



اولین المپیاد ورزش های همگانی مجازی دانشجویان دانشگاه های علوم پزشکی کشور آیین نامه رشته هدف زنی والیبال مجازی

اسفند ۱۳۹۹

اداره ورزش های همگانی
اداره گل دانشجویی وزارت بهداشت



قوانین و مقررات عمومی اولین المپیاد ورزش های همگانی مجازی / رشته هدف زنی والیبال:

- 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.

(۱) حرکات ورزشی به شکل متوالی فیلمبرداری شود و هیچ گونه توقف از ابتدا تا انتهای فیلمبرداری صورت نپذیرد.

(۲) 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.

(۳) ابتدای شروع فیلمبرداری، دانشجوی شرکت کننده رو به دوربین جمله " با سلام، هستیم دانشجوی علوم پزشکی دانشگاه در المپیاد ورزش های همگانی مجازی رشته هدف زنی والیبال شرکت می نمایم " را می گوید و سپس اولین حرکت را شروع می کند.

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

موارد تخلفات که در کمیته انضباطی مسابقات مورد بررسی قرار خواهد گرفت:

۱. ورزشکاران تنها مجاز به حضور در یک رشته ورزشی هستند، در صورتی که در این زمینه تخلفی صورت گیرد مسئولیت این امر بر عهده مسئول محترم تربیت بدنی دانشگاه خواهد بود.
۲. فیلمهای ارسال شده در هر رشته ورزشی مسابقات آف لاین، بایستی توسط دانشجوی معرفی شده اجرا گردد. در غیر این صورت دانشجوی متخلف دو دوره از مسابقات محروم شده و به کمیته انضباطی مسابقات ارجاع داده خواهد شد و تخلف ورزشکار طی نامه مکتوب به دانشگاه ارسال می گردد.
۳. دانشجویان معرفی شده از سوی دانشگاه ها در صورت ثبت نهایی موظف به حضور در مسابقات خواهند بود. چنانچه بدون دلیل و بدون اطلاع قبلی از شرکت در مسابقه انصراف دهند کمیته انضباطی مسابقات درباره آنان تصمیم گیری خواهد کرد.
- ✚ چنانچه برای هریک از دانشجویان ثبت نام شده حادثه پیش بینی نشده رخ دهد انصراف آن ورزشکار بایستی طی نامه ای رسمی بصورت مکتوب به اداره توسعه ورزش های همگانی وزارت بهداشت ارسال گردد.

آیین نامه رشته هدف زنی والیبال مجازی

تکنیک ساعد و اسپیک پرتاب به دیوار

نحوه برگزاری:

۱. مسابقات به صورت انفرادی و تیمی برگزار می گردد.
 ۲. در بخش تیمی ، هر تیم شامل ۲ ورزشکار می باشد.
 ۳. هر ورزشکار رشته هدف زنی والیبال می بایست در دو ماده ساعد و اسپیک 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.
 ۴. مسابقات با توپ استاندارد والیبال برگزار می گردد.
- نکته:** در صورتی که توپ والیبال استاندارد نباشد، فیلم ارسالی مورد قضاوت و داوری قرار نخواهد گرفت.
۵. شرکت کنندگان در طول دوره اجرای حرکت بایستی در فضای ضبط دوربین حضور داشته باشند.
 ۶. در مسابقات هدف زنی با توپ والیبال در ماده ساعد و اسپیک از 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 اسپیک به سمت هدف مورد نظر پرتاب خواهد شد.
 ۷. مچ دست ضربه زننده (اسپیک) بایستی بالاتر از سر ورزشکار باشد.
 ۸. 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 اسپیک 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 اسپیک 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: حتما بایستی ورزشکار از پهلو (نیم رخ) یکی از دو دست خود را به سمت مربع هدف کشیده بطوریکه خمیدگی در آرنج دست مشاهده نشود (دست ورزشکار به گوش خود چسبیده باشد) در ابتدای فیلم ارسال شده مهارت نمایش داده شود.

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



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.

۹. به زمین افتادن توپ خطا محسوب نمی شود

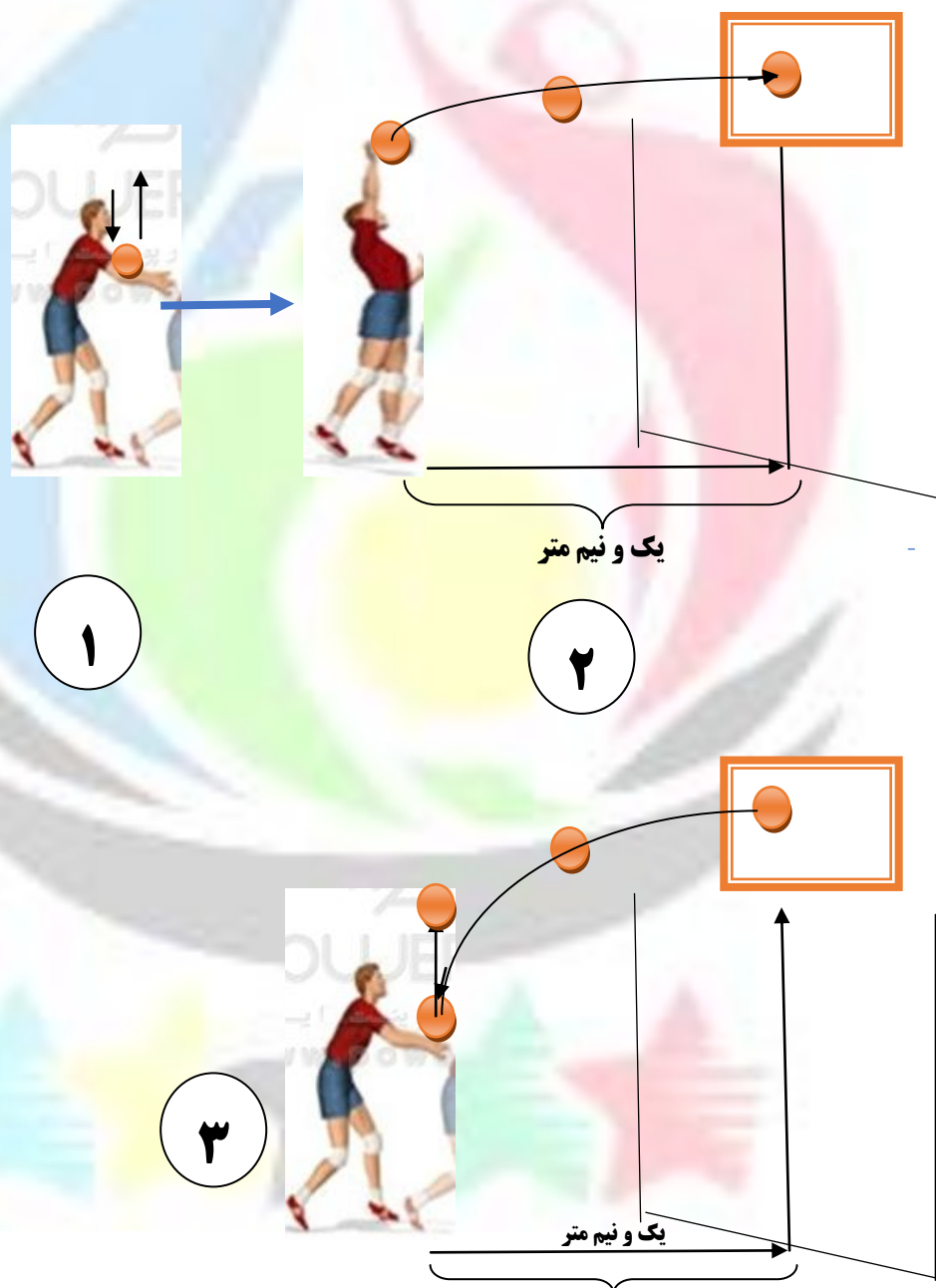
۱۰. ورزشکاری که در بازه زمانی کمتری تعداد ۱۰ بار توپ را با تکنیک اسپیک به داخل مربع هدف بزند برنده مسابقات خواهد بود.

۱۱. در صورت مساوی بودن رکورد زمانی ورزشکاران بین شرکت کنندگان برتر، مسابقات بصورت آنلاین برگزار خواهد شد.

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

۱۳. 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:



آیین نامه رشته هدف زنی والیبال مجازی

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 قرارگیری نوک انگشت دست ورزشکار کشیده شود.

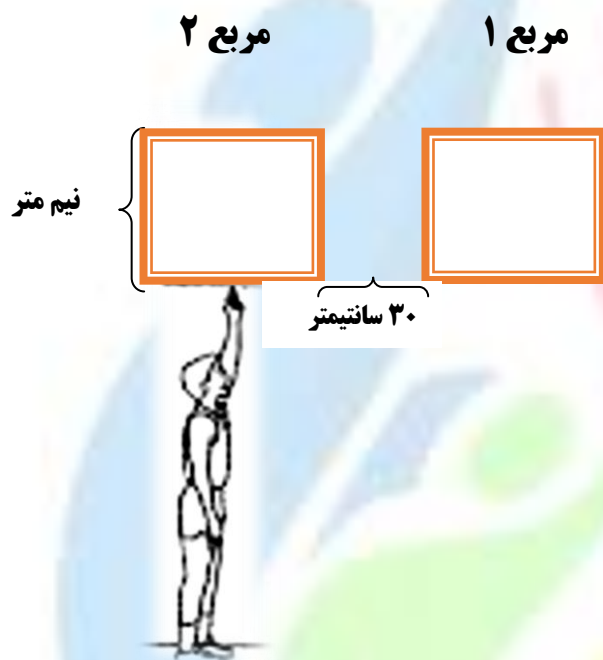
نکته دوم: با توجه به اینکه نوار چسب مربع خط کشی شده بر روی دیوار جزء هدف محاسبه می گردد طول نیم متر: از ابتدای نوار چسب یک ضلع مربع تا انتهای نوار چسب دیگر مربع محاسبه خواهد شد.

شیوه اندازه گیری دست ورزشکار به صورت شماتیک:

- جهت تعیین جایگاه قرار گرفتن مربع هدف روی دیوار: حتماً بایستی ورزشکار از پهلو (نیم رخ) یکی از دو دست خود را به سمت مربع هدف کشیده بطوریکه خمیدگی در آرنج دست مشاهده نشود (دست ورزشکار به گوش خود چسبیده باشد) در ابتدای فیلم ارسال شده مهارت نمایش داده شود.

تذکره: نمایش اندازه گیری دست ورزشکار کاملاً بایستی مطابق شکل ۲ انجام پذیرد در غیر اینصورت فیلم ارسالی مورد قبول نمی باشد

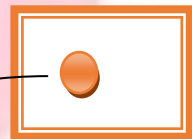
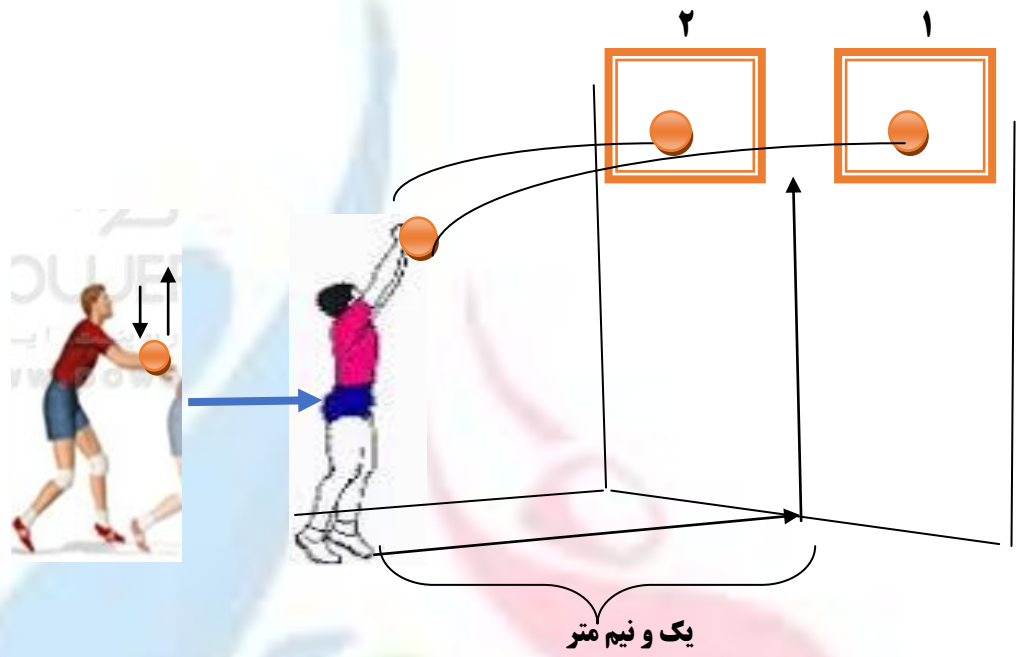
نکته: در ماده ساعد و پنجه تعداد ۲ مربع هدف بایستی بر روی دیوار طراحی گردد.



شکل ۲

- 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.
- ۲- ورزشکاری که در بازه زمانی کمتری تعداد ۱۰ بار توپ را با تکنیک پنجه به داخل مربع های هدف بزند برنده مسابقات خواهد بود.
- ۳- 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) به زمین افتادن توپ خطا محسوب نمی شود.
- ۴- در صورت مساوی بودن رکورد زمانی ورزشکاران بین شرکت کنندگان برتر، مسابقات بصورت آنلاین برگزار خواهد شد.
- ۵- بر خورد توپ به نوار چسب کشیده شده بر روی دیوار صحیح بوده و شمارش خواهد شد.
- ۶- 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:



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. در صورت مساوی بودن رکورد زمانی ورزشکاران بین شرکت کنندگان برتر، مسابقات بصورت آنلاین برگزار خواهد شد.

۱۲. برخورد توپ به نوارچسب کشیده شده بر روی دیوار صحیح بوده و شمارش خواهد شد.

۱۳. 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 در بخش انفرادی خواهد بود.
- به مجموع میانگین امتیازات ۲ ورزشکار در دو تکنیک ساعد ، پنجه و ساعد ، اسپیک تعیین کننده مقام تیمی در بخش تیمی خواهد بود.

توضیح: دانشگاهها مجازند بصورت تیمی و یا انفرادی در المپیاد حضور یابند.