



## کتاب ورزش مکتب راهنمایی آدامز 12

2024-2023

### عمومی موخه

برای ترویج موقعیتهای کنترولشده که به مکتب متوسطه کمک میکند ارزش رقابت، انضباط شخصی و غرور در موفقیت را بیاموزند. برای ایجاد ثبات برای همه مکاتب در انجام یا ترویج فعالیت های کنترول شده.

### فلسفه

انجمن ورزشی مکتب متوسطه Adams 12 به دنبال ارائه فعالیت های رقابتی و/یا غیررقابتی از نوعی است که به بهترین وجه باعث ارتقای روحیه ورزشی خوب، شخصیت، رشد فیزیکی، هماهنگی و علاقه کامل به فعالیت ها برای همه متعلمین شود. مکاتب باید به طور مؤثر عالیق و توانایی های متعلمین را برای مشارکت حداکثری در یک تجربه آموزشی معنادار در نظر بگیرند. بلوغ جسمی و ذهنی همه متعلمین شرکت کننده باید بر دامنه هر فعالیت حاکم باشد.

### واجد شرایط بودن بازیکنان

برای نمایندگی یک مکتب در هر مسابقه ورزشی بین مکاتب ها، متعلم باید تحت قوانین ذیل واجد شرایط باشد.

- متعلمین باید طبق دستورالعملهای حوزه مکتب از شرایط مشارکت پیروی نمایند.
- متعلمین باید دوسیه فیزیکی تکمیل شده را در مکتب داشته باشند.
- تقسیم بندی صنف: متعلمین صنف هفتم فقط در مسابقات صنف 7 شرکت خواهند کرد. متعلمین صنف هشتم فقط در مسابقات صنف 8 اشتراک خواهند کرد. (استثناء- مگر اینکه مکاتب دارای تیم های مختلط طبق تایید حوزه AD باشند)
- اشتراک در یک ورزش امتیاز است و ما میخواهیم متعلمین ورزشکار ما شخصیت بزرگی را هم در ورزش و هم در صنف از خود نشان دهند. از متعلمین ورزشکار انتظار می رود که احترام را در نظر داشته باشند و در صنف درسی اشتراک نمایند.
- **حاضری**- متعلمین ورزشکار با 3 یا بیشتر غیر حاضری ناموجه در دوره صنف یا 6 یا بیشتر تاخیر ناموجه در دوره صنف، واجد شرایط روز مسابقه برنامه ریزی شده بعدی نخواهد بود. حاضری بین تاریخ های مسابقه متوقف میگردد و اگر یک متعلم بیش از تعداد غیر حاضری های ناموجه یا تاخیر ذکر شده در بال مشخص شود، برای تاریخ برنامه ریزی شده بعدی مسابقه واجد شرایط نخواهد بود.
- **رفتار** اگر یک متعلم ورزشکار در هر زمانی در طول فصل تعلیق گردد (ISS یا OSS)، آنها برای روز مسابقه برنامه ریزی شده بعدی واجد شرایط نیستند.

## تمرینات حد اقل

- انجمن ورزشی مکتب متوسطه Adams 12 حداکثر 3 تمرین در هفته را مجاز میکند و تمرینات باید به 1.5 ساعت یا کمتر محدود گردد.
- انجمن ورزشکاران مکتب متوسطه Adams 12 حداقل به 2 تمرین قبل از رقابت یک ورزشکار در یک رویداد لیگ نیاز دارد.
- هر مکتب میتواند چهارمین تمرین اضافی را در هفتهها بدون بازی/رویداد و 3 تمرین در هفتهها با یک بازی/رویداد برگزار نمایند. توصیه میگردد که تمرینات به مدت 1-1.5 ساعت انجام شود. (حد اکثر 1.5 ساعت)

## مسئولین

- توصیه میگردد که مسئولان بازی عضو یک انجمن رسمی شناخته شده باشند. مسئولین دخیل در مسابقات باید از مقامات رسمی انجمن رسمی محلی باشند. در صورتیکه مسئولین در دسترس نباشند، مکاتب میتوانند از یک مقام جایگزین که توسط مکتب AD تایید شده است برای داوری یک بازی استفاده کنند.

## اخراج های مربی

- مربی اخراج شده از مسابقه به دلیل ارتکاب یک عمل غیرورزشی باید از مربیگری برای مسابقه یا مسابقه بعدی که به طور منظم برنامه ریزی شده است، تعلیق شود. او نمیتواند در این مدت در هیچ مسابقه دیگری در هیچ سطحی مربیگری نمایند.
- اگر مربی Adams 12 اخراج شود، آن مربی مسئول مالقات با منطقه AD و سرپرست خواهد بود.

## تاریخ آغاز و تقسیم اوقات های لیگ

- مدیران ورزشی با حوزه AD همکاری خواهند کرد تا در مورد تاریخ شروع سال بعدی توافق کنند
- در حالت مورد نظر، مکاتب عضو باید در مورد برنامههای مسابقه سال آینده حداکثر تا آخرین جلسه در ماه جون به توافق برسند.

## تاریخ های فصل

- در سرتاسر کارنتی: اگست - اکتوبر
- بسکتبال دختران: اکتوبر - دسمبر
- والیبال دختران: جنوری - مارچ
- بسکتبال پسران - مارچ - می

## مهمانی های تیمی و تصاویر

- مکاتب و تیم های انفرادی تعیین خواهند کرد که آیا مهمانی تیمی در پایان سال خواهند داشت یا خیر
- مکاتب و تیم های فردی تعیین مینمایند که آیا آنها تصاویر تیمی و انفرادی دارند یا خیر

## ورزش های دارای میدان (باسکتبال و والیبال).

### ● ترتیب تقسیم

- برای تمام ورزش های دارای میدان، بخش ها بر اساس تعداد ورزشکاران ثبت نام شده برای این ورزش تعیین می شود.

### ● مسابقات و جام ها

- مسابقات فقط برای تیم های درجه هفتم و هشتم A شامل بראکت های قهرمانی و دلداری خواهد بود.
- به نفرهای اول و دوم جوایزی اهدا خواهد شد.
- لیست مسابقات نباید از 15 بازیکن بیشتر باشد.

#### ● یک بررسی تیمی-تورنمنت

- همه تیم های A واجد شرایط مسابقات هستند.
- مسابقات به صورت یک دوره ای (تک حذفی) خواهد بود.
- تیم ها بر اساس ریکارد فصل معمولی جدا می شوند.
- تیم های برتر به عنوان تیم میزبان تعیین خواهند شد.
- تیم های میزبان دورهای 1 و 2 مسابقات را بر عهده خواهند داشت و تمام وظایف بازی را بر عهده خواهند داشت.
- دورهای قهرمانی در سایت های لیسه عالی ناحیه بی طرف برگزار خواهد شد.

#### ● شکستن گره های دو طرفه (ریختن).

- ریکارد سر به سر.
- اگر همچنان مساوی باشد، ریکارد لیگ برای هر تیم با تیم اول جدول رده بندی لیگ نهایی و سپس تیم دوم و غیره تا زمانی که تساوی شکسته شود مقایسه می شود.
- اگر باز هم مساوی باشد، از طریق یک سکه تیم قوی را مشخص می کند.

#### ● شکستن پیوندهای سه طرفه (جابجا کردن).

- ریکاردهای سر به سر همه تیم های شامل مسابقات مقایسه خواهد شد.
- اختلاف امتیاز برای شکستن یک تساوی فراتر از ریکاردهای سر به سر استفاده خواهد شد.

### ولیبال (دختران)

#### صنف 7 و 8

#### محدودیت مسابقه

- هر بازیکن زن می تواند در هر بازی تیمی فصل A یا B شرکت کند تا زمانی که تعداد بازی های مجاز برای آن ورزش را نقض نکند.
- اگر مکتب تعداد مشارکت پایینی داشته باشد، انتظار می رود که آنها ابتدا یک تیم A را قبل از بازی با یک تیم B به میدان برسانند.
- هیچ بازیکن تیمی که شروع کننده است نباید در بازی B بازی کند، مگر اینکه کل سطح دارای 15 بازیکن یا کمتر باشد. در این صورت 3 طفل برتر تیم A اصلا نباید در بازی B بازی کنند.

#### ساختار مسابقه

#### ● عیب های یا

- نمرات ارزیابی نمی شوند زیرا این ورزش های رشدی MS است

#### ● مراسم را بجا آوردن

- اگر مسئولان کافی برای بازی های سطح B وجود نداشته باشند، مربیان می توانند به قضاوت کمک کنند
- تیم خانگی فامیلی داوران خط را تامین می کند و آنها می توانند مدیران شاگرد، شاگرد ورزشکار یا داوطلب باشند
- برای هر سیت، به دو قضاوت خط نیاز دارید و آنها باید در گوشه های مخالف قرار گیرند.
- اگر توپ به خط برخورد کند، توپ داخل است!

#### ● چرخش/جانشین

- 6 بازیکن در زمین
- وقتی نوبت به سرویس دهی برسد، تیم ها می توانند چرخش کنند
- تیم ها تا زمانی که یک نمره را از دست بدهند سرویس می دهند

### ● قوانین بازی

- خط دفاعی نمی تواند برای حمله یا ضربه زدن به توپ بالا بیاید
- جال ها باید در ارتفاع تقریبی 7 فوت تنظیم شوند
- تیم ها بعد از هر سیت طرف عوض می کنند
- هیچ جواهراتی وجود ندارد، به جز گل میخ های کوچک و محکم یا میله هایی که بالای چانه پوشیده می شوند.
- بدون تغییر یکنواخت، بدون زرق و برق، رنگ رو/بدن یا لوازم جانبی موفلی.

### ● نمره دهی

- امتیاز رالی برای همه مسابقات استفاده خواهد شد.
- تمام مسابقات تیم A باید بهترین دو ست از سه سیت باشند. امتیاز رالی به 25؛ سقف 29.
- اگر سیت سوم لازم باشد، آن سیت تا 15 نمره بازی می شود، اول یک تا 15 برد.
- تمام مسابقات تیم B باید بهترین دو ست از سه سیت باشند. نمره رالی به 25؛ سقف 29.
- تیم B بدون توجه به سیت سوم بازی خواهد کرد. این سیت تا 15 نمره بازی می شود، اول یک تا 15 برد. در صورتی که یک تیم B قبلاً سیت های اول و دوم را برده باشد، سیت سوم بازی خواهد شد تا تعداد بیشتری از ورزشکاران فرصت بازی داشته باشند. این سیت در ثبت سوابق حساب نمی شود. در غیر این صورت سیت سوم برای تعیین برنده مسابقه انجام می شود.

### ● در حال خدمت کردن

- تیم های A و B: به شاگردان متعلمین اجازه داده می شود که یک بار در یک سرویس آورهند تلاش کنند، اگر جال را پاک نکرد، تلاش دوم را دریافت خواهند کرد، اما باید به صورت مخفیانه انجام شود.
- تیم های B- شاگردان مجاز به حرکت تا خط حمله 10 فوتی برای خدمت در صورت نیاز هستند
- بدون مسدود کردن سرویس در مقابل خط 10 فوت
- پنج (5) سرویس برای هر نفر، برای هر تیم وجود دارد. هنگامی که تیم ارائه دهنده یک نمره را از دست می دهد، یک سمت اوت وجود دارد و سرویس به تیم دیگر می رسد.
- برای سرویس های آورهند، سرور ممکن است در هر جلسه یک بار توپ پرتاب شده را رها کند
- میت. دنگ می تمذخلوا عومجم رد رابنیلوا یارب میت مک نیبعت یارب دشد دهاوخ هدافتسا یچیة، ذغاک، گنسد نیلوان بیعت یارب دشد دهاوخ هدافتسا یچیة، ذغاک، گنسد. دنگ می تمذخ مود عومجم رد لوا عومجم رد تمذخ مود عومجم یارب تمذخ اجازه سرویس باید مجاز باشد، و بازی باید ادامه یابد، مشروط بر اینکه تماس شبکه کاملاً در داخل آنتن های شبکه باشد.
- اگر سرویس به آنتن برسد، توپ بیرون است!

### ● تایم توقف اضافی

- هر تیم باید 2 تایم اوت در هر سیت به مدت 30 ثانیه در هر سیت و در مجموع 6 تایم اوت در صورت بازی در سه سیت مجاز باشد.

### ● گرم کردن

- گرم کننده های قبل از بازی شامل این می شود که هر تیم تمام زمین را برای 5 دقیقه گرم کردن و 2 دقیقه سرویس مشترک قبل از شروع ست انجام دهد. تیم مهمان ابتدا بدن خود را گرم می کند.

### توپ های ولیبال

- انتظار می رود که تیم های میزبان 11 توپ ولیبال برای هر یک از تیم های میهمان و میزبان (در مجموع 22 توپ ولیبال) ارائه کنند.
- تیم های میزبان نیز مسئولیت تهیه توپ مسابقه را بر عهده خواهند داشت