



باسمه تعالی

" سال حمایت از تولید ملی "

دبیر محترم هیات امنای استان قم
دبیر محترم هیات امنای استان یزد
دبیر محترم هیات امنای استان فارس
دبیر محترم هیات امنای استان البرز
دبیر محترم هیات امنای استان ایلام
دبیر محترم هیات امنای استان بوشهر
دبیر محترم هیات امنای استان تهران
دبیر محترم هیات امنای استان زنجان
دبیر محترم هیات امنای استان سمنان
دبیر محترم هیات امنای استان قزوین
دبیر محترم هیات امنای استان گیلان
دبیر محترم هیات امنای استان مرکزی
دبیر محترم هیات امنای استان همدان
دبیر محترم هیات امنای استان کرمان
دبیر محترم هیات امنای استان اردبیل
دبیر محترم هیات امنای استان اصفهان
دبیر محترم هیات امنای استان گلستان
دبیر محترم هیات امنای استان لرستان
دبیر محترم هیات امنای استان خوزستان
دبیر محترم هیات امنای استان هرمزگان
دبیر محترم هیات امنای استان کردستان
دبیر محترم هیات امنای استان مازندران
دبیر محترم هیات امنای استان کرمانشاه
دبیر محترم هیات امنای استان خراسان رضوی



دانشگاه آزاد اسلامی

سازمان مرکزی

شماره: ۹۷/ص/۱۱/۵۱۷
تاریخ: ۱۳۹۷/۰۳/۱۲
پوست: ندارد

دبیر محترم هیات امنای استان خراسان جنوبی
دبیر محترم هیات امنای استان خراسان شمالی
دبیر محترم هیات امنای استان سیستان و بلوچستان
دبیر محترم هیات امنای استان آذربایجان شرقی
دبیر محترم هیات امنای استان آذربایجان غربی
دبیر محترم هیات امنای استان کهگیلویه و بویراحمد
دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران
دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد
معاون محترم دانشگاه و سرپرست سازمان سما (جناب آقای دکتر منظری توکلی)
دبیر محترم هیات امنای استان چهارمحال و بختیاری
باسلام و تحیات

احتراما

با عنایت به سیاست دانشگاه در خصوص تعمیم و توسعه فرهنگ ورزش همگانی در بین دانشجویان با هدف تأمین سلامت جسمی و روحی و پر کردن اوقات فراغت دانشجویان، واحدها و مراکز می توانند با رعایت موازین و شئون اسلامی و در زمان و محل مجزا طبق شرایط پیوستی نسبت به برگزاری مسابقات ورزش همگانی در رشته های داژبال، دارت، آمادگی جسمانی، طناب کشی، طناب زنی، فوتبال گل کوچک، روپایی، بسکتبال ۳×۳ و پرتاب آزاد بسکتبال (در دو بخش بانوان و آقایان) مطابق تقویم اعلام شده از طرف اداره کل تربیت بدنی و ورزش اقدام نمایند که آیین نامه عمومی و فنی (قوانین و مقررات هر رشته) به شرح پیوست اعلام می گردد لذا خواهشمند است دستور فرمایید مراتب به مبادی ذیربط جهت اقدام لازم اعلام گردد.

شایان ذکر است در صورتیکه هر یک از واحدها و مراکز تمایل به برگزاری مسابقاتی در حوزه ورزش همگانی بغیر از موارد فوق الذکر داشته باشند می توانند با هماهنگی و تأیید اداره کل تربیت بدنی و ورزش در این خصوص اقدام نمایند.

دکتر ابراهیم کلانتری

معاون دانشجویی و فرهنگی دانشگاه

آیین نامه عمومی برگزاری مسابقات ورزش های همگانی در مرحله درون واحدی



- ۱- رعایت کلیه موازین اسلامی و دانشگاهی برای شرکت کنندگان الزامیست.
- ۲- نامگذاری هر دوره از مسابقات با نام شهدای مدافع حرم، مناسبت‌های انقلابی و یا رویدادهای مذهبی مدنظر قرار گیرد.
- ۳- توجه به اشاعه فرهنگ اقامه نماز جماعت با شرکت کلیه شرکت کنندگان در رویداد مورد نظر اعم از بازیکن، کادر فنی، داوری و ... با همکاری حوزه فرهنگی مدنظر قرار گیرد.
- ۴- کلیه دانشجویان واحدها و مراکز در صورت داشتن برگه احراز هویت از مرکز آزمون می توانند در مسابقات شرکت نمایند.
- ۵- برگزاری مسابقات در دو بخش بانوان و آقایان در زمان و محل مجزا الزامیست.
- ۶- اخذ تأیید از اداره کل تربیت بدنی و ورزش در خصوص کلیه پرداختها اعم از پرداخت حق الزحمه، خرید جوایز و ... الزامیست.

آیین نامه فنی مسابقات داژبال (بانوان و آقایان)

- ۱- مسابقات طبق آخرین مقررات فدراسیون جهانی و انجمن داژبال ج.ا.ا. برگزار خواهد شد.
- ۲- هر تیم متشکل از شش نفر بازیکن (چهار نفر بازیکن اصلی و دو نفر بازیکن تعویضی)، یک نفر مربی یا یک سرپرست می باشد.
- ۳- مسابقات با توپ داژبال استاندارد انجمن داژبال ج.ا.ا. برگزار می گردد.
- ۴- زمین مسابقات داژبال ، به شکل مستطیل (مثل زمین والیبال) می باشد.
- ۵- ابعاد زمین مسابقات ۹×۱۸ متر مربع (۱۸ متر طول و ۹ متر عرض) می باشد.
- ۶- در چهار طرف زمین ، می بایست یک منطقه آزاد (حداقل به پهنای ۳ متر) وجود داشته باشد.
- ۷- سطح پوشش داده شده زمین می بایست کف پوش، چوب یا مواد مصنوعی مجاز باشد.

توضیح:

- ۸- مسابقات داژبال در زمین های ساحلی (پوشیده از ماسه همپراز، صاف و یک دست) و همچنین در زمین چمن ، همانند قوانین داخل سالن ، برگزار می گردد و برگزاری مسابقه بر روی زمین های ناهموار و لغزنده ممنوع است.
- ۹- اجرای ورزش داژبال در زمین آسفالت بلامانع، لیکن به عنوان زمین استاندارد مسابقات محسوب نمی گردد.
- ۱۰- سطح زمین مسابقات و منطقه آزاد، باید صاف ، یکنواخت و یکسان باشد و از هرگونه صدمات و مجروح شدن بازیکن جلوگیری گردد.



- ۱۱- رنگ زمین مسابقات متفاوت از رنگ خطوط باشد.
- ۱۲- زمین مسابقات، دارای ۷ خط می باشد: دو خط کنار (طولی)، دو خط عرضی خروجی (خط آزاد)، دو خط عرضی داخلی، یک خط وسط که پهنای خطوط زمین مسابقات ۵ سانتی متر و رنگ آنها می بایست متفاوت از یکدیگر باشد.
- ۱۳- خطوط کنار (طولی) و عرضی خروجی، در داخل زمین مسابقات رسم گردیده و جزء زمین مسابقات محسوب می گردد.
- ۱۴- خط عرضی داخلی (جلوی تیم کنار) جزء محدوده زمین تیم کنار (جز ۳۶ متر) محسوب می گردد.
- ۱۵- هیچ تیمی نمی تواند بدون حضور مربی یا سرپرست در مسابقات شرکت و بازی را آغاز نماید و طبق مقررات آن تیم مسابقه را با باخت فنی واگذار می نماید.
- ۱۶- چنانچه تیمی به هر دلیلی در یک مسابقه حضور پیدا نکند از جدول مسابقات حذف و کلیه بازیهای انجام شده آن نیز حذف خواهد شد.
- ۱۷- اعضاء کادر فنی هر تیم نمی توانند بعنوان بازیکن در مسابقات شرکت کنند.

آیین نامه فنی مسابقات دارت (بانوان و آقایان)

- ۱- مسابقات طبق آخرین مقررات فدراسیون جهانی و انجمن دارت ج.ا.ا. برگزار خواهد شد.
- ۲- مسابقات در مرحله درون واحدی بصورت انفرادی تک حذفی برگزار می گردد.
- ۳- ارتفاع مرکز تخته دارت از زمین ۱۷۳ سانتی متر و فاصله خط پرتاب تا تخته دارت ۲۳۷ سانتی متر می باشد.
- ۴- بازی با پرتاب وسط (middle) هر دو بازیکن به شکلی که هر کدام به وسط نزدیک تر باشد شروع می شود.
- ۵- در هر بازی هر دو نفر باهم مسابقه را انجام و پس از اتمام، نفربرنده به رده های بالای جدول صعود و نفر بازنده از جدول حذف می گردد.
- ۶- نفر شروع کننده در هر مرحله ۳ پرتاب کرده و جمع امتیازات، مشخص کننده امتیاز آن مرحله نفر اول خواهد بود و نفر دوم نیز به همین شکل در هر مرحله ۳ پرتاب می کند.
- ۷- در مرحله درون واحدی مسابقات بصورت انفرادی و ۳۰۱ (هر بازیکنی که زودتر امتیاز ۳۰۱ را کسب کند) و ۲ لگ از ۳ لگ برگزار می گردد
- ۸- مسابقات رأس ساعت اعلام شده برگزار میگردد که در غیر اینصورت توسط کمیته برگزار کننده تصمیمات لازم گرفته خواهد شد.

آیین نامه فنی مسابقات آمادگی جسمانی (بانوان و آقایان)



دانشگاه آزاد اسلامی

سازمان مرکزی

شماره: ۹۷/۱۱/۵۱۷
تاریخ: ۱۳۹۷/۰۳/۱۲
پوست: ندارد

- ۱- مسابقات طبق آخرین مقررات فدراسیون جهانی و انجمن آمادگی جسمانی و ایروبیک ج.ا.ا. برگزار خواهد شد.
- ۲- در مرحله درون واحدی مسابقات بصورت انفرادی برگزار می گردد.
- ۳- مسابقات درون واحدی در سه روز به ترتیب جدول زیر برگزار می گردد:

بخش	زمان برگزاری	روز
		آقایان
دراز و نشست	دراز و نشست	روز اول
دو ۵۴۰ متر	دو ۸۴۰ متر	صبح ساعت ۹ الی ۱۲ بعد از ظهر ۱۶ الی ۲۰
پرتاب مدیسین بال ۲ کیلو گرمی	پرتاب مدیسین بال ۳ کیلو گرمی	روز دوم
تست ایلی نوبیز (elinioz)	تست ایلی نوبیز (elinioz)	صبح ساعت ۹ الی ۱۲ بعد از ظهر ۱۶ الی ۲۰
پرش جفت	پرش جفت	روز سوم
دو رفت و برگشت با مانع	دو رفت و برگشت با مانع	صبح ساعت ۹ الی ۱۲ بعد از ظهر ۱۶ الی ۲۰

- ۴- در مرحله درون واحدی در صورت عدم شرکت بازیکن در یکی از مراحل تعیین شده امتیاز آن مرحله برای بازیکن مورد نظر صفر در نظر گرفته خواهد شد .

تست ایلینویز

روش اجرا:

۴ عدد پرچم ۱/۵ متری به فاصله ۳/۰۵ متر از یکدیگر در یک امتداد قرار می گیرند . شخص به فاصله ۱/۸۳ متر در کنار اولین مخروط به حالت ایستاده قرار می گیرد وبا اعلام فرمان شروع؛ مسافت ۹/۱۴ متر را به صورت مستقیم می دود . سپس به صورت مایل به سمت اولین مخروط باز می گردد و مسیر بین مخروط ها را به صورت مارپیچ طی می کند و مجددا با همین حرکت باز می گردد و سپس به صورت مایل مسافت ۹/۱۴ متر را می دود. مجددا این مسافت را به صورت مستقیم باز می گردد واز خط پایان عبور می کند (شکل ۱)

ارزشیابی:

بهترین زمان از مجموع حداقل ۲ بار آزمایش که از زمان شروع تا عبور سینه از خط پایان ثبت می شودبه عنوان امتیاز آزمون برحسب ثانیه و صدم ثانیه محسوب می شود.

موارد خطا:

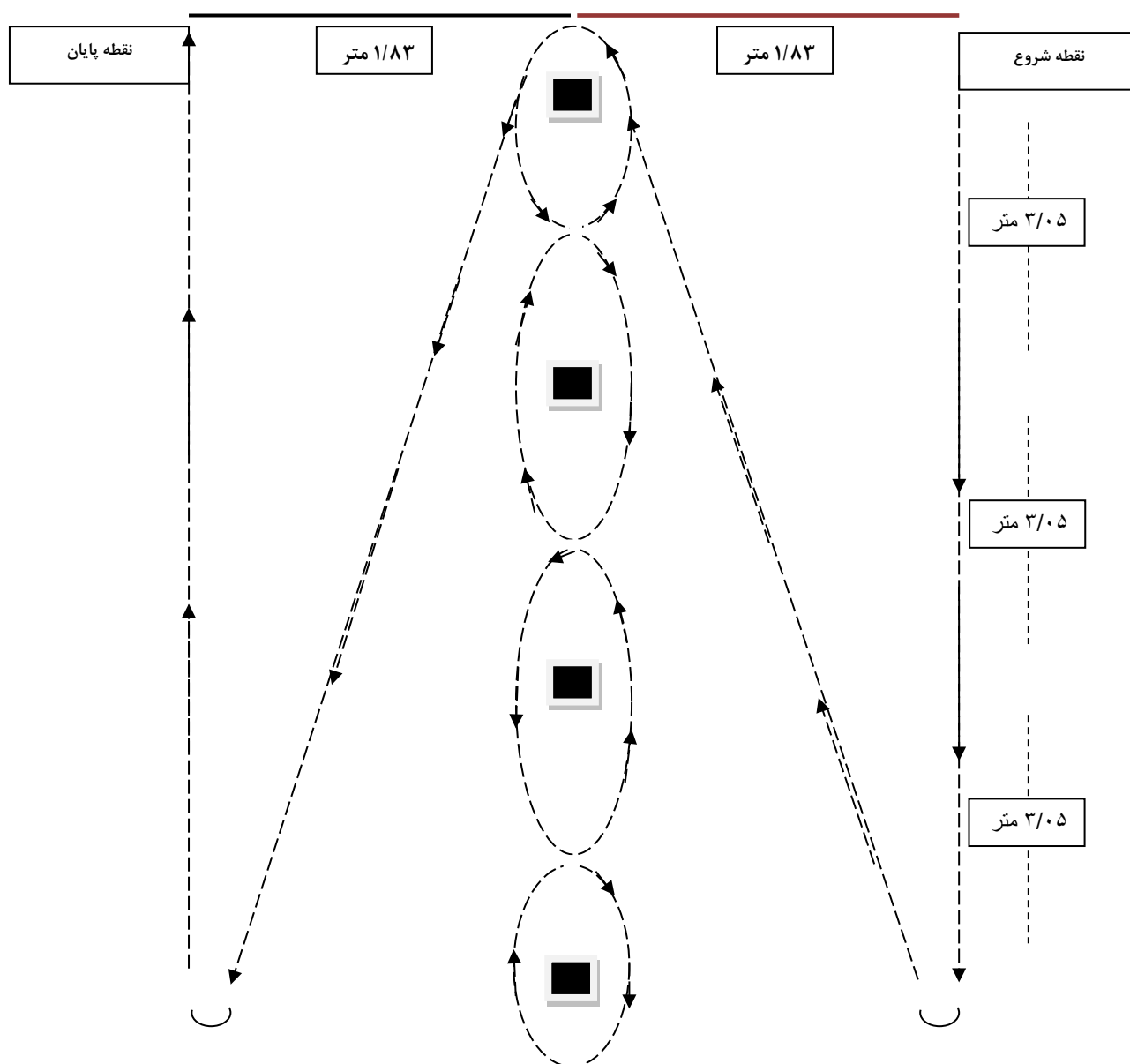
- ۱- عدم اجرای تست طبق دستورالعمل توسط آزمون شونده که در صورت بروز هرگونه اشتباه در اجرای مسیر ، آزمون شونده می بایستی از همان نقطه ای که اشتباه رخ داده است برگردد و نسبت به اجرای صحیح اقدام نماید.
- ۲- شرکت کننده اگر مانع را جا بگذارد ادامه آزمون طبق بند ۱ عمل می شود .
- ۳- در صورتیکه آزمون شونده با مانع برخورد نماید یک ثانیه و اگر این برخورد منجر به افتادن مانع شود دو ثانیه به رکورد آزمون شونده اضافه می گردد.
- ۴- در صورتیکه آزمون شونده مرتکب خطای استنارت شود :



خطای اول: تذکر داور ، **خطای دوم:** یک ثانیه به رکورد اضافه می گردد، **خطای سوم:** حذف آزمون شونده در آن

تست

اعتراض به داور منجر به گرفتن کارت زرد می گردد در صورتیکه اعتراض تکرار شود شرکت کننده کارت قرمز دریافت می کند و از دور مسابقه حذف می شود.



تست پرش جفت

۱- این تست در سه نوبت انجام می شود و بهترین رکورد ثبت می گردد.



- ۲- پرش باید روی هر دو پا و به طور همزمان انجام شود.
- ۳- دو پرش پریدن خطا می باشد (یک پرش کوتاه و یک پرش بلند)
- ۴- قرار گرفتن پا روی خط ، هنگام پرش خطا می باشد.
- ۵- بعد از پرش به طرف جلو حرکت نماید.
- ۶- آخرین نقطه تماس هر قسمت از بدن شرکت کننده با زمین تا خط پرش محاسبه می گردد.
- ۷- پوشیدن کفش ورزشی در هنگام اجرای تست برای کلیه شرکت کنندگان الزامی می باشد. هنگام پریدن اگر پرش کننده به علت عدم تعادل به عقب برگردد، آخرین تماس بعد از برقراری تعادل با زمین محاسبه می گردد.

تست دراز و نشست

روش اجرا:

- ۱- زمان اجرا یک دقیقه می باشد.
- ۲- کمک کننده مجاز است فقط مچ پای آزمون شونده را بگیرد.
- ۳- در هنگام اجرای تست، زاویه ساق پا با ران بیشتر از ۹۰ درجه نباشد.
- ۴- در هنگام اجرای تست، دستها باید در طرفین سر و تا انتها علیه موهای سر و پشت گوشها قرار داشته باشد.
- ۵- در هنگام اجرای تست فاصله دو زانو از یکدیگر حدودا بیشتر از ۲۰ سانتی متر نباشد.
- ۶- هر دو آرنج تست شونده هنگام بلند شدن از زمین استخوان کشکک زانو را لمس نماید.
- ۷- هر دو آرنج شرکت کننده هنگام برگشتن باید تشک را لمس نماید.
- ۵- شرکت کننده باید تست را به طور مستقیم و بدون حرکات اضافی انجام دهد. (حالت ماریچ خطا است).
- ۶- استفاده از ضربه کمر و یا باسن در زمان بلند شدن خطا می باشد.
- ۷- در صورت بهم خوردن وضعیت اولیه در روی تشک هنگام اجرای تست (زیاد شدن زاویه ساق پا با ران، کج شدن نفر) شمارش بعد از اصلاح وضعیت شرکت کننده صورت می گیرد.
- ۸- این تست فقط یکبار انجام می شود.
- ۹- پوشیدن کفش ورزشی در هنگام اجرای تست برای کلیه شرکت کنندگان الزامی می باشد.

موارد خطا:

- ۱- جدا شدن دستها از سر در هنگام اجرای تست خطا می باشد.
- ۲- بالا آمدن یک طرفی
- ۳- عدم تماس آرنجها و بازوها با تشک در هنگام پایین آمدن و حرکت برگشت.
- ۴- عدم تماس آرنجها با روی زانوها در هنگام بالا آمدن
- ۵- بالا آمدن کمر و باسن (جدا شدن باسن و کمر از تشک حین اجرای حرکات)
- ۶- هرگونه حرکت غیر طبیعی به تشخیص داور

پرتاب توپ مدیسن بال (۳ کیلوگرمی برای آقایان و ۲ کیلوگرمی برای بانوان)



دانشگاه آزاد اسلامی

سازمان مرکزی

روش اجرا:

- شرکت کننده پشت خط تعیین شده می ایستد.
- توپ را به روش پاس دو دست سینه بسکتبال در اختیار می گیرد.
- زانوها را یک کم خم کرده و توپ به سینه چسبیده را با هماهنگی داور پرتاب می کند .
- این تست در سه نوبت برگزار می گردد و بیشترین پرتاب محسوب می گردد.

موارد خطا:

- ۱- در هنگام پرتاب می بایست پاهای شرکت کننده پشت خط قرار گیرد که در صورت قطع خط خطا محسوب می گردد.
- ۲- در هنگام پرتاب هر دو پای شرکت کننده (پاشنه یا انگشتها) باید روی زمین باشد که در صورتیکه در هنگام پرتاب یک یاهر دو پا از زمین بلند شود خطا محسوب می گردد.
- ۳- پرتاب بایک دست خطا محسوب می گردد.
- ۴- خم شدن به عقب یا قوس کمر خطا محسوب می گردد.
- ۵- خم کردن زانو بیش از حد معمول (بیش از پاس دو دست در بسکتبال) در پرتاب خطا محسوب می گردد.

تست دو متر برای خانمها و دو ۶۰ متر برای آقایان

۱- این تست فقط یک بار انجام می شود.



دانشگاه آزاد اسلامی

سازمان مرکزی

شماره: ۹۷/ص/۱۱/۵۱۷
تاریخ: ۱۳۹۷/۰۳/۱۲
پوست: ندارد

- ۲- استارت به صورت نشسته می باشد.
 - ۳- هر شرکت کننده تا پایان مسیر باید داخل خط مربوطه حرکت کند. (خارج شدن از خط خطا می باشد)
 - ۴- پوشیدن کفش ورزشی در هنگام اجرای تست برای کلیه شرکت کنندگان الزامی می باشد.
 - ۵- شرکت کنندگان می توانند از کفش مخصوص دو و میدانی (کفش میخی) استفاده نمایند.
- خطای استارت : خطای اول و دوم : تذکر داور، خطای سوم : حذف آزمون شونده در آن تست**

تست دو ۵۴۰ متر برای خانمها و دو ۸۴۰ متر برای آقایان

- ۱- این تست فقط یک بار انجام می شود.
 - ۲- استارت به صورت ایستاده می باشد.
 - ۳- خارج شدن از پیست دو و میدانی خطا می باشد.
 - ۴- هر گونه مزاحمت جهت دیگر شرکت کنندگان خطا می باشد.
 - ۴- پوشیدن کفش ورزشی در هنگام اجرای تست برای کلیه شرکت کنندگان الزامی می باشد.
- خطای استارت : خطای اول و دوم : تذکر داور، خطای سوم : حذف آزمون شونده در آن تست**

آیین نامه فنی مسابقات طناب کشی (بانوان و آقایان)

- ۱- مسابقات طبق آخرین مقررات فدراسیون انجمن های ورزشی و انجمن طناب کشی ج.ا.ا. برگزار خواهد شد.



دانشگاه آزاد اسلامی

سازمان مرکزی

شماره: ۹۷/ص/۱۱/۵۱۷
تاریخ: ۱۳۹۷/۰۳/۱۲
پوست: ندارد

- ۲- هر تیم می بایست در زمان برگزاری مسابقه نسبت به معرفی ۷ نفر بازیکن (۶ نفر اصلی و ۱ نفر ذخیره) اقدام نماید.
- ۳- وزن فرد ذخیره می بایست مساوی یا کمتر از وزن فرد تعویضی باشد و هر تیم متشکل از ۶ نفر است که مجموع وزن آنها می بایست ۴۸۰ برای آقایان و ۴۲۰ برای خانمها باشد.
- ۴- در صورت مجروح شدن یک بازیکن تیم می تواند مسابقه را با پنج بازیکن ادامه دهد.
- ۵- تمامی اعضای تیم در زمان مسابقه با کفش یا تمامی اعضا بدون کفش مسابقه می دهند.
- ۶- استفاده از دستکش در مسابقات آقایان ممنوع بوده ولی در مسابقات بانوان بلا مانع می باشد.
- ۷- وزن کشی قبل از شروع مسابقه انجام می گیرد.
- ۸- قرعه کشی بعد از انجام وزن کشی انجام می شود.
- ۹- مشخصات طناب: محیط طناب ۱۰ تا ۱۲/۵ سانتی متر (۱۰۰ تا ۱۲۵ میلی متر) و فاقد هر گونه گره یا دستگیره باشد. دوسر طناب بسته باشد و حداقل طول طناب ۳۳/۵ متر است.
- ۱۰- علامت طناب: نوار و علامت طناب به نحو است که اگر طناب کشیده یا جمع شود، داور بتواند به راحتی آن را تنظیم کند.
الف - یک نوار قرمز در مرکز طناب
ب- دونوار رنگی هر کدام به فاصله ۴ متر از علامت مرکزی
ج- دو نوار رنگی هر کدام به فاصله ۵ متر از علامت مرکزی طناب
د- رنگهای بند های الف، ب، ج بایستی با هم متفاوت باشند.
- ۱۱- محوطه طناب کشی: محوطه طناب کشی بایستی تخت، هموار و یا پوشیده از چمن باشد. طول محوطه طناب کشی حداقل ۳۶ متر باشد.
- ۱۲- هیچ ورزشکاری نباید طناب را از نقطه ای که با رنگ یا نوار مشخص شده است بگیرد.

آیین نامه فنی مسابقات طناب زنی (بانوان و آقایان)

وسایل و امکانات مورد نیاز:



دانشگاه آزاد اسلامی

سازمان مرکزی

شماره: ۹۷/ص/۱۱/۵۱۷
تاریخ: ۱۳۹۷/۰۳/۱۲
پوست: ندارد

۱- مشخصات زمین مناسب:

طناب زنی در زمینی به ابعاد ۳ متر و ارتفاع بیش از ۳ متر قابل اجراست. همچنین استفاده از کفپوش های ضربه گیر و پارکت یا تارتان برای جلوگیری از وارد شدن صدمه به پاها مناسب است.

۲- طناب مناسب.

مواد مسابقات:

۱- سرعت ۳۰ ثانیه: ورزشکار از تکنیک گام جاگینگ استفاده می کند و تعداد ضربه پای راست در مدت ۳۰ ثانیه رکورد وی محسوب می گردد.

۲- سرعت استقامت ۳ دقیقه: ورزشکار از تکنیک گام جاگینگ استفاده می کند و تعداد ضربه پای راست در مدت ۳ دقیقه رکورد وی محسوب می گردد.

قوانین ومقررات مسابقات روپایی

۱. مسابقه بصورت انفرادی برگزار می گردد.
 ۲. مسابقه با توپ استاندارد فوتبال چمنی برگزار می گردد.
 ۳. مسابقات روپایی در دایره با شعاع ۶۰ سانتی متر برگزار می گردد.
- الف- در این مسابقات شخص نمی تواند از دایره خارج شود.
- ب- ورزشکاری که بیشترین تعداد روپایی را بزند برنده مسابقه خواهد بود.
- ج- زدن ضربه با سر زانو و بغل پا بلامانع می باشد.

قوانین ومقررات مسابقات فوتبال گل کوچک



- ۱- مسابقات طبق آخرین مقررات فدراسیون فوتبال ج.ا.ا. برگزار خواهد شد.
 - ۲- هر تیم متشکل از ۴ نفر بازیکن (۳ نفر اصلی و ۱ نفر ذخیره) می باشد.
 - ۳- در این نوع از مسابقات دروازه بان وجود ندارد و یکی از سه بازیکن در جریان بازی می توانند در درون دروازه قرار گیرند (بازیکنان که در داخل دروازه قرار می گیرند حق ندارند با دست به توپ بزنند اگر برخورد به وجود بیاید در داخل منطقه جریمه پنالتی محسوب می گردد).
 - ۱- مشخصات زمین بازی (اندازه و ابعاد آن)
زمین بازی می بایست به صورت مستطیل و با اندازه و ابعاد 20×10 متر طراحی شده باشد.
- زمین بازی با یک خط فرضی به ۲ نیمه برابر با متر ۱۰ متر تقسیم و هر نیمه نیز دارای یک خط فرضی دیگر برای مشخص ساختن محوطه جریمه با فاصله متری از خط دروازه می باشد.
- دروازه ها:

دروازه می بایست در وسط خط عرضی زمین مسابقه نصب و دو تیرک دروازه نیز به فاصله یکسانی از نقطه مرکز قرار گرفته و به یک تیرک افقی متصل می گردند. فاصله ۲ تیرک عمودی می بایست یک متر و فاصله تیرک افقی تا سطح زمین ۷۰ سانتی متر باشد.

۲- مشخصات توپ:

این مسابقات با توپ شماره ۳ فوتسال برگزار می شود.

۳- امنیت: استفاده از وسایل غیرضروری و همچنین استفاده از هرگونه زیورآلات که زمینه بروز آسیب دیدگی بازیکنان را فراهم نماید ممنوع می باشد.

۴- مدت مسابقه دو زمان ۱۰ دقیقه ی روان می باشد.

تبصره ۱: زمان استراحت بین دو نیمه، سه دقیقه تعیین و اعلام می گردد.

تایم اوت: تیمها می توانند در هر نیمه یک تایم اوت یک دقیقه ای درخواست نمایند که در این صورت باید مراتب به وقت نگهدار اطلاع داده شود بعد از اتمام وقت قانونی در کلیه مسابقات، ضربات پنالتی (نوع دوم) تعیین کننده تیم برتر میدان بوده و وقت اضافی در نظر گرفته نخواهد شد. (هر تیم سه پنالتی).



دانشگاه آزاد اسلامی

سازمان مرکزی

شماره: ۹۷/ص/۱۱/۵۱۷
تاریخ: ۱۳۹۷/۰۳/۱۲
پوست: ندارد

- ۵- بعد از هر گل بازی از وسط زمین شروع می گردد.
- ۶- در زمان زدن اوت و کرنر و شروع مجدد بازی بازیکنان از زنده ۳ متر فاصله داشته باشند.
- ۷- اوت دروازه از کنار دروازه با ضربه پا شروع می شود.
- ۸- دادن کارت در این بازی ها مانند فوتسال می باشد.
- ۹- انواع ضربات پنالتی:
الف) ضربه پنالتی نوع اول (ب) نوع دوم
الف) ضربه پنالتی نوع اول: در این نوع ۱ نفر از بازیکنان تیم خاطی به صورت ثابت و بدون حرکت در درون دروازه قرار می گیرد.
- برخورد توپ با دست در محوطه جریمه یعنی فاصله ۱/۵ متری از خط دروازه.
- خطا در محوطه فنی و جریمه ۱/۵ متری.
- جا به جا کردن دروازه به گونه ای که مانع رفتن توپ به دروازه شود.
محل ضربه زدن: فاصله ۱/۵ متری از خط دروازه و در نقطه فرضی که با پرچم در کنار زمین نصب شده است.
ب) ضربه پنالتی نوع دوم: در مسابقات آقایان بازیکنان زنده ضربه از نقطه فرضی محوطه ۱/۵ متری دروازه مقابل توپ را به سمت دروازه بدون دروازه بان شوت می نمایند و در مسابقات بانوان از نقطه میانی زمین (فاصله ۱۰ متری) دروازه بازیکنان به سمت دروازه بدون دروازه بان شوت می کنند. موارد زیر اعلام کننده داور برای زدن ضربه پنالتی نوع دوم می باشد.
- در صورتی که وقت قانونی مسابقه تمام شده و برنده معلوم نباشد.
- در صورتی که تعداد خطاهای هر یک از تیم ها در وقت بازی بیش از ۵ خطا از سوی داور اعلام شود.
۱۰- سایر قوانین و مقررات مطابق فوتسال عمل می شود.



دانشگاه آزاد اسلامی

سازمان مرکزی

شماره: ۹۷/ص/۱۱/۵۱۷
تاریخ: ۱۳۹۷/۰۳/۱۲
پوست: ندارد

۱۱- اگر بازیها به صورت دوره ای برگزار می گردد اگر تیمی حتی یک بازی را انجام ندهد و تاثیرگذار در نتیجه مسابقات باشد الزاماً باید آن بازی انجام پذیرد. در غیر این صورت از جدول مسابقات حذف می گردد

قوانین ومقررات مسابقات پرتاب آزاد بسکتبال

- ۱- مسابقه بصورت انفرادی برگزار می گردد.
- ۲- توپ مسابقه برای آقایان توپ شماره ۷ و برای بانوان توپ شماره ۶ می باشد.
- ۳- هر ورزشکار اجازه ۲۰ پرتاب را خواهد داشت.
- ۴- در صورت تساوی در تعداد پرتابها، بازیکنی که در کمترین زمان پرتاب کرده باشد برنده خواهد بود.

آیین نامه فنی مسابقات بسکتبال سه نفره (بانوان و آقایان)

- ۱- مسابقات طبق آخرین مقررات فدراسیون بسکتبال ج.ا.ا. برگزار خواهد شد.
- ۲- هر تیم متشکل از ۴ نفر بازیکن (۳ نفر اصلی و ۱ نفر ذخیره) می باشد.

ماده ۱: زمین و توپ

بازی در یک زمین بسکتبال ۳ به ۳ . با یک سبد انجام می شود. که معمولاً به ابعاد ۱۵ متر عرض و ۱۱ متر طول می باشد. زمین ۳ به ۳ می بایست به نیمه زمین بسکتبال شباهت داشته باشد بدین معنی که شامل خط پرتاب پنالتی (۵۰.۸۰ متر) خط پرتاب های دو امتیازی (۶.۷۵ متر) و نیم دایره no charge در زیر سبد. نیمه زمین بسکتبال می تواند مورد استفاده قرار گیرد. مسابقات با توپ بسکتبال شماره ۶ برگزار می شود. نکته: در سطح عمومی و خیابانی بسکتبال ۳ به ۳ در هر موقعیتی که امکانات موجود اجازه دهند بازی می شود؛ در چنین مواردی رنگ آمیزی و خط کشی زمین با توجه به شرایط موجود باید تنظیم گردد.

ماده ۲: تیم ها

هر تیم متشکل از ۴ بازیکن است (سه نفر در داخل زمین بازی و یک نفر بعنوان ذخیره)



دانشگاه آزاد اسلامی

سازمان مرکزی

شماره: ۹۷/ص/۱۱/۵۱۷
تاریخ: ۱۳۹۷/۰۳/۱۲
پوست: ندارد

ماده ۳: داوران بازی

بازی با یک یا دو داور در زمین مسابقه به همراه یک وقت نگهدار و یک منشی برگزار می گردد.

ماده ۴: شروع بازی

- ۴-۱: هر دو تیم می توانند خود را به طور همزمان گرم کنند.
- ۴-۲: پرتاب سکه مشخص خواهد کرد که کدام یک از دو تیم اولین مالکیت توپ را در اختیار خواهد داشت. تیمی که پرتاب سکه را می برد، انتخاب می کند که در آغاز مسابقه مالک توپ باشد و یا در آغاز وقت اضافه.
- ۴-۳: بازی باید با سه بازیکن در داخل زمین آغاز گردد.

ماده ۵: امتیازدهی

- ۵-۱: هر شوت داخل قوس ۶.۷۵ دارای یک امتیاز خواهد بود.
- ۵-۲: هر شوت از پشت خط قوس ۶.۷۵ دارای دو امتیاز خواهد بود.
- ۵-۳: هر پرتاب آزاد موفق یک امتیاز خواهد داشت.

ماده ۶: زمان بازی / برنده بازی

- ۶-۱: زمان قانونی بازی بدین شرح خواهد بود: یک بازه زمانی ده دقیقه ای برای آقایان و هفت دقیقه ای برای بانوان که ساعت در زمان مرده شدن توپ و پرتاب های آزاد متوقف می شود. زمانی که تبادل توپ به صورت کامل انجام شد، ساعت مجدداً شروع به کار می کند. (به محض اینکه توپ در دستان مهاجم قرار گرفت)
- ۶-۲: در هر صورت اولین تیمی که ۲۱ امتیاز در آقایان و ۱۵ امتیاز در بانوان یا بیشتر به دست آورد، برنده مسابقه خواهد بود حتی اگر زمان مسابقه هنوز تمام نشده باشد. (این بند قانون برای وقت های اضافی اجرا نمی گردد)
- ۶-۳: اگر تا آخر زمان قانونی امتیاز دو تیم برابر شود، بازی پس از زمان استراحت یک دقیقه ای در یک وقت اضافی دنبال خواهد شد و برنده تیمی است که زودتر از حریف دو امتیاز به دست آورد.
- ۶-۴: تیمی که در راس ساعت مقرر در برنامه با سه بازیکن آماده برای بازی، زمین حضور نیابد، باخت فنی جریمه دریافت می کند. و در این صورت، نتیجه مسابقه W-O یا O-W می شود. (W نشان دهنده امتیاز تیم برنده است).

- ۶-۵: اگر تیمی قبل از اتمام زمان مسابقه زمین بازی را ترک نماید، یا تمام بازیکنان یک تیم همگی مصدوم یا اخراج شوند، باخت فنی غفلت دریافت می نماید، در این وضعیت تیم برنده می تواند انتخاب کند که امتیازهای کسب شده در حین بازی



دانشگاه آزاد اسلامی

سازمان مرکزی

شماره: ۹۷/ص/۱۱/۵۱۷
تاریخ: ۱۳۹۷/۰۳/۱۲
پوست: ندارد

ثبت شود و یا نتیجه بازی به صورت باخت فنی جریمه ثبت گردد در حالی که امتیاز تیم بازنده در هر دو مورد صفر ثبت می شود.

۶-۶: تیمی که به وسیله دیفالت و یا باخت فنی می بازد، از سری مسابقات اخراج خواهد شد.

نکته: اگر ساعت مسابقه ای که بتواند زمان مفید بازی و موارد لازم را در اختیار سازمان دهندگان دهد در دسترس نباشد، فیبا پیشنهاد می کند که محدودیت امتیازی را در راستای مدت بازی قرار دهید. (۱۰ دقیقه / ۱۰ امتیاز، ۱۵ دقیقه / ۱۵ امتیاز، ۲۱ دقیقه / ۲۱ امتیاز).

ماده ۷: خطاها / پرتاب های آزاد

۱-۷: یک تیم بعد از ششمین خطا در موقعیت پنالتی قرار می گیرد. بازیکنان براساس فول شخصی محروم نمی شوند و برابر ماده ۱۵ رفتار خواهد شد.

۲-۷: خطاهایی که روی بازیکن در حال شوت در داخل قوس ۶.۷۵ متری انجام شود با ۱ پرتاب آزاد و خارج از قوس ۶.۷۵ متری با ۲ پرتاب آزاد جریمه می شوند.

۳-۷: اگر خطایی بر روی بازیکن در حال شوت که پرتاب آن به ثمر برسد صورت گیرد، یک پرتاب اضافی به او تعلق خواهد گرفت.

۴-۷: همواره به خطاهای تیمی هفتم، هشتم و نهم، دو پرتاب آزاد تعلق می گیرد. لیکن به دهمین خطا و خطاهای تیمی بعد از آن دو پرتاب آزاد به همراه مالکیت توپ تعلق می گیرد. (این بند برای خطاهایی که در حالت شوت و در بند ۲-۷ و ۳-۷ اعمال می شود)

۵-۷: تمامی تکنیکال فول ها همواره با یک پرتاب آزاد و مالکیت توپ همراه خواهد بود؛ لیکن خطاهای غیر ورزشی همراه با دو پرتاب آزاد و مالکیت توپ می باشد. بازی بعد از تکنیکال فول و یا خطای غیر ورزشی با تبادل توپ در پشت قوس دو امتیازی ادامه پیدا خواهد کرد.

نکته: بعد از خطای مهاجم هیچ گونه پرتاب آزادی داده نمی شود.

ماده ۸: چگونه توب بازی می شود

۱-۸: پس از هر پرتاب منطقه ای و یا آخرین پرتاب آزاد موفق (به جز مواردی که پرتاب با مالکیت توپ همراه است).

- بازیکن تیمی که گل خورده، بازی را با دربیل یا پاس توپ به خارج از قوس دو امتیازی ادامه خواهد داد.

پس از گل توپ را می توان مستقیماً از زیر سبد دریافت و پاس داد (نیازی نیست از پشت خط انتهایی شروع شود)



- پس از گل و در هنگامی که تیم گل خورده می خواهد توپ را به بیرون قوس منتقل کند، دفاع در داخل محوطه نیم دایره no-charge در زیر سبد مجاز نیست.
- ۲-۸: پس از هر شوت منطقه ای یا آخرین پرتاب آزاد ناموفق، (به جز مواردی که با مالکیت توپ همراه است).
- اگر تیم مهاجم ریباند کند، می تواند بدون انتقال توپ به بیرون از قوس دو امتیازی اقدام به شوت برای کسب امتیاز نماید.
- اگر تیم مدافع ریباند کند، باید توپ به بیرون از منطقه یک امتیازی منتقل شود (به وسیله دربیبل یا پاس).
- ۳-۸: اگر تیم مدافع توپ ربایی و یا بلاک شات کند، باید توپ را به بیرون از قوس انتقال دهد (به وسیله دربیبل یا پاس)
- ۴-۸: محل شروع مجدد بازی در مواردی که مالکیت به یکی از تیم ها تعلق می گیرد (مثلاً بعد از تکنیکال فول) پشت قوس دو امتیازی و مقابل سبد می باشد.
- ۵-۸: بازیکنی در صورتی به خارج از قوس تعلق دارد که هر دو پای وی در تماس با زمین خارج از قوس بوده و خط قوس را نیز لمس نکند.
- ۶-۸: در تمامی موقعیت های جامپ بال (بین طرفین)، توپ به تیم مدافع داده خواهد شد.

ماده ۹: به تاخیر انداختن حمله (غیر فعال بازی کردن)

- ۱-۹: به تاخیر انداختن یا امتناع از بازی کردن (عدم اقدام برای کسب امتیاز) یک تخلف محسوب می شود.
- ۲-۹: اگر زمین مجهز به ثانیه شمار باشد، هر تیم باید در ۱۲ ثانیه اقدام به یک شوت نماید، ساعت به محض اینکه توپ در دست مهاجم قرار می گیرد، آغاز به کار می کند (بعد از تبادل توپ با مدافع و یا بعد از شوت منطقه ای موفق در زیر سبد).

ماده ۱۰: تعویض

تعویض ها می تواند هر زمانی که توپ به وضعیت مرده در می آید و قبل از هر چک بال یا پرتاب آزاد به وسیله هر دو تیم انجام شود. بازیکن تعویضی بعد از اینکه هم تیمی اش از محوطه بازی خارج شده و با او یک تماس فیزیکی ایجاد می کند، می تواند وارد مسابقه شود، تعویض ها تنها می تواند در پشت خط پایانی زمین و در رو به روی سبد انجام گیرد و نیازی به اجازه داور یا مسئولین میز ندارند.

ماده ۱۱: تایم استراحت (تایم اوت)

- ۱-۱۱: هر تیم مجاز است از یک زمان استراحت استفاده کند. هر یک از بازیکنان می تواند در زمانی که توپ مرده است درخواست تایم استراحت کند.
- نکته: وقت استراحت ها و تعویض ها تنها می توانند در وضعیت های توپ مرده درخواست شوند و در زمانهایی که توپ در جریان است مطابق بند ۸-۱ مجاز نیست.

ماده ۱۲: روش اعتراض

در وضعیتی که یک تیم به این باور برسد که با تصمیم یک داور یا به وسیله رویدادی که در حین مسابقه اتفاق افتاده است، منافع اش از بین رفته است، می تواند به روش زیر اقدام نماید:

- ۱- یک بازیکن از تیم معترض باید به محض تمام شدن مسابقه و قبل از امضای برگه امتیازات به وسیله داور، برگه امتیازات را امضا کنند



دانشگاه آزاد اسلامی

سازمان مرکزی

شماره: ۹۷/ص/۱۱/۵۱۷
تاریخ: ۱۳۹۷/۰۳/۱۲
پوست: ندارد

۲- در عرض ۳۰ دقیقه تیم معترض موظف است مورد اعتراض خود را کتباً با مبلغ ۱ ۰۰۰ ۰۰۰ ریال به سرپرست فنی مسابقات ارائه نماید، اگر اعتراض قابل قبول بود پول برگردانده می شود
۳- تجهیزات ویدیویی می تواند تنها برای آخرین شوت منطقه ای مسابقه در انتهای بازی استفاده شود که آیا توپ قبل و بعد از خاتمه بازی از دست بازیکن رها شده است یا خیر و یا آن شوت از منطقه ای دو امتیازی و یا یک امتیازی بوده است.

ماده ۱۳: رده بندی تیم ها

قوانین طبقه بندی برای همه مسابقات و برای رده بندی کلی رقابتهای قابل اجرا می باشد. اگر تیم ها بعد از مرحله گروهی یا در رده بندی نهایی مساوی باشند به روش زیر اقدام می شود.
۱- بیشترین بردها (یا نسبت برد در مواردی که تعداد مسابقات در مقایسه با هم برابر نباشند)
۲- رقابت های رو در رو (تنها برنده یا بازنده بودن در نظر گرفته می شود)
۳- بیشترین میانگین امتیازات کسب شده (بدون در نظر گرفتن امتیازات برد به وسیله باخت فنی جریمه)
اگر بعد از این مرحله، مجدداً تیم ها برابر بودند، تیمی که بالاترین سیدبندی بردها را دارد برنده خواهد شد.

ماده ۱۴: دیسکالیفه

بازیکنی که دو خطای غیر ورزشی (برای تکنیکال فول قابل اجرا نیست) انجام دهد به وسیله داور در مسابقه دیسکالیفه می شود و می تواند به وسیله برگزارکننده مسابقات از کل مسابقات بیرون گذاشته شود.

رونوشت:

- رئیس محترم اداره ورزش همگانی، کارکنان و اعضای هیات علمی (جناب آقای روحانی)
متصدی محترم دفتری (جناب آقای اسمدار)