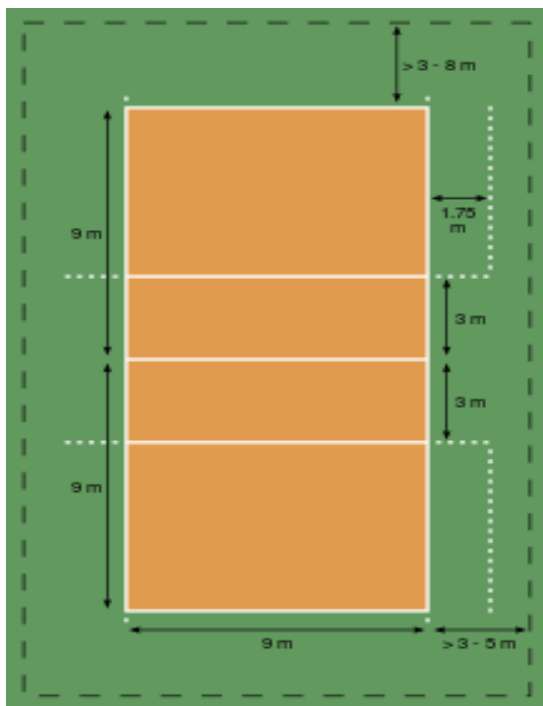


باسمه تعالی

✓ قوانین و مقررات والیبال

- تعداد کل بازیکنان هر تیم: ۱۲ نفر.
- تعداد بازیکنان داخل زمین: ۶ نفر.
- تعداد کل داوران: ۱۰ نفر (یک داور بالا، یک داور پائین و یک داور ذخیره- ۴ داور خط و یک داور خط ذخیره- یک نویسنده و یک کمک نویسنده).
- اندازه زمین: طول ۱۸ متر و عرض ۹ متر.



- یت (تور): برخورد توپ به لبه تور اشکال ندارد و خطا نیست.
- مقدار باد توپ: معمولاً با فشار انگشتان شصت بر روی توپ مشخص می شود.
- وزن و رنگ توپ: وزن توپ ۲۶۰ گرم است و تا ۱۰ گرم کمتر یا بیشتر اشکال ندارد و رنگ آن مخلوطی از زرد و آبی و سفید می باشد. (استاندارد فدراسیون جهانی)
- شروع بازی: شروع بازی به وسیله سکه توسط داور قرعه کشی می شود تا یک تیم زمین و نیم دیگر توپ را انتخاب کند.
- زمان بازی: ۵ گیم بصورت رالی، ۴ ست با نتیجه ۲۵ امتیاز و ست آخر با نتیجه ۱۵ امتیاز می باشد. (البته در مسابقات مدارس ۳ گیم می باشد).
- تعداد استراحت: در امتیاز ۸ و ۱۶، اولین تیمی که به این امتیاز رسید یک استراحت فنی به مدت یک دقیقه به هر دو تیم داده می شود. هر تیم به غیر از استراحت فنی دارای ۲ استراحت ۳۰ ثانیه ای می باشد.

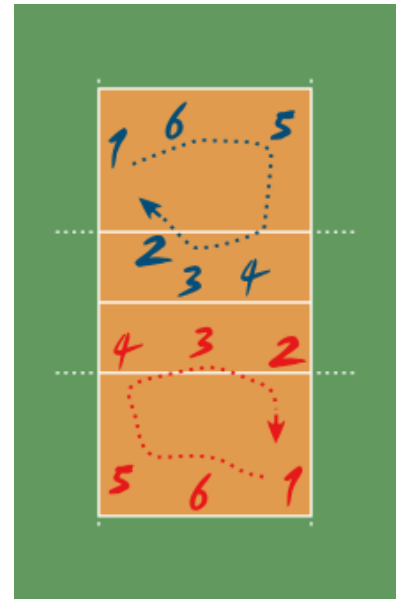
- روش تعویض بازیکنان: داور ابتدای خط یک سوم رو به تور می ایستد و همانجا بازیکن ورودی، تابلوی شماره تعویض را به بازیکن خود می دهد. (در قسمت یک سوم زمین)
- تعداد تعویض: هر تیم ۶ تعویض می تواند داشته باشد. مثلاً اگر بازیکن شماره ۵ به جای بازیکن شماره ۸ وارد زمین شد، در تعویض بعدی حتماً ۸ باید به جای ۵ وارد زمین شود (یک رفت و یک برگشت).
- شماره بازیکنان: از ۱ الی ۱۵ (البته در مسابقات جوانان شماره بالاتر اشکال ندارد).
- طریقه زدن توپ (سرویس): سرویس از پشت خط عرضی و با سوت داور زده می شود و باید توپ از دست جدا شود.
- پهنای خطوط: پهنای خطوط زمین والیبال ۵ سانتی متر می باشد.
- اخطار: برای اخطار داور کارت زرد به بازیکن نشان می دهد و یک امتیاز هم به تیم مقابل تعلق می گیرد و اگر سرویس هم داشته باشند به تیم مقابل واگذار می شود.
- اخراج و جریمه آن: داور کارت قرمز نشان می دهد و بازیکن یک ست اخراج می شود. و تیمی که اخراجی داشته، یک امتیاز از دست می دهد و بازیکن اخراج شده باید روی صندلی پشت نیمکت ذخیره ها بنشیند.
- ارتفاع تور تا زمین: برای بزرگسالان در بخش مردان ۲/۴۳ متر و در بخش زنان ۲/۲۴ متر می باشد.
- بازی مساوی: نتیجه تساوی برای مسابقه والیبال وجود ندارد و اگر امتیاز هر دو تیم در یک ست ۲۴ یا ۱۴ شود، بازی ادامه خواهد داشت تا اینکه یک تیم با اختلاف ۲ امتیاز برنده شود.
- لیبرو: لیبرو بازیکنی است که رنگ پیراهنش با بقیه هم تیمی هایش متفاوت است و فقط می تواند توپ را جمع کند و پاس بدهد اما حق سرویس و آبشار را ندارد و تعویضش در ورقه نوشته نمی شود و وقتی در منطقه ۵ قرار داشت، موقع چرخش بیرون می رود و با بازیکنان مناطق ۱-۵ می تواند تعویض شود.
- ابعاد تور: تور والیبال ۵ / ۹ متر طول و یک متر عرض دارد و ابعاد سوراخ تور ۱x۱ سانتی متر می باشد و همچنین طرفین تور ۲۵ سانتی متر خارج از خط می باشد.

• نکات دیگر

- تعویض لیبرو همیشه بعد از یک پالی انجام می شود.
- در ست پنجم برای انتخاب زمین یا سرویس، داور قرعه کشی می کند. در امتیاز ۸، جای تیم ها در زمین عوض شده و استراحت فنی هم وجود ندارد و فقط هر تیم می تواند درخواست یک وقت استراحت نماید.

• مناطق زمین والیبال

- منطقه ۲: قسمت زیر تور طرف راست زمین.
- منطقه ۱: پشت منطقه ۲ قسمت عقب زمین.
- منطقه ۳: قسمت زیر تور وسط زمین.
- منطقه ۶: پشت منطقه ۳ زمین.
- منطقه ۴: قسمت زیر تور طرف چپ.
- منطقه ۵: پشت منطقه ۴ در قسمت عقب زمین.
- چرخش بازیکن در مناطق زمین در جهت حرکت عقربه های ساعت انجام می شود.



- اگر یک تیم امتیازی از تیم مقابل که سرویس می زند بگیرد، چرخش انجام می شود. چرخش بازیکنان به این صورت است که بازیکن منطقه ۱ به منطقه ۶، منطقه ۶ به منطقه ۵، منطقه ۵ به منطقه ۴، منطقه ۴ به منطقه ۳، منطقه ۳ به منطقه ۲ و منطقه ۲ به منطقه ۱ می رود.

- آنتن موجود در طرفین بالای تور، محدوده زمین را مشخص می کند و اگر توپ با برخورد به آنتن، به زمین حریف برسد، قبول نیست. ارتفاع آنتن هم ۱۸۰ سانتی متر می باشد.

- توپ سرویس، دفاع روی تور ندارد.

- تماس بدن با تور، عبور تمام پا از خط و حمل توپ با دست خطا می باشد.

- اگر تیمی در ست اول سرویس بزند، در ست دوم تیم مقابل زنده نخستین سرویس خواهد بود.

- اگر در بالای تور دو بار مقابل، همزمان به توپ ضربه بزنند، سرویس تکرار می شود و اگر روی نوار قل خورد و به آنتن برخورد نمود، سرویس دوباره تکرار می شود ولی اگر در داخل زمین هر تیمی افتاد، امتیاز به نفع تیم مقابل می باشد.

- سرویس باید از قسمت پشت خط عرضی زده شود.

- در هنگام بازی، با هر قسمت از بدن می توان به توپ ضربه زد.

مواردی که در طی بازی والیبال، خطا محسوب خواهند شد:

- ۱- در هنگام زدن سرویس، اگر پای بازیکن روی خط قرار گیرد، خطا محسوب می شود.
- ۲- اگر در هنگام زدن اسپک یا دفاع یا دادن پاس، پای بازیکن به طور کامل از خط وسط زمین عبور کند، خطا محسوب می شود.
- ۳- برخورد بازیکن به تور والیبال به هر شکل، خطا محسوب می شود.
- ۴- اگر هنگام پاس دادن، دریافت توپ، اسپک زدن یا ردن کردن توپ به سمت زمین مخالف، توپ از یک دست یا هر دو دست با مکث رها شود، خطا است (حمل توپ تلقی می شود).
- ۵- آنتن موجود در طرفین بالای تور، محدوده تور را مشخص می کند و اگر توپ به آنتن بالای تور یا خط فرضی ادامه آنتن برخورد کند خطا می باشد و توپ برای سرویس زدن به تیم مقابل داده می شود.

- ۶- توپ سرویس، دفاع روی تور ندارد، مگر اینکه توپ سرویس در نقطه ای پایین تر از نوار سفید رنگ بالای تور که هفت سانتی متر است، دریافت شود.
- ۷- اگر توپ از روی تور رد شده باشد رد محسوب می شود و خطا است. (به عنوان مثال توپ از لبه تور جدا شده در زمین تیم الف باشد و بازیکن تیم ب به توپ ضربه بزند یا آن را لمس کند).
- ۸- زننده سرویس پس از سوت داور ۸ ثانیه فرصت دارد سرویس بزند. در غیر این صورت و ائتلاف وقت، خطای ۸ ثانیه محسوب می شود.
- ۹- اگر یک بازیکن، دوبار پی در پی به توپ ضربه بزند خطای دو ضرب محسوب می شود.
- ۱۰- اگر تیمی بیش از سه بار به توپ ضربه بزند، خطای چهار ضرب محسوب می شود.
- ۱۱- اگر بدون جدا شدن توپ از دست، سرویس زده شود، خطا محسوب می شود. به این معنی که ابتدا باید توپ از دست جدا شود و سپس به آن ضربه زده شود.
- ۱۲- بستن مسیر دید تیم دریافت کننده سرویس، از سوی بازیکنان تیم زننده سرویس، غیر قانونی است و خطا محسوب می شود.

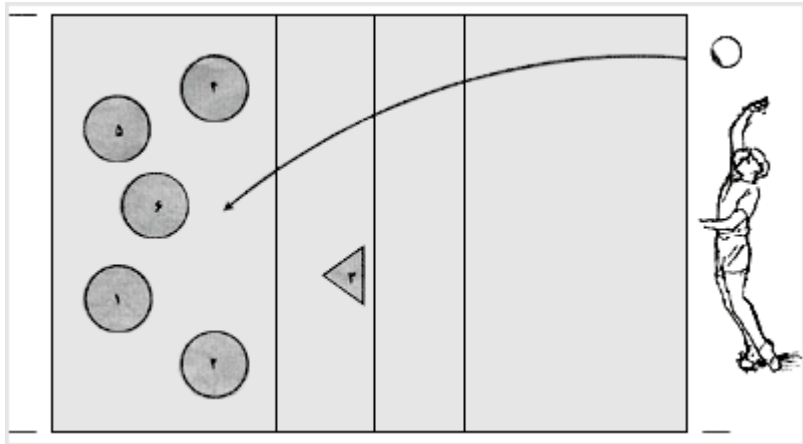
قوانینی که تمامی بازیکنان تیم ها، موظف به رعایت آنها هستند:

- اگر در بالای تور دو یار مقابل، همزمان به توپ ضربه بزنند، سرویس دوباره تکرار می شود، ولی اگر در داخل زمین هر تیمی افتاد، امتیاز به نفع تیم مقابل است. (این بند با توجه به نظر داور است).
- ۲- در هنگام بازی، با هر قسمت از بدن می توان به توپ ضربه زد.
- ۳- سرویس از پشت خط عرضی و **صرفاً** با سوت داور زده می شود.
- ۴- اولین تیمی که به امتیاز ۸ و ۱۶ رسید، يك استراحت فنی به مدت يك دقیقه به هر دو تیم داده می شود. هر تیم به غیر از این دو استراحت فنی، دارای ۲ استراحت ۲۰ ثانیه ای است.
- ۵- اعلام زمان استراحت، **صرفاً** باید از سوی سرپرست هر تیم به داور اعلام شود، و هیچ یک از بازیکنان حق اعلام تایم اوت به جای سرپرست، یا اعتراض به نظر سرپرست نسبت به گرفتن این زمان را ندارند.
- ۶- هر تیم ۶ تعویض می تواند داشته باشد. مثلاً اگر بازیکن شماره ۵ به جای بازیکن شماره ۸ وارد زمین شد، در تعویض بعدی حتماً ۸ باید به جای ۵ وارد زمین شود (يك رفت و برگشت). تعویض بازیکن باید **حتماً** با اطلاع و مجوز داور صورت پذیرد.
- ۷- نتیجه تساوی برای مسابقه والیبال وجود ندارد و اگر امتیاز هر دو تیم در يك ست ۲۴ شود، بازی ادامه خواهد داشت تا اینکه يك تیم با اختلاف ۲ امتیاز برنده شود.
- ۸- هنگام زدن سرویس از سوی یک تیم، بازیکنان تیم مقابل که در واقع دریافت کننده توپ سرویس است، باید پشت خط يك سوم قرار داشته باشند (بازیکنان مناطق ۲، ۴ و ۶).
- ۹- زدن سرویس از سوی تیم ها، باید چرخشی باشد. يك چرخش سرویس به این معنی است که در آن، هر یک از بازیکنان يك بار سرویس زده باشند و بعد از آن، چرخش دوم صورت می گیرد. بازیکنی که سرویس می زند، تا زمانی می تواند به این کار ادامه دهد که تیم مقابل توپ را در زمین آنها فرود آورد و سرویس به تیم مقابل واگذار شود.
- ۱۰- شروع بازی با سکه توسط داور قرعه کشی می شود تا يك تیم زمین و تیم دیگر توپ را انتخاب کند.
- ۱۱- بازی بر مبنای قاعده دو از سه است، و هر تیمی که بتواند دو نیمه را با امتیاز ۲۵ از آن خود نماید، برنده بازی خواهد بود.
- ۱۲- اگر تیمی در ست اول سرویس بزند، در ست دوم تیم مقابل زننده نخستین سرویس خواهد بود.
- ۱۳- دعوا یا جر و بحث با بازیکنان تیم خودی، یا بازیکنان تیم مقابل، ایجاد تنش در بازی محسوب می شود، که در ابتدا با اخطار داور و در صورت تکرار، اخراج از بازی (صرفاً همان بازی) را در پی خواهد داشت.

- ۱۴- تحت هیچ شرایط و موقعیتی، اعتراض به رای داور مورد پذیرش نخواهد بود و با اخطار مواجه خواهد شد.
- ۱۵- رئیس کمیته والیبال مرکز آمار ایران به عنوان ناظر تمام مراحل بازی ها و داور، در ورود به تمام زمینه ها و موضوعات حق تلم دارد. در شرایط خاص، رئیس کمیته والیبال حق دارد برای تسهیل یا حل و فصل موضوعات یا موارد پیش آمده، نظر خود را اعمال نماید و اعتراض بازیکنان یا مسئولین محترم تیم ها، غیر قانونی محسوب شده و با اخطار مواجه خواهد شد.
- ۱۶- در هنگام بازی دو تیم، هیچ یک از افراد تیم ها نباید برای گرم کردن خود و یا به عنوان تمرین، از توپ استفاده کنند و صرفاً می توانند نسبت به آماده شدن برای بازی خود، فعالیت های نرمشی و کششی انجام دهند.
- ۱۷- هر یک از تیمها موظف است ۱۵ دقیقه قبل از بازی خود در سالن حضور یابند و حضور زود هنگام آنها (به عنوان مثال ۳۰ یا ۴۰ دقیقه زودتر)، به هیچ وجه جایز نیست.
- ۱۸- ارائه رفتار های مبتنی بر شادمانی که دور از عرف و اخلاق ورزشی باشد، و اینگونه احساس شود که به منظور تضعیف روحیه تیم مقابل و یا بی احترامی به هر یک از بازیکنان تیم مقابل صورت گرفته است، غیر قانونی محسوب و از سوی داور و رئیس کمیته والیبال، نسبت به آن **شدیداً** برخورد خواهد شد.

ارتباط بین جاگیری های بازیکنان در هنگام دریافت سرویس:

- هر بازیکن ردیف عقب باید نسبت به بازیکن ردیف جلو مربوط به خود در فاصله دورتر از تور جاگیری کند.
- بازیکنان ردیف جلو و بازیکنان ردیف عقب در رعایت جاگیری جانبی (سمت چپ یا راست) باید به همان ترتیب اشاره شده در قانون بالا باشند.
- کنترل و تعیین جاگیری بازیکنان براساس تماس پاهای آنها با زمین و به ترتیب زیر انجام می شود:
- حداقل قسمتی از پای هر بازیکن ردیف جلو باید از پای بازیکن ردیف عقب مربوط به خود به خط مرکزی یا وسط نزدیکتر باشد .
- هر بازیکن سمت راست (یا چپ) باید حداقل قسمتی از پایش از پاهای بازیکن وسط ردیف مربوط به خود به خط کنار سمت راست (یا چپ) نزدیکتر باشد.
- وقتی که سرویس زده شد، بازیکنان می توانند تغییر مکان داده و هر محلی را در زمین بازی و منطقه آزاد مربوط به خودشان اشغال نمایند.
- همان طور که گفته شد وقتی سرویس زده می شود بازیکنان هر دو تیم باید در دو ردیف سه نفری مستقر شوند. سه نفر ردیف جلو که در واقع نزدیک تور می باشند به بازیکنان خط جلویی معروف هستند. آنها مناطق ۲، ۳ و ۴ را اشغال می کنند. همچنین سه نفری که در عقب قرار می گیرند به بازیکنان خط عقبی شناخته می شوند و در مناطق ۱، ۶ و ۵ مستقر می شوند. در شروع مسابقه نحوه استقرار بازیکنان در مناطق مختلف از سوی مربی در ورقه آرایش (ارنج) تیم ثبت می شود. در این آرایش بازیکنی که در منطقه ۳ می باشد در واقع بین بازیکن سمت راست (منطقه ۲) و بازیکن سمت چپ (منطقه ۴) قرار می گیرد. همچنین در خط عقب بازیکن منطقه ۶ نیز در وسط بازیکن منطقه ۱ و ۵ مستقر می شود. فراگیران می توانند آرایش بازیکنان را در تصویر زیر ملاحظه کنند. نکته مهم دیگری که باید به آن توجه نمود این است که بازیکنان خط جلو و عقب باید در یک وضعیت صحیح در زمین مستقر شوند. نحوه ایستادن این بازیکنان طوری است که الزاماً باید بازیکن عقب در هر شرایطی عقب تر از بازیکن جلویی خود باشد.



لازم به ذکر است که پس از اجراء سرویس هر یک از بازیکنان تیم‌ها در هر قسمتی که مایل باشند می‌توانند مستقر شوند.
آرایش تیم (ترکیب)

قبل از شروع هر ست، مربی باید ترکیب تیم خود را روی برگ مربوط بنویسد و تحویل دهد. این برگ باید به موقع تکمیل و امضاء شود و به داور دوم یا نویسنده تسلیم گردد. بازیکنانی که در ترکیب تیم در هر ست نیستند، ذخیره‌های آن ست محسوب می‌شوند. وقتی که برگ ترکیب تیم تحویل داده شد اجازه تغییر آن داده نمی‌شود. چنانچه در شروع ست در وضعیت جاگیری بازیکنان در زمین بازی و ترکیب اعلام شده اختلاف مشاهده شود، قبل از شروع ست بازیکنان باید تغییر مکان داده، به همان وضعیت تعیین شده قرار گیرند. در این حالت تیم جریمه نخواهد شد. اگر شماره یک یا چند بازیکنی که در زمین جای گرفته‌اند، در برگ ترکیب تیم ثبت نشده باشد، این بازیکنان بدون جریمه شدن باید از زمین خارج شوند و برطبق ترکیب ارائه شده بازیکنان حقیقی در جای آنها قرار گیرند.

ورزشکار و سلامت باشید. صادقی