



قوانین و مقررات بازی های بومی و محلی

دوز فیزیکی یا دوزپا:

مشخصات زمین استاندارد بازی

– ابعاد زمین را حسب جنس و سن افراد کمیته برگزاری طراحی می نماید. (۷، ۸ یا ۹ متر برای رده های سنی نوجوانان، جوانان و بزرگسالان)

– در جلوی خط استارت یا شروع یک منطقه هاشور با طول یک متر مشخص می شود که منطقه تاج نامیده می شود.

وسایل مورد نیاز:

- ۹ حلقه (هولاهوپ یا طراحی با رنگ یا نوار چسب کاغذی) به رنگ های شاد و متفاوت از یکدیگر
- ۶ قطعه پارچه یا هر وسیله دیگر مانند کسبه شنی که گروه ها در رنگ متفاوت به بازی می پردازند.



توضیح بازی:

دوزپا از جمله بازی های بومی محلی مهیج می باشد که سرعت عمل، دید محیطی و هوش از جمله فاکتور های موثر در این رشته محسوب می شود.

روش بازی:

ابتدا ۹ حلقه را در کنار هم چیده و سپس نقطه شروع مسابقه را با توجه به شرایط سنی نوجوانان، جوانان و بزرگسالان به فاصله های متفاوت مشخص می نماییم. از هر گروه ۱ نفر با برداشتن دستمال (شی) رنگی مختص گروه خودشان در نقطه شروع بازی قرار می گیرند (نفرات هر تیم به صورت عمودی پشت سر هم قرار می گیرند) و با سوت داور هر دو بازیکن حرف به سمت حلقه ها دویده و پارچه مورد نظر را در یکی از خانه ها (هر کدام از نفرات در یک خانه جدا) قرار می دهند و بلافاصله به نقطه شروع باز می گردند و به محض بازگشت نفر دوم با برداشتن پارچه بعدی به سمت حلقه ها می رود و پارچه ها را در یکی از حلقه ها قرار می دهد و این کار تا آنجایی ادامه می یابد که پارچه ها تمام شده و دوباره نفر اول گروه به سمت حلقه ها دویده و جابجایی پارچه ها در خانه ها را انجام می دهد. هر فرد تنها می تواند یک پارچه را جابجا کند، به طوری که پارچه ها در یک خط به صورت عمودی یا افقی یا مورب ردیف شده و قرار گیرند. در این صورت آن گروه برنده اعلام می شود و ۱ امتیاز کسب می نمایند.

نکته:

هر فرد برای جابجایی پارچه های حلقه مربوط با گروه خود تنها ۵ ثانیه می تواند مکث کرده و کار جابجایی را انجام دهد (تشخیص این خطای ۵ ثانیه به عهده سر داور می باشد و در صورت عدم اجرا در این ۵ ثانیه خطا بوده بازیکن خاطی حق چیدن دستمال را از دست می دهد و نوبت به نفر بعدی آن تیم می رسد.

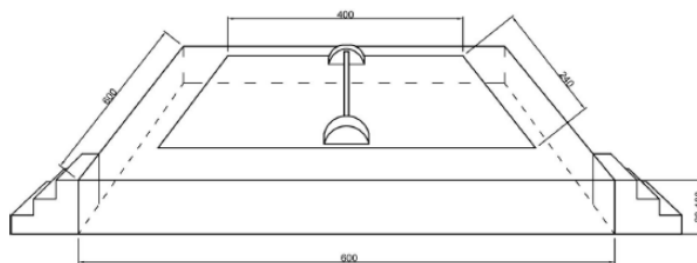
بازیکنان حق جابجایی پارچه های حریف را ندارند و تنها پارچه گروه خود را می توانند جابجا کنند در صورت انجام این خطا تیم خطا کننده آن دور را بازنده می شود.

چوب کشی:

زمین استاندارد بازی:

محل مورد نیاز جهت رقابت ها فضای (۲*۲) متر برای هنر نفر که کف می توانند خاک، ماسه یا زیر انداز، تشک، 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 ۴ 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 (الی ۲۴ سانتی متر) نیاز است. که بوسیله دو محور با دو شیار به عمق ۵ سانتی متر در هر طرف جهت قرارگیری دو سر الوار به زمین ثابت و فیکس می شود.

– پودر منیزیم جهت استحکاک کف دستان

– در وسط الوار فضایی به اندازه یک متر جهت قرارگیری پای ورزشکاران با رنگ متمایز تعیین می شود. زمان (وقت) هر مسابقه: رقابت ها فاقد زمان و رکورد خواهد بود.

مدت زمان بازی:

رقابت ها فاقد زمان و رکورد خواهد بود.

زمان استراحت: زمان استراحت بین هر کشش ۳۰ ثانیه محاسبه می گردد.

توضیح بازی:

این رشته ورزشی در روستا های سلسله جبال زاگرس و فلات مرکزی کشور از جمله بازی های رقابتی محسوب می گردد که به صورت سنتی و انفرادی بین دو نفر که کف پاهای خود را به الوار ۲ متری تکیه داده و چوب کشش را به سمت خود با قدرت می کشند اجرا می گردد و فردی که موفق شود چوب را به طرف خود بکشد و حریف را با قدرت بدنی از محل استقرارش جدا نماید برنده می شود. قدرت بدنی بالا، عملکرد قلبی و عروقی مطلوب و استفاده مناسب و هماهنگ از تمام عضلات از جمله فاکتور های موثر در این ورزش هستند.

روش بازی: هر دو حریف پس از معرفی و ادای احترام در جاهای خود مستقر شده و بر روزی زمین می نشینند، کف پاهای خود را به تخته میانی تکیه داده، با قرعه کشی توسط داور برنده قرعه حق دارد چوب را از داخل یا از بیرون بگیرد و سپس چوب کشش را یک در میان به حالت لیفت ثابت نموده و با سوت داور مسابقه آغاز می شود.



طریقه قرارگیری دستها هنگام گرفتن چوب در رشته چوبکش

حالت های برنده:

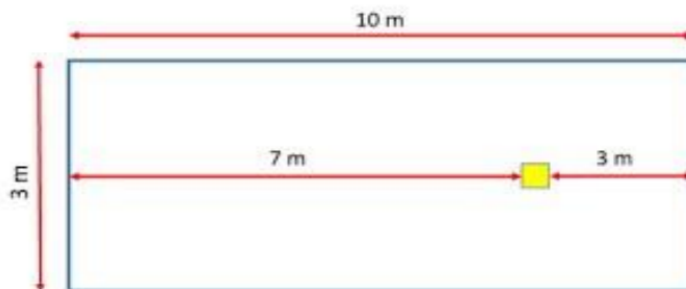
- فرد مصدوم یا انصراف دهد.
- فرد چوب را رها کند.فرد چوب را به سمت خود بکشد و از دستان حریف خارج کند.
- برنده حریف خود را به داخل زمین سمت خود بکشد.
- یکی از دو ورزشکار پای خود را به زمین تکیه دهد و از سطح تخته جدا کند.
- فرد به عمد چوب را به تخت گیر داده و مانع شود.
- برنده هر مسابقه با دو کشش از سه کشش تعیین می گردد.



هفت سنگ مهارتی:

وسایل و تجهیزات لازم:

- زمین بازی به ابعاد ۱۰*۳ که با حفاظ (پارتیشن) کاملاً جدا شده باشد.
- ارتفاع حفاظ (پارتیشن) ۱ متر باشد.
- جنس حفاظ (پارتیشن) ترجیحاً توری باشد.
- توپ مینی هندبال شماره یک تنبل (کم باد)
- مکعب های چوبی به ابعاد ۱۰*۱۰ سانتی متر و ارتفاع ۵ سانتی متر



قوانین مقررات فنی بازی:

- مسابقه به صورت تیمی و یا انفرادی، هر تیم متشکل از ۲ بازیکن و ۱ مربی 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 ۲۰*۲۰ 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 بعدی را انجام می دهد و بعد از اعلام اتمام زمان مسابقه (۹۰ ثانیه) توسط داور، مسابقه نفر اول به پایان می رسد و بازیکن دوم روندی که بازیکن اول طی کرده را ادامه می دهد و در نهایت امتیاز دو نفر به عنوان امتیاز تیمی محاسبه خواهد شد.
- تعداد داوران ۳ نفر، یک نفر وقت نگهدار (شروع و پایان)، یک نفر داور برای خطا های خط و خطا های چینش سنگ و یک نفر سر داور برای ثبت نام امتیاز کلی بازیکنان و اعلام رده بندی نهایی، خواهد بود.

خطا ها:

- به ازای هر سنگی که توسط توپ پرتابی بر روی زمین می افتد ۵ امتیاز در نظر گرفته می شود.
- اگر در هنگام پرتاب پای ورزشکار خط پرتاب را لمس یا از آن عبور کند خطا محسوب شده و امتیازی برای آن پرتاب برای ورزشکار در نظر گرفته نخواهد شد و اگر سنگ ها بر روی زمین بیفتند بازیکن بایستی سریعاً سنگ ها را روی هم چیده و پرتاب بعدی را انجام دهد.

- اگر توپ به سنگ ها برخورد نماید هیچ امتیازی به فرد تعلق نمی گیرد.
- شرط اصلی برای شمردن امتیازات افتادن کامل سنگ ها می باشد. اما آخرین سنگی که روی زمین قرار گرفته است، اگر در اثر اصابت ضربه توپ از محل خود به طور کامل خارج شود امتیاز به آن تعلق می گیرد.

اگر ورزشکار سنگ های افتاده را نتواند دوباره بچیند خطا محسوب شده و حتما برای پرتاب بعدی باید سنگ ها را به طور منظم و مرتب روی هم بچیند.

نحوه امتیاز دهی:

در رده بندی نهایی، مجموع امتیازات بازیکن یا دو نفر از هر دانشگاه به عنوان امتیاز آن دانشگاه محاسبه و رتبه بندی خواهد شد. در صورت تساوی احتمالی رکورد ها، مسابقه مجدد بین افراد یا تیم هایی که برای کسب رتبه اول تا سوم رتبه مشترکی دارند، برگزار می شود.

لی لی مرحله ای:

از بازی های بومی محلی رایج در مناطق روستایی کشور به ویژه در سلسله جبال زاگرس مرکزی بازی لی لی می باشد که با قرار دادن ۵ عدد چوب یا چسباندن چسب به فاصله ۲۵ سانتی متر و به صورت 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 یا هر وسیله ای که خطوط را مشخص کند استفاده می شود و به صورت انفرادی، دوبل، 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:

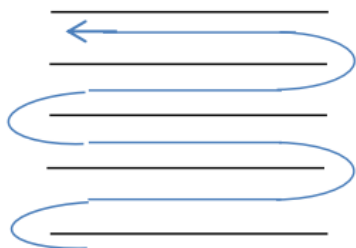
چوب ها را به فاصله ۲۵ سانتی متر از همدیگر و کنار هم روی زمین قرار داده

- کلیه افراد دو تیم به نوبت یک پای خود را از زمین بلند نموده و به صورت لی لی و به شکل افقی از روی چوب ها می پرند و بر می گردند. در این مرحله برخورد پا با چوب ها در حالت رفت و برگشت و تعویض پا خطا می باشد.
- در مرحله دوم هر یک از بازیکنان دو تیم به صورت زیگزاگ به حالت رفت و برگشت و تعویض پا خطا می باشد.
- در مرحله سوم رو به روی چوب ها قرار گرفته و با گذاشتن پا روی تک تک چوب ها مسیر رفت را طی می کنند و در برگشت و خاتمه با پرش از روی همه چوب ها به کار خود پایان می دهد. بدیهی است در کلیه مراحل انجام بازی لی لی (پای اتکا) تعویض نمی گردد.

امتیازات:

- رکورد ۳ مرحله با یکدیگر تجمیع و بر حسب رکورد ها 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

با روی چوبها گذاشتن
به صورت رفت

c m 25

بریدن از روی چوب با یک پا

