

## حقوق ورزشی ژیمناستیک

### حرکات زمینی

حرکات زمینی در یک کادر ۱۲×۲ متر انجام می شود.

### برنامه حرک حلقه

شبه حرک پرش که از تشک ۱۰۵ سانتی متر ارتفاع و ۱۶۳ سانتی متر طول دارد.

### برنامه دار حلقه

شامل دو حلقه سخت به قطر ۱۸ سانتی متر که در ارتفاع ۲/۵۵ از تشک به وسیله دو سیم به فاصله ۵۰ سانتی متر آویزان می باشد و آنها به یک دستگاه به بلندی ۵/۵ متر وصل شده است.

### برنامه های پرش حرک

حرک به طول ۱۶۳ سانتی متر و ارتفاع ۱۳۵ سانتی متر می باشد و اجرای پرش از پیش تخته ای به طول ۱۲۰ سانتی متر است که در جلوی حرک گذاشته اند استفاده می گردد.

### برنامه پارالل

دو چوب به طول ۳/۵ متر است که فاصله آنها از یکدیگر ۴۸ سانتی متر تغییر پذیر می باشد و ارتفاع آن ۱۷۵ سانتی متر روی یک صفحه آهنین قرار می گیرد.

### **وظایف مربی ژیمناستیک:**

آموزش دادن حرکات جدید و هماهنگی آنها با توانایی جسمی (گرم کردن، تمرینات مقدماتی، تمرینات نهایی، تغییر دادن در تمرینات و مشکلتر کردن حرک و یا ترکیب با حرکات دیگر)

اصلاح ضعف های جسمانی

علاقمند ساختن دانش آموزان (تشویق)

کمک کردن و ایمنی

۱- کمک کردن باید بنحوه صحیح و قابل درکی باشد.

۲- کمک کردن باید طوری باشد که حرکات و ریتم اصلی خود را از دست ندهد.

۳- باید بتدریج از شدت کمک کردن کاسته شود، تا اینکه نوآموز دیگر احتیاج به کمک نداشته باشد، که بعد از این مرحله باید تنها طریقه ایمنی را در اجرای حرکات پیش گرفت.

فضای کافی برای اجرای دانش آموزان فراهم کنید.

به دانش آموزان فقط اجازه اجرای مهارت هایی را بدهید که قبلا آموزش دیده اند.

اصرار داشته باشید که دانش آموزان به درستی رفتار کنند و خودشان را مطابق قوانین کلاس تنظیم کنند.

بالشتک ها و تشک های تاتامی کافی به عنوان تجهیزات فراهم کنید.

مطمئن شوید که تجهیزات محکم هستند و به درستی نصب، جای گذاری و نگه داشته شده اند.

اطمینان حاصل کنید که دانش‌آموزان، طریق مناسب کمک به اجرای حرکات و تکنیک‌های کمکی در اجرای حرکات خودشان را می‌دانند و درک می‌کنند که شامل روش‌هایی برای واگذاری مهارت‌ها به صورت مطمئن با حرکات غلت خوردن و فرود آمدن می‌باشد که از بروز صدمات جلوگیری می‌کند. پیشرفت‌ها و مهارت‌هایی را آموزش دهید که مطابق با توانایی‌های هر دانش‌آموز باشد.

## وظایف مدیر

ایمنی تمامی اماکن آکادمی و تجهیزات آن توجه کند. باید بر سقف‌ها، برق، آب و همه‌ی تجهیزات آکادمی نظارت کامل داشته باشد و فضای آن را محیطی امن و سالم، برای فعالیت‌های ورزشی نگه دارد. مثلاً اگر می‌بیند که سقف آکادمی در حال ریزش است و تعمیر نکند و سقف سقوط کند، به علت خودداری از انجام وظیفه، ضامن است. تجهیزات را باید به طور مرتب بازدید کند و در رفع اشکال آن‌ها بکوشد. در خصوص تعداد تماشاگران با توجه به ظرفیت آکادمی نظارت داشته باشد. فضای آکادمی را از لحاظ اخلاقی برای کودکان سلامت نگه دارد. بر کارمندان نظارت کامل داشته باشد. در واقع آکادمی محیطی است که والدین فرزندان خودشان را با اطمینان خاطر به دست مربی ورزش می‌سپارند و معلم ورزش امین مردم است، والدین امانتگذار هستند و تا زمان حضور کودکان در باشگاه، مربیان جانشین والدین‌اند و وظایف آن‌ها را برعهده دارند.

## هندبال

### وظایف قانونی یک مربی:

فعالیت ورزشی را به طور مناسب برنامه‌ریزی کنید:  
آموزش مناسب را ارائه کنید:  
محیط ورزش مطمئن و ایمن بسازید: -  
بر فعالیت ورزشکاران به طور دقیق نظارت کنید  
ورزشکاران را از خطرات موجود در ورزش آگاه سازید  
کمک‌های اضطراری مناسب را فراهم نمایند.

### خطاهای بازی هندبال

- ۱- استفاده از دست‌ها و بازوها به منظور سد کردن یا گرفتن توپ
- ۲- استفاده از دست باز به منظور دور کردن توپ از حریف در هر جهت
- ۳- استفاده از بدن برای سد کردن حریف حتی هنگامی که بازیکن مقابل توپ را در مالکیت خود ندارد.
- ۴- از ایجاد تماس بدنی با حریف از روبرو به وسیله دست‌های خم شده و حفظ این تماس برای کنترل و تعقیب بازیکن مقابل.

موارد ذیل مجاز نمی باشد:

- ۱- کشیدن یا ضربه زدن به توپی که در دست بازیکن مقابل است
- ۲- سد کردن یا هل دادن حریف به وسیله بازوها و دست‌ها یا پاها
- ۳- بغل کردن- گرفتن- هل دادن- دوییدن یا پریدن بر روی حریف
- ۴- به هر شکل ممانعت یا به خطر انداختن بازیکن مقابل (با توپ یا بدون توپ) تخلف از قوانین است.

## کیک بوکسینگ

استاندارد رینگ مسابقات های تحت پوشش سبک مستقل:

- ۱- ابعاد رینگ ۶ متر می باشد
  - ۲- سطح فاصله رینگ از زمین ۱/۲۰ متر می باشد
  - ۳- رینگ باید صاف و در چهار گوشه رینگ بالشتک استاندارد ایمنی لازم است
  - ۴- لبه رینگ نباید ۵۰ سانتیمتر کمتر از طناب رینگ بیرون باشد
  - ۵- دو طرف استراحتگاه مسابقه دهنده باید با رنگ مشکی و قرمز مشخص باشد
  - ۶- باید حداقل قطر رینگ ۱/۵ سانتیمتر و حداکثر ۲/۵ سانتیمتر باشد
  - ۷- لازم است کف رینگ حالت انعطاف پذیری داشته باشد و سطح کل کف رینگ از یک پارچه ضخیم مانند برزنت پوشیده و به خوبی بسته شده باشد
  - ۸- چهار طناب به چهار گوشه رینگ ( تیرک ) به قطر ۶ سانتیمتر به خوبی محکم بسته شده و فاصله طنابها از یکدیگر ۳۵ سانتیمتر باشد طنابها با لایه ابری نازکی و بر روی پارچه نرمی پوشانده شود
  - ۹- در چهار سمت رینگ باید چهار پلکان وجود داشته باشد دو طرف چپ و راست برای ورود و خروج مسابقه دهندگان و کمکها ، سمت جلوی رینگ برای داور وسط ، سمت پشت برای پزشک مسابقات
  - ۱۰- لازم است در دو طرف گوشه های بیرونی رینگ ( تیرکها ) دو کیسه برای نگهداری پنبه یا گازهای استفاده شده مسابقه دهنده ها نصب شده باشد
- استاندارد تشک مسابقات:

- ۱- تشک به ابعاد ۸\*۸ متر میباشد.
- ۲- کف تشک کاملا صاف و بی هیچ پستی و بلندی می باشد
- ۳- دور تا دور تشک با رنگ متمایز نشان داده خواهد شد.
- ۴- لازمست که کف تشک حالت انعطاف پذیری داشته باشد.

تجهیزات:

- ۱- لباس کیک بوکسینگ
- ۲- بانداژ (استفاده برای جلوگیری از شکستن دست و دررفتگی مچ فایتر)
- ۳- لته بند ( محافظ دندانها ) الزامی در تمام مسابقات

۴- دستکش در دونوع تمرینی و مسابقه ای ، کلاه ( الزامی در مسابقات آماتور )

۵- ساقبنده روپا ( الزامی برای مسابقات آماتور)

۶- هوگو ( الزامی در مسابقات آماتور)

۷- زانو بند و آرنج بند

۸- کاپ

قوانین داوری

۱- اگر فایتری به کاپ ضربه بزند و فایتر مقابل نتواند ادامه بازی دهد چی میشود: در این سوال داور وسط یا همان ریفری باید با داور کنار نظر بخواهد اگر ضربه عمدی باشد فایتر ضربه زده از مسابقه اخراج و بازنده میشود اما اگر عمدی نبود فقط وارنینگ دریافت میکنند.

۲- اگر حریف در گارد خود ضربه مدیل به آرنج گارد برخوردار کند: در این حال ضربه مدیل باید به صورت پهلو زده شود در این حال فرد زننده در صورت صدمه ناک دان میشود چون اجرای نا صحیح ضربه کرده است.

۳- اگر کسی گوشه رینگ در حای ضربه خوردن میباشد باید چی کار کرد: در این حال داور وسط باید تا ۶ ثانیه نگهدارد و بعد از آن استاپ دهد و ناک دان را بر فایتر گوشه بشمارد.

۴- در صورتی که دست حریف به خودش ضربه بزند: در این حال هیچ امتیازی به فایتر ضربه زننده داده نمیشود ولی اگر حریفی که با دست خود به خود ضربه زده است و گیج یا آسیب دیده باشد باید ناک دان را بشمارد.

۵- ضربه سوئیپ: ضربه سوئیپ باید به داخل پا جلو حریف را از کف یا پاشنه فایتر بکشیم طوری که پای فایتر میخواهد سوئیپ بکشد از زمین بلند نشود و به اصطلاح دیگر پای خود را روی زمین بکشد اگر در این حال به پشت ساق پا ضربه بزنیم خطا محسوب میشود .

۶- اعتراض به وزن حریف: اعتراض به وزن حریف باید قبل شروع کلی مسابقه اعلام شود در غیر این صورت حق اعتراض را نداریم.

۷- نحوه اعلام خطاها در صورت نبودن کارت ها: در این حال اگر داور وسط بخواهد کارت زرد بدهد با اعلام به داوران کنار رو به فایتر بایستد و دست خود را جهت قره ساعت بچرخاند و در دی مقابل حریف نگاه دارد و وارنینگ را اعلام کند اما در صورت کارت قرمز (مایز پوند) دست برعکس جهت عقربه های ساعت اعلام میدارد قوانین رشته

۱- اگر یکی از مسابقه دهندگان در حین مسابقه بر اثر ضربات دست یا پا (کیک استریک و بوکس استریک) آسیب ببیند فقط داور وسط و پزشک مسابقه می تواند در داخل رینگ حضور یابند

۲- مسابقه دهنده ای که بر اثر ضربه محکمی (استریک) ناک ات شود و نتواند مسابقه بدهد باید همان روز را تحت نظر پزشک بگذراند و بعد از اتمام مسابقات باید به مدت دو هفته تحت نظر متخصص مغز و اعصاب قرار گیرد و چهار هفته نیز در مسابقات و تمرینات حاضر نشود

۳- هر مسابقه دهنده ای که در مدت ۲ ماه ۲ بار ناک ات شده باشد نمی تواند در مسابقات شرکت کند و حق حضور در کلاس را هم ندارد و مربی نیز نباید تا مدت یک ماه اجازه تمرین سنگین به او بدهد

- ۴- مسابقه دهنده ای که بر اثر ضربه پی در پی حریف نتواند مسابقه را ادامه دهد ناک ات حساب می شود و داور می تواند خاتمه دهد
- هر مبارز باید کمک و یک دستیار کمک داشته باشد:
- ۵- در موقع استراحت بین راندها فقط کمک فایترها می توانند به بالای رینگ بروند
- ۶- پیش از آغاز مبارزه (فایت) باید کمک فایترها با همه تجهیزات خود، از رینگ بیرون باشند
- ۷- کمک فایترها باید همراه خود یک حوله هم رنگ هوگوی مبارزه گر خود داشته باشند. در مواقعی که مبارزه کننده آمادگی مبارزه کردن را ندارد کمک می تواند حوله مربوطه را به داخل رینگ پرتاب کند
- ۸- پیش از آغاز مسابقات رییس کمیته اجرایی جلسه ای برای تعیین کمک فایترها تشکیل می دهد
- ۹- کمک فایترها باید مواظب باشد مبارزه گر عملی را بر خلاف قوانین مسابقات انجام ندهد
- ۱۰- چنانچه مبارزه کننده ای بر خلاف قوانین، مساله ای را موجب شده کمک فایتر موظف است به مراجع قضایی اطلاع دهد تا به فرد خاطی تذکر دهند و در صورت نیاز، امکان اخراج فرد از دور مسابقات فراهم آید
- ۱۱- در حین مبارزه کمک ها حق تشویق کردن مبارزه کننده ها را ندارند. در صورت انجام چنین عملی تذکر لازم است و ممکن است سمت کمک بودن را از دست بدهد
- ۱۲- مواقعی که یکی از فایترها در مسابقات حرفه ای توانایی فایت (مبارزه) کردن رانداشته باشد کمکش نمی تواند حوله را به داخل رینگ پرتاب کند، بلکه خود مبارزه کننده در داخل رینگ ناتوانی خود را اعلام نماید
- ۱۳- شرکت کنندگان در مسابقات حق استفاده از دستکشهای غیر استاندارد و یا شخصی را ندارد
- ۱۴- شرکت کنندگان باید دستکشهای استاندارد که توسط کمیته اجرایی مسابقات تایید شده استفاده کند
- ۱۵- هیات مسابقات موظف است در طی مسابقات ۳ یا ۴ نفر مامور نماید تا تجهیزات آنانکه می خواهند به داخل رینگ جهت مسابقه بروند، مورد بررسی و بازرسی قرار دهند
- ۱۶- شرکت کنندگان می توانند با بانداژ استاندارد از کمیته مسابقات اعلام شده استفاده کنند
- ۱۷- طول باند مطلوب ۳ متر است و عرض آن نباید بیش از ۴ سانتیمتر باشد
- ۱۸- چسبی که برای بستن بانداژ استفاده می کنند باید طول آن ۸ سانتیمتر و عرض آن ۴ سانتیمتر می باشد
- ۱۹- اندازه دستکشهای مسابقات توسط برگزار کننده تعیین می شود

### قوانین انضباطی

- ۱- اگر مسابقه دهندگان یا افرادی که عضو این سبک مستقل هستند در هر شرایطی مقررات و قوانین سبک مستقل را زیر پا بگذارند کمیته اجرایی سبک مستقل فول کیک بوکسینگ از ۱ تا ۴ سال از دور مسابقات و یا از فعالیت محروم و ممکن است برای همیشه از عضویت اخراج شوند
- ۲- اگر یکی از مسابقه دهندگان (فایترها) در حین مسابقه دوپینگ کرده باشد کمیته اجرایی وی را به مدت یک سال از انجام هر نوع مسابقه محروم خواهد کرد و در مرحله دوم چنانچه مرتکب این عمل شود به مدت چهار سال و مرحله سوم برای همیشه از مسابقات محروم خواهد شد.

- ۳- اگر یکی از مسابقه دهندگان (فایترها) در مسابقه با دوپینگ برنده شود این برنده شدن از اعتبار ساقط و بازنده اعلام و به مدت یک سال از مسابقه محروم خواهد شد  
عدم رعایت قوانین زیر آسیب رسان است
- ۱- زدن ضربه با آرنج (البو استریک) به سر و بدن
  - ۲- زدن ضربه با دست به بیضه، گردن، پشت سر و ستون فقرات
  - ۳- زدن ضربات پا به بیضه، زانو، پشت گردن و ستون فقرات
  - ۴- زدن ضربات دست و پا بعد از زمین افتادن حریف
  - ۵- زدن ضربات با زانو (نی کیک) به سر و صورت
  - ۶- قلاب کردن دستها به گردن و کمر حریف و نگهداشتن آن بیش از دو ثانیه
  - ۷- سخن گفتن و دشنام دادن در حین مسابقه
  - ۸- فرار نابجا و پشت نمودن به حریف در حین مسابقه
  - ۹- هل دادن در حین انجام مسابقه، کار گرفتن حریف
  - ۱۰- کوبیدن با سر به نقاط مختلف بدن
  - ۱۱- عدم اطاعت از داور و عدم رعایت اصول اخلاقی در حین مسابقه

## والیبال

### ایمنی در والیبال

- بازیکنان از کفش های مناسب استفاده نمایند.  
حریم های ایمنی تعیین شده خطوط اطراف زمین رعایت شود.  
پایه های تور والیبال و موانع یا حفاظهای و نرده های نزدیک به زمین توسط اسفنج ، ضربه گیرهای لاستیکی و... پوشانده شوند.  
از کف پوش مناسب استفاده شود.  
از توپ های مناسب و استاندارد استفاده شود.  
با حضور مربی آموزش و تمرین ارائه شود.  
از پایه هایی که درون زمین قرار می گیرد، استفاده شود.  
لوازم کمک های اولیه در دسترس باشد.  
سیستم نورهای سقف و پنجره های دیوارهای عرضی باید دارای حفاظ باشند.