

آزمون های مهارتی و رقابتی مرحله استان

دستورالعمل رشته طناب زنی – پایه چهارم ابتدایی

مرحله استانی

۱ – آزمون های مهارتی و رقابتی :

در این مسابقه دانش آموزان مطابق با جدول ضمیمه زیر به صورت ایستگاهی مهارت های طناب زنی را به ترتیب عنوان شده اجرا می کنند.
نحوه محاسبه امتیازات :

❖ اجرای مهارت ها : ۲۴ امتیاز

❖ اجرای صحیح و زیبایی اجرا : ۱۲ امتیاز

❖ تکرار مهارت در حداقل زمان : ۱۴ امتیاز

ردیف	نام مهارت	تعداد تکرار صحیح مهارت	امتیاز	صحت و زیبایی اجرا	امتیاز	مجموع
۱	پرش ساده	۶		۲		
۲	جفت چپ - راست (زیگ زاگ)	۶		۲		
۳	جفت جلو- عقب	۶		۲		
۴	پروانه	۶		۲		
۵	قیچی پاها از جلو	۶		۲		
۶	چرخش طناب به طرفین (دابل ساید سوئینگ)	۶		۲		
	امتیاز زمان					
	جمع امتیازات					

*هر ایستگاه مربعی به ابعاد ۱,۵*۱,۵ متر و بصورت خطی و فاصله هر ایستگاه ۲ متر می باشد.

۲- سرعت جاگینگ : تعداد جاگینگ های صحیح در مدت زمان ۳۰ ثانیه مطابق قوانین و مقررات مسابقات طناب زنی

ردیف	نام مهارت	تعداد تکرار صحیح در ۳۰ ثانیه
۱	جاگینگ	

دستورالعمل رشته تنیس روی میز – پایه پنجم ابتدایی

مرحله استانی

بخش مهارتی:

ایستگاه ۱

انتقال توپ ها از سبد یا جعبه

تعداد ۳۰ عدد توپ با دو رنگ متفاوت (هر رنگ ۱۵ عدد) در سبد وسط قرار می دهیم. با فرمان داور و زدن زمان سنج ورزشکار باید همزمان با هر دست یک توپ برداشته و در سبدهای کناری قرار دهد.

سرعت عمل و همچنین دقت در انتقال توپ با رنگ صحیح مورد نظر می باشد.

- تعیین کنید با هر دست کدام رنگ را بردارد. مثلا سفیدها با دست راست و نارنجی ها با دست چپ یا بالعکس.

- اگر توپ در هنگام انتقال رها شده یا به زمین بیفتد خطا محسوب می شود. (هر توپ ۱ خطا)

- به ازای هر رنگ توپ که اشتباه جایجا شده ۱ خطا منظور می گردد.

ایستگاه ۲

چابکی

۲ سبد روی صندلی یا پایه مخصوص با فاصله ۲٫۵ متر از یکدیگر قرار می دهیم. داخل یکی از سبدها ۱۰ توپ قرار دارد. دانش آموز باید با حرکت پای کناری (پابکس) بصورت رفت و برگشت توپها را از یک سبد به سبد دیگر منتقل کند.

- توپها باید یکی یکی جایجا شوند.
- می توان توپ را از یک دست به دست دیگر منتقل کرد.
- پرتاب توپ داخل سبد خطا محسوب می شود.
- با افتادن هر توپ به زمین ۱ خطا منظور می گردد.

ایستگاه ۳

توالی

دانش آموز با ضربات یکی در میان رو و پشت راکت از میان ۶ مانع مخروطی که با فاصله ۱ متر از هم قرار داده شده ، به صورت مارپیچ عبور می کند.

- در صورت افتادن توپ بازی مجددا از همان نقطه آغاز می شود.

- در صورت عدم رعایت ترتیب فورهند و بکهند باید از همان جا حرکت اصلاح شده و مسیر را ادامه دهد.

- هر برخورد با مانع مخروطی ۱ خطا محسوب می شود.

ایستگاه ۴

هدف گیری

روی دیوار دایره ای به قطر ۶۰ سانتیمتر در ارتفاع ۹۰ سانتیمتری ترسیم می کنیم. تعداد ۵ توپ روی یک صندلی یا پایه مخصوص در اختیار دانش آموز قرار داده و از او می خواهیم از فاصله ۱٫۵ متری توپ را به داخل دایره ی روی دیوار بزنند تا زمانیکه ۱۰ ضربه به داخل دایره برخورد کند.

- پای بازیکن نباید خط را لمس و یا از آن عبور کند.

- ترتیب فورهند و بکهند لحاظ نمی گردد و با هر طرف راکت می تواند ضربه بزنند.

- با پایان یافتن توپ ها و عدم موفقیت در اجرای ۱۰ ضربه دانش آموز بلافاصله به ایستگاه بعد رفته و ۲۰ ثانیه به زمان پایانی وی افزوده می گردد.

-دانش آموز باید توپ ها را یکی یکی بردارد.

-در صورت افتادن توپ می تواند مجدداً با همان توپ آغاز کند.

ایستگاه ۵

*رالی با دیوار

یک نیمه میز را به صورت عمودی روی نیمه افقی قرار می دهیم. روی نیمه عمودی خطی به ارتفاع ۲۰ سانتیمتر از سطح میز رسم می نماییم. ۷ توپ در اختیار دانش آموز روی یک صندلی یا پایه مخصوص قرار می دهیم. دانش آموز با زدن سرویس صحیح، ضربات فورهند و بکهند را به صورت یکی در میان اجرا می نماید تا زمانیکه ۱۰ رفت و برگشت صحیح را انجام دهد.

- توپ باید بالاتر از ارتفاع مشخص شده به میز عمودی برخورد نماید.
- با هر بار افتادن توپ مجدداً باید با سرویس آغاز کند.
- در صورت افتادن توپ می تواند با همان توپ آغاز کند یا از توپ های داخل سبد بردارد.
- پایه مخصوص توپ ها یا سبد در فاصله ۱ متری از میز کنار دیوار قرار می گیرد.
- پس از هر بار افتادن توپ خود دانش آموز باید توپ بعدی را بردارد. (بدون کمک دیگران)
- ضربه اول که سرویس است، جزء ضربات شمارش نمی گردد
- ضرباتی که به شکل متناوب (فورهند و بکهند یکی در میان) زده نشود، شمارش نمی شوند.
- با پایان یافتن ۱۰ رفت و برگشت صحیح (۲۰ ضربه) زمان سنج متوقف می گردد.
- در صورت عدم توانایی دانش آموز و پایان یافتن ۷ توپ وی، ۲۰ ثانیه به زمان کلی او اضافه می گردد.

بخش رقابتی:

ب) تعداد شرکت کنندگان :

تعداد و نفرات هر تیم ۴ ورزشکار به همراه یک مربی و یک سرپرست می باشد.

ج) مقررات فنی مسابقات:

- ۱- مسابقات بصورت تیمی و طبق سیستم سوئیت لینگ و بر اساس قوانین و مقررات بین المللی فدراسیون تنیس روی میز برگزار می گردد.
- ۲- تصمیم گیری درباره جدول برگزاری مسابقات، بر اساس تعداد تیم های شرکت کننده و منطبق بر تصمیمات کمیته فنی مسابقات خواهد بود.
- ۳- کلیه بازیهای تیمی بصورت ۳ گیم از ۵ گیم برگزار خواهد شد.
- ۴- توپ بازی به رنگ سفید و پلاستیکی ۴۰+ می باشد.
- ۵- راکت بازی باید کاملاً استاندارد بوده و دارای آرم **ITTF** باشد و نام رویه ها در جدیدترین لیست منتشر شده از سوی فدراسیون جهانی تنیس روی میز درج شده باشد. رعایت قانونی بودن راکت از هر لحاظ الزامی است.
- ۶- لباس بازیکنان (دختران و پسران) باید متحدالشکل و همرنگ باشد غیر از رنگ سفید و با رعایت مقررات بین المللی (پیراهن آستین کوتاه ، شورت مخصوص رشته تنیس روی میز، جوراب و کفش ورزشی مناسب)
- ۷- قرعه کشی مسابقات در جلسه فنی برگزار خواهد شد و حضور تمامی مربیان در جلسه الزامی است.
- ۸- چسب کاری فقط در مکان تعیین شده در خارج از محوطه سالن صورت پذیرد.
- ۹- تفسیر مقررات و هرگونه تصمیم گیری درباره سایر موارد پیش بینی نشده، برعهده کمیته فنی مسابقات خواهد بود.

- دستورالعمل رشته دوومیدانی - پایه ششم ابتدایی

مرحله استانی

۱- آزمون مهارتی

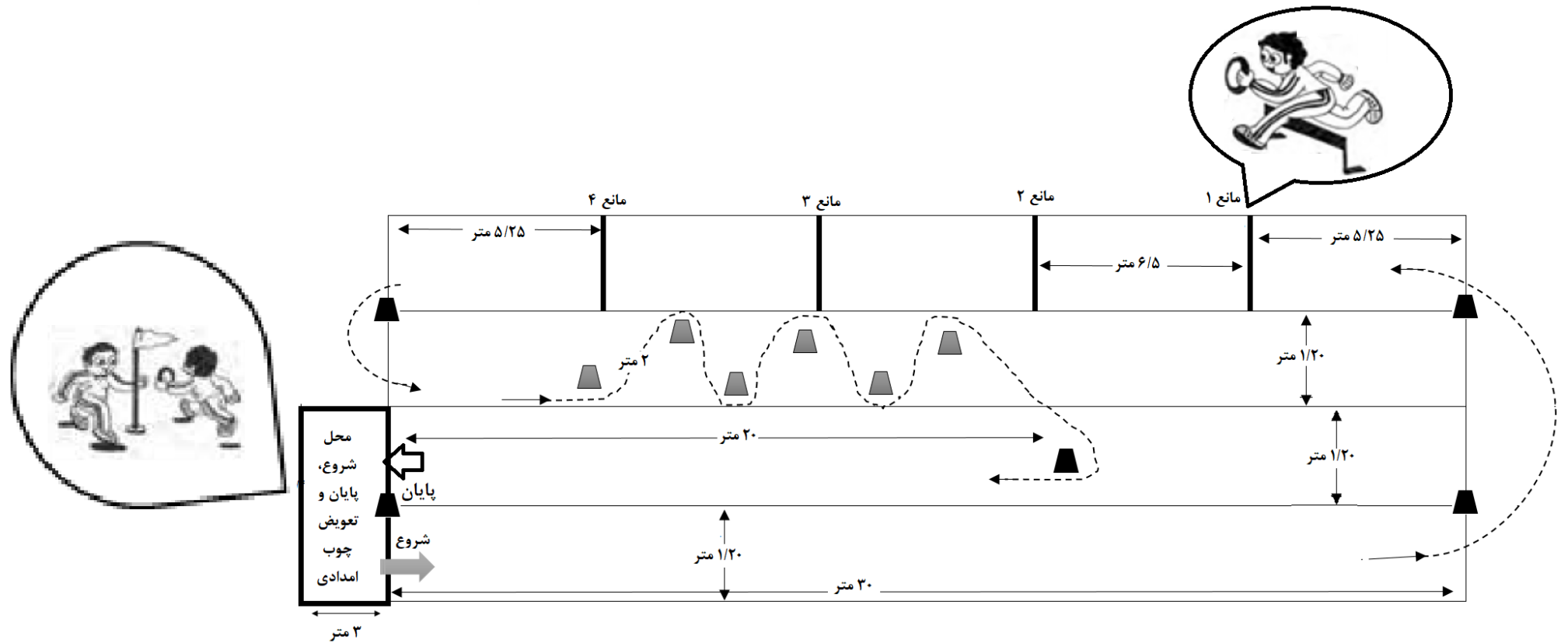
روش اجرا:

رقابت مهارتی در مرحله استانی با حضور ۴ دانش آموز به صورت امدادی و در چهار مسیر مجزا اجرا می شود. دانش آموز اول هر تیم از حالت استارت نشسته (با استفاده از بلوک استارت) در حالی که یک چوب امدادی (یا حلقه امدادی) را در دست دارد، با دستور استارت مسابقه، مسیر مستقیم ۳۰ متری را با سرعت دویده (مسیر اول) و مانع انتهایی ۳۰ متر را دور زده و به لاین مشخص شده بعدی می رود (مسیر دوم). در ادامه در مسیر جدید از چهار مانع عبور می کند و وارد مسیر بعدی شده (مسیر سوم) و از ۶ مخروط به صورت زیگزال عبور می نماید. پس از دور زدن مانع انتهایی مسیر سوم، از لاین کناری، مسیر مستقیم ۲۰ متری انتهایی مسابقه را با سرعت طی می کند (مسیر چهارم) تا به خط پایان مسابقه برسد. در انتهایی خط پایان یک منطقه تعویض چوب / حلقه امدادی وجود دارد. دانش آموز در محل تعویض، چوب امدادی را به صورت صحیح به دانش آموز دوم تحویل می دهد. این دانش آموز مراحل ذکر شده را مجدداً طی نموده و چوب امدادی را به دانش آموز سوم و او نیز پس از طی مسیر مسابقه چوب امدادی را به دانش آموز چهارم (آخرین نفر تیم) تحویل می دهد. دانش آموز چهارم پس از طی مسیر یاد شده با سرعت مناسب به همراه چوب / حلقه امدادی از خط پایان عبور می کند. «زمان کل» رقابت تیم، ملاک است. زمان سنج از لحظه استارت اولین نفر تیم شروع به کار نموده و به محض پایان اجرای چهارمین نفر تیم متوقف می شود. در نهایت خطاهای انجام شده توسط چهار عضو تیم محاسبه شده و پس از اضافه شدن زمان جریمه بر اساس تعداد خطاها (به ازای هر خطا ۱ ثانیه)، زمان کل تیم ثبت می شود. همچنین به طور جداگانه زمان و خطاهای هر دانش آموز در چک لیست ارزشیابی انفرادی دانش آموزان ثبت می شود.

قوانین فنی و خطاها:

- ۱- تیمی برنده رقابت مهارتی است که در مجموع رکورد بهتری (زمان کمتر) پس از محاسبه خطاها به دست آورده باشد.
- ۲- ارتفاع موانع برای دختران ۵۰ سانتی متر و برای پسران ۶۰ سانتی متر است. عرض موانع ۱/۲۰ متر است.
- ۳- ارتفاع مخروطها حداقل نیم متر است.
- ۴- به ازای هر خطای فنی انجام شده توسط هر ورزشکار دانش آموز، به میزان ۱ ثانیه به زمان کل آن تیم اضافه خواهد شد. نمونه ای از خطاها شامل موارد زیر است:
خطای تعویض چوب امدادی، خطای محل تعویض امدادی، خطای حمل چوب امدادی، خطای روی موانع (برخورد در صورتی که مانع جابه جا شود یا سقوط کند)، عدم عبور از موانع، دور زدن مخروطها، برخورد با مخروطها به نحوی که جابه جا شده و یا سقوط کند و ...
توجه: در صورتی که ورزشکاری از یک مانع عبور نکند (از کنار آن عبور کند)، لازم است مسیر را اصلاح نموده و از همان مانع جا مانده عبور کرده و مسیر مسابقه را ادامه دهد (اصلاح مسیر و عبور از مانع). قابل ذکر است عبور از مانع با هر پا قابل قبول است. اما عبور به صورت جفت پا خطا است (تکنیک حرفه ای عبور از مانع ملاک نیست).
- به ازای سایر خطاهای ذکر نشده در این دستورالعمل به میزان ۱ ثانیه به زمان نهایی تیم اضافه خواهد شد.
- ۶- در صورتی که خطا / خطاهای یک ورزشکار دانش آموز به گونه ای باشد که شکل اجرای رقابت مهارتی از بین برود، آن نفر از دور رقابت مهارتی حذف خواهد شد.
- ۷- اولین خطای استارت برای هر تیم جریمه نخواهد داشت. اگر ورزشکار مجدداً مرتکب خطای استارت شود، تیم از این رقابت حذف خواهد شد. نحوه امتیازدهی: در ابتدا زمان کل تیم یادداشت می شود. سپس خطاهای انجام شده توسط مجموع ورزشکاران آن تیم محاسبه شده و به ازای هر خطای انجام شده به میزان ۱ ثانیه به زمان کل تیم اضافه خواهد شد. در نهایت زمان کل تیم بر اساس ثانیه و صدم ثانیه در چک لیست ارزشیابی تیم ثبت می شود.

تصویر اجرای آزمون مهارتی سطح استانی



[illegible]

توضیحات:

نام و نام خانوادگی سرداور:

امضاء

نام و نام خانوادگی سرپرست فنی مسابقات:

امضاء

۲- آزمون دو استقامت ۸۰۰ متر

روش اجرا: بر اساس تعداد شرکت کننده‌ها، دانش‌آموزان به گروه‌های به تعداد قابل کنترل (مثلاً ۶ الی ۸ نفری)، تقسیم می‌شوند. با دستور استارت، مسابقه شروع و دانش‌آموزان با سرعت مناسب می‌دوند. داور مسابقه با استفاده از کرنومتر پس از پایان ۸۰۰ متر زمان هر دانش‌آموز را به‌طور جداگانه محاسبه و در چک لیست امتیازات انفرادی ثبت می‌کند. مسیر مسابقه می‌تواند در محل پیست دوومیدانی اجرا شود.

خطاها: قوانین خطاهای مربوط به فدراسیون دوومیدانی حاکم می‌باشد.

نحوه امتیازدهی: زمان نهایی شرکت کننده در چک لیست ارزیابی ثبت می‌شود. در نهایت مجموع امتیازهای هر تیم در چک لیست ارزشیابی نهایی وارد می‌شود.

چک لیست ارزشیابی رشته دوومیدانی - بخش مهارتی (دو استقامت ۸۰۰ متر) استانی - تاریخ: شهرستان:

نام و نام خانوادگی (شماره بازیکن)	شهرستان	زمان کل بدون (ثانیه و صدم ثانیه)	رتبه انفرادی ورزشکار در کل شرکت کننده‌ها	امتیاز انفرادی ورزشکار در کل شرکت کننده‌ها

توضیحات:

نام و نام خانوادگی سرداور:	نام و نام خانوادگی سرپرست فنی مسابقات:
امضاء	امضاء

آزمون رقابتی

۲- آزمون پرتاب توپ سافتبال (۱۷۰ الی ۲۰۰ گرمی)

روش اجرا: دانش‌آموز در ابتدای محوطه دورخیز (۱۰ متر) در حالی که یک عدد توپ سافتبال (۱۷۰ الی ۲۰۰ گرم) را در دست قرار می‌گیرد.

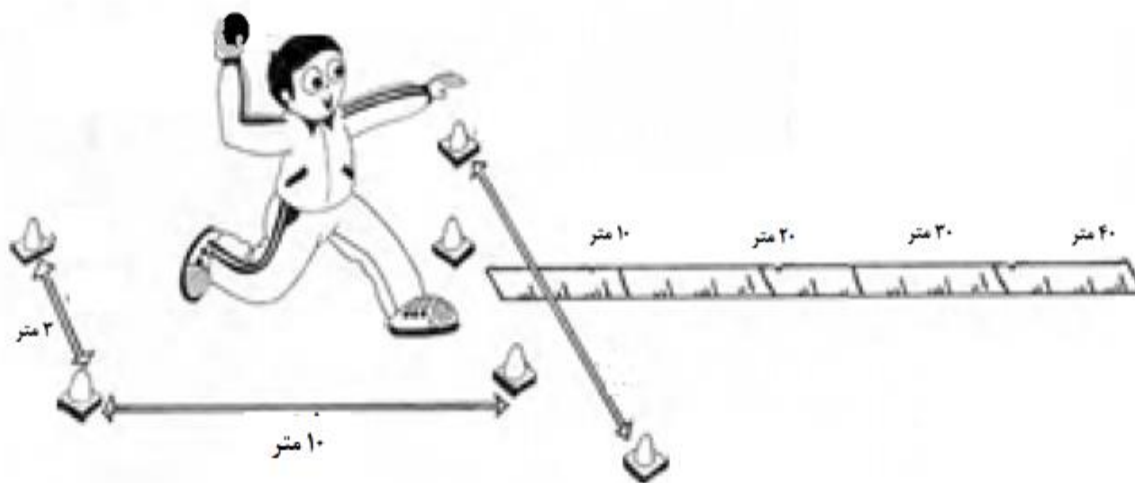
پس از اجرای دورخیز در محوطه مجاز تا پیش از رسیدن به خط خطا (۳ متر) نسبت به پرتاب توپ از بالای سر و با یک دست با هدف کسب بیشترین مسافت افقی اقدام می‌کند. تعداد پرتاب‌ها برای هر دانش‌آموز ۳ تکرار است.

خطاها: پرتاب توپ باید بالای سر و صرفاً با یک دست باشد. پرتاب توپ درحالتی که توپ و دست‌ها متمایل به یک طرف از بدن باشد خطا است.

پس از اجرای پرتاب، تماس هر بخش از بدن با خط روبرو یا محوطه پس از آن خطا است.

نحوه امتیازدهی: هر شرکت‌کننده مجاز است ۳ پرتاب را انجام دهد. پس از ثبت مسافت‌ها پرتاب‌ها، بیشترین مسافت از میان ۳ پرتاب اجرا شده

هر شرکت‌کننده در چک لیست ارزشیابی ثبت می‌شود.



چک لیست ارزشیابی رشته دوومیدانی – بخش مهارتی (پرتاب توپ سافتبال ۱۷۰ – ۲۰۰ گرمی) استانی – تاریخ:							
نام و نام خانوادگی (شماره بازیکن)	شهرستان	پرتاب (سانتی متر)			بهترین پرتاب (سانتی متر)	رتبه انفرادی ورزشکار در کل شرکت کننده ها	امتیاز انفرادی ورزشکار در کل شرکت کننده ها
		اول	دوم	سوم			
توضیحات:							
						نام و نام خانوادگی سرپرست فنی مسابقات: امضاء	
						نام و نام خانوادگی سرداور: امضاء	

۳- آزمون دو سرعت

روش اجرا: بر اساس تعداد شرکت کننده‌ها و خطوط در دسترس پیست دوومیدانی، چند گروه تشکیل شود که در آن ۴ الی ۸ دانش‌آموز با هم به رقابت بپردازند. مسابقه از حالت استارت نشست (با استفاده از بلوک استارت) با فرامین «به‌جای خود، حاضر، رو» داور شروع و دانش‌آموزان مسافت ۶۰ متر را با حداکثر سرعت می‌دوند. پس از پایان، زمان به‌دست آمده توسط دانش‌آموزان ثبت می‌شود. تلاش در راستای دویدن ۶۰ متر برای هر دانش‌آموز صرفاً یک مرتبه اجرا می‌شود.

خطاها:

اگر دانش‌آموزی در اجرای عملیات استارت خطا کند، به همه دانش‌آموزان آن دسته اخطار داده می‌شود. در صورت انجام خطای دوم توسط هر دانش‌آموز، صرفاً همان دانش‌آموز از دور مسابقه سرعت حذف خواهد شد.

نحوه امتیازدهی: پس از پایان مسابقات ۶۰ متر، دانش‌آموزان بر اساس زمان به‌دست آمده از بهترین به بدترین زمان رتبه‌بندی شده و امتیازات انفرادی در چک لیست ارزیابی ثبت می‌شود.

چک لیست ارزشیابی رشته دوومیدانی - بخش مهارتی (دو سرعت) استانی - تاریخ:

توضیحات:

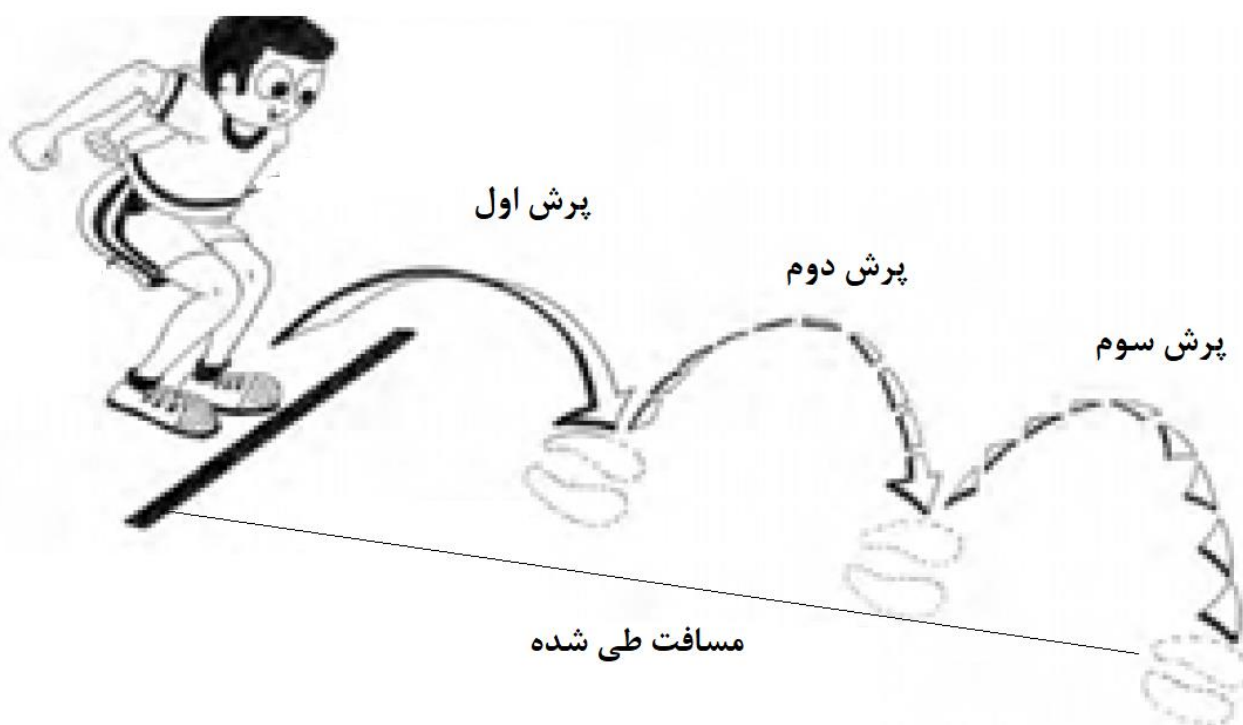
نام و نام خانوادگی سرداور:
امضاء

۴- آزمون پرش قورباغه‌ای

روش اجرا: دانش‌آموز در ابتدا پشت خط مشخص شده برای پرش قرار می‌گیرد. پس از استقرار مناسب به صورت جفت پا سه پرش متوالی (بدون مکث بین پرش‌ها) به منظور کسب حداکثر مسافت افقی انجام می‌دهد. مسافت پرش شامل فاصله افقی به دست آمده از خط شروع تا انتهای پاشنه در پرش سوم شرکت کننده خواهد بود. هر شرکت کننده مجاز است حداکثر ۳ پرش انجام دهد.

نحوه امتیازدهی: فاصله بین خط شروع پرش اول تا انتهای پاشنه شرکت کننده اندازه‌گیری می‌شود. بهترین مسافت به دست آمده از مجموع ۳ بار پرش قورباغه‌ای و امتیاز متناظر آن در چک لیست ارزشیابی ورزشکار ثبت می‌گردد.

خطاها: عدم همزمانی در پرش و فرود هر دو پا با هم (اختلاف زمانی هرچند کم در شروع پرش و یا فرود هر دو پا)، پریدن یا فرود آمدن با تک پا، به هم خوردن تعادل و افتادن، مکث در مرحله فرود بین پرش‌های اول و دوم، دوم و سوم، انجام پرش ریز درجا قبل از هر پرش اصلی. **توجه:** در صورت انجام مکث بین پرش‌ها در لحظه فرود و نیز برهم خوردن تعادل ورزشکار در هر مرحله از پرش‌ها (به صورتی که زمین را با دست / دست‌ها لمس کند)، آن اجرا خطا محسوب می‌شود. پس از ثبت تکرارهای صحیح و محاسبه خطاها، بهترین مسافت پرش به دست آمده شرکت کننده به صورت سانتی‌متر در چک لیست ارزشیابی ثبت می‌شود.



[illegible]

مسابقات	مواد مسابقات	نفر تیم			نفر تیم		
		مجموع امتیاز تیمی	امتیاز رکورد	رتبه در ماده	بهترین رکورد	رتبه در ماده	امتیاز رکورد
رقابتی	۸۰۰ متر						
	۶۰ متر						
	پرتاب توپ						
	پرش قورباغه‌ای						
مهارتی	مهارتی	امتیاز تیم		رتبه تیم		رکورد تیم	
	امتیاز کل تیم (رقابتی + مهارتی):						

جدول اختصاصی امتیاز به رتبه کسب شده توسط دانش آموز جهت امتیازهای تیمی										
رتبه آزمون	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
امتیاز	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱

دستورالعمل رشته فوتسال – همه پایه ها

مرحله استانی

الف – بخش مهارتی

*بخش ایستگاهی رشته فوتسال، مشابه مرحله مدرسه می باشد با این تفاوت که دانش آموزان یکبار ایستگاه را از سمت راست و با پای برتر انجام می دهند و رکورد ثبت می شود و یک بار با پای غیر تخصصی ایستگاه ها را اجرا می نمایند و رکورد دو بخش با هم جمع می شود.

ب – بخش رقابتی

۱. هر تیم شامل ۵ بازیکن یک مربی و سرپرست می باشد .

۲. بازیکنان شامل سه بازیکن اصلی یک دروازه بان و یک بازیکن ذخیره می باشد.

۳. ابعاد زمین رقابت در یک نیمه زمین (۲۰متر) می باشد که باید محوطه دروازه بان کاملاً مشخص گردد.

۴. زمان بازی در هر نیمه برای دوره ابتدایی ۴ دقیقه و برای متوسطه اول ۵ دقیقه رونده می باشد وقت های تلف شده با تشخیص داور لحاظ خواهد شد.

۵. کلیه مقررات داوری رقابت بر اساس قوانین و مقررات فوتسال فدراسیون می باشد.

دستورالعمل بخش مسابقات رشته بسکتبال – پایه هفتم

الف- آزمون های بخش مهارتی در بخش استان

- (۱) بازیکنان باید دارای لباس متحدالشکل باشند که در قسمت پشت و جلو دارای شماره باشد.
- (۲) دختران باید علاوه بر لباس رسمی، از پوشش حجاب ورزشی (بلوز آستین بلند ، شلوارومقنعه ورزشی) استفاده نمایند.
- (۳) شماره بازیکنان به دلخواه می باشد ولی تا پایان رقابت غیرقابل تغییر می باشد.
- (۴) مسابقات با توپ رسمی برگزار می گردد.
- (۵) در هر رقابت ۳ داور و یک منشی قضاوت می کنند.
- (۶) کلیه تخلفات رانینگ و دبل لحاظ شده و به صورت خطا دارای جریمه می باشد.
- (۷) جریمه خطا افزایش زمان به ثانیه می باشد.

نحوه اجرای بخش مهارتی:

- (۱) زمان اجرای بازیکن و امتیازات کسب شده ، زمان کل را تشکیل می دهد که برای تعیین مقام این زمان ملاک می باشد.(نکته: جریمه تخلفات دبل و رانینگ به صورت افزایش زمان اجرا لحاظ می گردد).
- (۲) زمین رقابت به صورت ایستگاهی چیده می شود که هر بازیکنی موظف است در کوتاهترین زمان مسیر را طی نماید، زمان اجرا با حرکت بازیکن شروع شده و با ریپاند شوت پنالتی خاتمه می یابد .
- (۳) زمان اجرا در هیچ مرحله ای متوقف نمی گردد. (در صورت مصدومیت بازیکن و یا موارد پیش بینی نشده طبق آئین نامه برخورد می شود).
- (۴) چیدمان زمین، نحوه اجرا ، خطاها و نحوه کسب امتیازات به پیوست ارائه می گردد.
- (۵) داوران شامل یک سرداور (ناظر بازی)، دو داور ایستگاه و یک منشی می باشد.



(خطاهای اجرا و جریمه آن)

خط شروع: بازیکن موظف است حرکت خود را از پشت این خط آغاز نماید. همچنین پس از طی کردن کلیه ایستگاه ها با ریباند شوت آخر متوقف می گردد.

نقض قانون: در صورت عدم رعایت، اصلاح وضعیت صورت گرفته و بازیکن موظف است مجدداً به نقطه شروع برگردد.

نکته: در این حالت زمان بازی متوقف نمی گردد.

پاس زمینی: بازیکن موظف است با دریبل حرکت کرده و در پشت خط مشخص شده توقف نموده و توپ را به صورت پاس زمینی از زیر مانعی که در فاصله دو و نیم متری قرار گرفته عبور دهد. ارتفاع مانع از سطح زمین ۶۰ سانتی متر می باشد. این حرکت ۱ امتیاز دارد. عدم عبور موفق توپ، خطا بوده ۱ ثانیه به زمان اجرا اضافه می گردد.

* پای بازیکن در هنگام اجرا خط را لمس نماید، ۱ ثانیه به زمان اجرا اضافه می گردد.

* پای بازیکن به طور کامل از خط عبور نماید: اصلاح وضعیت و اجرای مجدد در این حالت امتیازی تعلق نگرفته و زمان متوقف نمی گردد.

* قبل از اقدام به پاس تخلفات دبل و رانینگ اتفاق بیفتد: خطا، ۱ ثانیه به زمان اجرا اضافه می گردد.

شوت سه گام:

پس از برداشتن توپ از روی استند، با دریبل حرکت کرده و تکنیک سه گام را اجرا می نماید. گل شدن در اولین اقدام ۲ امتیاز دارد و در صورت عدم موفقیت اولین اقدام، باید فقط یک اقدام دیگر از زیر حلقه انجام دهد. (این حرکت امتیازی ندارد).

در صورت وقوع تخلف رانینگ و دبل قبل از شوت:

* در صورت گل شدن: امتیاز تعلق نمی گیرد و یک ثانیه به زمان اضافه می گردد.

* در صورت عدم موفقیت: یک ثانیه به زمان اضافه شده و توپ زیر حلقه باید گل شود.

* عبور با دریبل از بین موانع: بازیکن با دریبل به صورت مارپیچ از سمت راست موانع عبور کند. توپ و هردو پای بازیکن باید از کنار مانع عبور کند. لمس مانع خطا محسوب نمی گردد.

* در صورت برخورد با مانع و جا به جا شدن آن: ۱ ثانیه به زمان اضافه می شود.

* در صورت تخلف رانینگ و دبل: در هربار وقوع ۱ ثانیه به زمان اضافه می شود.

* در صورت عدم عبور از کنار هر مانع و یا عدم عبور توپ و بازیکن از کنار مانع: اصلاح وضعیت صورت می گیرد.

نکته: در کلیه این حالات زمان بازی متوقف نمی گردد.

شوت متحرک از گوشه چپ خط پرتابی آزاد: بازیکن از پشت این خط مشخص شده اقدام به اجرای شوت متحرک نماید. در صورت موفق بودن اولین اقدام، ۲ امتیاز تعلق می گیرد، در صورت عدم موفقیت تا زمان گل شدن توپ اقدام به شوت زیر حلقه صورت می گیرد.

لمس خط : در صورت موفق بودن شوت امتیازی تعلق نمی گیرد، در صورت عدم موفقیت اقدام به شوت زیر حلقه انجام می گیرد.

در صورت عدم برخورد با حلقه در اولین اقدام : جمع آوری توپ برگشت مجدد با دریبل به منطقه پرتاب و اقدام به شوت ، در صورت موفق بودن ۱ امتیاز تعلق می گیرد و در صورت عدم موفقیت باید زیر حلقه اقدام شود. به گل زیر حلقه امتیازی تعلق نمی گیرد.

وقوع تخلف رانینگ و دبل قبل از شوت

*در صورت گل شدن: امتیاز تعلق نمی گیرد و یک ثانیه به زمان اضافه می گردد.

*در صورت عدم موفقیت یک ثانیه به زمان اضافه شده و توپ زیر حلقه باید گل شود.

پرتاب پنالتی: بازیکن از پشت خط پرتاب آزاد تکنیک شوت را اجرا می نماید. در صورت موفق بودن اولین اقدام ۲ امتیاز تعلق می گیرد و در صورت

عدم موفقیت با ریاند توپ اجرای حرکت خاتمه می یابد.

لمس خط : موفق بودن شوت امتیازی تعلق نمی گیرد.

وقوع تخلف رانینگ و دبل قبل از شوت

در صورت گل شدن : امتیاز تعلق نمی گیرد و یک ثانیه به زمان اضافه می گردد.

در صورت عدم موفقیت: یک ثانیه به زمان اضافه می شود.

در صورت عدم برخورد با حلقه در اولین اقدام : جمع آوری مجدد توپ برگشت با دریبل به منطقه پرتاب و اقدام به شوت ، در صورت موفق بودن ۱ امتیاز تعلق می گیرد و در صورت عدم موفقیت باید توپ ریاند شود.

نحوه محاسبه امتیازات:

امتیازات بازیکن با توجه به زمان اجرا ، امتیازات کسب شده و تعداد خطاها به صورت زمان کل محاسبه می گردد.

زمان اجرا شامل کل زمانی است که از لحظه شروع کروномتر با سوت داور و حرکت بازیکن آغاز شده و تا پایان ریاند توپ پرتاب پنالتی و اعلام سرداور با صدای سوت متوقف می شود. زمان اجرا به ثانیه محاسبه می شود.

با توجه به دستورالعمل هر تخلف رانینگ و دبل یک ثانیه به زمان اجرا اضافه می نماید. لذا تعداد خطاهای رقابت به ثانیه، به زمان اجرا اضافه می گردد.

امتیازات کسب شده از ایستگاه های پاس (۱ امتیاز)، شوت سه گام (۲ امتیاز)، شوت از گوشه چپ (۲ امتیاز، در صورت عدم برخورد به حلقه و اقدام

مجدد ۱ امتیاز) و شوت پنالتی (۲ امتیاز، در صورت عدم برخورد به حلقه اقدام مجدد ۱ امتیاز) ، به صورت مجموع امتیازات گروه محاسبه شده و از زمان اجرا کم می شود.

بنابراین فرمول محاسبه کل به شکل زیر می باشد:

$$\text{زمان کل} = (\text{زمان اجرا} + \text{تعداد خطا}) - \text{امتیازات کسب شده}$$

مثلا زمان اجرای بازیکن تیم الف (۱۵۰ ثانیه) ، تعداد خطاها (۵ بار) و امتیاز کسب شده (۱۰ امتیاز) می باشد . مطابق با فرمول: $۱۴۵ = ۱۵۰ - (۵ + ۱۰)$ امتیاز بازیکن تیم الف (۱۴۵) می باشد.

تعیین برنده رقابت:

برنده رقابت به صورت زیر تعیین می گردد:

اولین عامل تعیین کننده برنده ، زمان کل کسب شده در رقابت می باشد.

مثلا زمان کل بازیکن تیم الف (۱۴۵) و زمان کل بازیکن تیم ب (۱۴۴) می باشد، بدون در نظر گرفتن امتیازات کسب شده و تعداد خطا، بازیکن تیم ب با توجه به زمان کل کمتر برنده محسوب می گردد.

در صورت تساوی دو بازیکن ، تعداد امتیازات بیشتر برنده را تعیین می نماید.

در صورت تساوی سه بازیکن ، ابتدا امتیازات کسب شده بیشتر ملاک می باشد ، اگر امتیازات کسب شده برابر شد ،تعداد خطاهای کمتر و در نهایت مجموع زمان های اجرا ، بدون اعمال خطا و امتیاز.

مثلا بازیکن تیم الف با کسب ۱۵ امتیاز از ایستگاه ها ، زمان کل ۱۵۰ ثانیه را کسب کرده است ، و بازیکن تیم ب با کسب ۱۲ امتیاز از ایستگاه ها زمان کل ۱۵۰ ثانیه را کسب کرده است. برنده مسابقه بازیکن تیم الف می باشد، چون امتیاز بهتری داشته و چنانچه در این مورد هم برابر بودند تعداد خطاهای کمتر لحاظ می گردد.

ب- بخش رقابتی:

مقررات فنی بسکتبال ۳ نفره		
زمین	بازی در یک نیمه زمین و بر روی یک حلقه انجام می شود.	
توپ	ابعاد زمین ۱۱×۱۵ می باشد. توپ استاندارد بازی ۳ نفره استفاده می گردد.	
تعداد بازیکن	مرحله استان	۴ بازیکن به همراه یک مربی و یک سرپرست
نحوه بازی	زمان بازی	مدت زمان بازی ۱۰ دقیقه می باشد. در صورت تساوی در پایان ۱۰ دقیقه، وقت اضافه لحاظ می گردد و هر تیمی که اولین ۲ امتیاز را کسب کند بازی خاتمه می یابد.
	تعیین برنده	تیمی که بالاترین امتیاز را در پایان زمان قانونی داشته باشد برنده محسوب می گردد. چنانچه تیمی قبل از پایان ۱۰ دقیقه قانونی ، به امتیاز ۲۱ برسد، برنده محسوب می گردد.
	مالکیت	بازی بسکتبال ۳ نفره با پرتاب سکه شروع می شود. برنده سکه میتواند مالکیت توپ در ابتدای بازی یا در شروع وقت اضافه را داشته باشد. در جریان بازی ، بدنبال هر تخلف ، از بالای بازی با چک بال (تبادل توپ بین بازیکن مهاجم و مدافع) انجام می شود. مدت زمان مالکیت تیمی برای مهاجم ، ۱۲ ثانیه می باشد.
	زمان استراحت	هر تیم می تواند از یک وقت استراحت ۳۰ ثانیه ای استفاده کند.
	تعویض	تعویض به صورت نامحدود می باشد و هر زمان که توپ در جریان نباشد انجام می شود.
		داخل قوس و هنگام پرتاب آزاد ، ۱ امتیاز

	امتیازات	پشت قوس ، ۲ امتیاز
خطا	خطا جریمه خطا	هر برخورد با بازیکن حریف خطا محسوب می شود. در بسکتبال ۳ نفره هر خطایی به صورت خطای تیمی ثبت می شود.
	خطای تیمی	تا ۶ خطای تیمی ، جریمه فقط تغییر مالکیت توپ می باشد. (خطای روی شوت ، پرتاب دارد).
		جریمه برای خطاهای (۷،۸،۹) دو پرتاب آزاد می باشد.
		جریمه برای خطاهای (۱۰) به بعد ، دو پرتاب آزاد و مالکیت توپ می باشد.
	خطای فنی	جریمه خطای فنی، ۱ پرتاب آزاد بدون مالکیت می باشد.
	خطای غیر ورزشی	جریمه اولین خطای غیرورزشی ۲ پرتاب آزاد می باشد.
		جریمه دومین خطای غیرورزشی ، ۲ پرتاب آزاد با مالکیت می باشد.
موقعیت بازی	تخلف رانینگ، دبل، ۳ ثانیه	شروع بازی توسط تیم مهاجم از روبروی سبد، پس از چک بال
	موقعیت توپ مشترک	شروع بازی با مدافع از روبروی سبد ، پس از چک بال
	بعد از پرتاب موفق	توپ با پاس یا دریبل به پشت قوس ۲ امتیازی آورده می شود. مدافع در منطقه نیمدایره نوشارژ اجازه لمس توپ را ندارد.
		توپ با پاس یا دریبل به پشت قوس دو امتیازی برده شده ، و سپس حمله تیم آغاز می شود. بعد از ریباند یا توپ دزدی

دستورالعمل بخش مسابقات رشته والیبال – پایه هشتم

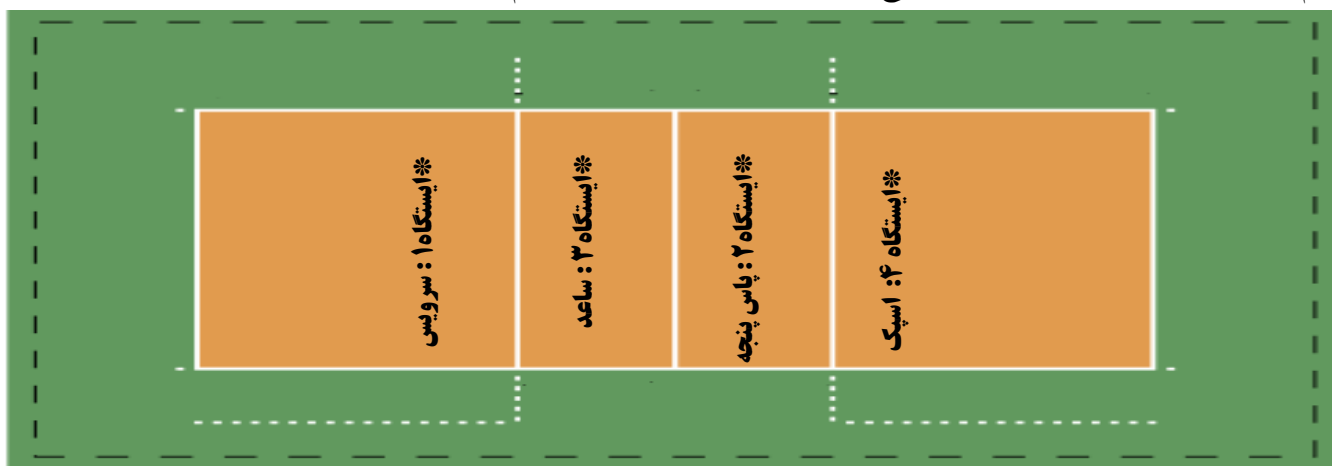
الف- آزمون های بخش مهارتی در بخش استان

*تعداد اعضا هر تیم ۶ نفر به همراه یک مربی و یک سرپرست می باشد.

نحوه اجرای مهارت : ورزشکاران در محدوده مشخص شده قرار می گیرند با سوت داور بازیکن شماره یک نسبت به اجرای

مهارت اول خود که سرویس می باشد اقدام نموده وبلافاصله اقدام به اجرای پاس پنجه در ایستگاه بعدی می نماید و به این صورت تا

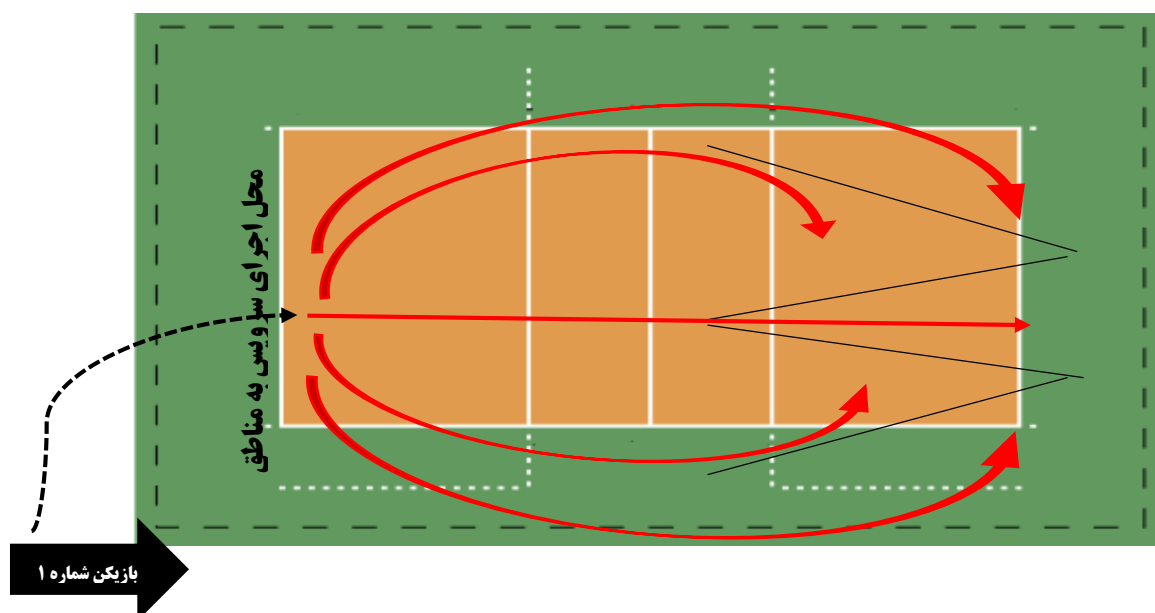
اتمام اجرا همه مهارت ها (ساعد و اسپیک) به شرح زیر در ایستگاه های مشخص شده انجام خواهند داد.



ایستگاه اول : زدن ۵ سرویس به ۵ منطقه مشخص شده زمین بازی

بازیکن شماره ۱ به ایستگاه شماره یک واقع در انتهای زمین والیبال در محدوده سرویس قرار می گیرد و به ترتیب اقدام به زدن ۵ پنج سرویس به صورت دلخواه (ساده ، چکشی ، موجی یا پرشی) به مناطق تعیین شده می نماید . برخورد هر توپ به هر منطقه دارای ۲ امتیاز می باشد و در صورت برخورد توپ به خط یک امتیاز محسوب می گردد و در غیر اینصورت هیچ امتیازی تعلق نخواهد گرفت . مجموع امتیاز این ایستگاه ۱۰ می باشد .

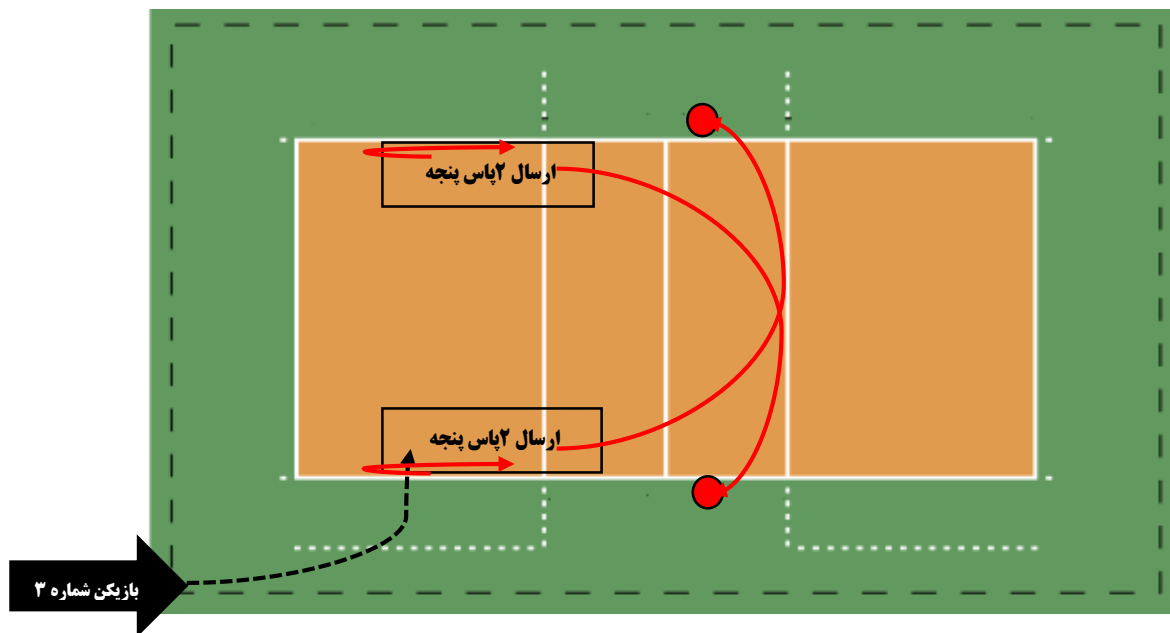
امتیاز : برخورد توپ به هر منطقه ۲ امتیاز – مجموع ۱۰ امتیاز



ایستگاه دوم: پاس پنجه به مناطق ۴ و ۲ زمین

، بازیکن از منطقه ۱ یک زمین بازی، با پرتاب کوتاه توپ به بالای سر خود، اقدام به پاس پنجه با ارتفاع بالا به درون حلقه واقع در منطقه ۴ کنار میله می نماید و دوبار این مهارت را انجام خواهد داد و سپس با حرکت به منطقه ۵ زمین این مهارت را تکرار می نماید. پرتاب هر پاس صحیح به درون حلقه دارای ۲ امتیاز و در صورت برخورد به حلقه فقط یک امتیاز تعلق خواهد گرفت در غیر اینصورت امتیازی حاصل نمی گردد و مجموع امتیاز این بخش ۸ می باشد.

امتیاز: هر پرتاب ۲ امتیاز، در مجموع ۸ امتیاز = ورود توپ به حلقه ۲ امتیاز - برخورد به حلقه ۱ امتیاز - بدون برخورد صفر امتیاز

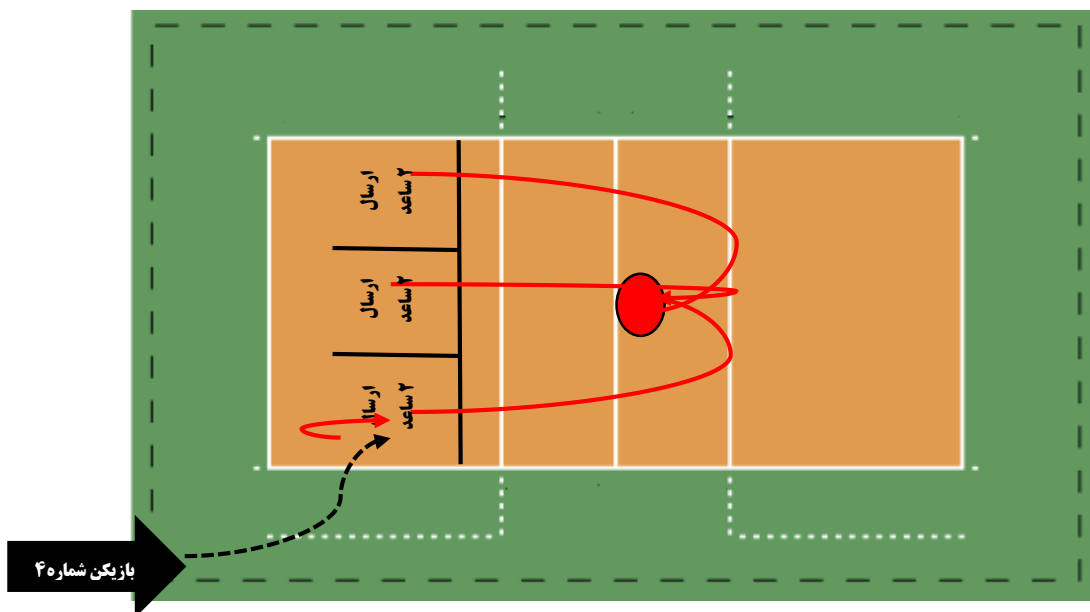


ایستگاه ۳: زدن ساعد با هدف مشخص

بازیکن جهت اجرای مهارت خود به منطقه ۱ زمین رفته و پس از کوبیدن توپ به زمین و برگشت از بالای سر اقدام به زدن ساعد به منطقه ۳ (به درون حلقه با قطر ۱,۵ متر) می نماید.

سپس به منطقه ۶ بعد از آن در منطقه ۵ زمین همین مهارت را انجام خواهد داد در هر منطقه دوبار نسبت به اجرای مهارت اقدام می نماید. امتیاز این بخش بدین گونه هست که در صورت فرود درون حلقه ۲ امتیاز و برخورد به حلقه ۱ امتیاز و در غیر اینصورت صفر امتیاز محسوب می گردد. مجموع امتیاز این بخش ۱۲ امتیاز می باشد.

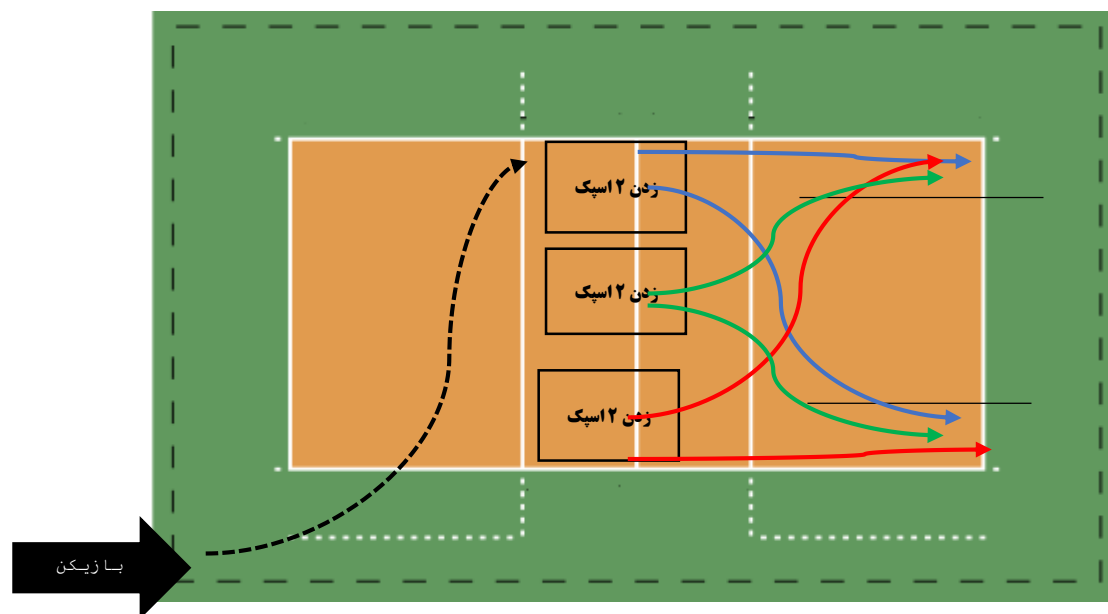
امتیاز: هر پرتاب ۲ امتیاز، در مجموع ۱۲ امتیاز = ورود توپ به حلقه ۲ امتیاز - برخورد به حلقه ۱ امتیاز - بدون برخورد صفر امتیاز



ایستگاه شماره ۴: زدن اسپیک به مناطق مشخص شده توسط خود بازیکن

در این ایستگاه با برگشت بازیکن قبلی بلافاصله بازیکن شماره ۴ جهت اجرای مهارت اسپیک به منطقه ۴ رفته و در پشت خط یک سوم قرار می گیرد با پرتاب توپ با ارتفاع بالا به صورت پاس بلند، جهت اجرای اسپیک بر روی تور حرکت می نماید و این مهارت با دو تکرار در مناطق ۴ و ۲ زمین و در منطقه ۳ فقط یک تکرار دارد لازم به ذکر است زدن اسپیک به مناطق تعیین شده دارای ۲ امتیاز و مجموع امتیاز این بخش ۱۰ می باشد.

امتیاز: برای هراسپیک ۲ امتیاز در مجموع ۱۲ امتیاز در این ایستگاه کسب می شود
اجرای صحیح هر اسپیک به مناطق تعیین شده ۲ امتیاز - در صورت اجرای صحیح اسپیک و عدم برخورد به منطقه ۱ امتیاز لحاظ می گردد - در غیر این صورت امتیاز تعلق نخواهد گرفت (در صورت برخورد بازیکن به تور هیچ امتیاز تعلق نخواهد گرفت)



فرم ارنج و داوری اجرای ارزیابی آموزش مهارت های رشته والیبال در پایه هشتم

استان : نام و نام خانوادگی مربی: نام و نام خانوادگی بازیکن:

امتیاز مهارت سرویس

مجموع امتیاز سرویس	سرویس ۵	سرویس ۴	سرویس ۳	سرویس ۲	سرویس ۱	
(۱۰ امتیاز)						۲/ امتیاز
						۱/ امتیاز
						صفر/ امتیاز

امتیاز مهارت پاس پنجه

مجموع امتیاز پاس پنجه	پاس پنجه ۴	پاس پنجه ۳	پاس پنجه ۲	پاس پنجه ۱	
(۸ امتیاز)	از منطقه ۵ زمین		از منطقه یک زمین		
					۲/ امتیاز
					۱/ امتیاز
					صفر/ امتیاز

امتیاز مهارت پاس ساعد

مجموع امتیاز ساعد	ساعد ۶	ساعد ۵	ساعد ۴	ساعد ۳	ساعد ۲	ساعد ۱	
(۱۲ امتیاز)	از منطقه ۵ زمین		از منطقه ۶ زمین		از منطقه یک زمین		
							۲/ امتیاز
							۱/ امتیاز
							صفر/ امتیاز

امتیاز مهارت اسپک

مجموع امتیاز اسپک	اسپک ۵	اسپک ۴	اسپک ۳	ساعد ۲	اسپک ۱	
(۱۰ امتیاز)	از منطقه ۲ زمین		از منطقه ۳ زمین	از منطقه ۴ زمین		
						۲/ امتیاز
						۱/ امتیاز
						صفر/ امتیاز

امتیاز نهایی تیم

امتیاز سرویس	امتیاز پاس پنجه	امتیاز ساعد	امتیاز اسپک	مجموع امتیاز	مقام

داوران :

داور اول داور دوم داور سوم داور چهارم

ب- بخش رقابتی رشته والیبال

مسابقات مقطع متوسطه دوره اول طبق قوانین و مقررات داخلی به صورت قراردادی برگزار می گردد.

- تعداد بازیکنان هر تیم شامل عنفر به همراه یک مربی و یک سرپرست می باشد.
- لباس بازیکنان باید شماره دار (جلو و عقب پیراهن) متحدالشکل و یکرنگ بوده و همچنین داشتن کفش کتانی ورزشی و جوراب الزامی است .
- ابعاد زمین در این مسابقات والیبال برای پسران $7 * 7$ متر (14 متر طول و 7 متر عرض) می باشد.
- ارتفاع تور برای پسران $2/35$ سانتی متر برای پسران و $2,20$ برای دختران می باشد.
- شماره پیراهن بازیکنان از شماره ۱ تا ۱۰ می باشد .
- زننده سرویس در این مسابقات شبیه مینی والیبال مجاز نیست تویی که ارتفاع آن از تور بالاتر باشد در منطقه جلو حمله یا دفاع نماید و سرویس زننده در صورت کسب ۲ امتیاز پیاپی ملزم به چرخش بوده و بازیکن بعدی سرویس خواهد زد .
- چرخش در این مسابقات فقط مخصوص سرویس زننده و بر اساس برگ ارنج همان ست می باشد.

تبصره :

- ❖ تعداد تایم استراحت در هر ست ۲ تایم می باشد که زمان هر کدام ۳۰ ثانیه است .
- ❖ مسابقات به صورت ۲ ست از ۳ ست برگزار می گردد.
- ❖ امتیازات هر سه ست (اول و دوم و نتیجه)، ۱۵ با اختلاف ۲ امتیاز می باشد .
- ❖ در صورت نیاز ممکن است یک تیم در یک روز دوبازی انجام دهد .

روش امتیازدهی مسابقات والیبال

- برد ۲ بر صفر، تیم برنده صاحب ۳ امتیاز و به تیم بازنده امتیازی تعلق نخواهد گرفت .
 - برد ۲ بر ۱ ، تیم برنده صاحب ۲ امتیاز و تیم بازنده فقط یک امتیاز کسب خواهد نمود.
 - امتیاز دهی و رتبه بندی در جدول مسابقات به ترتیب براساس برد ، سپس امتیاز ، معدل ست ، معدل پوئن خواهد بود .
- * در صورت موارد پیش بینی نشده توسط کمیته فنی مسابقات تصمیم گیری خواهد شد .

دستورالعمل بخش مسابقات رشته هندبال – پایه نهم

الف – بخش مهارتی هندبال

ایستگاه یک

ورزشکار پشت خط شروع می ایستد و با صدای سوت بدون توپ به سمت مانع اول می دود، مانع اول را دور می زند و سپس به صورت حرکت به سمت عقب بر می گردد سپس به سمت مانع دوم می دود و مانع را دور می زند و سپس با حرکت به سمت عقب به سمت مانع اول بر می گردد در نهایت به سمت مانع سوم می دود و با حرکت به سمت عقب به سمت مانع اول با حرکت به سمت عقب بر می گردد.

ایستگاه دوم

در این ایستگاه ورزشکار ۴ پاس به دو نفر فرد کمی مستقر در ایستگاه ارسال می کند. در فاصله ۵ متری تعیین شده پاس زمینی ارسال می کند و در فاصله ۸ متری تعیین شده پاس یکدست از بالای سر انجام می دهد. در پاس بالای سر الزاما باید پای موافق دست پرتاب عقب باشد.

خطاها: خطاهای رعایت نکردن وضعیت درست پاها

نکته: اگر توپ از دست ورزشکار و یا فرد کمی مستقر در ایستگاه رها شود حتما باید همان توپ را جمع کرده و پاس را ادامه دهند.

ایستگاه سوم

اجرای حرکت پای دفاع (پای بوکس) بین مانع های مستقر در ایستگاه

خطا: ۱- برخورد ورزشکار با موانع مستقر در ایستگاه ۲- به جای حرکت پای بوکس در بین موانع ورزشکار بدود.

ایستگاه چهارم

در یک مسافت تعیین شده ۲۰ متری فرد ورزشکار با یار کمی به صورت دو به دو پاس کاری می کنند و به سمت قوس ۶ متر حرکت می کنند در پشت قوس ۶ متر فرد ورزشکار اقدام به شوت به سمت دروازه می کند.

خطا: ۱- رانینگ ۲- برخورد توپ با پا در حین پاسکاری ۳- لمس کردن پا هنگام شوت با قوس ۶ متر

ایستگاه پنجم

فرد ورزشکار به سمت صندلی مستقر در ایستگاه حرکت کرده و توپ را از روی صندلی برمی دارد و بین موانع دریبل می کند و پس از مانع آخر به سمت دروازه اقدام به شوت می کند.

خطا: ۱- رانینگ و دیل در حین دریبل از بین موانع ۲- افتادن مانع ۳- برخورد توپ با ۴- لمس کردن پا هنگام شوت با قوس ۶ متر

ایستگاه ششم

فرد ورزشکار به سمت صندلی مستقر در ایستگاه حرکت کرده و توپ را از روی صندلی برمی دارد و به سمت دروازه شوت می کند.

خطا: ۱- رانینگ ۲- لمس کردن پا هنگام شوت با قوس ۶ متر

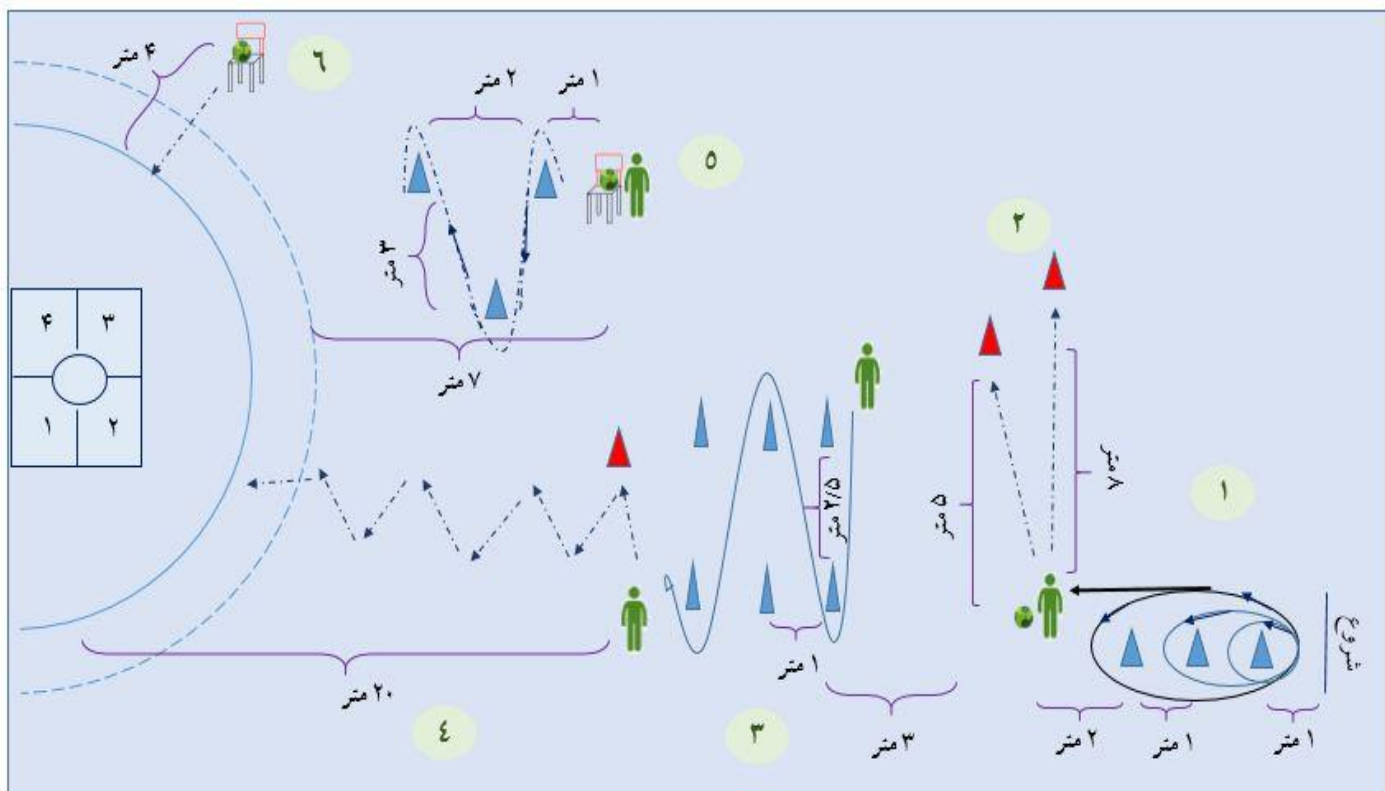
نکته :

✓ در ایستگاه هایی که شوت اجرا می شود الزاما ورزشکار باید ۲ ایستگاه شوت را با پرش اجرا کند و یک شوت به صورت ثابت انجام شود.

✓ دروازه به ۴ قسمت تقسیم شده است باید هر توپ به یکی از مناطق شماره گذاری شده در دروازه شوت شود. اگر ۲ شوت به یک قسمت

ارسال شود قابل قبول نیست. همچنین شوت به تیرک و دایره وسط دروازه قابل قبول نیست.

✓ به ازاء هر خطا یک ثانیه به زمان بازیکن اضافه می شود.



ب- بخش رقابتی هندبال قوانین بازی:

- ۱- بازی در زمین به ابعاد ۱۵×۲۸ متر انجام می شود.
- ۲- هر تیم متشکل از ۷ بازیکن می باشد. ۴ بازیکن اصلی و ۳ بازیکن ذخیره می باشند.
- ۳- در بازی هر بازیکن می تواند تنها یک دریبل بزند/بعد از زدن یک دریبل بایستی اقدام به شوت یا پاس کند.
- ۴- بازیکنان هر تیم، قبل از اینکه هم تیمی توپ را لمس نکرده باشد مجاز به شوت کردن نمی باشد.
- ۵- بعد از به ثمر رسیدن گل، بازی از دروازه تیمی که گل را دریافت کرده است شروع می شود.
- ۶- تعویض بازیکنان در بازی محدود می باشد و از هر مکانی در نیمه زمین تیم قابل اجرا است.
- ۷- زمان بازی ، یک زمان ۱۰ دقیقه ای می باشد. در دقیقه ۱۰ عزم استراحت ۱ دقیقه ای به هر دو تیم داده می شود. (تایم استراحت نباید در زمان شانس مسلم گل هر یک از دو تیم باشد).