

## بسم تعالی

آئین نامه مسابقات مجازی دانشگاه جهرم رشته\*والیبال\*

قوانین و مقررات :

♡ رعایت شئون اسلامی، انضباط ورزشی و احترام به قوانین و مقررات الزامی است.

♡ ارسال مشخصات (نام و نام خانوادگی، رشته تحصیلی، شماره دانشجویی، شماره ملی، تاریخ تولد)

♡ فیلم ارسالی بدون هیچ گونه ادیت و برنامه و بادوربین اصلی گرفته شود

♡ شرکت برای تمامی دانشجویان مجاز میباشد.



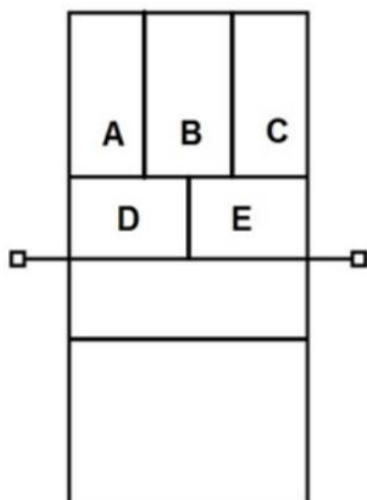
# آزمون

## پنجه و ساعد:

- 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 - دو متر و بیست و چهار سانتی متر و برای آقایان ۲۴۳ سانتی متر یا دو متر و چهل و سه سانتی متر)
  - ۳- فاصله آزمون شونده تا دیوار ۳ متر در نظر گرفته شود .
  - ۴- تکنیک پنجه و ساعد به صورت تکرارهای متوالی و متناوب انجام می شود (یک پنجه و یک ساعد)
  - ۵- مدت زمان انجام این تست ۳۰ ثانیه می باشد.
  - ۶- هر تکرار صحیح یک امتیاز دارد .
- خطاها: به خطاهای انجام شده، امتیاز تعلق نمی گیرد.
- ۱- تکرار متوالی یک تکنیک (پنجه یا ساعد)
  - ۲- عبور پای آزمون شونده از خط مبنا
- برخورد توپ پائین تر از خط ( افقی) روی دیوار

## سرویس:

۱. مانند شکل زمین به ۵ قسمت تقسیم می شود (A, B, C, D, E)
۲. شرکت کننده در پشت خط انتهایی قرار می گیرد
۳. به سمت هر منطقه، ۲ سرویس متوالی ارسال می کند.
۴. هر سرویس که در منطقه مورد نظر فرود آمد یک امتیاز در پی دارد.
۵. شرکت کننده نمی تواند محل خود را تغییر دهد و همینطور باید فقط از یک نوع سرویس استفاده نماید  
( یا سرویس از پایین و یا سرویس تنیسی)
۶. ارتفاع تور برای بانوان ۲۲۴ سانتی متر خواهد بود



■ برگزارکننده: انجمن تربیت بدنی

■ زمان ارسال آثار تا 30 مهرماه

■ برای شرکت در مسابقه به شماره (09162303518) خانم شهیدی پیام دهید.