

آئین نامه و مقررات فنی مسابقات آمادگی جسمانی هندگانی

نحوه پوشش شرکت کنندگان:

۱. شرکت کنندگان لازم است با لباس ورزشی متعبدالشکل از سوی دانشگاه در مسابقات شرکت کنند.
تصمیم‌گیری های شرایط بحرانی :

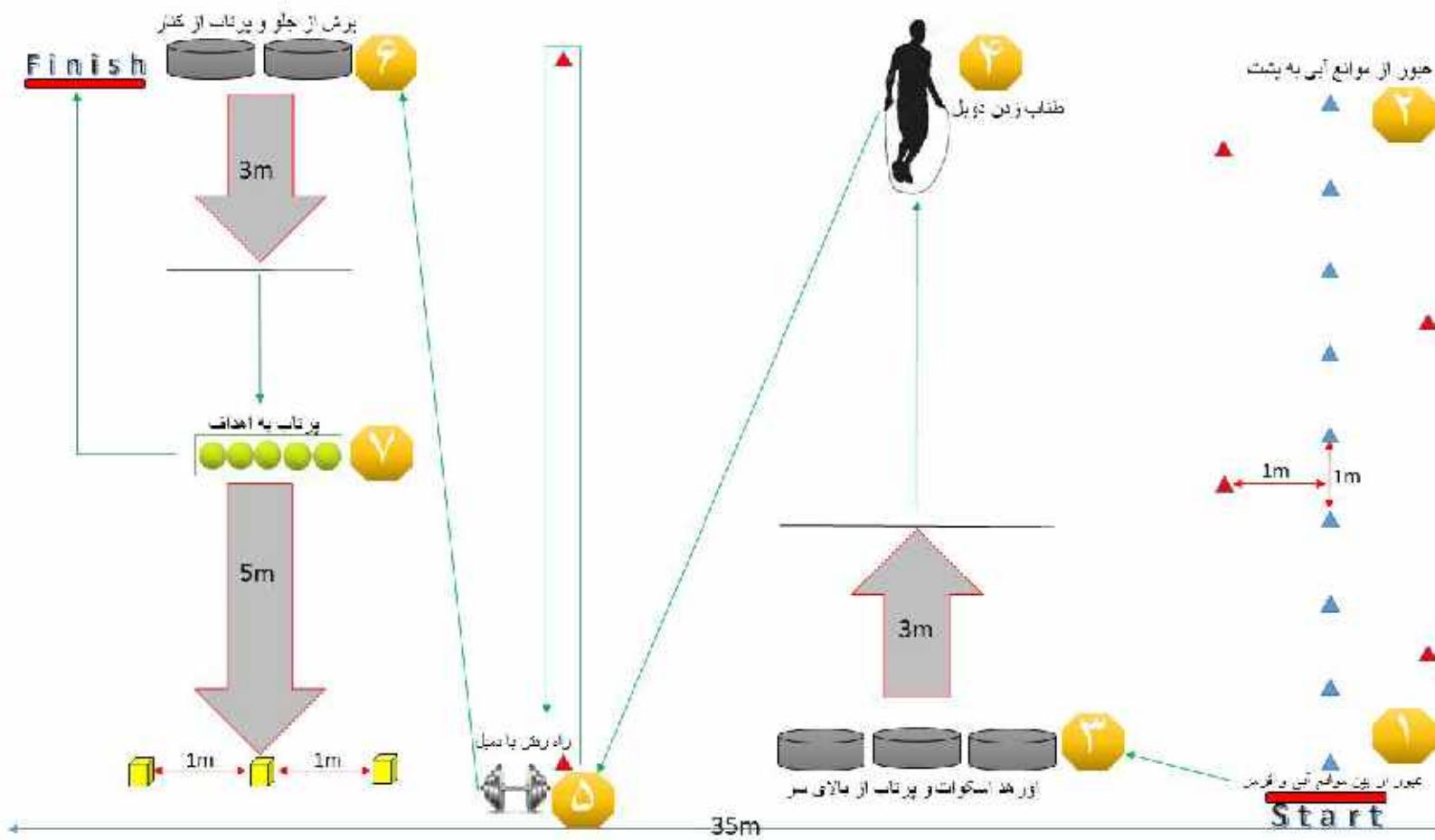
۱. هر گونه تصمیم‌گیری در شرایط بحرانی توسط سرپرست فنی مسابقه انجام می‌گیرد ورزشکار می‌تواند اعتراض خود را کنیم به کمیته فنی ارائه کنده اخسایی کمیته فنی وظیفه دارند در خلال اجرای مسابقه به شکایات رسیدگی کنند
۲. سرپرست فنی در صورت صلاح‌بودن اعم از زیر با گذاشتن اخلاق ورزش و با در خطر بودن سلامتی ورزشکار اجازه توقف مسابقه را دارا می‌باشد
۳. سرپرست فنی در شرایط جاری مسابقه مجاز به تغییر در تصمیم داوران می‌باشد
۴. کمیته فنی مجاز به تغییر در تصمیم داوران پس از مسابقه می‌باشد

ابزارهای مورد نیاز

۱ عدد کنز (یشنهداد: حتما از ۷ کنز با رنگ متفاوت استفاده شود)، ۵ عدد لاستیک پراپل (یشنهداد: از لاستیک های دست دوم استفاده شود و آن ها را کاملا تمیز کرده و برای جذابیت بیشتر رنگ آمیزی شوند)، ۲-۱ عدد طناب آمادگی جسمانی (یشنهداد: 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 می‌ماند

با صدای سوت از حالت خوابیده بلند شده و از بین موانع می‌گذرد

خطا:

برخورد با هر مانع = +۲ ثانیه

عدم رعایت مسیر = اصلاح مسیر

ایتم ۷ Reverse Agility

رد شدن از بین موانع به پشت

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

خطا:

مانند ایتم ۱

ایتم ۸ Endurance & Power

اور هد اسکووات و پرتاپ از بالای سر

ورزشکار لاستیک لول را بالای سر برده و با آرنج های کاملا صاف حرکت اسکووات را ۱۰ تکرار انجام می دهد

بعد از آنما م حمین حرکت ورزشکار لاستیک را از بالای سر پرتاپ می کند و به سمت لاستیک بعدی می رود

بعد لاستیک ها ۳ عدد(مجموعه حرکت اسکووات ۳۰ پرتاپ ۳)

حداقل متراز مورد نظر ۳ متر.

اولین نقطه برخورد لاستیک با زمین متراز پرتاپ در نظر گرفته می شود

خطا:

مولزی نشدن استخوان ران با زمین در اسکووات = عدم شمارش

خم شدن آرنج در اور هد اسکووات = عدم شمارش

متراز پرتاپ کمتر از ۳ متر = ۵ + ثانیه

ایتم ۹ Cordination

طناب زدن دوبل

ورزشکار ۵ تکرار حرکت طناب زدن دوبل را انجام می دهد

در صورت توقف بین حرکت از ادامه شمارش می شود



حرکت بدون خطا می باشد

ایتم ۵ Asymmetric Endurance

راه رفتن با بار نامتقارن

ورزشکار دمبل ۵ کیلویی را برداشته و ۱۵ متر را طی می کند

پس با گذشتن از پشت مانع دمبل را با دست دیگر می گیرد

مجدداً ۱۵ متر را با دست مخالف طی می کند



رها شدن دمبل از دست = ۱۵+ ثانیه

ایتم ۶ Lactate Tolerance & Power Endurance

پوش و پرتاپ لاستیک از کنار

ورزشکار رو به لاستیک ۱۰ پوش انجام می دهد.

پس از دهمین حرکت لاستیک را از کنار بدن پرتاپ می کند

متراز مورد نظر ۳ متر.

تملاً لاستیک ها ۲ (مجموعه حرکت پوش ۲۰ و پرتاپ ۲).

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



پرتاب کمتر از ۳ متر = ۵+ ثانیه

پرش با پای باز = عدم شمارش

ایتم ۷ Basic Skill In Fatigue

پرتاب توپ

ورزشکار های توپ تنیس در اختیار داشته که می بایست ۳ هدف (آخر 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



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

آئین نامه و مقررات فنی مسابقات دوچرخه سواری همگانی

قوالین و مقررات کلی:

- مسابقات براساس قوانین و مقررات انجمن دوچرخه سواری وزارت علوم تحقیقات و فناوری برگزار خواهد شد

- رشته کراس کاتری تایم تریل دوچرخه سواری همگانی دختران و پسران:

الف) تعداد نفرات شرکت کننده در مسابقه کراس کاتری تایم تریل حداقل ۳ نفر و حداقل ۱ نفر می باشد

ب) مسابقه کراس کاتری تایم تریل: یک مسابقه رکورددگیری انفرادی در مسیرهای آسفالت، خاکی، با فراز و نشیب، شبیه به مسابقات کراس کاتری می باشد که طول مسیر حدود ۲ الی ۴ کیلومتر می باشد.

پ) هر دوچرخه سواری می بایستی مسیر مسابقه ۳ تا ۴ کیلومتر را یک دور کامل طن کند

ج) نوع دوچرخه فقط دوچرخه کوهستان سایزهای ۲۶ یا ۲۷/۵ مجاز می باشد

قوالین و مقررات عمومی مسابقات:

- با توجه به شرایط کرونایی کلیه ورزشکاران ، سریرستان و کادر اجرایی می بایست در طول جلسات و برگزاری مسابقات از ماسک استفاده کنند و برگزاری مسابقات با رعایت دستورالعمل های پهداشتی انجام خواهد شد
 - لباس ، کلاه ، دستکش ، دوچرخه براساس قوانین و مقررات AICL باشد پوشیدن پیراهن تیم ملی ممنوع می باشد
 - براساس قوانین و مقررات ، دوچرخه سوار می بایستی در طول برگزاری مسابقه شماره پیراهن و شماره دوچرخه را طوری نصب کند که خوانا واضح باشد. شماره نباید کوتاه ، برید و تا گردد، شماره باید بروی لباس و دوچرخه واضح وقابل رویت باشد
 - براساس قوانین و مقررات ، احترام به محیط زیست وطبيعت اطراف محل برگزاری مسابقه ، برای کلیه عوامل برگزاری مسابقه (داوران ، اجزای ، صرپرستان ، مریبان ، دوچرخه سودان ، ...) الزامي می باشد
 - در مسابقه کراس کالتری تایم تریل زمان ملی شده کمتر ملاک برتری می باشد. (درصورتی که از مسیر مسابقه خارج نشود و براساس گزارش داوران)
 - براساس قوانین و مقررات نفرات شرکت کننده می بایست مسیر مسابقه را در مجموع زمان کمتری و بدون خطأ ملکی کرده باشد پرنده مسابقه می باشد.
 - تایم هر مسابقه براساس طوقه جلو دوچرخه سوار ملاک می باشد
 - براساس قوانین و مقررات ، اگر دوچرخه سواری به هر دلیلی از مسیر مسابقه خارج شود ، باید از همان نقطه ، مسابقه را شروع وادمه دهد در غیر اینصورت براساس گزارش داوران ، در کمیته فنی تصعیم و رای صادر می شود
 - تمامی مسابقات دریک دور فینال برگزار و پیشین تایم زمانی بدست آمده برای تعون 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 مجلد 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 لو از زمان اعلام شده به وی شروع شده است
 - براساس قوانین و مقررات ، استفاده از یک سیم، تلفن همراه، گوپرو (دوربین فیلمبرداری ورزشی) برای دوچرخه سوران در طول برگزاری مسابقه ممنوع می باشد
 - براساس قوانین و مقررات ، 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 ندارنده و در طول برگزاری مسابقات عربی و سرپرست تیم باید کارت شناسایی خود را بر گردن اوریزان کرده باشند

- براساس قوانین و مقررات، 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 تحويل و پس از بروزی در کمیته جواب داده خواهد شد در صورت وارد بودن اعتراض مبلغ عودت داده می شود.

- براساس قوانین و مقررات، دوچرخه سوران باید رعایت اخلاق ورزشی را در کل برگزاری مسابقه بنماینده در غیراینصورت به دوچرخه سوار خاطی اختلاف (کارت زرد) و در صورت تکرار از دور مسابقات حلف 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 آینین نامه عمومی اداره کل تربیت بدنی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری در روز مسابقه و توسط کمیته فنی مسابقات حل و فصل خواهد شد

- تحویه امتیازدهی : به نفرات اول تا سیم به ترتیب ۱۰۰ ، ۸۵ ، ۷۵ ، و -براساس جدول امتیازات فدراسیون امتیاز تعلق می گیرد. امتیاز د

تحویه 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 جمما ۳ عدد مدال توزیع می گردد.

در مجموع کراس کانتری تایم تریل پسران ۱ مدال طلا، ۱ مدال نقره و ۱ مدال برنز جمما ۲ عدد مدال توزیع می گردد.

- وده بندی تیمی : مجموع امتیاز دو نفر برتر هر تیم ملک تیم های برتر می باشد جمما ۳ سری کل تیم طلا، نقره برنز به تیم های اول تا سوم اهداء می شود

شرايط شرکت کنندگان:

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

۲- دارا بودن لباس متحداشكلي تیمی

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

۴- همراه داشتن اصل کارت ملی و کارت دانشجویی

۵- کارت پیمه ورزشی سال

۶- گواهی سلامت (کارت واکسن حنایل دو دوز)

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

آلین نامه و مقررات 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 حداقل ۴ بازیکن در بخش دختران و حداقل ۴ بازیکن در بخش پسران می‌باشد و اعضاء هر دانشگاه در هر دو ماده رقابت‌ها، مجاز به شرکت خواهند بود.

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

۳- همچنین مجموع امتیازات ۳ نفر برتر هر دانشگاه در جدول رقابت‌ها، عنوان امتیاز تیمی همان دانشگاه محاسبه و احکام تیمی به تمامی بازیکنان تیم اهداه خواهد شد.

تبصره ۱: حداقل تعداد نفرات مجاز برای حضور در بخش تیمی، ۲ بازیکن می‌باشد که در این صورت این دانشگاه‌ها با یک بازیکن کمتر در جدول رقابت خواهند کرد. بنابراین توصیه می‌شود با ترکیب کامل در رقابت‌ها شرکت نمایند.

تبصره ۲: دانشگاه‌هایی که تنها با یک بازیکن در رقابت‌ها شرکت نمایند صرفا در بخش انفرادی، رتبه بندی خواهند شد.

۴- تمامی نفرات تیم‌ها می‌باشند با لباس متحددالشکل رسمی در مسابقات حاضر شوند.

۵- در تمامی مقادیر این آیین نامه و در صورت لزوم، مطابق نظر سردار مسابقات، تغییرات لازم مطابق قوانین فدراسیون بین‌المللی شطرنج انجام خواهد شد.

۶- شیوه نامه‌های بهداشتی مناسب با شرایط زمانی و مکانی، در سالن مسابقات نصب خواهد شد و کلیه شرکت کنندگان و همراهان، ملزم به رعایت دستورالعمل‌ها خواهند بود.

قوانين و مقررات ماده سرع

- 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 سردار مسابقات اتخاذ خواهد شد.
- ۵- رده بندی بر اساس مجموع امتیازات کسب شده توسط هر بازیکن درهایان 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- روپارویی 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، ملک تعیین رده بندی خواهد بود.

قوانين 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 انجلم 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- تملیی 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 ریاضی 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- مجموع بوخ هولز د- 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 ملک تعیین رده بندی خواهد بود.

آئین نامه و مقررات فنی مسابقات بسکتبال سه نفره همگانی

کلیه مسابقات طبق قوانین و مقررات رسمی بازی ۳ به ۴ فدراسیون بسکتبال برگزار می گردد به استثناء موارد زیر:

ماده ۱) زمین و توب مسابقه:

- بازی در زمینه زمین بسکتبال و یا در زمینی با ابعاد 11×15 با رعایت رسم کلیه خطوط و مناطق و نیم دایره no charge زمین های قانونی بسکتبال و با یک حلقة انجام می شود
- مسابقات با توب سایز ۶ برای دختران و توب سایز ۷ برای پسران انجام می شود

ماده ۲) تیم و تعداد بازیکنان:

- هر تیم می تواند شامل حداقل ۳ بازیکن (۳ نفر داخل زمین و یک نفر ذخیره) باشد.
- مردی یا صریحست تیم در جایگاه تماشاچیان حضور دارد.

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 نهایند.
- 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 روی روی حلقه و با پرتاب توپ توسط پار مدافع به مهاجم آغاز می شود.

ماده ۵) امتیازدهی:

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

ماده ۶) زمان مسابقه:

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

ماده ۷) خطاهای:

- خطاهای تیمی ۶ خطأ 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 افزاد و از خطای دهم علاوه بر ۲ پرتاب افزاد 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 الزام 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 خاطر باخت فنی اعلام شده و امتیاز ۲-۰ در جدول ثبت خواهد شد

- بعد از شروع مسابقه، کاهش تعداد "بازیکنان اصلی" تیم به هر دلول تا ۱ بازیکن، مجاز است که این قانون شامل وقت اضافی هم می شود.

- اگر تیم قبل از خاتمه بازی زمین را ترک کند باخت فنی برای تیم ثبت خواهد شد

ماده ۱۰) تعویض:

- تعييض برای هر تيم در زمان مرده شدن توب قابل اجرا خواهد بود بازيکن ذخيره پشت خط نيمه يا خط مشخص شده روپروري حلقه مستقر شده و با تماس با نفرذخiere تعييض را انجام خواهد داد
- تعداد تعييض بازيكنان در هر مسابقه فاصله محدود است.

ماده ۱۱) برونده بازي:

- هر تيم که در پایان وقت قانونی بيشترین امتياز را داشته باشد برونده بازي خواهد بود
- چنانچه قبل از پایان وقت قانونی، امتياز تيم به ۱۵ برسد بازي متوقف و برونده مسابقه اعلام می شود.
- اگر تا پایان وقت قانونی دو تيم مساوی شوند بازي در وقت اضافي دنبال شده و تيم که اولین ۲ امتياز را كسب کند، برونده بازي خواهد بود

ماده ۱۲) زمان استراحت:

- هر تيم يك زمان استراحت ۳۰ ثانие اي را در زمان مرده شدن توب می تواند درخواست کند
- فاصله زمانی بین اتمام وقت قانونی و شروع وقت اضافي (در صورت مساوی) ۱ دققه است.

ماده ۱۳) مالكيت توب:

- هر تيم بعد از دريافت توب، نمي تواند بيش از ۱۲ ثانие مالك آن باشد. پس از آن، مالكيت توب به تيم مقابل داده خواهد شد
- مالك توب بعد از رسپاند از حلقه درمنطقه no charge نباید دفاع شود.

ماده ۱۴) برخی موارد مربوط به بازي با توب:

- در وضعیت جامپ بال (کشمکش دو بازيكن برای تصالح توب)، توب به بازيكن مدافع داده خواهد شد.
- اگر بازيكن مدافع، توب را رسپاند کرد باید توب را ابتدا به پشت نیم دایره رسانده و بعد بازي را ادامه دهد برای توب دزدی یا توب از دست رفته نيزاين مورد رعایت می گردد
- بازيكن حمله برای شروع مجلد حتماً روپروري مدافع و بالاي قوس قرار می گيرد

آئين نامه و مقررات فني مسابقات فريرزى همکاني

وقابات های ميدانی (مسافت، دقت و حداکثر زمان پیروان)

شوابيط عمومی:

- ✓ مسابقات پر 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 تعین 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 حداقل سه ورزشکار در این مسابقات داشته باشند
- ✓ هر ورزشکار از هر تیم حداقل در دو آیتم می تواند شرکت کند
- ✓ هر تیم در هر آیتم حداقل دو ورزشکار می تواند شرکت دهد
- ✓ در مواردی که رکورد دو یا تعداد بیشتر ورزشکاران مسلوب 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 آیتم های مسابقات با دیسک استاندارد مورد نظر اجمن فریزبی (دیسک های فریزبی Hidisc "های دیسک" ۱۴۵ و ۱۷۵ گرم انتیجیت) 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:

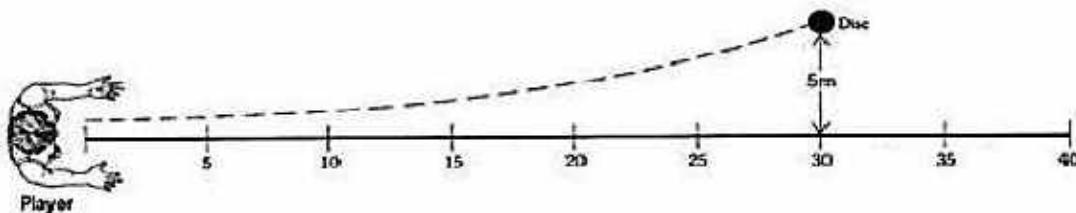
این بازی یکی از ساده ترین ورزش های فریزبی است. هدف این بازی پرتاب دیسک به دورترین نقطه ممکن است که تکنیک پرتاب یکی از عوامل مهم اثرگذار در افزایش مسافت دیسک می باشد.

میزان انتزاع 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 هرای 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.

$$25 \text{ متر} = 30 - 5 = \text{فاصله دیسک از محور} - \text{طول پرتاب} = \text{رکورد پرتاب}$$

$$25 \text{ متر} = \text{رکورد پرتاب}$$



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

تجهیزات مورد نیاز:

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

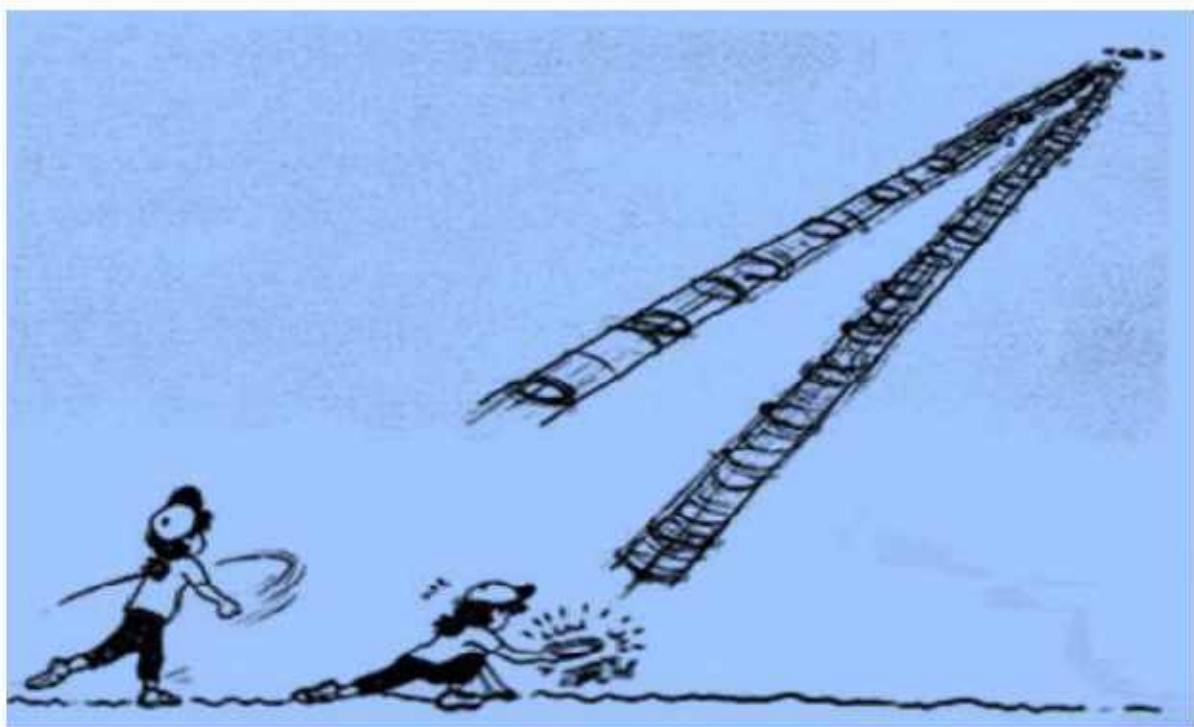
(۲) ایتم حداقل زمان پرواز (MTA)

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 خطأ محسوب می‌شود) زمان از لحظه خروج دیسک تا دریافت مجدد آن با یک دست به عنوان رکورد ورزشکار ثبت می‌گردد. پرتاب کننده مجاز است حداقل ۵ پرتاب انجام دهد که بهترین زمان به عنوان رکورد ثبت می‌شود. همچنین ۳ داور زمان را اندازه گیری می‌کنند و میانگین ۳ زمان به عنوان رکورد ثبت می‌شود.

تجهیزات مورد نیاز:

✓ کرونومتر

✓ دیسک فریزبی

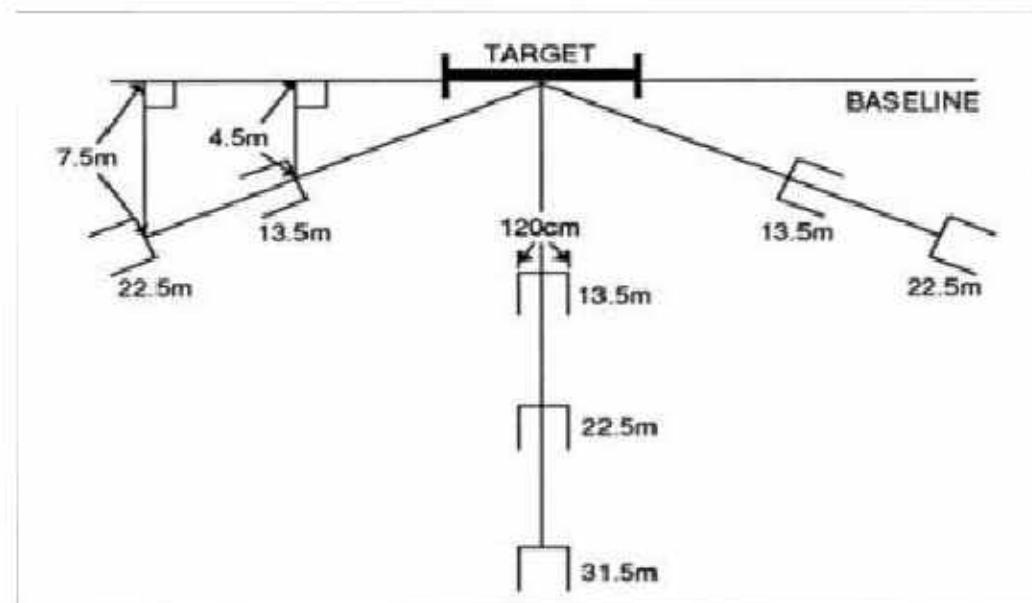


۳ دققت Accuracy

در سبک دققت پرتاب کننده از هر 7 ایستگاه که در شکل زیر مشخص شده است 4 پرتاب انجام می‌دهد. هر دیسکی که به شکل صحیح پرتاب و از داخل هدف عبور کند 1 امتیاز محسوب می‌شود و حداقل امتیاز

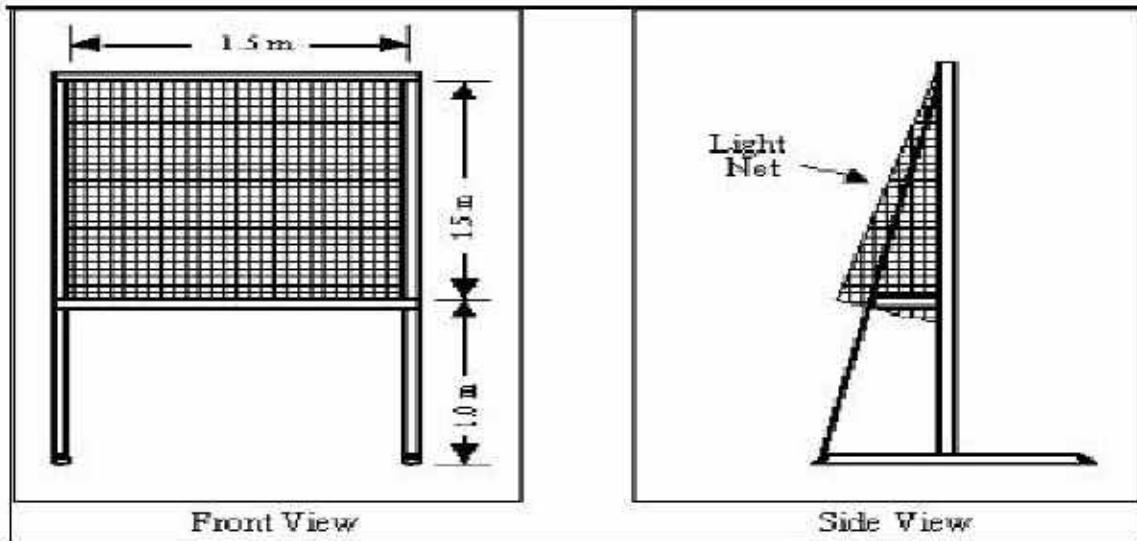
28. هر پرتاپ کننده در هر ایستگاه یک دقیقه فرصت پرتاپ و در مجموع 7 دقیقه فرصت دارد کل

28 پرتاپ خود را انجام دهد



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

در شکل زیر نمونه ای از هدف مخصوص پرتاپ این بازی را می بینید که ابعاد آن $1/5$ متر و ارتفاع آن از سطح زمین ۱ متر می باشد.



تجهیزات مورد لیاز:

- ✓ گرnomتر
- ✓ دیسک فریزین (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 متراز نشان داده شده در شکل ۱)

تحویه امتیاز دهن:

پس از پایان مسابقه در هر آیتم و مشخص شدن نفر اول، رکورددار اول را متعادل ۱۰۰ امتیاز در نظر گرفته و با نسبت گیری رکورددار سایر بازیکنان نسبت به رکورددار اول، امتیاز متعادل آنها محاسبه می شود به عنوان مثال اگر رکورددار اول و دوم در آیتم مسافت ۸۰ و ۷۰ متر باشد، امتیاز نفر اول ۱۰۰ و با نسبت گیری امتیاز نفر دوم $\frac{80}{70} \times 100 = 114$ خواهد شد و به همین ترتیب طبق فرمول زیر امتیاز سایر نفرات محاسبه خواهد شد.

$$(100 / N * 100) = \frac{N}{n} \times 100$$

برای سایر آیتم ها نیز به همین ترتیب عمل خواهد شد

آئین نامه و مقررات فنی مسابقات طناب زنی همکاری

اینوارهای مورد نیاز:

طناب مظاومتی برای هو خلو

تعداد نفرات شرکت کننده از هر تیم : ۳ نفر

مدل طناب زدن: طناب زدن تک پا

شیوه اجره به آین صورت که یک پا خم شده (به صورت زانو بلند) به طوری که زانوی پایی 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 شودیا یا 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 حداقل تلاش در یک دقیقه پای حرکت را عوض می کند
- ۴- شروع شمارش پس از اعلام طور می باشد
- ۵- اگر حرکتی در خارج از محلوده زمین مسلیقه انجام شود شمرده نخواهد شد

خطاهای:

- زانو حتیا باید از جلو بالا بیاید و هم سطح با لکن نگه داشته شود در غیر این صورت، خطأ محسوب می شود و حرکت شمرده نمی شود.
- اگر پای ورزشکار طوری بالا آید که کف پا از پشت دیده شود حرکت محدود است و شمرده نمی شود
- شروع حرکت باید با اعلام داور و در محدوده زمین مسابقه انجام شود

ابزارهای مورد فیاض (بخش تیعن)

طناب سرعتی (۱ عدد)

راهنمای فنی مسابقه (بخش تیعن)

تعداد نفرات شرکت کننده از هر تیم : ۳ نفر

مدل طناب زدن: هر ورزشکار یک مدل را انجام می دهد و ۲ ورزشکار یک تیم ۳ مدل را انجام خواهند داد

- **Side to side** (طناب به صورت چفت 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 ضربه‌زدی 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 ضربه‌زدی عبور می کند طناب از زیر پای فرد رد می شود)
- **Side straddle** (یک بار زمانی که پا در حالت چفت 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)

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

نکات:

- هر سه مدل طناب توسط ۳ ورزشکاری که در یک تیم قرار می گیرند باید اجرا شود (هر ورزشکار یک مدل)
- 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 های ورزشکار برخورد کند شمارش قطع می شود تا حرکت صحیح بعدی انجام شود
- ۵- شروع شمارش پس از اعلام دور می باشد
- ۶- اگر حرکت در خارج از محدوده زمین مسابقه انجام شود شمرده نخواهد شد

خطاهای:

- 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

نهاده برگزاری مسابقات:

- ۱- مسابقات به صورت تیم به تیم و به شیوه ذیل برگزار می شود
- 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 Y+Z (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 A مسابقه را پیروز شود برنده نهایی خواهد بود

تبصره ۲: در مرحله گروهی، برد ۲ امتیاز، مساوی ۱ امتیاز و باخت صفر امتیاز دارد

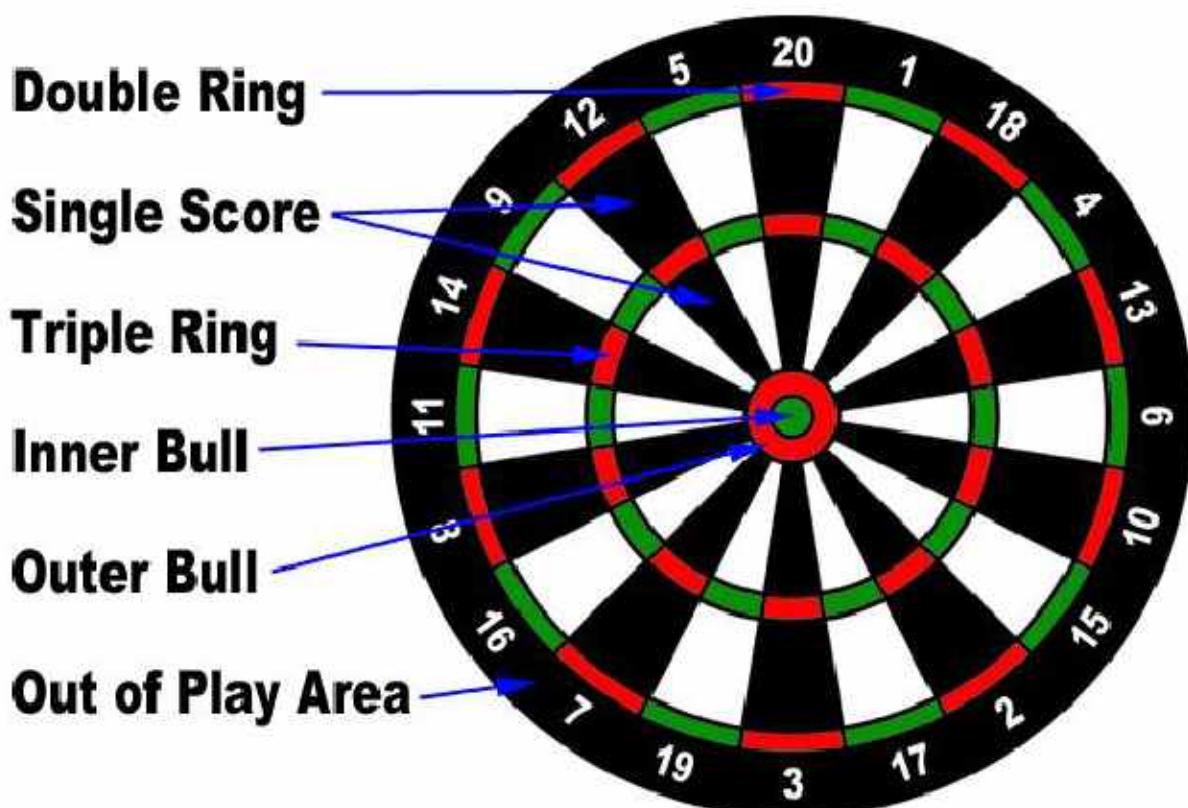
تبصره ۳: ملاک برتری شدن یک تیم در مرحله گروهی و صعود از این مرحله به ترتیب محاسبه امتیازاته تفاصل لگ و بازی رودر رو خواهد بود

تبصره ۴: اگر در مسابقات گروهی امتیاز، تفاصل لگ و بازی رودر رو برای سه تیم یکسان شده 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 شدنده از هر تیم یک بازیکن جهت برگزاری یک لگ ۵۰۱ فیکس معرفی خواهد شد تا در هایت تیم برنده مشخص گردد

هاده ۵. 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 بازیکن که زودتر عدد ۵۰۱ را صفر کند (فیکس) برنده بازی خواهد بود.

تبصره ۱: بازی می تواند هم با سینکل، هم با دبل و هم با تریبل به اتمام برسد

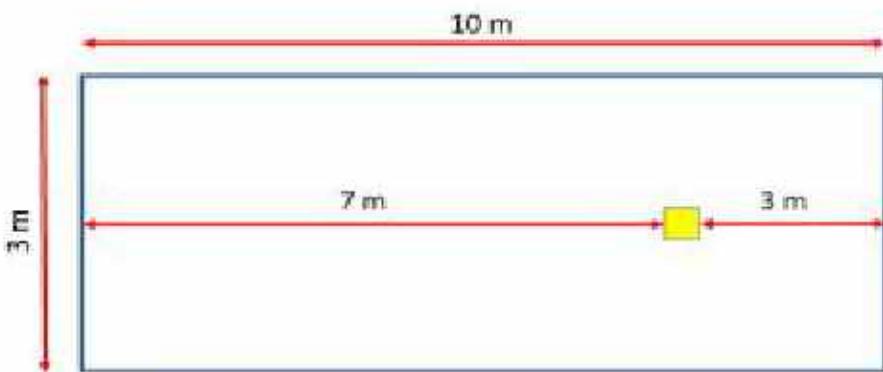
مفاهیم و قوانین دارت در بازی های رایج

- میدل: شروع کننده بازی توسط یک پرتاب به مرکز تخته دارت مشخص خواهد شد هر بازیکنی که دارت لو به مرکز تخته دلت تزدیک قریباً باشد شروع کننده 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 نمی شود یک لگ گفته می شود در واقع لگ از مجموع چند راند به وجود می آید
- باسته: در صورتی که یک بازیکن امتیازی بیشتر از آنچه که مورد نیاز برای اتمام بازی ۵۰۱ است را پنگیرید، باسته شده و امتیاز به راند قبل برمی گردد. بطور مثال اگر باقی مانده یک بازیکن برای به اتمام رسالدن 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 تزدیک 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 خطا های محاسباتی توسط داور تا قبل از راند بعدی بازیکن قابل اصلاح می باشد

آئین نامه و مقررات فنی مسابقات هفت سگ مهارتی همگانی

وسایل و تجهیزات لازم :

- زمین بازی به ابعاد 3×10 که با حفاظ (پلریشن) کاملاً جدا شده باشد
- ارتفاع حفاظ (پلریشن) ۱ متر باشد
- جنس حفاظ (پلریشن) ترجیحاً توری باشد.
- توب میشی هندبال شماره یک تنبل (کم باد)
- مکعبهای چوبی به ابعاد $10 \times 10 \text{ cm}$ و ارتفاع 5 cm



قوالین مقررات فنی بازی :

- مسابقه به صورت تیمی و هر تیم مشکل از ۲ بازیکن و ۱ مریض می‌باشد
- فاصله خط پرتاب تا سنگها ۷ متر و مسابقه در زمان ۹۰ ثانیه انجام می‌شود
- سنگ‌ها در محل تعیین شده (مربع $20 \times 20 \text{ سانتی متری}$) و به فاصله ۷ متر از خط پرتاب روی هم قرار داده می‌شوند.
- وزشکار 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 پرخورد توب با سنگها شروع به دویدن کرده و سنگ‌های افتاده را دوباره روی هم باید بچویند و بعد از برداشتن توب، دوباره پرگشته و پرتابهای پس از آن 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 خطاهای خط و خطاهای چینش سنگ و یک نفر سر داور برای ثبت امتیاز کلی بازیکنان و اعلام رده بندی نهایی، خواهد بود.

خطاهای :

- به ازای هر سنگی که توسط توب پرتابیں بر روی زمین می‌افتد ۵ امتیاز در نظر گرفته می‌شود
- اگر در هنگام پرتاب پای ورزشکار خط پرتاب را نمس پا از آن عبور کند خط محسوب شده و امتیازی برای آن پرتاب در نظر گرفته نخواهد شد و اگر سنگ‌ها بر روی زمین بیفتد بازیکن بایستی سریعاً سنگ‌ها را روی هم چیند و پرتاب بعدی را انجام دهد
- اگر توب به سنگ‌ها برخورد ننماید هیچ امتیازی به قدر تعلق نصی‌گیرد.
- شرط اصلی برای شمردن امتیازات افتادن کامل سنگها می‌باشد اما آخرین سنگی که روی زمین قرار گرفته است، اگر در اثر اصابت ضربه توب از محل خود بطور کامل خارج شود امتیاز به آن تعلق می‌گیرد
- اگر ورزشکار سنگ‌های افتاده را تواند دوباره به‌چیند خط محسوب شده و حتماً برای پرتاب بعدی باید سنگ‌ها را بطور منظم و مرتب روی هم به‌چیند.

نحوه امتیاز دهی :

- در وله 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 مجلد بین تیم‌هایی که برای کسب رتبه اول تا سوم رتبه مشترکی دارند، برگزار می‌شود.

آئین نامه و مقررات فنی مسابقات هندبالو همکانی

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

تصویر: محلونه زمین لبه‌های گناری استخر و خط محلونه قسمت عمیق می‌باشد که در صورت برخورد توب به آنها و برگشت باخیل زمین، بازی ادامه می‌پاید

قریب ترین هر قسم مركب از یک مریض و یک سریرست و حد اکثر ۸ بازیکن است که ۴ بازیکن داخل آب و نفرات اصلی هستند و بقیه بازیکنان جزو نفرات ذخیره در پیرون آب و محل تعیین شده به همراه مریض و سریرست قرار خواهد گرفته تبعصره نر صورتی که یکس از ۸ نفر بازیکنان در لیست به عنوان مریض توجه نیز معرفی گردید میتواند به عنوان بازیکن وارد بازی شود

زمان بازی و توب بازی: بازی در دو وقت ۱۵ دقیقه ای روان به علاوه وقت تلف شده به تشخیص داور و با توب کوچک و اتریلو برگزار می شود در صورت تساوی، تیم پرنده است که اولین گل را در دو وقت اضافه ۵ دقیقه ای وارد دروازه حریف نماید پس از پایان وقت اضافه اگر توبی 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 هایک به یک به صورت تناوبی اجرا خواهد شد تا تیم پرنده مشخص شود

تبصره: ضربه پنالتی حد اکثر تا ۵ تابه پس از اجازه داور باید اجرا شود

اندازه دروازه: دروازه به ابعاد 1×2 و عمق 0.9 متر در وسط حد فاصل دیواره کم عمق و خط جناحتنده قسمت عمیق و پیرون استخراج قرار میگیرد به طوری که میله عمودی آن معاوض با لبه استخراج باشد

شروع بازی: بازیکنان پشت سر خود را به لبه استخراج چسبانند و با سوت داور برای گرفتن توب 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 توب: حل توب توسط بازیکنان بصورت راه رفتن، زیرآب بردن و شناکردن مجاز است. پرتاب توب به دروازه حریف از نیمه زمین خودی قابل قبول نبوده و گل مردود خواهد بود و اقدام به گل زدن با یک ید 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

دوازه بان: هر بازیکنی میتواند در چلو دروازه خود به عنوان دروازه بان بازی کند

گل: توب زمانی گل می شود که کل توب وارد باکس دروازه نشود توجه: برخورد توب به لبه یا دیواره استخراج در محله دیرگ 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 توب به طور مستقیم وارد دروازه شود گل مردود است.

اوت: هر گاه توب از محدوده طولی زمین به طور کامل خارج شود اوت بوده و بازی با پرتاپ لوت از محل خروج توب ادامه میابد

تبصره در صورتی که توب در دست بازیکن باشد و لز خط طولی خارج شود اگر به زمین یا آب (در قسمت خط جلاكتنه عمیق) برخورد نکند اوت محسوب نمی شود

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

خطای عادی: هر گونه خربه، گرفتن بازیکن که صاحب توب نیست، پاشیدن آب، سریچی از دستور داور، پاشیدن آب، ضربه با مشت و گف دست به توب (ماتند/اسپک/والیال) و اعمال نا معارف منجر به خطای عادی می شود که از محل خطا بازی آغاز خواهد شد

کلاه بازی: بازیکنان هندپلودر بازی باید از کلاه و اتریلوی شماره دار استفاده نمایند

خطای اخراج: بازی خشن، ضربه و گرفتن حریف که احتمال اسیب جسمانی داشته باشد، رفتار تاشایست، توهین کلامی، گرفتن و جایجا 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

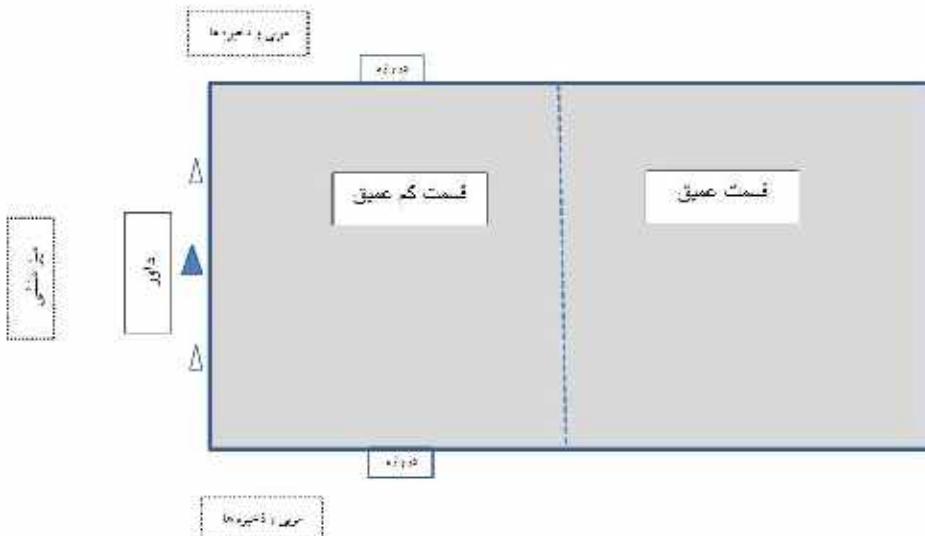
تبصره بازیکن اگر ۳ بار اخراج شود دیگر حق بازی کردن در آن بازی را ندارد و بازیکن دیگر باید جایگزین آن شود

تعویض: تعادل 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 لوت استقلاده نماید. زمان تایم اوت یک دقیقه است و وقتی های اضافه تایم اوت ندارند

داوران: بازی توسط یک داور، یک وقت نگهدار و یک منشی اداره می گردد
جدول مسابقاته: جدول، نحوه گروه بندی و امتیاز بازی ها مطابق قوانین و اتریلو می باشد.
توجه موادرد پیش بینی نشده توسعه کمیته فنی تعیین گیری خواهد شد.

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



آئین نامه و مطروقات فنی مسابقات والیال ۴ نفره همکانی

- کلیه مسابقات طبق قوانین و مقررات رسمی فدراسیون والیال برگزار میگردد به استثناء موارد زیر:
- **ماده یک:** طول و عرض زمین برای مسابقات دختران 16×9 مترو برای مسابقات پسران 9×18 می باشد.
- **ماده دو :** تیم و تعداد بازیکنان
 - هر تیم میتواند حداقل شامل ۶ بازیکن باشد.
 - ماده سه: ترکیب تیم برای شروع مسابقه
 - در زمان شروع مسابقه ترکیب "بازیکنان اصلی" تیم در داخل زمین ۳ نفر است.
 - مسابقات به صورت ۲ ست از ۳ ست برگزار می شود و تیمی برنهاده 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 خاطر ناقص اعلام شده و با صفر امتیاز برای هر ۲ ست، بازنه 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، بازنه خواهد شد.
 - **ماده چهار: تعویض**
 - هر تیم در هر ست میتواند حداقل ۴ تعویض انجام دهد طوری که هر بازیکن فقط یک دور (یک ورود و یک خروج یا برعکس) میتواند تعویض شود.

- در صورتی که یک بازیکن مسدوم شود و تیم نیز توپیش خود را انجام داده باشد تیم می‌تواند از تعویض استثنای استفاده کند ولی بازیکن مسدوم 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 می‌ماند.

ماده پنجم: بازیکن آزاد ترتیب نفرات، چرخش و سرویس

- در این مسابقات به دلیل کاهش نفرات تیم به ۲ نفر، قوانین مربوط به بازیکن آزاد وضعیت قرارگرفتن بازیکنان درون زمین (ارایش تیم) و چرخش بازیکنان متفاوت است.
- با شروع هر سه تیمین اولین تا چهارمین زننده سرویس در دور اول برای هر تیم اختیاری است.
- ترتیب زدن سرویس در ادامه و تا پایان همان سه تیم 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 ششم: زمان استراحت

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

ماده هفتم: بردن سه و مسابقه

- در سه های اول و دوم هر تیمی که زودتر سقف امتیاز سه را با حداقل ۲ امتیاز اختلاف به دست آورد برنده آن سه است خواهد بود. سقف امتیاز هرست برای پسران ۱۵ و برای دختران ۱۰ خواهد بود
- در صورت تساوی ۱۳ - ۱۳ برای پسران و ۱۰ - ۱۰ برای دختران، بازی تا رسیدن به ۲ امتیاز اختلافه ادامه خواهد یافت.
- برنده مسابقه تیمی است که ۲ سه را برنده شود.
- چنانچه هر یک از تیم های یک سه برنده شوند، سه سوم برای تعیین تیم برنده برگزار خواهد شد.
- در سه سوم هر تیمی که زودتر سقف امتیاز را با حداقل ۲ امتیاز اختلاف بدست آورده برنده سه است خواهد بود.
- در سه سوم در صورت تساوی ۱۴ - ۱۴ برای پسران و ۱۰ - ۱۰ برای دختران بازی تاریخی به ۲ اختلاف امتیاز ادامه خواهد یافت.
- در سه سوم تعویض زمین هنگامی صورت میگیرد که اولین تیم پسران به امتیاز ۸ و اولین تیم دختران به ۵ امتیاز برسد.
- **ماده هشتم: 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 سه های بوده و باخته و در نهایت بر اساس نسبت پونت 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 تأثیرگذار باشد نتیجه بازی این تیم در مقابل تیم های ذینفع حذف میگردد.
- تصحیم کلی در موارد پیش بینی نشده بر عهده کمیته فنی شامل رئیس انجمن، سرپرست فنی مسابقاته یک داور منتخب و دو نفر از مریبان به انتخاب خودشان خواهد بود.