





**معاونت فرهنگی و دانشجویی**

**اداره کل دانشجویی**

**اداره ورزش های همگانی**

**شرایط عمومی و مقررات فنی**

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

**دانشگاه های علوم پزشکی کشور**

**(اسفند - ۹۸)**



فهرست :

صفحه

۱	شرایط عمومی مسابقات.....
۲	داژبال.....
۱۹	فریزبی.....
۳۰	طناب زنی.....
۳۵	دارت.....
۳۷	طناب کشی.....
۳۸	روبیگ.....
۴۰	آمادگی جسمانی پسران.....
۴۵	آمادگی جسمانی دختران.....
۵۰	فوتبال روی میزی.....



## 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 میباشند 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 دانشجو 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 دانشجو بلا مانع است.

### ۳) فارغ التحصیلان

❖ فارغ التحصیلان میتوانند ۶ ماه بعد از فراغت از تحصیل خود در پنجمین المپیاد ورزش های همگانی شرکت نمایند تاریخ فارغ التحصیلی از تاریخ ۹۸/۰۵/۳۱ 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 تیمها 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 دانشجو 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 دختر که در سال ۹۸ المپیاد قهرمانی شرکت کرده اند نمی توانند در المپیاد همگانی سال ۹۸ 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 ۵ دقیقه ای با ۲ 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- درقسمت جلو و پشت تی شرت هریک از بازیکنان ، می بایست یکی از شماره های ۱ الی ۶ ( درقسمت 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 دورساخته 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 در قسمت 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 اخراج 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 و 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 دوزخ 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 ضرب 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) مستقرگردند .

#### توضیح :

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

ب : در موقع تعویض بازیکن تیم کنار، جابجایی دیگر بازیکنان تیم کنار ، با اجازه داوروسط 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 کنارانجام 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 نفرت 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 صدور حکم انضباطی ( بر طبق 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 در سالن و زمین های مستقر در فضای باز می بایست ۲ نفر توپ رسان با رعایت فاصله ۱ متر از خط عرضی خروجی ، در دو طرف زمین مسابقات مستقر گردند.

#### **توضیح :**

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

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 کاور سفید ، 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 ۵ دقیقه توانست ۴ بازیکن تیم وسط را حذف کند ۱ امتیاز دریافت خواهد کرد.

۵- اگر تیم وسط ، تا پایان زمان ۵ 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 ارجاع داده خواهد شد و وضعیت حضور تیم مذکور در مسابقات آتی ، توسط کمیته انضباطی 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 دایزبال ، تساوی وجود ندارد.

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

### برنده مسابقه :

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 طلایی" برگزار خواهد شد.

### ❖ مسابقه امتیاز طلایی :

مسابقه امتیاز طلایی ، 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 طلائی 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 طلائی 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 اعضای 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 بازیینی 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 طلائی 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.







## (( فریزی ))

### مسابقات فریزی (دیسک پرنده) سبک آلتیمیت

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

### برگزاری مسابقات در زمین چمن یا ساحل:

مسابقات براساس قوانین آلتیمیت ساحلی ۵ به ۵ برگزار خواهد شد که قوانین آن مشابه قوانین آلتیمیت چمنی می باشد سایر موارد که باید رعایت شود عبارتند از:

❖ تعداد اعضای ورزشکار هر تیم حداقل ۵ و حداکثر ۷ نفر به همراه یک مربی می باشد.

### 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 می توانند با پای برهنه بازی کنند. و یا می توانند از جوراب یا کف پوش های 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 می توانند با پای برهنه بازی کنند و یا می توانند از جوراب یا کف پوش های 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 در صورت نیاز به استفاده از عینک، بازیکن مربوطه باید کتباً قبل از مسابقه مسئولیت استفاده از آن را به عهده بگیرد.
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 داوری 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. همچنین ضروری است همه بازیکنان تیمها از قوانین بازی آلتیمیت آگاهی کامل داشته باشند.

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

۷. با توجه به شرایط زمانی این مسابقات، تعداد گلهای بازی توسط کمیته فنی قبل از اجرای بازی‌ها تعیین و اعلام خواهد گردید. با توجه به تعداد تیمهای شرکت کننده و محدودیت زمانی، مسئولین برگزاری مسابقات می‌توانند قانون محدوده زمانی (time cap) را در هر مرحله از مسابقات در نظر بگیرند.

۸. در شروع بازی هر تیم باید حداقل ۳ بازیکن (در حالت سالنی) و ۴ بازیکن (در حالت چمنی یا ساحلی) در زمین حضور داشته باشد.

۹. 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.

۱۰. 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.

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

۱۲. پس از پایان مسابقات دوره‌ای در صورتیکه دو یا چند تیم از لحاظ کسب امتیاز برابر شدند نتیجه مسابقه مستقیم ملاک خواهد بود و اگر بین دو تیم مورد بود تفاضل گل کلی هر تیم ملاک خواهد بود.

۱۳. برای مسابقاتی که محدوده زمانی (time cap) در نظر گرفته می‌شود، یک نفر وقت نگه دار نیاز می‌باشد.

۱۴. مسابقات با دیسک سبک آلتیمیت دارای **وزن ۱۷۵ گرمی و قطر ۲۷ سانتی‌متر** بازی می‌شود.

۱۵. 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 و مشورت با کمیته‌های فنی و انضباطی، اعلام خواهد شد.

۱۶. تیمها ملزم به پر نمودن فرمهای امتیازدهی بازی جوانمردانه پس از اتمام هر رقابت آلتیمیت و ارائه به مسئول بازی جوانمردانه مسابقات می‌باشند.

۱۷. مسئولین مسابقات می‌توانند در پایان مسابقات قهرمان بازی جوانمردانه را مشخص و به ایشان تقدیر نامه اهدا کنند.

۱۸. همراه داشتن I.D کارت به همراه کارت ملی برای تمامی ورزشکاران و مربیان تیم ها در هر مسابقه الزامی می باشد.

۱۹. در تمام مراحل بازی ها رعایت موارد فنی و انضباطی از سوی تیم ها الزامی می باشد و در صورت مشاهده هرگونه تخلف یا رفتار نادرست، براساس آخرین قوانین WFDF با مشورت گروه برگزاری مسابقه (TG) درحین مسابقات یا بعد از آن نسبت به تصمیم گیری در موارد انضباطی اقدام واجرا خواهد شد. گروه برگزاری مسابقه در این المپیاد شامل :مشاوران مسابقه مربوطه، منشی آن مسابقه، مسئول فنی مسابقات، سرپرست مسابقات، مسئول انجمن فریزبی علوم پزشکی و در صورت لزوم مسئول المپیاد دانشجویان (یا نماینده ایشان) خواهند بود. موارد تصمیم گیری در صورت لزوم به بصورت مکتوب به مراجع بالاتر ارجاع خواهد شد.

۲۰. انتخاب تیم منتخب یا بازیکنان تیم منتخب دانشجویان دانشگاه های علوم پزشکی برای شرکت در مسابقات جهانی دانشجویان بر اساس ضوابط، توسط کمیته فنی مسابقات انجام خواهد گرفت.

۲۱. شرکت کنندگان موظفند نیم ساعت قبل از شروع زمان بازی در سالن حضور داشته باشند.

۲۲. کلیه موارد پیش بینی نشده را کمیته فنی مسابقات تصمیم گیری و حل و فصل خواهد نمود.

۲۳. 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.

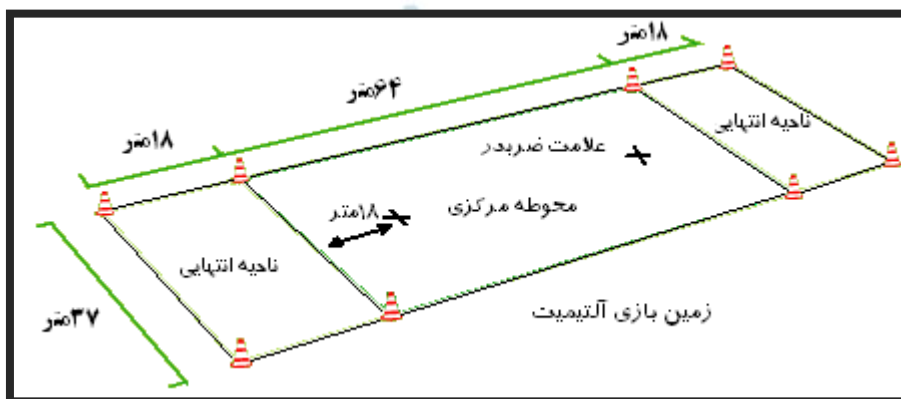
۲۴. هر گونه تصمیم انضباطی بر عهده کمیته برگزاری مسابقات می باشد

### **خلاصه قوانین و مقررات سبک آلتیمیت فریزبی**

طبق قوانین این مسابقه برخلاف کلیه رشته های ورزشی که در دنیا انجام می شود داور یا قاضی مطلق ندارد و قضاوت حین بازی به عهده خود بازیکنان می باشد و در این مقطع آموزش و جا انداختن ریز قوانین و نحوه قضاوت ها برای بازیکنان اغلب تیمها مشکل می باشد، لذا برآن شدیم که قوانین و خطاهای اصلی و نحوه قضاوت و جواب سوالات متداول بازیکنان را به صورت خلاصه در ذیل برای کمک به ورزشکاران تازه کار برای رعایت حداقل ها و برگزاری مسابقات جوانمردانه و با کمترین مشکل و با زبانی ساده بیان کنیم. مسلما افرادی که به صورت جدی تر خواهان انجام این بازی هستند باید ریز قوانین این بازی را فرا گیرند.

در زیر خلاصه ای از پر رونق ترین بازی فریزبی که مسابقات آن بصورت جام جهانی نیز زیر نظر سازمان جهانی آن WFDF انجام میگردد، یعنی بازی آلتیمیت توضیح داده می شود.





آلتیمیت یک بازی رقابتی بین ۲ تیم است که تعداد نفرات هر تیم ۷ نفر بوده (در آلتیمیت ساحلی ۵ نفر و در سالتی ۴ نفر) و با پرتاب یک دیسک انجام میشود. بازی در یک زمین مستطیل شکل تقریباً به اندازه نصف زمین فوتبال (۱۰۰ در ۳۷ متر) انجام میشود و در دو طرف این زمین دو منطقه انتهایی (با پهنای ۱۸ متر) به عنوان محوطه گل در نظر گرفته شده (ابعاد زمین با کم شدن تعداد نفرات کاهش می یابد). هدف هر تیم بدست آوردن گل می باشد که این گل با گرفتن یک پاس از یار هم تیمی در محوطه انتهایی زمین حریف می باشد. بازیکنی که می خواهد دیسک را پرتاب کند اجازه دویدن ندارد اما می تواند آن را به هر طرف دلخواه برای یار هم تیمی خود پاس دهد و مدت توقف او حداکثر می تواند ۱۰ ثانیه باشد که این زمان توسط شمارش بازیکن مستقیم مدافع روبروی پرتاب کننده اعلام می شود.

هرگاه پاس کاری تیم مهاجم به طور کامل انجام نشود (دیسک روی زمین بیافتد) بازی دوباره آغاز خواهد شد و تیم مقابل دیسک را گرفته و با پاس دادن به منطقه انتهایی زمین حریف انتقال میدهد. بنابراین همیشه تیم صاحب دیسک تیم مهاجم و تیم مقابل تیم مدافع خواهد بود و در طول بازی عنوان مهاجم و مدافع بسته به مالکیت دیسک تغییر خواهد کرد.

بازیها معمولاً تا رسیدن به ۱۵ گل طول میکشد و هر بازی در دو نیمه انجام میشود بطوریکه هر تیم زودتر به ۸ گل رسید نیمه اول تمام وبعد از ۱۰ دقیقه استراحت نیمه دوم آغاز میشود و هر تیم زودتر به ۱۵ گل رسید بازی پایان می یابد.

هر تیم در هر نیمه میتواند از ۲ وقت استراحت ۱/۵ دقیقه ای استفاده کند. تعداد تعویضها در این بازی بی نهایت است ولی تعویض فقط در زمانی که گلی زده شده و دیسک در حرکت نیست تا شروع پرتاب پول بعدی قابل انجام می باشد. پرتاب کننده مجاز به تعویض نیست و در زمانهایی که بازی در جریان است فقط بازیکن مصدوم مجاز به تعویض می باشد و تیم مقابل هم اجازه دارد یک تعویض در آن لحظه انجام دهد. آلتیمیت یک بازی به روش خود

داوری و بدون برخورد است که در اصطلاح به آن روح بازی و بازی جوانمردانه می گویند و خود بازیکنان موظف به رعایت مقررات و اعلام خطاها می باشند.

- پرتاب کننده یعنی بازیکن مهاجمی که دیسک را از پاس هم تیمی خود دریافت می نماید نمی تواند به حالت دویدن خود همچنان ادامه دهد و باید اقدام به کاهش سرعت کند تا زمانی که کاملاً متوقف شود و او اجازه دارد پرتاب دیسک را در این فاصله و یا زمانی که کاملاً متوقف شده حداکثر به مدت ۱۰ ثانیه انجام دهد. عدم پرتاب دیسک در مدت ۱۰ ثانیه سبب تعویض مالکیت می شود. اگر این بازیکن پس از دریافت دیسک در حال کاهش سرعت بود ولی ناگهان به سرعت خود افزود تراولینگ محسوب می شود. همچنین اگر این فرد پس از توقف کامل و قبل از پرتاب دیسک و ایجاد محور بر روی یک پا اقدام به راه رفتن یا دویدن نمود، تراولینگ محسوب می شود. در صورت تائید این خطاها تعویض مالکیت دیسک انجام نمی گیرد و پرتاب کننده پس از جایگیری در مکان صحیح پرتاب خود را انجام می دهد.

- قبل از شروع بازی ابتدا کاپیتان های دو تیم مشخص میکنند کدام تیم در ابتدا مدافع یا مهاجم باشد و زمین ها نیز مشخص می شود.

- شروع بازی با پرتاب دیسک توسط یک نفر از تیم مدافع به سمت زمین تیم مهاجم، آغاز می گردد که به این پرتاب اصطلاحاً پرتاب PULL میگویند که باید بازیکنان تیم مهاجم قبل از آن یک پایشان بر روی خط گل خودشان باشد و بازیکنان مدافع باید درون زمین خودشان باشند و به محض انجام پرتاب می توانند به درون زمین بازی حرکت کنند. اگر بازیکنان قبل از انجام پرتاب وارد زمین بازی شوند آفساید صورت گرفته و پرتاب باید مجدداً انجام شود و در صورت تکرار آفساید جریمه اعمال می گردد.

- در شروع بازی و انجام پرتاب PULL اگر دیسک توسط یکی از اعضای تیم مهاجم در هوا لمس شد و درون زمین بازی افتاد، باید مالکیت عوض شود. در حالت های دیگر اگر دیسک بدون تماس با بازیکن مهاجم درون زمین بازی افتاد و اگر بدون تماس و یا پس از تماس با بازیکن مهاجم خارج از زمین بازی افتاد، بازیکن مهاجم می تواند آن را برداشته و به بازی ادامه دهد و طبعاً اگر بازیکن مهاجم دیسک را در هوا گرفت می تواند به بازی ادامه دهد. توجه داشته باشید فقط در صورتیکه دیسک در خارج از زمین بازی فرود آید مهاجم می تواند بر روی نقطه ضربدر (brick mark) رفته و از آنجا پرتاب کند.

- در حین بازی پرتاب کننده پس از پرتاب اگر قبل از لمس دیسک توسط بازیکن دیگری (چه مهاجم چه مدافع) اقدام به لمس مجدد دیسک کند، مرتکب خطا شده است. (خطای greatest).

- اگر دوبازیکن از تیم مهاجم و تیم مدافع به طور همزمان دیسک پرتاب شده را گرفتند و دیسک بین آن دو در حالت کشاکش باقی ماند، بازیکن مهاجم مالک دیسک خواهد بود.

- اگر بازیکن دریافت کننده دیسک (از تیم مهاجم) در زمانی که دیسک از فضای بالای خط کناری زمین خارج شده است از زمین جهش کند و پای جهش او داخل زمین باشد در حالی که هنوز در هوا باشد و دیسک را دریافت کند و تا قبل از اینکه بدنش زمین را لمس نکرده اقدام به پرتاب کند بازی ادامه خواهد داشت ولی اگر پس از لمس بدن با محوطه خارج از زمین اقدام به پرتاب نمود اوت محسوب شده و مالکیت دیسک باید عوض شود. (شبهه بسکتبال).

- اگر بازیکن دریافت کننده دیسک (از تیم مهاجم) دیسک را از پاس هم تیمی خود وقتی که درون زمین بازی قرار دارد دریافت کند ولی پس از دریافت بدلیل سرعت زیاد از محوطه زمین اصلی بازی خارج شود باید بلافاصله به خط کناری زمین آمده و در حالی که حداقل یک پایش درون زمین بازی یا روی خط کناری زمین بازی است محور تشکیل داده و پرتاب خود را انجام دهد.

- در زمانهایی که اوت صورت می گیرد بازیکنی که میخواهد پرتاب اوت را انجام دهد باید حتماً یک پایش روی خط کناری زمین یا درون زمین باشد و اگر پرتاب را خارج از زمین انجام دهد باید پرتاب تکرار شود.

- اگر مهاجم در لحظه دریافت دیسک و یا پس از دریافت دیسک اولین نقطه تماس بدن او فقط با محوطه انتهایی حریف باشد این دریافت گل محسوب می شود و پس از آن و در ادامه دیگر مهم نیست که بازیکن با محوطه خارج تماس داشته باشد و همچنین بودن دیسک در فضای خارج یا داخل محوطه گل در لحظه دریافت دیسک اهمیتی ندارد و در سایر حالتها دریافت گل محسوب نخواهد شد.

- در زمانهایی که تعویض مالکیت یا شروع مجدد در محوطه انتهایی صورت می گیرد اگر پرتاب کننده در محوطه انتهایی خودش باشد می تواند از همان نقطه پرتاب را انجام دهد یا می تواند بر روی خط گل محوطه خود رفته و از آنجا پرتاب را انجام دهد و اگر پرتاب کننده در محوطه انتهایی حریف باشد باید به خارج از محوطه انتهایی حریف بر روی خط گل رفته و از آنجا پرتاب خود را انجام دهد. اگر مهاجم مجبور شود به هم تیمی خود که در محوطه انتهایی خودی قرار دارد پاس رو به عقب بدهد، در این حالت چون تعویض مالکیت رخ نداده است، بازیکنی که دیسک را دریافت کرده فقط باید از همان نقطه دیسک را پرتاب کند و مجاز نیست که روی خط گل بیاید و بازی را ادامه دهد و اگر پس از پاس، بازیکن مدافع بتواند مالکیت دیسک را در این محوطه انتهایی بدست بگیرد گل حساب می شود. اصطلاحاً وقتی چنین گلی زده می شود به آن **کالاها** می گویند.

- شمارنده (marker) یکی از بازیکنان مدافع میباشد که از لحظه ای که بازیکن مهاجم بشقاب را دریافت می کند باید در محدوده ای به شعاع حداکثر ۳ متری آن مهاجم به آن مهاجم نزدیک شود تا اجازه شمارش داشته باشد و شمارش را به طور منطقی با صدای رسا انجام دهد نه خیلی سریع. (توجه داشته باشید تا زمانیکه شمارنده



شمارش را آغاز نکنند زمان برای پرتاب کننده محسوب نمی‌شود و همچنین اگر شمارنده در حین شمارش از محدوده ۳ متری پرتاب کننده خارج شود شمارش او اعتبار نخواهد داشت).

- در مدت زمان شمارش فقط یک مدافع حق نزدیک شدن به پرتاب کننده را در شعاع ۳ متری دارد و بازیکنان مدافع دیگر حق نزدیک شدن به پرتاب کننده در شعاع کمتر از ۳ متر ندارند مگر اینکه یکی دیگر از بازیکنان مهاجم به پرتاب کننده نزدیک شود. در اینصورت بازیکن مدافع آن بازیکن هم میتواند به همراه او به پرتاب کننده نزدیک شود.

- **اعلام خطاها:** در حین بازی هر کدام از بازیکنان می‌توانند با صدای بلند و گفتن کلمه خطا یا فول، اعلام خطا کنند. البته باید سعی شود از اعلام‌های بی‌مورد و مشکوک خودداری شود. پس از اعلام خطا بازی بلافاصله متوقف شده و با توضیح سریع خطا توسط اعلام کننده دو حالت خواهیم داشت اگر تیم مقابل خطا را قبول داشت و مالکیت را در اختیار داشت با تعویض مالکیت بازی سریعاً ادامه می‌یابد. اگر تیم مقابل به اعلام خطا اعتراض کرد دو حالت دارد اعلام کننده خطا اعتراض را می‌پذیرد یا نمی‌پذیرد. در صورت پذیرفتن، بازی در همان وضعیتی که متوقف شده بود ادامه خواهد یافت و اگر اعتراض پذیرفته نشود و توافق حاصل نشود بدون ادامه بحث و تلف کردن وقت با انتقال دیسک به آخرین پرتاب کننده قبل از اعلام خطا بازی ادامه خواهد یافت.

- فول‌ها را برای راحتی کار به دو دسته تقسیم میکنیم.

- فولهایی که ممکن است مدافع مستقیم و پرتاب کننده بر روی یکدیگر انجام دهند. ۲- فولهایی که مدافعین و مهاجمین در زمانیکه دیسک در هوا است و قصد گرفتن دیسک را دارند بر روی یکدیگر انجام می‌دهند. در حالت اول مدافع نباید دیسک را تا زمانیکه پرتاب کننده آن را رها نکرده لمس کند و فقط می‌تواند با رعایت فاصله ای که سبب تماس با پرتاب کننده و شارژ او نشود و فقط با حرکت عمودی دست و پا، دیسک رها شده توسط پرتاب کننده را متوقف کند. در غیر اینصورت خطا بر روی پرتاب کننده انجام شده است. برعکس پرتاب کننده هم اگر به صورت عمدی درحالی که دیسک را رها نکرده دیسک را به بدن مدافع بزند و بعد آن را رها کند نمیتواند اعلام خطا کند چرا که خودش مرتکب خطا شده است. همچنین پرتاب کننده اگر عمداً با مدافع تماس پیدا کند خطای مدافع محسوب نمی‌شود. دسته دوم خطاها را می‌توان مشابه خطاهای بازی فوتبال در نظر گرفت یعنی اگر مدافع یا مهاجم به طور عمد خطا نمود مثلاً "عمل شارژ یا هل دادن و سد کردن و غیره را انجام داد مرتکب خطا شده است و تیم مقابل می‌تواند اعلام خطا کند البته در بسیاری موارد تماسهای بدنی غیر عمدی نیز به وجود می‌آید که تیمها حتی الامکان باید از اعلام خطا در این موارد خودداری نمایند و کلاً بازی جوانمردانه را حتی در نوع قضاوت خود رعایت نمایند.



- **عمل چک کردن** دیسک بعد از هر توقف بازی و قبل از شروع مجدد بازی (نه در حین بازی) باید انجام شود. اگر مدافع مستقیم به پرتاب کننده نزدیک باشد، با تماس دست به دیسک می‌گوید: "چک" با این کار تیم مدافع آمادگی خود برای ادامه بازی اعلام کرده است. اگر مدافع به پرتاب کننده نزدیک نباشد و یا مدافعی که باید به نزدیک او بیاید معطل کند و پرتاب کننده مطمئن به معطلی مدافعیین شد برای جلوگیری از اتلاف وقت پرتاب کننده باید دیسک را با زمین تماس دهد و بگوید "چک" با این کار نشان می‌دهد هم دیسک سالم است و هم به مدافعیین اعلام آمادگی برای شروع بازی میکند. مدافع هم با دادن علامت به پرتاب کننده اعلام آمادگی نموده و شروع به شمارش می‌کند.

- تعویض بازیکنان به صورت نامحدود فقط در فاصله به ثمر رسیدن یک گل تا شروع مرحله بعدی بازی قابل انجام خواهد بود و در حین بازی تعویض مجاز نیست. تنها مورد استثنا زمانی است که یک بازیکن مصدوم شده و نمی‌تواند به بازی ادامه دهد که در این حالت فقط یک نفر می‌تواند به جای مصدوم وارد زمین شود و موقعیت او را خواهد داشت. در اینصورت تیم مقابل نیز اجازه یک تعویض خواهد داشت.

- در هر لحظه از بازی اگر دیسک خراب شده باشد با اعلام توقف فنی (تکنیکی) بازی متوقف و پس از تعویض دیسک بازی ادامه خواهد یافت.

- باید توجه کنیم دونفر تحت عنوان مشاور بازی (Game advisor) (نه داور) در کنار زمین بازی حضور خواهند داشت که در موارد حاد و موارد مشکوک و مواردی که نیاز به دانستن مقررات و قانون می‌باشد به بازیکنان کمک خواهند نمود. (وظایف کامل این مشاوران در فصل مربوط به خود در کتاب آمده است). یک نفر وقت نگه دار برای گرفتن زمانهای استراحت و زمان استراحت بین دو نیمه و اعلام آن در هر بازی و ثبت گلهای دو تیم مشخص شده است. لازم به ذکر هست برای مواقعی که از قبل دو تیم توافق کردند بازی در محدوده زمانی خاصی (تایم کپ (time cap) مانند یک ساعت یا ۱۰۰ دقیقه انجام شود وقت نگهدار باید وقتهای مرده دیسک را جزو زمان مسابقه محسوب نکند. (زمانهای مرده بشقاب شامل ۱- زمان بین یک اعلام توقف و شروع مجدد بعدی ۲- زمان بین زدن یک گل تا پرتاب پول بعدی ۳- بعد از پرتاب pull یا بعد از یک شروع مجدد هنگامی که دیسک بایستی به مکان صحیح ایجاد محور حمل شود و یک محور ایجاد شود.

### **طول زمان بازی:**

هر تیمی که زودتر به امتیاز ۸ رسید نیمه اول به اتمام می‌رسد. اگر در طول ۴۵ دقیقه تیمی به امتیاز ۸ نرسید اصطلاحاً **محدوده زمانی (تایم کپ)** اعلام می‌شود. به محض اعلام تایم کپ اگر بازی در جریان بود و با زدن یک گل یک تیم به امتیاز ۸ رسید نیمه تمام می‌شود و اگر با زدن یک گل هیچکدام از تیمها به امتیاز ۸ نرسیده بودند، در این حالت یک عدد به امتیاز تیم بالاتر اضافه میکنند و می‌گویند هر تیمی زودتر به این امتیاز رسید نیمه

اول تمام می شود و بازی را ادامه می دهند. در نیمه دوم و برای پایان بازی هم اگر هنوز محدوده زمانی اعلام نشده بود تیمی که با دو اختلاف امتیاز به امتیاز ۱۵ رسیده بود برنده می باشد و اگر هنوز دو اختلاف امتیاز بدست نیامده بود بازی ادامه می یابد تا دو اختلاف حاصل گردد. حال اگر محدوده زمانی به اتمام برسد و تایم کپ اعلام شود و مثلاً "در زمان ۱۰۰ دقیقه تیمی به امتیاز ۱۵ نرسیده بود به محض اعلام محدوده زمانی اگر بازی ادامه داشت و با زدن گل یکی از دو تیم به امتیاز ۱۵ رسید بازی به اتمام می رسد. حتی اگر دو اختلاف امتیاز نباشد یعنی ۱۴ به ۱۶ ولی اگر تیم برتر امتیاز ۱۴ را کسب کرد بازی تا زمانی که یکی از دو تیم به امتیاز ۱۵ برسد ادامه می یابد ولی اگر هیچکدام از تیمها هنوز به امتیاز ۱۴ نرسیده بودند، در این حالت یک عدد به امتیاز تیم بالاتر اضافه می کنند و هر تیم زودتر به آن امتیاز رسید برنده است. بنابراین در پایان بازی اگر دو تیم در امتیاز ۱۴ برابر شدند اگر قبل از اعلام محدوده زمان (تایم کپ) باشد، تیم برنده تیمی است که دو اختلاف برتری داشته باشد و اگر پس از اعلام محدوده زمان (تایم کپ) باشد با یک اختلاف برتری نیز برنده است. برای مثال تیم الف می تواند با امتیاز ۱۵ به ۱۳ قبل از محدوده زمان (تایم کپ) از تیم ب ببرد ولی نمیتواند با امتیاز ۱۵ به ۱۴ ببرد ولی اگر در امتیاز ۱۴ به ۱۴ اعلام محدوده زمان (تایم کپ) شد می تواند با امتیاز ۱۵ به ۱۴ برنده باشد اگر در امتیاز ۱۵ به ۱۴ اعلام تایم کپ شد تیم الف اگر امتیاز ۱۶ را گرفت برنده است ولی اگر بازی ۱۵ به ۱۵ شد هر تیمی زودتر امتیاز ۱۶ را گرفت برنده است. در این مسابقات امتیاز بازی و طول زمان قبل از شروع مسابقات توسط کمیته فنی به تیمها اعلام خواهد شد. نحوه انجام آلتیمیت ساحلی و سالنی نیز با اندکی تفاوت در ابعاد زمین و زمان شمارش توقف و امتیاز گیری به همین شکل که توضیح داده شد می باشد البته شرح تفاوت آن در کتاب در فصل مربوط به آلتیمیت آمده است.

**در پایان مجدداً یاد آوری میکنم این مطلب برای یادگیری سریع آلتیمیت و آشنایی قوانین اصلی این بازی به صورت چکیده و روان تهیه شده و برای آگاهی از جزئیات قوانین به کتاب قوانین آلتیمیت ترجمه و تدوین محمدحسن زبرد مراجعه نمایید.**

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
		شماره تلفن:	نام: نام خانوادگی: تاریخ تولد: محل تولد: نام پدر: شماره ملی: شماره شناسنامه:	۸ مشخصات مربی

رنگ پیراهن اول:

رنگ پیراهن دوم:

نام و امضا مربی تیم:



## (( طناب‌زنی ))

- ۱) مسابقات براساس آخرین قوانین و مقررات رسمی انجمن طناب زنی فدراسیون ورزش های همگانی برگزار می شود.
- ۲) تعداد نفرات شرکت کننده شامل ۴ نفر ورزشکار و ۱ مربی از هر دانشگاه می باشد .
- ۳) اعلام یک کاپیتان از هر تیم در زمان مسابقه الزامی است.
- ۴) همراه داشتن I.D کارت به همراه کارت ملی هنگام برگزاری مسابقات الزامی است.
- ۵) هر گونه تصمیم انضباطی بر عهده کمیته برگزاری مسابقات می باشد

### شرایط عمومی شرکت کنندگان:

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

### لوازم و تجهیزات مورد نیاز شرکت کنندگان

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

### مواد مسابقات :

ماده	زمان	ابعاد زمین	تعداد
سرعت و جاگینگ امدادی	۴×۳۰ ثانیه	۵×۵	۴ نفر
طناب بلند امدادی	۳ دقیقه	۵×۵	۳ نفر
مهارتی ( چهار نفره)	حداکثر ۲ دقیقه	۹×۹	۴ نفر

تذکره ۱: هر تیم مجاز است حداکثر در ۲ ماده از مواد تعریف شده شرکت کند.

**تذکره ۲:** در صورت کسب رکورد مساوی در هر یک از مواد مسابقات ، جهت تعیین تیم برتر رکورد گیری مجدد برگزار خواهد شد.

### ۱- ماده نمایشی تیمی ۴ نفره (مهارتی)

هدف اساسی از اجرای این ماده، نمایش خلاقانه ای از مهارت‌های پایه 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 تیم در مدت حداکثر ۲ دقیقه در محدوده زمین به ابعاد ۹\*۹ ، برنامه خود را با لحاظ کردن موارد زیر اجرا خواهد کرد .

- ✓ اجرای برنامه تیمی بصورت هماهنگ و یکدست
- ✓ اجرای مهارت ها در برنامه تیمی بصورت خلاقانه و زیبا
- ✓ اجرای همزمان همه بازیکنان بصورت یکپارچه در غالب یک تیم به روشی که همه افراد، همزمان مهارت‌های مختلف را اجرا کنند
- ✓ اجرای برنامه تیمی 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
- ✓ اجرای برنامه بصورت روتین و عدم وقفه در طول اجرای برنامه
- ✓ اجرای برنامه در محدود زمانی و مکانی تعیین شده
- ✓ اجرای برنامه تیم با فرم بدنی زیبا و روان
- ✓ انواع مالتی پل (دابل آندر و بالاتر) ، رپ ، ریلیز ، مهارت های قدرتی در تعریف مهارت پایه نمی باشد.

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

الف: تنوع در اجرای انواع مهارت‌های پایه      ب: خلاقیت      ج: موزیک

### مهارت‌های پایه شامل :

انواع رقص پای ریتمیک طناب زنی	پرش ساده و پرش با مکث روی پاها
پاشنه - پنجه	انواع قیچی پاها (قیچی پاها از جلو و پهلو)
جفت طرفین (زیگزاگ)	انواع پنجه - پنجه
ساید سوینگ و دابل ساید سوینگ	جفت جلو و عقب
انواع زانو بلند تک پا	گهواره از جلو و پهلو

انواع چرخش ها (چرخش ۱۸۰ و ۳۶۰

چرخش کمر

ضربدر دست ها

(درجه)

جاگینگ

رانینگ

ترکیب مهارت های ایروبیک با مهارت های طناب زنی به صورتیکه همراه با چرخش طناب باشد.  
ترکیب مهارت های پایه بصورت زیبا و خلاقانه برای مثال : ترکیب ساید + ضربدر دست ها  
انواع رقص پای ایرانی برای مثال : رقص پای کردی و آذری  
و سایر مهارتهای متنوع پایه طناب زنی ...

### تذکر:

- ❖ انتخاب انواع مهارت ها در برنامه هر تیم آزاد می باشد
- ❖ تکرار و ترتیب مهارت ها در برنامه تیمی آزاد می باشد
- ❖ بازیکنان تیم در انتخاب نوع پرش {پرش ساده و یا پرش با مکث روی پاها} آزاد هستند.
- ❖ اجرای مهارت های خارج از سطح تعریف شده فاقد امتیاز و خطا محسوب می شود
- ❖ هر گونه مهارت ژیمناستیک و یا حرکتی که باعث آسیب دیدگی ورزشکار شود فاقد امتیاز و "ممنوع" می باشد

### ۲- ماده سرعت و جاگینگ امدادی ۳۰ × ۴ ثانیه امدادی

هر تیم شامل ۴ ورزشکار می باشد که همه ورزشکاران بصورت امدادی به روش زیر مسابقه را اجرا کنند.

### روش اجرا:

داوران آماده - بازیکنان آماده - شروع با صدای زنگ یا سوت - ۱۰ ثانیه - ۲۰ ثانیه - تعویض بلافاصله شروع نفر دوم ۱۰ ثانیه - ۲۰ ثانیه - تعویض بلافاصله شروع نفر سوم - ۱۰ ثانیه - ۲۰ ثانیه - تعویض بلافاصله شروع نفر چهارم ۱۰ ثانیه - ۲۰ ثانیه - تمام .

### تذکر:

- ❖ زمان مسابقه بصورت روان و بدون توقف می باشد.
- ❖ مجموع رکورد های همه بازیکنان رکورد نهایی تیم خواهد شد .
- ❖ تعداد طناب هایی که از زیر پای راست با مهارت جاگینگ سرعتی رد می شود شمارش خواهد شد.

## خطاها :

**خطای استارت :** هنگامیکه اولین ورزشکار زودتر از فرمان داور شروع به طناب زدن می کند  
**خطای تعویض :** هنگامی که ورزشکاران دوم - سوم و چهارم زودتر از فرمان داور (صدای سوت) تعویض شده و طناب بزنند

## ۳- ماده سرعت و طناب بلند امدادی:

تعداد ورزشکاران هر تیم در این ماده ۳ نفر و در مدت زمان ۳ دقیقه روان اجرا خواهد شد. شروع با فرمان داور (صدای سوت) 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 تا ۳ دقیقه بصورت مداوم و روان انجام خواهد شد رکورد نهایی تیم از مجموع پرش های صحیح و بدون گیر کردن 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.
- ✓ پرش با یک پا و دویدن خطا بوده و بازیکنان باید بصورت صحیح وارد طناب شده و ضمن پرش ساده با نفر مقابل خود دسته طناب را تعویض کنند.
- ✓ طول طناب بلند امدادی با احتساب دسته های طناب حداقل باید ۳:۳۰ (سه متر و نیم) باشد .

## ملاحظات :

- ✓ به مربیان مجموع نتایج ۳ ماده به مقام های اول تا سوم احکام قهرمانی، کاپ و جوایز نقدی اهداء خواهد شد
- ✓ به ورزشکاران مقام های اول تا سوم هر ماده تیمی احکام قهرمانی ، مدال و جوایز نقدی اهدا خواهد شد.
- ✓ تمام تیم ها موظفند نیم ساعت قبل از مسابقه در محل سالن ورزشی حضور داشته باشند
- ✓ در صورتیکه تیم یا ورزشکاری بعد ۱۰ دقیقه اعلام منشی مسابقات در زمین مسابقه حضور نداشته باشد ورزشکار یا تیم در ماده اجرا شده حذف خواهد شد
- ✓ تمامی مربیان یا نماینده تیم موظف به شرکت در جلسه تمرین مشترک و جلسه قرعه می باشد



- ✓ تصمیم‌گیری در تمامی موارد پیش‌بینی نشده و یا سایر ملاحظات خاص از اختیارات سرپرست فنی مسابقات می‌باشد
- ✓ در تمامی برنامه‌های المپیاد همه اعضای تیم اعم مربی، سرپرست و ورزشکاران موظف به داشتن ID کارت به همراه کارت ملی می‌باشند
- ✓ 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 ۱/۵۰۰/۰۰۰ ریال بوده و در صورت رد اعتراض مبلغ مسترد نخواهد شد.
- ✓ هرگونه اختلال و بی‌نظمی و یا ایجاد شبهه و اعتراض شفاهی که در روند مسابقات اختلال ایجاد کند در کمیته انضباطی مورد بررسی جدی قرار خواهد گرفت



## (( 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  $500/000/000$  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 .

## (آمادگی جسمانی پسران)

### نحوه برگزاری :

- ۱ - مسابقات در دو آیم ایستگاهی ( پارکور ) در یک روز و دو استقامت در روز دیگر برگزار می گردد.
- ۲ - پارکور این دوره از مسابقات در ابعاد زمین بسکتبال ( ۱۵ در ۲۸ متر) برگزار می گردد. که شامل ۹ ایستگاه سنجش شاخص های آمادگی جسمانی می باشد که ورزشکار باید آنها را پشت سر هم و به ترتیب مسیر تعیین شده و بدون وقفه تا پایان آخرین ایستگاه انجام دهد.
- ۳ - تیمها در شب قبل از مسابقه و در جلسه فنی قرعه کشی شده و به ترتیب قرعه در مسابقه شرکت می کنند.
- ۴ - اجرای تک تک تستها طبق چیدمان پارکور و به ترتیب مشخص شده الزامی است .
- ۵ - هر ایستگاه یک داور دارد. داور تعداد حرکات ورزشکار را شمارش کرده و آخرین حرکت را به ورزشکار اعلام می کند تا ورزشکار به ایستگاه بعدی برود. سپس تعداد خطای ورزشکار را یادداشت می کند.
- ۶ - دیدن پایان مسابقه بسیار مهم است و تنها در صورت تکمیل مسیر تعیین شده مسابقه، کرنومتر برای ورزشکار متوقف می شود. در غیر اینصورت ورزشکار دیسکالیفه می گردد و هیچ کدام از حرکات قبلی وی نیز محاسبه نمی گردد.
- ۷ - حضور مربی در هنگام مسابقه ورزشکار برای آن تیم الزامی است.
- ۸ - هر تیم از میان اعضای خود، یک نفر بعنوان کاپیتان به مسئول ثبت نام و پذیرش معرفی می کند.
- ۹ - هر گونه تصمیم انضباطی بر عهده کمیته برگزاری مسابقات می باشد .
- ۱۰ - همراه داشتن آیدی کارت و کارت ملی معتبر برای هر نفر در مسابقه الزامی است .
- ۱۱ - در صورت داشتن هر گونه اعتراض، مراتب بصورت کتبی در برگه اعتراض و توسط سرپرست یا مربی تیم نوشته شده و همراه یکصد و پنجاه هزار تومان پول تا پایان برگزاری همان مسابقه به سرپرست فنی ارائه می گردد. در صورت وارد نبودن اعتراض، هزینه دریافتی مسترد نمی گردد و همچنین آن تیم دیگر حق اعتراض ندارد.
- ۱۲ - با جمع زمان خطاها و زمان کلی اجرای پارکور، زمان نهایی هر ورزشکار به دست می آید. و امتیاز وی با توجه به فرمول استاندارد Z مشخص می گردد .
- ۱۳ - امتیاز نهایی تیمها، با جمع امتیازات ورزشکاران آن تیم مشخص می گردد و تیمها به ترتیب رتبه اول تا آخر مشخص می گردد. ( در صورت برابری امتیازات، خطای کمتر ملاک برتری است )
- ۱۴ - حکم، مدال و جوایزی به رسم یادبود به تیم اول تا سوم مسابقات تعلق خواهد گرفت .

### قسمت پارکور شامل ۹ ایستگاه

ایستگاه اول : دراز و نشست با توپ مدیسن بال

ایستگاه دوم : آزمون چابکی سوئدی

ایستگاه سوم : پرش از روی مانع و عبور از زیر مانع و غلط جلو.

ایستگاه چهارم : شنا سوئدی روی توپ

ایستگاه پنجم : پریدن تک پا از حلقه لاستیک

ایستگاه ششم : لیفت و سرشانه

ایستگاه هفتم : پرش جفت پا با دمبل روی میز

ایستگاه هشتم : جابجایی وزنه

ایستگاه نهم : دویدن سرعت

قسمت دوم شامل آزمون استقامت قلبی عروقی : تست دو کوپر

### ایستگاه اول : دراز و نشست با توپ مدیسن بال ۳ کیلوگرمی ۲۰ تکرار

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 می زند .

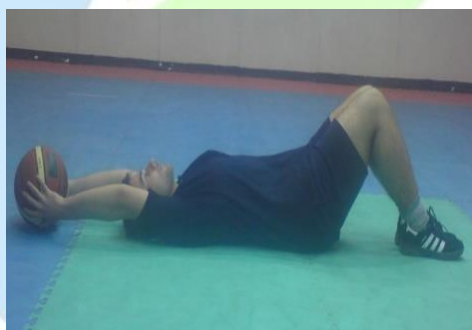
خطاها : ۱ - توپ از پشت سر به زمین نخورد یا از جلوی پا با زمین تماس نداشته باشد،

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

۳ - اگر پنجه پا از روی زمین بلند شود. خطا محسوب شده و به ازای هر خطا ۳ ثانیه به زمان ورزشکار اضافه

می گردد. در صورتی که ورزشکار تعداد مشخص شده را انجام ندهد به ازای هر حرکت انجام نشده ۲ خطا معادل ۶ ثانیه در نظر گرفته می شود.

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



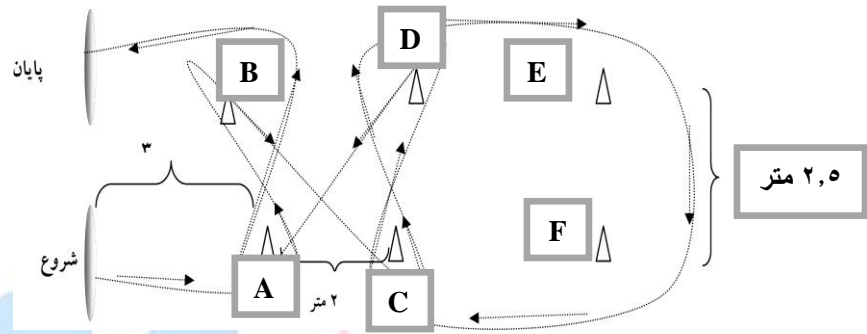
### ایستگاه دوم: آزمون چابکی سوئدی

نحوه اجرا : ورزشکار ابتدا روی زمین دراز کشیده و حالت استارت خوابیده را می گیرد، پس از اعلام آمادگی و با شروع فرمان "رو" از طرف سرداور، به سمت مخروط A رفته و آن را دور زده و سپس دور مخروط B و از آنجا دور مخروط C و D زده و به سمت مخروط E و از آنجا مخروط F رفته و به سمت مخروط C رفته و از آنجا دور مخروط D و بعد دور مخروط A و در انتها دور مخروط B رو همانند شکل طی می کند . سپس از نقطه پایان رد شده و به ایستگاه بعدی می رود.

خطاها : در صورتیکه ورزشکار مسیر را اشتباه برود با راهنمایی داور بازگشته و مسیر را به درستی طی می کند.

در صورت افتادن مخروط ها هر کدام دو ثانیه خطا در نظر گرفته می شود.



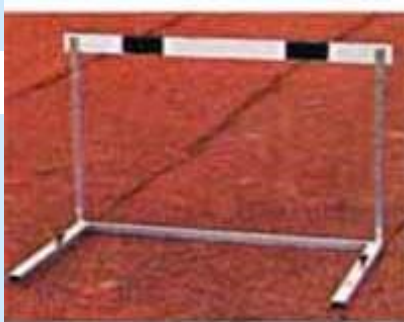


### ایستگاه سوم: پرش از روی مانع به ارتفاع ۷۰ سانتیمتر و عبور از زیر مانع به ارتفاع ۸۰ سانتیمتر و غلط جلو.

نحوه اجرا: ورزشکار پس از سپری کردن ایستگاه دوم، وارد مرحله عبور از موانع می شود. همانند شکل رسم شده در مسابقه، جمعا ۵ مانع ( ۳ پرش از روی مانع و ۲ عبور از زیر مانع به صورت یک در میان ) توسط ورزشکار و به صورت تک پا انجام می گیرد. فاصله بین هر مانع ۲/۹۰ متر می باشد.

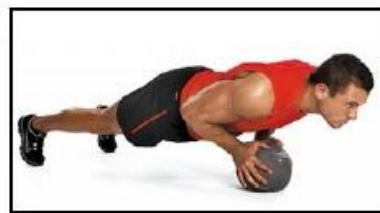
خطا: در صورت افتادن هر مانع، یک خطا معادل ۲ ثانیه زمان در نظر گرفته می شود.

نکته: در صورت رعایت نکردن نحوه صحیح پرشها یا انجام ندادن غلط جلو، ورزشکار با هدایت داور، بازگشته و حرکت را به طور صحیح اجرا می کند.

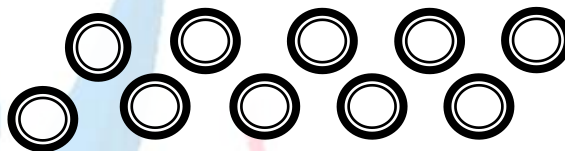


### ایستگاه چهارم: حرکت شنا سوئدی دست جمع روی توپ مدیسن بال ۴ کیلویی ۱۰ تکرار

خطاها: دستها از توپ جدا شود. آرنجها در بالا کامل باز نشود. پاهای ورزشکار به اندازه عرض شانه باز نباشد. ( بسته یا خیلی باز نباشد ). در صورت اشتباه در اجرا، هر خطا معادل ۴ ثانیه و در صورت عدم اجرا ۸ ثانیه خطا در نظر گرفته می شود.



**ایستگاه پنجم: عبور از مسیر ۱۰ حلقه لاستیک با پهنای تایر ۲۰.۵ و قطر ۱۵ اینچ (لاستیک سمند یا ال ۹۰)**  
 ورزشکار به صورت دویدن پای خود را در حفره‌های لاستیک قرار داده و با حفظ تعادل مسیر را طی میکند.  
 خطا: در صورت قرار دادن پا بر روی لاستیک‌ها به جای حفره‌ها یک خطای ۲ ثانیه‌ای در نظر گرفته می‌شود.



**ایستگاه ششم: لیفت و سرشانه به وزن مجموع ۳۰ کیلوگرم به تعداد ۸ تکرار**  
 ورزشکار میله را برداشته و تا بالای سر بلند می‌کند. ( شبیه حرکت یک ضرب وزنه برداری )، پس از مکث و شمارش داور، هالتر را با کنترل به روی زمین می‌آورد و مجدداً حرکت را تکرار می‌کند.  
 خطاها: دستها از نشان مشخص شده روی هالتر به هم نزدیکتر باشند، پاها صاف نشوند، آرنج دستها در بالای حرکت صاف نشوند هالتر با مکث روی شانه بالای سر برود ( حرکت دوضرب خطا است ). هالتر روی زمین پرتاب شود. به ازای هر خطا ۴ ثانیه به زمان ورزشکار اضافه می‌شود. در صورت عدم اجرا ۸ ثانیه اضافه می‌گردد.

**ایستگاه هفتم: پرش جفت پا روی باکس جامپ ۴۰ سانتی متری با دمبل ۵ کیلویی در هر دست روی میز ۱۰ تکرار**  
 ورزشکار در مکان مشخص شده ابتدا دمبل‌ها را برداشته و به صورت پا جفت روی باکس جامپ پریده و می‌ایستد ( بصورتیکه با حفظ تعادل، کف هر دو پا روی باکس جامپ قرار بگیرد.. سپس با صدای شمارش داور، از طرف دیگر مانع به صورت جفت پا پایین می‌آید. مجدداً برگشته و این پرش را انجام می‌دهد. پس از ۸ بار پرش، دمبل‌ها را روی زمین گذاشته و به ایستگاه بعدی می‌رود. ( ورزشکار میتواند در حین پایین آمدن، بچرخد)  
 خطاها: در صورت جابجایی باکس جامپ و همچنین در صورتی که ورزشکار با یک پا پرش را انجام دهد و یا فرود بیاید، خطا محسوب شده و ۴ ثانیه زمان اضافه می‌گردد. به ازای انجام ندادن هر تعداد حرکت دو خطا معادل ۸ ثانیه زمان به رکورد کلی ورزشکار اضافه می‌گردد.



### **ایستگاه هشتم : عبور از ۱۰ مانع با وزنه ۱۰ کیلوگرمی در هر دست**

نحوه اجرا: ورزشکار به سمت وزنه‌ها رفته و پس از برداشتن دمبل‌های ۱۰ کیلویی، فاصله ۱۰ متری را از بین موانع عبور می‌کند و مجدداً به صورت زیگزاگ بازگشته و دمبلها را در جای اولیه خود قرار می‌دهد و سپس به ایستگاه پایانی می‌رود.

خطاها: در صورت افتادن موانع یا قرار نگرفتن دمبل‌ها در جای خودشان یا پرت کردنشان، یک خطا معادل ۲ ثانیه در نظر گرفته می‌شود. در صورت عدم عبور از هر مانع، دو خطا معادل ۴ ثانیه در نظر گرفته می‌شود.

### **ایستگاه نهم : دویدن سرعت .**

ورزشکار از زمین پارکور خارج شده ، با نیم دور دویدن، مسابقه را پایان می‌دهد.

**روز دوم : آزمون استقامت قلبی عروقی :** تست دو کوپر ۵ دور زمین چمن به مقدار ۲۰۰۰ متر .

ورزشکاران دو تیم ( ۶ نفر ) با توجه به قرعه کشی قبلی، به خط شروع آماده و با صدای داور ، ۵ دور زمین چمن را می‌دوند.



## (( آمادگی جسمانی دختران ))

### نحوه برگزاری :

- ۱) مسابقات در دو بخش مجزا برگزار می گردد ابتدا به صورت پارکور , و در انتها دویدن ۱۲۰۰ متر برگزار می گردد.
- ۲) مسابقات دو روز صبح و بعد از ظهر برگزار می شود.
- ۳) روز اول در نوبت صبح و بعد از ظهر مسابقات پارکور برگزار می گردد .
- ۴) روز دوم در نوبت صبح تست دونیمه استقامت برگزار می شود . بعد از ظهر روز دوم استخراج نتایج انجام می شود.
- ۵) نفرات بر اساس تعداد دانشگاه ها قرعه کشی شده و به ترتیب قرعه در مسابقه پارکور و دو نیمه استقامت شرکت می کنند.
- ۶) هر فرد لازم است ایستگاه های مورد نظر در پارکور را به ترتیب مسیر تعیین شده طی نماید.
- ۷) پس از اتمام مسابقه ، نفرات برتر بر اساس مجموع کل امتیازات کسب شده در پارکور و دونیمه استقامت با جمع زمان خطا ها محاسبه و رتبه بندی مشخص می گردد.
- ۸) استخراج نتایج به روش آماری Z انجام می شود .
- ۹) در صورت برابری زمان بین دو نفر , فردی که خطای کمتری داشته باشد برنده محسوب می شود .
- ۱۰) هرگونه اعتراض به همراه مستندات باید صرفا از طریق مربی 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 می شود
- ۱۱) هر گونه تصمیم انضباطی بر عهده کمیته برگزاری مسابقات می باشد.
- ۱۲) در پارکور داور در پایان هر ایستگاه با دست تعداد خطای ورزشکار را اعلام می نماید.
- ۱۳) در اجرای تک تک آزمون ها طبق چیدمان مسابقه و به ترتیب مشخص شده است و در صورت انجام خطا در اجرای ایستگاه ها , مقدارا زمان خطاها در توضیحات هر ایستگاه آورده شده است .
- ۱۴) هر تیم از میان اعضای خود یک نفر به عنوان کاپیتان به مسئول فنی مسابقات معرفی می کند.
- ۱۵) چنانچه ورزشکار هر کدام از دو بخش مسابقات را نتواند به اتمام رساند , امتیاز آن بخش صفر می باشد .
- ۱۶) چنانچه ورزشکار هر کدام از دو بخش مسابقات را به صورت عمدتاً به اتمام نرساند , ورزشکار از ادامه مسابقات محروم (دیسکالیفه) می گردد.
- ۱۷) تیمها در شب قبل از مسابقه و در جلسه فنی قرعه کشی شده و به ترتیب قرعه در مسابقه شرکت می کنند.
- ۱۸) اجرای تک تک تستها طبق چیدمان پارکور و به ترتیب مشخص شده الزامی است .
- ۱۹) هر ایستگاه یک داور دارد. داور تعداد حرکات ورزشکار را شمارش کرده و آخرین حرکت را به ورزشکار اعلام می کند تا ورزشکار به ایستگاه بعدی برود. سپس تعداد خطای ورزشکار را یادداشت می کند.



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

۲۱) حضور مربی در هنگام مسابقه ورزشکار برای آن تیم الزامی است.

۲۲) همراه داشتن آیدی کارت و کارت ملی معتبر برای هر نفر در مسابقه الزامی است.

## راهنمای فنی مسابقه بانوان

**بخش اول: پارکور (دور زمین ۱۵×۲۸متر)**

**ایستگاه اول: دراز و نشست با توپ مدیسن بال (۲ کیلویی) ۲۰ تکرار**

**نحوه اجرا:**

ورزشکار پس از اعلام آمادگی روی تشک نشسته و به حالت آماده باش دستانش را روی توپ می گذارد با شروع فرمان "رو" از طرف سر داور، توپ را از جلوی پایش برداشته و حرکت دراز و نشست را انجام می دهد. سپس نوپ را در پشت سر به زمین می زند و بعد از آن توپ را روی پاهایش مجدداً به زمین می زند. این حرکت شامل ۲۰ تکرار است (همانند شکل)

### 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) اگر پنجه پا از روی زمین بلند شود. خطا محسوب شده و به ازای هر خطا ۲ ثانیه به زمان ورزشکار اضافه می گردد.
- ۴) در صورتی که ورزشکار تعداد مشخص شده را انجام ندهد به ازای هر حرکت انجام نشده ۲ خطا معادل ۴ ثانیه در نظر گرفته می شود.
- ۵) تذکر: در صورتی که توپ از دست ورزشکار جدا شود، ورزشکار باید توپ را بردارد و ادامه آزمون را انجام دهد



## ایستگاه دوم عبور از روی مانع

### پرش از روی مانع به ارتفاع ۶۰ سانتیمتر و عبور از زیر موانع به ارتفاع ۸۰ سانتی متر

**نحوه اجرا:** ورزشکار پس از سپری کردن ایستگاه اول، وارد مرحله عبور از موانع می‌شود. همانند شکل رسم شده در مسابقه، جمعا ۵ مانع ( ابتدا از روی مانع اول پرش را انجام داده و سپس از زیر مانع دوم عبور می کند . و مجدد پرش از روی مانع سوم و عبور از زیر مانع چهارم و در نهایت پرش از روی مانع پنجم انجام می گردد) توسط ورزشکار و به صورت تک پا انجام می‌گیرد. فاصله بین هر مانع ۳ متر می‌باشد.

**خطا:** در صورت افتادن هر مانع، یک خطا معادل یک ثانیه زمان در نظر گرفته می‌شود .

**نکته:** در صورت ترتیب حرکات رعایت نکردن ، ورزشکار با هدایت داور، بازگشته و حرکت را به طور صحیح اجرا می‌کند.



## ایستگاه سوم: تعادل پویا

پرش یک پا در میان برای سنجش تعادل پویا روی ۱۴ جایگاه دایره‌ای شکل که قطر دایره ها ۲۵ سانتی متر و فاصله طولی مرکز دایره ها از یکدیگر ۹۰ سانتی متر ، ارتفاع دایره ها از خط طولی زمین یک متر و فاصله دو دایره از خط طولی زمین ۱/۵ متر است .

**نحوه اجرا:** این آزمون به صورت رفت انجام می‌شود . شخص ابتدا با یک پا روی دایره اول رفته و به ترتیب با پای متناوب (پای راست و چپ) از روی کل دایره ها به شکل لی لی عبور می‌کند .

### خطاها:

- ۱) تماس هر قسمت از پا یا بدن به جز سینه پا با زمین
- ۲) در صورت به هم خوردن تعادل روی هر دایره
- ۳) ورزشکار روی خط یا خارج از محوطه مشخص شده فرود آید .
- ۴) هر خطا یک ثانیه اضافه به زمان نهایی ورزشکار اضافه می‌گردد.



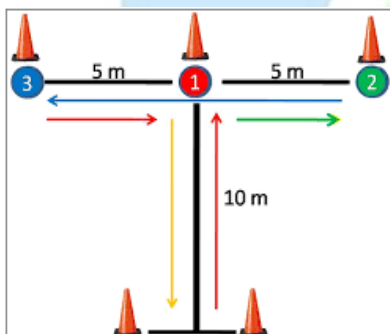
### ایستگاه چهارم: پرتاب توپ مدیسین بال ۲ کیلویی از روی سینه به جلو

**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 داخل سبد قرار گیرد.

**نکته:** فاصله ورزشکار تا سبد ۶ متر می باشد .

#### خطاها:

- ۱) اگر توپ داخل سبد جای نگیرد ۳ ثانیه به زمان ورزشکار اضافه می گردد .
- ۲) اگر پنجه پا در هنگام پرتاب از روی زمین بلند شود .
- ۳) ورزشکار توپ را با یک دست پرتاب کند یا از هر جایی به جز روی سینه پرتاب کند. به ازای هر کدام از خطاهای شماره ۲ و ۳ یک ثانیه به زمان ورزشکار اضافه می گردد.



**ایستگاه پنجم: چابکی T شکل، فاصله بین نقطه استارت تا نقطه (۱) ۱۰ متر و فاصله نقطه (۱) تا نقاط (۲) و (۳) از هر طرف ۵ متر است.**

#### نحوه اجرا:

ورزشکار از نقطه استارت به نقطه ۱ رفته و مخروط را لمس می کند ، سپس به حالت پا بوکس به سمت راست (نقطه ۲) رفته و به مخروط دست می زند. مجدد پا بوکس به سمت چپ (نقطه ۳) رفته و به مخروط دست میزند . بعد از آن پا بوکس به نقطه (۱) بر می گردد و به مخروط دست می زند ، نهایتاً حرکت به حالت عقب به سمت نقطه استارت باز می گردد.

#### خطا:

- در صورت دست نزدن به مخروط یا افتادن مخروط یا مخروط ها ، به ازاء هر خطا یک ثانیه به زمان ورزشکار اضافه می گردد.



**تذکر:** در صورتی که ورزشکار قسمتی از حرکت (از یک مخروط تا مخروط دیگر) را اشتباه انجام دهد، اصلاح مسیر با راهنمایی داور انجام می گیرد.

### **ایستگاه ششم: دو سرعت (یک دور، دور زمین ۱۵×۲۸)**

ورزشکار بعد از طی نمودن ایستگاه پنجم با سرعت مسیر مشخص شده را می دود و از خط پایان عبور می کند.

#### **خطا:**

در صورتی که در چهار گوشه زمین از پشت موانع عبور نکند و یا افتادن موانع، خطا محسوب می گردد. به ازاء هر خطا یک ثانیه به رکورد ورزشکار اضافه می گردد.

### **بخش دوم: دو نیمه استقامت به متر ۱۲۰۰ متر (۴ دور زمین ۱۵×۲۸)**

#### **نحوه اجرا:**

ورزشکار پشت خط شروع می ایستد و با فرمان استارتر و هم زمان روشن شدن کرنومتر از طرف داور، مسیر مشخص شده را می پیماید و پس از اتمام تعداد دورها تعیین شده با عبور از خط پایان کرنومتر خاموش می شود.

**خطا:** در صورتی که چهار گوشه زمین از پشت موانع عبور نکند و یا افتادن موانع، خطا محسوب می گردد. و به ازاء هر خطا یک ثانیه به رکورد ورزشکار اضافه می گردد.

**نحوه امتیاز دهی:** زمان ثبت شده به اضافه ی زمان اضافه شده بابت خطای صورت گرفته، نهایی شرکت کننده می شود.



## **((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 تیمها 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 زنده 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- گونه تصمیم انضباطی بر عهده کمیته برگزاری 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.**

