

آیین نامه فنی جشنواره ورزش های بومی و محلی گرامیداشت هفته تربیت بدنی – مهر ماه سال ۱۴۰۱

رشته ورزشی پلان :

در این بازی افراد بر اساس قرعه کشی و جدول مسابقات به صورت انفرادی با هم به رقابت می پردازند.

روش اجرا:

هر فرد با یک توپ تنیس به طرف سه مانع (سه قطعه چوب پهن) تیم مقابل که در یک ردیف و به فاصله ۵۰ سانتیمتری از همدیگر قرار گرفته اند پرتاب می کند و سعی در انداختن مانع های مورد نظر دارد .

زمان هر بازی (رقابت بین دو نفر) ۱۰ دقیقه می باشد. زمان برای پرتاب هر فرد هم ۱۰ ثانیه می باشد.

ابتدا با توجه به قرعه کشی، فرد برنده قرعه، شروع به اولین پرتاب خود به طرف موانع تیم مقابل می کند و بعد از آن نوبت به پرتاب نفر مقابل می رسد و فرد مقابل هم مانند نفر اول پرتاب خود به طرف مانع ها را انجام می دهد . و پرتاب ها بین دو نفر یک در میان تا پایان وقت بازی انجام می گیرد.. هر فردی که بتواند مانع های بیشتری را به زمین بیندازد برنده آن بازی می شود. در صورتی که قبل از اتمام زمان کلی بازی فردی بتواند زودتر سه مانع تیم مقابل را هدف قرار دهد و آنها را بیندازد برنده بازی خواهد شد.

رشته ورزشی هفت سنگ مهارتی :

روش اجرا:

هر فرد با یک توپ تنیس به طرف هفت سنگ روی هم گذاشته شده که به فاصله ۷ متری از فرد قرار گرفته در زمان ۹۰ ثانیه پرتاب می کند و سعی در انداختن سنگ های مورد نظر را دارد.

ورزشکار با اعلام داور پشت خط پرتاب قرار می گیرد و با سوت داور و شروع زمان، پرتاب اول خود را انجام می دهد. و در صورت اصابت به سنگ ها تعداد سنگ های افتاده به عنوان امتیاز آن پرتاب در نظر گرفته خواهد شد. پرتاب کننده به محض برخورد توپ با سنگ ها شروع به دویدن کرده و سنگ های افتاده را دوباره روی هم باید بچینند. و بعد از برداشتن توپ، دوباره برگشته و پرتاب های بعدی را انجام دهد و بعد از اعلام اتمام مسابقه (۹۰ ثانیه) توسط داور، مسابقه به پایان می رسد و در نهایت تعداد امتیازات ثبت می گردد.

رشته ورزشی دوز پا فیزیکی :

در این بازی افراد بر اساس قرعه کشی و جدول مسابقات به صورت انفرادی با هم به رقابت می پردازند.

روش اجرا:

هر فرد با یک پارچه رنگی که در اختیار دارد به طرف زمین دوز که به فاصله ۷ متری از فرد قرار دارد حرکت می کند و پارچه رنگی خود را در روی یکی از نقاط زمین دوز قرار می دهد و بلافاصله به نقطه شروع بر می گردد. و بعد از آن نفر مقابل شروع به حرکت به طرف زمین دوز می کند و پارچه رنگی مربوط به خود را در روی یکی از نقاط زمین دوز قرار می دهد و دوباره به نقطه شروع بر می گردد. همین حرکت بین دو نفر ادامه دارد تا زمانی که یکی از آن دو نفر موفق به چیدن پارچه های رنگی خود در یک خط شوند. هر کدام از بازیکن ها زودتر بتوانند پارچه های خود را در یک ردیف بدون فاصله بچینند برنده آن بازی می شوند.