

قوانین و مقررات والیبال

▪ تعداد کل بازیکنان هر تیم: ۱۲ نفر.

▪ تعداد بازیکنان داخل زمین: ۶ نفر.

▪ تعداد کل داوران: ۱۰ نفر (یک داور بالا، یک داور پائین و یک داور ذخیره - ۴ داور خط و یک داور خط ذخیره - یک نویسنده و یک کمک نویسنده).

▪ اندازه زمین: طول ۱۸ متر و عرض ۹ متر.

▪ نت (تور): برخورد توپ به لبه تور اشکال ندارد و خطا نیست.

▪ مقدار باد توپ: معمولاً با فشار انگشتان شصت بر روی توپ مشخص می شود.

▪ وزن و رنگ توپ: وزن توپ ۲۶۰ گرم است و تا ۱۰ گرم کمتر یا بیشتر اشکال ندارد و رنگ آن مخلوطی از زرد و آبی و سفید می باشد. (استاندارد فدراسیون جهانی)

▪ شروع بازی: شروع بازی به وسیله سکه توسط داور قرعه کشی می شود تا یک تیم زمین و تیم دیگر توپ را انتخاب کند.

▪ **زمان بازی:** ۵ گیم بصورت رالی (۳ گیم از ۵ گیم)، اگر بازی ۲=۲ مساوی شد گیم ۵ نتیجه مشخص می شود، ۴ ست با نتیجه ۲۵ امتیاز و ست آخر با نتیجه ۱۵ امتیاز می باشد. (البته در مسابقات مدارس ۳ گیم می باشد).

▪ **تعداد استراحت:** در امتیاز ۸ و ۱۶، اولین تیمی که به این امتیاز رسید یک استراحت فنی به مدت یک دقیقه به هر دو تیم داده می شود. هر تیم به غیر از استراحت فنی دارای ۲ استراحت ۳۰ ثانیه ای می باشد.

▪ **روش تعویض بازیکنان:** داور ابتدای خط یک سوم رو به تور می ایستد و همانجا بازیکن ورودی، تابلوی شماره تعویض را به بازیکن خود می دهد. (در قسمت یک سوم زمین)

▪ **تعداد تعویض:** هر تیم ۶ تعویض می تواند داشته باشد. مثلاً اگر بازیکن شماره ۵ به جای بازیکن شماره ۸ وارد زمین شد، در تعویض بعدی حتماً ۸ باید به جای ۵ وارد زمین شود (یک رفت و یک برگشت).

▪ **شماره بازیکنان:** از ۱ الی ۱۵ (البته در مسابقات جوانان شماره بالاتر اشکال ندارد).

▪ **طریقه زدن توپ (سرویس):** سرویس از پشت خط عرضی و با سوت داور زده می شود و باید توپ از دست جدا شود.

▪ **پهنای خطوط:** پهنای خطوط زمین والیبال ۵ سانتی متر می باشد.

▪ **اخطار:** برای اخطار داور کارت **زرد** به بازیکن نشان می دهد اما امتیازی کم نمی شود.

▪ **اخراج و جریمه آن:** داور کارت قرمز نشان می دهد و بازیکن یک ست اخراج می شود. و تیمی که اخراجی داشته، یک امتیاز از دست می دهد و بازیکن اخراج شده باید روی صندلی پشت نیمکت ذخیره ها بنشیند.

▪ **ارتفاع تور تا زمین:** برای بزرگسالان در بخش مردان ۲/۴۳ متر و در بخش زنان ۲/۲۴ متر می باشد.

▪ **بازی مساوی:** نتیجه تساوی برای مسابقه والیبال وجود ندارد و اگر امتیاز هر دو تیم در یک ست ۲۴ یا ۱۴ شود، بازی ادامه خواهد داشت تا اینکه یک تیم با اختلاف ۲ امتیاز برنده شود.

▪ **لیبرو:** لیبرو بازیکنی است که رنگ پیراهنش با بقیه هم تیمی هایش متفاوت است و فقط می تواند توپ را جمع کند و پاس بدهد اما حق سرویس و آبشار را ندارد و تعویضش در ورقه نوشته نمی شود و وقتی در منطقه ۵ قرار داشت، موقع چرخش بیرون می رود و با بازیکنان مناطق ۱-۶-۵ می تواند تعویض شود.

▪ **ابعاد تور:** تور والیبال ۹/۵ متر طول و یک متر عرض دارد و ابعاد سوراخ تور ۱×۱ سانتی متر می باشد و همچنین طرفین تور ۲۵ سانتی متر خارج از خط می باشد.

• نکات دیگر

- تعویض لیبرو همیشه بعد از یک رالی انجام می شود.

- در ست پنجم برای انتخاب زمین با سرویس، داور قرعه کشی می کند. در امتیاز ۸، جای تیم ها در زمین عوض شده و استراحت فنی هم وجود ندارد و فقط هر تیم می تواند درخواست یک وقت استراحت نماید.

- چرخش بازیکن در مناطق زمین در جهت **حرکت عقربه های** ساعت انجام می شود.

- اگر یک تیم امتیازی از تیم مقابل که سرویس می زند بگیرد، چرخش انجام می شود. چرخش بازیکنان به این صورت است که بازیکن منطقه ۱ به منطقه ۶، منطقه ۶ به منطقه ۵، منطقه ۵ به منطقه ۴، منطقه ۴ به منطقه ۳، منطقه ۳ به منطقه ۲ و منطقه ۲ به منطقه ۱ می رود.

- آنتن موجود در طرفین بالای تور، محدوده زمین را مشخص می کند و اگر توپ با برخورد به آنتن، به زمین حریف برسد، قبول نیست. ارتفاع آنتن هم ۱۸۰ سانتی متر می باشد.

- توپ سرویس، دفاع روی تور ندارد.

- تماس بدن با تور، عبور تمام پا از خط و حمل توپ با دست **خطا** می باشد.

- اگر تیمی در ست اول سرویس بزند، در ست دوم تیم مقابل زننده نخستین سرویس خواهد بود.

- اگر در بالای تور دو یار مقابل، همزمان به توپ ضربه بزنند، سرویس تکرار می شود و اگر روی نوار قل خورد و به آنتن برخورد نمود، سرویس دوباره تکرار می شود ولی اگر در داخل زمین هر تیمی افتاد، امتیاز به نفع تیم مقابل می باشد.

- سرویس باید از قسمت پشت خط عرضی زده شود.

- در هنگام بازی، با هر قسمت از بدن می توان به توپ ضربه زد.