



د Adams 12 متوسطه ښوونځي د سپورټ الرېښود کتاب

2024-2023

ځمکنی لوبې (باسکټبال او ولېبال)

● د ویش ترتیب

- د ټولو ځمکنیو سپورټونو لپاره، ویشونه د سپورټ لپاره د راجسټر شوي لوبغاړو شمیر لخوا ټاکل کيږي.

● تورنمنټ او انعامونه

- تورنمنټونه به یوازې د اووم او اتم ټولګي A ټیمونو لپاره اتلولي او تسلیحاتي قوسونه ولري.
- لومړی او دویم مقام ګټونکو ته به جایزې ورکړل شي.
- د تورنمنټ لیست باید د 15 لوبغاړو څخه زیات نشي.

● د ټیم تورنمنټ په پام کې نیولو سره

- ټولې A لوبډلې د تورنمنټ لپاره ور دی.
- دغه تورنمنټ به یو واحد له منځه وړلو فارمیټ کې وي.
- ټیمونه به د منظم فصل ریکارډ پر اساس ویشل کيږي.
- لوړ وړتیا لرونکي ټیمونه به د کوربه ټیم په توګه وپیژندل شي.
- کورني ټیمونه به د تورنمنټ 1 او 2 پړاوونو کوربه وي او د لوبې ټولې دندې به په غاړه ولري.
- د اتلولی پړاوونه به د بي طرفه ولسوالی عالی ښوونځي ساحو کې ولوبیږي.

● د دوه اړخیزو اړیکو ماتول (ویشل)

- د سر څخه تر سر ریکارډ.
- که لا هم مساوي وي، د هرې لوبډلې لپاره د لیګ ریکارډ به د لیګ په وروستي درجه بندي کې د لومړي ځای.
- لرونکي ټیم سره پرتله شي، بیا دویم او داسې نور تر هغه چې مساوات مات شي.
- که لا هم مساوي وي، د سګي فلپ به غوره ټیم وټاکي.

● د درې اړخیزو اړیکو ماتول (ویشل)

- د ټولو ښکېلو ټیمونو سر څخه تر سر ریکارډونه به پرتله شي.
- د پوانټونو توپیر به د سر څخه د تر سر ریکارډونو څخه هاخوا د ډلې د ماتولو لپاره وکارول شي.

باسکټبال (هلکان او انجونې)

اووم او اتم ټولګي

د لوبې محدودیت

- هر لوبغاړی کولی شي په منظم فصل کې د A یا B ټیم لوبې کې برخه واخلي تر هغه چې دا د دې سپورټ لپاره اجازه ورکړل شوي لوبو شمیره څخه سرغړونه نه کوي.
- که چیرې یو ښوونځی د کم ګډون شمیره ولري، تمه دا ده چې دوی به د B ټیم سره د لوبې کولو دمخه د A ټیم ځای ونیسي.
- د A ټیم هیڅ لوبغاړی چې پیلونکی دی باید په B لوبو کې ونه لوبیږي، پرته لدې چې د ټول ټولګي کچه 15 یا لږ لوبغاړي ولري. په دې حالت کې، د A ټیم څخه غوره 3 ماشومان باید په B لوبو کې لوبه ونکړي.
- د B درجې لوبو لپاره به د لوبې شرایط د لوبې څخه دمخه د کور د ښوونځي مدیرانو / روزونکو لخوا په کنفرانس

کې د ځانگړي شرايطو لپاره د بنوونځي مديرانو / روزونکو سره ليدني لپاره ټاکل کيږي.

د لوبې جوړښت

● ساعت

- يو ټيم- څلور 6 دقيقې کوارټرونه (د هر شپېلي لپاره ساعت ودريري).
- B ټيم- څلور يا ډير 6-8 دقيقې ربعي (لکه څنگه چې د AD لخوا ټاکل شوي او د لوبې وخت له 48 دقيقو څخه ډير نه وي)؛ ساعت د فاول شوت کولو لپاره ودريري چې په پايله کې وړيا وهل کيږي او د وروستي ربع په وروستيو دوه دقيقو کې د هر شپېلي لپاره ودريري.

● فولونه

- لوبغاړی په پنځمه فاول کولو سره له لوبې څخه خارجيږي.
- دوه تخنيکي فاول = له لوبې څخه ایستل.

● بشپړ ځمکنی فشار

- د ټيم لوبې - د بشپړ محکمې فشار ته اجازه نشته که چيرې يوه ټيم +20 پوانتونو پوره کړي؛ که چيرې دا ليد د 20 څخه بنسټه شي نو د ځمکې بشپړ فشار بيا پيل کيدی شي.
- د B ټيم لوبې - د بشپړ محکمې فشار اجازه نشته.

● د رحم قانون

- يوځل چې يو ټيم +20 پوانتونو ته ورسيری، د لوبې باقی پاتې کيدو لپاره به د رحم قانون نافذ شي. دا پدې معنی ده چې يوازې يو روان ساعت دی او په وروستيو دوه دقيقو کې ساعت نه ودروي.

● اضافي وخت (يوازی A ټيمونه)

- د اضافي وخت موده به د 3 دقيقو له ساعت څخه جوړه وي. ساعت به د هر شپېلي لپاره ودريري.
- د خيز بال به ملکيت وټاکي.
- هر ټيم يو اضافي مهالویش ته ورسيري.

● فهرست (يوازی A ټيمونه)

- د تورنمنټ لیست باید د 15 لوبغاړو څخه زیات نشي.

● مهال ویش

- هر ټيم درې بشپړ (1 دقيقې) مهال ویش او دوه 30 ثانيې مهالویش ته رسيري (د HS قواعد منعکس کوي).

● خان گرمول

- د لوبې څخه دمخه گرميدل به د 10 دقيقو څخه ډير نه وي د 5 دقيقو نيم وخت سره.

باسکيټبال

- د کور ټيمونه څخه تمه کيږي چې د ليدني او کور ټيم دواړو لپاره 6 باسکيټبالونه چمتو کړي.
- کورني ټيمونه به د لوبې بال د چمتو کولو مسؤليت هم ولري.