

به نام خداوند جان و خرد.

قوانین و مقررات رشته‌های ورزشی

همراه با تصمیمات زمین‌های ورزشی

(برای انتشار جدید)

تألیف:

حسن دلروز

حسن شفیعی‌زاده

ورزش
SPORT

نشر ورزش

قوانین و مقررات رشته‌های ورزشی

همراه با ترسیمات زمین‌های ورزشی

حسن دلروز - حسن شفیع‌زاده

صفحه آرای: کیانقش (حسینی‌لر)

نوبت چاپ: اول - بهار ۱۳۹۳

شمارگان: ۱۵۰۰ نسخه

قطع: وزیری - ۳۲۰ صفحه

فروست: ۱۱۲

ک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۱۲۵۹-۸-۲

نلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

قیمت: ۱۹۵۰۰ تومان

مرکز پخش:

تهران، انقلاب، خیابان ۱۲، ورودی ابتدای خیابان نظری شرقی، پلاک ۱۰۰

تلفن: ۴۸۱۲۴۳-۵ فکس: ۶۶۹۷۵۶۹۷

سامانه پیام کوتاه: ۳۰۰۷۰۲۴

سایت: www.bamdadketab.com پست الکترونیک: bamdadketab@yahoo.com

سرشناسه	:	دلروز، حسن، ۱۳۴۱ -
عنوان و نام پدیدآور	:	قوانین و مقررات رشته‌های ورزشی / حسن دلروز، حسن شفیع‌زاده.
مشخصات نشر	—	تهران: نشر ورزش، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	:	۳۲۰ ص.: مصور، جدول، نمودار.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۹۱۲۵۹-۸-۲
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فپا
موضوع	:	ورزش — قوانین و مقررات — ورزش — قواعد
شناسه افزوده	:	شفیع‌زاده، حسن، ۱۳۵۷ -
رده بندی کنگره	:	۷۳۱GV/د۹: ۱۳۹۲
رده بندی دیویی	:	۷۹۶
شماره کتابشناسی ملی	:	۳۲۱۰۲۶۸

فهرست

۴۹..... منطقه سه امتیازی.....	۸..... سخن ناشر.....
۴۹..... خط وسط.....	۹..... مقدمه مولفان.....
۵۰..... بوجیا.....	گروه‌بندی جدید رشته‌های ورزشی المپیکی
۵۰..... تاریخچه ورزش بوجیا در ایران و جهان.....	(سال ۲۰۱۳).....
۵۳..... قوانین و مقررات بوجیا.....	اسکواش.....
۵۵..... ۲: تجهیزات و امکانات.....	تاریخچه اسکواش در جهان و ایران.....
۵۵..... توپ‌های بوجیا.....	اسکواش در ایران.....
۵۵..... مشخصات توپ بوجیا.....	قوانین و مقررات اسکواش.....
۵۵..... زمین بازی *.....	انواع و مشخصات توپ اسکواش.....
۵۶..... شروع مسابقه *.....	اسکواش ساحلی.....
۵۶..... زمان شروع *.....	قوانین و مقررات اسکواش ساحلی.....
۵۷..... خطاهای توپ هدف (Jack ball).....	اسکی.....
۵۷..... کامل شدن یک دور.....	تاریخچه اسکی.....
۵۷..... دسته بندی بازی‌ها.....	مسابقات اسکی.....
۵۷..... محدودیت زمانی.....	پرش با اسکی.....
۵۸..... فنی.....	بدمیتون.....
۵۸..... شکستن حالت تساوی.....	تاریخچه پیدایش بدمیتون در ایران و جهان.....
۵۹..... کاربرد.....	قوانین و مقررات بدمیتون.....
۵۹..... تاریخچه بدمیتون در جهان.....	خطاهای سرویس.....
۶۰..... قوانین و مقررات.....	شرایط، قوانین و مقررات مسابقات بدمیتون.....
۶۲..... پاورلیفتینگ.....	قهرمانی دانش آموزان پسر مدارس کشور.....
۶۲..... تاریخچه پاورلیفتینگ در جهان و ایران.....	ترسیم زمین بدمیتون.....
۶۵..... قوانین و مقررات پاورلیفتینگ.....	مراحل ترسیم.....
۶۶..... گروه‌های وزنی مسابقات.....	بسکتبال.....
۶۷..... قوانین و مقررات داورى مسابقات پاورلیفتینگ.....	پیدایش بسکتبال در جهان و ایران.....
۶۷..... ۱-دلیفت.....	قوانین و مقررات بسکتبال.....
۶۸..... موارد خطا در حرکت دلیفت.....	موارد خطای فنی.....
۶۸..... موارد خطا در حرکت پرس سینه.....	خطاهای نیمه.....
۶۹..... اسکات.....	مینی بسکتبال.....
۶۹..... موارد خطا در حرکت اسکات.....	ترسیم زمین بسکتبال.....
۷۲..... پنج گانه مدرن.....	مراحل ترسیم.....
۷۲..... تاریخچه پنج گانه مدرن.....	نحوه رسم منطقه ۳ امتیازی.....
	رسم دایره‌ها.....

۱۰۴.....	توقف بازی	۷۵	پینت بال.....
۱۰۴.....	نحوه ثبت امتیازات.....	۷۵	تاریخچه پینت بال.....
۱۰۴.....	اسب‌های چوگان.....	۷۸	تجهیزات.....
۱۰۵.....	اندازه چوب چوگان و توپ.....	۷۹	واژه‌های پرکاربرد این ورزش.....
۱۰۶.....	دو و میدانی.....	۷۹	انواع بانکرها.....
.....	تاریخچه پیدایش دو و میدانی در جهان و ایران.....	۸۰	روش بازی.....
۱۰۶.....		۸۱	اندام قوانین بازی.....
۱۰۷.....	مواد دو و میدانی.....	۸۲	سبب برتری بوخت تیر.....
۱۰۹.....	قوانین و مقررات دو و میدانی.....	۸۲	عمل آمار حمله بازیکنان.....
۱۰۹.....	استارت و دوهای سرعت.....	۸۳	اسلحه‌های پینت بال.....
۱۱۰.....	مقررات پرتاب وزنه.....	۸۴	رمپ چیست؟.....
۱۱۱.....	دوما.....	۸۴	Rare of frie چیست.....
۱۱۴.....	مسابقات تیمی	۸۴	قوانین و مقررات پینت بال.....
۱۱۵.....	مسابقات صحرانوردی.....	۸۵	تنیس.....
۱۱۶.....	مسافت مسابقه.....	۸۵	تاریخچه بازی تنیس در ایران و جهان.....
۱۱۸.....	پرتاب‌ها.....	۸۸	ترسیم زمین تنیس.....
۱۲۰.....	پرش‌ها.....	۸۸	ابعاد و اندازه‌های استاندارد زمین تنیس.....
۱۲۲.....	مسابقات جاده	۹۰	تنیس روی میز.....
۱۲۲.....	مسابقات کوهستان.....		تاریخچه تنیس روی میز.....
۱۲۳.....	دوچرخه‌سواری.....	۹۱	تاریخچه تنیس روی میز در ایران.....
.....	تاریخچه پیدایش دوچرخه‌سواری در ایران و جهان.....	۹۲	قوانین تنیس روی میز.....
۱۲۳.....		۹۶	تیر و کمان.....
.....	مختصرات تاریخچه دوچرخه‌سواری در ایران.....	۹۶	تاریخچه‌ی تیر و کمان.....
۱۲۴.....		۹۷	مسابقات تیراندازی.....
۱۲۴.....	انواع دوچرخه و لوازم آن‌ها.....	۹۸	مسابقات تیر و کمان.....
۱۲۵.....	مشخصات دوچرخه مسابقه (کورسی).....	۹۹	نحوه برگزاری مسابقات تیمی.....
۱۲۵.....	مشخصات دوچرخه‌های آماتور.....	۱۰۰	چوگان.....
۱۲۶.....	مشخصات لاستیک موتورستفاده.....	۱۰۰	تاریخچه چوگان.....
۱۲۷.....	انواع مسابقات جاده.....	۱۰۱	مشخصه‌های زمین چوگان.....
۱۲۷.....	تور دوچرخه‌سواری.....	۱۰۲	مدت زمان مسابقه.....
۱۲۷.....	استراحت.....	۱۰۲	تعداد بازیکنان.....
۱۲۸.....	بررسی مسابقات.....	۱۰۲	هدف و قوانین بازی.....
۱۲۸.....	چگونگی برگزاری تایم تریل انفرادی جاده.....	۱۰۳	خطاهای ورزش چوگان.....
۱۲۹.....	برگزاری مسابقات سرعت (پیست).....	۱۰۳	داوری در چوگان.....
۱۳۰.....	نحوه اجرای مسابقات سرعت (پیست).....	۱۰۴	شروع مسابقه چوگان.....
۱۳۲.....	قوانین و مقررات دوچرخه‌سواری.....		

اداره‌کنندگان مسابقه	۱۵۵	مسابقات تایم تریل انفرادی	۱۳۴
سه گانه	۱۵۷	صنایع امتیازی	۱۳۵
تاریخچه ورزش سه گانه در جهان	۱۵۷	طول پیست	۱۳۶
ورزش سه گانه در ایران	۱۵۸	تکاپرین	۱۳۶
فدراسیون بین‌المللی ورزش سه گانه	۱۵۹	زیربند مسابقه	۱۳۷
دوگانه آبی: (duathlon)	۱۵۹	اسکراچ	۱۳۸
دوگانه چیست؟	۱۵۹	صدیق	۱۳۹
سه گانه زمستانی چیست؟ (winter triathlon)	۱۵۹	زیربند بقیه	۱۳۹
انواع اصلی ورزش‌های سه گانه:	۱۶۰	حوادث	۱۴۰
شطرنج	۱۶۱	مسابقات مقدماتی ارزیابی	۱۴۰
تاریخچه شطرنج	۱۶۱	المیک اسپرنت	۱۴۱
قوانین و مقررات شطرنج	۱۶۳	زیربند مسابقه	۱۴۲
۱. شروع بازی	۱۶۳	فیزیک	۱۴۴
۲. وسط بازی	۱۶۳	تاریخچه فیزیک	۱۴۴
۳. آخر بازی	۱۶۴	فتحیه امتیازگذاری	۱۴۶
تذکره	۱۶۴	ارزیابی برنامه توسط هیئت داوران (A)	۱۴۷
زیربند شطرنج	۱۶۵	ارزیابی برنامه توسط هیئت داوران (B)	۱۴۷
تذکره:	۱۶۶	طبقه‌بندی جرائم تکنیکی و اجرا در برنامه	۱۴۷
شمشیربازی	۱۷۱	مرحله سوم: مسابقات فینال اسباب‌ها	۱۴۷
تاریخچه شمشیربازی در ایران و جهان	۱۷۱	حرکات زمینی	۱۴۸
قوانین مسابقات شمشیربازی	۱۷۲	حرکات ضروری زمینی	۱۴۸
خصوصیات دوره	۱۷۵	برنامه حرکات حلقه	۱۴۸
خصوصیات آه	۱۷۶	حرکات ضروری	۱۴۸
خصوصیات سایر	۱۷۶	نمونه جرایم	۱۴۸
شنا	۱۷۸	برنامه‌دار حلقه	۱۴۹
تاریخچه پیدایش شنا	۱۷۸	حرکات ضروری	۱۴۹
انواع شنا	۱۸۰	نمونه جرائم	۱۴۹
تذکره:	۱۸۰	برنامه‌های پرش حرکات	۱۴۹
مسابقات	۱۸۰	حرکات ضروری	۱۴۹
تعداد خطوط	۱۸۱	نمونه جرایم	۱۵۰
مشخصات استخر خوب:	۱۸۱	برنامه پارالل	۱۵۰
چند توصیه بهداشتی	۱۸۳	حرکات ضروری	۱۵۰
گندزدایی و بهداشتی کردن آب استخرها	۱۸۳	جرایم	۱۵۰
مشخصات یک استخر قانونی	۱۸۳	سبک تاکرا	۱۵۲
		تاریخچه پیدایش سبک تاکرا	۱۵۲

تاریخچه‌ی کوهنوردی در جهان.....	۲۳۵	فوتبال.....	۱۸۴
عصر طلایی.....	۲۳۶	خلاصه‌ای از تاریخچه پیدایش فوتبال.....	۱۸۴
تاریخچه کوهنوردی در اروپا.....	۲۳۶	قوانین و مقررات فوتبال.....	۱۸۶
آفریقا.....	۲۳۷	فوتسال(فوتبال داخل سالن).....	۱۹۳
آمریکای شمالی.....	۲۳۷	ترسیم زمین فوتبال.....	۱۹۸
آمریکای جنوبی.....	۲۳۷	مراحل ترسیم.....	۱۹۸
آسیا.....	۲۳۷	فوتبال ساحلی.....	۲۰۲
تاریخچه‌ی کوهنوردی در ایران.....	۲۳۹	تاریخچه فوتبال ساحلی.....	۲۰۲
رشته‌ی کوهنوردی.....	۲۳۹	فوتبال مولین CP.....	۲۰۷
کوهنوردی فنی.....	۲۴۰	شرکت.....	۲۰۸
وسایل مورد نیاز کوهنوردی فنی.....	۲۴۰	کبدی.....	۲۱۳
قوانین.....	۲۴۰	تاریخچه کبدی در جهان.....	۲۱۳
تکنیکهای مورد احتیاج یک کوهنورد برای		تاریخچه کبدی در ایران.....	۲۱۵
صعود:.....	۲۴۱	قوانین و مقررات.....	۲۱۵
وسایل مورد نیاز کوهنوردی.....	۲۴۱	قوانین و مقررات بازی.....	۲۱۷
مراحل کوهنوردی.....	۲۴۲	زمین کبدی.....	۲۱۷
گلف.....	۲۴۳	خطوط کبدی.....	۲۱۸
تاریخچه گلف.....	۲۴۳	نحوه بازی.....	۲۱۸
واترپلو.....	۲۴۵	کشتی.....	
تاریخچه واترپلو در جهان و ایران.....	۲۴۵	تاریخچه پیدایش کشتی در جهان و ایران.....	۲۲۳
تاریخچه واترپلو در ایران.....	۲۴۶	نونهالان:.....	۲۲۴
والیبال.....	۲۴۹	نوجوانان:.....	۲۲۴
خلاصه‌ای از تاریخچه پیدایش والیبال در ایران و		جوانان:.....	۲۲۴
جهان.....	۲۴۹	بزرگسالان:.....	۲۲۴
مینی والیبال (مینی هاک).....	۲۵۸	گروه سنی پیشکوتان:.....	۲۲۴
ترسیم زمین والیبال.....	۲۵۹	وزن کشتی:.....	۲۲۵
مراحل ترسیم.....	۲۵۹	کشتی آزاد.....	۲۲۵
تغییرات قوانین جدید والیبال، قبل از سال		نحوه صحیح اجرای مقررات فعلی فیلا:.....	۲۲۶
۲۰۰۹.....	۲۶۰	خلاصه توضیحات:.....	۲۲۶
۴-۴-۱- منطقه جابه‌جایی لیرو.....	۲۶۰	قوانین اخطار در کشتی آزاد:.....	۲۲۷
۷-۵- خطای جایگیری.....	۲۶۱	قوانین اخطار در کشتی فرنگی:.....	۲۲۸
۷-۷- خطای ترکیب سرویس.....	۲۶۲	توضیحات.....	۲۲۸
۱۱-۳- تماس با تور.....	۲۶۳	کشتی فرنگی.....	۲۳۱
۱۱-۴- خطاهای بازیکنان با تور.....	۲۶۳	کوهنوردی.....	۲۳۵
وقفه‌های قانونی بازی.....	۲۶۴	تاریخچه‌ی کوهنوردی: جهان، قاره‌ها، ایران.....	۲۳۵

۲۹۱.....	اوزان وزنه برداری:	۲۶۶.....	۱۹-بازیکن لیرو
۲۹۴.....	وودبال	۲۶۶.....	۲-۱۹-تجهیزات
۲۹۴.....	تاریخچه ورزش وودبال در جهان	۲۶۷.....	۲-۱۹-جابه جایی های بازیکنان
۲۹۶.....	هاکی	۲۶۷.....	۳-۲۱-رفتار ناشایست: رفتار فیزیکی یا
۲۹۶.....	تاریخچه پیدایش هاکی در ایران و جهان	۲۶۸.....	تهاجمی و یا رفتار تهدیدآمیز
قوانین و مقررات بین المللی هاکی روی چمن		۲۶۸.....	۳-۲۱-میزان جریمه
۲۹۸.....		۲۶۸.....	۲-۳-۲۱-وظایف داور اول در جریان مسابقه
قوانین و مقررات هاکی داخل سالن		۲۶۹.....	
۳۰۳.....	هندبال	۲۷۰.....	داور دوم
۳۰۵.....	خلاصه هندبال در ایران و جهان	۲۷۰.....	۲۵-نوع ماده (منشی)
۳۰۵.....	تاریخچه هندبال در ایران	۲۷۱.....	والیبال ساحلی
۳۰۶.....	هندبال	۲۷۱.....	تاریخچه والیبال ساحلی
۳۰۷.....	مینی هندبال	۲۷۳.....	قوانین و مقررات بازی
۳۱۲.....	ترسیم زمین هندبال	۲۷۵.....	والیبال نشسته معلولین
۳۱۲.....	مراحل ترسیم	۲۷۵.....	تاریخچه والیبال نشسته معلولین
۳۱۷.....	هندبال ساحلی	۲۸۱.....	سطح زمین بازی
۳۱۷.....	زمین بازی هندبال:	۲۸۱.....	منطقه سرویس:
۳۱۷.....	ماده اجرای بازی:	۲۸۱.....	خطا:
۳۱۸.....	روازه های هندبال ساحلی:	۲۸۱.....	خطاها در جریان بازی:
۳۱۸.....	منطقه چوبینی (تعویض)	۲۸۵.....	نحوه زدن سرویس:
۳۱۸.....	منابع	۲۸۷.....	ورزش باستانی
۳۱۹.....		۲۸۷.....	تاریخچه ورزش باستانی
		۲۹۰.....	وزنه برداری
		۲۹۰.....	تاریخچه وزنه برداری

سخن ناشر

ستایش و سپاس خداوندگار جهان را که آفریننده همه زیبایی‌هاست. پرداختن و توجه به موضوعات آموزشی و تخصصی با اهمیتی که رتبه مستقیم با پیشرفت آن رشته ورزشی و ورزشکار را دارد، باعث شده است که ورزشکاران درک مثبت و بالایی از یادگیری اصول کاربردی قوانین و مقررات داشته باشند.

چاپ اول کتاب قوانین و مقررات رشته‌های ورزشی سال ۱۳۸۸ منتشر شد. تا سال ۱۳۹۲ به چاپ سوم رسید. اکنون ویرایش جدید با اضافات و اصلاحات سال ۲۰۱۱ میلادی منتشر می‌شود.

یکی از مهم‌ترین راه‌های گسترش منابع آموزشی و یادگیری موثر و پایدار، کتاب‌های آموزشی هستند. مطالب کتاب حاضر به شما ورزشکاران و مربیان عزیز توصیه می‌شود.

در حال حاضر این گروه انتشاراتی به عنوان بزرگترین فعال عرصه نشر ورزشی کشور، در زمینه انتشار کتاب‌های آموزشی ورزشی نقش بسیار مهمی دارد.

امید است با انتشار جدیدترین کتاب‌های ورزشی روز دنیا بتوانیم گامی موثر در راه گسترش ورزش برداشته باشیم.

تندرست و ورزشکار باشید

زمستان ۱۳۹۲

مقدمه

ارتقای فرهنگی، هنری است که راه‌های گوناگونی دارد و آنقدر مهم است که حتی استفاده روزافزون از تکنولوژی هم نمی‌تواند نقش آن را کم‌رنگ کند. بلکه هر روز به بر ضرورت کسب علم و دانستنی‌ها از طریق مطالعه افزوده می‌شود. در دهه اخیر کتاب‌های لغت و دانستنی‌های علمی فراوانی منتشر شده‌اند و همگان به ویژه نوجوان و جوانی دانش را راهنمایی می‌کند.

در زمینه ورزش، بارها و موضوعات مربوط به رشته‌های مختلف ورزشی صدها کتاب در دسترس جوان قرار دارد و به پرسش‌ها و خواسته‌های آنان پاسخ می‌دهند. هر سال بنا بر تغییر شرایط و مقررات مسابقات ورزشی، کتاب‌های جدید نیز منتشر یا آثار موجود تکمیل می‌شوند. رونق ورزش و درخشش ورزشکاران، قهرمانان زمینه انتشار کتاب‌های متعدد را فراهم کرده است. این کتاب نیز در حقیقت، راهنمای مطمئنی است که در همه زمینه‌ها می‌تواند مربیان، دبیران، دانشجویان رشته تربیت بدنی، قهرمانان، ورزشکاران آماتور و حرفه‌ای و حتی تماشاگران را به جدیدترین قوانین و مقررات مسابقات و بازی‌ها آشنا کند.

ما در تألیف مطالب این کتاب قوانین رشته‌های، دو و میدانی، فوتسال، والیبال و مینی والیبال، هندبال و مینی هندبال، بسکتبال و مینی بسکتبال، بدمینتون، کشتی، کوهنوردی، شنا، شطرنج، تنیس روی میز، دوچرخه‌سواری، وزنه‌برداری، والیبال ساحلی، سپک تاکرا، شمشیربازی، هاکی، تنیس، کوهنوردی، کبدی، رودبال، پاورلیف‌تینگ، اسکواش، چوگان و... حتی ترسیمات زمین‌های ورزشی را مدنظر قرار داده‌ایم و امیدواریم که مورد پسند خوانندگان قرار بگیرد. در پایان از تمام عزیزانی که ما را در تهیه این کتاب یاری کرده‌اند، صمیمانه تشکر و قدردانی می‌کنیم.

مؤلفان

گروه‌بندی جدید رشته‌های ورزشی المپیک (سال ۲۰۱۳)

در جلسه کمیته اجرایی کمیته بین‌المللی المپیک در سن پترزبورگ ۱۵ عضو این کمیته، گروه‌بندی جدید رشته‌های ورزشی المپیک برای توزیع کمک‌های مالی را به شرح زیر اعلام کردند:

گروه A:

شنا، دو و میدانی، ژیمناستیک

گروه B:

بدمینتون، وچرخه‌سواری، فوتبال، تنیس، والیبال

گروه C:

تیراندازی، کشتی، تیراندازی با کمان، بوکس، جودو، رویینگ،

تنیس روی میز، وزنه‌برداری

گروه D:

کانو/کایاک، سوارکاری، سم‌سیربازی، هندبال، هاکی، قایقرانی

بادبانی، تکواندو، سه‌گانه، کشتی

گروه E:

پنج‌گانه مدرن، گلف، راگبی هفت نفره

بیشترین کمک‌های مالی به گروه A و کمترین به گروه

E پرداخت خواهد شد. در گروه‌بندی جدید تیراندازی را طی

این گروه‌بندی از گروه D به گروه C ارتقاء یافت.