





**معاونت فرهنگی و دانشجویی**

**اداره کل فرهنگی**

**اداره ورزش های همگانی**

**شرایط عمومی و مقررات فنی**

**پنجمین المپیاد ورزش های همگانی دانشجویان (پسرودختر)**

**دانشگاه های علوم پزشکی کشور**

**(اسفند - ۱۴۰۱)**



صفحه

۱

۲

۱۹

۲۵

۳۰

۳۲

۳۳

۳۵

۳۸

فهرست

شرایط عمومی مسابقات

داژبال

فریزی

طناب زنی

دارت

طناب کشی

روبیگ

فوتبال روی میزی

آمادگی جسمانی



## شرایط عمومی پنجمین المپیاد ورزش های همگانی دانشگاه های علوم پزشکی کشور

### ۱) رعایت مقررات و مسؤولیت :

کلیه ورزشکاران و همراهان اعم از سرپرست، مربی، داور و غیره موظف به رعایت مقررات مسابقات و مفاد این دستورالعمل می باشند و مسؤولیت کامل نظم و رفتار دانشجویان هر دانشگاه/دانشکده در طول مسابقات و اردو برعهده سرپرست تیم و سرپرست کل تیم های ورزشی آن دانشگاه می باشد. در صورت عدم رعایت مقررات اردویی و یا سایر تخلفات، موارد در کمیته انضباطی مسابقات مطرح و درخصوص مجازات های مربوطه تصمیم گیری خواهد شد.

### ۲) پذیرش دانشجوی جهت شرکت در مسابقات

❖ دانشجویانی می توانند در پنجمین المپیاد ورزش های همگانی دانشگاه های علوم پزشکی کشور شرکت نمایند که بر طبق آئین نامه آموزشی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی دانشجوی رسمی شناخته شده باشد

❖ شرکت دانشجویان با ملیت های غیر ایرانی در مسابقات به شرط دارا بودن شرایط دانشجوی بلا مانع است.

### ۳) فارغ التحصیلان

❖ فارغ التحصیلان می توانند ۶ ماه بعد از فراغت از تحصیل خود در پنجمین المپیاد ورزش های همگانی شرکت نمایند تاریخ فارغ التحصیلی از تاریخ ۱۴۰۱/۰۵/۳۱ به بعد مورد قبول می باشد

تبصره: تعیین زمان فارغ التحصیلی برطبق آئین نامه های مصوب وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی است.

### ۴) دانشجوی میهمان

دانشجویان میهمان می توانند از طرف دانشگاه میزبان بدون اخذ مجوز کتبی از دانشگاه مبدا در مسابقات شرکت نمایند. دانشجویانی که ترم تابستانی را در غیر از دانشگاه خود می گذرانند دانشجوی میهمان محسوب نخواهند شد.

### ۵) زمان و مکان

برگزاری جلسات هماهنگی و فنی، پس از مشخص شدن میزبان و زمان دقیق برگزاری اعلام خواهد شد. قرعه کشی تیم ها شب قبل از مسابقه انجام می شود.

### ۶) المپیاد ورزش های همگانی

در پنجمین المپیاد ورزش های همگانی که همزمان در چند رشته ورزشی بصورت متمرکز و در یک مقطع زمانی مشخص برگزار می شود، هر دانشجوی تنها حق شرکت در یک مسابقه ورزشی را دارد.

### ۷) لباس ورزشی

ورزشکاران شرکت کننده یک دانشگاه بایستی لباس متحدالشکل داشته باشند و در هر رشته ورزشی بر طبق قوانین و مقررات آن رشته، از لباس هم رنگ و دارای شماره استفاده نمایند. (به مقررات فنی هر رشته ورزشی توجه شود).

### ۸) سرپرست و مربی تیم ها

❖ سرپرست تیم اعزامی باید از کارکنان رسمی دانشگاه مربوطه بوده و مسؤولیت کامل دانشجویان در طول اردو و مسابقات به عهده وی می باشد.

❖ در یک رشته ورزشی یک فرد نمی تواند بعنوان مربی از دو دانشگاه معرفی شود.

❖ در پنجمین المپیاد ورزش های همگانی، یک نفر بایستی به عنوان سرپرست کل کاروان از سوی دانشگاه معرفی گردد.

❖ هرگونه پیشنهاد و انتقاد مربوط به مسابقات باید فقط از طریق سرپرست کل کاروان ورزشی دانشگاه هابه معاون فنی و اجرایی المپیاد منعکس شود.

**دانشجویانی که در المپیاد ورزش های همگانی شرکت می نمایند حق شرکت در المپیاد قهرمانی سال بعد را ندارند. دانشجویان**

**پسر که در سال ۱۴۰۱ المپیاد قهرمانی شرکت کرده اند نمی توانند در المپیاد همگانی سال ۱۴۰۱ شرکت کنند.**

## (( داژبال ))

### قوانین و مقررات برگزاری مسابقات ( استایل وسطی )

#### مقررات عمومی :

- ۱- مسابقات فوق براساس قوانین و مقررات رسمی انجمن داژبال ( با استایل وسطی ) برگزار می شود.
- ۲- قرعه کشی و جدول نویسی در جلسه هماهنگی ( شب قبل از مسابقه ) با حضور سرپرست یا مربی تیم ها انجام میشود.
- ۳- شرکت کنندگان موظفند نیم ساعت قبل از شروع زمان مسابقه در سالن حضور داشته باشند.
- ۴- همراه داشتن I.D کارت به همراه کارت ملی هنگام برگزاری مسابقات الزامی است.
- ۵- هرگونه اعتراض نسبت به مسابقه ، باید برطبق قوانین قانون اعتراض ، توسط سرپرست تیم به صورت کتبی و با پرداخت مبلغ ۱/۵۰۰/۰۰۰ ریال ( یکصد و پنجاه هزارتومان ) به مسئول کمیته فنی مسابقات انجام پذیرد .
- ۶- کلیه موارد پیش بینی نشده را کمیته فنی مسابقات ، تصمیم گیری و حل و فصل خواهد نمود.
- ۷- هر گونه تصمیم انضباطی بر عهده کمیته برگزاری مسابقات می باشد.

#### نحوه مسابقه :

- ۱- بازیکنان تیم وسط می بایست با جاخالی دادن، خود را از خطر برخورد توپ دورساخته و همچنین با دریافت توپ بوسیله دست ها اقدام به اخذ امتیاز گل ( کسب ۲ امتیاز ) نمایند.
- ۲- بازیکنان تیم کنار می بایست با پرتاب توپ بوسیله دست ها به سوی بازیکنان تیم وسط ، نسبت به حذف آنها (حذف موقت از زمین مسابقه ) و اخذ امتیاز ( کسب ۲ امتیاز ) و همچنین از بین بردن امتیازات گل تیم اقدام نمایند.

#### مهارتها :

بالا بردن مهارت در اجرای حرکات انتقالی ( پرتاب ، دریافت ، پاس دادن ، دویدن و جهش ) ، تقویت روحیه تعاون ، دقت ، افزایش سطح هوشیاری و همیاری، ایجاد هماهنگی میان دستگاه عصب و عضله ، ایجاد هماهنگی بین چشم و اعضاء بدن در نشانه گیری ، ارتقاء در فاکتورهای آمادگی جسمانی ( استقامت ، قدرت ، سرعت ، توان ، چابکی ، عمل و عکس العمل ، تعادل ، انعطاف و هماهنگی ) .

#### تعداد بازیکنان :

- ۱- مسابقه داژبال ( استایل وسطی ) بین دو تیم ، تحت عنوان تیم کنار و تیم وسط برگزار می گردد.
- ۲- هر تیم دارای ۴ بازیکن اصلی و ۱ بازیکن ذخیره فعال ( جمعا ۵ بازیکن ) و یک مربی می باشد.
- ۳- حضور ۴ بازیکن در یک تیم بدون ۱ بازیکن ذخیره بلامانع است.
- ۴- حضور یک تیم ، با کمتر از ۴ بازیکن در مسابقات ممنوع میباشد.

### توپ مسابقات :

- ۱- توپ استاندارد ورزش داژبال بشکل گرد ، دارای تیوپ لاستیکی که داخل آن با فشار باد پرگردیده ، دارای روکش از جنس پارچه نرم یا مشابه ، دارای قابلیت مطلوب در پرتاب و دریافت می باشد .
- ۲- در مسابقات آقایان و بانوان از توپ استاندارد و مورد تأیید انجمن داژبال ، با ۲۴۰ گرم وزن و محیط ۵۸ سانتیمتر استفاده می گردد.

### مدت مسابقه :

مدت زمان برگزاری مسابقه برای آقایان و بانوان ، دو نیمه ۳ دقیقه ای با ۱ دقیقه استراحت در بین دو نیمه می باشد.

### زمین مسابقات :

- ۱- زمین مسابقات داژبال ، به شکل مستطیل ( همانند زمین مسابقات والیبال ) می باشد.
- ۲- ابعاد زمین مسابقات داژبال ۱۸×۹ متر مربع ( ۱۸ متر طول و ۹ متر عرض ) می باشد.
- ۳- محدوده زمین برای تیم کنار ۳×۹ متر می باشد.
- ۴- زمین مسابقات دارای ۷ خط می باشد : دوخط کنار ( طولی ) ، دوخط عرضی خروجی ، دوخط عرضی داخلی ، یک خط وسط ( خط نیمه ) .
- ۵- پهنای خطوط زمین مسابقات ۵ سانتی متر و رنگ آنها می بایست متفاوت از رنگ زمین باشد.
- ۶- خطوط کنار ( طولی ) و عرضی خروجی که در زمین مسابقات رسم گردیده جزء زمین مسابقات محسوب میگردد.
- ۷- خط عرضی داخلی ( جلوی تیم کنار ) جزء محدوده زمین تیم کنار محسوب می گردد.
- ۸- محل استقرار میز سرداور مسابقه می بایست با رعایت ۲ متر از خط کنار - محل استقرار میز کمیته داوران ، کمیته های اجرایی و نیمکت تیم ها می بایست با رعایت ۳ متر از خط کنار - محل استقرار داور وسط و داوران خط می بایست با رعایت نیم متر از خط کنار و محل استقرار توپ رسان ها می بایست با رعایت ۱ متر از خط عرضی خروجی باشد.

### لباس بازیکنان :

- ۱- لباس بازیکنان داژبال عبارت است از تی شرت ورزشی آستین دار ( کوتاه یا بلند ) ، شورت ورزشی بلند ( روی زانو، همانند شورت ورزش بسکتبال ) ، زانوبند ( اختیاری ) ، جوراب ورزشی بلند، کفش ورزشی.
- ۲- پوشیدن شلوار لگ زیر شورت ورزشی توسط بازیکنان ( آقایان و بانوان ) بلامانع است.
- ۳- رنگ و طرح لباس بازیکنان یک تیم می بایست به شکل واحد باشد.
- ۴- در قسمت جلو و پشت تی شرت هر یک از بازیکنان، می بایست یکی از شماره های ۱ الی ۶ (در قسمت وسط تی شرت) حک گردد.

- ۵- طول شماره ها می بایست بین ۱۵ تا ۲۰ سانتی متر و عرض آن بین ۵ تا ۱۰ سانتی متر باشد.
- ۶- سرگروه تیم ( کاپیتان ) می بایست توسط بازوبند ( با رنگ متفاوت از رنگ تی شرت ) بر روی بازوی دست چپ مشخص گردد.
- ۷- استفاده از هدبند، چسب فیکس محافظ انگشت ، محافظ بینی ، در مسابقات بلامانع می باشد .
- ۸- رنگ تی شرت بازیکنان دو تیم می بایست متفاوت از یکدیگر باشد.

### توضیح :

- الف : هر تیم می بایست دارای دو دست تی شرت (یا یک دست تی شرت و یک دست کاور) به رنگ متفاوت باشد.
- ب : در صورت نداشتن تی شرت دوم ، استفاده از کاور الزامی است .
- ج : در صورتیکه لباس هر دو تیم یک رنگ یا شبیه به هم باشند ، داورچک می بایست با قرعه کشی بوسیله پرتاب سکه ( تعیین قسمت ۱ یا ۲ سکه برای تیم ها ) تیم برنده سکه را مشخص نموده و تیم بازنده می بایست از تی شرت دوم یا کاور با رنگ متفاوت استفاده نماید.

### مقررات مسابقه :

- ۱- بازیکنان تیم وسط می بایست با جاخالی دادن ، خود را از خطر برخورد توپ دور ساخته و همچنین با دریافت توپ بوسیله دست ها اقدام به اخذ امتیاز گل ( کسب ۲ امتیاز ) نمایند ( دریافت گل می بایست حتما همراه با دو ثانیه توقف باشد).
- ۲- بازیکنان تیم کنار می بایست با پرتاب توپ بوسیله دست ها به سوی بازیکنان تیم وسط ، نسبت به حذف آنها ( حذف موقت ) از زمین مسابقات و اخذ امتیاز ( کسب ۲ امتیاز ) و همچنین از بین بردن امتیازات گل تیم اقدام نمایند.
- ۳- بازیکنان تیم کنار مجاز به پاس دادن توپ به یکدیگر و حرکات جابجایی در محوطه استقرار ، حداکثر بمدت ۴ ثانیه ، بمنظور پرتاب توپ می باشند.
- ۴- پرتاب توپ بشکل زمینی و ضربه به زمین ( حرکت V ) خطا و منجر به اخذ خطای فنی توسط بازیکن تیم کنار خواهد شد.
- ❖ توضیح پرتاب زمینی : توپی که توسط بازیکن تیم کنار بشکل زمینی (بمنظور اتلاف زمان و سوخت توپ) حرکت داده شود ، توپ زمینی محسوب خواهد شد.

### ❖ توضیح حرکت V :

الف : اگر توپی توسط بازیکن تیم کنار بشکل حرف V به زمین پرتاب شود و درقسمت نیمه اول زمین ( قبل از خط وسط) برخورد نماید و کلیه بازیکنان تیم وسط در قسمت دوم زمین مسابقات باشند ، حرکت V محسوب می گردد ، لیکن چنانچه حتی یک بازیکن از تیم وسط درقسمت نیمه اول زمین حضور داشته باشد حرکت V محسوب نخواهد شد.

ب : خط وسط زمین مسابقات مربوط به تیم وسط می باشد ، لیکن اگر پای بازیکن تیم وسط از خط عبور کند ( بسمت جلو) بمعنای حضور در قسمت نیمه اول زمین مسابقات خواهد بود و در این حالت اگر توپ در قسمت نیمه اول زمین برخورد نماید حرکت **V** محسوب نخواهد شد .

ج : اگر بازیکن تیم کنار اقدام به پرتاب توپ به سمت بازیکن تیم وسط نماید و بازیکن هدف در لحظه پرتاب توپ ، جلوتر از خط وسط یا بر روی خط وسط باشد و در ادامه پرتاب توپ خط وسط را رد کند و به عقب برود ، چنانچه توپ قبل از خط وسط به زمین برخورد نماید خطای **V** محسوب می گردد .

د : اگر کلیه بازیکنان تیم وسط در قسمت دوم زمین مسابقات باشند و توپ بر روی خط وسط برخورد نماید حرکت **V** محسوب نخواهد شد .

۵- پاس دادن توپ بشکل هوایی توسط یکی از بازیکنان تیم کنار و تکرار پاس هوایی توسط بازیکن دیگر، منجر به اخذ خطای فنی توسط بازیکن دوم خواهد شد.

توضیح پاس هوایی: پرتاب توپ ، زمانی پاس هوایی محسوب می گردد که بشکل هلالی پرتاب شود و بازیکن تیم وسط نتواند در حالت ایستاده و پرش به توپ برسد .

۶- برخورد توپ به زمین مسابقات و همچنین برخورد به بازیکن تیم وسط ، بمعنای سوخت توپ خواهد بود.

۷- پرتاب و دریافت توپ توسط بازیکنان تیم کنار و تیم وسط ، بشکل نشسته و جهشی بلامانع است .

۸- دریافت و پرتاب توپ با یک دست بلامانع می باشد .

۹- در هنگام دریافت گل ، مسابقه با نواخته شدن صدای یک سوت بلند و اجرای حرکت اشاره ای داور وسط متوقف ( تائید ) و امتیاز گل توسط داور ثبت مسابقه در فرم داوری درج خواهد شد .

۱۰- در هنگام حذف هریک از بازیکنان ( بر اثر برخورد توپ ) مسابقه با نواخته شدن صدای یک سوت بلند و اجرای حرکت اشاره ای داور وسط متوقف و بازیکن مذکور می بایست از زمین مسابقات خارج گردیده و به نیمکت تیم مربوطه مراجعه نماید .

۱۱- در صورت انجام خطای خط توسط هریک از بازیکنان ، مسابقه با نواخته شدن صدای یک سوت بلند و حرکت اشاره ای داور خط متوقف و پس از تائید داور وسط ( با تکرار حرکت اشاره ای داور خط ) ، خطای خط (خطای فنی) فرد خاطی توسط داور ثبت با کسر ۱ امتیاز در فرم داوری ثبت می گردد ( توضیح : در این حالت ، بازیکن حذف نخواهد شد).

۱۲- در صورت انجام خطای فنی توسط هریک از بازیکنان ، مسابقه با نواخته شدن صدای یک سوت بلند توسط داور وسط متوقف و پس از انجام حرکت اشاره ای داور وسط ، داور ثبت مبادرت به ثبت کسر ۱ امتیاز برای بازیکن خاطی در فرم داوری می نماید .

۱۳- در صورت انجام خطای عمدی توسط هریک از بازیکنان ، مسابقه با نواخته شدن صدای یک سوت بلند توسط داور وسط متوقف و پس از انجام حرکت اشاره ای داور وسط ، داور ثبت مبادرت به ثبت کسر ۲ امتیاز برای بازیکن خاطی در فرم داوری می نماید ( توضیح : در این حالت بازیکن خاطی از آن مسابقه حذف خواهد شد ، لیکن حضور وی در مسابقات بعدی بلامانع است).



۱۴- در صورتیکه هریک از بازیکنان تیم وسط بر اثر برخورد توپ حذف گردد به ازای دریافت هر گل ، یکی از بازیکنان حذف شده یا ذخیره ، با انتخاب مربی قابل بازگشت به داخل زمین مسابقات خواهد بود.

۱۵- در صورتیکه تیم وسط دارای امتیاز گل باشد ، بازیکنی که توپ به وی برخورد کرده حذف نگردیده و فقط از امتیاز گل تیم ، کسر خواهد شد. ( توضیح : در این حالت ، داور ثبت مراتب را به سرداور مسابقه اعلام نموده و سرداور با حرکت اشاره ای دست به داور وسط اطلاع رسانی خواهد نمود).

۱۶- به آخرین بازیکن باقیمانده تیم وسط در صورت ۱۰ دفعه جاخالی دادن ، امتیاز گل تعلق خواهد یافت و در این حالت ( بعنوان جایزه گل ) یکی از بازیکنان تیم وسط ، با انتخاب مربی به زمین مسابقات بازگشت خواهد نمود .

### توضیح :

الف : در هنگام جا خالی دادن، در صورتیکه زمان آن نیمه به اتمام رسد ، سوت پایان نیمه نواخته خواهد شد ، همچنین نتیجه پرتاب توپ موثر نخواهد بود .

ب : در صورتیکه در هنگام جا خالی دادن (زیر ده دفعه) گل دریافت گردد ، امتیاز گل به تیم وسط تعلق خواهد یافت و در این حالت یکی از بازیکنان تیم وسط ، با انتخاب مربی به زمین مسابقات بازگشت خواهد نمود .

ج : در صورتیکه در هنگام جا خالی دادن ، توپ به بازیکن تیم وسط برخورد نماید ، مشارالیه حذف و مسابقه به پایان خواهد رسید .

د : شمارش دفعات جاخالی دادن توسط داور وسط ، با صدای بلند (به زبان فارسی یا انگلیسی) و بوسیله انگشتان یک دست در بالای سر، انجام خواهد شد و در صورت ده دفعه جا خالی دادن یا گل گرفتن، علامت گل گرفتن اعلام می گردد .

ه : آخرین بازیکن باقیمانده از تیم وسط ، در صورت ۱۰ دفعه جا خالی دادن یا دریافت گل ، می تواند موجب ورود یک بازیکن از تیم مربوطه به داخل زمین گردیده و یا مشارالیه ، با انتخاب مربی تعویض و دو بازیکن از نیمکت تیم مربوطه به داخل زمین مسابقات مراجعه نمایند.

و : انجام خطای فنی توسط آخرین بازیکن باقیمانده از تیم وسط ، منجر به حذف وی نخواهد شد و فقط شامل درج کسر ۱ امتیاز در فرم داوری خواهد شد و مشارالیه می بایست نسبت به ادامه مسابقه و اتمام ۱۰ دفعه جا خالی دادن یا گل گرفتن اقدام نماید.

ز : چنانچه بطور مثال ، بازیکن تیم وسط در مرحله جاخالی هشتم مرتکب خطای فنی گردد مسابقه متوقف ، خطای وی در فرم داوری ثبت و ادامه مسابقه از همان شماره ۸ انجام می پذیرد.

ح : چنانچه بطور مثال ، بازیکن تیم کنار در مرحله پرتاب هشتم مرتکب خطای فنی گردد مسابقه متوقف ، خطای وی در فرم داوری ثبت و ادامه مسابقه از شماره ۹ انجام می پذیرد.

ط : اگر در همین شرایط ، بطور همزمان بازیکن تیم کنار و تیم وسط مرتکب خطای فنی گردیدند ، مسابقه متوقف ، خطای افراد خاطی در فرم داوری ثبت و ادامه مسابقه از شماره ۸ انجام می پذیرد.

ی: انجام خطای عمدی، خطای انضباطی و یا اخذ کارت توسط آخرین بازیکن باقیمانده از تیم وسط، منجر به حذف وی و اتمام مسابقه خواهد بود.

۱۷- شروع مجدد مسابقه، با نواختن صدای یک سوت کوتاه توسط داور وسط انجام خواهد شد.

۱۸- در صورتیکه بازیکن تیم وسط مبادرت به دریافت توپ (گل) نماید و بلافاصله توپ از دست وی رها گردد (زیر دو ثانیه) منجر به حذف وی (همانند برخورد توپ) خواهد شد.

۱۹- در زمانیکه توپ در ابتدا بشکل زمینی یا حرکت V پرتاب گردد خطای فنی برای تیم کنار محسوب گردیده و در صورت برخورد به بازیکن تیم وسط یا دریافت گل توسط بازیکن تیم وسط، فاقد امتیاز می باشد.

۲۰- چنانچه پرتاب توپ توسط بازیکن تیم کنار در نیمه اول زمین، بدون حضور بازیکن در راستای پرتاب توپ، به بیرون انجام پذیرد یا توپ از دستش رها و وارد زمین تیم وسط گردد، خطای فنی محسوب خواهد شد.

۲۱- در صورتیکه بازیکن تیم وسط مبادرت به دریافت توپ (گل) نماید و قبل از تأیید داور وسط (نواخته شدن صدای یک سوت بلند و حرکت اشاره ای) پای بازیکن فوق از خط طولی زمین خارج گردد و یا وارد محدوده تیم کنار گردد، دریافت توپ فاقد امتیاز و منجر به اخذ خطای فنی خواهد شد.

۲۲- دریافت توپ (گل) در خارج از محدوده زمین تیم وسط، در صورتیکه پا (پنجه یا پاشنه پا) از خط خارج نگردد دارای امتیاز خواهد بود.

۲۳- برخورد دست بازیکن تیم وسط، به خارج از محدوده زمین تیم وسط، در صورتیکه پا (پنجه یا پاشنه پا) از خط خارج نگردد خطا محسوب نخواهد شد.

۲۴- در هنگام پرتاب و همچنین بعد از پرتاب توپ، عبور و برخورد دست بازیکنان تیم کنار به داخل زمین تیم وسط بلامانع، لیکن ورود پا به زمین تیم وسط منجر به اخذ خطای فنی خواهد شد.

۲۵- اگر توپ در ابتدا به یک بازیکن برخورد نماید و قبل یا پس از برخورد به زمین به بازیکن دیگری برخورد نماید فقط بازیکن اولی حذف خواهد شد.

۲۶- اگر دو بازیکن تیم وسط، در کنار یکدیگر قرار داشته و توپ بطور همزمان به دو نفر آنها برخورد نماید سپس به زمین برخورد کند منجر به حذف هر دو بازیکن خواهد شد.

۲۷- اگر دو بازیکن به صورت همزمان حذف گردند، پس از نواخته شدن صدای یک سوت بلند توسط داور وسط (توقف مسابقه) حرکت اشاره ای از سوی داور وسط در دو مرحله و با نشان دادن شماره دو بازیکن اعلام خواهد شد.

۲۸- در صورتیکه اصابت توپ به بازیکن دوضرب یا چند ضرب گردد، فقط همان بازیکن می بایست نسبت به دریافت توپ اقدام نماید.

### توضیح:

الف: دریافت توپ دوضرب یا چند ضرب توسط بازیکن دیگر، فاقد امتیاز و منجر به حذف بازیکن اول خواهد شد.

ب : ضربه زدن به توپ ( توسط بازیکن تیم وسط ) که منجر به دوضرب شدن یا چند ضربه شدن توپ گردد خطا و منجر به اخذ خطای فنی خواهد شد.

۲۹- در صورتیکه دو بازیکن از تیم کنار با خطای عمدی ، خطای انضباطی یا اخراج حذف شوند ، دو بازیکن باقیمانده می بایست در دو طرف زمین ( محوطه تیم کنار ) مستقر گردند .

#### توضیح :

الف : جابجائی دو بازیکن باقیمانده از تیم کنار، در زمان توقف مسابقه و با اجازه داور وسط انجام خواهد شد.

ب : در موقع تعویض بازیکن تیم کنار، جابجایی دیگر بازیکنان تیم کنار ، با اجازه داور وسط در دو طرف زمین بلامانع است.

۳۰- در صورتیکه ۳ بازیکن از تیم کنار یا وسط با خطای عمدی ، خطای انضباطی یا اخراج حذف گردند ، آن تیم بازنده آن مسابقه و نتیجه امتیاز ۱۶ بر ۰ به نفع تیم مقابل خواهد بود .

توضیح : چنانچه امتیاز تیم مقابل بیشتر از ۱۶ باشد ، امتیاز بیشتر ثبت خواهد شد .

۳۱- برخورد توپ به بازیکن تیم وسط که با خطای بازیکن تیم کنار انجام پذیرد فاقد امتیاز و منجر به اخذ خطای فنی توسط تیم کنار می گردد ( در این حالت بازیکن تیم وسط حذف نخواهد شد ) .

۳۲- دریافت توپ ( گل ) توسط بازیکن تیم وسط که با خطای بازیکن تیم کنار انجام پذیرد گل محسوب نخواهد شد و منجر به اخذ خطای فنی توسط تیم کنار می گردد .

۳۳- اگر بازیکن تیم کنار پس از پرتاب توپ ( در زمانی که دریافت گل ، توسط بازیکن تیم وسط محرز باشد ) بصورت عمد اقدام به خطای فنی یا عمدی یا انضباطی ( بمنظور عدم کسب امتیاز گل برای تیم وسط ) نماید ، اقدام وی خطا و دریافت امتیاز توپ ( گل ) توسط بازیکن تیم وسط دارای امتیاز خواهد بود.

۳۴- در صورت حذف هریک از بازیکنان ( با خطای عمدی ، خطای انضباطی یا اخراج ) ادامه مسابقه در آن نیمه با نفرات باقیمانده انجام خواهد شد.

#### توضیح :

الف : ادامه مسابقه در نیمه دوم با حضور ۴ بازیکن انجام خواهد پذیرفت .

ب : بازیکنی که منجر به خطای عمدی یا انضباطی گردد مجاز به بازگشت در آن مسابقه نخواهد بود و می بایست تا اتمام زمان آن مسابقه بر روی نیمکت تیم مربوطه مستقر گردد ( حضور مشارالیه در مسابقات بعدی بلامانع است ) .

ج : اخذ کارت قرمز ( اخراج ) بمنزله حذف بازیکن خاطی از آن مسابقه و مسابقه بعدی ( جمعا ۲ مسابقه ) می باشد.

د : اگر تیمی فقط با ۴ بازیکن در مسابقات ثبت نام و حضور داشته و در جریان برگزاری مسابقات ۱ الی ۲ بازیکن از آن تیم اخراج گردد ، مجاز به ادامه حضور در آن مسابقه و مسابقه بعدی با بازیکنان باقیمانده می باشد.

ه : اگر یک تیم ۴ نفره در جریان برگزاری مسابقات ، مشمول ۲ بازیکن حذف یا اخراج شده گردد و فقط با ۲ بازیکن به مسابقات ادامه دهد ، در هر نیمه از مسابقه به ازای هر بازیکن غیر حاضر ۲ امتیاز به تیم مقابل تعلق خواهد یافت .

۳۵- در صورت حذف سرگروه تیم ( بر اثر خطای عمدی ، خطای انضباطی یا اخراج ) بازوبند سرگروه ، با نظر مربی تیم می بایست به بازیکن دیگری در داخل زمین مسابقات انتقال یابد .

۳۶- در صورت دخالت و عدم رعایت مقررات و شئونات مسابقه ، داوروسط مجاز به اعلام تذکر ( نشان دادن کارت زرد ) به بازیکن ، مربی و سرپرست تیم می باشد .

**توضیح :** اعلام کارت زرد ( تذکر ) صرفاً بمنزله هشدار می باشد و منجر به کسر امتیاز نخواهد بود .

۳۷- در صورت تکرار دخالت و عدم رعایت مقررات و شئونات مسابقه ، سرداورمسابقه مجاز به اعلام تذکر ( نشان دادن کارت زرد ) به بازیکن ، مربی و سرپرست تیم و همچنین پس از اخذ تأیید از سرپرست فنی مسابقات ، مجاز به اخراج بازیکن ، مربی و سرپرست تیم خاطی از زمین مسابقات ، با نشان دادن کارت قرمز می باشد.

۳۸- در صورت اخراج سرپرست یک تیم ، مربی تیم و در صورت اخراج مربی یک تیم ، سرپرست تیم و در صورت اخراج سرپرست و مربی یک تیم ، سرگروه ( کاپیتان ) تیم عهده دار مسئولیت تیم مربوطه خواهد بود  
۳۹- در صورت بروز مشکل انضباطی و اخلاقی از سوی بازیکن یا مربی و سرپرست تیم ، کمیته انضباطی مجاز است پس از کسب اجازه از سرپرست برگزاری مسابقات ، خاطی را به بیرون از زمین مسابقات ( رختکن ، جایگاه تماشاگران ، خوابگاه ، بیرون از محوطه مسابقات ) هدایت نموده و سپس درخصوص صدورحکم انضباطی ( برطبق آئین نامه انضباطی ) اقدامات لازم انجام پذیرد.

۴۰- در هنگام خروج توپ از زمین مسابقات ( هوایی یا زمینی ) توپ رسان و همچنین بازیکنان تیم کنار مجاز به خروج از زمین مسابقات بمنظور برداشت توپ می باشند.

۴۱- بازیکن تیم کنار، پس از برداشت توپ می بایست ابتدا در محوطه مشخص شده تیم کنار قرار گرفته و سپس اقدام به پرتاب توپ نماید ، در غیر اینصورت منجر به اخذ خطای فنی خواهد شد.

۴۲- در صورت رها شدن توپ در وسط زمین مسابقات ( در زمان توقف مسابقه ) بازیکنان تیم وسط و یا تیم کنار مجاز به برداشت توپ و تحویل آن به بازیکنان تیم کنار می باشند.

۴۳- در هنگام خروج توپ از زمین مسابقات ، زمان مسابقه متوقف نخواهد شد.

۴۴- بمنظور جلوگیری از رها شدن توپ درسالن و زمین های مستقر درفضای باز می بایست ۲ نفر توپ رسان با رعایت فاصله ۱ متر از خط عرضی خروجی ، در دو طرف زمین مسابقات مستقرگردند.

#### **توضیح :**

الف : در داخل سبد های توپ رسان ها می بایست حد اقل ۱ توپ ذخیره قرارگیرد.

ب : بمنظور تسریع در روند مسابقه ، توپ رسان می بایست در ابتدا یک توپ از داخل سبد را به بازیکن تیم کنار تحویل داده و سپس درخصوص برداشت توپ رها شده اقدام نماید.

ج : پرتاب توپ خارج از سبد ، توسط توپ رسان به بازیکن تیم کنار بلامانع می باشد.

د : برداشت توپ توسط بازیکن تیم کنار از داخل سبد بلامانع می باشد.

ه : در صورتیکه توپ ها به صورت مکرر به بیرون از زمین مسابقات پرتاب و تویی در اختیار توپ رسان نباشد ، داور وسط می بایست مسابقه را متوقف کرده تا نسبت به جمع آوری توپ ها اقدام گردد (در این حالت زمان متوقف خواهد شد).

و : توپ رسان می بایست زمانی توپ را تحویل بازیکن تیم کنار بدهد که هیچ تویی ( بی تحرک و یا با تحرک در جریان مسابقه ) در داخل زمین مسابقات نباشد.

ز: در صورت عدم حضور توپ رسان ها ، حضور بازیکنان ذخیره ، مربی و سرپرست تیم مربوطه با کاورسفید ، بعنوان توپ رسان بلامانع می باشد.

۴۵- در پایان هر نیمه از مسابقه ، توپ می بایست توسط یکی از بازیکنان تیم کنار یا تیم وسط به داور وسط تحویل داده شود.

**توضیح :** داور وسط و داوران خط در بین دو نیمه می بایست به میز کمیته داوران مراجعه و استراحت نمایند.

۴۶- در آغاز نیمه دوم ، توپ مسابقه می بایست توسط داور وسط به سرگروه تیم کنار تحویل گردد.

۴۷- محل استقرار تیم ها ( تیم ۱ و ۲ ) بر روی نیمکت ، در دو نیمه مسابقه ثابت می باشد.

۴۸- محل استقرار تیم ها ( تیم ۱ و ۲ ) در زمین مسابقات ، در نیمه دوم تعویض خواهد شد.

۴۹- حضور ۱ نفر ( به صورت واحد ) بعنوان سرپرست و مربی تیم ، بلامانع می باشد.

توضیح : مشارالیه ، حتما می بایست دارای مدرک مربیگری در رشته ورزشی داژبال باشد.

۵۰- حضور سرپرست و مربی تیم ، بعنوان بازیکن ممنوع و منجر به اخذ کارت قرمز می باشد.

۵۱- استفاده از عینک طبی یا طبی ورزشی در مسابقات مجاز می باشد ، لیکن بازیکن می بایست با تعهد قبول مسئولیت عواقب ناشی از حادثه ، پس از تأیید سرپرست برگزاری مسابقات و تأیید مسئول کمیته پزشکی مسابقات از عینک استفاده کند.

۵۲- نوشیدن آب توسط بازیکنان می بایست فقط در زمان استراحت بین دو نیمه یا توقف کامل مسابقه در خارج از زمین مسابقات و در کنار نیمکت تیم مربوطه انجام پذیرد.

۵۳- در صورت بیرون آمدن کفش ، باز شدن بند کفش ، ... مسابقه از سوی داور وسط متوقف و بازیکن می بایست نسبت به رفع مشکل بوجود آمده در داخل زمین مسابقات اقدام نماید.

۵۴- در صورت پاره شدن کفش بازیکن ، مسابقه از سوی داور وسط متوقف و بازیکن مذکور می بایست کفش خود را سریعا تعویض نماید.

#### **توضیح :**

الف : اقدام به گول زدن داور، بمنزله خطای عمدی و منجر به حذف بازیکن از آن مسابقه خواهد بود.

ب : در صورت عدم وجود کفش برای بازیکن مذکور، مشارالیه می بایست سریعا تعویض (تعویض اضطراری) گردد.

۵۵- ایجاد هرگونه مزاحمت خارجی به داخل زمین مسابقات ( مثل پرتاب اشیاء از سوی تماشاگران ، بازیکنان ، ... ) منجر به توقف مسابقه توسط داور وسط و سپس ادامه مسابقه ( پس از پاکسازی زمین مسابقات ) خواهد بود.

۵۶- در صورت خاموش شدن برق در سالن مسابقات ، یا بروز هرگونه حادثی که منجر به قطع مسابقه گردد ، بنا بر تصمیم سرپرست برگزاری مسابقات ، ادامه مسابقه در همان روز یا زمان بعد ، با در نظر گرفتن زمان سپری شده مسابقه فوق ، امتیازات دریافت شده و نکات درج شده در فرم داوری آن مسابقه خواهد بود.

۵۷- بمنظور خشک کردن زمین ( در زمان توقف کامل مسابقه ) دو نفر از پرسنل خدمات می بایست اقدام نمایند.

۵۸- در زمان اعلام رای یا بروز اختلاف نظر در رای صادره فی مابین داور خط و داور وسط ، ملاک اصلی اعلام نظر داور وسط مسابقه خواهد بود.

۵۹- در زمان اعلام رای یا بروز اختلاف نظر در رای صادره فی مابین داور وسط و سرداور ، ملاک اصلی اعلام نظر سرداور مسابقه خواهد بود.

### امتیازات :

۱- دریافت گل = اخذ ۲ امتیاز برای تیم وسط

۲- حذف بازیکن = اخذ ۲ امتیاز برای تیم کنار

### روش امتیاز گیری :

۱- پایه امتیاز در هر مسابقه ۸ می باشد .

۲- اگر تیم کنار بتواند تا پایان نیمه اول مبادرت به حذف ۴ بازیکن تیم وسط نماید ۸ امتیاز دریافت نموده و به تعداد هر بازیکن حاضر تیم کنار در زمین مسابقه ۲ امتیاز دریافت خواهد نمود .

۳- در صورتیکه تعدادی از بازیکنان تیم وسط در پایان هر نیمه در زمین مسابقه باقی بمانند ، به تعداد هر بازیکن ۲ امتیاز تعلق خواهد گرفت.

توضیح : خطاهای فنی ، عمدی ، انضباطی و اخراج از جمع امتیازات کسر خواهد شد .

۴- اگر تیم کنار ، در مدت زمان زیر ۳ دقیقه توانست ۴ بازیکن تیم وسط را حذف کند ۱ امتیاز دریافت خواهد کرد.

۵- اگر تیم وسط ، تا پایان زمان ۳ دقیقه توانست حتی ۱ بازیکن خود را در زمین مسابقات حفظ نماید ۱ امتیاز دریافت خواهد کرد.

۶- اگر پس از زمان قرعه کشی یا در هنگام مسابقه ، تیمی انصراف دهد نتیجه مسابقه ۱۶ بر ۰ ( به نفع تیم حاضر ) ثبت خواهد شد.

### توضیح :

الف : اگر تیمی در حین اجرای مسابقه انصراف دهد چنانچه امتیاز تیم مقابل بالاتر از ۱۶ امتیاز باشد ، بالاترین امتیاز ثبت خواهد شد.

ب : در صورت انصراف تیم از ادامه مسابقات ، اسم تیم از جدول مسابقات حذف و مراتب به کمیته انضباطی مسابقات ارجاع داده خواهد شد و وضعیت حضور تیم مذکور در مسابقات آتی ، توسط کمیته انضباطی مسابقات مشخص خواهد شد.

ج : اگر تیمی در مسابقات شرکت نماید و تعدادی از مسابقه ها را انجام داده و سپس از ادامه مسابقه انصراف دهد یا در مسابقه حاضر نشود ، چنانچه یک مسابقه از آن دوره مانده باشد امتیازات تمامی مسابقاتش در جدول لحاظ گردیده و امتیاز مسابقه آخر ۱۶ بر صفر به نفع تیم مقابل ثبت می گردد ، لیکن در صورتی که بیش از یک مسابقه از آن دور مانده باشد کلیه نتیجه های تیم مذکور از جدول مسابقات حذف شده و محاسبه نمی گردد.

۷- اگر تیمی پس از ۳ دفعه اعلام فراخوانی ( در مدت زمان ۲ دقیقه ) بطور کامل در زمین مسابقات حاضر نباشد ، تیم مقابل برنده آن مسابقه و نتیجه مسابقه ۱۶ بر ۰ ( به نفع تیم حاضر ) خواهد بود.

۸- در پایان هر مسابقه ، هر تیمی که دارای امتیاز بیشتری باشد برنده آن مسابقه محسوب خواهد شد.

۹- در مسابقات دایزال ، تساوی وجود ندارد.

۱۰- امتیاز تیمی : برد = ۴ امتیاز و باخت = ۰ امتیاز

#### **برنده مسابقه :**

۱- در پایان نیمه اول ، فقط امتیازات دو تیم بر روی تابلوی امتیازات ( اسکوربورد ) درج و اعلام خواهد شد. توضیح : بمنظور جلوگیری از هرگونه شبهه در زمانگیری و توقف در زمان و اعلام امتیازات ، استفاده از اسکوربورد برای رویت بازیکنان ، مربی ، سرپرست و تماشاگران در سالن برگزاری مسابقات الزامی می باشد.

۲- در پایان مسابقه ( پایان نیمه دوم ) امتیازات نیمه اول و دوم جمع گردیده و تیم برنده اعلام خواهد گردید.

۳- در جدول امتیازدهی مسابقات ، چنانچه امتیازات دو یا چند تیم برابر شد برای تعیین تیم برنده ، تفاضل امتیاز صورت خواهد پذیرفت ( توضیح : منظور از تفاضل امتیاز، کلیه امتیازهای کسب شده و کسر شده هر تیم در آن دوره از مسابقات می باشد ).

۴- برنده مسابقه در پایان دو نیمه ، تیمی است که به ترتیب ، یکی از شرایط ذیل را احراز کرده باشد :

الف : تیمی که بیشترین امتیاز را در دو نیمه کسب نماید .

ب : بیشترین زمان حضور تیم وسط در زمین یا کمترین زمان حذف کردن بازیکنان تیم وسط توسط تیم کنار.

توضیح : در صورتیکه همه موارد امتیازی در بین دو تیم مساوی باشد "مسابقه امتیاز طلائی" برگزار خواهد شد.

#### **❖ مسابقه امتیاز طلائی :**

مسابقه امتیاز طلائی ، در دو نیمه و با قرعه کشی پرتاب سکه ، بمنظور تعیین تیم کنار و وسط برگزار خواهد شد.

#### **توضیح :**

الف : انتخاب قسمت ۱ یا ۲ سکه توسط داورچک تعیین می گردد.

ب : سکه می بایست توسط داورچک ، فی ما بین مربی دو تیم پرتاب و بر روی زمین ثابت و رویت گردد.

ج : مربی تیم پیروز در قرعه کشی سکه ، مجاز به انتخاب زمین دلخواه ( زمین کنار یا وسط ) می باشد.

د : تیم کنار با دو بازیکن در دو طرف زمین ( در هر طرف زمین می بایست فقط یک بازیکن از تیم کنار مستقر گردد) و تیم وسط می بایست فقط با یک بازیکن در وسط زمین مستقر گردد.

ه : دریافت اولین امتیاز توسط هر تیم بمنزله پیروزی در آن نیمه از مسابقه خواهد بود.

و : ده دفعه جا خالی دادن بازیکن تیم وسط بمنزله دریافت گل ( کسب ۲ امتیاز ) و پیروزی در آن نیمه از مسابقه خواهد بود.

ز: در زمان برگزاری مسابقه ، اگر بازیکنان تیم کنار یا تیم وسط مرتکب خطای فنی یا عمدی یا انضباطی یا اخراج شوند ، تیمی که بازیکنش مرتکب خطا گردیده بازنده آن نیمه از مسابقه خواهد بود.

ح : در پایان دو نیمه ، تیمی برنده مسابقه امتیاز طلایی خواهد بود که توانسته باشد در کوتاهترین زمان موفق به اخذ امتیاز شده باشد.

توضیح : در هنگام دریافت توپ توسط بازیکن تیم وسط در نیمه دوم ( شماره کمتر در جا خالی دادن ) آن مسابقه به اتمام خواهد رسید.

ط : در صورتی که مجدداً همه شرایط بالا مساوی گردد مسابقه امتیاز طلایی فقط در یک نیمه ، با تعیین تیم کنار و تیم وسط بوسیله قرعه کشی پرتاب سکه ، تا مشخص شدن تیم برنده تکرار خواهد شد .

### خطاها :

خطاها شامل پنج بخش می باشند :

- ۱- خطای فنی ( کسر ۱ امتیاز ) = بدون حذف بازیکن .
- ۲- خطای عمدی ( کسر ۲ امتیاز ) = حذف بازیکن از آن مسابقه.
- ۳- خطای انضباطی بازیکن = ( کسر ۲ امتیاز ، همانند شرایط خطای عمدی ) .
- ۴- خطای انضباطی مربی و سرپرست تیم = ( کسر ۲ امتیاز برای تیم ، همانند شرایط خطای عمدی ) .
- ۵- اخراج ( کسر ۳ امتیاز ) = دریافت کارت قرمز و اخراج بازیکن (غیرقابل بازگشت به آن مسابقه و مسابقه بعدی).

### الف ( خطاهای فنی بازیکنان تیم کنار :

- ۱- پرتاب توپ در ابتدای مسابقه یا در زمان توقف مسابقه ، قبل از صدای سوت داور وسط .
- ۲- خروج از محوطه تعیین شده در زمان برگزاری مسابقه ( بغیر از زمان خروج توپ از زمین مسابقه ، بصورت زمینی یا هوایی ) .
- ۳- ورود پا به محوطه زمین تیم وسط ( در حین پرتاب توپ و بعد از پرتاب توپ ) .
- ۴- پرتاب توپ برخلاف قوانین و مقررات ( پرتاب توپ به وسیله پا ، سر ، شانه ، آرنج ، ضربه آبخار ، ... ) .
- ۵- پرتاب توپ به بیرون از زمین مسابقات در قسمت نیمه اول زمین ، بدون حضور بازیکن در راستای پرتاب توپ .
- ۶- پرتاب توپ به سمت بازیکنان تیم وسط ، از محوطه خارج از زمین مسابقات .



- ۷- پرتاب توپ در حالیکه یکی از بازیکنان تیم کنار در محوطه خارج از زمین مسابقات باشد.
- ۸- پرتاب توپ در حالیکه هنوز توپی دیگر در حال پرتاب و دریافت توسط بازیکنان دیگر باشد.
- ۹- پرتاب توپ بشکل زمینی یا بشکل ضربه به زمین ( حرکت V ).
- ۱۰- پاس دادن توپ بشکل هوایی توسط یک بازیکن و تکرار پاس هوایی توسط بازیکن دیگر ( منجر به اخذ خطای فنی توسط بازیکن دوم ) .
- ۱۱- تلف کردن زمان ( نگه داشتن توپ یا پاس کاری بیش از ۴ ثانیه ) .

### ب) خطاهای فنی بازیکنان تیم وسط :

- ۱- خروج پا به بیرون از خط کنار زمین در هنگام مسابقه ( خط طولی زمین ) .
- ۲- ورود به محوطه زمین تیم کنار.
- ۳- خروج بازیکن جهت برداشت توپ به بیرون از زمین مسابقات.
- ۴- تلف کردن زمان ( نگه داشتن توپ بیش از ۴ ثانیه ) .
- ۵- ضربه زدن به توپ و سپس گرفتن آن .

### ج) خطاهای عمدی :

- ۱- تکرار تخلف در عملیات برگزاری مسابقه برخلاف قوانین مصوب ( پرتاب توپ با پا ، سر، شانه ، آرنج ، ساعد ، ضربه آبخار، همچنین کوبیدن توپ به زمین ، ... ) .
  - ۲- استفاده از هرگونه مواد چسبنده و وسیله مازاد ( مثل استفاده از حوله یا پارچه خیس - چسباندن مواد چسبنده در کفش ورزشی ، ... ) که موجب چسبندگی و خیس شدن دست گردد .
  - ۳- استفاده ازدوپینگ ( داروهای انرژی زا و ممنوعه ) .
  - ۴- تمارض و اقدام به گول زدن داور.
  - ۵- تغییر میزان باد توپ ( با سوزن توپ یا هر شی دیگر ) .
- توضیح : در صورت بروز خطای عمدی ، بازیکن خاطی می بایست تا اتمام زمان آن مسابقه ( اتمام نیمه اول و دوم ) با پوشیدن کاورمشکی بر روی نیمکت ذخیره مستقر گردد ( حضور بازیکن فوق در مسابقات بعدی بلامانع می باشد ) .

### د) خطای انضباطی بازیکن :

- ۱- فریادهای بی مورد در زمان اجرای مسابقه.
- ۲- صحبت با مربی ، سرپرست و بازیکنان ذخیره تیم .
- ۳- اعتراض ، اهانت و سرپیچی از رای و دستورات داوران مسابقه .
- ۴- عدم رعایت مقررات و شئون اخلاقی و انضباطی در مسابقه .
- ۵- اهانت یا تخریب روحیه بازیکنان ، مربی یا سرپرست تیم مقابل .

## ه) خطای انضباطی مربی و سرپرست تیم :

- ۱- عدم رعایت مقررات و شئون اخلاقی و انضباطی در مسابقه.
- ۲- اعتراض ، اهانت و سرپیچی از رای و نحوه قضاوت داوران مسابقه.
- ۳- اهانت یا تخریب روحیه بازیکنان ، مربی یا سرپرست تیم مقابل .
- ۴- فریادهای بی مورد در زمان اجرای مسابقه.
- ۵- ارائه توضیحات به اعضاء تیم ، با فاصله بیش از ۱ متر از نیمکت تیم مربوطه.
- ۶- ورود و خروج از داخل زمین مسابقات در زمان برگزاری مسابقه ( بمنظور مراجعه به میز سرداور ، ... ) .

## و) اخراج ( کارت قرمز ) :

- ۱- در صورت تکرار و شدت خطای عمدی و خطای انضباطی ، بنابر تشخیص سرداور مسابقه ، نسبت به اعلام کارت قرمز و اخراج شخص یا اشخاص خاطی ( غیرقابل بازگشت به آن مسابقه و مسابقه بعدی ، جمعاً ۲ مسابقه ) اقدام خواهد شد.
- ۲- در صورت دریافت کارت قرمز، بازیکن خاطی پس از اخراج و هدایت به بیرون از صحنه مسابقات ، مجاز به همراهی تیم در آن مسابقه و مسابقه بعدی نخواهد بود.
- ۳- حضور بازیکن اخراجی در آن مسابقه و مسابقه بعدی ( در زمین مسابقات و نیمکت تیم مربوطه ) منجر به حذف تیم مربوطه از آن دوره مسابقات خواهد بود .
- ۴- در صورت حضور فردی دیگر، بجای بازیکن اصلی ، تیم مذکور با اخذ کارت قرمز بعنوان متخلف ، بازنده آن مسابقه اعلام خواهد شد ( توضیح : حضور تیم فوق در مسابقات بعدی بلامانع می باشد ) .
- ۵- در صورت تعویض توپ رسان ( یا فرد جایگزین وی ) با بازیکن اصلی ، تیم مذکور با اخذ کارت قرمز بعنوان متخلف ، بازنده آن مسابقه اعلام خواهد شد ( توضیح : حضور تیم فوق در مسابقات بعدی بلامانع می باشد ) .

## تعویض بازیکنان :

- ۱- در هنگام برگزاری مسابقه ، تیم وسط مجاز به تعویض بازیکنان نخواهد بود.
- ۲- تیم کنار مجاز است ( در صورت نیاز ) مبادرت به تعویض دو بازیکن در هر نیمه نماید.
- ۳- در صورتیکه بازیکنی دچار مصدومیت جدی گردد ، پس از تأیید پزشک مسابقه و با انتخاب مربی تیم ، یکی از بازیکنان ذخیره ( به غیر از بازیکنان خاطی عمدی ، انضباطی یا اخراجی ) جایگزین وی خواهد شد.
- ۴- در صورت پاره شدن کفش بازیکن و عدم وجود کفشی دیگر برای بازیکن مذکور ، مشارالیه می بایست سریعاً تعویض ( تعویض اضطراری ) گردد.
- ۵- آخرین بازیکن باقیمانده از تیم وسط ، در صورت ۱۰ دفعه جا خالی دادن یا دریافت گل ، می تواند موجب ورود یک بازیکن از تیم مربوطه به داخل زمین گردیده و یا مشارالیه ، با انتخاب مربی تعویض و دو بازیکن از نیمکت تیم مربوطه به داخل زمین مسابقات مراجعه نمایند.

۶- بمنظور اجرای تعویض یا تعویض پزشکی و یا تعویض اضطراری ، مربی تیم می بایست همراه با بازیکن ذخیره ، در جلوی نیمکت تیم مربوطه ( رو به سمت داوروسط ) قرار گرفته و با اعلام کلمه تعویض ، حرکت اشاره ای دست و نشان دادن شماره بازیکن داخل زمین ، درخواست تعویض نمایند.

۷- تعویض بازیکنان در زمان توقف مسابقه و با اجازه داوروسط ( با اجرای حرکت اشاره ای ) انجام می گردد.

۸- خروج و ورود بازیکنان تیم کنار در زمان حذف و همچنین تعویض می بایست از محوطه تیم کنار انجام پذیرد.

۹- خروج و ورود بازیکنان تیم وسط در زمان حذف و همچنین تعویض می بایست از قسمت خط وسط زمین انجام پذیرد.

۱۰- تمارض و اقدام به گول زدن داور بمنظور بهره جوئی از تعویض پزشکی ، منجر به اخذ خطای عمدی توسط بازیکن خاطی خواهد شد.

۱۱- در صورت تعویض توپ رسان ( یا فرد جایگزین وی) با بازیکن اصلی ، تیم مذکور با اخذ کارت قرمز بعنوان متخلف، بازنده آن مسابقه اعلام خواهد شد (توضیح : حضور تیم فوق در مسابقات بعدی بلامانع می باشد).

### قانون اعتراض :

۱- نتیجه امتیازات هر نیمه از مسابقه در پایان نیمه اول یا دوم بر روی اسکوربورد اعلام خواهد شد.

۲- در زمان بروز اعتراض ( در هر زمان از مسابقه ) ، مربی تیم معترض می بایست با رعایت اصول اخلاقی ( در محل نیمکت استقرار تیم مربوطه ) مبادرت به بلند کردن دست خود کرده و با اعلام کلمه اعتراض ، مراتب را بمنظور توقف در مسابقه به داور وسط اظهار نموده و پس از توقف در مسابقه ، اعتراض کتبی خود را همراه با پرداخت حق اعتراض مصوب شده به سرداور ( با مراجعه به میز سرداور ، از قسمت بیرون زمین مسابقات ) تحویل نماید .

۳- سرداور، می بایست پس از اخذ اعتراض کتبی از سوی مربی تیم معترض ، برگه اعتراض را به سرپرست فنی تحویل نماید.

۴- سرپرست فنی ، پس از مشورت با اعضاء کمیته مربوطه ( سرپرست فنی ، سرداور ، داور ثبت ، داوروسط ، دو داور خط ) با بررسی فرم داوری و بازبینی فیلم مسابقه نتیجه نهایی را اعلام خواهد کرد.

توضیح : سرپرست فنی ، دارای ۲ حق رای می باشد.

۵- هر تیم در طول هر مسابقه ، فقط مجاز به حداکثر ۲ اعتراض می باشد.

توضیح : مسئولیت فیلمبرداری از مسابقات ، برعهده میزبان مسابقات ( توسط فیلمبردار ) در کنار میز سرداور میباشد.

۶- کمیته فنی مجاز است در شرایط خاص ، با تصمیم گیری سرپرست فنی مسابقات ، نسبت به برگزاری مسابقه امتیاز طلایی اقدام نماید.

۷- مربی ، سرپرست و بازیکنان تیم معترض ، ملزم به پیروی و اطاعت از رای کمیته فنی می باشند.

۸- سرپرست تیم ، مجاز به دخالت در امور اعتراض نمی باشد و می بایست با بازیکنان تیم مربوطه در محل نیمکت تیم مستقر گردد.

۹- در زمان عدم حضور مربی در محل برگزاری مسابقات ، سرپرست تیم می تواند در خصوص انجام مراحل اعتراض اقدام نماید.

۱۰- در زمان عدم حضور مربی و سرپرست تیم در محل برگزاری مسابقات ، بازیکنان تیم مجاز به انجام مراحل اعتراض نمی باشند.



## زمین مسابقات داڑبال ( استایل وسطی )



کمیته استانی

میدان ورزش

کارگزاران  
پهلو

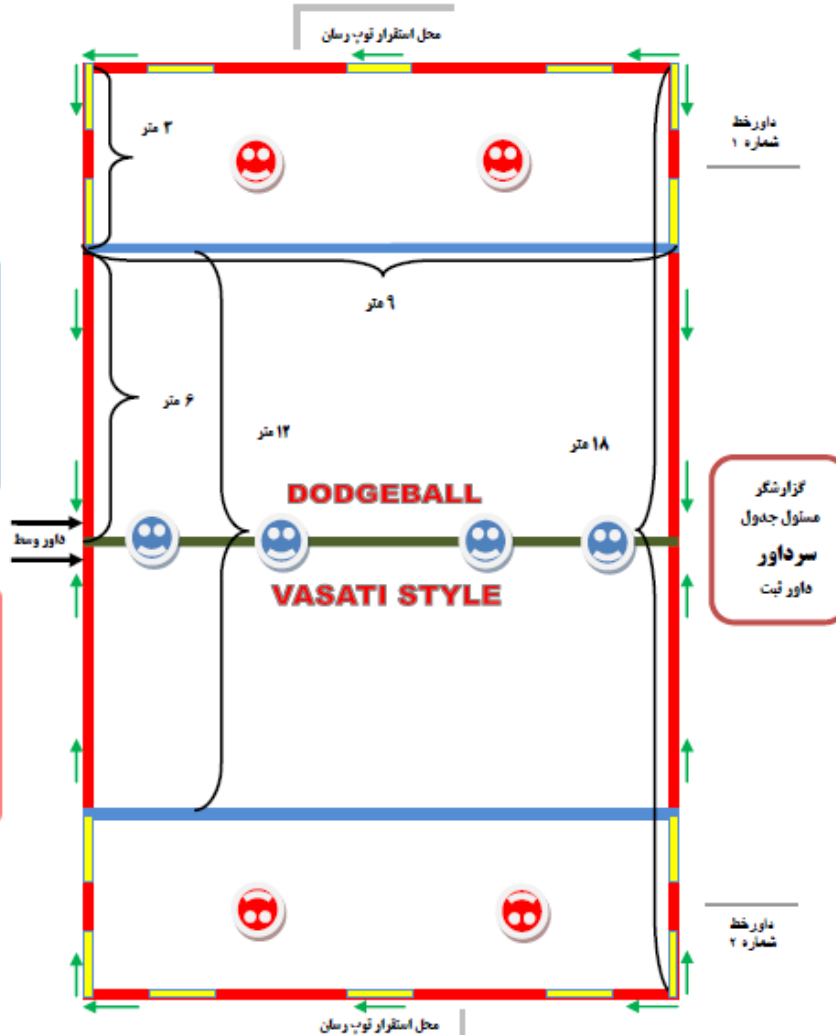
محل کت استوار سروست و برسی بود ۲  
و ۴ بازیکن ذخیره

محل کت استوار سروست و برسی بود ۱  
و ۴ بازیکن ذخیره

کمیته استانی

چند بازیکن

میدان بازی ورزش



نظاره گر  
مسئول جدول  
سرداور  
داور ثبت



## (( فریزی ))

### آئین نامه مسابقات فریزی (دیسک پرنده) سبک آلتیمیت

کمیته فنی مسابقات، بر اساس آخرین مقررات فدراسیون جهانی دیسک پرنده (WFDF) شرایط و محدودیت‌های مسابقات دیسک پرنده دانشجویان دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور را به شرح ذیل تدوین نموده است:

#### مسابقات سبک آلتیمیت ۴\*۴:

WFDF این نسخه از بازی آلتیمیت را برای تورنمنت‌های بزرگ چندگانه ورزشی که با محدودیت‌های زمانی، مکانی یا سهمیه تعداد ورزشکار مواجه هستند، پیشنهاد می‌کند که در عین حال ویژگی‌های اصلی این ورزش را هم حفظ می‌کند. همچنین سرعتی بودن این نسخه ۴×۴ برای ورزش دوستان بسیار هیجان انگیز و قابل دسترس و جدید است، با این که مسابقات در مدت زمانی کمتر از یک ساعت به پایان می‌رسد ولی در عین حال حالت ورزشی بودن، مهارت و هیجان بازی آلتیمیت را حفظ می‌کند. این نسخه از بازی آلتیمیت برای اجرا در المپیک ۲۰۲۸ طراحی شده است و در رویدادهای WFDF اجرا می‌شود. در زیر تفاوت‌های اصلی قوانین آلتیمیت ۴\*۴ با آلتیمیت ۷\*۷ توضیح داده شده است.

- تعداد اعضای ورزشکار هر تیم حداقل ۵ و حداکثر ۷ نفر به همراه یک مربی می‌باشد.
- **اندازه میدان مسابقه:** در صورت برگزاری رقابت‌ها در چمن، طول زمین ۴۰ تا ۶۰ متر، عرض منطقه انتهایی ۸ تا ۱۲ متر و عرض زمین ۲۰ تا ۲۵ متر و در صورت برگزاری مسابقه در سالن این مقادیر متناسب با ابعاد سالن کمتر خواهد شد. اندازه قطعی زمین با توجه به شرایط میزبان، روز قبل از مسابقه اعلام خواهد شد.
- **پرتاب پول:** هر پرتاب پولی که با خارج از محدوده زمین بازی تماس پیدا کند منجر به پرتاب از نقطه بریک مارک می‌شود. این شامل تمام خطوط محیطی می‌شود و شامل هرگونه تماس با مناطق خارج از محدوده زمین بازی حتی پس از برخورد پول به زمین بازی می‌شود. یک نقطه بریک مارک وسط زمین بازی قرار دارد.
- **مدت زمان بین دو پرتاب پول:** محدودیت‌های زمانی به شرح زیر تنظیم می‌شود:  
حداکثر پس از ۳۰ ثانیه: تیم مهاجم باید اعلام آمادگی کند و حداکثر بعد از ۴۰ ثانیه: تیم مدافع باید پول را پرتاب کند.
- شمارش توقف: مدت زمان توقف حداکثر ۷ ثانیه است (از شماره ۱ شروع می‌شود تا شماره ۷)  
پس از تعویض مالکیت، شمارش توقف مطابق با قانون ۵-۹ قوانین بازی آلتیمیت از سر گرفته می‌شود.  
تطابق‌های زیر:
  - عبارت «حداکثر ۹» به «حداکثر ۶» تبدیل می‌شود
  - عبارت «حداکثر ۶» به «حداکثر ۴» تبدیل می‌شود

● شمارش توقف پس از اعلام مورد پذیرش، حداکثر از ۵ شروع می‌شود.

**مدت زمان مسابقه و وقت‌های استراحت:** مدت زمان هر نیمه از ۱۰ الی ۱۸ دقیقه می‌باشد. زمان دقیق هر نیمه در روز قبل از مسابقه توسط کمیته فنی اعلام می‌گردد. ۴ دقیقه وقت استراحت بین دو نیمه منظور می‌شود و یک وقت استراحت ۱ دقیقه‌ای (یا ۲ دقیقه‌ای بنا به تشخیص کمیته فنی) در هر نیمه از بازی برای هر دو تیم منظور می‌شود. (مدت زمان مسابقه و وقت‌های استراحت بنا به تعداد تیم‌های شرکت‌کننده و شرایط میزبان مسابقات قابل تعدیل خواهد بود)

ساعت وقت بازی برای آسیب‌دیدگی‌ها یا توقف بازی جوانمردانه، با علامت مشاور بازی متوقف می‌شود.

**نیمه و پایان بازی:** هنگامی که ساعت بازی پایان وقت نیمه را نشان داد با اتمام مرحله بازی که در جریان است نیمه بازی تمام خواهد شد.

- هنگامی که ساعت بازی پایان وقت مسابقه را نشان داد، با اتمام مرحله بازی که در جریان است بازی تمام خواهد شد و اگر دو تیم امتیاز مساوی داشتند بازی ادامه می‌یابد تا یک امتیاز توسط یکی از تیم‌ها کسب شود.

### مقررات عمومی:

۱. لباس بازیکنان تیم آقایان در زمین بازی بایستی شامل پیراهن ورزشی (نیمه آستین یا آستین بلند) دارای شماره (از یک تا ۹۹) و شورت ورزشی (تا بالای زانو) یا شلوار ورزشی، جوراب ورزشی (ساق کوتاه یا بلند) و کفش ورزشی باشد. کفش ورزشی بایستی فاقد استوک فلزی باشد. در صورت بازی در زمین ساحلی، ورزشکاران می‌توانند با پای برهنه بازی کنند و یا می‌توانند از جوراب یا کف پوش‌های مختص بازی در ماسه استفاده کنند.

۲. لباس بازیکنان تیم بانوان بایستی متحدالشکل شامل پیراهن ورزشی بلند تا زانو با آستین بلند دارای شماره (از یک تا ۹۹) در پشت و جلوی سمت راست و شلوار ورزشی، جوراب ورزشی و کفش ورزشی با پوشش مقنعه و دارای حجاب کامل اسلامی باشد. کفش ورزشی بایستی فاقد استوک فلزی باشد. در صورت بازی در زمین ساحلی، ورزشکاران می‌توانند با پای برهنه بازی کنند و یا می‌توانند از جوراب یا کف پوش‌های مختص بازی در ماسه استفاده کنند.

۳. تیم‌ها موظف به داشتن دو دست لباس یک دست با رنگ روشن و یک دست با رنگ تیره هستند، در غیر این صورت و در زمان مشابه بودن رنگ پیراهن با تیم مقابل برای استفاده از کاور قرعه کشی خواهد شد. استفاده از هر گونه اشیای زینتی مثل ساعت، انگشتر و گردن‌بند که احتمال آسیب داشته باشد، ممنوع بوده و طبق قوانین حقوق ورزشی در صورت ایجاد مصدومیت ناشی از استفاده ورزشکار از عینک در حین مسابقه، مربی تیم مسئول خواهد بود (جهت یادآوری).

۴. آلبوم تیم (شامل عکس و مشخصات اعضای تیم) به همراه شماره پیراهن و رنگ پیراهن تیم قبل از آغاز مسابقات باید به صورت کتبی به مسئولین برگزاری مسابقات ارائه شود. (فرم آلبوم پیوست آیین نامه می‌باشد)

۵. با توجه به اینکه طبق قوانین، بازی آلتیمیت داور مطلق ندارد و وظیفه داور به عهده خود تیم‌ها و ورزشکاران است، در هر بازی حداقل از دو نفر مشاور بازی (Game advisor) جهت یادآوری قوانین و کمک به

ورزشکاران در امر قضاوت در زمین بازی استفاده می‌شود. کمیته فنی مسابقات مشاوران هر بازی را به همراه یک مشاور ذخیره مطابق جدول مسابقات مشخص می‌نماید.

۶. بسته به تعداد نهایی تیم‌های شرکت‌کننده و محدودیت مدت زمان برگزاری مسابقات، کمیته برگزاری مسابقه در مورد چگونگی گروه‌بندی تیم‌ها و برگزاری مسابقات تصمیم‌گیری خواهد نمود.

۷. در شروع بازی هر تیم باید حداقل ۴ بازیکن (در حالت چمنی یا ساحلی یا سالنی) در زمین حضور داشته باشد.

۸. تاخیر بیشتر از ۱۰ دقیقه از حضور هر تیم به منزله عدم حضور آن تیم و احتساب نتیجه برد بدون در نظر گرفتن گل رد و بدل شده خواهد بود و در صورت تکرار، مسئولین مسابقات می‌توانند تصمیم به حذف آن تیم از مسابقات بگیرند و به این ترتیب تمامی نتایج کسب شده قبلی رقابت‌های این تیم با سایر تیم‌ها، محاسبه نخواهد شد.

۹. در صورت برگزاری مسابقات به صورت دوره‌ای در هر مسابقه نتیجه برد امتیاز ۲ و نتیجه باخت امتیاز صفر برای هر تیم در بر خواهد داشت.

توجه: در مسابقات نتیجه مساوی در هر بازی نخواهیم داشت.

۱۰. پس از پایان مسابقات دوره‌ای

معیارهای رتبه‌بندی در صورتیکه امتیازات دو تیم برابر شود به ترتیب:

- نتیجه برد در بازی مستقیم

- کمترین بازی‌های جریمه شده.

- تفاضل گل، با احتساب بازی‌ها در برابر همه حریفان مشترک.

- گل‌های به ثمر رسید، با احتساب بازی‌ها در برابر همه حریفان مشترک.

- هر تیم یک بازیکن را برای پرتاب یک دیسک از پشت خط دروازه به سمت نقطه ضربدر در یک زمین بازی معین، معرفی می‌کند. ترتیب پرتاب‌ها می‌تواند به طور تصادفی، با پرتاب تاس یا به هر روش دیگری تعیین شود. تیم‌ها به ترتیب فاصله از نقطه ایست هر دیسک تا نقطه ضربدر از نزدیکترین به دورترین رتبه‌بندی می‌شوند.

۱۱. برای مسابقات یک نفر وقت نگه دار نیاز می‌باشد.

۱۲. مسابقات با دیسک سبک آلتیمیت دارای وزن ۱۶۰ تا ۱۷۵ گرمی و قطر ۲۷ سانتی‌متر بازی می‌شود.

۱۳. بازیکنان ملزم به امضاء و رعایت تعهد نامه شرکت در فعالیت‌های ورزش فریزی (تدوین شده از طرف فدراسیون جهانی دیسک پرنده) هستند.

۱۴. در صورت هرگونه اعتراض به نتیجه یک مسابقه آلتیمیت، تا دو ساعت پس از پایان مسابقه، باید موضوع اعتراض به صورت کتبی به مسئول برگزاری مسابقات تحویل داده شود. جوایه در سریعترین زمان ممکن پس از بررسی توسط کمیته فنی مسابقات، اعلام خواهد شد.

۱۵. مطابق با قوانین جدید WFDF علاوه بر کاپیتان فنی بازی یک نفر از بازیکنان به عنوان کاپیتان روح بازی جوانمردانه از طرف هر تیم باید معرفی شود.

۱۶. تیم‌ها ملزم به پر نمودن فرم‌های امتیازدهی بازی جوانمردانه پس از اتمام هر رقابت آلتیمیت و ارائه به مدیر روح بازی جوانمردانه مسابقات می‌باشند (توسط کاپیتان روح بازی).



۱۷. در پایان مسابقات به تیم‌های اول تا سوم آلتیمیت فریزی کاپ قهرمانی و به اعضای تیم‌ها حکم و مدال اهدا خواهد شد. اهدای جوایز بر اساس تصمیم برگزارکنندگان مسابقه انجام خواهد گرفت.
۱۸. مسئولین مسابقات می‌توانند در پایان مسابقات بهترین دریافت کننده گل، بهترین پاس‌دهنده گل و قهرمان بازی جوانمردانه را مشخص و به ایشان تقدیر نامه اهدا کنند.
۱۹. همراه داشتن کارت بیمه ورزشی برای تمامی ورزشکاران و مربیان تیم‌ها الزامی می‌باشد.
۲۰. در تمام مراحل بازی‌ها رعایت موارد فنی و انضباطی از سوی تیم‌ها الزامی می‌باشد و در صورت مشاهده هرگونه تخلف یا رفتار نادرست، براساس آخرین قوانین WFDF با مشورت کمیته فنی مسابقات درحین مسابقات یا بعد از آن نسبت به تصمیم‌گیری در موارد انضباطی اقدام و اجرا خواهد شد. کمیته فنی مسابقات در این المپیاد شامل: مشاوران مسابقه مربوطه، منشی آن مسابقه، مدیر فنی مسابقات، سرپرست مسابقات، مدیر روح بازی مسابقات، مسئول انجمن فریزی علوم پزشکی و در صورت لزوم مسئول المپیاد دانشجویان (یا نماینده ایشان) خواهند بود. موارد تصمیم‌گیری در صورت لزوم به بصورت مکتوب به مراجع بالاتر ارجاع خواهد شد.
۲۱. انتخاب تیم منتخب یا بازیکنان تیم منتخب دانشجویان دانشگاه‌های علوم پزشکی برای شرکت در مسابقات جهانی دانشجویان بر اساس ضوابط، توسط کمیته فنی مسابقات انجام خواهد گرفت.
۲۲. سایر قوانین بازی بر اساس آخرین نسخه قوانین ارائه شده توسط WFDF (۲۰۲۱-۲۰۲۴) می‌باشد.
۲۳. جهت دسترسی به ترجمه قوانین آلتیمیت فریزی به منابع زیر مراجعه فرمایید:
- قوانین آلتیمیت ۲۰۲۱-۲۰۲۴ ترجمه محدحسن زبرجد
  - ضمیمه قوانین ترجمه محدحسن زبرجد

فرم آلبوم مشخصات اعضای تیم آلتیمیت دانشگاه .....

ردیف	مشخصات فرد	محل اسکان و شماره تلفن	محل الصاق عکس	شماره پیراهن
۱	نام: نام خانوادگی: تاریخ تولد: محل تولد: نام پدر: شماره ملی: شماره شناسنامه:	شماره تلفن:		
۲	نام: نام خانوادگی: تاریخ تولد: محل تولد: نام پدر: شماره ملی: شماره شناسنامه:	شماره تلفن:		
۳	نام: نام خانوادگی: تاریخ تولد: محل تولد: نام پدر: شماره ملی: شماره شناسنامه:	شماره تلفن:		
۴	نام: نام خانوادگی: تاریخ تولد: محل تولد: نام پدر: شماره ملی: شماره شناسنامه:	شماره تلفن:		
۵	نام: نام خانوادگی: تاریخ تولد: محل تولد: نام پدر: شماره ملی: شماره شناسنامه:	شماره تلفن:		

		شماره تلفن:	نام: نام خانوادگی: تاریخ تولد: محل تولد: نام پدر: شماره ملی: شماره شناسنامه:	۶
		شماره تلفن:	نام: نام خانوادگی: تاریخ تولد: محل تولد: نام پدر: شماره ملی: شماره شناسنامه:	۷ مشخصات مربی



**رنگ پیراهن اول:**  
**رنگ پیراهن دوم:**  
**نام کاپیتان فنی تیم:**  
**نام و امضا مربی تیم:**



## (( طناب‌زنی ))

- هر تیم شامل ۴ ورزشکار به‌همراه ۱ مربی از هر دانشگاه می باشد .
- همه اعضای تیم اعم از مربی و ورزشکار موظفند در طول برگزاری المپیاد از I.D کارت استفاده کنند.
- مربیان تیم ها موظفند بر گه ارنج ورزشکاران را شب قرعه کشی تحویل منشی مسابقات دهند.
- مربیان تیم ها موظفند موزیک اجرای روتین نمایشی را قبل شروع مسابقات تحویل منشی مسابقات دهد.
- ورزشکاران موظفند نیم ساعت قبل از شروع زمان مسابقه طبق برنامه قرعه کشی در سالن حضور داشته باشند.
- کلیه موارد پیش بینی نشده در کمیته فنی مسابقات مورد بررسی و تصمیمات مقتضی اتخاذ خواهد شد.

### شرایط عمومی شرکت کنندگان:

- داشتن سلامت کامل بدنی (عدم ممنوعیت پزشکی)
- آشنایی و اجرای مهارت های مقدماتی و پایه طناب زنی
- عدم آسیب دیدگی و بیماری خاص قبل از برگزاری المپیاد

### لوازم و تجهیزات مورد نیاز شرکت کنندگان

- البسه ورزشی مناسب و یکدست تیمی با درج شماره پیراهن بازیکنان در قسمت جلو (در ابعاد ۱۰\*۱۰ cm)
- کفش و جوراب ورزشی مناسب برای طناب زنی
- طناب ورزشی انفرادی ، طناب بلند و طناب سرعتی

### مواد مسابقات :

ماده / چالش	نوع مهارت	زمان	ابعاد زمین	تعداد از هر تیم
نمایشی یک نفره (مینی فری استایل)	آزاد	حداکثر ۷۵ ثانیه	۹×۹	یک نفر از هر تیم
چالش طناب بلند امدادی	پرش جفت ساده	۲ دقیقه	۵×۵	۳ نفره
چالش جاگینگ	جاگینگ	۲ دقیقه	۵×۵	۲ نفر

## ۱- نمایشی یک نفره (مینی فری استایل)

هدف اساسی از اجرای این ماده، نمایش خلاقانه ای از مهارت‌های طناب زنی به روشی جذاب همراه با موسیقی ریتمیک با ضرب آهنگ دلنشین و هنری در ترکیب با مهارت‌های های طناب زنی میباشد. در این ماده هر ورزشکار در محدوده زمین به ابعاد ۹\*۹ ، برنامه خود را با لحاظ کردن موارد زیر اجرا خواهد کرد .

- ✓ اجرای برنامه بصورت منسجم و یکدست
- ✓ اجرای برنامه و بخش های آن بصورت خلاقانه و مبتکرانه
- ✓ اجرای برنامه بصورت ریتمیک همراه با موزیک مناسب ورزشی (موزیک انتخابی باید بی کلام و مجاز باشد)
- ✓ انتخاب موسیقی مناسب و ریتمیک ورزشی که هماهنگی زیبایی با برنامه تیم داشته باشد
- ✓ هماهنگی بخش های برنامه نمایشی با ریتم و ضرب آهنگ موزیک
- ✓ تنوع در اجرای انواع مهارتها پایه
- ✓ پویایی و جابجایی در حین اجرای برنامه
- ✓ عدم وقفه در طول اجرای برنامه همراه با سرعت مناسب
- ✓ اجرای برنامه در محدود زمانی و مکانی تعیین شده
- ✓ اجرای برنامه با فرم بدنی زیبا و روان

### ملاک های کلی و امتیاز دهی برنامه نمایشی :

الف: تنوع در اجرای انواع مهارت‌های طناب زنی (۱۵درصد) ب: خلاقیت (۵۰ درصد) ج: موزیک (۳۵ درصد)

**تذکر:**

- ❖ انتخاب انواع مهارت ها در برنامه هر ورزشکار آزاد می باشد .
- ❖ تکرار و ترتیب مهارت ها در برنامه آزاد می باشد.
- ❖ ورزشکاران در انتخاب نوع پرش ،پرش ساده و یا پرش با مکث روی پاها آزاد هستند.
- ❖ هر گونه مهارت ژیمناستیک و یا حرکتی که باعث آسیب دیدگی ورزشکار شود فاقد امتیاز و "ممنوع" می باشد.

### خطاها (شامل امتیاز منفی می باشد)

- اجرای برنامه بعد از ۷۵ ثانیه
- قطع شدن ، گیر کردن طناب
- اجرای برنامه خارج از محوطه زمین

## ۲- چالش طناب بلند امدادی:

تعداد ورزشکاران هر تیم در این ماده ۳ نفر و در مدت زمان ۲ دقیقه رونده اجرا خواهد شد. شروع با اعلام فرمان داور بدین ترتیب که بعد از شنیدن صدای سوت دو نفر اول طناب بلند را شروع به چرخاندن می کنند و نفر سوم بلافاصله وارد طناب شده و با یک پرش ساده وارد طناب شده و بعد از رد کردن طناب بلند جای خود را با نفر مقابل خود تعویض می کند سپس نفر دوم وارد طناب شده مانند نفر اول بعد از پرش و رد کردن، از طناب خارج شده و با نفر مقابل خود یعنی نفر سوم تعویض می شود این توالی به صورت جابجایی در مسیر تا ۲ دقیقه بصورت مداوم و روان انجام خواهد شد. رکورد نهایی تیم از مجموع پرش های صحیح محاسبه خواهد شد.

### تذکر:

- ✓ هر ورزشکار باید با نفر مقابل خود تعویض شود.
- ✓ ورزشکاران تیم نباید از محوطه زمین خارج شوند.
- ✓ زمان مسابقه بصورت روان و بدون وقفه می باشد.
- ✓ فرود بازیکن برای ورود به طناب باید به صورت پرش جفت باشد.
- ✓ پرش با یک پا و دویدن خطا بوده و بازیکنان باید بصورت صحیح وارد طناب شده و ضمن پرش جفت ساده با نفر مقابل خود دسته طناب را تعویض کنند.
- ✓ طول طناب بلند امدادی با احتساب دسته های طناب حداقل باید سه متر و نیم باشد.

**روش اجرا:** داوران آماده - بازیکنان آماده - شروع با صدای زنگ یا سوت - ۳۰ ثانیه - ۶۰ ثانیه - ۹۰ ثانیه -

تمام

### خطاها:

خطای استارت و خطای مکانی همسان در تمام ماده های سرعتی

## ۳- چالش جاکنگ ۲ دقیقه: (انفرادی)

از هر تیم ۲ بازیکن در این ماده شرکت می کنند. ورزشکار از تکنیک جاکنگ سرعت استفاده می کند و تعداد طناب هایی که از زیر پای راست ورزشکار عبور کند رکورد نهایی ورزشکار خواهد بود.

### روش اجرا (اعلام فرمان صدای ضبط شده)

داوران آماده - ورزشکاران آماده - شروع با صدای زنگ یا سوت - ۱۵ ثانیه - ۳۰ ثانیه - ۴۵ ثانیه - ۱ دقیقه - ۱۵ ثانیه - ۳۰ ثانیه - ۴۵ ثانیه - تمام.

## تذکر :

- ❖ زمان مسابقه بصورت رونده و بدون توقف می باشد.
- ❖ تعداد طناب هایی که از زیر پای راست با مهارت جاگینگ سرعتی رد می شود شمارش خواهد شد.

## خطاها :

### خطای استارت و خطای مکانی همسان در تمام ماده های سرعتی

- ✓ در تمامی برنامه های المپیاد همه اعضای تیم اعم مریی ،سرپرست و ورزشکاران موظف به داشتن ID کارت به همراه کارت ملی می باشند .
- ✓ در صورتیکه تیم یا ورزشکاری نسبت به مورد خاصی از مسابقات اعتراض داشته باشد موارد الزاما بصورت کتبی با رعایت ادبیات حاکم بر مسابقات دانشجویی صرفا از طریق سرپرست تیم با ذکر دقیق بصورت واضح و مشخص به سرپرست فنی وصول خواهد شد.
- ✓ هزینه هر مورد از اعتراض ۱/۵۰۰/۰۰۰ریال بوده و در صورت رد اعتراض مبلغ مسترد نخواهد شد.
- ✓ هر گونه اختلال و بی نظمی و یا ایجاد شبهه و اعتراض شفاهی که در روند مسابقات اختلال ایجاد کند و یا در حین داوری با سرو صدای نامتعارف خللی ایجاد شود در کمیته انضباطی مسابقات مورد بررسی جدی قرار خواهد گرفت .

پنجمین المپیاد ورزش های همگانی دانشجویان دانشگاههای علوم پزشکی  
مشخصات اعضای تیم طناب زنی دانشگاه

ردیف	ماده	مشخصات ورزشکاران شرکت کننده در ماده
۱	چالش جاگینگ	-۱ -۲
۲	چالش طناب بلند امدادی	-۱ -۲ -۳
۳	اجرای روتین	-۱ -۲
نام و نام خانوادگی مربی:		شماره تماس:



## (( دارت ))

- مسابقات براساس آخرین قوانین و مقررات رسمی انجمن دارت فدراسیون انجمن های ورزشی برگزار می شود.
- (۱) تعداد نفرات شرکت کننده از هر دانشگاه شامل ۳ نفر ورزشکار و ۱ نفر بعنوان مربی یا سرپرست می باشد
  - (۲) مسابقات بصورت تیمی خطی برگزار خواهد شد .
  - (۳) همراه داشتن **I.D** کارت به همراه کارت ملی هنگام برگزاری مسابقات الزامی است.
  - (۴) اعلام یک کاپیتان از هر تیم در زمان مسابقه الزامی است.
  - (۵) مسابقات بصورت امتیاز ۵۰۱ دبل، پایان ۳ لگ از ۵ برگزار می شود .
  - (۶) هر بازیکن موظف است یک دست دارت شامل ۳ عدد دارت به همراه داشته باشد.
  - (۷) مسابقات بر روی (۸) ایستگاه دارت برگزار می شود .
  - (۸) لباس بازیکن تیشرت یا پیراهن آستین کوتاه و شلوار ترجیحاً پارچه ای ( جهت دانشجویان پسر ) و مانتو یا سارافون مقنعه، شلوار (جهت دانشجویان دختر) می باشد. لباس بازیکنان بایستی متحدالشکل باشد.
  - (۹) تیم ها موظفند نیم ساعت قبل از شروع زمان بازی در سالن حضور داشته باشند. در پایان، نتیجه بازی را (فرم ثبت نتیجه) کاپیتان تیم بازنده به همراه داور به میز کنترل تحویل نماید.
  - (۱۰) قرعه کشی تیم های شرکت کننده، شب قبل از مسابقه توسط مسئول فنی مسابقه در جلسه هماهنگی با حضور سرپرست دانشگاه ها انجام خواهد شد.
  - (۱۱) ترکیب تیم ها باید در زمان قرعه کشی مشخص شده باشد و در زمان برگزاری مسابقه امکان جا به جایی و تغییر وجود ندارد.
  - (۱۲) کلیه موارد پیش بینی نشده را کمیته فنی مسابقات حل و فصل خواهد نمود.
  - (۱۳) شروع کننده بازی کسی است که میدل را به نفع خود کند(هر کس پرتاب نزدیکتری به مرکز تخته دارت انجام دهد؛ پرتاب Middle) اول بازی را شروع میکند .
  - (۱۴) دارتی که روی صفحه قرار دارد محاسبه می شود.
  - (۱۵) اعتراض در مورد امتیاز کسب شده یا اعلام شده، قبل از جدا کردن دارتها، مورد بررسی یا تایید قرار می گیرد .
  - (۱۶) امتیاز هر دارت بنا به قسمت امتیازی روی تخته دارت که با میله هایی از هم جدا شده اند و دارت پرتاب شده به آن قسمت برخورد کرده محاسبه خواهد شد .
  - (۱۷) امتیاز دارتی که قبل از شمارش داور از تخته جدا شود مورد محاسبه قرار نخواهد گرفت .
  - (۱۸) هرگونه اعتراض نسبت به بازیکن، باید به صورت کتبی حداکثر تا نیم ساعت بعد از مسابقه توسط سرپرست یا مربی تیم و با ضمیمه کردن مبلغ ۱۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال به مسئول برگزاری مسابقات ارائه شود.
  - (۱۹) هر گونه تصمیم انضباطی بر عهده کمیته برگزاری مسابقات می باشد
  - (۲۰) نوع جدول بازیها گروهی دوره ای حذفی خواهد بود.

۲۱) به ورزشکاران و مربیان مقام های اول، دوم و سوم حکم و مدال و کاپ اهداء می شود و تیم ها تا رتبه ششم در جدول حذفی رتبه بندی خواهند شد.

**توجه: دانشگاه ها بایستی طبق فرم پیوست اسامی شرکت کنندگان را در زمان قرعه کشی اعلام نمایند.**

ترکیب پیشنهادی دانشگاه .....		
ترتیب نفرات شرکت کننده		
ردیف	نام و نام خانوادگی	کاپیتان
۱		
۲		
۳		
امضا مربی:		

## (( طناب کشی ))

- ۱- هر تیم شامل ۵ بازیکن که ۴ نفر بازیکن اصلی و یک نفر ذخیره، یک مربی یا سرپرست خواهد بود.
- ۲- همراه داشتن I.D کارت به همراه کارت ملی هنگام برگزاری مسابقات الزامی است.
- ۳- جمع وزن بازیکن های هر تیم آقایان (اصلی ۴ نفر)  $360 \pm 5$  کیلوگرم است.
- ۴- جمع وزن بازیکن های هر تیم بانوان (اصلی ۴ نفر)  $280 \pm 5$  کیلوگرم است.
- ۵- تیم ها حتما باید مسابقه را با ۴ بازیکن آغاز نمایند. اگر در طی مسابقه تیم ها مجبور شوند با ۳ بازیکن مسابقه را ادامه دهند اشکالی ندارد ولی کمتر از ۳ بازیکن تحت هیچ شرایطی نمی تواند به مسابقه ادامه دهد و تیم مذکور بازنده محسوب می شود.
- ۶- تعویض نفر ذخیره یکبار در هر مسابقه انجام میشود.
- ۷- وزن فرد ذخیره باید کمتر یا مساوی فرد تعویضی باشد. در این تعویض، وزن کل تیم مذکور نباید بر اثر وزن فرد ذخیره افزایش یابد حتی اگر وزن آن تیم در اصل از حداکثر حد مجاز نیز کمتر باشد.
- ۸- وزن کشی مسابقات فقط یکبار انجام میگردد و تیمی که موفق نمی شود در محدوده وزنی مجاز قرار گیرد میتواند یکبار دیگر وزن کشی نماید.
- ۹- تیم ها باید دارای لباس متحدالشکل (تشرت، شلوارک یا شورت ورزشی و جوراب) با درج نام تیم باشند.
- ۱۰- پوشیدن کفش ورزشی طناب کشی داخل سالن اجباری است.
- ۱۱- در طول مسابقه دست ها فاقد هرگونه پوشش یا دستکش می باشد و فقط نفر آخر تیم میتواند از دستکش استفاده نماید.
- ۱۲- خطاهایی که برای تیم ها ثبت میشود: ۱- نشستن یک نفر یا بیشتر افراد روی زمین با نظر داور ۲- تکیه دادن ۳- گرفتن طناب ۴- حالت پارو زنی ۵- جابه جایی دست، خارج شدن از تونل ۶- قدم گذاشتن برطرفین (بیرون رفتن از عرض محوطه)
- ۱۳- هر مسابقه شامل سه کشش و مسابقه تیمی می باشد و هر تیمی که به دوکشش از سه کشش دست یابد برنده است و با توجه به کشش انجام شده زمان استراحت به تیم ها داده میشود.
- ۱۴- وزن کشی روز مسابقات در محل مسابقه برگزار میگردد.
- ۱۵- قرعه کشی مسابقات با حضور سرپرستان، شب قبل از مسابقات برگزار میگردد.
- ۱۶- موارد پیش بینی نشده در جلسه قرعه کشی اعلام خواهد شد.
- ۱۷- حضور یک مربی در سالن مسابقات الزامی است.
- ۱۸- هرگونه اعتراض نسبت به بازی، باید به صورت کتبی حداکثر تا نیم ساعت بعد از مسابقه توسط سرپرست یا مربی تیم و با ضمیمه کردن مبلغ ۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال به مسئول برگزاری مسابقات ارائه شود.
- ۱۹- هر گونه تصمیم انضباطی بر عهده کمیته برگزاری مسابقات می باشد

## ((روبیگ))

۱. مسابقه در یک آیتم پازلی (مکعب روبیک) اجرا می شود.
۲. مسابقه به صورت تیمی برگزار می شود.
۳. تعداد نفرات هر تیم از هر دانشگاه ۲ نفر شرکت کننده (یک نفر به عنوان کاپیتان) و یک نفر مربی می باشد.
۴. جلسه هماهنگی با حضور بازیکنان قبل از شروع مسابقات و توسط مسئول فنی مسابقه انجام می شود.
۵. همراه داشتن I.D کارت به همراه کارت ملی در هنگام مسابقه الزامی است.
۶. کلیه موارد پیش بینی نشده توسط کمیته فنی حل و فصل می شود.
۷. پس از اعلام نتایج در صورتی که در هر آیتم مسابقه اعتراضی باشد سرپرست تیم حداکثر ۳۰ دقیقه پس از اعلام نتیجه درخواست کتبی به همراه مبلغ ۱/۵۰۰/۰۰۰ ریال برای هرد درخواست را به سرپرست فنی ارائه می نماید.
۸. هر گونه تصمیم انضباطی بر عهده کمیته برگزاری مسابقات می باشد

### مسابقه مکعب روبیک

۱. هر شرکت کننده باید یک مکعب روبیک (مکعب ۳\*۳) همراه داشته باشد.
۲. مکعب روبیک باید استاندارد باشد (هر سطح مکعب یک رنگ مجزا داشته باشد).
۳. سایز مکعب روبیک آزاد است و در هر اندازه ای اشکال ندارد.
۴. برای ثبت رکورد از تایمرهای مخصوص (استک مت) استفاده می شود که لمسی هستند.
۵. نحوه بهم ریختن مکعب ها توسط برنامه کامپیوتری (اسکرمل) انجام می شود و برای همه شرکت کنندگان یک گروه به یک صورت می باشد.
۶. هر شرکت کننده یک داور مشخص دارد.
۷. هر تیم یک کارنامه دارد که رکوردها در آن ثبت می شود.
۸. شرکت کننده باید با نظر داور مسابقه را شروع کند.
۹. مکعب ها در روی میز با یک کاور پوشانده می شوند که با اعلام شرکت کننده داور کاور را بر می دارد.
۱۰. با برداشتن کاور به هر شرکت کننده ۱۵ ثانیه مهلت بازیابی مکعب داده می شود .
۱۱. داور در بازیابی در زمان ۸ ثانیه و ۱۲ ثانیه زمان را اعلام می کند.
۱۲. بعد از اعلام ۱۲ ثانیه شرکت کننده باید مکعب را روی مت (میز) قرار داده و همزمان هر دو دست را روی تایمر قرار دهد و بعد شروع به حل نماید.
۱۳. پس از اتمام حل شرکت کننده باید با هر دو دست (کف دست) تایمر را متوقف کند.
۱۴. مسابقه در هر دور با دو گروه اجرا می شود.

۱۵. نفرات هر تیم به صورت جداگانه در دو گروه مختلف قرا می گیرند.
۱۶. هر گروه اسکرمبل جداگانه ای دارد.
۱۷. هر تیم ۶ بار می تواند رکورد گیری کند که سهم هر بازیکن سه بار رکوردگیری می باشد.
۱۸. بهترین رکورد و بدترین رکورد تیم حذف شده و از بین ۴ رکورد دیگر تیم ، میانگین محاسبه می شود.
۱۹. رتبه هر تیم از میانگین رکورد های هر تیم مشخص می شود.
۲۰. مسابقه در دو دور برگزار می شود که ۱۲ تیم برتر به مرحله دوم صعود می کنند.

### موارد خطا

۱. با هر خطای مکعب روییک ۲ ثانیه به زمان پایانی اضافه می باشد.
۲. در صورت حل نشدن کامل مکعب خطای مردود (DNF) ثبت می شود.
۳. در صورت عدم حضور شرکت کننده در مسابقه خطای مردود (DNF) ثبت می شود.
۴. در طول مسابقه شرکت کننده فقط با داور می تواند صحبت کند در صورت صحبت با دیگران خطای (DNF) ثبت می شود.
۵. در صورت چرخش قطعات مکعب (گوشه مکعب) شرکت کننده فقط می تواند یکی از گوشه ها را بچرخاند در صورت خطا (DNF) ثبت می شود.
۶. اگر بعد از توقف تایمر ، مکعب توسط بازیکن حرکت داده شود خطا محسوب می شود.(DNF)
۷. اگر در بازیکنی بازیکن زمان بیشتری از ۱۵ ثانیه داشته باشد خطا محسوب می شود.(۲ ثانیه)
۸. در صورت خراب بودن یا نقص در تایمر با تصمیم سرداور یک فرصت دوباره به بازیکن داده می شود.
۹. در صورت معیوب شدن مکعب (خارج شدن قطعات) بازیکن می تواند قطعات را جاگذاری کند .
۱۰. در صورتی که مکعب معیوب باشد (چند قطعه خارج شده باشد) یا مکعب کامل حل نشده باشد و تایمر متوقف باشد با نظر داور خطا محاسبه می شود . (DNF)
۱۱. در صورتی که مکعب معیوب (کامل حل نشده) بعد از توقف تایمر یک حرکت لازم داشته باشد تا حل شود خطای (۲ ثانیه) اضافه می شود.
۱۲. در صورت حوادث خاص سرداور مسابقه تصمیم گیری می کند.
۱۳. لباس بازیکن تی شرت یا پیراهن آستین کوتاه وشلوار پارچه ای و کفش (برای پسران) ومانتو و مقنعه ، شلوار پارچه ای و کفش (برای دختران) متحدالشکل می باشد .

## **((فوتبال روی میزی))**

**تعداد بازیکنان:** هر دانشگاه موظف به اعزام تیمی متشکل از ۲ بازیکن (یک نفر به عنوان کاپیتان) به همراه یک مربی می باشد.

**بازیها به صورت دو بل (دو نفره) برگزار خواهد شد.**

**نحوه برگزاری مسابقات دو بل (دو نفره):**

بنا بر تعداد تیمهای شرکت کننده و براساس قرعه کشی گروه بندی انجام میپذیرد، بازیها در دور اول بصورت دوره ای در هر گروه و بصورت تک گیم پنج گله برگزار می گردد ، بصورتیکه در پایان رقابتهای در دور اول هیچ تیمی حذف نخواهد شد و تیمها طبق رنکینگ و امتیازی که کسب نموده اند در جدول دور دوم که بصورت تک حذفی می باشد جای میگیرند.

- شایان ذکر است بازیها در دور تک حذفی بصورت سه گیم پنج گله برگزار خواهد شد که برنده دو گیم از سه گیم برنده بازی خواهد بود.

**قوانین و مقررات بازی:**

۱- بازیکنان می بایست لباس و کفش ورزشی مناسب داشته باشند ، قید نام دانشگاه بر روی لباس بازیکنان الزامی می باشد.

۲- شروع مسابقات با پرتاب سکه انجام می شود و برنده می تواند زمین بازی یا توپ را انتخاب نماید.

۳- بازی از آدمک وسط میله پنج تائی و توسط برنده قرعه (اگر انتخابش توپ باشد) آغاز می شود.

۴- تیم برنده قرعه با گفتن کلمه حاضر و شنیدن تائید از تیم مقابل بازی را شروع می نماید حداکثر زمان مکث برای گرفتن تائید از حریف ۳ ثانیه می باشد در صورتیکه در این مدت حریف تائید ننماید ، تیم برنده تاس می تواند بازی را شروع نماید.

۵- در شروع بازی نمیتوان مستقیما شوت کرد و می بایست ابتدا یک پاسکاری با آدمک وسط میله پنج تائی انجام شود و سپس ادامه بازی انجام شود.

۶- به غیر از گیم اول که شروع کننده بازی با قرعه مشخص می گردد در مابقی گیم ها بازنده گیم قبلی شروع کننده خواهد بود.

۷- در هر گیم هر تیم می تواند ۲ بار زمانیکه مالک توپ و توپ به حالت ساکن است و در هر بار بمدت ۳۰ ثانیه درخواست تایم استراحت داشته باشد. پس از پایان زمان تایم استراحت ، شروع بازی دقیقا از جایی که بازی متوقف شده است با رعایت شرایط شروع اول بازی (اعلام حاضر به حریف - گرفتن تائید و پاسکاری ) آغاز می شود.

- ۸- اگر توپ وارد گل شده و خارج شود ، گل قبول است.
- ۹- چرخش میله ها بیش از ۳۶۰ درجه خطا محسوب می شود ، اگر به این طریق گل زده شود گل مردود است.
- ۱۰- گل به خودی ، گل محسوب می شود.
- ۱۱- تکان دادن میز ، فشار به میز ، تپه زدن ، لمس کردن و یا گرفتن میله حریف خطا محسوب میشود.
- ۱۲- تایم مالکیت توپ در میله های دوتایی و دروازه بان وسه تایی ۱۵ ثانیه و در میله پنج تایی ۱۰ ثانیه می باشد. در صورتیکه زمان مالکیت توپ در میله های نامبرده بیش از حد قانونی باشد خطا محسوب میشود .
- ۱۳- در صورتیکه توپ در جریان بازی از زمین بازی به بیرون پرتاب شود ، مالکیت توپ از آن تیم مدافع و شروع مجدد از میله دو تایی با رعایت شرایط شروع بازی (اعلام حاضر به حریف - گرفتن تائید و پاسکاری ) صورت می پذیرد.
- ۱۴- زمانیکه پای هیچکدام از آدمکها به توپ نرسد اصطلاحاً توپ مرده نامیده می شود، اگر توپ پشت میله های پنج تایی بمیرد ، بازی از میله دوتایی همان سمت با لحاظ شرایط شروع بازی (اعلام حاضر به حریف - گرفتن تائید و پاسکاری ) آغاز خواهد شد ، اگر توپ بین میله های پنج تایی بمیرد ، تیمی که آخرین بار شروع کننده بوده بازی را شروع خواهد کرد.
- ۱۵- در مسابقاتی که بازیها بصورت سه گیم برگزار می گردد در صورتیکه تیم ها در گیم شماری مساوی باشند بازی به گیم سوم کشیده میشود . در صورتیکه در گیم سوم در امتیاز ۴ مساوی باشند تا امتیاز ۷ بازی به دو خواهد شد چنانچه در امتیاز ۷ باهم برابر شوند زننده گل هشتم برنده بازی است .
- ۱۶- درحین پاسکاری میله به میله (هافبک به فوروارد یا بالعکس) توپ باید در حرکت باشد و ساکن نباشد و آدمکی که توپ را به حرکت در می آورد نمیتواند پاس دهد.
- ۱۷- در بازیهایی که بیش از یک گیم باشد تیمها می توانند پس از یک گیم تغییر مکان داده و گیم بعدی را در طرف دیگر میز ادامه دهند، اگر در گیم دوم جابجا نشوند در گیم سوم امکان جابجایی نخواهد بود.
- ۱۸- هرگونه صحبت ویا ایجاد صدا که باعث به هم زدن تمرکز حریف در حین بازی شود خطا محسوب می گردد.
- ۱۹- با توجه به تعیین رتبه بندی تیم ها تا رتبه ششم ، تیم هایی که به ۸ تیم برتر مسابقات راه پیدا می کنند بایستی تا تعیین مقام های پنجم و ششم در مکان مسابقات حضور داشته و به هیچ وجه سالن مسابقات را ترک ننمایند.
- ۲۰- حضور یک نماینده (مربی، سرپرست) در مراسم قرعه کشی و جلسه هماهنگی که شب قبل از مسابقات برگزار می شود الزامی است.

۲۱- رها شدن میله از دست هنگام ضربه زدن چه به صورت عمد و چه غیر عمد خطا محسوب شده و مالکیت توپ از آن تیم مدافع و شروع مجدد از میله پنج تائی صورت می پذیرد و اگر گلی بدین شکل رد و بدل شود مردود اعلام می گردد.

۲۲- هرگونه اعتراض صرفاً به صورت کتبی و با پرداخت مبلغ ۵۰۰/۰۰۰ ریال توسط سرپرست یا مربی تیم و قبل از اتمام آن بازی پذیرفته و قابل پیگیری می باشد.

۲۳- هرگونه تصمیم انضباطی بر عهده کمیته انضباطی مسابقات می باشد.

۲۴- هرگونه رفتار و اخلاق غیر ورزشی خطا محسوب میشود.

**تبصره: در خصوص تمام موارد پیش بینی نشده ، سرپرست اجرائی مسابقات تصمیم گیرنده خواهد بود.**





## (( آمادگی جسمانی ))

### نحوه برگزاری :

- ۱) مسابقات در دو بخش مجزای پارکور در یک روز و آیتم‌های ایستگاهی در روز دیگر برگزار می‌گردد.
- ۲) حرکات این مسابقه برای آقایان و بانوان مشابه است و فقط در تعداد یا مقدار وزنه برخی حرکات متفاوت می‌باشد.
- ۳) روز اول در نوبت صبح و بعد از ظهر مسابقات پارکور برگزار می‌گردد.
- ۴) روز دوم در نوبت صبح آیتم‌های تک ایستگاهی برگزار می‌شود. بعد از ظهر روز دوم استخراج نتایج انجام می‌شود.
- ۵) هر فرد لازم است ایستگاه‌های مورد نظر در پارکور را به ترتیب مسیر تعیین شده طی نماید.
- ۶) پس از اتمام مسابقه، نفرات برتر بر اساس مجموع کل امتیازات کسب شده در پارکور و آیتم‌های تک ایستگاهی با جمع زمان خطاها محاسبه و رتبه‌بندی مشخص می‌گردد.
- ۷) استخراج نتایج به روش آماری انجام می‌شود.
- ۸) امتیاز آیتم پارکور به دلیل تعداد زیاد و سختی آن ۲ برابر امتیاز هر آیتم تک ایستگاهی می‌باشد.
- ۹) در صورت برابری امتیاز بین دو نفر، فردی که خطای کمتری داشته باشد برنده محسوب می‌شود.
- ۱۰) هرگونه اعتراض به همراه مستندات باید صرفاً از طریق مربی یا سرپرست تیم و به صورت کتبی و با پرداخت مبلغ ۱/۵۰۰/۰۰۰ ریال به سرپرست فنی مسابقات اعلام گردد. پس از بررسی در صورت وارد بودن اعتراض کل مبلغ عودت داده می‌شود
- ۱۱) هر گونه تصمیم انضباطی بر عهده کمیته انضباطی مسابقات می‌باشد.
- ۱۲) در پارکور داور در پایان هر ایستگاه با دست تعداد خطای ورزشکار را اعلام می‌نماید.
- ۱۳) چنانچه ورزشکاری نتواند بخش پارکور مسابقات را به انتها برساند، امتیاز آن صفر می‌باشد.
- ۱۴) تیمها در شب قبل از مسابقه و در جلسه فنی قرعه‌کشی شده و به ترتیب قرعه در مسابقه شرکت می‌کنند.
- ۱۵) اجرای تک‌تک آیتم‌ها طبق چیدمان پارکور و به تعداد مشخص شده الزامی است. در صورت انجام ندادن حرکتی، ورزشکار با هدایت داور بازگشته و آن آیتم را به تعداد گفته شده و بصورت صحیح اجرا می‌کند و سپس به ایستگاه بعدی می‌رود.
- ۱۶) هر ایستگاه یک داور دارد. داور تعداد حرکات ورزشکار را شمارش کرده و آخرین حرکت را به ورزشکار اعلام می‌کند تا ورزشکار به ایستگاه بعدی برود. سپس تعداد خطای ورزشکار را یادداشت می‌کند.
- ۱۷) به ازای هر خطا، ۳ ثانیه به زمان نهایی انتهایی پارکور ورزشکار اضافه می‌گردد.

۱۸) دویدن پایان پارکور بسیار مهم است و تنها در صورت تکمیل مسیر تعیین شده مسابقه، کرنومتر برای ورزشکار متوقف می شود. در غیر اینصورت ورزشکار دیسکالیفه شده و هیچ کدام از حرکات قبلی وی نیز محاسبه نمی گردد.

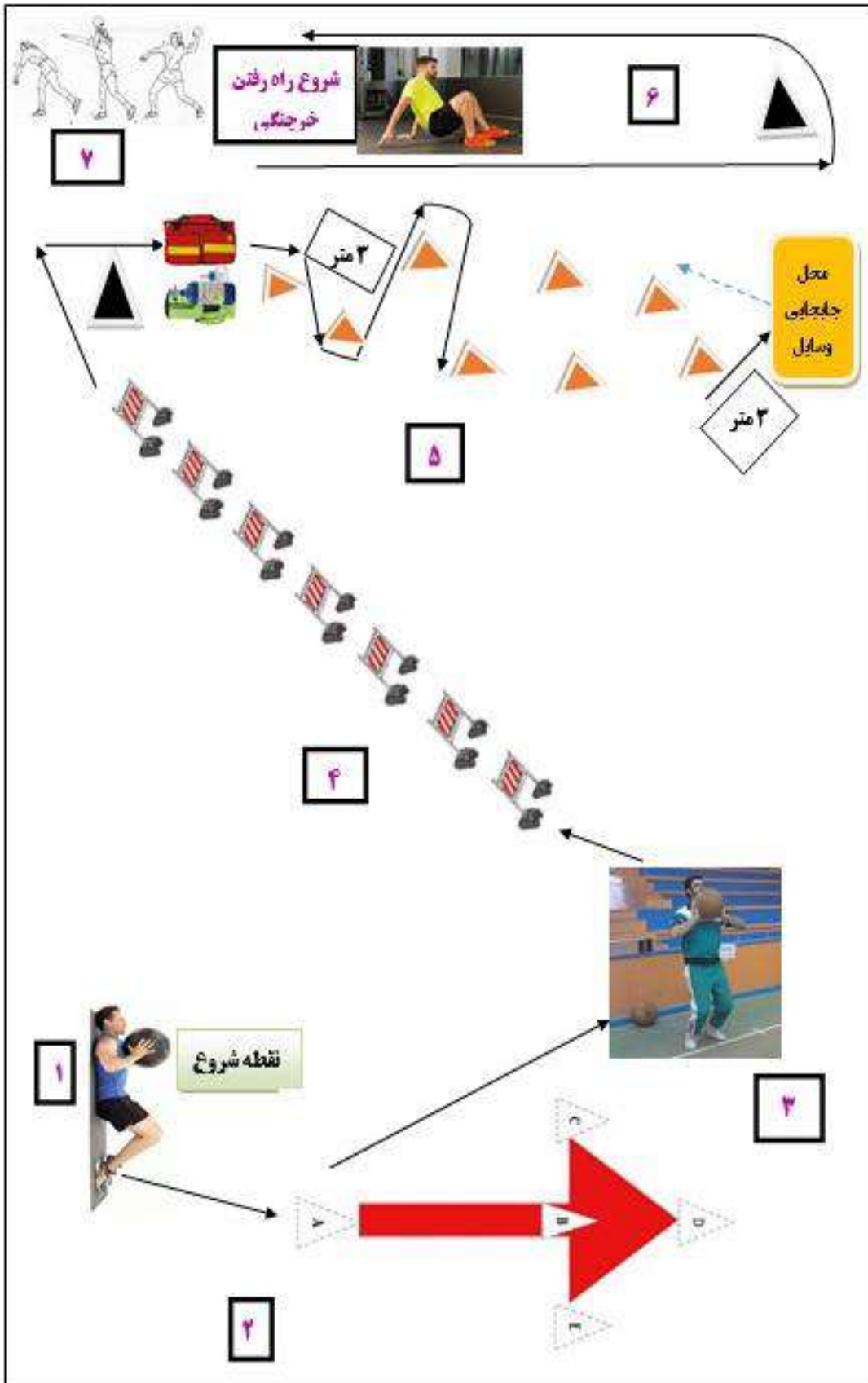
۱۹) حضور مربی یا سرپرست در هنگام مسابقه ورزشکار برای آن تیم الزامی است.  
۲۰) همراه داشتن آیدی کارت و کارت ملی معتبر برای هر نفر در مسابقه الزامی است.

### قسمت پارکور شامل ۷ ایستگاه

- ایستگاه اول : دراز و نشست با توپ مدیسن بال ۲۰ تکرار
- ایستگاه دوم : آزمون چابکی فلش
- ایستگاه سوم : پرتاب ۲ عدد توپ مدیسن از روی سینه به اندازه ۶ متر
- ایستگاه چهارم : عبور از زیر و روی مانع .
- ایستگاه پنجم : جابجایی و عبور زیگزاگ از موانع با کیف پزشکی نامتقارن
- ایستگاه ششم : راه رفتن خرچنگی به مقدار ۱۴ متر
- ایستگاه هفتم : پرتاب توپ تنیس به هدف ۳ عدد آجر یوگا از فاصله ۵ متری
- ایستگاه هشتم : دویدن و عبور از خط پایان

### قسمت تک ایستگاهی با استراحت بین هر آیتم شامل ۳ تست

- آیتم اول : تست برپی کلاسیک در ۴ مرحله
- آیتم دوم : جابجایی دستها در حالت پلانک
- آیتم سوم : پرش به داخل و بیرون لاستیک



نقطه پایان

۸- دو  
سرعت

شروع راه رفتن  
خردنگام

محل  
جایگزی  
وسایل

نقطه شروع

## راهنمای فنی مسابقه در بخش اول پارکور

### ایستگاه اول: دراز و نشست با توپ مدیسن بال ۲۰ تکرار **Sit up with medicine ball** :

همانند شکل، ورزشکار روی تشک قرار گرفته و توپ را برداشته و از پشت سر به زمین و از جلو هم با زانوی بسته و کف پا روی زمین، توپ را روی پا می‌زند. ورزشکار می‌بایست با شمارش داور به تعداد ۲۰ حرکت صحیح انجام داده و سپس به ایستگاه بعدی برود.

خطاها: ۱ - توپ از پشت سر به زمین نخورد یا از جلوی پا با زمین تماس نداشته باشد،

۲- اگر به نحوی کمر ورزشکار حین اجرا از روی زمین بلند شود،

۳ - در صورتی که توپ از دست ورزشکار جدا شود، ورزشکار باید توپ را بردارد و ادامه آزمون را انجام دهد.

نکته: در صورت اجرای خطا، آن حرکت شمارش نمی‌گردد و شخص ورزشکار می‌بایست مجدداً آن حرکت را تکرار کند

### \* آقایان توپ ۳ کیلوگرمی / بانوان توپ ۲ کیلوگرمی



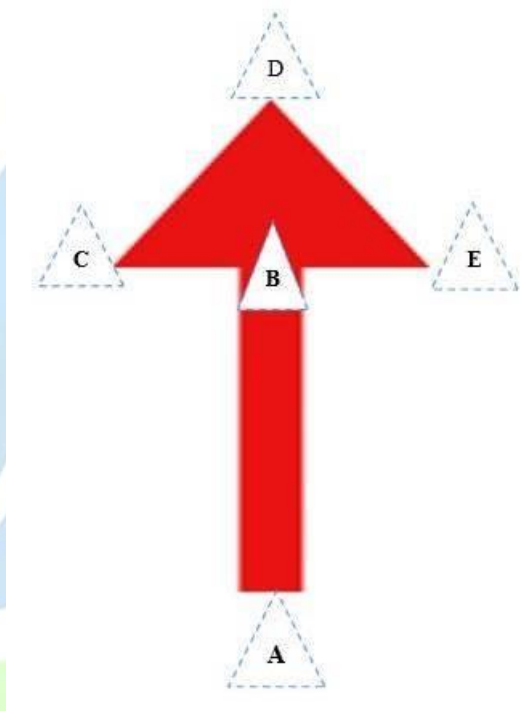
### ایستگاه دوم: جابجایی و تغییر مسیر با دست زدن به موانع ( چابکی فلش ) **Agility flash test** :

نحوه اجرا: پس از اتمام ۲۰ تکرار دراز و نشست همانند شکل ورزشکار از نقطه A شروع کرده و فاصله ۷ متری را بصورت مستقیم طی کرده و به مخروط B دست می‌زند. سپس با حالت پابوکس به سمت چپ و نقطه C رفته و از پشت آن رد شده و از جلو به سمت مخروط D حرکت می‌کند. سپس آن را دور زده و به حالت دویدن به پشت سر به سمت مخروط E می‌دود. و از پشت مخروط رد شده سپس به حالت پابوکس به سمت مخروط B رفته و پس از دست زدن به آن عقب عقب دویده و از پشت مخروط A رد شده و به ایستگاه بعدی می‌رود.

\* فاصله مخروط بین A و B ۷ متر و فاصله بین مخروط B و D ۵ متر و فاصله بین مخروط C و E ۷ متر می‌باشد.

خطاها : در صورت برخورد به موانع و افتادن هر کدام از موانع یک خطا، در صورت دست نزدن به مخروط B یک خطا، و در صورت رد نشدن از پشت هر مخروط یک خطا در نظر گرفته می شود.

\* در صورت هر گونه اجرای اشتباه در نحوه دویدن یا جهت یابی، ورزشکار با هدایت داور بازگشته و آن را اصلاح می کند.



**ایستگاه سوم : پرتاب توپ مدیسن از روی سینه به فاصله ۶ متری : in front of chest medicine ball Throwing**

نحوه اجرا: ورزشکار پشت خط مشخص شده قرار گرفته و توپ را برداشته و آن را از روی سینه با هر دو دست پرتاب می کند، به طوری که حداقل ۶ متر پرتاب شود. ورزشکار سپس توپ دیگر را برداشته و پرتاب می کند و به ایستگاه بعدی می رود.

خطا: اگر توپ کمتر از این مقدار پرتاب شود، یک خطا محسوب می شود. همچنین اگر پنجه پا در هنگام پرتاب توپ از روی زمین بلند شود، یا ورزشکار توپ را با یک دست پرتاب کند یا از هر جایی به جز روی سینه پرتاب کند، خطا محسوب می گردد.

**\* آقایان توپ ۴ و ۵ کیلوگرمی / بانوان توپ ۲ و ۳ کیلوگرمی**



### ایستگاه چهارم : پرش از روی مانع و عبور از زیر مانع Track & Field Crossing Obstacles :

نحوه اجرا: ورزشکار پس از سپری کردن ایستگاه سوم، وارد مرحله عبور از موانع می‌شود. ورزشکار ابتدا به صورت جفت پا از روی مانع اول پریده و سپس از زیر مانع دوم عبور می‌کند، سپس بصورت یک درمیان پرش و عبور از زیر مانع (جمعا ۷ مانع) توسط ورزشکار انجام می‌گیرد. و سپس به ایستگاه بعدی می‌رود. فاصله بین هر مانع حدود ۲/۸۰ متر می‌باشد.

**خطا:** در صورت افتادن هر مانع، یک خطا در نظر گرفته می‌شود. در صورت عدم پرش و فرود بصورت جفت پا، یک خطا در نظر گرفته می‌شود.

\* در صورت رعایت نکردن نحوه صحیح پرش‌ها، ورزشکار با هدایت داور، بازگشته و حرکت را به طور صحیح اجرا می‌کند.

\* آقایان عبور جفت پا از روی مانع به ارتفاع ۴۰ سانتی‌متر و عبور از زیر مانع به ارتفاع ۹۰ سانتی‌متر .

\* بانوان عبور جفت پا از روی مانع به ارتفاع ۳۵ سانتی‌متر و عبور از زیر مانع به ارتفاع ۸۵ سانتی‌متر .



### ایستگاه پنجم : جابجایی وزنه نامتقارن Agility zigzag run with dumbbell :

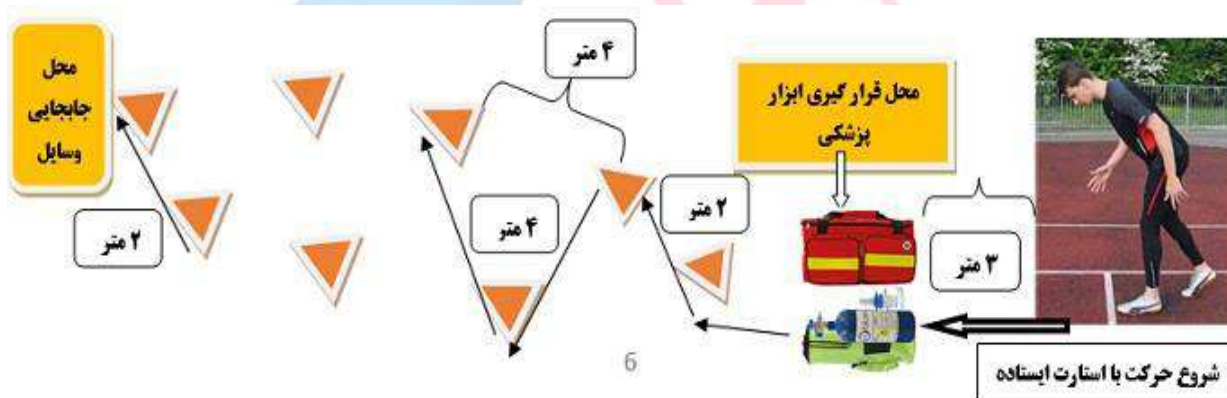
نحوه اجرا: ورزشکار پس از عبور از موانع، به سمت کیف ابزار پزشکی و کیسول اکسیژن دویده و پس از برداشتن آنها، فاصله طولی ۱۲ متری را از بین موانع عبور می‌کند و در حین دور زدن آخرین مخروط، وسایل

دست‌ها را با یکدیگر جابجا می‌کند و مسیر را به صورت زیگزاگ بازگشته و وسایل را در جای اولیه خود قرار می‌دهد.

\* نکته مهم در این است که حتماً از نیمه حرکت و در حین دور زدن، وسایل می‌بایست بین دو دست جابجا شود، همچنین ورزشکار می‌بایست حتماً از بین همه موانع با وسایل در دست عبور کند. در غیر اینصورت ورزشکار با هدایت داور بازگشته و مسیر را مجدداً طی می‌کند.

**خطاها:** در صورت برخورد به هر مانع و افتادن آن‌ها، در صورت قرار نگرفتن وسایل پزشکی در جای خودشان، در صورت افتادن کیف پزشکی یا کپسول اکسیژن، هر کدام یک خطا محسوب می‌گردد.

\* **میزان بار برای آقایان حدود ۷,۵ و ۵ کیلوگرم و برای بانوان حدود ۵ و ۳ کیلوگرم می‌باشد.**



### ایستگاه ششم : راه رفتن خرچنگی : Crab Walking Test :

نحوه اجرا : ورزشکار از نقطه مشخص شده بصورت خرچنگی نشسته ( فقط کف دستها و کف پاها با زمین تماس دارد ) و مسافت ۷ متر را طی کرده، مانع را دور زده و مجدداً ۷ متر را بصورت خرچنگی به جای اول بازمی‌گردد.

خطاها : در صورت هر بار برخورد باسن به زمین، یک خطا در نظر گرفته می‌شود.

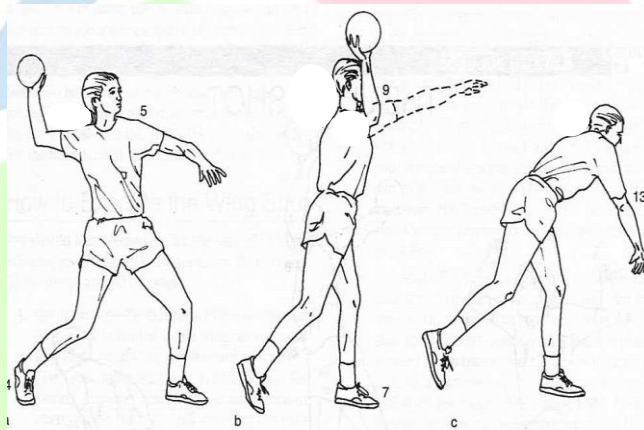


## آیتم ششم : پرتاب توپ تنیس و هدف قرار دادن آجر یوگا :

### Throwing Overhead Tennis Ball with one hand to Yoga Brick

نحوه اجرا : ورزشکار از حالت خرچنگی بلند شده و به سمت توپ‌های تنیس می‌رود. سپس آنها را برداشته و از پشت تخته استپ، بدون جابجا شدن و قدم زدن، سعی می‌کند آجرهای یوگا را که در فاصله کمتر از ۵ متری قرار دارد، با پرتاب از بالای سر مورد هدف قرار دهد. هر ورزشکار ۵ توپ در اختیار دارد و می‌بایست ۳ عدد آجر، یوگا به ارتفاع ۲۴ در عرض ۱۲ سانتی متر را مورد اصابت قرار دهد. در صورت هدف قرار گرفتن هر ۳ آجر، دیگر نیاز به پرتاب توپ‌های اضافه نیست و ورزشکار سریعاً به سمت ایستگاه آخر و دویدن انتهای پارکور می‌رود. همچنین اگر تعداد ۵ توپ پرتاب شود، و آجری مورد اصابت قرار نگرفته باشد، ورزشکار باید سریعاً به سمت ایستگاه آخر و دویدن در انتهای پارکور برود.

**خطاها :** به ازای هر آجر که مورد اصابت قرار نگرفته باشد، یک خطا در نظر گرفته می‌شود، اگر ورزشکار به چپ یا راست قدم بردارد و ضربه بزند، خطا محسوب می‌شود، اگر توپ را بجز از بالای سر پرتاب کند، خطا در نظر گرفته می‌شود، اگر پس از پرتاب یا در حین پرتاب رو به جلو بیفتد باز هم خطا محسوب می‌شود.







### **آیتم هشتم : دویدن دور زمین پارکور : Run Around The parkoor**

ورزشکار پس از پرتاب توپها، از سمت مشخص شده از زمین پارکور خارج شده و دور زمین را با سرعت هر چه تمامتر می پیماید

**خطا :** در صورت رد شدن از جلوی مخروطهای ۴ طرف زمین یا آمدن پا داخل زمین پارکور یک خطا در نظر گرفته می شود.

\* تعداد دور برای آقایان بیش از یک دور معادل حدود ۱۱۰ متر \* تعداد دور برای بانوان کمتر از یک دور در حدود ۶۰ متر

**بخش دوم :** آیت‌های مسابقات شامل ۳ آیت تک ایستگاهی برپی کلاسیک چهارمرحله‌ای، جابجایی دستها در حالت پلانک و پرش جفت پا داخل لاستیک و بیرون لاستیک می‌باشد.

**اولین آیت تک ایستگاهی : انجام حرکت برپی ۴ مرحله‌ای : Beginner Burpee Test.**

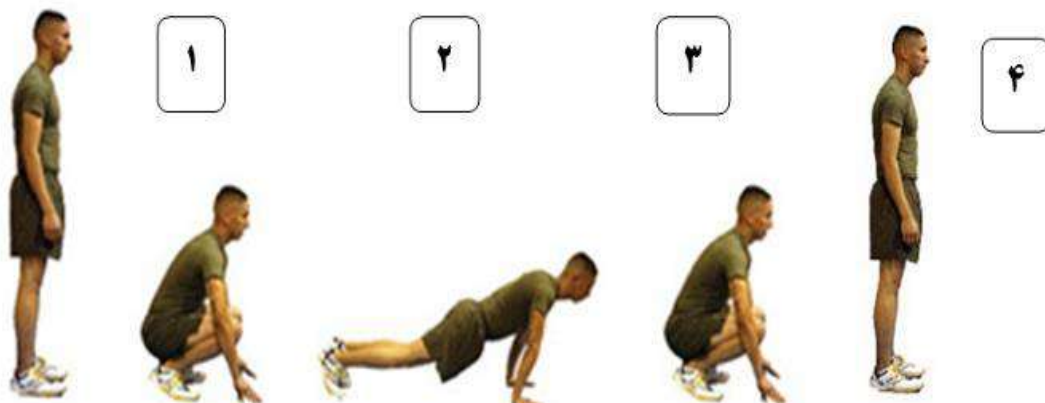
نحوه اجرا : پس از چند دقیقه گرم کردن و اعلام آمادگی، ورزشکار همانند شکل به حالت صاف می‌ایستد و دستها در کنار بدن قرار دارد. با صدای سوت داور، کف دستها روی زمین و جلوی پا قرار می‌گیرد (حالت اول). هر دو پا به عقب پرتاب می‌شود و بدن حالت آزمون شنا سوئدی به خود می‌گیرد (حالت دوم). سپس پاها مجدداً به جلو پرتاب می‌شود (حالت سوم). سپس ورزشکار به حالت ایستاده اول آزمون { کاملاً صاف ( Full Extension ) } برمی‌گردد (حالت چهارم). مجموع این ۴ حالت، یک حرکت به حساب می‌آید. و داور در انتهای حالت چهارم شمارش را انجام می‌دهد.

\* نکته : اگر در انتهای زمان، ورزشکار حداقل تا حالت دوم حرکت را اجرا کرده بود، تعداد نیم حرکت در نظر گرفته می‌شود. در غیر اینصورت شمارش نمی‌گردد.

\* نکته : در حالت چهارم اگر ورزشکار اندکی پرش کند و بصورت فول اکستنشن شود، حرکت درست است.

خطاها : در صورت عدم انجام هر مرحله از آزمون به ترتیب مشخص شده، کل آن حرکت برپی شمارش نمی‌گردد. بخصوص در حالت چهارم و ایستادن یا پریدن بصورت صاف .

\* زمان اجرا برای آقایان ۷۰ ثانیه و برای بانوان ۵۰ ثانیه می‌باشد.



**دومین آیت تک ایستگاهی : جابجایی دستها در حالت پلانک ( side step plank )**

نحوه اجرا : ورزشکار به حالت شنا سوئدی (پاها به اندازه عرض شانه باز، کمر و باسن و سینه در یک راستا) قرار گرفته دستها را به حالت کاملاً صاف ( Full Extension ) به فاصله عرض شانه روی استپ قرار می‌دهد. با شروع فرمان رو از طرف داور، دست راست را در کنار استپ روی زمین گذاشته و بعد دست چپ را روی

زمین می گذارد. در ادامه دست راست را روی استپ گذاشته و بلافاصله دست چپ را هم روی استپ می گذارد. (یک حرکت)

خطاها: پایین آمدن یا بالا آمدن باسن از سطح بدن، جدا شدن پنجه پا از سطح زمین، عدم رعایت ترتیب حرکات دست ها در برداشته شدن و گذاشته شدن روی استپ، خم شدن دستها در طول اجرای حرکت، گذاشتن زانوها روی زمین.

\* زمان اجرا برای آقایان ۷۰ ثانیه و برای بانوان ۵۰ ثانیه می باشد.



### سومین آیتم تک ایستگاهی: پرش جفت پا داخل و خارج لاستیک Hopes - Tire Jump Front- Back

نحوه اجرا: ورزشکار روبروی حلقه لاستیک می ایستد، با صدای سوت داور، جفت پا به داخل لاستیک پریده (یک حرکت) و جفت پا به سمت عقب از لاستیک خارج می شود. (یک حرکت) ورزشکار باید دقت کند داخل لاستیک و بصورت جفت پا فرود بیاید. همچنین به سمت عقب جفت پا از لاستیک خارج شود.

\* لاستیک برای آقایان رینگ شماره ۱۵ / خانواده سمند، دنا، تندر ۹۰) و برای بانوان رینگ شماره ۱۴ / خانواده پژو، رانا)

خطاها: در صورت عدم پرش یا فرود با جفت پا، در صورت برخورد با روی لاستیک بجای داخل آن، در صورت پرش به کناره‌های لاستیک خطا محسوب شده و آن پرش شمارش نمی‌گردد.

\* زمان اجرا برای آقایان ۷۰ ثانیه و برای بانوان ۵۰ ثانیه می‌باشد.



2

1

3

