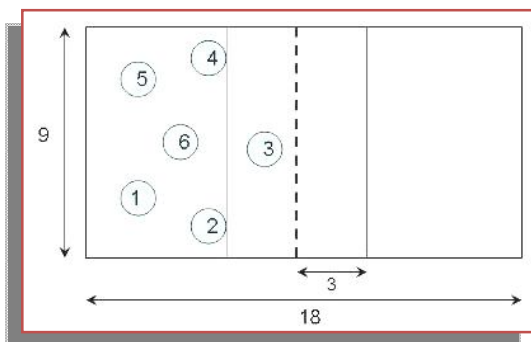




قوانین و مقررات رشته ورزشی والیبال

- ۱- تعداد بازیکنان ۱۲ نفر که داخل زمین ۶ نفر بازی می کنند.
- ۲- برنده ست به استثناء ست پنجم تیمی است که زودتر ۲۵ امتیاز کسب نماید و حداقل ۲ امتیاز از تیم حریف بالاتر باشد. در ست پنجم امتیاز پایانی ۱۵ می باشد مشروط بر اینکه اختلاف ۲ امتیاز باشد.
- ۳- **رالی**: یک رالی جریان بازی متوالی می باشد که از زمان ضربه سرویس توسط سرویس زننده شروع و تا زمانی که توپ از بازی خارج شود پایان می یابد.
- ۴- **خطای بازی**: چنانچه دو یا چند خطای پیاپی اتفاق افتد، فقط اولین خطا محاسبه و اعلام می شود. و اگر دو یا چند خطا به طور هم زمان و توسط دو بازیکن از دو تیم مخالف اتفاق افتد، خطای طرفین محسوب شده و رالی دو باره تکرار می شود. (توپ به جا اعلام می شود).
- ۵- در والیبال تیم برنده ۲ امتیاز و تیم بازنده ۱ امتیاز کسب می نماید.
- ۶- هرگاه تیمی از بازی خودداری نماید امتیازی بدست نخواهد آورد. (صفر امتیاز)



- ۷- **جاگیری**: سه بازیکن نزدیک تر به تور، بازیکنان ردیف جلو که مناطق ۲ (سمت راست)، ۳ (وسط) و ۴ (سمت چپ) می باشند و سه بازیکن دیگر بازیکنان ردیف عقب زمین هستند که به ترتیب مناطق ۵ (سمت چپ)، ۶ (وسط) و ۱ (سمت راست) را پر می نمایند.
- ۸- **چرخش**: وقتی که تیم دریافت کننده ی سرویس،

حق زدن سرویس را به دست می آورد، بازیکنان این تیم باید در جهت عقربه های ساعت به فاصله یک منطقه، چرخش کنند.

خطای چرخش

خطای طولی: اگر بازیکن منطقه عقب نسبت به بازیکن منطقه جلو به تور نزدیک تر باشد. مثلاً بازیکن منطقه ۱ جلوتر از بازیکن منطقه ۲ باشد.

خطای عرضی: اگر بازیکنی نسبت به بازیکن کناری و نسبت به خط کناری جا به جا شود. برای مثال اگر بازیکن منطقه ۶ جای بازیکن منطقه ۵ قرارگیرد.

سرویس: عملی برای به جریان انداختن توپ در بازی است. سرویس را بازیکن سمت راست ردیف عقب

زمین که در منطقه سرویس (منطقه ۱) قرارمی گیرد می زند.

شرایط زدن سرویس

- ۱- توپ باید بعد از بالا انداختن و یا رها شدن از دست و قبل از تماس با سایر قسمت های بدن یا زمین با یک دست یا هر قسمت از بازو زده شود.
 - ۲- زننده سرویس باید در محل سرویس قرارگیرد و خط را لمس نکند و از محوطه سرویس خارج نشود.
 - ۳- زننده سرویس باید بعد از سوت داور اول در مدت ۸ ثانیه سرویس را بزند.
 - ۴- اگر قبل از سوت داور اول سرویس زده شود باطل اعلام شده، سرویس تکرار می شود.
 - ۵- اگر سرویس به تور برخورد کند و به زمین حریف برود، خطا محسوب نمی شود.
 - ۶- دفاع و حمله روی ضربه سرویس خطا محسوب می شود.
- هر تیم حق دارد، حداکثر از سه ضربه (به علاوه ی دفاع قانونی) برای برگشت توپ استفاده نماید. اگر بیش از سه ضربه باشد خطا محسوب می شود.
- تماس های هر تیم نه تنها شامل تماس های عمدی بازیکن با توپ است، بلکه برخورد های غیر عمدی توپ با بازیکن را نیز شامل می شود.
- یک بازیکن نمی تواند دو مرتبه پی در پی به توپ ضربه بزند (به استثناء دفاع روی تور).
- اگر یک بازیکن با نفوذ به فضای حریف از زیر تور مزاحمتی برای بازی حریف ایجاد نماید خطا محسوب می شود.
- اگر یک پا و یا پاهای یک بازیکن به طور کامل وارد زمین تیم مقابل شود خطا محسوب می شود.
- اگر یک بازیکن قبل یا در جریان ضربه تیم حریف در فضای تیم مقابل با توپ تماس داشته باشد خطا محسوب می شود.
- لمس نوار بالای تور یا ۸۰ سانتی متری بالایی آنتن ها در جریان بازی خطا می باشد.
- هم زمان با بازی کمک گرفتن از تور خطاست.
- **تعویض ها:** به هر تیم اجازه داده می شود در هر ست ۶ تعویض انجام دهد به این صورت که بازیکن از زمین خارج می شود و مجدداً به جای خودش برمی گردد. (بازیکن ذخیره یک بار وارد زمین شده و خارج می گردد).
- **تعداد وقفه های قانونی (تایم استراحت):** هر تیم حق دارد در هر ست از بازی حداکثر از دو تایم استراحت ۳۰ ثانیه ای استفاده کند. در بازی های بین المللی علاوه بر یک استراحت ۳۰ ثانیه ای، از دو تایم استراحت اجباری ۱ دقیقه ای در امتیازات ۸ و ۱۶ استفاده می کنند ولی در ست پنجم هر یک از تیم ها فقط می توانند دو تایم استراحت ۳۰ ثانیه ای درخواست کنند و زمین ها در امتیاز ۸ تعویض می شود.

والیبال جهت مطالعه ی بیشتر دانش آموزان

- اندازه ها و ابعاد زمین: زمین بازی به شکل مربع مستطیل و به ابعاد 9×18 متر و پهنای تمامی خطوط ۵ سانتی متر می باشد.
- خط وسط: خط وسط زمین بازی را به دو زمین مساوی 9×9 متر تقسیم می کند این خط در زیر تور، از وسط خط طولی یک طرف به وسط خط طولی طرف دیگر کشیده می شود.
- منطقه حمله یا منطقه $1/3$: در هر طرف زمین یک خط که در فاصله ۳ متری موازی خط وسط است منطقه جلویی یا $1/3$ را نشان می دهد.
- بازیکنان ردیف عقب حق زدن ضربه حمله را از منطقه جلوی زمین درحالتی ارتفاع توپ بالاتر از ارتفاع تور می باشد را ندارند.
- منطقه سرویس: منطقه سرویس به پهنای ۹ متر در پشت هر خط عرضی است و از پهلو به وسیله دو خط کوتاه محدود است .
- مشخصات تور: تور به پهنای یک متر و طول $9/5$ متر است و از شبکه های مربع شکل سیاه به ابعاد 10×10 سانتی متر ساخته شده است. ارتفاع تور برای مردان: $2/43$ ، زنان $2/22$ متر، نوجوانان پسر $2/35$ متر.
- توپ: از جنس چرم، محیط توپ: $65-67$ سانتی متر و وزن آن $265-285$ گرم می باشد.
- بازیکن لیبرو حق زدن سرویس، دفاع کردن و کار روی تور را ندارد.
- تعویض لیبرو فقط با بازیکنان عقب زمین صورت می گیرد (۱ و ۵) و تعویض قانونی محسوب نمی شود.

مجازات ها:

- ۱- رفتار خشن و بی ادبانه در مسابقات توسط هر عضو تیم با کارت زرد جریمه می شود و تیم یک امتیاز از دست خواهد داد.
- ۲- رفتار زشت و تهاجمی توسط هر یک از اعضاء با کارت قرمز مجازات می شود و جریمه ی آن اخراج از یک ست از بازی است.
- ۳- رفتار تهاجمی و پرخاش جویانه توسط هر یک از اعضاء که با نشان دادن هم زمان کارت زرد و قرمز در یک دست داور باشد منجر به اخراج کامل از بازی خواهد شد.

مینی والیبال (مطالعه ی بیشتر)

- اندازه ی زمین: طول ۱۲ متر / عرض $4/5$ متر / - ارتفاع تور برای پسران و دختران ۹ تا ۱۲ سال: $2/10$ متر.
- تعداد بازیکنان: ۶ نفر که ۳ نفر داخل زمین بازی می کنند. تعداد تعویض: در هر ست ۴ تعویض انجام می شود.
- طریقه ایستادن: دو نفر در جلوی زمین و یک نفر در عقب زمین قرار می گیرند.

خود آزمایی:

پاسخ صحیح را با علامت (x) مشخص کنید.

۱. در رشته ورزشی والیبال کدام یک از موارد زیر صحیح می باشد؟
 - ۱- تعداد بازیکنان ۱۲ نفر که داخل زمین ۶ نفر بازی می کنند.
 - ۲- برنده ست به استثناء ست پنجم تیمی است که زودتر ۲۵ امتیاز را کسب نماید و حداقل ۲ امتیاز از تیم حریف بالاتر باشد.
 - ۳- در ست پنجم امتیاز پایانی ۱۵ می باشد مشروط بر اینکه اختلاف ۲ امتیاز باشد.
 - ۴- همه ی موارد صحیح می باشد.
۲. در رشته ورزشی والیبال کدام یک از موارد زیر صحیح نمی باشد؟
 - ۱- به جریان بازی متوالی که از ضربه سرویس شروع و تا خروج توپ از بازی ادامه می یابد یک رالی گویند.
 - ۲- چنانچه دو یا چند خطای پیاپی اتفاق افتد، فقط اولین خطا محاسبه و اعلام می شود.
 - ۳- در والیبال تیم برنده ۲ امتیاز و تیم بازنده صفر امتیاز کسب می نماید.
 - ۴- هرگاه تیمی از بازی خودداری نماید امتیازی بدست نخواهد آورد. (صفر امتیاز)
۳. در رشته ورزشی والیبال کدام یک از موارد زیر در ارتباط با جاگیری بازیکنان در زمین صحیح می باشد؟
 ۱. سه بازیکن نزدیک تر به تور، مناطق ۲ (سمت راست)، ۳ (وسط) و ۴ (سمت چپ) می باشند.
 ۲. سه بازیکن ردیف عقب مناطق ۵ (سمت چپ)، ۶ (وسط) و ۱ (سمت راست) را پُر می نمایند.
 ۳. سه بازیکن ردیف عقب مناطق ۵ (راست)، ۶ (وسط) و ۱ (چپ) را پُر می نمایند. ۴ - ۱ و ۲ صحیح می باشد.
 ۴. در رشته ورزشی والیبال کدامیک از موارد زیر در ارتباط با سرویس صحیح می باشد؟
 ۱. سرویس: عملی برای به جریان انداختن توپ در بازی است.
 ۲. سرویس را بازیکن سمت راست ردیف عقب زمین که در منطقه سرویس (منطقه ۱) قرار می گیرد می زند.
 ۳. توپ باید بعد از بالا انداختن و یا رها شدن از دست و قبل از تماس با سایر قسمت های بدن یا زمین با یک دست یا هر قسمت از بازو زده شود. ۴- همه ی موارد صحیح می باشد.
 ۵. در رشته ورزشی والیبال هنگام زدن سرویس کدام یک از موارد زیر صحیح نمی باشد؟
 ۱. زننده سرویس باید در محل سرویس قرار گیرد و خط را لمس نکند و از محوطه سرویس خارج نشود.
 ۲. زننده سرویس باید بعد از سوت داور اول در مدت ۸ ثانیه سرویس را بزند.
 ۳. اگر قبل از سوت داور اول سرویس زده شود باطل اعلام شده، سرویس تکرار می شود.
 ۴. اگر سرویس به تور برخورد کند و به زمین حریف برود، خطا محسوب می شود.
 ۶. در رشته ورزشی والیبال کدام یک از موارد زیر خطا می باشد؟
 ۱. اگر یک پا و یا پاهای یک بازیکن به طور کامل وارد زمین تیم مقابل شود.

۲. اگر یک بازیکن قبل یا در جریان ضربه تیم حریف در فضای تیم مقابل با توپ تماس داشته باشد.
۳. دفاع و حمله روی ضربه سرویس. ۴- همه ی موارد خطا می باشد.
۷. در رشته ورزشی والیبال کدام یک از موارد زیر صحیح می باشد؟
- ۱- هر تیم حق دارد، حداکثر از سه ضربه (به علاوه ی دفاع قانونی) برای برگشت توپ استفاده نماید
- ۲- یک بازیکن نمی تواند دو مرتبه پی در پی به توپ ضربه بزند(به استثناء دفاع روی تور).
- ۳- تماس های هر تیم نه تنها شامل تماس های عمدی بازیکن با توپ است، بلکه برخورد های غیر عمدی توپ با بازیکن را نیز شامل می شود. ۴- همه ی موارد صحیح می باشد.
- ۸- در رشته ورزشی والیبال کدام یک از موارد زیر خطا می باشد؟
۱. اگر یک بازیکن با نفوذ به فضای حریف از زیر تور مزاحمتی برای بازی حریف ایجاد نماید.
۲. لمس نوار بالای تور یا ۸۰ سانتی متری بالای آنتن ها در جریان بازی.
۳. هم زمان با بازی کمک گرفتن از تور. ۴- همه ی موارد خطا می باشد.
۹. کدامیک از موارد زیر در ارتباط با تعویض ها در والیبال صحیح نمی باشد؟
۱. به هر تیم اجازه داده می شود در هر ست ۶ تعویض انجام دهد.
۲. بازیکنی که از زمین خارج می شود، مجدداً به جای خودش برمی گردد.
۳. بازیکن ذخیره یک بار وارد زمین شده و خارج می گردد. ۴- همه ی موارد صحیح می باشد.
۱۰. کدامیک از موارد زیر در ارتباط با وقفه های قانونی(تایم استراحت) در رشته ی ورزشی والیبال صحیح می باشد؟
۱. هر تیم حق دارد در هر ست از بازی حداکثر از دو تایم استراحت ۳۰ ثانیه ای استفاده کند.
۲. در بازی های بین المللی از دو تایم استراحت اجباری یک دقیقه ای در امتیازات ۸ و ۱۶ استفاده می کنند
- ۳- در ست پنجم هریک از تیم ها فقط می توانند دو تایم استراحت ۳۰ ثانیه ای درخواست کنند و زمین ها در امتیاز ۸ تعویض می شود. ۴- همه ی موارد صحیح می باشد.
- عبارت های زیر را با انتخاب کلمه های مناسب از داخل پرانتز تکمیل کنید.**
۱۰. وقتی که تیم دریافت کننده ی سرویس، حق زدن سرویس را به دست می آورد، بازیکنان این تیم باید در..... ساعت به فاصله یک منطقه، چرخش کنند.(جهت عقربه های ، خلاف جهت عقربه های)
۱۱. خطای.....: اگر بازیکن منطقه عقب نسبت به بازیکن منطقه جلو به تور نزدیک تر باشد. مثلاً بازیکن منطقه ۱ جلوتر از بازیکن منطقه ۲ باشد.(طولی، عرضی)
۱۲. خطای.....: اگر بازیکنی نسبت به بازیکن کناری و نسبت به خط کناری جا به جا شود. برای مثال اگر بازیکن منطقه ۶ جای بازیکن منطقه ۵ قرار گیرد. (طولی، عرضی)



قوانین و مقررات رشته ورزشی بدمینتون

تعداد کل بازیکنان یک تیم حداقل ۴ نفر و حداکثر ۷ نفر

(۳ نفر انفرادی - دو تا ۲ نفره یا دوبل)

شروع بازی: سرویس زدن از یک طرف زمین (از سمت راست زمین خودی به سمت راست زمین حریف و از سمت چپ به سمت چپ زمین حریف).
- بازیکنان در صورتی که هنوز امتیازی دریافت نکرده و یا در امتیازات زوج در آن گیم باشند باید سرویس را از سمت راست زمین بزنند و در صورتی که دارای امتیاز فرد باشند باید سرویس را از سمت چپ زمین بزنند.

تعداد گیم ها و امتیاز هر گیم: یک مسابقه برای مردان و زنان شامل ۳ گیم است و هر گیم ۲۱ امتیاز دارد. بازی به صورت رالی برگزار می شود و اگر امتیازات برابر ۲۰ باشد. طرفی برنده تیم خواهد بود که دو امتیاز متوالی را کسب نماید و اگر امتیازات به ۲۹ برسد طرفی برنده گیم خواهد بود که امتیاز ۳۰ را کسب نماید. برد در بدمینتون ۳ امتیاز و باخت یک امتیاز و عدم حضور بدون امتیاز خواهد بود.

تعداد استراحت: در بین هر گیم وقتی امتیاز به ۱۱ می رسد حداکثر ۶۰ ثانیه وقت استراحت وجود دارد. در بین گیم اول و دوم و یا دوم و سوم، حداکثر ۱۲۰ ثانیه وقت استراحت وجود دارد.

طریقه زدن سرویس (انفرادی): از پشت خط کوتاه (شورت) سرویس زده می شود و مستطیل انتهایی زمین اوت نیست ولی دو مستطیل طولی زمین اوت است.

- سرویس زننده نمی تواند پیش از آماده شدن دریافت کننده سرویس بزند اما اگر دریافت کننده در باز گرداندن سرویس ناکام بماند آماده محسوب می شود.

- در بازی دو نفره، تنها دریافت کننده می تواند سرویس را برگرداند.

- اگر گیرنده سرویس و یا زننده سرویس مرتکب خطا شوند یک امتیاز از دست می دهند و حق سرویس نیز به طرف مقابل داده خواهد شد. **موارد زیر خطا محسوب می شود.**

الف) خطا های سرویس: - پا از روی زمین بلند شود / مکث داشتن در زدن سرویس / سر راکت بالاتر از میچ باشد. / غیر یکنواخت بودن سرویس (با یک حرکت دست سرویس زده نشود) / هنگام سرویس پا روی زمین کشیده شود. / موقع سرویس راکت از کمر بالاتر باشد. / موقع سرویس پا روی خط باشد. (خط شورت مرکزی) / سرویس زننده ضربه را به پایه توپ نزند.

ب) اگر سرویس زننده در هنگام اجرای سرویس توپ را نزند.

ج) اگر هنگام گذشتن توپ از روی تور در سرویس زدن، توپ با تور یا روی تور برخورد کند.

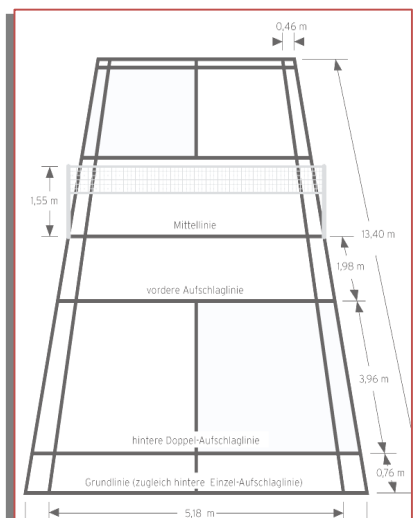
د) اگر در هنگام بازی توپ بیرون از مرزهای زمین بازی فرود آید.

ه) اگر در هنگام بازی توپ از میان یا زیر تور بگذرد.

و) راکت یا قسمتی از بدن در هنگام زدن ضربه به تور برخورد کند.

ن) اگر زننده سرویس قبل از آنکه گیرنده سرویس آماده باشد اقدام به زدن سرویس نماید خطاست.
- اگر گیرنده سرویس خطایی انجام دهد یا توپ در زمین طرف گیرنده سرویس فرود آید طرف زننده سرویس یک امتیاز خواهد گرفت. سپس زننده سرویس مجدداً از طرف دیگر زمین سرویس را خواهد زد.

سایر قوانین و مقررات جهت مطالعه ی بیشتر دانش آموزان



- تعداد داوران ۱۲ نفر (داور بالا، داور سرویس و ۱۰ داور خط)

- اندازه ی زمین: دابل: طول ۱۳/۴۰ و عرض ۶/۱۰

- انفرادی طول ۱۳/۴۰ و عرض ۵/۱۸

- وزن و رنگ توپک: وزن: ۴/۷۴ الی ۵/۵ گرم و رنگ آن سفید یا سایر رنگ ها می باشد.

- تور: پهنای آن ۷۶ سانتی متر و ارتفاع آن تا سطح زمین ۱/۵۵ متر است.

- انتخاب توپ یا زمین: بازیکنان در دو زمین می ایستند و داور با انداختن سگّه دو رنگ، برنده ی قرعه جهت انتخاب سرویس و یا

زمین را مشخص می کند. در بازی دابل جهت مشخص شدن نفرات اصلی در زمین، داور از بازیکنان در انتخاب اعداد زوج و فرد سؤال می کند.

شرایط، قوانین و مقررات مسابقات بدمینتون قهرمانی دانش آموزان پسر مدارس کشور

- برابر مقررات مسابقات جهانی مدارس (ISF) هرگم شامل ۹ امتیاز است. تبصره: چنانکه دو بازیکن در امتیاز ۸ مساوی شوند بازیکنی که ابتدا به امتیاز ۸ برسد می تواند امتیاز اضافه (ستینگ) را انتخاب کند که امتیاز اضافه امتیاز ۱۰ خواهد بود در غیر این صورت گیم با امتیاز ۹ پایان می یابد.

- مسابقات انفرادی به صورت یک حذفی انجام خواهد شد.

- در مسابقات انفرادی هر تیم می تواند سه بازیکن جهت مسابقات یک نفره و یک کوبل (دو نفر) در مسابقات دو نفره معرفی کند.

- در مسابقات انفرادی هر بازیکن فقط در یکی از دو قسمت (یک نفره یا دو نفره) می تواند شرکت کند.

- مسابقات تیمی در مرحله ی مقدماتی در چند گروه و به صورت دوره ای و در مرحله ی نهایی به صورت حذفی برگزار خواهد شد.

- دیدارهای تیمی هر تیم شامل پنج مسابقه بوده و به ترتیب زیر برگزار خواهد شد.

بازی اول: دونفره اول	بازی دوم: دونفره دوم	بازی سوم: یک نفره اول
بازی چهارم: یک نفره دوم	بازی پنجم: یک نفره سوم	

تبصره ۱: در دوره مقدماتی تیمی پس از انجام پنج بازی، تیمی برنده خواهد بود که سه بازی از پنج بازی انجام شده را به نفع خود به پایان برساند و در دوره حذفی برنده دیدار، تیمی خواهد بود که زودتر سه بازی را به نفع خود تمام کند .

تبصره ۲: مربیان باید قبل از شروع مسابقات تیمی ترتیب بازیکنان خود را به سرپرست فنی تحویل دهند.

خود آزمایی:

پاسخ صحیح را با علامت (x) مشخص کنید.

- ۱- در بازی بدمینتون بازیکنان از کدام سمت زمین به کدام سمت زمین حریف سرویس را باید بزنند؟
۱. در صورتی که هنوز امتیازی دریافت نکرده باید از سمت راست به سمت راست زمین حریف بزنند.
 ۲. در صورتی که در امتیازات زوج باشند باید از سمت راست به سمت راست زمین حریف بزنند.
 ۳. در صورتی که دارای امتیاز فرد باشند باید سرویس را از سمت چپ به سمت چپ زمین حریف بزنند.
 ۴. همه ی موارد صحیح می باشد.
۲. در سرویس بدمینتون (انفرادی) کدامیک از موارد زیر صحیح نمی باشد؟
۱. سرویس از پشت خط کوتاه (شورت) سرویس زده می شود.
 ۲. مستطیل انتهایی زمین اوت نیست ولی دو مستطیل طولی زمین اوت است.
 ۳. سرویس زننده می تواند پیش از آماده شدن دریافت کننده سرویس بزند.
 ۴. اگر دریافت کننده در بازگرداندن سرویس ناکام بماند آماده محسوب می شود.
۳. خطا های سرویس در بدمینتون کدامند؟
- ۱- پا از روی زمین بلند شود.
 - ۲- مکث داشتن در زدن سرویس.
 - ۳- سر راکت بالاتر از مچ باشد.
 - ۴- همه ی موارد صحیح می باشد.
- ۴- کدامیک از موارد زیر از خطا های سرویس در بدمینتون می باشد؟
- ۱- یکنواخت بودن سرویس.
 - ۲- هنگام سرویس پا روی زمین کشیده نشود.
 - ۳- موقع سرویس راکت از کمر پایین تر باشد.
 - ۴- سرویس زننده ضربه را به پایه توپ نزند.
 - ۵- کدامیک از موارد زیر منجر به کسب امتیاز و سرویس برای طرف مقابل می گردد؟
- ۱- اگر سرویس زننده در هنگام اجرای سرویس توپ را نزند.
 - ۲- اگر در هنگام بازی توپ بیرون از مرزهای زمین بازی فرود آید.
 - ۳- راکت یا قسمتی از بدن در هنگام زدن ضربه به تور برخورد کند.
 - ۴- اگر زننده سرویس قبل از آنکه گیرنده سرویس آماده باشد اقدام به زدن سرویس نماید.
- عبارت های زیر را با انتخاب کلمه های مناسب از داخل پرانتز تکمیل کنید.
۶. یک مسابقه بدمینتون برای مردان و زنان شامل گیم است و هرگیم ۲۱ امتیاز دارد. (۳، ۵)
۷. برد در بدمینتون و باخت و عدم حضور خواهد داشت. (۳ امتیاز، صفر امتیاز، ۱ امتیاز)