

قوانین و مقررات بازی های بومی محلی

رشته پرتاب توپ بسکتبال (انفرادی)

این مسابقه به صورت پرتاب توپ به سبد بسکتبال از ۵ نقطه می باشد و در مدت زمان ۹۰ ثانیه برگزار خواهد شد. شرکت کننده بعد از پرتاب پنجم دوباره از نقطه ی ۱ اقدام به پرتاب خواهد کرد و در مجموع ۹۰ ثانیه امتیازات فرد به عنوان رکورد به ثبت خواهد رسید.

رشته فریزبی (تیمی ۳ نفره)

در این رشته یک نفر به ترتیب به عنوان پاسور در وسط زمین قرار می گیرد. بازی از نقطه ی الف با پرتاب پاس به پاسور شروع و بازیکن به سرعت به نقطه ی ب حرکت نموده و از نقطه ی ب توپ فریزبی را از پاسور دریافت نموده و مجددا فریزبی را به پاسور باز می گرداند و به نقطه ی ج حرکت می نماید و به این ترتیب ۴ نقطه ی زمین را می چرخد و نفرات بعدی کار خود را پس از نفر اول پیگیری می کنند. در پایان مجموع رکورد هر سه نفر به عنوان رکورد نهایی تیم محاسبه خواهد شد.

رشته هفت سنگ مهارتی (انفرادی)

ورزشکار پشت خط پرتاب قرار می گیرد و با سوت داور 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. سپس شروع به دویدن کرده و سنگ های افتاده را روی هم می چیند و توپ را برداشته و دوباره از پشت خط، پرتاب های بعدی خود را انجام می دهد تا زمان (۹۰ ثانیه) به پایان برسد.

رشته طناب زنی (تیمی ۳ نفره)

دو نفر چرخاننده ی طناب و یک نفر به عنوان پرش کننده انتخاب می شوند، تعداد پرش هر فرد در مدت زمان ۳۰ ثانیه، امتیاز محسوب می شود، بعد از ۳۰ ثانیه ی اول نفرات دوم و سوم تیم نیز پرش های خود را انجام می دهند.

رشته ایستگاه تندرستی (انفرادی)

این مسابقه از نقطه ی الف شروع می شود و شامل ۴ ایستگاه می باشد.
در ایستگاه اول فرد باید ۳ عدد کیسه ی شنی ۵۰۰ گرمی را از فاصله ی ۲ متری روی میز پرتاب کند تا زمانی که هر ۳ کیسه روی میز قرار گیرد. در ایستگاه بعدی شرکت کننده باید از بین ۶ مخروط به صورت زیگزاگ گذر کند. در ایستگاه سوم فرد باید از روی مانع اول پریده و از زیر مانع دوم رد شود و در ایستگاه چهارم نیز فرد باید با ۵ عدد توپ تنیسی که همراه دارد، تعداد ۳ عدد بطری خالی آب معدنی کوچک را بیندازد تا زمانی که ۳ بطری بیفتد و بعد فرد به سرعت به سوی خط پایان می دود و رکورد فرد پس از عبور از خط پایان ثبت می شود.

رشته شوت فوتبال هدفمند (انفرادی)

در این رشته فاصله ی شوت تا سیل ۶ متر است و فقط با پا انجام خواهد شد، به این صورت که یک عدد توپ در اختیار ورزشکار قرار داده خواهد شد که می بایست در مدت ۶۰ ثانیه اقدام به شوت به سمت سیل نموده و بلافاصله به دنبال توپ رفته و آن را به نقطه ی شروع برگرداند و سپس از پشت خط اقدام به شوت نماید تا ۶۰ ثانیه به پایان برسد و بعد از یک دقیقه مجموع امتیازات فرد به عنوان امتیاز نهایی وی محاسبه خواهد شد.

