



آیین نامه مسابقات مجازی والیبال دانشجویان (دختران و پسران)

دانشگاه تربیت مدرس - ۱۳۹۹

مهارت شماره ۱: ارسال توپ والیبال با پنجه و ساعد به داخل سبد بسکتبال

- ۱- این آزمون شامل ۵ ارسال برای هر کدام از تکنیک پنجه و ساعد به داخل سبد بسکتبال می باشد.
 - ۲- محل ارسال برای هر کدام از تکنیک ها از نقطه پنالتی زمین بسکتبال در فاصله ۵/۸۰ متر در نظر گرفته شود.
 - ۳- به هر تویی که وارد سبد بسکتبال شود یک امتیاز تعلق می گیرد (در مجموع ۱۰ امتیاز)
 - ۴- در صورت عبور کامل پای آزمون شونده از نقطه ارسال تعیین شده امتیازی جهت آن ارسال تعلق نمی گیرد.
- توجه: در صورت تساوی (از نظر امتیاز)، تا تعیین برنده مسابقه فاصله پرتاب در هر بار آزمون مجدد، یک متر افزایش یابد.
- ملاک برای داوری نهایی، فیلمهای ارسالی از فاصله تعیین شده (۵:۸۰ متر) خواهد بود)

مهارت شماره ۲: پنجه و ساعد به دیوار

- ۱- ترسیم یک خط افقی روی دیوار به طول تقریباً سه متر
- ۲- ارتفاع خط تا سطح زمین به اندازه ارتفاع تور والیبال (ارتفاع تور برای زنان ۲/۲۴ متر و مردان ۲/۴۳ متر)
- ۳- فاصله آزمون شونده تا دیوار توسط رسم خطی روی زمین، ۳ متر در نظر گرفته شود .
- ۴- تکنیک پنجه و ساعد به صورت تکرارهای متوالی و متناوب انجام می شود (یک پنجه و یک ساعد به صورت یک در میان)
- ۵- مدت زمان انجام این آزمون ۳۰ ثانیه می باشد.
- ۶- هر تکرار صحیح یک امتیاز دارد .
- ۷- برخورد توپ به بالای خط افقی ترسیم شده الزامی می باشد (برخورد توپ با خط افقی هم صحیح بوده و امتیاز به آن تعلق می گیرد)

خطاها: به خطاهای انجام شده که در زیر آمده است امتیاز تعلق نمی گیرد:

الف- عدم رعایت تکرار متوالی و متناوب تکنیک پنجه و یک ساعد به صورت یک در میان

ب- عبور کامل پای آزمون شونده از خط مبنا در روی زمین

ج- برخورد توپ پائین تر از خط افقی روی دیوار

د- انجام خطای پنجه و ساعد در حین اجرای تکنیک ها

توجه : در صورت تساوی (از نظر امتیاز)، تا تعیین برنده مسابقه زمان در هر بار آزمون مجدد، ۱۰ ثانیه افزایش یابد (ملاک

برای داوری نهایی، فیلم های اجرا شده در زمان ۳۰ ثانیه خواهد بود)

مهارت شماره ۳ : شیرین کاری با توپ والیبال

اجرای حرکات موزون یا (شیرین کاری) با توپ والیبال، از اجرای خود فیلم گرفته و ارسال نمایید. به بهترین و جذاب ترین اجرا، جایزه و تقدیر نامه از طرف مرکز تربیت بدنی دانشگاه تعلق خواهد گرفت.

- رعایت پوشش مناسب و شئونات اسلامی در ارسال فیلمها الزامی می باشد)

• نمونه هایی از شیرین کاری و مهارتهای فردی در والیبال :

- ۱- با اجرای ۱۰ پنجه بدون خطا از حالت ایستاده به حالت نشسته و دراز کش تغییر وضعیت داده و به حالت اولیه برگردد.
- ۲- پنجه زدن همزمان با دو توپ در حالت ایستاده و یا نشسته بدون خطا در مدت حداکثر یک دقیقه

- ۳- در حالت درازکش و خوابیده به پشت شروع به زدن پنجه کرده و بتواند با چرخش به سمت شکم و برگشت به حالت اولیه (یک بار به سمت چپ و یک بار به سمت راست)، مهارت را بدون خطا ادامه دهد.
- ۴- با علامت گذاری روی دیوار بتواند با انجام پنجه و ساعد، مهارت خود را نشان دهد.
- ۵- با اجرای مهارت پنجه و ساعد با دو توپ، از حالت ایستاده به حالت نشسته تغییر وضعیت داده و به حالت اولیه برگردد.
- ۶- در حالی که به پشت دراز کشیده، همزمان با دو توپ شروع به زدن پنجه نموده و با فشار دادن پاها خود را به سمت عقب جابجا نماید.

تذکر مهم:

-کلیه شرکت کنندگان می بایست فیلم های اجرایی خود را به یکی از آدرس های ذیل ارسال نمایند:



tmu_nobandan



<https://chat.whatsapp.com/lcM0phnfJOz13QE8mDFByw>