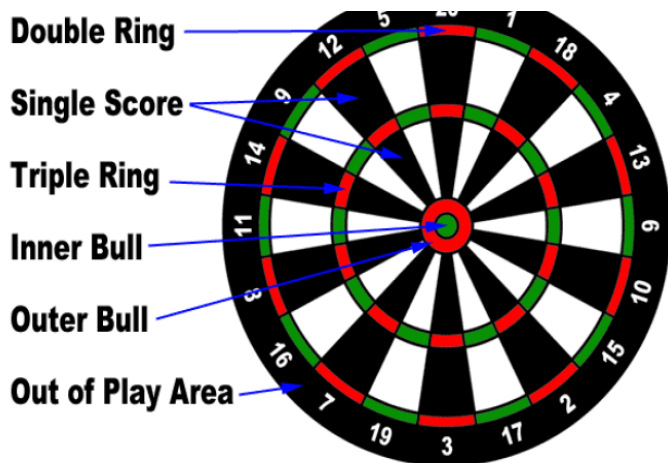


راهنمای فنی مسابقات فوتبال دستی

- مسابقات براساس آخرین قوانین و مقررات انجمن مربوط برگزار می‌گردد.
- تعداد نفرات: این بازی به صورت تیمی و هر تیم متشکل از ۲ نفر بوده که یک تا ۴ نفر هم می‌توانند ذخیره داشته باشند.
- زمان بازی: در مسابقات تیمی و انفرادی ورزشکاران در ۵ زمان ۱۵ دقیقه‌ای با یکدیگر به رقابت می‌پردازند و زمان استراحت بین هر نیمه ۵ دقیقه است. در هر تایم ورزشکاران می‌توانند ۲ وقت استراحت ۳۰ ثانیه‌ای داشته باشند، وقت استراحت فقط در زمانی که توپ در اختیار ورزشکار است می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد.
- ورزشکار یا تیمی که به ۲ گیم از ۳ گیم دست یابد به عنوان تیم یا ورزشکار برنده محسوب می‌شود.
- چنانچه ورزشکاران بتوانند در زمان تعیین شده زودتر به امتیاز ۱۰ گل برسند برنده گیم محسوب خواهند شد.
- رسیدگی به اعتراض‌های احتمالی حداکثر نیم ساعت بعد از اتمام مسابقه و به صورت کتبی می‌باشد.
- به نفرات و تیم‌های اول تا سوم حکم قهرمانی اهداء می‌گردد.
- در زمان وزن کشی افراد شرکت دهنده می‌بایست با لباس‌های مناسب ورزشی و پای برهنه وزن کشی نمایند و وزن کشی در همان روز مسابقه صورت می‌پذیرد.
- شرکت کنندگان برای گرفتن طناب می‌توانند از دستکش استفاده نمایند.
- هر تیم ۳ مرحله با تیم مقابل مسابقه می‌دهد و در نهایت تیمی برنده است که دو مرحله را برده باشد (۲ از ۳).
- طول منطقه کشتش برای تعیین تیم برنده مسابقات، ۲ متر از خط میانی می‌باشد.
- فضای مسابقه، کانالی به طول ۳۰-۲۵ متر و عرض ۲ متر می‌باشد.
- خطاهای مسابقه به شرح زیر می‌باشد و داور در صورت مشاهده آن نظر به نوع خطا و تکرار آن تصمیم مناسب را اتخاذ می‌نماید.
 - ۱ - نشستن ورزشکاران در حین مسابقه
 - ۲ - گره زدن طناب
 - ۳ - گرفتن یاران خودی
 - ۴ - خارج شدن از محدوده (کانال طناب کشی)
 - ۵ - قرار گرفتن مربی در فاصله کمتر از ۲ متری کانال
 - ۶ - ایستادن یک تیم در طرفین طناب (شرکت کنندگان می‌بایست یا در سمت راست و یا در سمت چپ طناب آنرا به دست گیرند).
 - ۷ - قرار گرفتن افراد در وضعیت ناصحیح (افراد تیم باید در یک خط مستقیم قرار گرفته و به طرف چپ یا راست متمایل نشوند).
- رسیدگی به اعتراض‌های احتمالی حداکثر نیم ساعت پس از اتمام مسابقه و بصورت کتبی و توسط نماینده تیم صورت می‌گیرد.
- به نفرات و تیم‌های اول تا سوم حکم قهرمانی به رسم یادبود اهداء می‌گردد.



قوانین و مقررات فنی رشته دарт

نوع رشته: انفرادی

نحوه اجرا و امتیازگذاری

- تخته دارت به صورتی طراحی شده است که دایره آن به صورت قسمت های مثلثی شکل به وسیله میله فلزی از هم جدا شده است. میله فلزی

علاوه بر درست کردن مثلث ها، تخته دارت را به چهار قسمت مجزا تفکیک کرده است.

- اگر دارت در بین دو میله اول قرار گیرد (Double Ring) امتیاز شخص در ۲ ضرب می شود.

- اگر دارت در بین دو میله دوم قرار گیرد (Triple Ring) امتیاز شخص در ۳ ضرب خواهد شد.

- اگر دارت در بین دو میله سوم قرار گیرد (Outer Bull) امتیاز شخص ۲۵ خواهد بود.

- اگر دارت بین میله آخر (Inner Bull) یا به عبارتی مرکز قرار گیرد امتیاز شخص ۵۰ خواهد بود.

- اگر دارت داخل این میله ها نباشد عددی که روی آن است به تنهایی در نظر گرفته می شود (SINGLE).

- هر بازیکن مجاز است با اجازه داور از سه پرتاب قلق گیری استفاده نماید.

- امتیازات بدست آمده بر مبنای امتیازی است که برای هر ناحیه در نظر گرفته شده است و تیمی که در نهایت بالاترین امتیاز را به دست می آورد برنده مسابقه می باشد.

خطاها :

- چنانچه پرتاب خارج از محیط مشخص شده باشد امتیازی برای شخص در نظر گرفته نخواهد شد.

- عبور پا از خط استارت یا قطع کردن آن، خطا محسوب می گردد و امتیاز آن پرتاب صفر لحاظ خواهد شد.

- بازیکن حق دست زدن به تخته دارت را ندارند .

- در صورت افتادن دارت از تخته دارت، امتیازی برای پرتاب کننده در نظر گرفته نمی شود و نمی توان مجدداً آن را پرتاب کرد.

راهنمای فنی مسابقات طناب زنی

- مسابقات براساس مقررات انجمن مربوط برگزار خواهد شد.
- شرکت کننده می بایست در این مسابقه پنج فرم طناب و از هر فرم ۶ بار جمعاً ۳۰ طناب پی درپی را به معرض نمایش بگذارد.
- شرکت کننده تکنیک‌های مختلف را بدون قطع کردن و با ایجاد فاصله و فقط با تغییر فرم انجام خواهد داد.
- با قطع شدن و فاصله حرکات، شرکت کننده مسابقه را ادامه خواهد داد ولی با هر بار قطع و یا فاصله افتادن بین ضربات طناب، امتیاز آن را از دست خواهد داد.

تکنیک‌های طناب زنی:

- طناب زنی به صورت دویدن درجا (عبور طناب فقط یکبار از زیر پای راست و یکبار از زیر پای چپ).
- طناب زدن به صورت زیگزاگ (جفت پا به طرفین پریدن و عبور طناب از زیر پاها).
- طناب زدن به صورت حرکت پاها در نرمش پروانه (یکبار طناب و زدن با پاها باز و یکبار پاها جمع و رد شدن طناب).
- طناب زدن به صورت ضربدر (یکبار طناب با دست باز از زیر پاها رد شود و یکبار طناب از زیر دستها بصورت جامع ضربدری از زیر پاها عبور کند).
- طناب زدن با پاها جفت.
- هر فرم طناب به تنهایی ۱۰ امتیاز، جمعاً ۵۰ امتیاز و در صورت قطع نشدن بین فرم طنابها، ۱۰ امتیاز به جمع آنها اضافه خواهد شد و با قطع شدن بین هر فرم نیمی از امتیاز آن کسر خواهد شد.
- رسیدگی به اعتراض‌های احتمالی حداکثر نیم ساعت بعد از اتمام مسابقه و به صورت کتبی می باشد.
- به نفرات اول، دوم و سوم حکم قهرمانی به رسم یادبود اهداء می گردد.

راهنمای فنی مسابقات داژبال

- مسابقات براساس قوانین ومقررات انجمن داژبال برگزار می شود.
- مسابقات به صورت تیمی (تحت عنوان تیم کنار و تیم وسط) برگزار و هر تیم ۴ بازکن اصلی و ۲ بازیکن ذخیره جمعاً ۶ بازیکن دارد.
- لباس بازیکنان داژبال عبارت است از: تی شرت ورزشی - شلوار گرمکن - جوراب ورزشی - کفش ورزشی درقسمت جلو و پشت تی شرت ورزشی هر یک از بازیکنان، می بایست یکی از شماره های ۱ الی ۶ (درقسمت وسط تی شرت) حک گردد.
- توپ مسابقات توپ هندبال شماره ۳ مردانه می باشد.
- زمان برگزاری مسابقه داژبال، دو نیمه ۵ دقیقه ای با ۳ دقیقه استراحت دربین دونیمه می باشد.
- زمین بازی: زمینی به ابعاد زمین والیبال می باشد. ابعاد زمین مسابقات ۹x۱۸ مترمربع (۱۸متر طول و ۹ متر عرض) می باشد.
- بازیکنان تیم وسط، می بایست با جاخالی دادن، خود را از خطر برخورد توپ دور ساخته، هم چنین با دریافت توپ (گل) بوسیله دستها، اقدام به اخذ امتیاز (۱ امتیاز) نمایند.
- بازیکنان تیم کنار، می بایست با پرتاب توپ بوسیله دستها به سوی بازیکنان تیم وسط، نسبت به حذف آنها (حذف موقت) از زمین مسابقات و اخذ امتیاز (۱ امتیاز) و هم چنین از بین بردن امتیازات (گل) تیم، اقدام نمایند.
- به نفرات و تیم های اول، دوم و سوم حکم قهرمانی به رسم یادبود اهداء می گردد.

راهنمای فنی مسابقات هفت سنگ

- هر تیم شامل ۵ بازیکن (۴ نفر اصلی و ۱ نفر ذخیره) می‌باشد.
- مسابقات با توپ مینی‌هندبال شماره ۱ و هفت عدد مکعب چوبی انجام شود
- لباس بازیکنان متحدالشکل می‌باشد. شماره پیراهن در وسط پشت ۲۰ سانتی‌متر و در وسط جلو ۱۵ سانتی‌متر و به پهنای ۲ سانتی‌متر است - زمین بازی ۱۵-۱۴ متر (نصف زمین بسکتبال) می‌باشد.
- شروع بازی با قرعه‌کشی بوده و برنده قرعه حق انتخاب مدافع یا مهاجم بودن را دارد تیم مهاجم به فاصله ۷ متر از سنگ‌ها، پشت خط شروع (خط پرتاب) قرار می‌گیرد و تیم مدافع مقابل تیم مهاجم پشت نیم‌دایره مستقر می‌شوند.
- با سوت داور، نفر اول تیم مهاجم از پشت خط پرتاب، توپ را با دست به سمت سنگ‌ها در مدت کمتر از ۳ ثانیه پرتاب می‌نماید. اگر توپ به سنگ‌ها اصابت نکند نفر بعدی تیم مهاجم پرتاب را انجام می‌دهد و پس از این که سنگ‌ها به زمین ریخته شد بازیکنان مدافع توپ را برداشته و سعی می‌کنند با پاس‌کاری و حرکت، بازیکنان تیم مهاجم را که قصد چیدن سنگ‌ها را دارند با توپ بزنند. بازیکنی که توپ به او اصابت نماید از زمین بازی خارج می‌شود. اگر مدافعین همه بازیکنان مهاجم را با توپ بزنند برنده خواهند شد. اما اگر قبل از این که همه بازیکنان تیم مهاجم از بازی خارج شوند بازیکنی موفق به چیدن سنگ‌ها شود، آن تیم برنده بازی خواهد بود.

قوانین و مقررات بازی هفت سنگ:

۱. تیمی برنده بازی است که بیشترین امتیاز را کسب کند و در مرحله حذفی در صورت تساوی بازی در ۲ دقیقه وقت اضافی با قرعه‌کشی مجدد انجام می‌پذیرد.
۲. در صورتی که بازیکنان مهاجم هیچ‌کدام نتوانند سنگ‌ها را مورد هدف قرار دهند، تیم مدافع برنده آن ست خواهد بود.
۳. در صورتی که بازیکن مدافع بیش از ۵ ثانیه توپ را در دست خود نگه دارد خطای ۵ ثانیه اعلام شده و بازیکن خاطی اخراج می‌شود. (قانون ۵ ثانیه)
۴. بازیکن مهاجم بعد از چیدن سنگ‌ها اگر دست خود را بالا ببرد (قبل از اعلام هفت‌سنگ توسط وی) مدافعین حق زدن وی را ندارند.
۵. خارج شدن توپ از زمین خطاست و بازیکن مدافع می‌تواند برای آوردن توپ از زمین خارج شود.
۶. هر تیم مدافع حق دارد در مدت ۲۰ ثانیه توپ را نگه دارد و در این زمان اگر پرتابی صورت ندهد خطا محسوب می‌شود و بازیکنی که در لحظه آخر توپ دارد اخراج می‌شود. (قانون ۲۰ ثانیه)
۷. برای هرگونه حادثه غیرقابل پیش‌بینی زمان متوقف می‌شود.

خطاها:

۱. لمس خط پرتاب توسط فرد پرتاب کننده خطا بوده، که نوبت پرتاب را از دست می‌دهد و در صورت ریخته شدن سنگ‌ها، دوباره سنگ‌ها چیده می‌شوند.
 ۲. خارج شدن بازیکنان تیم مهاجم با توپ و بدون توپ از زمین بازی خطا بوده و بازیکن خاطی باید زمین بازی را ترک نماید و در صورت ترمرد از خروج بار اول کارت زرد و در صورت تکرار کارت قرمز دریافت می‌کند.
 ۳. بازیکنان مدافع نمی‌توانند مانع حرکت افراد مهاجم شوند، آن‌ها می‌توانند با پاسکاری و حرکت، مهاجمین را با توپ بزنند، در غیراینصورت بازیکن خاطی اخراج می‌شود.
 ۴. زدن بازیکنان مهاجم با پرتاب توپ صحیح است. لمس کردن بدن مهاجم با توپ خطاست و بازیکن خاطی باید زمین بازی را ترک نماید.
 ۵. عبور کامل یک پای مدافع از قوس نیم‌دایره (قوس دفاع) خطا محسوب می‌شود و یک پرتاب اضافه به تیم مقابل داده می‌شود (لمس خط خطا نیست).
 ۶. لمس بازیکنان مهاجم باید هنگام پرتاب در نیمه دایره مقابل خط پرتاب باشد.
 ۷. ممانعت مهاجمین از اصابت توپ به بازیکنان خودی که در حال چیدن سنگ‌هاست می‌تواند بیرون از قوس دایره و به صورت ثابت و بی‌حرکت باشد. (توپ را با ضربه سر و دست و پا نمی‌تواند منحرف کند) در غیر این صورت بازیکن خاطی از زمین اخراج و تعداد سنگ‌هایی که بعد از آن چیده شده توسط داور برگردانده شده و بازی ادامه می‌یابد.
 ۸. فقط بازیکن مدافعی که توپ دارد و قصد حمله را داشته اجازه ورود به محوطه دایره را دارد.
 ۹. حداکثر فاصله خط محیطی با انتهای فضای سالن ۳ متر می‌باشد.
- به نفرات و تیم‌های اول، دوم و سوم حکم قهرمانی به رسم یادبود اهداء می‌گردد.

راهنمای فنی مسابقات شوت فوتسال

- تعداد شوت: هر شرکت کننده می تواند حداکثر ۵ شوت بزند.
- فاصله شوت: فاصله نقطه پنالتی تا دروازه برای بانوان ۴ متر و برای آقایان ۵ متر می باشد.
- ابعاد دروازه: طول ۳ متر، ارتفاع ۲ متر (دروازه قانونی فوتسال)
- امتیاز بازی: در صورتی که هر شرکت کننده بتواند مطابق شکل ذیل از ۵ شوت خود حداقل ۳۰ امتیاز کسب نماید برنده خواهد شد. مناطق ۳ و ۴: هر کدام ۵ امتیاز - مناطق ۲ و ۳: هر کدام ۶ امتیاز - مناطق ۱ و ۵ امتیاز ندارد.

۶	۵	۴
۱	۲	۳

- اوت یا داخل بودن توپی که روی خطوط تقسیم بندی برخورد می نماید با نظر داور مورد قبول می باشد.

خطاها:

- اگر هنگام شروع توپ از خط استارت جلوتر باشد خطا محسوب می شود.
- اگر توپ بجز پاها با سایر اعضای بدن ارسال گردد خطا محسوب می شود.
- اگر به خارج از مناطق یاد شده ضربه زده شود خطا محسوب می شود.
- هل دادن توپ با کف پا خطا محسوب می شود.
- اگر هنگام ضربه زدن زیاد مکث شود خطا محسوب می گردد.

تذکر:

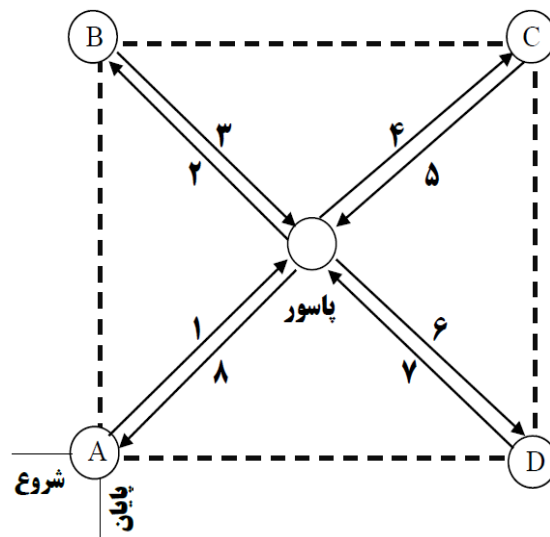
- ۱- این رشته برای هر شرکت کننده فقط یکبار انجام خواهد شد.
- ۲- پرتاب خطا تکرار نمی شود و بدون در نظر گرفتن امتیاز یک پرتاب به حساب می آید.
- ۳- هل دادن یا قل دادن توپ خطاست.
- ۴- بعد از این که پرتاب کننده به امتیاز تعیین شده همان لحظه جایزه خود را دریافت خواهد نمود.

- به نفرات اول، دوم و سوم حکم قهرمانی به رسم یادبود اهداء می گردد.

مقررات فنی رشته پرتاب و دریافت فریزی

وسایل و تجهیزات لازم :

- ۱- بشقاب فریزی
- ۲- زمین بازی به ابعاد ۱۰ در ۱۰ متر برای پسران ۷ در ۷ متر برای دختران



قوانین مقررات فنی بازی :

- ۱- مسابقه به صورت تیمی و برای هر دانشگاه شرکت کننده (تیم) حداکثر ۳ بازیکن در نظر گرفته خواهد شد که یک نفر از آن ها به عنوان پاسور به صورت ثابت در وسط قرار می گیرد.
- ۲- قطر دایره وسط و دایره های A.B.C.D یک متر می باشد.
- ۳- بازی از نقطه A با پرتاب پاس به یار وسط (پاسور) شروع و بازیکن به سرعت به طرف نقطه B حرکت نموده و از نقطه B فریزی را از پاسور دریافت نموده و مجدداً فریزی را به پاسور بازمی گرداند و به نقطه C حرکت می نماید و در نقطه C از پاسور فریزی را دریافت و به او بازمی گرداند و به نقطه D حرکت می کند و در نقطه D نیز فریزی را از پاسور دریافت و به او بازمی گرداند و به نقطه A حرکت نموده و با دریافت فریزی از پاسور، کار بازیکن اول به اتمام رسیده و بازیکن دوم روندی که بازیکن اول طی کرده را ادامه می دهد و در نهایت بازی در نقطه A با دریافت پاس شماره ۸ به

اتمام می رسد. همچنین زمان (رکورد) هر تیم با پاس شماره ۱ بازیکن اول شروع و با دریافت پاس شماره ۸ بازیکن دوم محاسبه می شود.

۴- تعداد داوران ۳ نفر (۱ نفر مسئول تایم و استارت و پایان و ۲ نفر داور به عنوان داوران کناری جهت کنترل خطاهای احتمالی در دایره ها و دریافت ها و پرتاب ها) می باشد.

نحوه امتیاز دهی و خطاها :

- ۱- اگر پای ورزشکار در هنگام دریافت فریزی از دایره های مشخص شده، خارج شود ۲ ثانیه به رکورد نهایی او اضافه خواهد شد.
- ۲- بهترین رکورد زمانی محاسبه خواهد شد.
- ۳- در صورت افتادن فریزی دو ثانیه به عنوان جریمه به زمان ورزشکار اضافه خواهد شد.
- ۴- هر پرتاب باید در داخل دایره انجام شود. اگر بازیکنی خطا کند و از دایره خارج شود، باید به داخل دایره برگردد و کار خود را ادامه دهد.