



**دستورالعمل همایش مجازی هدف زنی والیبال**  
**دانشگاه های علوم پزشکی کشور**  
**مهر و آبان ۱۳۹۹**

اداره ورزش های همگانی  
اداره کل دانشجویی وزارت بهداشت



## قوانین و مقررات عمومی همایش مجازی هدف زنی والیبال:

- کلیه شرکت کنندگان بایستی در اپلیکیشن واتس اپ آی دی کاربری داشته باشند
- 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 فاصل 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 ..... از استان ..... من در خانه می مانم و در همایش هدف زنی والیبال که بصورت مجازی برگزار می گردد، 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، صرفا در اختیار کادر داوری قرار خواهد گرفت

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

۱. در هر دوره از مسابقات (شامل جشنواره های ورزشی و همایش های ورزشی) ورزشکاران تنها مجاز به حضور در یک رویداد ورزشی هستند در صورتی که در این زمینه تخلفی صورت گیرد مسئولیت این امر بر عهده مسئول محترم تربیت بدنی دانشگاه خواهد.
۲. ثبت اسامی ورزشکاران بایستی با نام دانشجویان صورت پذیرد در صورتی که شماره های تلفن اعلام شده با نام دانشجو و مشخصات فردی دانشجویان مغایرت داشته باشد تخلف محسوب شده و کمیته انضباطی درباره آنان تصمیم گیری خواهد کرد.
۳. 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 ارجاع داده خواهد شد و تخلف ورزشکار طی نامه مکتوب به دانشگاه ارسال می گردد.
۴. 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 درباره آنان تصمیم گیری خواهد کرد.
۵. چنانچه برای هر یک 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.
۵. دانشجویان حین مکالمات خود در گروه های مجازی ملزم به رعایت احترام و ادب در گفتار با یکدیگر ، با اعضای کادر اجرایی و کادر فنی برگزار کننده مسابقات می باشند. در صورتی که کلامی خارج از شئون و به شکل توهین آمیز در گروه های مجازی از سوی ورزشکاران مطرح شود ، دانشجوی متخلف به کمیته انضباطی ارجاع داده خواهد شد.

## دستورالعمل همایش مجازی هدف زنی والیبال

### ساعد و پنجه پرتاب به دیوار

۱. مسابقات به صورت انفرادی برگزار می گردد .
  ۲. مسابقه با توپ استاندارد والیبال برگزار می گردد.
- نکته:** در صورتی که توپ والیبال استاندارد نباشد، فیلم ارسالی مورد قضاوت و داوری قرار نخواهد گرفت.
۳. شرکت کنندگان در طول دوره اجرای حرکت بایستی در فضای ضبط دوربین حضور داشته باشند.
  ۴. در مسابقات هدف زنی با توپ والیبال از دو تکنیک ساعد و پنجه 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.
  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 دریافت بالای سر و مجدداً با پنجه به هدف فرستاده شود.
  ۶. آغاز مسابقه:
- از لحظه برخورد اولین توپ به ساعد دست ورزشکار، زمان مسابقه محاسبه خواهد شد.
۷. 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.

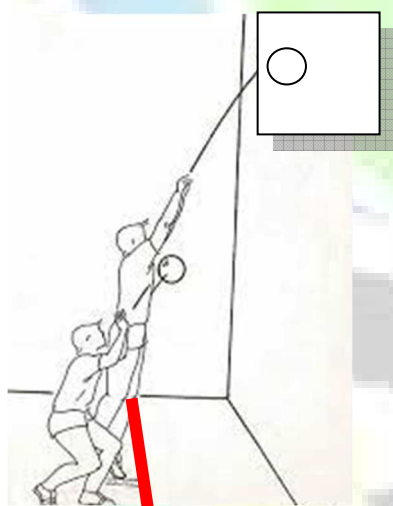
**نکته اول:** ضلع پایینی مربع هدف بایستی در محل قرارگیری نوک انگشت دست ورزشکار کشیده شود.

**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.



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.



یک و نیم متر

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

۹. به زمین افتادن توپ خطا محسوب نمی شود.

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

۱۱. برخورد توپ به نوارچسب 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.

✚ فرآیند مسابقه به صورت شماتیک:

