



دانشگاه جامع  
علمی-کاربردی

معاونت فرهنگی و دانشجویی

اداره کل تربیت بدنی

# راهنامه‌ی فنی شواره بازی های محلی و ورزش همگانی



مرداد ماه ۱۳۹۸

## فهرست

۳.....	دستورالعمل عمومی جشنواره .....
۳.....	شرایط عمومی: .....
۳.....	شرایط اختصاصی: .....
۴.....	هفت سنگ مهارتی .....
۴.....	توضیحات رشته: .....
۵.....	بازی دال پلان .....
۵.....	توضیحات رشته .....
۷.....	دوز فیزیکی .....
۷.....	وسایل مورد نیاز .....
۷.....	نحوه اجرای بازی .....
۸.....	شکل زمین مسابقه : .....
۹.....	لی لی مرحله ای .....
۹.....	معرفی بازی: .....
۹.....	مقررات برگزاری لی لی مرحله ای: .....
۹.....	شرح بازی: .....
۱۰.....	طناب کشی انفرادی .....
۱۰.....	توضیحات رشته: .....
۱۰.....	خطاها : .....
۱۱.....	حمل پوشال .....
۱۱.....	توضیحات رشته: .....

# دستورالعمل عمومی جشنواره

## شرایط عمومی:

- ارائه معرفی نامه از سوی سرپرست کل کاروان

## شرایط اختصاصی:

- کلیه مسابقات با نظر کمیته فنی و طبق دستورالعمل فنی برگزار می گردد.
- هر بازیکن فقط در یک رشته انفرادی یا تیمی می تواند شرکت کند.
- به نفرات برتر حکم، مدال و جوایز اهدا می گردد.

## شرایط برگزاری:

رشته ورزشی	جنسیت	تیمی یا انفرادی	تعداد نفرات	توضیحات
هفت سنگ مهارتی	آقا _ خانم	انفرادی	۲	فاصله ۷ متر، سه پرتاب، زمان کمتر، در صورت تساوی بیشترین ریزش
دو ۶۰ متر لی لی	آقا _ خانم	انفرادی	۲	طی مسیر ۶۰ متر در زمان کمتر با یک پا
دال پلان	آقا _ خانم	تیمی	۳	کسب ۹ امتیاز یا در زمان دو نیمه ۵ دقیقای کسب بیشترین امتیاز
دوز فیزیکی	آقا _ خانم	تیمی	۳	کسب امتیاز ۵
لی لی مرحله ای	آقا _ خانم	انفرادی	۲	کمترین زمان گذراندن مسیر مسابقه
طناب کشی انفرادی	آقا _ خانم	انفرادی	۲	اوزان ۷۵- و ۸۵- برای آقایان ۶۵- و ۷۵- برای بانوان هر استان در هر وزن یک نفر
حمل پوشال گندم	آقا _ خانم	انفرادی	۲	طی مسیر ۶۰ متر در کمترین زمان

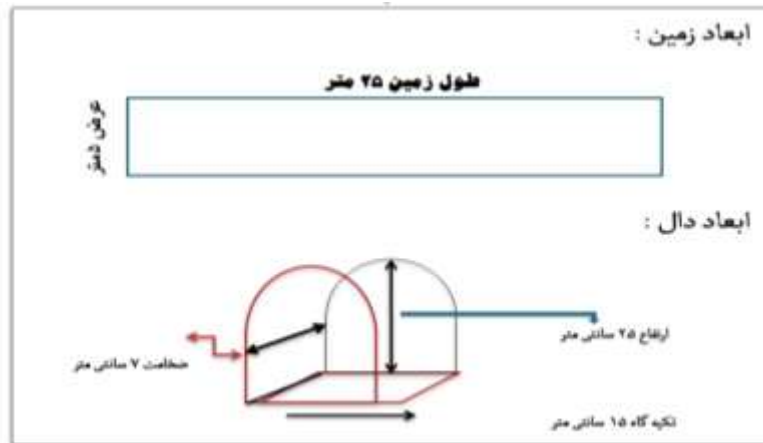
# هفت سنگ هارتی

توضیحات رشته:

- تعداد سنگ ها ( چوب یا تخته ) ۷ قطعه در ابعاد ۸\*۸ سانتی متر و به ضخامت ۳ سانتی متر
- توپ مورد نیاز : توپ مینی هندبال شماره یک ترجیحاً از نوع تنبل
- فاصله نقطه پرتاب تا نقطه چیدمان سنگ ها : ۷ متر
- مسابقات رسمی : انفرادی ، دوئل ، تیمی ( سه نفره )
- نحوه امتیاز دهی : به تعداد تخته ریخته شده و چیدمان و محاسبه رکورد زمان .
- توضیح مثلاً فردی که تعداد بیشتری از تخته ها را با توپ می زند سپس می چیند و رکورد کمتری بدست می آورد از امتیاز بیشتری برخوردار است .
- رعایت ترتیب رنگ ها ( چیدمان یک در میان رنگ ها ) الزامی است.

# بازی دال پلان

دال پلان از رشته‌های پرتابی محسوب می‌شود که نیاز به قدرت بدنی و تبحر در تیراندازی به سوی هدف ثابت دارد. این بازی عنوان ورزش پایه در پرتاب‌های رشته دوومیدانی خصوصاً پرتاب وزنه به شمار می‌آید.



توضیحات رشته

ابعاد زمین

زمین دال پلان مسطح و مستطیل شکل به طول حداکثر ۲۵ و عرض ۵ متر است.

وسایل مورد نیاز

- **دال:** به معنای نشانه است که در مسابقات داخل سالن از چوب با مشخصات ذیل استفاده می‌شود.
- **پلان:** به معنای قطعه سنگی است که جهت پرتاب به سوی دال به کار می‌رود.

تعداد بازیکنان

- تعداد بازیکنان ۴ نفر می‌باشد که ۳ بازیکن اصلی و یک بازیکن ذخیره است.

زمان بازی

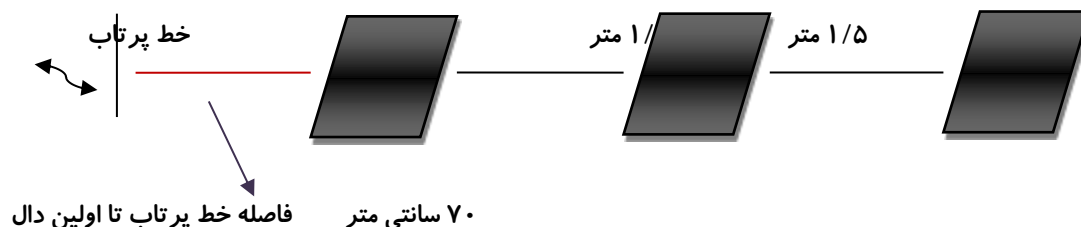
- زمان در کلیه بازی‌های بومی و محلی به صورت قراردادی می‌باشد. با توجه به زمان و مکان برگزاری مسابقات قابل تغییر می‌باشد.
- زمان بازی دو نیمه ۱۲ دقیقه‌ای می‌باشد.
- زمان استراحت بین دو نیمه یک دقیقه است.

## تعداد داوران:

داوران این بازی متشکل از یک سرداور، یک کمک داور و یک داور ثبت و وقت است.

## نحوه چیدن دال ها

هر تیم دارای سه دال بوده که دقیقاً باید دال ها در یک خط مستقیم و با فاصله  $1/5$  متر از یکدیگر به صورت ستونی پشت سر هم کاشته شوند.



## فاصله اولین دال هر تیم با تیم مقابل

- در بخش بانوان: رده سنی بزرگسالان ۱۰ متر- رده سنی جوانان ۸ متر- رده سنی نوجوانان ۶ متر.
- در بخش آقایان: رده سنی بزرگسالان ۱۶ متر- رده سنی جوانان ۱۴ متر- رده سنی نوجوانان ۱۲ متر.

## نحوه اجرای بازی دال پلان

در بازی دال پلان برنده قرعه کشی که به عنوان تیم مهاجم در منطقه پرتاب قرار می گیرد و باید پرتاب را انجام دهد هر بازیکن مجاز به زدن یک ضربه به دال ها است که در صورت عدم اصابت با دال، نوبت به نفر بعدی از تیم مهاجم می باشد و اگر سه بازیکن تیم مهاجم نتوانستند دالی را بیندازند. جابجایی صورت پذیرفته و تیم مقابل شروع به ضربه خواهد نمود. هر بازیکنی که یک دال را بیندازد یک امتیاز کسب می نماید و مجاز به زدن یک ضربه دیگر به عنوان جایزه می باشد و در صورتی که ۳ دال خود را انداخته و هنوز حق پرتاب دارند دال های تیم حریف را نشانه می گیرند.

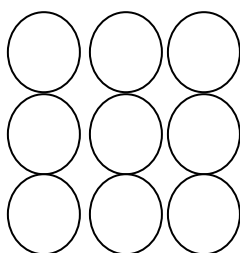
## خطاهای دال پلان

- تماس پای بازیکن زننده ضربه با خط شروع خطا محسوب می شود و بازیکن از زدن ضربه مجدد محروم خواهد شد و پرتاب آن صحیح نمی باشد.
- هر بازیکن به ازای زدن یک دال مجاز به زدن یک پرتاب دیگر به عنوان جایزه می باشد.
- بازیکن می تواند هر کدام از دال ها را که می تواند نشانه گرفته و بیندازد و پرتاب باید از بالای سر و بغل گوش صورت بگیرد.
- هر دور بازی که انجام می شود جای دو تیم عوض می شود.
- تعویض بازیکنان در هر دور بازی بلا مانع است.
- حداقل امتیاز جهت پایان مسابقه ۹ امتیاز می باشد که امکان دارد یک تیم در ۳ دور تمامی امتیازات را کسب نماید و برنده مسابقه گردد.

# دوز فیزیکی

وسایل مورد نیاز

- ۹ حلقه
- تعداد نفرات شرکت کننده در هر گروه ۳ نفر جمعاً ۶ نفر.
- ۶ پارچه یا شیء دیگر که هر گروه ۳ عدد هم رنگ (برای هر گروه رنگ متفاوت).
- زمین بازی : بسته به نظر داوران و مسئولین برگزاری مسابقه .



نحوه اجرای بازی

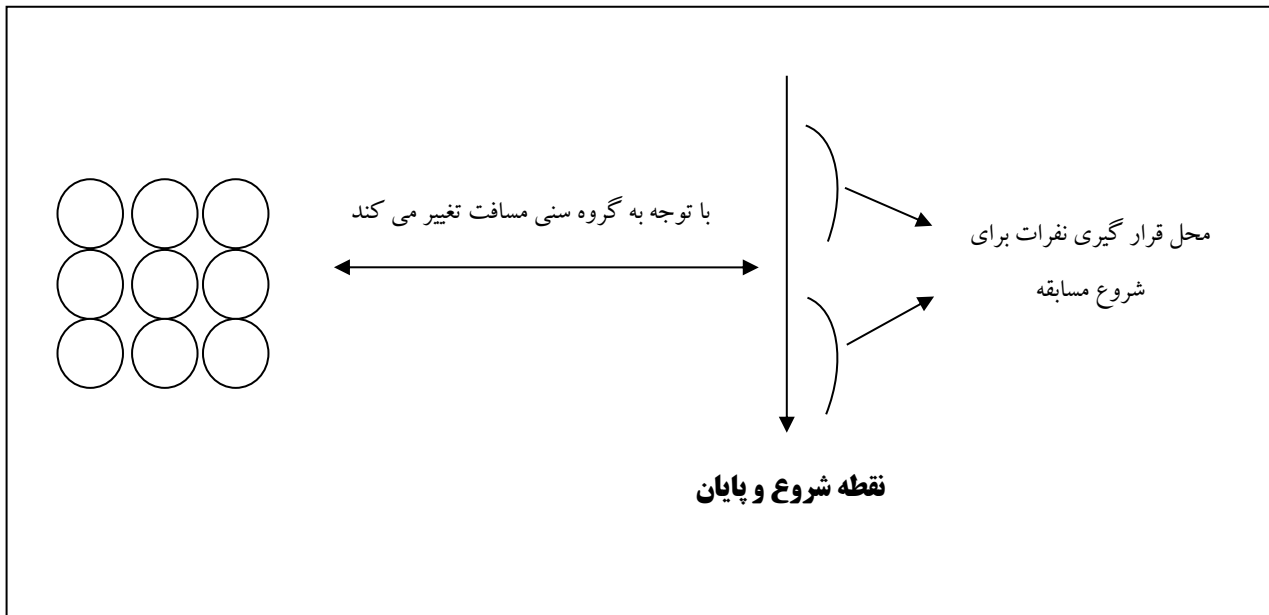
نحوه اجرای بازی دوزبازی شبیه دوزیابی است با تفاوت به شرح ذیل:

- ابتدا ۹ حلقه را در کنار هم چیده مانند شکل مقابل
- نقطه شروع مسابقه را با توجه به شرایط سنی نوجوانان، جوانان و بزرگسالان مشخص می کنیم و از هر گروه ۱ نفر با برداشتن پارچه رنگی مختص گروه خودشان در نقطه شروع بازی قرار می گیرند و با سوت داور هر دو به سمت حلقه ها دویده و پارچه مورد نظر را در یکی از خانه ها ( هر کدام از نفرات در یک خانه جدا ) قرار می دهند و بلافاصله به نقطه شروع باز می گردند و به محض بازگشت نفر دوم با برداشتن پارچه بعدی به سمت حلقه ها می رود و پارچه ها را در یکی از حلقه ها قرار می دهد و این کار تا آنجایی ادامه می یابد که پارچه ها تمام شده و دوباره نفر اول گروه به سمت حلقه ها دویده و جابجایی پارچه ها در خانه ها را انجام می دهد و هر فرد تنها یک پارچه را می تواند جابجا کند به طوری که پارچه ها در یک خط به صورت عمودی یا افقی یا مورب باشند آن گروه برنده اعلام می شود و ۱ امتیاز می گیرند.

نکته: هر فرد برای جابجایی پارچه های حلقه مربوط با گروه خود تنها ۵ ثانیه زمان دارد مکث کند.

- کار جابجایی را انجام دهد.
- بازیکنان حق جابجایی پارچه های حریف را ندارند و تنها پارچه گروه خود را می توانند جابجا کنند.
- بازیکنان حق هل دادن ، پشت پا زدن و گرفتن حریف را ندارند.
- زمانی که بازی مساوی شود با صلاحدید داور مسابقه بازی تکرار اعلام می گردد.
- گروه ها می بایست از کل امتیازات که X امتیاز است حداقل ۵ امتیاز بیاورند.

شکل زمین مسابقه :



برای برگشت و شروع نفر بعدی از هر گروه فردی که مسافت طی کرده را برگشت حتماً می بایست از خط شروع گذشت و دست نفر بعدی که شروع کننده مسابقه باشد را در اصطلاح تاچ کند تا بتواند شروع کننده مسابقه باشد.



## لی لی مرحله ای

معرفی بازی:

از بازیهای بومی، محلی رایج در مناطق روستایی کشور بویژه در سلسله جبال زاگرس مرکزی بازی «غازقلنگ» می باشد که با قراردادن پنج عدد چوب به فاصله ۲۵ سانتیمتر و بصورت موازی در کنار یکدیگر بازیکنان با یک پا بشکل های متفاوت از روی چوبها می پرند یا حرکت می نمایند. این بازی مشابه خانه بازی است که به جای خط کشی زمین از چوب استفاده می شود و بصورت انفرادی، دوپل، تیمی سه تا پنج نفره میتوان انجام داد.

مقررات برگزاری لی لی مرحله ای:

اعضای هرتیم : ۳ نفر است .

وسایل مورد نیاز : ۵ قطعه چوب بطول ۱ متر و ضخامت ۳ سانتیمتر.

مکان انجام بازی : زمین مسطح به عرض ۲ متر و طول ۵ متر.

شرح بازی:

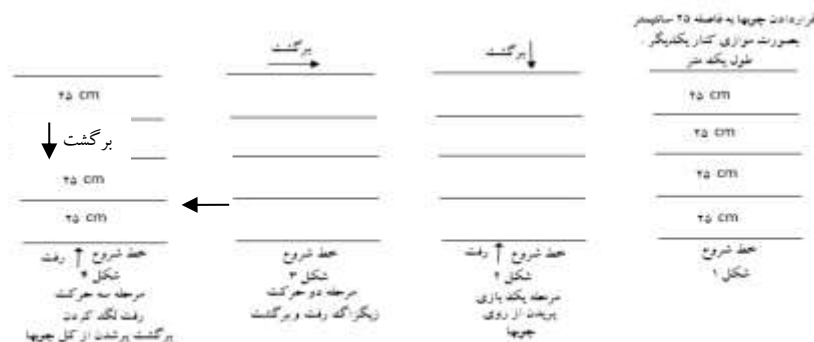
چوبها را به فاصله ۲۵ سانتیمتر از یکدیگر و کنار هم روی زمین قرار میدهیم .

- ۱- افراد به نوبت یک پای خود را از زمین بلند نموده و بصورت لی لی و بشکل افقی از روی چوبها می پرند و بر می گردند. در این مرحله برخورد پا با چوبها در حالت رفت و برگشت و تعویض پا خطا است .
- ۲- در مرتبه دوم بصورت زیگزاگ در حالت رفت و برگشت از میان چوبها عبور می نمایند .  
تبصره : در این مرحله نیز بازیکنان حق ندارند پا روی چوبها بگذارند و یا پای اتکاء خود را تعویض نمایند و خطا محسوب می گردد .

- ۳- در مرتبه سوم روبروی چوبها قرار گرفته و با گذاشتن پا روی تک تک چوبها مسیر رفت را طی می کنند و در برگشت خاتمه با پرش از روی همه چوبها به کار خود پایان می دهند .  
بدیهی است در کلیه مراحل انجام بازی پای لی لی ( پای اتکاء ) تعویض نمی گردد .

رکورد سه مرحله با یکدیگر جمع و بر حسب رکوردها امتیاز داده میشود. هر بازیکن در هر مرحله حداکثر یک خطا می تواند داشته باشد و به ازای هر خطا دو ثانیه به وی اضافه می گردد و فردی که ۴ خطا داشته باشد حذف می

گردد .



# طناب کشی انفرادی

توضیحات رشته:

مسابقه به شکل انفرادی برگزار می گردد که وزن ها جهت شرکت در مسابقه برای بانوان ۶۵- و ۶۵+ و در قسمت آقایان ۷۵- و ۷۵+ برگزار می گردد که وزن کشی در شب قبل از مسابقات می باشد و فقط اگر با لباس وزن کشی شود تا یک کیلو گرم وزن بالا اشکال ندارد و مسابقات با کفش برگزار می گردد .

خطاها :

- نشستن روی زمین
- جابجایی دست روی طناب
- بیرون رفتن از تونل
- گره زدن طناب
- پیچیدن طناب به دور دست
- پیچیدن طناب به دور کمر

که اگر بازیکنی سه خطا انجام دهد بازنده آن کشش می باشد .

تونل مسابقه فضایی به طول ۱۵ متر و عرض ۲ متر می باشد .

طناب به طول ۱۲ متر می باشد .

کشش ۲ متر از خط وسط می باشد

برنده مسابقه باید دو کشش از سه کشش را بتواند به سود خود به پایان برساند .

# حمل پوشال

توضیحات رشته:

مسابقه حمل پوشال یک مسابقه محلی که مسافت و وزن پوشال با توجه به جنسیت و سن بازیکنان قابل تغییر می باشد و مسابقات دانشجویان در قسمت حمل پوشال به مسافت ۶۰ متر در قسمت آقایان و بانوان برگزار می گردد .

بازیکن در پشت خط شروع ایستاده و دست بر روی پوشال گذاشته و اجازه برداشتن پوشال را ندارد و بعد از مرحله گفتن آماده با سوت داور پوشال را برداشته و به هر طریقی که می تواند ( محدودیتی برای حمل با یک دست و یا دو دست وجود ندارد ) تا آخر مسافت ۶۰ متر حمل نموده و با پوشال در دست از خط پایان عبور کند و اجازه پرتاب پوشال در آخر خط پایان را قبل از عبور از خط ندارد و هر کس بتواند در زمان کمتری این مسافت را بدون خطا طی نماید برنده مسابقه است .

مسابقه به صورت انفرادی برگزار می شود و رکورد به شکل انفرادی حساب می گردد .