

قوانین و مقررات بازی‌های بومی محلی

الختر (خروس جنگی)

وسایل مورد نیاز: تجهیزات خاصی برای این بازی مورد نیاز نیست و معمولاً از لباس و کفش ورزشی مناسب استفاده می‌گردد.

ابعاد و جنس زمین و زمان بازی:

در این بازی هر تیم متشکل از ۳ نفر می‌باشد. در زمینی به طول ۳۰ متر و عرض ۲۰ متر انجام می‌شود که پوشش آن به طور معمول از جنس خاک یا چمن بوده و زمان اتمام بازی نامحدود و منوط به مبارزه تمام نفرات دو تیم می‌باشد

زمان بازی:

زمان بازی نامحدود است و منوط به مبارزه دو تیم یا دو نفر می‌باشد.

زمین بازی:

این بازی در زمینی به طول ۳۰ متر و عرض ۲۰ متر انجام می‌شود و پوشش آن معمولاً از جنس خاک یا چمن است

شرح بازی:

روش تیمی:

بازی الختر یک بازی هیجانی و ساده است. ابتدا شرکت‌کنندگان به دو گروه تقسیم می‌شوند و هر گروه یک نفر را به عنوان سالار انتخاب می‌کنند.

سالار، افراد را یک به یک به میدان می‌فرستد، افراد باید یک پای خود را با دست مخالف بگیرند و با حالت لی لی وارد میدان شوند و سعی کنند به وسیله ضربه زدن با سینه یا دست و یا جا خالی دادن، حریف را از تعادل خارج کنند و یا پای او را از دستش خارج کنند، برنده باید از میانه میدان گذشته و خود را به محل استقرار تیم حریف برساند، اگر در حین مبارزه تعادل فرد به هم خورده به زمین بخورد و یا پایش را زمین بگذارد و یا پایش از دستش خارج شود بازنده است و از بازی حذف می‌شود. برنده نهایی تیمی است که تمامی افراد تیم مقابل را شکست دهند. این مسابقه تیمی می‌باشد و همانند والیبال ۲ از ۳ می‌باشد.

امتیازات

چنانچه در حین مبارزه دستی که پا را گرفته است رها شود خطا محسوب می‌شود و از دور مسابقه خارج شده و امتیاز منفی لحاظ می‌شود و بازی بین نفرات دیگر آغاز می‌گردد. خارج شدن از زمین بازی امتیاز منفی محسوب شده و فردی که از زمین بازی خارج شود از دور بازی حذف و بازی بین نفرات دیگر ادامه خواهد یافت. هرگونه ضربه از طرف هر بازیکنی که به حریف مقابل صدمه وارد نماید و به صورت عمدی باشد خطا محسوب می‌گردد و خاطی برای بار اول کارت زرد و برای بار دوم کارت قرمز خواهد گرفت و بازیکن خطاکار بازنده محسوب می‌گردد و امتیاز از دست می‌دهد. اگر یکی از بازیکنان در حین مبارزه به زمین برخورد کند ولی پنجه پا از دستش رها نشود با بلند شدن فرد از زمین بازی ادامه خواهد داشت هر بازیکنی که در حین مبارزه چه با ضربه حریف و چه بدون ضربه حریف پای خود را رها کند یک امتیاز به نفر مقابل داده خواهد شد.

پس از انجام مراسم قرعه کشی دو تیم، بازیکن تیم مهاجم در انتهای زمین بازی با گرفتن پنجه پا به وسیله دست مخالف و با علامت داور مسابقه بازی آغاز می‌شود.

هر دو تیم سعی می‌کنند با هل دادن حریف، جای خالی دادن تعادل حریف را بهم بزنند هر نفری که تعادلش بهم بخورد و زانویی که در دست دارد به زمین بخورد و یا اینکه پنجه‌های دستش از پایش رها شود بایستی از زمین خارج شود و یک امتیاز از دست می‌دهد در پایان هر مسابقه هر تیمی که موفق شود تمامی افراد تیم مقابل را شکست دهد برنده بازی است و به تعداد نفرات باقی مانده تیم خود امتیاز می‌گیرد.

اتمام بازی زمانی خواهد بود که تمام نفرات باهم بازی کرده باشند هر بازیکنی که در حین بازی و یا بعد از بازی از مقررات تخطی نمایند برابر مقررات با وی رفتار خواهد شد هرگونه اعتراض یا صحبت با داوران حین انجام مسابقه از طرف بازیکنان یا سرپرست یا مربی خطا محسوب شده و برابر رای داور کارت زرد داده و یک امتیاز به تیم مقابل داده خواهد شد. زدن هرگونه ضربه از گردن به بالا ممنوع می‌باشد و داور درباره آن تصمیم‌گیری خواهد نمود. در صورت تساوی امتیازات دو تیم با نظر مربیان یک نفر از هر تیم با یکدیگر مبارزه می‌کنند.

کادر داوری:

تعداد داوران چهار نفر می باشد که یک نفر به عنوان داور اصلی و دو نفر به عنوان کمک داور (در صورتیکه ۷ نفره برگزار شود) انجام وظیفه می نمایند و یک نفر منشی امتیازات دو تیم را ثبت می نماید.



(MAS-WRESTLING)

چوب کشی:

این رشته ورزشی در روستاهای سلسله جبال زاگرس و فلات مرکزی کشور از جمله بازی های رقابتی محسوب می گردد که بصورت سنتی و انفرادی بین دو نفر که کف پاهای خود را به یکدیگر تکیه داده، سپس با کشیدن چوب به سمت خود آغاز می شود و فردی که موفق شود چوب را بطرف خود بکشد و حریف را با قدرت بدنی از محل استقرارش جدا نماید برنده می شود.

مکان:

مکان مورد نیاز جهت رقابت ها فضای (۲*۲) متر برای هر نفر (۴*۲) که کف و بستر می توانند خاک، ماسه یا زیر انداز، تشک و رینگ از جنس چوب ۲*۴ متر می باشد.

حاشیه ایمنی:

حاشیه ایمنی برای مسابقات و رقابت های ملی (۶*۶) متر است.

وسایل مورد نیاز:

یک قطعه چوب از جنس مقاوم صیقلی به طول ۴۵ تا ۵۰ سانتی متر و به ضخامت ۵ سانتی متر و ۳ قطعه چوب ذخیره نیاز است.

یک قطعه تخته از جنس الوار و مقاوم به طول ۲ متر و ۱۰ سانتی متر به ضخامت ۵ سانتی متر و ارتفاع ۲۲ سانتی متر نیاز است که به وسیله دو محور به زمین ثابت و فیکس می شود.

پودر منیزیم جهت استحکاک کف دستان.

لباس شرکت کنندگان:

- آقایان: (پیراهن رکابی، شورت ورزشی) فاقد تبلیغات و تصاویر غیر ورزشی و کمر بند ایمنی
بانوان: (مانتو و شلوار ورزشی) فاقد تبلیغات و تصاویر غیر ورزشی (کمر بند ایمنی)

اوزان رسمی:

دختران: ۵۰- کیلوگرم ۶۰- کیلوگرم ۶۰+ کیلوگرم

پسران: ۶۵- کیلوگرم ۸۵- کیلوگرم ۸۵+ کیلوگرم

زمان:

وقت (هر مسابقه رقابت‌ها فاقد زمان و رکورد خواهد بود)

تعداد نفرات:

هر تیم متشکل از سه ورزشکار در وزن‌های ذکر شده خواهد بود.

نحوه رقابت‌ها:

هر دو حریف پس از معرفی و ادای احترام در جاهای خود مستقر می‌شوند بر روی زمین می‌نشینند، کف پاهای خود را به تخته میانی تکیه داده، چوب کشش را یک در میان به حالت لیفت ثابت نموده و با سوت داور مسابقه آغاز می‌شود.

حالت‌های برنده:

- آرنج‌های بازنده از تخته افقی عبور نماید.

- بازنده مصدوم و انصراف دهد.

- بازنده چوب را رها کند.

- برنده چوب را بکشد.

برنده هر مسابقه با دو کشش از سه کشش تعیین می‌گردد، فردی که دو کشش پیاپی را ببرد، برنده مسابقه می‌شود.

تبصره: چنانچه رقابتی یک بریک شود کشش سوم برنده را مشخص می‌نماید.

زمان استراحت:

زمان استراحت بین هر کشش ۳۰ ثانیه محاسبه می‌گردد.

داوران:

قضاوت هر مسابقه را یک سرداور، یک داور و یک ناظر به عهده دارند.

جدول:

جدول مسابقات یک حذفی است و نفرات بازنده مسابقات ما قبل فینال برای کسب مقام سوم رقابت می نمایند. در این مسابقات یک نفر به عنوان سوم انتخاب می شود.



آیین نامه و مقررات فنی مسابقات هفت سنگ مهارتی همگانی

وسایل و تجهیزات لازم:

ارتفاع حفاظ پارتیشن ۱ متر باشد زمین بازی به ابعاد 3×10 که با حفاظ پارتیشن کاملاً جدا شده باشد.

توپ مینی هندبال شماره یک تنبل کم باد باشد.

مکعب های چوبی به ابعاد 7×7 cm و ارتفاع ۳ cm

قوانین مقررات فنی بازی:

- مسابقه به صورت تیمی و هر تیم متشکل از ۲ بازیکن می باشد.

فاصله خط پرتاب تا سنگ ها ۷ متر و مسابقه در زمان ۹۰ ثانیه انجام می شود سنگ ها در محل تعیین شده (مربع 20×20 سانتی متری) و به فاصله ۷ متر از خط پرتاب روی هم قرار داده می شوند.

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 بچیند و بعد از برداشتن توپ، دوباره برگشته و پرتاب های بعدی را انجام دهد و بعد از اعلام اتمام زمان

مسابقه (۹۰ ثانیه) توسط داور، مسابقه نفر اول به پایان می‌رسد و بازیکن دوم روندی که بازیکن اول طی کرده را ادامه می‌دهد و در نهایت امتیاز دو نفر به‌عنوان امتیاز تیمی محاسبه خواهد شد.

تعداد داوران ۳ نفر، یک نفر وقت‌نگهدار شروع و پایان، یک نفر داور برای خطاهای خط و خطاهای چینش سنگ و یک نفر سر داور برای ثبت امتیاز کلی بازیکنان و اعلام رده بندی نهایی، خواهد بود.

خطاها:

به‌ازای هر سنگی که توسط توپ پرتابی بر روی زمین می‌افتد ۵ امتیاز در نظر گرفته می‌شود اگر در هنگام پرتاب پای ورزشکار خط پرتاب را لمس یا از آن عبور کند خطا محسوب شده و امتیازی برای آن پرتاب در نظر گرفته نخواهد شد و اگر سنگ‌ها بر روی زمین بیفتند بازیکن بایستی سریعاً سنگ‌ها را روی هم چیده و پرتاب بعدی را انجام دهد.

اگر توپ به سنگ‌ها برخورد ننماید هیچ امتیازی به فرد تعلق نمی‌گیرد.

شرط اصلی برای شمردن امتیازات افتادن کامل سنگ‌ها می‌باشد. اما آخرین سنگی که روی زمین قرار گرفته است، اگر در اثر اصابت ضربه توپ از محل خود بطور کامل خارج شود امتیاز به آن تعلق می‌گیرد.

سنگ‌ها را بطور منظم و مرتب روی هم بچیند اگر ورزشکار سنگ‌های افتاده را نتواند دوباره بچیند خطا محسوب شده و حتماً برای پرتاب بعدی باید سنگ‌ها را روی هم بچیند.

نحوه امتیاز دهی:

در رده بندی نهایی، مجموع امتیازات دو نفر از هر دانشگاه به عنوان امتیاز آن دانشگاه محاسبه و رتبه‌بندی خواهد شد.

در صورت تساوی احتمالی رکوردها، مسابقه مجدد بین تیم‌هایی که برای کسب رتبه اول تا سوم رتبه مشترکی دارند، برگزار می‌شود.



دستور العمل اجرایی بازی نشانه زنی با سنگ (دال پلان)

معرفی بازی دال پلان:

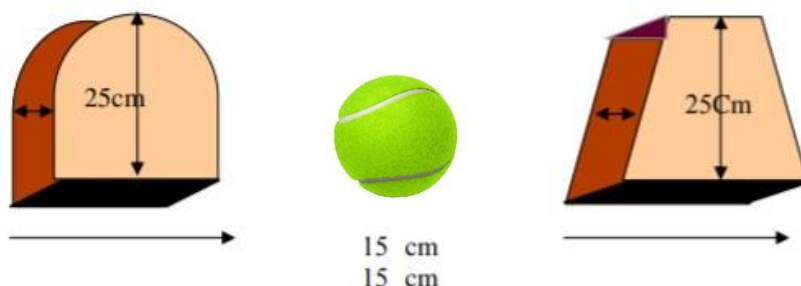
بهترین روش برای معرفی بازی دال پلان (که گاهی اشتباهاً دار پلان تلفظ می‌شود)، بررسی ترکیب خود واژه «دال پلان» است. در زبان بختیاری، «دال» به معنای سنگ ایستاده (نشانه) و «پلان» به معنای سنگی است که آن را پرتاب می‌کنند. یک بازی دیگر از دسته بازی‌های نشانه‌گیری، آن هم با ساده‌ترین ابزاری که به راحتی در همه جا پیدا می‌شود.

معمولاً وقتی در محیط باز قرار می‌گیریم و هیچ ابزاری برای بازی نداریم، یکی از بازی‌های جذاب پرتاب کردن اشیاست! در کوه یا جنگل، سنگ‌ها را به سمت یک هدف خاص نشانه می‌گیریم و کنار رودخانه یا دریا، تلاش می‌کنیم با پرتاب محکم و دقیق سنگ، آن را روی آب بدوانیم!

وسایل بازی:

۱- تعداد ۶ تخته سنگ همسان و مستطیل شکل با قطر ۷ سانتیمتر و ارتفاع ۲۵ سانتی‌متر و تکیه‌گاه ۱۵ سانتی‌متر که بجای سنگ در مسابقات سالنی می‌توان از چوب نیز استفاده نمود در ضمن قسمت فوقانی دال می‌تواند کروی یا به شکل ذوزنقه باشد و تعداد قطعه سنگ پلان جهت پرتاب به گونه‌ای که در

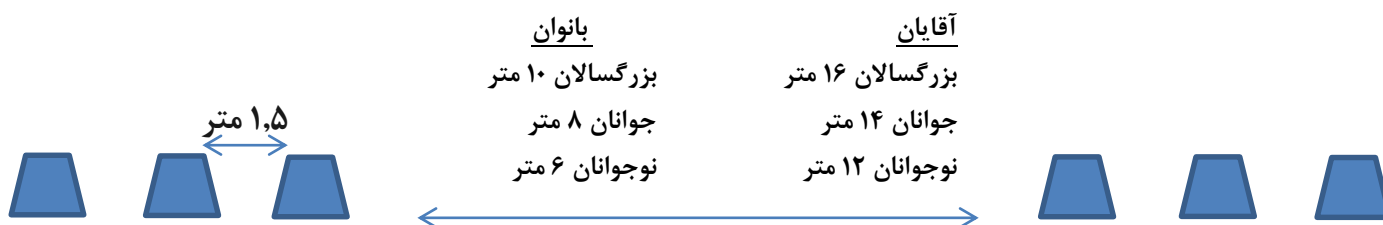
دست پرتاب کننده جای گرفته و معمولاً به شکل کروی و متناسب با توان ورزشکار باشد (توپ تنیس خاکی هم می شود) نیاز می باشد.



نحوه چیدن دال ها و فواصل:

هر تیم دارای سه دال است که باید آن ها را دقیقاً در راستای دال های حریف و در خط مستقیم و با فاصله یک و نیم متر از یکدیگر به صورت ستونی پشت سر همدیگر بکارد.

فاصله اولین دال هر تیم با تیم مقابل باید بسته به رده سنی بازیکنان طبق جدول زیر چیده شود باشد.



نحوه اجرای بازی:

مسابقه با انجام قرعه کشی توسط داور وسط و با حضور (سالارها) یا سرگروه های دو تیم و دو داور دیگر به صورت تر یا خشک مشخص می شود.

قوانین بازی دال پلان:

با شروع بازی، هر کدام از بازیکنان می توانند یک قطعه سنگ را به طرف سه دال حریف بزنند. به گونه ای که دال کاملاً سرنگون شود.

بازیکنان می توانند به ازای هر دالی که مستقیم می اندازند، یک سنگ جایزه بگیرند و همان لحظه پرتاب کنند. بهتر است اطراف زمین بازی دال پلان با طناب محصور شود تا هنگام انجام بازی، تماشاگران آسیب نبینند.

نحوه امتیازدهی در دال پلان:

حداقل امتیاز برای اتمام یک مسابقه دال پلان، نه امتیاز می‌باشد. در صورت برخورد مستقیم پلان با دال سه امتیاز و در صورتیکه پس از برخورد با زمین به دال برخورد کند و بیفتد یک امتیاز نصیب پرتاب کننده خواهد بود.

شرایط بعدی بازی بدین گونه است که برای بازی تایم ۱۲ دقیقه مشخص می‌شود بدین صورت که اگر در طول دوازده دقیقه تیمی ۹ امتیاز کسب کند برنده می‌باشد. اما اگر هیچیک از تیم‌ها در طول زمان بازی به ۹ امتیاز نرسند تیمی برنده است که امتیاز بیشتری داشته باشد.

- اگر بعد از گذشت زمان ۱۲ دقیقه دو تیم مساوی باشند سر داور می‌بایست وقت اضافه به مدت ۵ دقیقه برای دو تیم در نظر بگیرد.

- در صورت تساوی در پایان وقت اضافه یک بازی تکراری با انتخاب داوران برای مشخص شدن برنده انجام می‌گیرد.

- چنانچه بازیکنی بتواند با یک سنگ ۲ دال حریف را همزمان بزند دو پرتاب جایزه می‌گیرد.
تبصره:

- تیم‌ها در پایان هر دور بازی جای خود را عوض می‌کنند مگر اینکه هیچ یک از دال‌های تیم‌ها سرنگون نشده باشد.

- تیم‌ها تا پایان هر مسابقه (کسب ۹ امتیاز و یا اتمام ۱۲ دقیقه) حق تعویض بازیکن را ندارند، فقط بازیکن مصدوم شده با تشخیص داور قابل تعویض می‌باشد.

- هر تیم باید دارای لباس متحدالشکل باشد.

- بازیکن پرتاب کننده حق دارد حداکثر ۷۰ سانتی‌متر (به وسیله خطی مشخص می‌شود) از دال اول تیم خود برای پرتاب فاصله داشته باشد.

- چنانچه بازیکنی در موقع پرتاب پایش از خط عبور نماید مرتکب خطا شده و پرتاب او بلا اثر تلقی و امتیازی نخواهد داشت.





معرفی بازی غاز قلنگ (لی لی مرحله ای)

از بازی های بومی محلی رایج در مناطق روستایی کشور بویژه در سلسله جبال زاگرس مرکزی بازی غاز قلنگ می باشد که با قرار دادن ۵ عدد چوب به فاصله ۲۵ سانتی متر و بصورت موازی در کنار یکدیگر بازیکنان با یک پا به شکل های متفاوت از روی چوب ها می پرند یا حرکت می نمایند. این بازی مشابه خانه بازی است که به جای خط کشی زمین از چوب استفاده می شود و بصورت انفرادی، دابل، تیمی (سه تا پنج نفره) می توان انجام داد.

وسایل بازی:

تعداد ۵ عدد چوب به طول ۱ متر و عرض ۳ سانتی متر

مکان بازی:

زمین مسطح به عرض ۲ متر و طول ۵ متر سالن یا فضای باز

تعداد اعضای هر تیم:

تعداد ۲ نفر می باشد.

شرح بازی:

چوب ها را به فاصله ۲۵ سانتی متر از همدیگر و کنار هم روی زمین قرار داده و....

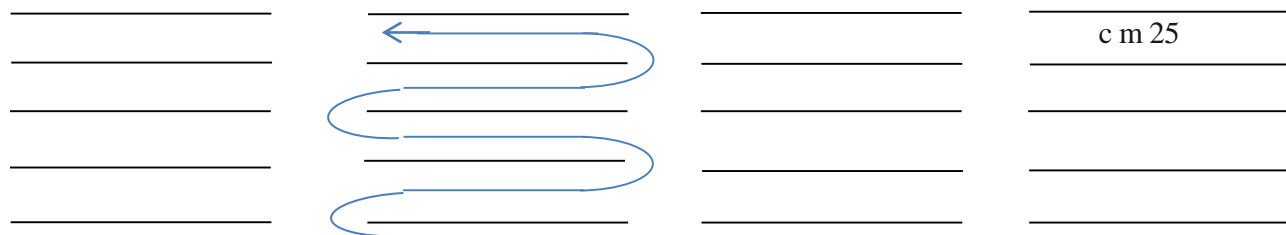
۱- کلیه افراد دو تیم به نوبت یک پای خود را از زمین بلند نموده و بصورت لی لی و به شکل افقی از روی چوب ها می پرند و برمی گردند. در این مرحله برخورد پا با چوب ها در حالت رفت و برگشت و تعویض پا خطا می باشد.

۲- در مرحله دوم هر یک از بازیکنان دو تیم بصورت زیگزاگ به حالت رفت و برگشت از میان چوب ها عبور می نماید.

۳- در مرحله سوم روبروی چوبها قرار گرفته و با گذاشتن پا روی تک تک چوبها مسیر رفت را طی می کنند و در برگشت و خاتمه با پرش از روی همه چوبها به کار خود پایان می دهد. بدیهی است در کلیه مراحل انجام بازی لی لی (پای اتکاء) تعویض نمی گردد.

امتیازات:

- رکورد سه مرحله با یکدیگر تجمیع و بر حسب رکوردها امتیاز داده می شود.
- هر بازیکنی در هر مرحله حداکثر یک خطا می تواند داشته باشد و به ازای هر خطا یک ثانیه به تایم ایشان اضافه خواهد شد.
- فردی که ۴ خطا داشته باشد از دور مسابقات حذف می گردد.



قراردادن چوبها به فاصله
۲۵ سانتی متر
و حرکت لی لی از بین چوبها

مرحله دوم حرکت به صورت زیگزاگ از
بین چوبها رفت و برگشت

پا روی چوبها گذاشتن
به صورت رفت

بریدن از روی چوب با یک پا

