

۵- بدمینتون با بادکنک

۶- نشانه گیری توپ و سنگ

این آموزشها در قالب کلیپ توسط دانشگاه تهیه و به واحدهای استانی جهت انتشار و بارگزاری در کانالهای مجازی ارسال میگردد.

۱- تنگه توپی (بصورت نشسته)

- این مسابقات ویژه گروههای معلولان جسمی و حرکتی می باشد.
- مسابقات بصورت انفرادی برگزار می گردد.
- فضای اجرای مسابقه: اتاق، حیاط، پارکینگ (حتما روی سطح صاف و بدون شیب)
- وسایل مورد نیاز: توپ سبک پلاستیکی کوچک، یک جفت عصا (عصای مورد استفاده معلولان) یا دو تکه چوب، میله و یک بطری خالی آب معدنی کوچک.
- روش چیدمان: عصا یا هر وسیله دیگر که بجای عصا استفاده می شود می بایست بصورت موازی روبروی هم قرار گیرد. به شکلی که قسمت پائینی آن به اندازه ۳۰ سانتیمتر باز باشد و شکل آن بصورت هفت شود در قسمت بالای عصا و کمی داخل بطری خالی بصورت ایستاده قرار داده شود.

نحوه بازی:

- از قسمتی که پائین عصا محسوب می شود، می بایست ۲ متر فاصله برای شروع داشته باشید.
- افرادی که از ویلچر استفاده نمی کنند می بایست از صندلی برای نشستن استفاده نمایند.
- هنگام رها کردن توپ به سمت هدف، نباید از روی صندلی بلند شوند و یا از پاهایشان کمک بگیرند.
- شرکت کننده می بایست توپ را روی زمین رها کرده و از پرتاب کردن توپ خودداری نماید.
- در صورت پرتاب توپ، امتیازی برایتان محسوب نخواهد شد.
- هنگام رها نمودن توپ برای اجرای بهتر، حتماً دست را در امتداد توپ کاملاً کشیده تا توپ بخوبی به سمت هدف هدایت شود.
- در صورتیکه توپها در امتداد عصا به بطری (یا هر وسیله کوچک بعنوان مانع) برخورد نماید و بطری را بیندازد، قابل قبول می باشد.
- هر شرکت کننده مجاز به رها کردن ۵ توپ می باشد. بابت سهولت کار یک نیروی کمکی می تواند توپها را به شرکت کننده برساند و حق هیچ راهنمایی و مساعدت را نخواهد داشت.
- پرتابها می بایست در زمان ۱ دقیقه به پایان رسیده باشد.



۲- شوت پنالتی

- فضای اجرای بازی: اتاق، حیاط، پارکینگ.
- تعداد نفرات مسابقه: این مسابقات بصورت انفرادی برگزار می‌گردد.
- وسایل مورد نیاز: از هر وسیله و یا صندلی بعنوان دروازه و توپ پلاستیکی متوسط استفاده شود.

نحوه بازی:

- فاصله خط شروع شوت تا دهنه دروازه ۲ متر می‌باشد.
- طول دروازه نیم متر می‌باشد.
- هر شرکت‌کننده مجاز به ۵ ضربه شوت می‌باشد و بابت سهولت کار یک نیروی کمکی می‌تواند توپ‌ها را به شرکت‌کننده برساند و حق هیچ راهنمایی و مساعدت را نخواهد داشت.
- ضربه شوت‌ها می‌بایست در زمان ۱ دقیقه به پایان رسیده باشد.
- تعداد شوت‌های منتهی به گل محاسبه می‌شود.
- در شوت پنالتی ویژه نابینایان، شرکت‌کنندگان می‌بایست حتماً از چشم‌بند استفاده نمایند و یک نفر بعنوان راهنما مسیر توپ را با ایجاد صدا برای بازیکن مشخص نماید.
- قبل از شروع مسابقات، نحوه اجرای صحیح حرکات به صورت کلیپ در اختیار شرکت‌کنندگان قرار داده خواهد شد.



۳- کنترل توپ تنیس روی میز

- فضای اجرای بازی: اتاق، حیاط، پارکینگ.
- تعداد نفرات مسابقه: این مسابقات بصورت انفرادی برگزار می‌گردد.
- وسایل مورد نیاز: توپ پینگ‌پنگ با راکت یا هر وسیله دیگر مثل یک تخته چوب، مقوا و ... می‌توان استفاده کرد.

نحوه بازی:

- شرکت‌کنندگان می‌بایست صرفاً با یک سمت راکت فقط زیر توپ ضربه بزنند تا توپ به سمت بالا برود و مکرر این کار را تکرار کرده و هر ضربه را به آرامی شمارش کنید.
- ضرباتی محاسبه می‌شود که قبل از اتمام تایم اعلام شده پیوسته بوده و قطع نشود.
- بابت سهولت و سرعت بخشیدن به اجرا هنگامی که توپ از دست می‌رود یک نیروی کمکی می‌تواند توپ را به شرکت‌کننده برساند و همچنین برای راحتی می‌توان چند عدد توپ در کنار خود آماده داشته باشید.
- امتیاز شرکت‌کنندگان به بیشترین تعداد ضربات در ۱ دقیقه بدون خطا محاسبه می‌گردد.
- قبل از شروع مسابقات نحوه اجرای صحیح حرکات به صورت کلیپ در اختیار شرکت‌کنندگان قرار داده خواهد شد.



۴- پرتاپ توپ داخل سبد

- فضای اجرای بازی: اتاق، حیاط، پارکینگ.
- تعداد نفرات مسابقه: این مسابقات بصورت انفرادی برگزار می‌گردد.
- وسایل مورد نیاز: توپ پلاستیکی کوچک، سبد.

نحوه بازی:

- فاصله شرکت کننده تا سبد ۲ متر باشد.
- سبد مورد استفاده می‌بایست با قطر ۳۰ سانتیمتر باشد.
- توپ های مورد استفاده می‌بایست از نوع توپ های پلاستیکی کوچک باشد.
- هر شرکت کننده مجاز به پرتاپ ۵ توپ می‌باشد. بابت سهولت کار یک نیروی کمکی می‌تواند توپ‌ها را به شرکت کننده برساند و حق هیچ راهنمایی و مساعدت را نخواهد داشت.
- پرتاب توپ‌ها می‌بایست در زمان ۱ دقیقه به پایان رسیده باشد.
- امتیاز مسابقه بر اساس تعداد توپ‌هایی که داخل سبد قرار می‌گیرد محاسبه می‌شود.
- قبل از شروع مسابقات نحوه اجرای صحیح حرکات به صورت کلیپ در اختیار شرکت کنندگان قرار داده خواهد شد.



۵- بدمیتون با بادکنک

- فضای اجرای بازی: اتاق، حیاط، پارکینگ.
- تعداد نفرات مسابقه: این مسابقات بصورت گروهی و تعداد نفرات ۲ الی ۴ نفر برگزار می‌گردد.
- وسایل مورد نیاز: راکت، مقوا، بادکنک و سبد پلاستیکی.

نحوه بازی:

- هر بازیکن در نقطه های مختلف با فاصل ۳ تا ۴ متری از همدیگر همراه با راکت و یک بادکنک رو به روی یکدیگر قرار می‌گیرند.
- با اعلام یا علامت داور یا راهنما نفرات تیم، بادکنک را بین خودشان پاس کاری می‌نمایند.
- امتیاز مسابقه بر اساس مدت زمان بیشتری که بدون برخورد بادکنک با زمین با پاس کاری سپری کند، محاسبه می‌گردد.
- توقف یا برخورد بادکنک با زمین، خطا محسوب می‌شود.

- بازی را می توان با استفاده از مقوا، چوب روزنامه یا با دست نیز انجام داد.
- قبل از شروع مسابقات نحوه اجرای صحیح حرکات به صورت کلیپ در اختیار شرکت کنندگان قرار داده خواهد شد.



۶- نشانه گیری توپ و سنگ

- فضای اجرای بازی: اتاق، حیاط ، پارکینگ.
- تعداد نفرات مسابقه: این مسابقات بصورت انفرادی برگزار می گردد.
- وسایل مورد نیاز: توپ هفت سنگ، سنگ یا موانع مکعبی (قوطی کبریت).

نحوه بازی:

- این مسابقه بصورت قرار دادن ۳ ایستگاه متشکل ۷ سنگ یا مانع به فواصل نیم متر از هم برگزار می گردد.
- فاصله شرکت کننده تا سنگ یا موانع ۲ متر باشد.
- توپ مورد استفاده می بایست از نوع توپ های پلاستیکی کوچک یا توپ هفت سنگ باشد.
- هر شرکت کننده مجاز به پرتاب ۲ توپ به سمت هر مانع می باشد. بابت سهولت کار یک نیروی کمکی می تواند توپها را به شرکت کننده برساند و حق هیچ راهنمایی و مساعدت را نخواهد داشت.
- پرتاب توپ ها می بایست در زمان ۱ دقیقه به پایان رسیده باشد.
- امتیاز مسابقه بر اساس تعداد سنگ هایی که ریخته شده باشد محاسبه می شود.
- قبل از شروع مسابقات نحوه اجرای صحیح حرکات به صورت کلیپ در اختیار شرکت کنندگان قرار داده خواهد شد.

