



قو علی خدمتک جوارحی

لام علی (ع)

## دستور العمل

### برگزاری مسابقات ورزش های قهرمانی

#### رشته والیبال

(آزمون مهارتی تکنیک ها)

دانشجو معلمان پسر و دختر دانشگاه فرهنگیان سراسر کشور

منیربان: استان آذربایجان غربی

آذر ۱۴۰۰

## مقررات عمومی:

۱. شرکت در این مسابقات تابع قوانین و مقررات ذکر شده در دستورالعمل عمومی و فنی می باشد.
۲. مسابقات به صورت مجازی و انفرادی برگزار می گردد.
۳. رعایت شئونات اسلامی، انضباط ورزشی و احترام به قوانین و مقررات الزامی می باشد.
۴. شرط شرکت در مسابقات، نداشتن سابقه بیماری و ممنوعیت پزشکی دانشجوی معلمان می باشد.
۵. در زمان اجرا تمامی پروتکل های بهداشتی مربوط به ویروس کرونا رعایت شود.
۶. ورزشکار می بایست توجه داشته باشد که هنگام اجرای فعالیت ورزشی، پس زمینه مکان اجرا، فاقد هرگونه عکس یا تصویر و... باشد.
۷. فیلمبرداری از یک محل و به صورت ثابت انجام و تمام صحنه اجرای برنامه بدون جا به جایی تلفن همراه/دوربین در طول فیلم برداری قابل مشاهده باشد.
۸. هنگام فیلمبرداری از اجرای مهارت و فعالیت، به منظور شناسایی چهره ورزشکار می بایست ورزشکار بدون ماسک باشد.
۹. ورزشکاران می توانند در منزل، فضای آزاد یا باشگاه، آیتم ها را مطابق دستورالعمل انجام دهند و فیلم را بدون ویرایش با هرگونه نرم افزار به صورت خام و زیپ شده در سامانه مسابقات مربوطه بارگذاری نمایند.
۱۰. بارگذاری تصویر کارت بیمه ورزشی، کارت ملی و کارت دانشجویی معتبر یا گواهی اشتغال به تحصیل عکس دار در سامانه استان میزبان ( مندرج در دستورالعمل فنی هر مسابقه) الزامی می باشد.
۱۱. فیلم گرفته شده در سامانه استان میزبان به تفکیک جنسیت بارگذاری و از ارسال فیلم در واتس آپ و... خودداری شود.
۱۲. پردیس ها و واحدهای آموزشی تابعه استانی هیچ محدودیتی در معرفی افراد متقاضی برای شرکت در رقابت، از لحاظ تعداد ندارند.
۱۳. دانشجوی معلمان محدودیتی جهت شرکت در رشته های ورزشی (تکواندو، کاراته، دوومیدانی، شطرنج، آمادگی جسمانی، مهارت های والیبال، هندبال، بسکتبال، فوتبال و تنیس روی میز) نداشته و می توانند در تمامی رشته ها شرکت نمایند.
۱۴. هر شرکت کننده ضروری است آمادگی لازم جهت شرکت در مسابقات را با انجام تمرین کسب نماید و در پایان مجاز است فقط یک فیلم از اجرای مسابقه را در سامانه بارگذاری نماید.
۱۵. به ۳ دانشجوی برتر در هر رشته ورزشی حکم قهرمانی و جوایز نفیس اهدا خواهد شد.
۱۶. جوایز نفیسی به منظور تشویق و قدردانی از زحمات همکاران ( مربی/ سرپرست) بر اساس میزان مشارکت دانشجو معلمان در مسابقات اهدا خواهد شد.

## آزمون مهارتی رشته والیبال در سطح کشور و بین دانشجومعلمیان شاغل به تحصیل در دانشگاه فرهنگیان در دو بخش دختران و پسران در سه مهارت: آبشار، سرویس و پنجه و ساعد به دیوار برگزار می‌گردد.

### مقررات فنی

#### مهارت اول: تکنیک پنجه و ساعد به دیوار (دختران و پسران)

۱. ترسیم یک خط افقی روی زمین به فاصله ۳ متر از دیوار.
۲. ترسیم یک خط افقی روی دیوار به طول ۳ متر.
۳. ارتفاع خط افقی تا سطح زمین به اندازه ارتفاع تور والیبال برای دختران ۲۲۴ سانتی‌متر و برای پسران ۲۴۳ سانتی‌متر می‌باشد.
۴. تکنیک پنجه و ساعد به صورت تکرارهای متوالی و متناوب انجام می‌شود (یک پنجه و یک ساعد: شروع اولیه با پنجه، سپس ساعد و تکرار) طوری که توپ صرفاً بالای خط ۳ متر افقی برخورد نماید، برخورد توپ در پایین خط ۳ متر و رد شدن از کناره‌ها ۳ متر (چپ و راست) خطا محسوب شده و امتیاز کسر خواهد شد.
۵. برای شروع پنجه زدن و محاسبه زمان، ورزشکار ابتدا توپ را در دو دست خود گرفته و به سمت بالای سر پرتاب و شروع به پنجه زدن می‌نماید، به محض رها شدن توپ از دست، کرنومتر شروع به کار می‌نماید.
۶. در هنگام اجرای مهارت در صورت برخورد توپ به زمین ورزشکار می‌بایست توپ را برداشته طبق بند ۵ نسبت به اجرای مجدد مهارت اقدام نماید.
۷. مدت زمان انجام این تست ۳۰ ثانیه و به ازاء هر خطا یک امتیاز از رکورد ورزشکار کسر خواهد شد.

#### خطاها:

۱. تکرار متوالی یک تکنیک (پنجه یا ساعد)
۲. عبور پای آزمون شونده از خط ترسیمی روی زمین
۳. برخورد توپ به زمین و یا خروج توپ از کناره‌های خط ۳ متر روی دیوار (چپ و راست) خطا محسوب می‌شود و به ازاء هر خطا یک امتیاز کسر خواهد شد.
۴. در این بخش حتماً فیلم‌برداری از زاویه پهلو نسبت به ورزشکار انجام شود.

#### مهارت دوم: تکنیک سرویس (دختران و پسران)

۱. مانند شکل زیر، زمین والیبال به ۵ منطقه (A, B, C, D, E) تقسیم می‌شود.
۲. شرکت کننده در پشت خط انتهایی (منطقه سرویس) زمین مقابل قرار می‌گیرد.
۳. ارتفاع تور برای دختران ارتفاع تور ۲۲۴ سانتی‌متر و برای پسران ۲۴۳ سانتی‌متر است.
۴. به هر یک از مناطق مشخص شده (A, B, C, D, E) به ترتیب و به صورت متوالی ۲ سرویس و در مجموع تعداد ۱۰ سرویس زده می‌شود (به ترتیب دو سرویس به منطقه A، دو سرویس به منطقه B، دو سرویس به منطقه C، دو سرویس به منطقه D و دو سرویس به منطقه E).

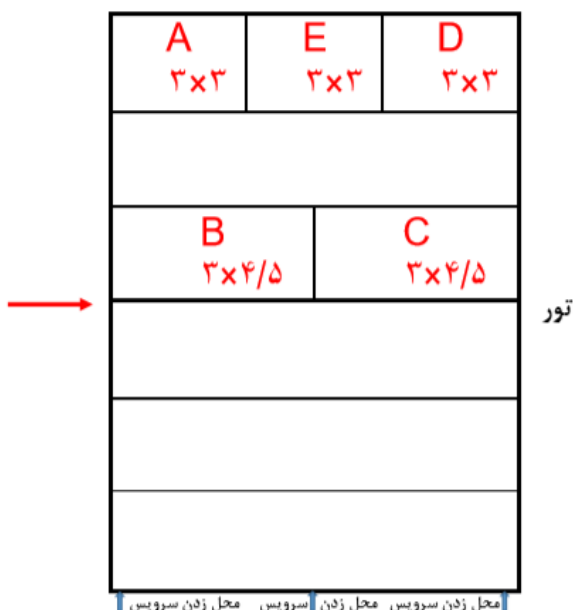
۵. تمامی ۱۰ سرویس می بایست از یک منطقه و از یک نوع سرویس زده شود (سرویس از پایین و یا سرویس تنیسی).

### نحوه ارزشیابی:

- ارزشیابی آزمون با توجه به تعداد فرود صحیح سرویس‌ها در مناطق مورد نظر، نوع سرویس و تکنیک اجرای مهارت، محاسبه می شود و در خصوص برخورد توپ روی خط مطابق قوانین والیبال عمل خواهد شد.

### خطا ها :

- برخورد توپ خارج از محوطه های (A,B,C,D,E)، اوت محسوب و امتیازی محاسبه نخواهد شد.
- به ازاء هر خطا یک امتیاز کسر خواهد شد.



### مهارت سوم: تکنیک آبشار / اسپک (دختران و پسران)

- شرکت کننده بایستی ۶ آبشار / اسپک از منطقه ۴ و یا ۲ به صورت داوطلبانه از یک منطقه بزند.
- ارتفاع تور برای دختران ۲۲۴ سانتی متر و برای پسران ۲۴۳ سانتی متر است.
- فرد زننده آبشار می بایست از یار کمکی به عنوان پاسور استفاده نماید.
- به هر یک از مناطق مشخص شده (A,B,C) باید دو آبشار متوالی زده شود و در مجموع ۶ آبشار (به ترتیب دو آبشار به منطقه A، دو آبشار به منطقه B و دو آبشار به منطقه C)

### خطا ها:

- حمل توپ هنگام ضربه زدن
- برخورد بدن با تور هنگام ضربه زدن
- رد شدن پای ورزشکار بعد از فرود از خط زیر تور

## نحوه ارزشیابی:

۱. ارزشیابی مهارت با توجه به تعداد فرود توپ در مناطق مورد نظر، تکنیک انجام کار در تمامی مراحل مثل: تکنیک سه گام، زدن اسپیک و... انجام می گیرد.

۲. به ازاء هر خطا یک امتیاز کسر خواهد شد.

| A<br>۳×۳          | B<br>۳×۳ | C<br>۳×۳          |
|-------------------|----------|-------------------|
|                   |          |                   |
|                   |          |                   |
|                   |          |                   |
| مسئله زدن<br>ضربه |          | مسئله زدن<br>ضربه |
|                   |          |                   |
|                   |          |                   |

## جوایز و احکام قهرمانی:

به ۳ نفر برتر (در هر بخش آقایان و بانوان)، جوایز و احکام قهرمانی به شرح ذیل اهدا خواهد شد.

✓ نفر اول: ۱۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال

✓ نفر دوم: ۸,۰۰۰,۰۰۰ ریال

✓ نفر سوم: ۶,۰۰۰,۰۰۰ ریال

## تقدیر از سرپرستان تیم ها:

در راستای تقدیر و افزایش انگیزه به ۳ نفر از سرپرستانی (در هر بخش دختران و پسران) که بیشترین میزان مشارکت دانشجوی معلمان در کل

مسابقات را داشته باشند جوایزی به مبلغ ۵,۰۰۰,۰۰۰ ریال و تقدیر نامه ای از طرف سرپرست اجرایی مسابقات اهدا خواهد شد.

## پرداخت حق الزحمه عوامل فنی و اجرایی:

تمامی افرادی که در برنامه ریزی و اجرایی سازی این المپیاد کشوری در سطح استان از مدیریت امور پردیس های استانی و در سطح سازمان

از سرپرست اجرایی المپیاد در بخش فنی و اجرایی ابلاغ دریافت نموده اند حق الزحمه آنان مطابق "دستورالعمل پرداخت حق الزحمه عوامل

فنی و اجرایی مسابقات و جشنواره های ورزشی" ابلاغی به شماره ۱۷۰۹۵/۱۰۰/۵۰۰۰/د مورخ ۱۳۹۸/۱۰/۲۲ قابل پرداخت خواهد شد.

**\* تمام موارد پیش بینی نشده در این دستورالعمل، توسط کمیته فنی مسابقات تصمیم گیری می شود.**

جهت پاسخگویی به سوالات احتمالی، کارشناسان محترم پردیس ها و واحدهای آموزشی تابعه شرکت کننده می توانند در بخش آقایان با جناب آقای شیخ محمدی و با شماره (۰۹۱۴۴۸۰۶۱۳) و در بخش بانوان با سرکار خانم حبیبی با شماره (۰۹۱۴۴۴۰۹۹۱۰) تماس حاصل نمایند.

❖ آدرس سامانه جهت بارگذاری و ارسال مدارک مورد نیاز استان میزبان: [azarbaijanghai.ac.ir](http://azarbaijanghai.ac.ir)

❖ زمان بارگذاری مدارک و فیلم: ۱۸ دی ماه لغایت ۱۲ بهمن ۱۴۰۰