ✓ محور مشخص شده (خط کشی شده)

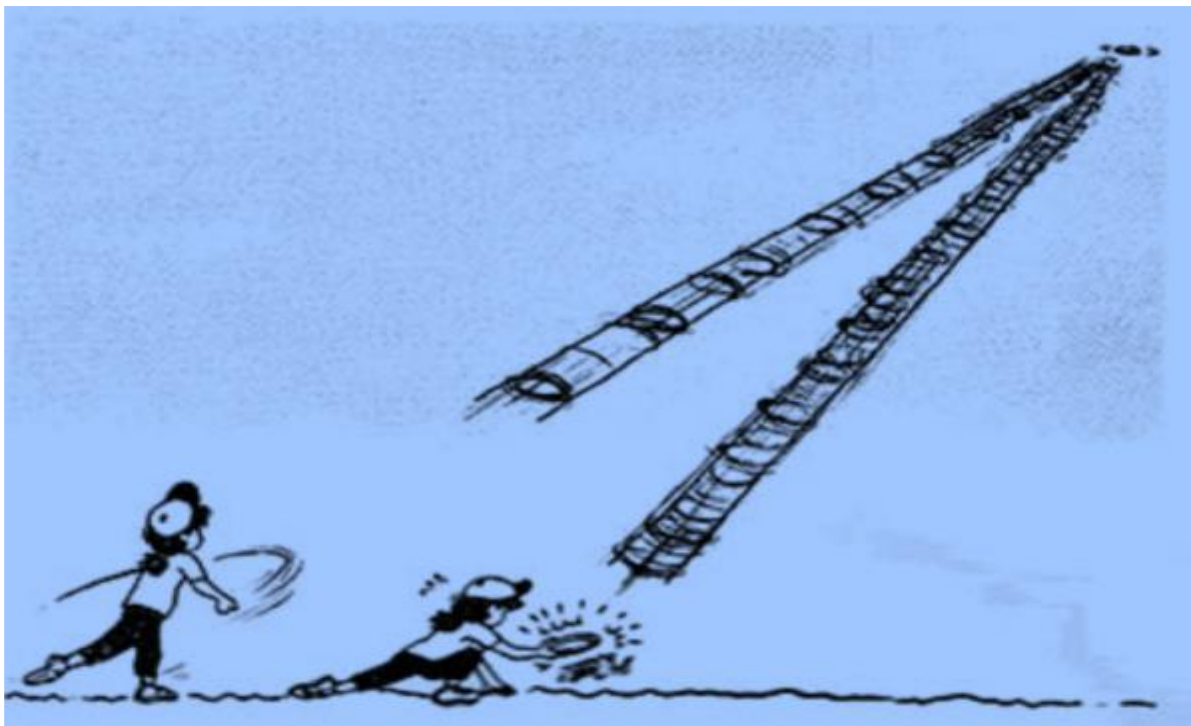
(۲) آیتم حداکثر زمان پرواز (MTA):

در این رقابت بازیکن با قرار گیری مناسب در جای تعیین شده ، پرتاب خود را با توجه به جهت و سرعت وزش باد به نحوی انجام دهد که دیسک بیشترین زمان ممکن را در هوا پرواز کند و پرتاب کننده حتماً باید دیسک را قبل از برخورد با زمین با یک دست دریافت کرده و کاملاً در اختیار گیرد (دریافت با دو دست خطا محسوب می شود.) زمان از لحظه خروج دیسک تا دریافت مجدد آن با یک دست به عنوان رکورد ورزشکار ثبت می گردد. پرتاب کننده مجاز است حداکثر ۵ پرتاب انجام دهد که بهترین زمان به عنوان رکورد ثبت می شود. همچنین ۳ داور زمان را اندازه گیری می کنند و میانگین ۳ زمان به عنوان رکورد ثبت می شود.

تجهیزات مورد نیاز:

✓ کرنومتر

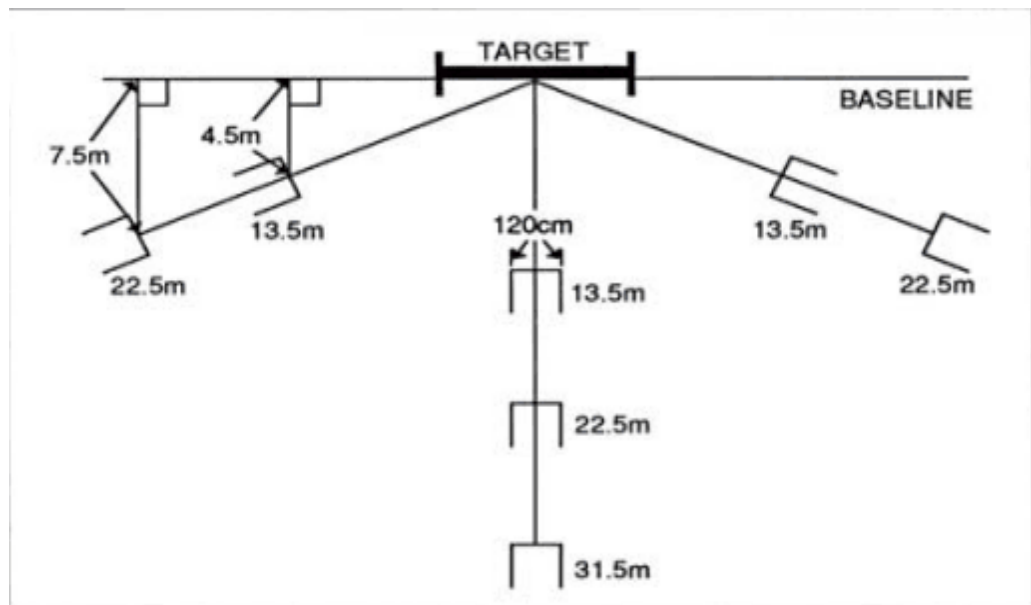
✓ دیسک فریزی



۳) دقت Accuracy:

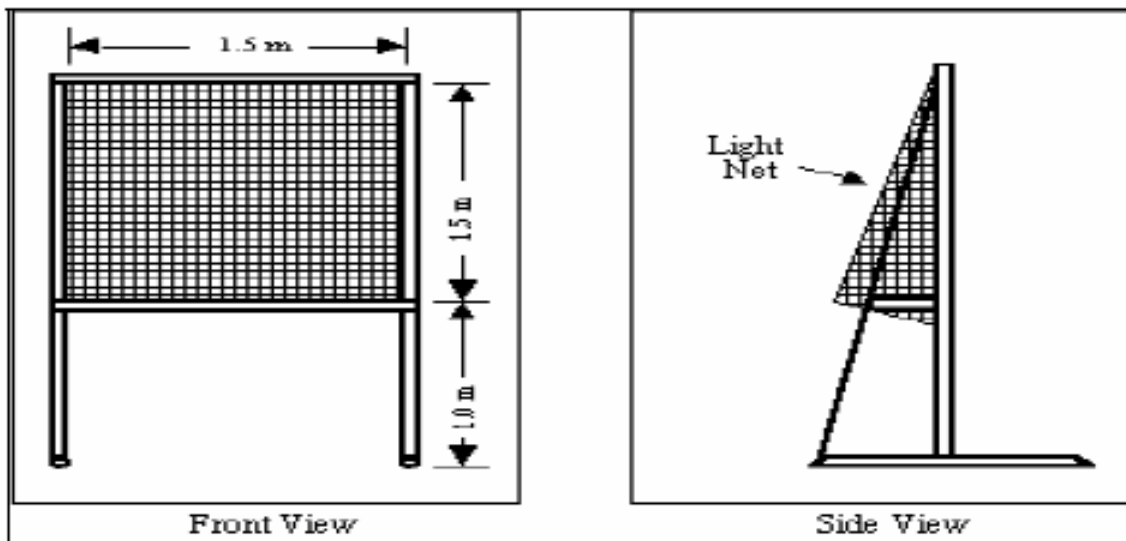
در سبک دقت پرتاب کننده از هر 7 ایستگاه که در شکل زیر مشخص شده است 4 پرتاب انجام می دهد . هر دیسکی که به شکل صحیح پرتاب و از داخل هدف عبور کند، 1 امتیاز محسوب می شود و حداکثر امتیاز

28می باشد. هر پرتاب کننده در هر ایستگاه یک دقیقه فرصت پرتاب و در مجموع 7 دقیقه فرصت دارد کل 28 پرتاب خود را انجام دهد.



شکل ۱: در شکل فوق موقعیت ایستگاه ها نسبت به سید نشان داده شده است

در شکل زیر نمونه ای از هدف مخصوص پرتاب این بازی را می بینید که ابعاد آن ۱/۵ متر در ۱/۵ متر و ارتفاع آن از سطح زمین ۱ متر می باشد.



تجهیزات مورد نیاز:

- ✓ کرنومتر
- ✓ دیسک فریزی (حداقل ۸ عدد)
- ✓ سبد مخصوص دقت استاندارد (طبق اندازه های ارائه شده در شکل ۲ و ترجیحاً از جنس لوله سفید قابل اتصال به یکدیگر)
- ✓ زمین خط کشی شده ایستگاه های پرتاب نسبت به سبد دقت (طبق زاویه و مترایژ نشان داده شده در شکل ۱)

نحوه امتیاز دهی:

پس از پایان مسابقه در هر آیتم و مشخص شدن نفر اول ، رکورد نفر اول را معادل ۱۰۰ امتیاز در نظر گرفته و با نسبت گیری رکورد سایر بازیکنان نسبت به رکورد نفر اول، امتیاز معادل آنها محاسبه می شود. به عنوان مثال اگر رکورد نفر اول و دوم در آیتم مسافت ۸۰ و ۷۰ متر باشد، امتیاز نفر اول ۱۰۰ و با نسبت گیری امتیاز نفر دوم $۸۷/۵$ خواهد شد و به همین ترتیب طبق فرمول زیر امتیاز سایر نفرات محاسبه خواهد شد.

$$(۸۰/۷۰ * ۱۰۰) = ۸۷/۵$$

برای سایر آیتم ها نیز به همین ترتیب عمل خواهد شد.

آئین نامه ومقررات فنی مسابقات طناب زنی همگانی

ابزارهای مورد نیاز :

طناب مقاومتی برای هر نفر

تعداد نفرات شرکت کننده از هر تیم : ۳ نفر

مدل طناب زدن: طناب زدن تک پا

شیوه اجرا: به این صورت که یک پا خم شده (به صورت زانو بلند) به طوری که زانوی پای جمع شده از جلو با لگن در یک خط افقی قرار بگیرد.

با فرمان داور ورزشکار شروع به طناب زدن به صورت تک پا می کند و با عبور طناب از زیر پای فرد شمارش شروع می شود(اگر در خط لگن نباشد شمرده نخواهد شد). پس از ۱ دقیقه، پا عوض می شود و با پای دوم طناب زنی به صورت تک پا انجام خواهد شد.

کل زمان طناب زنی ۲ دقیقه می باشد(هر پا یک دقیقه) و تعداد کل طناب هایی که از زیر پا رد شود برای فرد درج می شود.

نکات:

- ۱- هر مرتبه ای که طناب از زیر پای ورزشکار رد شود یک شمارش انجام خواهد شد.
- ۲- اگر طناب زدن به هر دلیلی قطع شود یا با پای ورزشکار برخورد کند شمارش قطع می شود تا حرکت صحیح بعدی انجام شود.
- ۳- ورزشکار با یک پا(راست یا چپ) در وضعیت حرکت قرار می گیرد و بعد از حداکثر تلاش در یک دقیقه پای حرکت را عوض می کند.
- ۴- شروع شمارش پس از اعلام داور می باشد.
- ۵- اگر حرکتی در خارج از محدوده زمین مسابقه انجام شود شمرده نخواهد شد.

خطاها:

- ۱- زانو حتما باید از جلو بالا بیاید و هم سطح با لگن نگه داشته شود در غیر این صورت، خطا محسوب می شود و حرکت شمرده نمی شود.
- ۲- اگر پای ورزشکار طوری بالا آید که کف پا از پشت دیده شود حرکت مردود است و شمرده نمی شود.
- ۳- شروع حرکت باید با اعلام داور و در محدوده زمین مسابقه انجام شود.

ابزارهای مورد نیاز (بخش تیمی)

طناب سرعتی (۱ عدد)

راهنمای فنی مسابقه (بخش تیمی)

تعداد نفرات شرکت کننده از هر تیم : ۳ نفر

مدل طناب زدن: هر ورزشکار یک مدل را انجام می دهد و ۳ ورزشکار یک تیم ۳ مدل را انجام خواهند داد.

- Side to side (طناب به صورت جفت پا، یکی در سمت چپ و یکی در سمت راست انجام می شود).
- Cross step (یک بار زمانی که پای راست از جلوی پای چپ به صورت ضربدری عبور می کند، و طناب از زیر پا رد می شود و سپس، یک بار زمانی که پای چپ از جلوی پای راست به صورت ضربدری عبور می کند، طناب از زیر پای فرد رد می شود).
- Side straddle (یک بار زمانی که پا در حالت جفت قرار دارد طناب از زیر پای فرد رد می شود و یک بار زمانی که دو پا از طرفین باز می شود، طناب از زیر پای فرد رد می شود).

شیوه ی اجرا: مسابقه به صورت امدادی برگزار خواهد شد. کل زمان مسابقه ۹۰ ثانیه می باشد و هر ورزشکار بعد ۳۰ ثانیه که یکی از ۳ مدل طناب را اجرا کرد، طناب را به یار تیمی خود می دهد و ورزشکار دوم پس از ۳۰ ثانیه، طناب را به ورزشکار سوم می دهد.

نکات:

- ۱- هر سه مدل طناب توسط ۳ ورزشکاری که در یک تیم قرار می گیرند باید اجرا شود (هر ورزشکار یک مدل)
- ۲- هر ورزشکار پس از ۳۰ ثانیه باید طناب را سریعاً به یار تیمی خود منتقل کند تا ادامه دهد.

- ۳- هر مرتبه ای که طناب از زیر پای ورزشکار رد شود یک شمارش انجام خواهد شد.
- ۴- اگر طناب زدن به هر دلیلی قطع شود یا با پای ورزشکار برخورد کند شمارش قطع می شود تا حرکت صحیح بعدی انجام شود.
- ۵- شروع شمارش پس از اعلام داور می باشد.
- ۶- اگر حرکتی در خارج از محدوده زمین مسابقه انجام شود شمرده نخواهد شد.

خطاها:

- ۱- حرکت مطابق توضیحات هر مدل اجرا می شود در صورتی که مغایر باشد شمرده نخواهد شد.

آئین نامه و مقررات فنی مسابقات دارت همگانی

نحوه برگزاری مسابقات:

- ۱- مسابقات به صورت تیم به تیم و به شیوه ذیل برگزار می شود.
- ۱-۲-۳. هر تیم قبل از هر مسابقه ارنج خود را یا در قالب ارنج A, B, C و یا در قالب ارنج X, Y, Z (از طریق قرعه کشی مشخص می شود) به میز منشی ارائه می دهد. سپس بازی ها بر روی یک تخته دارت به صورت یک لگ ۵۰۱ فیکس و ترتیب زیر انجام می گردد
- بازی ۱: A با X (انفرادی) بازی ۲: B با Y (انفرادی) بازی ۳: C با Z (انفرادی)
- بازی ۴: A+B با X+Z (دوبل) بازی ۵: B+C با Z+Y (دوبل) بازی ۶: A+C با Z+Y (دوبل)
- بازی ۷: A با Y (انفرادی) بازی ۸: B با X (انفرادی)
- تبصره ۱: هر تیمی که ۵ مسابقه از ۸ مسابقه را پیروز شود، برنده نهایی خواهد بود.
- تبصره ۲: در مرحله گروهی؛ برد ۲ امتیاز، مساوی ۱ امتیاز و باخت صفر امتیاز دارد.

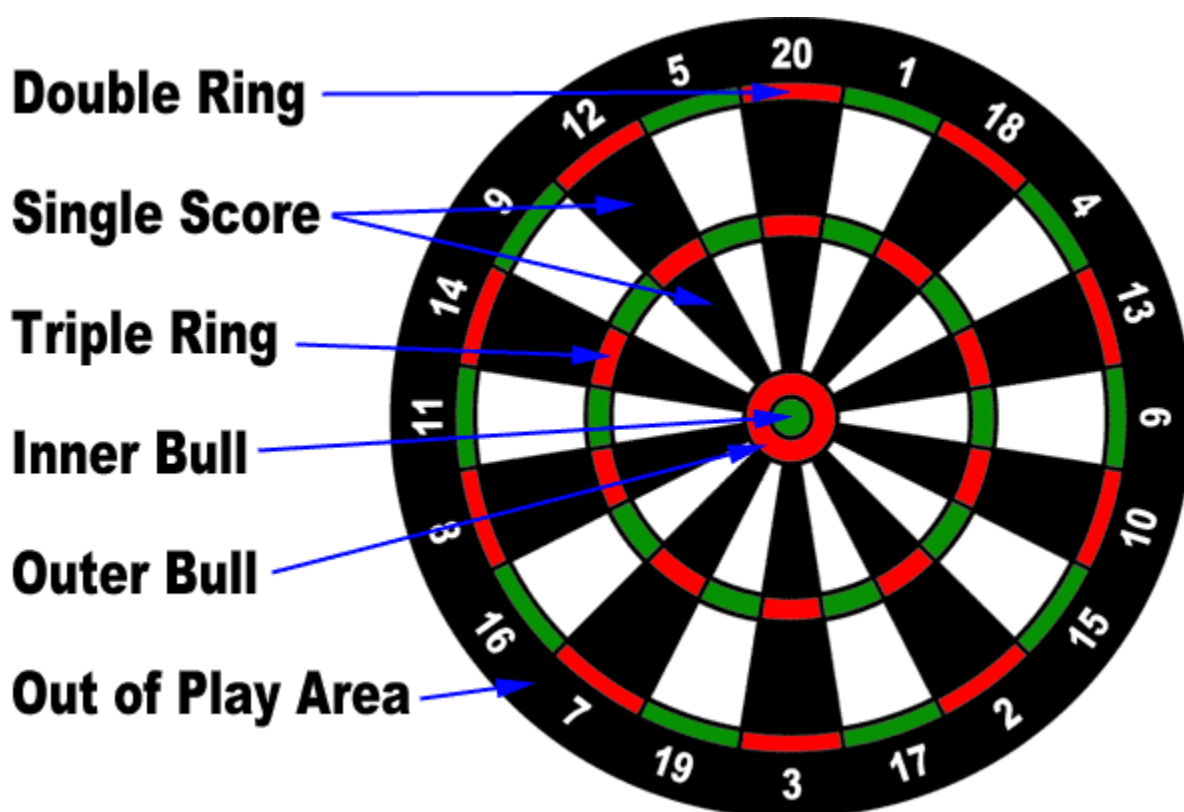
تبصره ۳: ملاک برنده شدن یک تیم در مرحله گروهی و صعود از این مرحله، به ترتیب محاسبه امتیازات، تفاضل لگ و بازی رودر رو خواهد بود.

تبصره ۴: اگر در مسابقات گروهی امتیاز، تفاضل لگ و بازی رودر رو برای سه تیم یکسان شد، از هر تیم یک بازیکن به میز منشی معرفی و بعد از زدن میدل، یک لگ ۷۰۱ فیکس برگزار و نفرات اول و دوم مشخص و نهایتاً تیم های صعود کننده به مرحله حذفی مشخص می گردد.

تبصره ۵: در مرحله حذفی اگر دو تیم مساوی شدند، از هر تیم یک بازیکن جهت برگزاری یک لگ ۵۰۱ فیکس معرفی خواهد شد تا در هایت تیم برنده مشخص گردد.

ماده ۴. قوانین و مقررات:

در زیر به معرفی نوع بازیها و نحوه انجام آن و همچنین امتیاز بندی تخته دارت و قوانین مقررات پرداخته می شود



تعریف بازی ۵۰۱ فیکس:

بازی ۵۰۱ فیکس یکی از بازیهای دارت محسوب می شود که در بخش همگانی برگزار می گردد. بازی به این صورت انجام می شود که ابتدا بازیکنان میدل می زنند. سپس هر بازیکن (یکی در میان) یک راند (سه پرتاب) را انجام می دهد. سپس امتیازات هر راند محاسبه شده و از عدد ۵۰۱ کسر می گردد. هر بازیکنی که زودتر عدد ۵۰۱ را صفر کند (فیکس) برنده بازی خواهد بود.

تبصره ۱: بازی می تواند هم با سینگل، هم با دبل و هم با تریپل به اتمام بر

مفاهیم و قوانین دارت در بازی های رایج

- میدل: شروع کننده بازی توسط یک پرتاب به مرکز تخته دارت مشخص خواهد شد هر بازیکنی که دارت او به مرکز تخته دارت نزدیک تر باشد شروع کنند بازی خواهد بود
- راند : هر بازیکن اجازه پرتاب ۳ دارت دارد .به مجموع ۳ پرتاب دارت یک راند گفته می شود
- لگ : به هر دور بازی که تمام میشود یک لگ گفته میشود در واقع لگ از مجموع چند راند به وجود می آید
- باست: در صورتی که یک بازیکن امتیازی بیشتر از آنچه که مورد نیاز برای اتمام بازی ۵۰۱ است را بگیرد، باست شده و امتیاز به راند قبل برمی گردد. بطور مثال اگر باقی مانده یک بازیکن برای به اتمام رساندن بازی امتیاز ۱۲ باشد و بازیکن امتیاز بیش از ۱۲ را با پرتاب(پرتاب های) خود کسب کند باست شده و باقی مانده ۱۲ برای وی مد نظر قرار می گیرد تا در راند بعدی اگر نوبت ایشان شود، پرتاب کند.
- هر بازیکن در یک نوبت فقط می تواند از ۳ دارت جهت پرتاب استفاده کند
- امتیازات به دست آمده بر مبنای امتیازی است که برای هر ناحیه تعریف شده است نه بر مبنای رنگ یا نزدیک تر بودن آن به مرکز
- در صورت افتادن دارت از تخته ،امتیازی برای پرتاب کننده در نظر گرفته نخواهد شد دارت های افتاده شده از تخته دوباره پرتاب نخواهد شد (به استثنای میدل)
- ثبت امتیاز توسط داور بعد از پرتاب هر سه دارت (راند) محاسبه خواهد شد و تا زمانی که داور امتیازات را ثبت نکرده باشد بازیکن حق برداشتن دارت های خود را از روی تخته دارت را نخواهد داشت
- اشتباهات و خطاهای محاسباتی توسط داور تا قبل از راند بعدی بازیکن قابل اصلاح می باشد.

آئین نامه ومقررات فنی مسابقات هفت سنگ مهارتی همگانی

وسایل و تجهیزات لازم :

- زمین بازی به ابعاد 3×10 که با حفاظ (پارتیشن) کاملاً جدا شده باشد.
- ارتفاع حفاظ (پارتیشن) ۱ متر باشد.
- جنس حفاظ (پارتیشن) ترجیحاً توری باشد.
- توپ مینی هندبال شماره یک تنبل (کم باد)
- مکعب‌های چوبی به ابعاد 10×10 cm و ارتفاع ۵ cm



قوانین مقررات فنی بازی :

- مسابقه به صورت تیمی و هر تیم متشکل از ۲ بازیکن و ۱ مربی می‌باشد.
- فاصله خط پرتاب تا سنگ‌ها ۷ متر و مسابقه در زمان ۹۰ ثانیه انجام می‌شود.
- سنگ‌ها در محل تعیین شده (مربع 20×20 سانتی متری) و به فاصله ۷ متر از خط پرتاب روی هم قرار داده می‌شوند.
- ورزشکار با اعلام داور پشت خط پرتاب قرار می‌گیرد و با سوت داور و شروع زمان، پرتاب اول خود را انجام می‌دهد و در صورت اصابت به سنگ‌ها، تعداد سنگ‌های افتاده به عنوان امتیاز آن پرتاب در نظر گرفته خواهد شد. پرتاب کننده به محض برخورد توپ با سنگ‌ها شروع به دویدن کرده و سنگ‌های افتاده را دوباره روی هم باید بچیند و بعد از برداشتن توپ، دوباره برگشته و پرتاب‌های بعدی را انجام دهد و بعد از اعلام اتمام زمان مسابقه (۹۰ ثانیه) توسط داور، مسابقه نفر اول به پایان می‌رسد و بازیکن دوم روندی که بازیکن اول طی کرده را ادامه می‌دهد و در نهایت امتیاز دو نفر بعنوان امتیاز تیمی محاسبه خواهد شد.
- تعداد داوران ۳ نفر، یک نفر وقت نگه‌دار (شروع و پایان)، یک نفر داور برای خط‌های خط و خط‌های چپ‌سنگ و یک نفر سر داور برای ثبت امتیاز کلی بازیکنان و اعلام رده بندی نهایی، خواهد بود.

خطاها :

- به ازای هر سنگی که توسط توپ پرتابی بر روی زمین می‌افتد ۵ امتیاز در نظر گرفته می‌شود.
- اگر در هنگام پرتاب پای ورزشکار خط پرتاب را لمس یا از آن عبور کند خطا محسوب شده و امتیازی برای آن پرتاب در نظر گرفته نخواهد شد و اگر سنگ‌ها بر روی زمین بیفتند بازیکن بایستی سریعاً سنگ‌ها را روی هم چیده و پرتاب بعدی را انجام دهد.
- اگر توپ به سنگ‌ها برخورد ننماید هیچ امتیازی به فرد تعلق نمی‌گیرد.
- شرط اصلی برای شمردن امتیازات افتادن کامل سنگ‌ها می‌باشد. اما آخرین سنگی که روی زمین قرار گرفته است، اگر در اثر اصابت ضربه توپ از محل خود بطور کامل خارج شود امتیاز به آن تعلق می‌گیرد.
- اگر ورزشکار سنگ‌های افتاده را نتواند دوباره بچیند خطا محسوب شده و حتماً برای پرتاب بعدی باید سنگ‌ها را بطور منظم و مرتب روی هم بچیند.

نحوه امتیاز دهی :

- در رده بندی نهایی، مجموع امتیازات دو نفر از هر دانشگاه به عنوان امتیاز آن دانشگاه محاسبه و رتبه بندی خواهد شد.
- در صورت تساوی احتمالی رکوردها، مسابقه مجدد بین تیم‌هایی که برای کسب رتبه اول تا سوم رتبه مشترکی دارند، برگزار می‌شود.

آئین نامه و مقررات فنی مسابقات هندپلو همگانی

زمین بازی: مسابقات طبق شرایط محل برگزاری در عرض قسمت کم عمق استخر برگزار می‌گردد. نیمه زمین با علامتی بر روی دیواره یا بیرون قسمت کم عمق در عرض مشخص می‌شود. شکل (۱)

تبصره: محدوده زمین لبه های کناری استخر و خط محدوده قسمت عمیق می باشد که در صورت برخورد توپ به آنها و برگشت بداخل زمین، بازی ادامه می یابد.

ترکیب تیم: هر تیم مرکب از یک مربی و یک سرپرست و حد اکثر ۸ بازیکن است که ۴ بازیکن داخل آب و نفرات اصلی هستند و بقیه بازیکنان جزو نفرات ذخیره در بیرون آب و محل تعبیه شده به همراه مربی و سرپرست قرار خواهند گرفت. تبصره: در صورتی که یکی از ۸ نفر بازیکنان در لیست به عنوان مربی تیم نیز معرفی گردد می تواند به عنوان بازیکن وارد بازی شود.

زمان بازی و توپ بازی: بازی در دو وقت ۱۵ دقیقه ای روان به علاوه وقت تلف شده به تشخیص داور و با توپ کوچک واترپلو برگزار می شود. در صورت تساوی، تیمی برنده است که اولین گل را در دو وقت اضافه ۵ دقیقه ای وارد دروازه حریف نماید. پس از پایان وقت اضافه اگر توپی وارد دروازه ها نشد، هر تیم باید ۳ پنالتی به صورت تناوبی از فاصله ۵ متری دروازه با اجازه داور اجرا کند. بعد از پنالتی اگر باز هم نتیجه مساوی شد پنالتی ها یک به یک به صورت تناوبی اجرا خواهد شد تا تیم برنده مشخص شود.

تبصره: ضربه پنالتی حداکثر تا ۵ ثانیه پس از اجازه داور باید اجرا شود.

اندازه دروازه: دروازه به ابعاد ۱×۲ و عمق $۰/۹$ متر در وسط حد فاصل دیواره کم عمق و خط جداکننده قسمت عمیق و بیرون استخر قرار میگیرد به طوری که میله عمودی آن مماس با لبه استخر باشد.

شروع بازی: بازیکنان پشت سر خود را به لبه استخر چسبانده و با سوت داور برای گرفتن توپ که توسط داور در وسط زمین رها می شود اقدام می کنند.

پس از دریافت گل بازیکنان دو تیم در زمین خود قرار گرفته و تیمی که گل دریافت کرده بازی را از نیمه زمین آغاز میکند.

حرکت با توپ: حمل توپ توسط بازیکنان بصورت راه رفتن، زیرآب بردن و شناکردن مجاز است. پرتاب توپ به دروازه حریف از نیمه زمین خودی قابل قبول نبوده و گل مردود خواهد بود و اقدام به گل زدن بای بعد از حضور بازیکن مهاجم در نیمه زمین حریف انجام شود.

تیمهای دفاع کننده به هر طریقی به غیر از ضربه زدن یا هر عملی که موجب آسیب دیدگی بازیکن مهاجم بشود، میتوانند دفاع کرده و یا مانع از حرکت بازیکن مهاجم بشوند.

دروازه بان: هر بازیکنی میتواند در جلو دروازه خود به عنوان دروازه بان بازی کند.

گل: توپ زمانی گل می شود که کل توپ وارد باکس دروازه شود. توجه: برخورد توپ به لبه یا دیواره استخر در محدوده دیرک عمودی دروازه گل محسوب نمی شود.

اقدام به گل زدن: اقدام به گل زدن زمانی امکان پذیر است که بازیکن مهاجم در نیمه حریف قرار گیرد. در غیر این صورت اگر توپ به طور مستقیم وارد دروازه شود گل مردود است.

اوت: هر گاه توپ از محدوده طولی زمین به طور کامل خارج شود اوت بوده و بازی با پرتاب اوت از محل خروج توپ ادامه میابد.

تبصره: در صورتی که توپ در دست بازیکن باشد و از خط طولی خارج شود اگر به زمین یا آب (در قسمت خط جداکننده عمیق) برخورد نکند اوت محسوب نمی شود.

کرنر: پرتاب کرنر زمانی صورت میگیرد که توپ پس از برخورد با بازیکنان به بیرون رفته یا توسط بازیکن خودی به عمد بیرون پرتاب شود.

خطای عادی: هر گونه ضربه، گرفتن بازیکنی که صاحب توپ نیست، پاشیدن آب، سرپیچی از دستور داور، پاشیدن آب، ضربه با مشت و کف دست به توپ (مانند اسپک والیبال) و اعمال نا متعارف منجر به خطای عادی می شود که از محل خطا بازی آغاز خواهد شد.

کلاه بازی: بازیکنان هندپلودر بازی باید از کلاه واترپلوی شماره دار استفاده نمایند.

خطای اخراج: بازی خشن، ضربه و گرفتن حریف که احتمال آسیب جسمانی داشته باشد، رفتار ناشایست، توهین کلامی، گرفتن و جابجا کردن دروازه و خطوط مشخص کننده زمین، ورود و خروج از زمین بازی بدون اجازه داور منجر به اخراج بازیکن به مدت ۱ دقیقه از زمین بازی خواهد شد.

تبصره: با زیکن اگر ۳ بار اخراج شود دیگر حق بازی کردن در آن بازی را ندارد و بازیکن دیگر باید جایگزین آن شود.

تعویض: تعداد تعویض ها نامحدود بوده و باید با اجازه داور و در زمان هایی که بازی در جریان نیست، از محل مخصوص انجام شود.

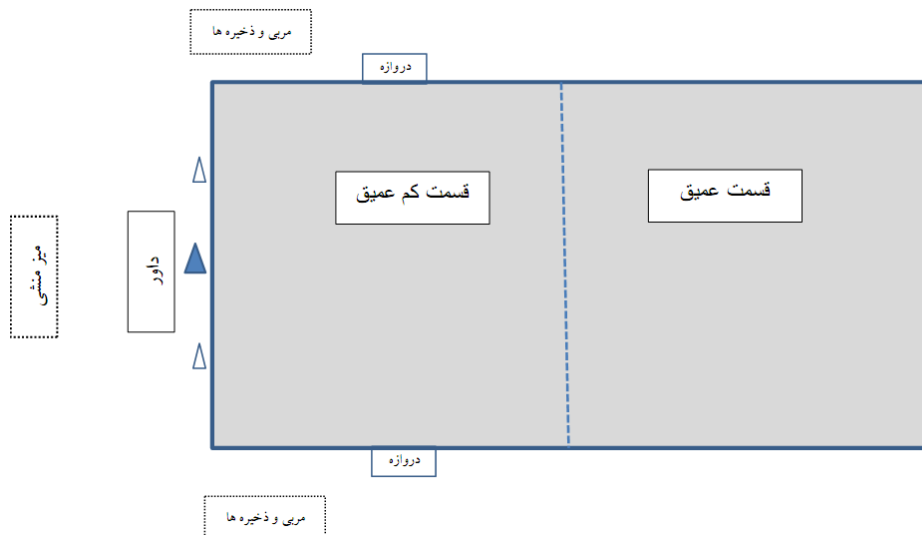
تایم اوت: هر تیم مجاز است در هر نیمه بازی از یک تایم اوت استفاده نماید. زمان تایم اوت یک دقیقه است و وقتهای اضافه تایم اوت ندارند.

داوران: بازی توسط یک داور، یک وقت نگهدار و یک منشی اداره می گردد.

جدول مسابقات: جدول، نحوه گروه بندی و امتیاز بازی ها مطابق قوانین واترپلو می باشد.

توجه موارد پیش بینی نشده توسط کمیته فنی تصمیم گیری خواهد شد.

شکل ۱: محل قرارگیری بازیکنان ذخیره، داوران و مشخصات فنی زمین بازی



آئین نامه و مقررات فنی مسابقات والیبال ۴ نفره همگانی

- کلیه مسابقات طبق قوانین و مقررات رسمی فدراسیون والیبال برگزار میگردد به استثناء موارد زیر:
- **ماده یک:** طول و عرض زمین برای مسابقات دختران ۹×۱۶ متر و برای مسابقات پسران ۱۸×۹ می باشد.
- **ماده دو : تیم و تعداد بازیکنان**
 - هر تیم میتواند حداکثر شامل 6 بازیکن باشد.
- **ماده سه: ترکیب تیم برای شروع مسابقه**
 - در زمان شروع مسابقه، ترکیب "بازیکنان اصلی" تیم در داخل زمین ۴ نفر است.
 - مسابقات به صورت ۲ ست از ۳ ست برگزار می شود و تیمی برنده یک ست می شود که زودتر امتیاز ۱۵ برای پسران و امتیاز ۱۰ برای دختران را کسب نماید.
 - چنانچه در زمان تعیین شده برای شروع مسابقه، تیمی حاضر نشود یا ترکیب "بازیکنان اصلی" کامل نباشد، مسابقه آغاز نمیشود و بعد از مدت زمان ۱۰ دقیقه، تیم خاطی ناقص اعلام شده و با صفر امتیاز برای هر ۲ ست، بازنده خواهد شد.
 - در زمان شروع مسابقه یا در جریان آن، چنانچه تیمی از شروع یا ادامه بازی امتناع ورزد، با صفر امتیاز برای هر ۲ ست، بازنده خواهد شد.
- **ماده چهار: تعویض**
 - هر تیم در هر ست می تواند حداکثر ۴ تعویض انجام دهد طوری که هر بازیکن فقط یک دور (یک ورود و یک خروج یا برعکس) می تواند تعویض شود.

- در صورتی که یک بازیکن مصدوم شود و تیم نیز ۴ تعویض خود را انجام داده باشد، تیم می تواند از تعویض استثنائی استفاده کند ولی بازیکن مصدوم تا پایان بازی حق ورود به زمین را ندارد.
- اگر تیمی تعویض غیرقانونی انجام دهد با دادن سرویس و امتیاز به حریف جریمه شده، تعویض اصلاح و امتیازاتی که بعد از وقوع خطا کسب کرده است حذف خواهد شد. امتیازات حریف پابرجا می ماند.

- ماده پنج : بازیکن آزاد، ترتیب نفرات، چرخش و سرویس

- در این مسابقات به دلیل کاهش نفرات تیم به ۴ نفر، قوانین مربوط به بازیکن آزاد، وضعیت قرارگرفتن بازیکنان درون زمین (آرایش تیم) و چرخش بازیکنان منتفی است.
- با شروع هر ست، تعیین اولین تا چهارمین زننده سرویس در دور اول برای هر تیم اختیاری است.
- ترتیب زدن سرویس در ادامه و تا پایان همان ست، باید بر اساس ترتیب دور اول انجام شود.
- زدن سرویس خارج از این ترتیب خطا محسوب شده، سرویس و امتیاز مربوطه، به تیم حریف داده خواهد شد.

- ماده شش: زمان استراحت

- در هر یک از ست ها، هر تیم میتواند یک وقت استراحت به مدت ۳۰ ثانیه درخواست کند.
- فاصله زمانی بین هر ست ۳ دقیقه است.

- ماده هفت: بردن ست و مسابقه

- در ست های اول و دوم، هر تیمی که زودتر سقف امتیاز ست را با حداقل ۲ امتیاز اختلاف به دست آورد، برنده آن ست خواهد بود. سقف امتیاز هرست برای پسران ۱۵ و برای دختران ۱۰ خواهد بود.
- در صورت تساوی ۱۴ - ۱۴ برای پسران و ۱۰-۱۰ برای دختران، بازی تا رسیدن به ۲ امتیاز اختلاف، ادامه خواهد یافت.
- برنده مسابقه تیمی است که ۲ ست را برنده شود.
- چنانچه هر یک از تیم ها یک ست برنده شوند ، ست سوم برای تعیین تیم برنده برگزار خواهد شد.
- در ست سوم هر تیمی که زودتر سقف امتیاز را با حداقل ۲ امتیاز اختلاف بدست آورد، برنده ست خواهد بود.
- در ست سوم در صورت تساوی ۱۴-۱۴ برای پسران و ۱۰-۱۰ برای دختران بازی تا رسیدن به ۲ اختلاف امتیاز ادامه خواهد یافت.
- در ست سوم تعویض زمین هنگامی صورت میگیرد که اولین تیم پسران به امتیاز ۸ و اولین تیم دختران به ۵ امتیاز برسد.

- ماده هشت: امتیاز

- رده بندی تیم ها در مرحله مقدماتی که به صورت دوره ای برگزار می شود، ابتدا بر اساس امتیازات و در صورت تساوی بر اساس نسبت ست های برده و باخته و در نهایت بر اساس نسبت پوئن ها خواهد بود.

- در مرحله مقدماتی، به تیم برنده ۲ امتیاز و به تیم بازنده یک امتیاز تعلق خواهد گرفت.
- در صورت عدم حضور، ناقص بودن تیم و یا ترک زمین مسابقه به تیم بازنده امتیازی تعلق نمی گیرد.
- در مرحله مقدماتی، در صورت عدم حضور یک تیم در ادامه مسابقات، چنانچه این انصراف در رده بندی گروه تاثیرگذار باشد، نتیجه بازی این تیم در مقابل تیم های ذینفع حذف میگردد.
- تصمیم گیری در موارد پیش بینی نشده بر عهده کمیته فنی شامل رئیس انجمن، سرپرست فنی مسابقات، یک داور منتخب و دو نفر از مربیان به انتخاب خودشان خواهد بود.