

آیین نامه فنی مسابقات مجازی والیبال دانشجویان

لوازم و تجهیزات موردنیاز:

-توپ والیبال

-سبدهبسکتبال نصب شده با ارتفاع استاندارد

مهارت شماره ۱: ارسال توپ والیبال با پنجه وساعده داخل سبد بسکتبال

۱- این آزمون شامل ۵ ارسال برای هر کدام از تکنیک پنجه وساعده به داخل سبد بسکتبال می باشد.

۲- محل ارسال برای هر کدام از تکنیک ها از نقطه پینالتی زمین بسکتبال در فاصله ۵/۸۰ متر در نظر گرفته شود.

۳- به هر توپی که وارد سبد بسکتبال شود یک امتیاز تعلق می گیرد (در مجموع ۱۰ امتیاز)

۴- در صورت عبور 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.

مهارت شماره ۲: پنجه وساعده 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)

۳- فاصله آزمون شونده تا دیوار توسط رسم خطی روی زمین، ۳ متر در نظر گرفته شود.

۴- تکنیک پنجه وساعده صورت تکرارهای متوالی و متناوب انجام می شود (یک پنجه و یک ساعده 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 ساعده صورت یک درمیان

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

ج-برخورد توپ پائین تر از خط افقی روی دیورا

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

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

مهارت شماره ۳: شیرین کاری باتوپ والیبال

*نمونه هایی از شیرین کاری و مهارت های فردی در والیبال:

۱- با اجرای ۱۰ پنجه بدون خطا از حالت ایستاده به حالت نشسته و درازکش تغییر وضعیت داده و به حالت اولیه برگردد.

۲- پنجه زدن همزمان با دو توپ در حالت ایستاده و یانشسته 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 دیورا بتواند با انجام پنجه و ساعد مهارت خود را نشان دهد.

۵- در حالیکه به پشت دراز کشیده، همزمان با دو توپ شروع به زدن پنجه نموده و با فشار دادن پاها خود را به سمت عقب جابجانی نماید.

*رعایت پوشش مناسب و شئونات اسلامی برای کلیه شرکت کنندگان الزامی می باشد.

*فیلم های ارسالی کمتر از یک دقیقه و بارعایت شئونات اسلامی باشد.

*شرکت کننده می تواند در یک ، دو و یا هر سه مهارت به رقابت بپردازد.