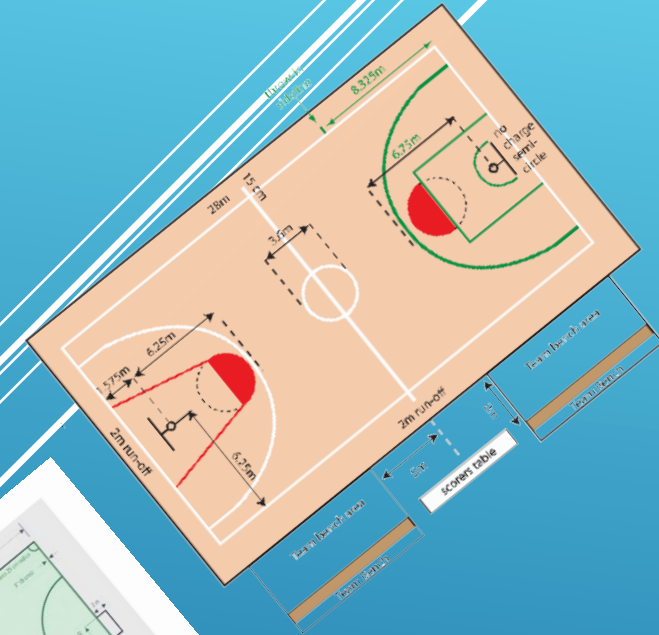
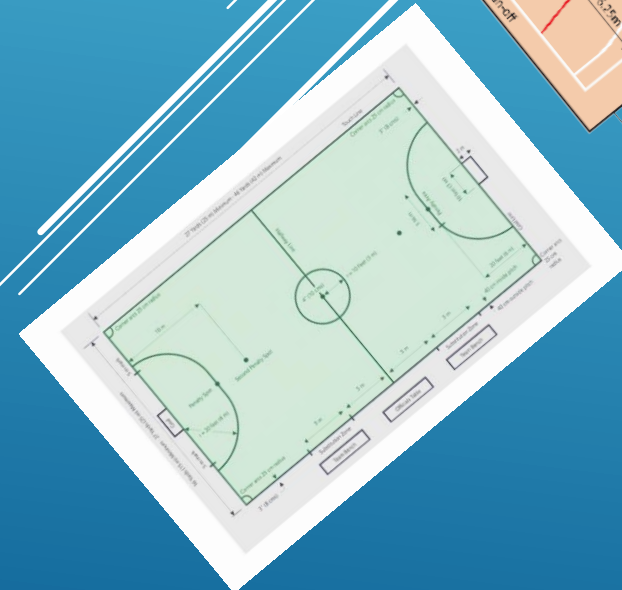
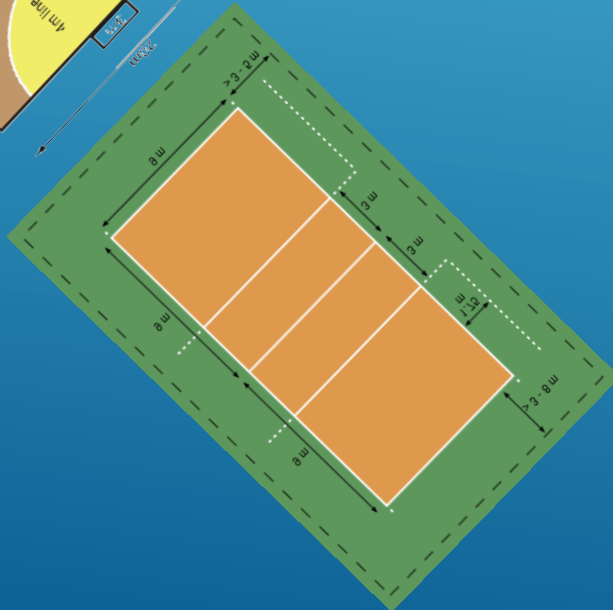
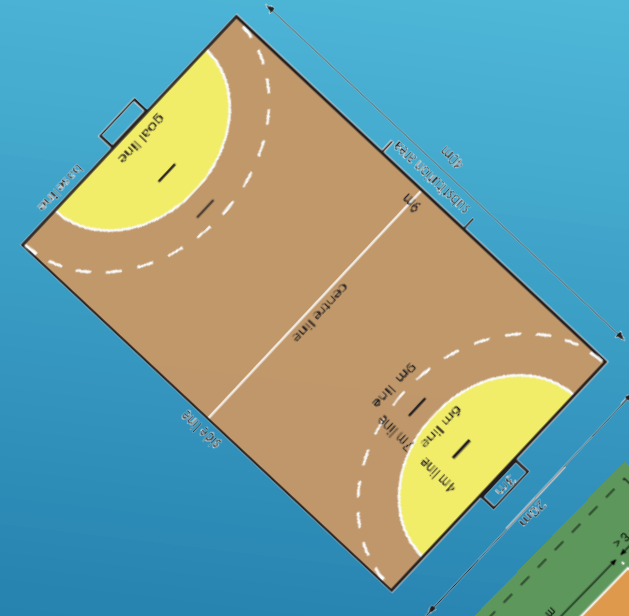


# ابعاد زمین های ورزشی و قوانین



شعبانپور  
حسینی

□ والیبال

□ ہندبال

□ فوٹسال

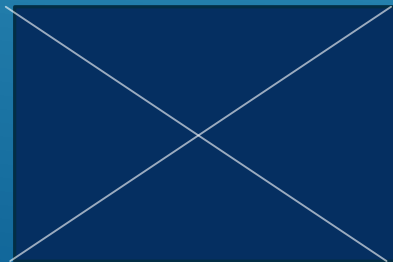
□ بسکٹبال

□ فوٹبال

## نکته مهم برای ترسیم زمین های ورزشی

▶ قبل از ترسیم خطوط زمین های ورزشی، ابتدا لازم است مرکز کل زمین (کادر) مشخص شود که این کار با قرار دادن دو طناب به اندازه قطرهای زمین انجام می شود، سپس قطر زمین ورزشی مورد نظر محاسبه میگردد.

دو طناب را باید طوری بر هم منطبق کرد که به شکل ضربدر بر روی نقطه مرکزی کل زمین بازی قرار گیرد، فاصله دو سر باید با هم طوری تنظیم شود که مرکزی کل زمین بازی قرار گیرد، فاصله دو سر باید با هم طوری تنظیم شود که با یک عرض و یک طول زمین ورزشی مساوی شود و چهار نقطه مشخص شده را بهم وصل کنید.



## نکته مهم برای ترسیم زمین های ورزشی

▶ قبل از ترسیم خطوط در فضاهاى رو باز باید سعی شود زمین های ورزشی در جهت شمالی جنوبی انتخاب شوند تا ورزشکاران از جهت نور خورشید دارای شرایط یکسان باشند.

▶ باید سعی شود که زمین بازی دقیقاً در وسط کادر ترسیم شود تا تماشاچیان دور تا دور زمین از نظر فاصله دید حداقل اختلاف را داشته باشند.

▶ خطوط ترسیمی در بعضی از رشته ها جزء زمین بازی محسوب می شوند، (والیبال) و در بعضی رشته ها خطوط جز زمین بازی محسوب نمی شوند، (بسکتبال)

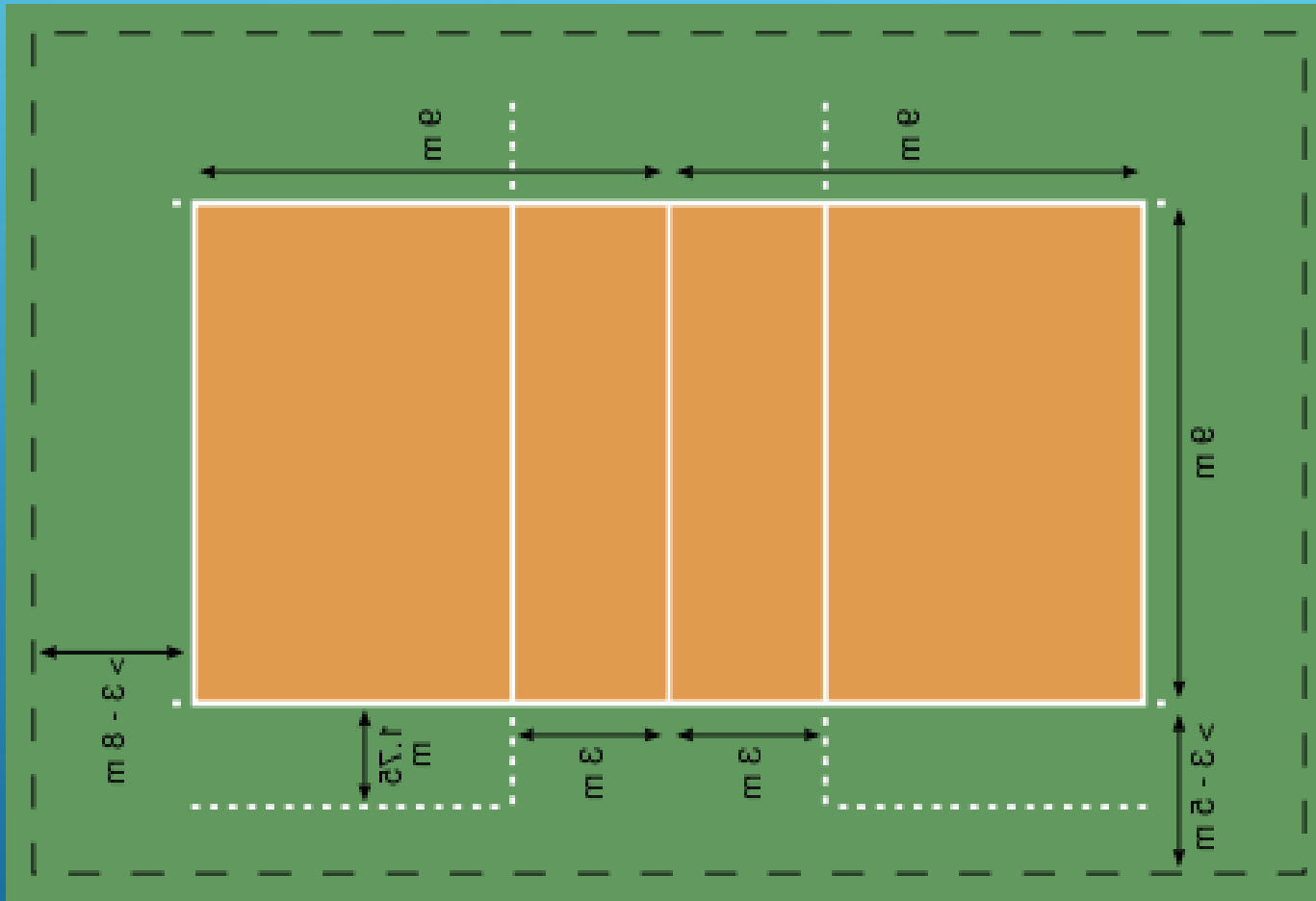
## والیبال:

**طول و عرض:** طول ۱۸ متر و عرض ۹ متر می باشد

**طول و عرض زمین در مدارس ابتدایی:**  
طول زمین والیبال ۱۲ متر و عرض آن ۵ متر می باشد.

**ارتفاع تور والیبال:** ۲/۴۳ برای آقایان و ۲/۳۴ خانم ها

**ارتفاع تور والیبال در مدارس ابتدایی:**  
برای پسران ۲ متر و برای دختران ۱/۹۰ متر می باشد.



## والیبال

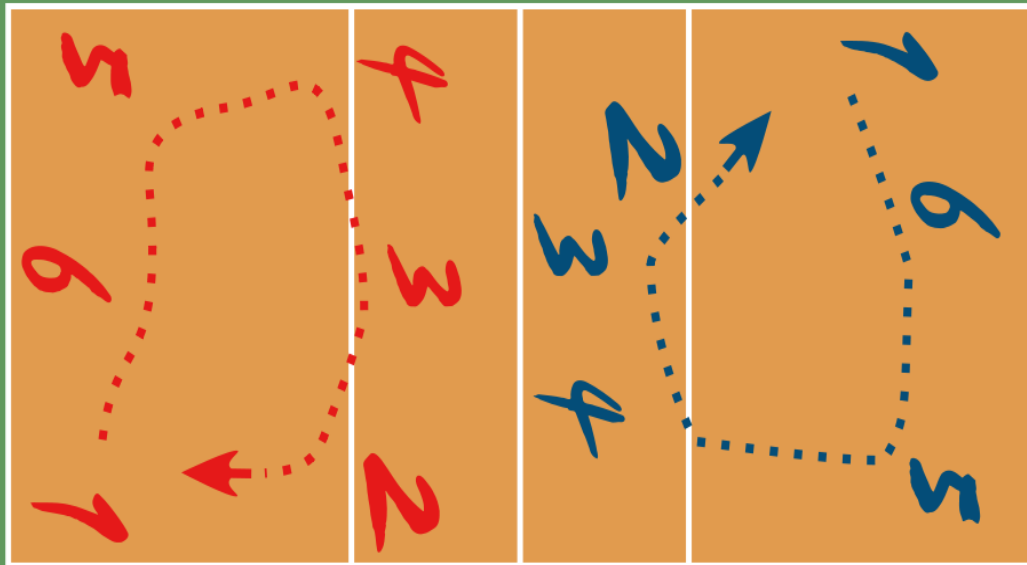
**تعداد بازیکنان یک تیم:** ۱۲ نفر که ۶ بازیکن داخل زمین و ۶ نفر ذخیره هستند که بصورت چرخشی داخل زمین طبق شکل انجام می گیرد.

**تعداد بازیکنان یک تیم در مدارس ابتدایی:** ۵ نفر که ۳ نفر داخل زمین و ۲ نفر ذخیره می باشد.

**تعداد تعویض:** ۶ تعویض در هر ست بطوریکه بازیکن داخل زمین فقط یک بار میتواند تعویض شود و دوباره داخل زمین بیاید

**تعداد تعویض در مدارس ابتدایی:** ۴ تعویض  
**تایم بازی:** در والیبال گیم شماری که ۵ گیم بطوریکه هر تیم ۳ گیم برد برنده محسوب می شود.

**تایم اوت:** هر تیم ۲ تایم اوت (۳۰ ثانیه) در هر ست را مجاز هست که استفاده کند.



# هندبال





# هندبال

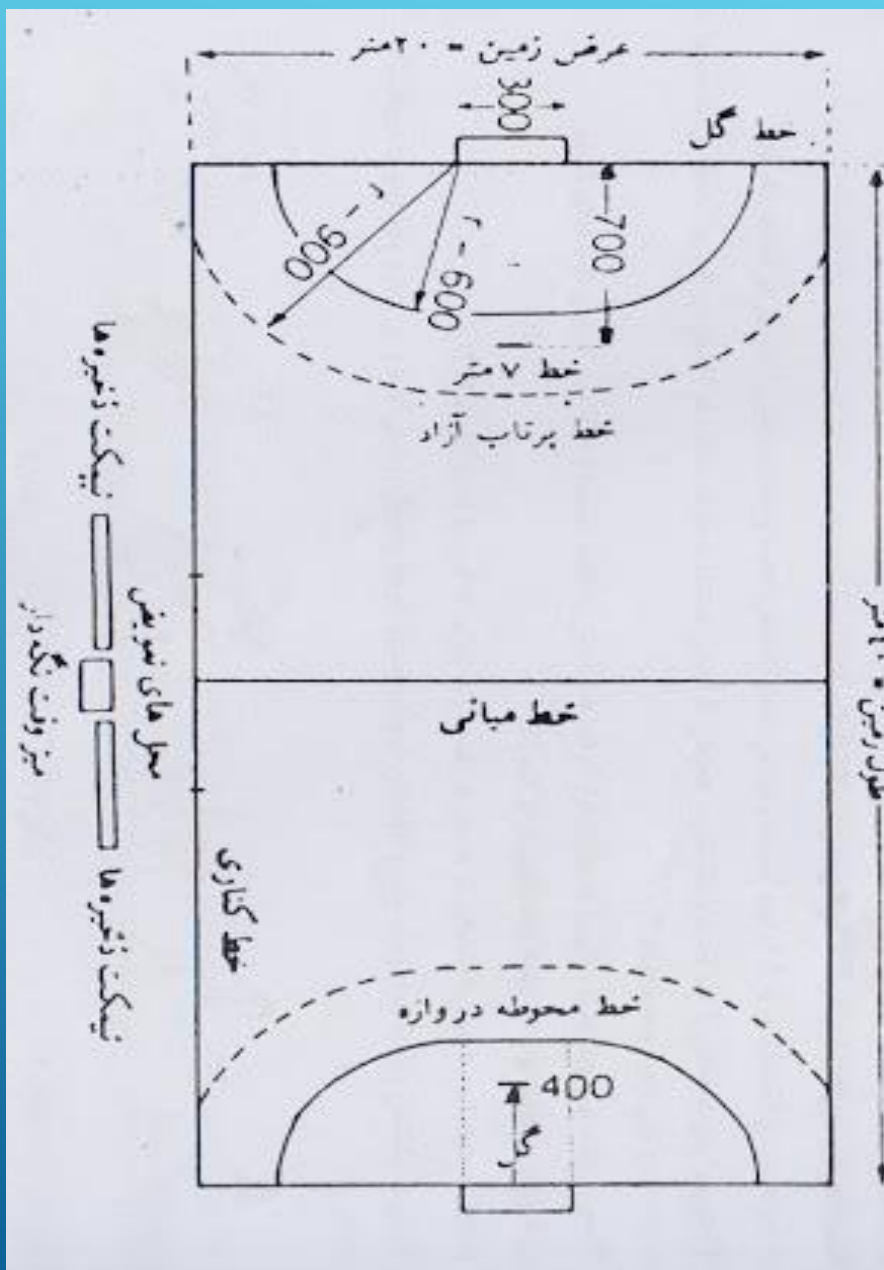
**طول و عرض زمین هندبال:** بازی هندبال در زمینی به ابعاد  $40 \times 20$  متر انجام می شود

**مشخصات دروازه:** طول ۳ متر و ارتفاع ۲ متر و باید به صورت ایمنی به زمین یا دیوار پشت خود متصل شود.

**منطقه پرتاب پنالتی:** منطقه ۷ متری که محل پرتاب پنالتی می باشد

**منطقه دروازه بان:** این منطقه با خط ۶ متر بصورت نیم دایره مشخص شده است و هیچ بازیکنی داخل این منطقه برای شوت را ندارد

**منطقه ۹ متر:** این منطقه کلیه خطاها از پشت این خط که بصورت نقطه چین مشخص شده انجام می گیرد.





# هندبال

تعداد بازیکنان یک تیم.

۷ نفر بازیکن داخل زمین و ۹ نفر بعنوان ذخیره

تعداد بازیکنان یک تیم ابتدایی.

۵ بازیکن اصلی و ۷ نفر ذخیره

وقت بازی.

دو نیمه ۳۰ دقیقه ای

وقت بازی در مدارس ابتدایی.

دو نیمه ۱۵ دقیقه ای



# هندبال

تایم اوت.

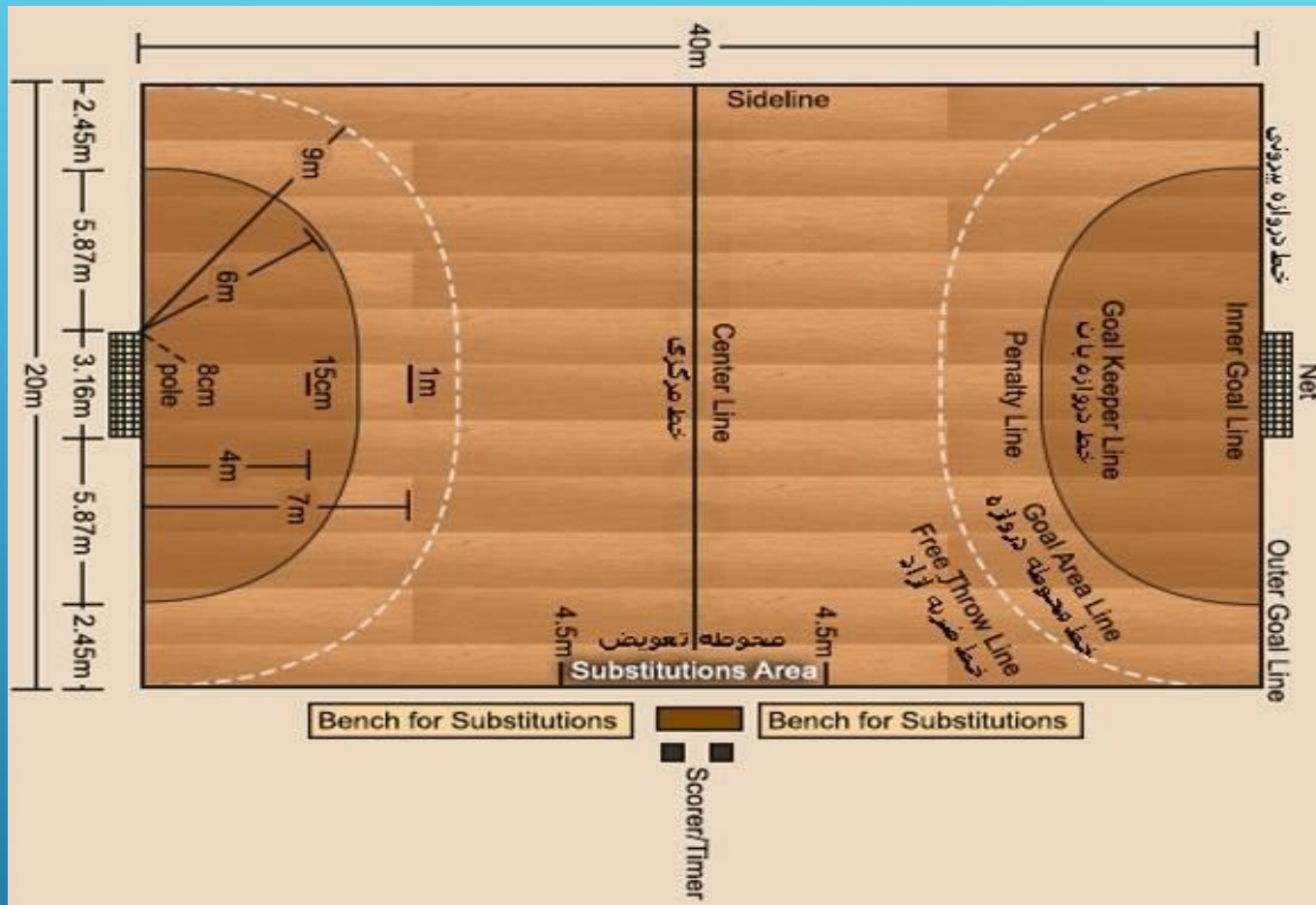
هر تیم مجاز است از سه تایم اوت استفاده کند

تعداد تعویض.

تعویض در هندبال بی نهایت است

سایز توپ هندبال.

در ۳ سایز می باشد که سایز ۱ برای نونهالان و ابتدایی-سایز ۲ برای نوجوانان و مقاطع راهنمایی-سایز ۳ برای جوانان و بزرگسالان



# فوتسال





## فوتسال

براین اساس طول زمین در بازی‌های بین‌المللی ۴۲-۳۸ متر و عرض آن ۲۵-۲۰ متر است.

قوس کرنر:

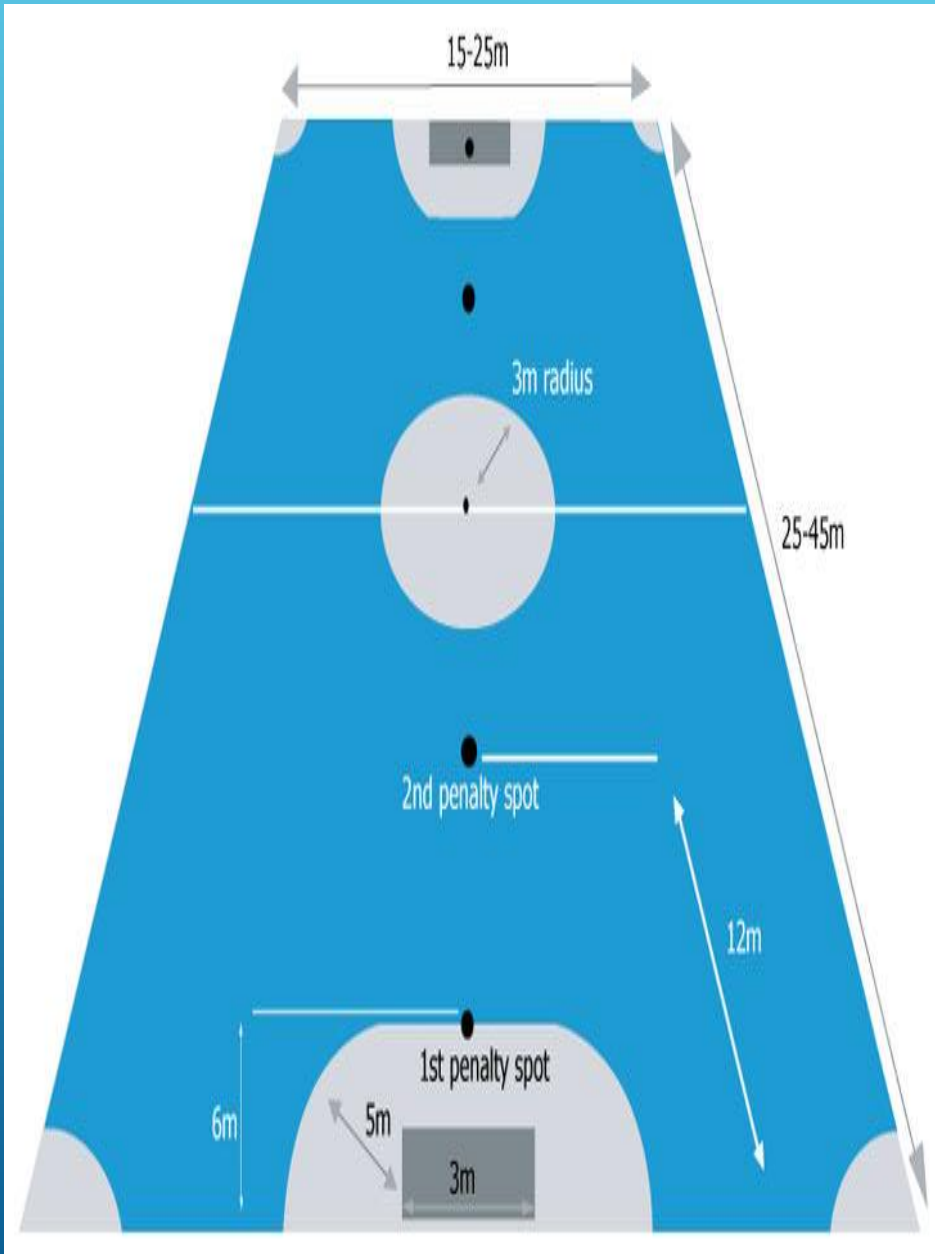
یک چهارم دایره‌ای به شعاع ۲۵ سانتی‌متر، در هر چهار گوشه زمین رسم می‌شود.

**محوطه جریمه:**

دو خط فرضی با طول ۶ متر از امتداد دو تیر عمودی و عمود بر خط دروازه رسم می‌شوند. در انتهای این دو خط، یک چهارم دایره‌ای به شعاع ۶ متر، به سمت خط حاشیه نزدیک‌تر به هر خط، رسم می‌شود. در فاصله ۶ متری از مرکز هر خط دروازه، یک نقطه علامت‌گذاری می‌شود که نقطه پنالتی است.

**خط پنالتی دوم:**

در زمانی که یک تیم ۵ خط تیمی داشته باشد از خطای ۶ هر خطایی از نقطه پنالتی دوم زده می‌شود و ۱۲ متر فاصله تا دروازه دارد



# فوتسال



تعداد بازیکنان یک تیم.

۱۲ نفر که ۵ نفر اصلی و ۷ نفر ذخیره

تعداد تعویض.

بی نهایت

وقت بازی.

دو نیمه ۲۰ دقیقه ای

وقت بازی در مدارس ابتدایی.

دو نیمه ۱۰ دقیقه ای

تایم اوت.

هر تیم مجاز به ۲ تایم اوت در کل

بازی را دارد



بسکتبال



# بسکتبال

خط طولی زمین بسکتبال آن سایز اصلی ۲۸ متر  
و خط عرضی زمین بسکتبال آن را ۱۵ متر می باشد.

**منطقه ۳ امتیازی:** ۶/۲۵ متر تا اول حلقه و تمام گل ها از پشت  
این منطقه ۳ گل محسوب می شود.  
**منطقه ۳ امتیازی:** در مدارس ابتدایی وجود ندارد.

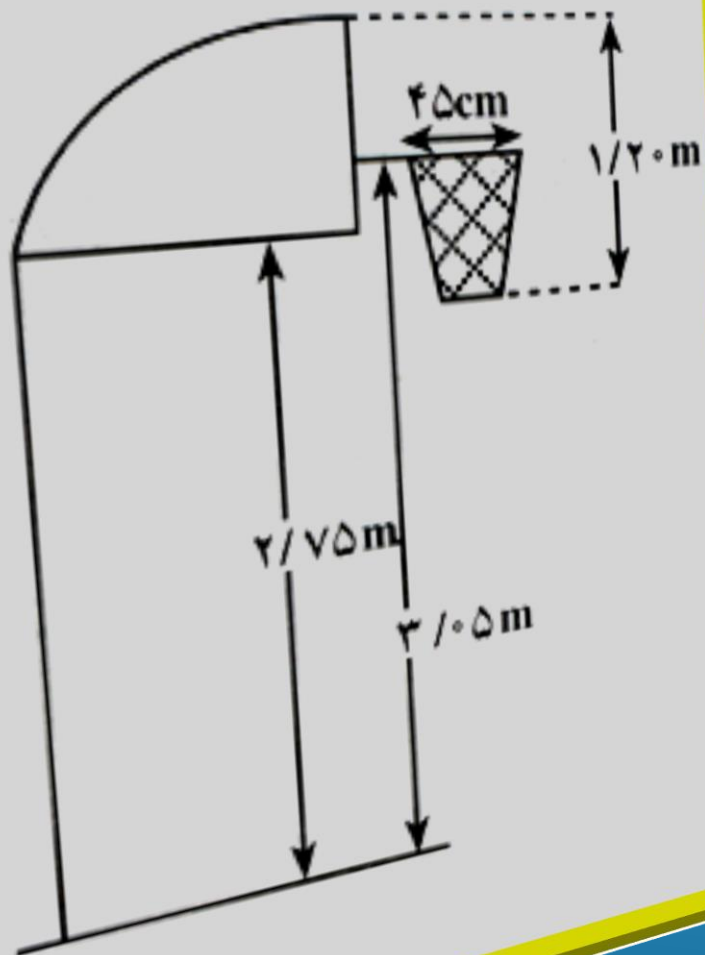
**محیط خط وسط زمین:** ۳/۶ متر

**وقت بازی:** ۴ کوارتر ۱۰ دقیقه ای  
**تعداد بازیکنان یک تیم:** ۱۲ نفر که ۵ نفر اصلی و ۷ نفر ذخیره  
**تعداد تعویض:** بی نهایت  
**تایم اوت:** هر تیم در ۴ کوارتر ۵ تایم اوت دارد



## بسکتبال

ارتفاع حلقه: ۳/۰۵ متر  
ارتفاع حلقه در مدارس ابتدایی: ۲/۶۰ سانت  
محیط حلقه بسکتبال: ۴۵ سانت  
ارتفاع تخته تا زمین: ۲/۷۵ متر  
مربع مستطیل وسط تخته: ۴۵\*۵۹  
طول و عرض تخته: ۱۵۰\*۱۰۵ سانت





# فوتبال



## فوتبال

طول زمین استاندارد حداکثر ۱۰۰ تا ۱۱۰ متر  
و عرض آن ۶۴ تا ۷۵ متر است.

**منطقه جریمه:** طول ۴۰/۰۳ و عرض ۱۶/۵  
متر می باشد.

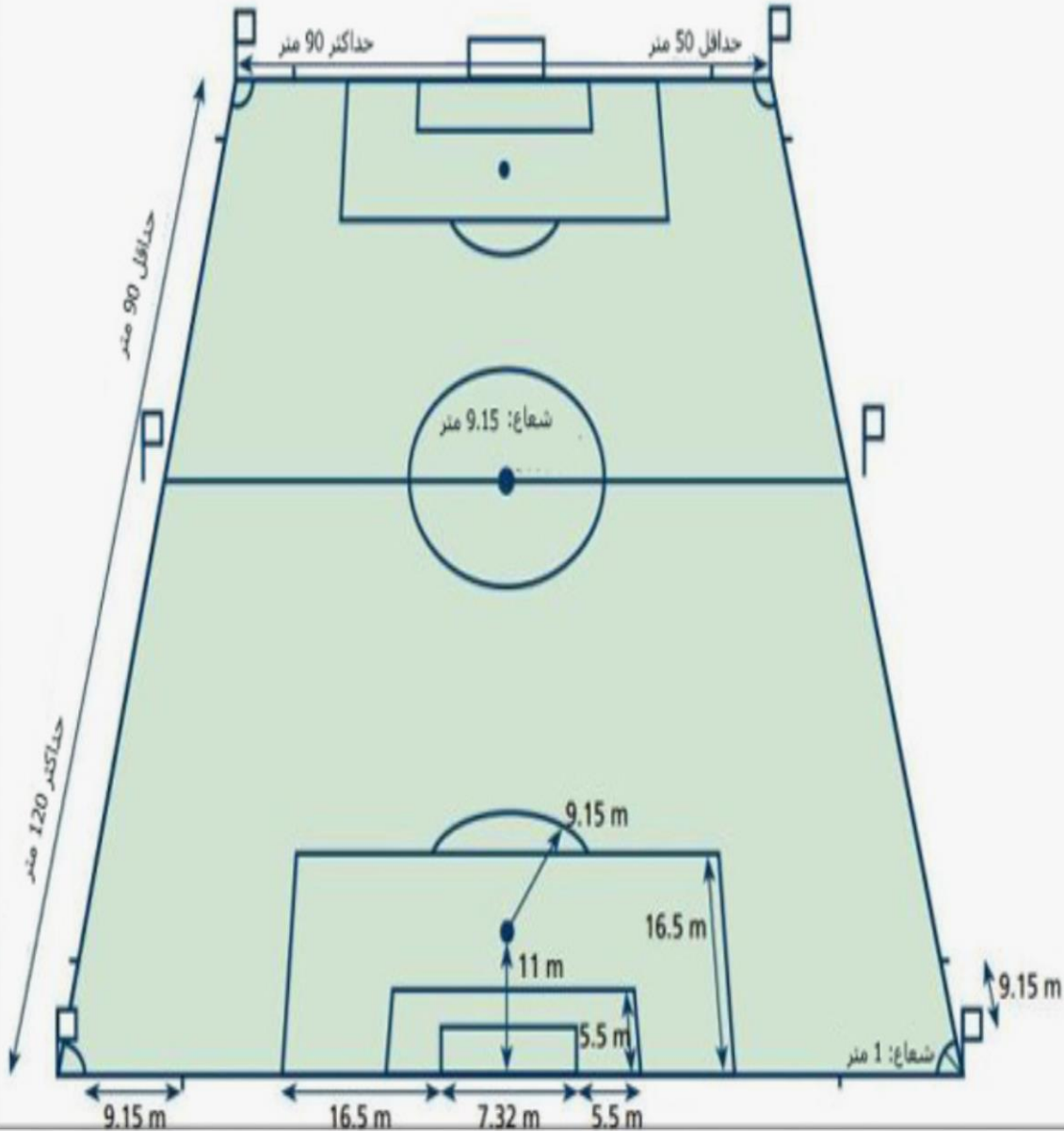
**منطقه ۶ قدم:** که از خط دروازه ۵/۵ متر  
می باشد

**خط پنالتی:** ۱۱ متر از خط دروازه

**خط وسط زمین:** به شعاع ۹/۱۵ متر

**طول و عرض دروازه:** طول ۷/۳۴ و

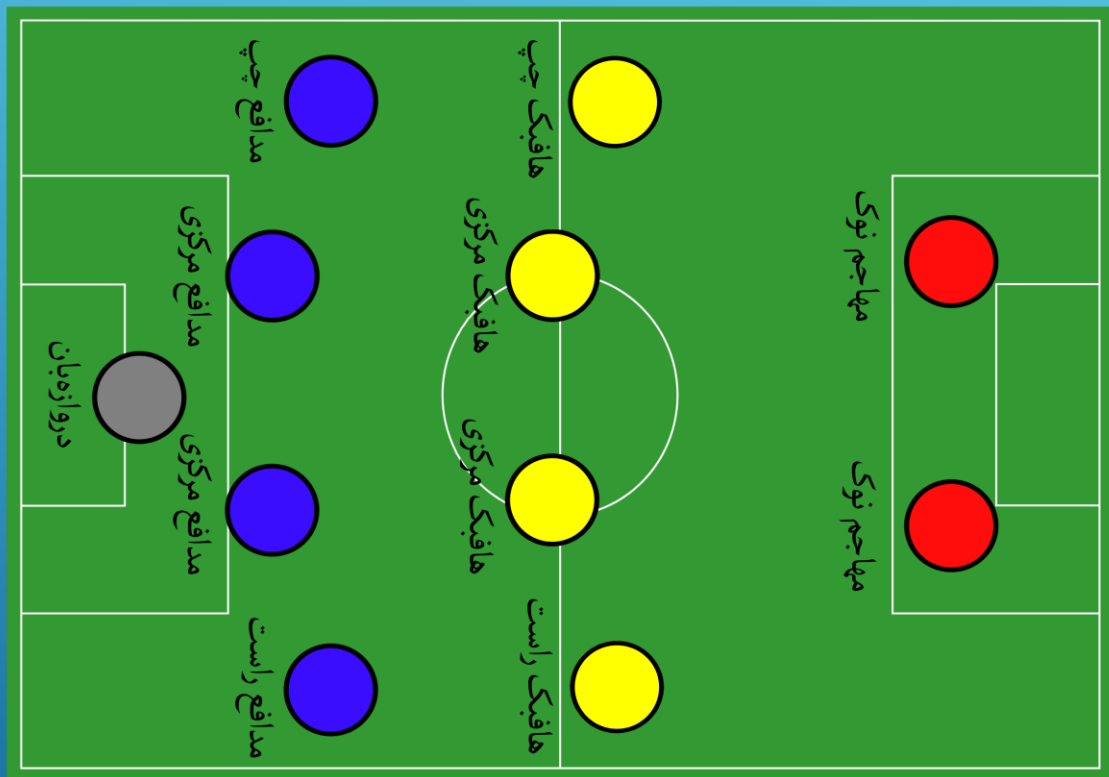
ارتفاع ۲/۴۴ متر می باشد.





# فوتبال

تعداد بازیکنان یک تیم: ۱۸ نفر که ۱۱  
بازیکن اصلی و بقیه ذخیره  
وقت بازی: دو نیمه ۴۵ دقیقه ای  
تعداد تعویض: ۳ تعویض برای هر تیم  
تایم اوت: ندارد



با سپاسی

