



معاونت فرهنگی و دانشجویی

اداره کل فرهنگی

تربیت بدنی



دستورالعمل برگزاری سومین جشنواره مجازی ورزش‌های همگانی

((هدف زنی والیبال))

دانشجویان دختر و پسر دانشگاه‌ها و دانشکده‌های علوم پزشکی کشور

تابستان ۱۴۰۴

قوانین و مقررات عمومی:

- دانشجویان بایستی به صورت افقی با گوشی تلفن همراه خود از حرکات ورزشی فیلمبرداری نمایند.
- پوشیدن لباس ورزشی مناسب با شئونات اسلامی و پوشش اسلامی کامل الزامی است.
- دانشجویان پسر: پوشیدن لباس و کفش ورزشی مناسب الزامی است.
- دانشجویان دختر: پوشیدن کاپشن ورزشی/شلوار ورزشی یا پیراهن بلند ورزشی/مقنعه/جوراب و کفش ورزشی الزامی است.

❖ (از پوشیدن لگ ورزشی خودداری فرمایید).

توجه: در صورتی که پوشش مطابق آنچه ذکر شده نباشد فیلم ارسالی مورد قضاوت قرار نخواهد گرفت.

- در رشته هدف زنی والیبال (فیلمبرداری با زاویه ۴۵ نسبت به ورزشکار) و وضوح تصاویر در حد مناسب و فاصله ورزشکار تا دیوار و مربع هدف قابل تشخیص توسط مسئولین فنی مسابقه باشد.
- حرکات ورزشی به شکل متوالی فیلمبرداری شود و هیچ گونه توقف از ابتدا تا انتهای فیلمبرداری صورت نپذیرد.
- شرکت کنندگان در طول دوره اجرای حرکت بایستی در فضای ضبط دوربین حضور داشته باشند.
- فیلم های شرکت کنندگان و مقام آوران به هیچ وجه در گروه های مجازی بصورت عمومی به اشتراک گذاشته نخواهد شد و با در نظر گرفتن پروتکل های از پیش تعیین شده جهت قضاوت، صرفاً در اختیار کادر داوری قرار خواهد گرفت.

دستور العمل مسابقات

تکنیک ساعد و اسپک پرتاب به دیوار

نحوه برگزاری:

۱. هر ورزشکار رشته هدف زنی والیبال می بایست در دو ماده ساعد و اسپک و ساعد و پنجه شرکت کند. (۲ فیلم از مهارت های نامبرده بایستی ارسال گردد)
- توجه: فیلم های ارسال شده در یک تکنیک مورد داوری و قضاوت قرار نخواهد گرفت.
۲. مسابقات با توپ استاندارد والیبال (والیبال بزرگسالان نمره ۵) برگزار می گردد.
- نکته: در صورتی که توپ والیبال استاندارد نباشد، فیلم ارسالی مورد قضاوت و داوری قرار نخواهد گرفت.
۳. در مسابقات هدف زنی با توپ والیبال در ماده ساعد و اسپک از دو تکنیک استفاده خواهد شد. ابتدا ضربه اول با تکنیک ساعد و ضربه دوم با استفاده از تکنیک اسپک به سمت هدف برخورد خواهد کرد.
۴. ارتفاع توپ و مچ دست ضربه زننده (اسپک) بایستی بالاتر از سر ورزشکار باشد.
۵. تعداد ۱۰ بار توپ والیبال به هدف تعیین شده برخورد می نماید و بعد از برخورد توپ به هدف در برگشت توپ با ساعد دوباره دریافت می گردد و در بالای سر مجدداً با تکنیک اسپک به سمت مربع هدف فرستاده شود.

آغاز مسابقه:

از لحظه برخورد اولین توپ به ساعد دست ورزشکار، زمان مسابقه محاسبه خواهد شد.

پایان مسابقه:

زمان برخورد توپ به ساعد دست ورزشکار پس از بازگشت توپ حاصل از دهمین ضربه اسپک به مربع هدف می باشد.

تعیین محل برخورد توپ به دیوار

فاصله از زمین تا مربع هدف براساس محاسبه قد به اضافه طول دست فرد تا نوک انگشتان اندازه گیری می شود.

تعریف مستطیل هدف

مستطیلی است در ابعاد نیم متر عرض و ۶۰ سانتیمتر طول آن می باشد که با نوار چسب ۵ سانتی متر (رنگی و یا کاغذی) بر روی دیوار با شرایط تعیین شده خط کشی شود.

- نکته اول: ضلع پایینی مربع هدف بایستی در محل قرارگیری نوک انگشت دست ورزشکار کشیده شود. مانند شکل ۱
- نکته دوم: با توجه به اینکه نوار چسب مربع خط کشی شده بر روی دیوار جزء هدف محاسبه می گردد طول ۶۰ سانتیمتر: از ابتدای نوار چسب یک طول ضلع مستطیل تا انتهای نوار چسب عرض مستطیل محاسبه خواهد شد.
- شیوه اندازه گیری دست ورزشکار به صورت شماتیک:

- جهت تعیین جایگاه قرار گرفتن مربع هدف روی دیوار: حتماً بایستی ورزشکار از پهلوی (نیم رخ) یکی از دو دست خود را به سمت مربع هدف کشیده بطوریکه اندام فوقانی ورزشکار چسبیده به دیوار باشد و خمیدگی در آرنج دست و زانوی ورزشکار مشاهده نشود (دست ورزشکار به گوش خود چسبیده باشد)

نمایش اندازه گیری دست ورزشکار کاملاً بایستی مطابق شکل ۱ انجام پذیرد در غیر اینصورت فیلم ارسالی مورد قبول نمی باشد.

۶۰ سانتیمتر

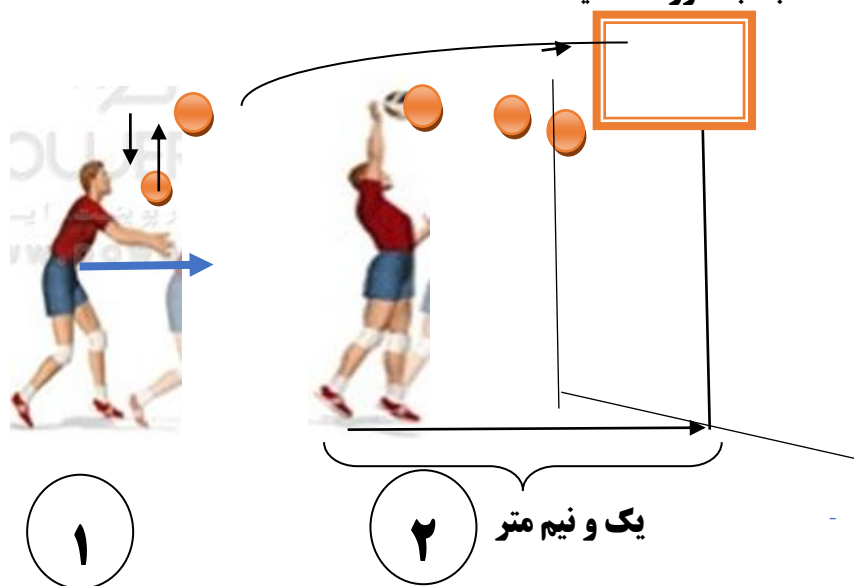
نیم متر

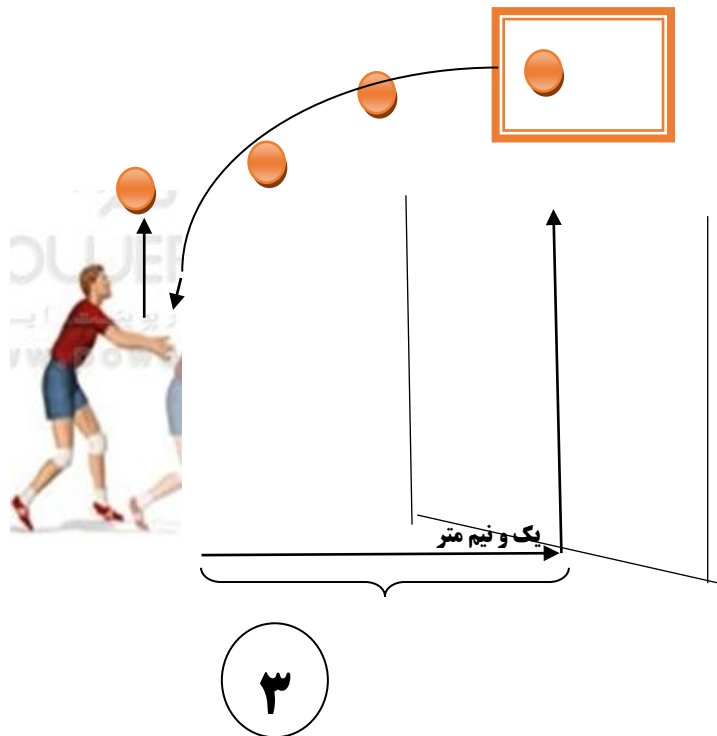
شکل ۱



- فاصله فرد از دیوار: برای پرتاب ۱۵۰ سانتیمتر (یک و نیم متر) می باشد که با نوار چسب رنگی بایستی بر روی زمین مشخص گردد.
- ۶. به زمین افتادن توپ خطا محسوب نمی شود.
- ۷. ورزشکاری که در بازه زمانی کمتری تعداد ۱۰ بار توپ را با تکنیک اسپیک به داخل مربع هدف بزند برنده مسابقات خواهد بود.
- ۸. برخورد توپ به نوار چسب کشیده شده بر روی دیوار صحیح بوده و شمارش خواهد شد.
- ۹. عدم برخورد توپ به مربع هدف خطا محسوب شده و ۲ ثانیه به رکورد زمانی فرد در پایان اجرای مهارت اضافه خواهد شد.

• فرآیند مسابقه به صورت شماتیک:





تکنیک ساعد و پنجه پرتاب به دیوار

۱. در مسابقات هدف زنی با توپ والیبال در ماده ساعد و پنجه دو تکنیک استفاده خواهد شد. بطوریکه ضربه اول با تکنیک ساعد، توپ دریافت شده و بالای سر قرار خواهد گرفت و ضربه دوم با استفاده از تکنیک پنجه به سمت هدف مورد نظر پرتاب خواهد شد.
۲. تعداد ۱۰ بار توپ والیبال به هدف تعیین شده برخورد می نماید و بعد از برخورد توپ به هدف در برگشت توپ با ساعد دست دوباره دریافت می گردد دریافت بالای سر و مجدداً با پنجه به هدف فرستاده شود.

آغاز مسابقه:

از لحظه برخورد اولین توپ به ساعد دست ورزشکار، زمان مسابقه محاسبه خواهد شد.

پایان مسابقه:

زمان برخورد توپ به ساعد دست ورزشکار پس از بازگشت توپ حاصل از دهمین ضربه پنجه به هدف می باشد.

تعیین محل برخورد توپ به دیوار

فاصله از زمین تا مربع هدف براساس محاسبه قد به اضافه طول دست فرد تا نوک انگشتان اندازه گیری می شود.

تعریف مربع هدف

مربعی است در ابعاد نیم متر که با نوار چسب ۵ سانتی متر (رنگی و یا کاغذی) بر روی دیوار با شرایط تعیین شده خط کشی شود.

نکته اول: ضلع پایینی مربع هدف بایستی در محل قرار گیری نوک انگشت دست ورزشکار کشیده شود.

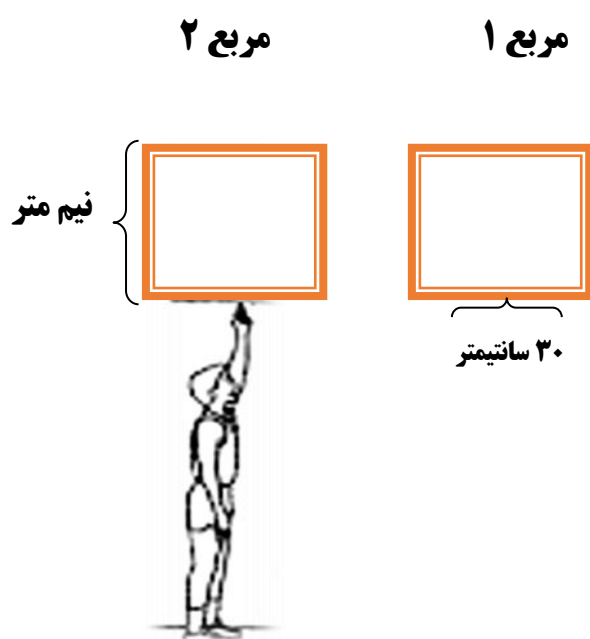
نکته دوم: با توجه به اینکه نوار چسب مربع خط کشی شده بر روی دیوار جزء هدف محاسبه می گردد طول

نیم متر: از ابتدای نوار چسب یک ضلع مربع تا انتهای نوار چسب دیگر مربع محاسبه خواهد شد.

شیوه ۱ اندازه گیری دست ورزشکار به صورت شماتیک:

- جهت تعیین جایگاه قرار گرفتن مربع هدف روی دیوار: حتما بایستی ورزشکار از پهلو (نیم رخ) یکی از دو دست خود را به سمت مربع هدف کشیده بطوریکه اندام فوقانی ورزشکار چسبیده به دیوار باشد و خمیدگی در آرنج دست و زانوی ورزشکار مشاهده نشود (دست ورزشکار به گوش خود چسبیده باشد)
- **تذکره:** نمایش اندازه گیری دست ورزشکار کاملاً بایستی مطابق شکل ۲ انجام پذیرد در غیر اینصورت فیلم ارسالی مورد قبول نمی باشد

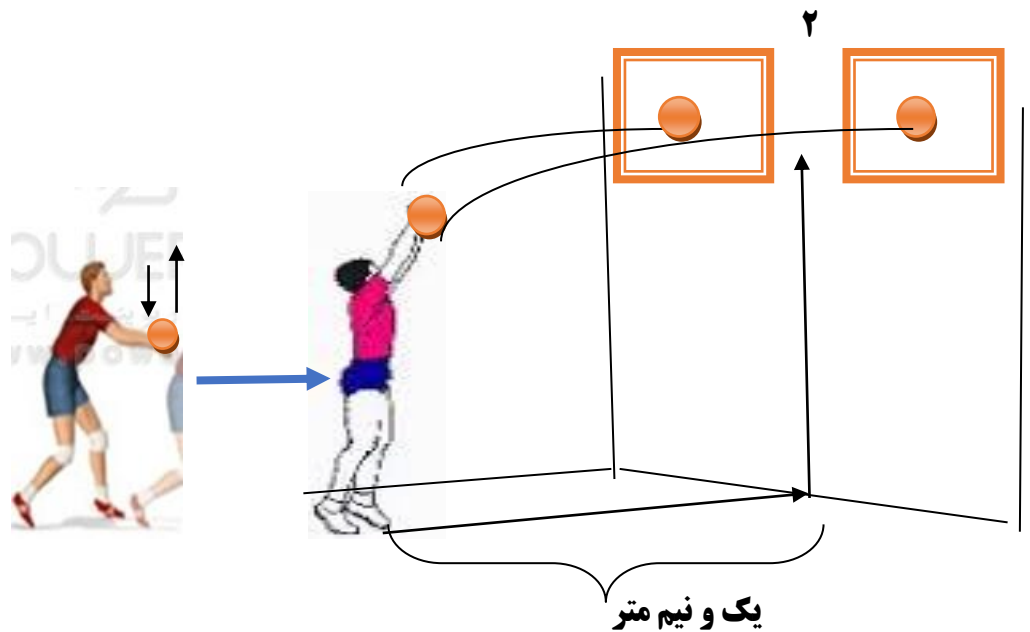
• **نکته:** در ماده ساعد و پنجه تعداد ۲ مربع هدف بایستی بر روی دیوار طراحی گردد.



شکل ۲

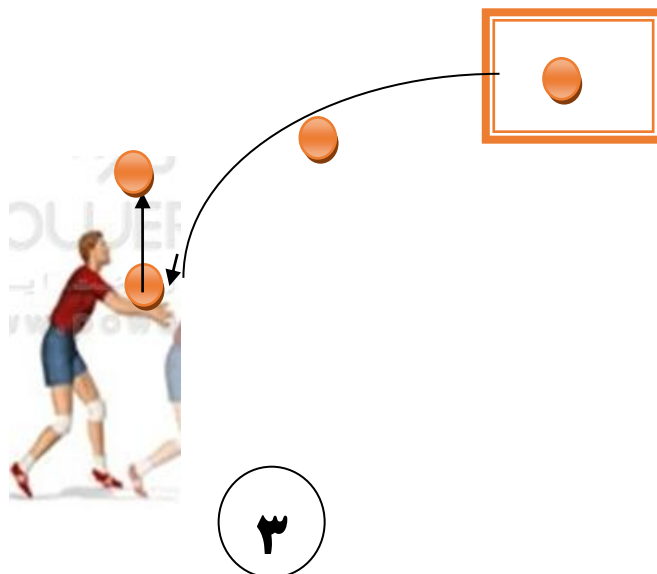
- فاصله فرد از دیوار: برای پرتاب ۱۵۰ سانتیمتر (یک و نیم متر) می باشد که با نوار چسب رنگی بایستی بر روی زمین مشخص گردد.
- ۳. ورزشکاری که در بازه زمانی کمتری تعداد ۱۰ بار توپ را با تکنیک پنجه به داخل مربع های هدف بزند برنده مسابقات خواهد بود.
- ۴. ابتدا بعد از ساعد یک پنجه به هدف مربع شماره یک یا سمت راست و مجدداً بعد از دریافت با ساعد یک پنجه به مربع شماره دو سمت چپ می باشد (پنج هدف مربع شماره ۱ و پنج هدف مربع شماره ۲)
- ۵. به زمین افتادن توپ خطا محسوب نمی شود.
- ۶. در صورت مساوی بودن رکورد زمانی ورزشکاران بین شرکت کنندگان برتر، مسابقات بصورت آنلاین برگزار خواهد شد.
- ۷. برخورد توپ به نوار چسب کشیده شده بر روی دیوار صحیح بوده و شمارش خواهد شد.
- ۸. عدم برخورد توپ به مربع هدف خطا محسوب شده و ۲ ثانیه به رکورد زمانی فرد در پایان اجرای مهارت اضافه خواهد شد.

• فرآیند مسابقه به صورت شماتیک:



۱

۲



۹. ورزشکاری که در بازه زمانی کمتری تعداد ۱۰ بار توپ را با تکنیک پنجه به داخل ۲ مربع هدف بزند برنده مسابقات خواهد بود.

۱۰. به زمین افتادن توپ خطا محسوب نمی شود.

۱۱. برخورد توپ به نوار چسب کشیده شده بر روی دیوار صحیح بوده و شمارش خواهد شد.

۱۲. عدم برخورد توپ به مربع هدف خطا محسوب شده و ۲ ثانیه به رکورد زمانی فرد در پایان اجرای مهارت اضافه خواهد شد.

در پایان: مجموع امتیازات هر ورزشکار در تکنیک ساعد، پنجه و تکنیک ساعد، اسپیک تعیین کننده مقام ورزشکار خواهد بود.