

انجمن اسپوکس ج.ا.ایران

قوانین و تفاسیر مربوط به مسابقات ورزش اسپوکس

"بازیهای داخل سالن . بازیهای ساحلی . بازیهای زمین چمن و خاکی"

مقدمه و تاریخچه برگزاری مسابقات ورزشی و بازیهای شمشیربازی در ایران

مسابقات تیس کوپان

مسابقات تیس کوپان (۱۲۶۵ تا ۵۵۰ پیش از میلاد مسیح) اونتاش گال پادشاه سرزمین ایلام (نام قدیم سرزمین ایران) در ۱۲۶۵ سال پیش از میلاد ، دو فرزند داشت به نامهای تیس و کوپان این دختر و پسر که دو قلو بودند همواره بر سر تواناییهای خویش جنگ و ستیز داشتند.

پدر یک دوره مسابقات ورزشی بین این دو برگزار نمود . پس از آن مسابقه پادشاه اونتاش گال بر آن شد این کار را به شکل بسیار گسترده تری انجام دهد و از این رو در همان محل که امروزه به نام تیس کوپان (در نزدیکی بندر چابهار) شهرت دارد مسابقات جهانی تیس کوپان را هر ساله برگزار می نمود یعنی ۲۹۱ سال پیش از مسابقات المپیک در یونان . نکته مهم این است که این مسابقات ۷۱۵ سال یعنی تا پایان دودمان مادها در ایران ادامه یافت .

اونتاش گال پادشاه ایران که در آن زمان ایلام نامیده می شد و حکومتش از شهر نیمروز (در افغانستان کنونی) بود تا رود دجله ، پس از رسیدن به قدرت در سال ۱۲۶۵ پیش از میلاد دو کار بزرگ انجام داد اول آنکه شهری جدید به نام اونتاش بنا کرد و در آن زیگورات برپا ساخت ، دیگر آنکه مسابقات و آوردهای ورزشی برگزار می نمود که ورزشکاران از خاور و باختر جهان به تیس کوپان (محلی در نزدیکی چابهار کنونی) می آمدند تا آورد جانانه ایی را برگزار نمایند .

مسابقات تیس کوپان در سرزمین ایران باستان ۲۹۱ سال پیش از مسابقات المپیک در یونان برگزار می شد . و البته نکته اساسی در اینجا این بود که مسابقات تیس کوپان صرفا ورزشی بود اما در بازیهای المپیک یک جشن مذهبی بود که برای ادای احترام به زئوس (پادشاه خدایان یونان) در صحن مربوط به او برگزار می شد . و شرکت کنندگان آن مسابقات همه اهل شهر آتن بودند و حتی در حد کشور یونان هم نبود . اینجاست که به سخن ارد بزرگ اندیشمند برجسته بیشتر پی می بریم که : ایران زایشگاه تمدنهاست .

آوردهای تیس کوپان هر سال در فصل پاییز از پانزده مهر آغاز و تا سوم آبان ماه ادامه می یافت . باستانشناسان معتقدند پایان فصل تابستان و کشاورزی باعث می شد همه با خیالی آسوده در این مسابقات شرکت کنند این آوردها در نه دسته ، در رشته های کشتی (تنها برای مردان) ، تیر و کمان (زنان و مردان) ، شنا (فقط مردان) ، چوگان (مردان و زنان) و شمشیربازی " اسپوکس امروزی " (تعدادی از شمشیر های چوبی آن مسابقات امروزه از تپه باستانی تیس کوپان بدست آمده ، شمشیر بازی هم برای زنان و هم مردان بود است) ، وزنه برداری (فقط برای مردان و به شیوه ای خاص) ، دو (زنان و مردان) ، اسب دوانی (مردان و زنان) و پرتاب نیزه (مردان و زنان) برگزار می شد. جوایز تنها به نفرات نخست داده می شد البته جوایز آن آوردها در نوع خود بی نظیر بوده است چرا که به هر یک از قهرمانان صدفی پر از مروارید اهدا می گشت صدف ها را از جزیره لاوان می آوردند .



تاریخچه تاسیس ورزش اسپوکس در ایران

تعریف ورزش اسپوکس :

سریعترین - باهوشترین - قویترین

Spo : Sport Q : Quicker C : Cleverer S : Stronger)

ورزش اسپوکس برگرفته از انواع ابزارهای جنگی و غیر جنگی ایران باستان به شکل ایمن (اسفنجی) میباشد. این رشته ورزشی از تحرک بالایی برخوردار بوده و نیاز به سرعت، هوشیاری و قدرت داشته و حتی سطح آنها را در افراد تقویت میکند، ورزشکاران این رشته با حضور در تمرینات ویژه و ارتقاء سطح آمادگی جسمانی - استقامت - چابکی و سرعت و هشیاری قادر به حضور در رقابتهای قهرمانی و همگانی آن خواهند بود. با توجه به طراحی ساده این رشته ورزشی محدودیت سنی و جنسی نداشته و قابل استفاده عموم در همه مکانها بوده از این رو همگان میتوانند در باشگاهها، ادارات، مدارس، پارکها در جهت ارتقاء اعتماد بنفس و شادابی و لذت بردن از ایام فراغت به آن بپردازند.

اسپوکس " ورزش شمشیر بازی " در واقع نوستالژی دوران کودکی همه افراد جامعه میباشد و به ندرت افرادی وجود دارند که در کلکسیون اسباب بازی دوران کودکی خود شمشیر پلاستیکی یا چوبی نداشته یا در بازیهای کودکانه خود شمشیر بازی را تجربه نکرده باشد. از این رو پرداختن به ورزش اسپوکس علاوه بر اینکه تداعی خاطرات کودکانه را برای مخاطبین در پی دارد، نقش بسیار مهمی در ایجاد روحیه نشاط و شادمانی، سلامت، اعتماد به نفس و امید به زندگی همه افراد جامعه ایفا خواهد نمود.

ورزش اسپوکس برای اولین بار توسط استاد ارشد محمدرضا هاشم پور (قهرمان جهان، مربی و داور بین المللی هنرهای رزمی) در سال ۱۳۹۰ پایه گذاری شد. در سالهای ۲۰۱۲ و ۲۰۱۳ چندین اجلاس رسمی و غیر رسمی بین المللی در خصوص معرفی این رشته رزمی به مجامع بین المللی ورزش برگزار گردید و پس از بازتاب مثبت بین المللی، رسمیت دادن به فعالیتهای این ورزش از طرف مراجع ذیصلاح ورزش کشور در گام بعدی قرار گرفت که در این راستا پس از کارشناسی و بررسی های لازم از طرف معاونت محترم توسعه ورزش قهرمانی و معاونت محترم توسعه ورزش همگانی وزارت ورزش و جوانان، از سال ۱۳۹۵ فعالیت ورزش اسپوکس در کشور تایید گردید و شروع فعالیت رسمی این رشته ورزشی تحت پوشش فدراسیون انجمنهای ورزشی پیشنهاد گردید. سرانجام با توجه به نگاه حمایتی مسئولین محترم فدراسیون انجمنهای ورزشی نسبت به ورزش کشور و فرهنگ ایرانی، پس از کارشناسی لازم ورزش اسپوکس جهت ادامه فعالیت رسمی تحت پوشش فدراسیون مذکور به اداره کل ورزش و جوانان و هیات انجمنهای ورزشی استانها معرفی گردید.



آیین نامه قوانین مسابقات ورزشی اسپوکس

ماده ماده ۱: هدف

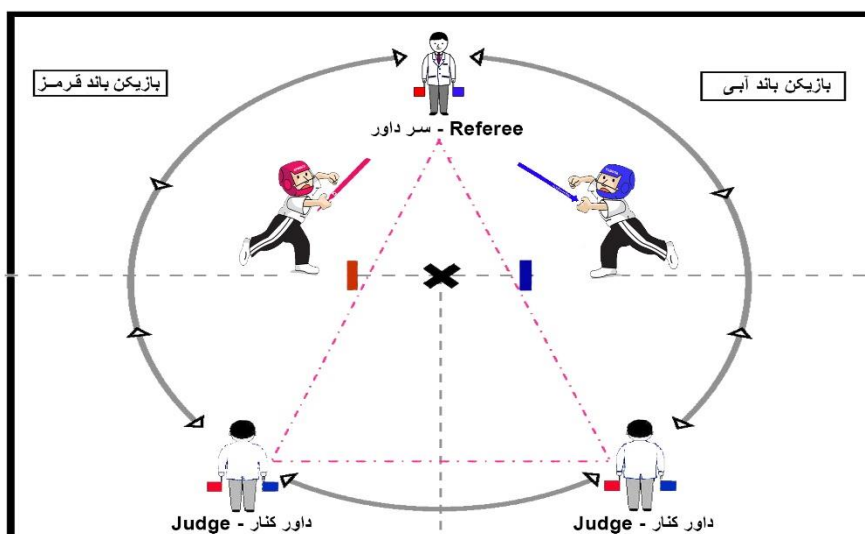
هدف از تهیه و تنظیم آیین نامه قوانین مسابقات اداره عادلانه، روان و نیز کاربرد قوانین استاندارد شده در کلیه امور مربوط به مسابقاتی است که توسط انجمن اسپوکس سازماندهی یا برگزار می‌گردد.

ماده ۲: کاربرد

قوانین مسابقات باید در کلیه مسابقاتی که انجمن اسپوکس، سازماندهی یا برگزاری میکند، رعایت گردد.

ماده ۳: محوطه مسابقه

- اندازه مفید محوطه مسابقه اسپوکس برای ماده های ورزشی " آکیناکه " شمشیر اسفنجی کوتاه " آکیناکه دوبل " شمشیر اسفنجی کوتاه دوتایی - " سوسر " شمشیر اسفنجی بلند ۴ در ۶ متر مربع است و باید در سطحی صاف و عاری از هر گونه برآمدگی یا ماده لغزنده باشد. نوار دور محوطه مسابقه خط حد نام دارد.
- اندازه مفید محوطه مسابقه اسپوکس برای ماده های ورزشی " آرشتایاشا یا زوبین " نیزه اسفنجی تک سر - " آرشتایاشا یا نیزه دوسر " نیزه اسفنجی دوسر ۶ در ۷ متر مربع است و باید در سطحی صاف و عاری از هر گونه برآمدگی یا ماده لغزنده باشد. نوار دور محوطه مسابقه خط حد نام دارد.
- اندازه مفید محوطه مسابقات برای اجرای حرکات نمایشی و فرمهای اسپوکس ۸ در ۸ متر مربع میباشد.
- مسابقات اسپوکس قابلیت برگزاری در داخل سالنهای ورزشی، زمین چمن، خاکی و یا ساحل را دارد به شرط اینکه کلیه موارد ایمنی توسط کمیته اجرایی مسابقات اعمال شود.
- نوار مشخص کننده یا خط مرزی محوطه مسابقه را خط حد می نامند، هدف از ایجاد این خط خارج نشدن مسابقه دهندگان از محیط مسابقه است. که نمره منفی در پی خواهد داشت.



ماده ۴: لباس و تجهیزات مسابقات اسپوکس

۱. لباس ورزشکاران رشته اسپوکس گرمکن شلوار ورزشی به رنگ های مختلف با توجه به رده فنی میباشد. لباس مربیان نیز از جنس کتان و در طرحها و سایزهای مختلف تولید میگردد. در تمرینات کلاسی و رقابتهای باشگاهی کلیه شرکت کنندگان میتوانند با لباس ساده ورزشی یا لباس ورزش تخصصی خود به فعالیت در رشته اسپوکس بپردازند و از آن لذت ببرند.
۲. برای حضور در مسابقات رسمی شرکت کنندگان ملزوم به استفاده از یونیفرم رسمی ورزش اسپوکس میباشدند.
۳. تجهیزات ایمنی ورزش اسپوکس شامل کلاه ایمنی نقابدار ، محافظ کشاله ران ، دستکش پنجه ای ، ساعد بند می باشد.



ماده ۵: انواع ماده های ورزشی اسپوکس ، ابزارهای رقابتی و قوانین مربوطه
مسابقات اسپوکس بصورت انفرادی و تیمی در ماده های زیر برگزار می گردد.

" آکیناکه " شمشیر اسفنجی کوتاه تک و دوبل

۱. تاریخچه و مشخصات " آکیناکه - شمشیر باشکوه هخامنشی " شمشیر اسفنجی کوتاه

آکیناکه، یک گونه شمشیر یا خنجر بوده که توسط هخامنشیان بکار می رفته و طراحی آن از طرف سکاها بوده ولی توسط پارسیان مشهور شد و به سرعت در تمام جهان باستان گسترش یافت (حتی تأثیرش را در طراحی شمشیرهای بعدی چینی نیز می توان یافت). این شمشیر دوهزار و چهارصد ساله که در شهر همدان یافت شده است از جنس طلا بوده و طولی نزدیک به چهل و چهار سانتی متر دارد. سبک طراحی و ساخت این شمشیر متعلق به عصر هخامنشی بوده و دو طرف دسته آن به شکل سر دو شیر پرداخته شده است. این اثر امروزه در موزه ملی ایران نگهداری میشود. طول شمشیر کوتاه اسفنجی اسپوکس ۷۵ سانتی متر است بطوری که ۵۰ سانتیمتر قبضه و ۲۵ سانتی متر دسته آن می باشد. جنس شمشیر تشکیل شده از لوله PVC و اسفنج فشرده که کاملاً ایمن می باشد. کار با این ماده ورزشی با یک دست میباشد.



۲. قوانین و نحوه اجراء مسابقات آکیناکه " تک و دوبل "

- ۳،۱. مسابقات آکیناکه بین دو ورزشکار (شمشیر و کلاه آبی - شمشیر و کلاه قرمز) در رده سنی هم برگزار می گردد.
- ۳،۲. مسابقات آکیناکه بصورت انفرادی و تیمی در دو بخش تک آکیناکه یا دوبل برگزار می گردد.
- ۳،۳. ابعاد زمین یا محوطه مسابقه آکیناکه ۴ در ۶ متر مربع است و اجرای فرم یا هنرهای فردی در محوطه ۸ در ۸ متر مربع برگزار میشود .
- ۳،۴. مدت زمان بازی آکیناکه ۳ دقیقه می باشد " با کسب امتیاز ۱۰ مسابقه پایان می یابد. برنده مسابقه کسی است که در پایان وقت بازی بیشترین امتیاز را کسب نموده باشد یا قبل از اتمام وقت بازی امتیاز ۱۰ را کسب نماید.
- ۳،۵. در صورت مساوی شدن پس از ۳۰ ثانیه استراحت مجدداً ۳ دقیقه بازی خواهند کرد و تا جایی ادامه می یابد که برنده مشخص گردد.
- ۳،۶. زمانی که داور برای دادن امتیاز یا اخطار صرف میکند محفوظ است و جزء تایم مسابقه محسوب نمی گردد.



۴. نقاط مجاز ضربه زدن و امتیازات مربوطه " آکیناکه " تک و دوبل

- ۴,۱. در آکیناکه ضربه با نوک و کلیه قسمت قبضه اسفنجی مجاز است و هر ضربه به نقاط حفاظت شده سر (کلاه ایمنی) **۲ امتیاز** دارد. به ضربات همزمان دو بازیکن امتیاز داده نمیشود.
- ۴,۲. هر ضربه به بدن " جلو ، پشت و پهلوها " - پاها " ساق پا داخل و بیرون ، کشاله ران بیرون و داخل - دستها " کلیه نقاط " (نقاط مجاز) **۱ امتیاز** دارد.
- ۴,۳. در صورتی که بازیکن از تاکتیکهای زیبا و هنری (مجاز) استفاده نماید علاوه بر کسب امتیاز تعریف شده **۱ امتیاز** پاداش نیز به او داده می شود. " ضربات جهشی - ضربات چرخشی زیبا - ضربه با خیز روی زمین "
- ۴,۴. به بازیکنی امتیاز داده میشود که اولین ضربه را با کیپ کشیدن " فریاد زدن برای قدرت گیری " وارد نماید.
- ۴,۵. به ضربات وارد شده قبل از اعلام شروع بازی ، پس از قطع بازی توسط داور و بیرون از خط حد " محوطه بازی " امتیاز تعلق نمی گیرد.
- ۴,۶. عدم تعادل در نگهداری سلاح در دست و افتادن آن بر زمین **۱ نمره منفی** در پی خواهد داشت. نمره منفی به منزله **۱ امتیاز** به نفع حریف مقابل است.
- ۴,۷. دفاع با دست غیر مسلح غیر مجاز می باشد و اگر این کار مانع از وارد کردن ضربه حریف به سر شود و ضربه به دست در ناحیه سر انجام وارد گردد حریف **۲ امتیاز** ضربه سر برای حریف در پی خواهد داشت .
- ۴,۸. امتیازی توسط منشی ثبت میگردد که حداقل توسط دو داور از ۳ داور وسط و کنار تایید گردد.

۵. اعمال ممنوعه و جریمه ها

- ۵,۱. بیرون رفتن هر دو پای بازیکن از محیط مسابقه (خط حد) **۱ امتیاز** به نفع حریف او را در پی دارد.
- ۵,۲. هر گونه حمله به کلیه نقاط غیر مجاز " گردن ، گلو " ممنوع است (تذکر و متعاقبا جریمه " **۱ نمره منفی** " در پی دارد).
- ۵,۳. سد کردن حمله رقیب با دست یا پا ، ضربه و حمله با پا و دست و دفاع و گرفتن سلاح با دست غیر مسلح " ممنوع می باشد و جریمه " **۱ نمره منفی** " در پی دارد.
- ۵,۴. رفتاری از سوی مبارز به هر شکل ممکن که باعث توقف یا ایجاد اختلال در مسابقه گردد. به عنوان مثال بدون دلیل بر سر مبارز داد بزند. ممنوع بوده و جریمه در پی دارد.
- ۵,۵. اجتناب از مسابقه یا به تاخیر انداختن آن ممنوع بوده و جریمه در پی دارد.
- ۵,۶. گرفتن، بغل کردن حریف ممنوع بوده و جریمه در پی دارد.





۵,۷. رفتار یا اعتراض ناشایست توسط بازیکن یا مربی به عوامل برگزاری ممنوع بوده و جریمه در پی دارد.

۵,۸. ضربه زدن به حریف قبل از فرمان شروع " رو " یا بعد از فرمان پایان " بایس " داور ممنوع بوده ، اخطار و تکرار آن جریمه در پی دارد.

۵,۹. اگر یک بازیکن مرتکب خطای غیر عمدی شود در مرحله اول تذکر و در صورت تکرار ضمن ثبت اخطار برای وی یک امتیاز به نفع حریف ثبت میگردد.

۵,۱۰. اخطارها در پایان راند محاسبه میگردد. هر اخطار بعنوان یک امتیاز برای حریف مقابل محاسبه می گردد.

ماده ورزشی سوسر " شمشیر اسفنجی بلند "

۱. تاریخچه و مشخصات " سوسر " شمشیر اسفنجی بلند

سوسر نام شمشیر اسفنجی بلند برگرفته از شمشیر بلند دوره ساسانیان که در سمت چپ کمر می بستند " شمشیرهای ساسانیان مثل پارتیان دولبه و بلند بودند.

طول شمشیر اسفنجی بلند اسپوکس ۱۰۰ سانتی متر است بطوری که ۷۲ سانتیمتر قبضه و ۲۸ سانتی متر دسته آن می باشد. جنس شمشیر تشکیل شده از لوله PVC و اسفنج فشرده که کاملا ایمن می باشد. کار با این ماده ورزشی با دو دست میباشد.



۲. قوانین و نحوه اجراء مسابقات سوسر

۲,۱. مسابقات سوسر بین دو ورزشکار (شمشیر و کلاه آبی - شمشیر و کلاه قرمز) در رده سنی هم بصورت انفرادی و تیمی برگزار می گردد.

۲,۲. ابعاد زمین یا محوطه مسابقه سوسر ۴ در ۶ متر مربع است و اجرای فرم یا هنرهای فردی در محوطه ۸ در ۸ متر مربع برگزار میشود.

۲,۳. مدت زمان بازی سوسر ۳ دقیقه می باشد " با کسب امتیاز ۱۰ مسابقه پایان می یابد. برنده مسابقه کسی است که در پایان وقت بازی بیشترین امتیاز را کسب نموده باشد یا قبل از اتمام وقت بازی امتیاز ۱۰ را کسب نماید.



۲,۴. در صورت مساوی شدن پس از ۳۰ ثانیه استراحت مجدداً ۳ دقیقه بازی خواهند کرد و تا جایی ادامه می‌یابد که برنده مشخص گردد. زمانی که داور برای دادن امتیاز یا اخطار صرف می‌کند محفوظ است و جزء تایم مسابقه محسوب نمی‌گردد.

۳. نقاط مجاز ضربه زدن و امتیازات مربوطه " سوسر "

۳,۱. ضربات سوسر کاملاً شبیه آکیناکه است با این تفاوت دسته شمشیر با دو دست گرفته می‌شود. فقط ضربه به جلو یا نیزه ای سوسر با تک دست "دست جلو یا عقب مجاز است. در سوسر ضربه با نوک و کلیه قسمت قبضه اسفنجی مجاز است. هر ضربه به نقاط حفاظت شده سر (کلاه ایمنی) **۲ امتیاز** دارد

۳,۲. هر ضربه به بدن " جلو، پشت و پهلوها " - پاها " ساق پا داخل و بیرون، ران فقط قسمت بیرون ران - دستها " کلیه نقاط " (نقاط مجاز) **۱ امتیاز** دارد.

۲,۱. در صورتی که بازیکن از تاکتیکهای زیبا و هنری (مجاز) استفاده نماید علاوه بر کسب امتیاز تعریف شده **۱ امتیاز** پاداش نیز به او داده می‌شود. " ضربات جهشی - ضربات چرخشی زیبا - ضربه با یک دفاع یا عکس العمل " جز ضربات هنری محسوب می‌گردد و تشخیص آن با نظر داور وسط و تایید یکی از داوران کنار می‌باشد.

۳,۳. به ضربات همزمان دوبازیکن امتیاز داده نمیشود. به بازیکنی امتیاز داده میشود که اولین ضربه را با کیاپ کشیدن "فریاد زدن برای قدرت گیری " وارد نماید.

۳,۴. به ضربات وارد شده قبل از اعلام شروع بازی، پس از قطع بازی توسط داور و بیرون از خط حد "محوطه بازی" امتیاز تعلق نمی‌گیرد.

۳,۵. عدم تعادل در نگهداری سلاح در دست و افتادن آن بر زمین **۱ نمره منفی** در پی خواهد داشت. نمره منفی به منزله **۱ امتیاز** به نفع حریف مقابل است.

۳,۶. دفاع با دست غیر مسلح غیر مجاز می‌باشد و اگر این کار مانع از وارد کردن ضربه حریف به سر شود و ضربه به دست در ناحیه سر انجام وارد گردد حریف **۲ امتیاز** ضربه سر برای حریف در پی خواهد داشت.

۳,۷. زمین خوردن یا تماس زانو با زمین در این ماده ورزشی "به شرطی که عمدی از طرف حریف مقابل وجود نداشته باشد" **۱ امتیاز** منفی در پی دارد.

۳,۸. امتیازی توسط منشی ثبت میگردد که حداقل توسط دو داور از ۳ داور وسط و کنار تایید گردد.

۳,۹. اجرای هر ضربه ای با یک دست در این ماده ورزشی "به غیر از ضربه نیزه ای" فاقد اعتبار و امتیاز می‌باشد.



۴. اعمال ممنوعه و جریمه ها

- ۴,۱ بیرون رفتن هر دو پای بازیکن از محیط مسابقه (خط حد) **۱ امتیاز** به نفع حریف او را در پی دارد.
- ۴,۲ هر گونه حمله به کلیه نقاط غیر مجاز " گردن ، گلو " ممنوع است (تذکر و متعاقبا جریمه " **۱ نمره منفی** " در پی دارد).
- ۴,۳ گرفتن، بغل کردن حریف ممنوع بوده و جریمه در پی دارد.
- ۴,۴ سد کردن حمله رقیب با دست یا پا ، ضربه و حمله با پا و دست و دفاع و گرفتن سلاح با دست غیر مسلح " ممنوع می باشد و جریمه " **۱ نمره منفی** " در پی دارد.
- ۴,۵ رفتاری از سوی مبارز به هر شکل ممکن که باعث توقف یا ایجاد اختلال در مسابقه گردد. به عنوان مثال بدون دلیل بر سر مبارز داد بزند. ممنوع بوده و جریمه در پی دارد.
- ۴,۶ اجتناب از مسابقه یا به تاخیر انداختن آن ممنوع بوده و جریمه در پی دارد.
- ۴,۷ رفتار یا اعتراض ناشایست توسط بازیکن یا مربی به عوامل برگزاری و غیر ممنوع بوده و جریمه در پی دارد.
- ۴,۸ ضربه زدن به حریف قبل از فرمان شروع " **رو** " یا بعد از فرمان پایان " **بایس** " داور ممنوع بوده و جریمه در پی دارد.
- ۴,۹ اگر یک بازیکن مرتکب خطای غیر عمدی شود در مرحله اول تذکر و در صورت تکرار ضمن ثبت اخطار برای وی یک امتیاز به نفع حریف ثبت میگردد.
- ۴,۱۰ اخطارها در پایان راند محاسبه میگردد. هر اخطار بعنوان یک امتیاز برای حریف مقابل محاسبه می گردد.

ماده ورزشی آرشتا یاشا - زوبین " نیزه اسفنجی تک سر و دو سر "

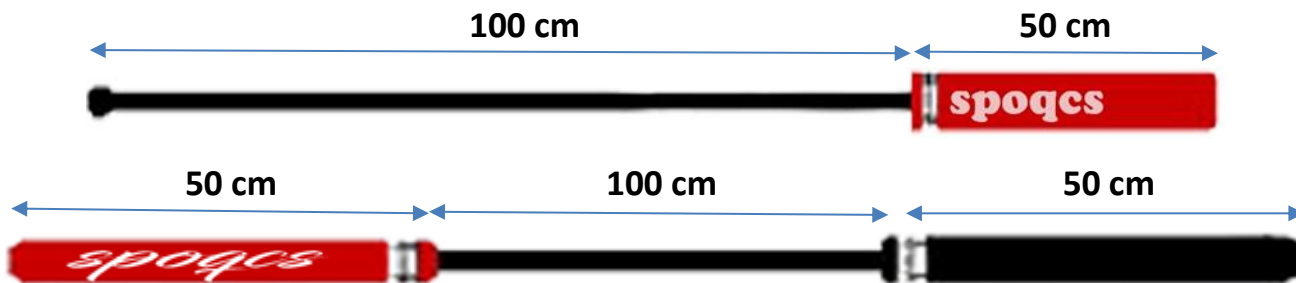
۱. تاریخچه و مشخصات " آرشتا یاشا یا نیزه " نیزه اسفنجی تک سر و دوسر

نیزه یا آرشتا یاشا یکی از سلاح های موثر و مهم در دوران جنگ ایران باستان بوده است. محور یا اندازه نیزه های ایرانیان شش تا هفت پا (حدودا دو متر) بودند و از چوب درخت زغال اخته ساخته می شدند. استفاده از نیزه ها از سوی واحدهای کاتافراکت های سنگین اسلحه به دوران هخامنشیان بازمی گردد، واحدهای نیزه داران از مهمترین واحدهای ارتش هخامنشیان بودند و بالاترین درجه در ارتش نیز بر عهده یک نیزه دار بود.





اندازه طول نیزه تکسر ۱۵۰ سانتی متر و نیزه دوسر ۲۰۰ سانتی متر و جنس آنها از لوله PVC و اسفنج فشرده که کاملاً ایمن می باشد. کار با این ماده های ورزشی با دو دست میباشد و فقط اجرای ضربه نیزه ای با یک دست مجاز می باشد.



۳. قوانین و نحوه اجراء مسابقات آرشتا یا شا - زوبین " تک سر ، دو سر "

۳,۱. مسابقات زوبین یا آرشتایا شا بین دو ورزشکار (شمشیر و کلاه آبی - شمشیر و کلاه قرمز) در رده سنی هم بصورت انفرادی و تیمی برگزار می گردد.

۳,۲. ابعاد زمین یا محوطه مسابقه زوبین تک سر و دوسر ۶ در ۷ متر مربع است و اجرای فرم یا هنرهای فردی در محوطه ۸ در ۸ متر مربع برگزار میشود.

۳,۳. مدت زمان بازی زوبین ۳ دقیقه می باشد و با کسب امتیاز ۱۰ مسابقه پایان می یابد. برنده مسابقه کسی است که در پایان وقت بازی بیشترین امتیاز را کسب نموده باشد یا قبل از اتمام وقت بازی امتیاز ۱۰ را کسب نماید. در صورت مساوی شدن پس از ۳۰ ثانیه استراحت مجدداً ۳ دقیقه بازی خواهند کرد و تا جایی ادامه می یابد که برنده مشخص گردد.

۴. نقاط مجاز ضربه زدن و امتیازات مربوطه " آرشتا یا شا - زوبین " تک سر و دو سر

۴,۱. ضربات زوبین شامل ضربه با نوک و بدنه قبضه اسفنجی به نقاط مجاز حریف برای کسب امتیاز وارد می گردد. اجرای هر ضربه ای با یک دست در این ماده ورزشی "به غیر از ضربه نیزه ای" فاقد اعتبار و امتیاز می باشد.

۴,۲. هر ضربه به نقاط حفاظت شده سر (کلاه ایمنی) ۲ امتیاز دارد

۴,۳. هر ضربه به بدن " جلو ، پشت و پهلوها " - پاها " ساق پا داخل و بیرون ، ران فقط قسمت بیرون ران - دستها " کلیه نقاط " (نقاط مجاز) ۱ امتیاز دارد.

۴,۴. در صورتی که بازیکن از تاکتیکهای زیبا و هنری (مجاز) استفاده نماید علاوه بر کسب امتیاز تعریف شده ۱ امتیاز پاداش نیز به او داده می شود. ضربات " جهشی - ضربات چرخشی زیبا - ضربه با دفاع و عکس العمل زیبا و ضربات نیزه ای در سر " جز ضربات هنری محسوب می گردد .

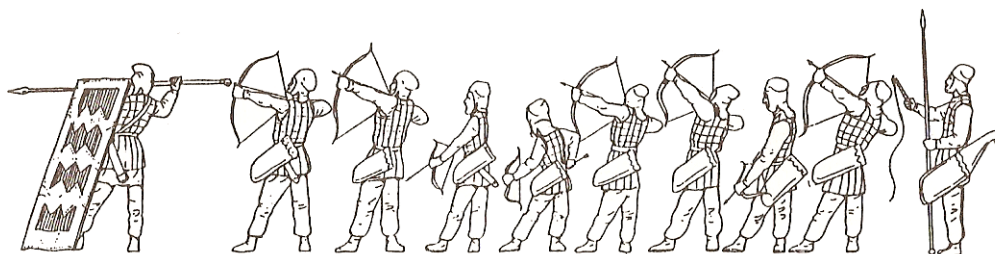




- ۴,۵. به ضربات همزمان دوبازیکن امتیاز داده نمیشود. به بازیکنی که امتیاز داده میشود که اولین ضربه را با کشیدن فریاد زدن برای قدرت گیری وارد نماید.
- ۴,۶. به ضربات وارد شده قبل از اعلام شروع بازی، پس از قطع بازی توسط داور و بیرون از خط حد "محوطه بازی" امتیاز تعلق نمی گیرد.
- ۴,۷. عدم تعادل در نگهداری سلاح در دست و افتادن آن بر زمین **۱ نمره منفی** در پی خواهد داشت. نمره منفی به منزله **۱ امتیاز** به نفع حریف مقابل است.
- ۴,۸. دفاع با دست غیر مسلح غیر مجاز می باشد و اگر این کار مانع از وارد کردن ضربه حریف به سر شود و ضربه به دست در ناحیه سر انجام وارد گردد حریف **۲ امتیاز** ضربه سر برای حریف در پی خواهد داشت.
- ۴,۹. زمین خوردن یا تماس زانو با زمین در این ماده ورزشی "به شرطی که عمدی از طرف حریف مقابل وجود نداشته باشد" **۱ امتیاز** منفی در پی دارد. نمره منفی بازیکن به منزله یک امتیاز به نفع حریف مقابل می باشد.
- ۴,۱۰. امتیازی توسط منشی ثبت میگردد که حداقل توسط دو داور از ۳ داور وسط و کنار تایید گردد.

۵. اعمال ممنوعه و جریمه ها

- ۵,۱. بیرون رفتن هر دو پای بازیکن از محیط مسابقه (خط حد) **۱ امتیاز** به نفع حریف او را در پی دارد.
- ۵,۲. هر گونه حمله به کلیه نقاط غیر مجاز "گردن، گلو" ممنوع است (تذکر و متعاقبا جریمه " **۱ نمره منفی** " در پی دارد).
- ۵,۳. گرفتن، بغل کردن حریف ممنوع بوده و جریمه در پی دارد.
- ۵,۴. سد کردن حمله رقیب با دست یا پا، ضربه و حمله با پا و دست و دفاع و گرفتن سلاح با دست غیر مسلح "ممنوع می باشد و جریمه " **۱ نمره منفی** " در پی دارد."
- ۵,۵. رفتاری از سوی مبارز به هر شکل ممکن که باعث توقف یا ایجاد اختلال در مسابقه گردد. به عنوان مثال بدون دلیل بر سر مبارز داد بزند. ممنوع بوده و جریمه در پی دارد.
- ۵,۶. اجتناب از مسابقه یا به تاخیر انداختن آن ممنوع بوده و جریمه در پی دارد.
- ۵,۷. رفتار یا گفتار ناشایست یا اعتراض ناشایست توسط بازیکن یا مربی به عوامل برگزاری ممنوع بوده و جریمه در پی دارد.
- ۵,۸. ضربه زدن به حریف قبل از فرمان شروع " **رو** " یا بعد از فرمان پایان " **بایس** " داور ممنوع بوده و جریمه در پی دارد.





۵,۹. اگر یک بازیکن مرتکب خطای غیر عمدی شود در مرحله اول تذکر و در صورت تکرار ضمن ثبت اخطار برای وی یک امتیاز به نفع حریف ثبت می‌گردد.

۵,۱۰. اخطارها در پایان راند محاسبه می‌گردد. هر اخطار بعنوان یک امتیاز برای حریف مقابل محاسبه می‌گردد.

ماده ۶: رده بندی سنی مسابقات اسپوکس

رقابتهای ورزش اسپوکس بر اساس رده بندی سنی برگزار می‌گردد و وزن نقشی در طبقه بندی ندارد.

رده سنی		ردیف
(۶ ، ۷ ، ۸ سال)	خردسالان	۱
(۹ ، ۱۰ ، ۱۱ سال)	نونهالان	۲
(۱۲ ، ۱۳ ، ۱۴ سال)	نوجوانان	۳
(۱۵ ، ۱۶ ، ۱۷ سال)	جوانان	۴
(۱۸ تا ۳۵ سال)	بزرگسالان	۵
(۳۶ تا ۵۰ سال)	پیشکسوتان A	۶
(۵۱ تا ۶۰ سال)	پیشکسوتان B	۷
(۶۰+ سال)	پیشکسوتان C	۸





ماده ۷: شرایط شرکت کنندگان (صلاحیت بازیکن)

۱. دارای شرایط فنی مورد نیاز برای حضور در مسابقات باشد.
۲. عضو رسمی انجمن اسپوکس بوده و در یکی از باشگاههای کشور تحت نظر مربی رسمی انجمن مشغول فعالیت باشد.
۳. دارای پاسپورت ورزشی، کارت عضویت معتبر و گواهینامه فنی انجمن اسپوکس در ماده ورزشی مربوطه باشد.
۴. متعهد به رعایت کلیه قوانین فنی و اخلاقی ورزش اسپوکس بوده و ممنوعیت حضور در مسابقات نداشته باشد.
۵. دارای معرفی نامه حضور در مسابقات از مراجع ذیصلاح ورزشی باشد.
۶. دارای کارت بیمه ورزشی بنام ورزش اسپوکس در سال جاری مسابقات باشد.
۷. دارای گواهی سلامت پزشکی باشد.
۸. متعهد به استفاده از ابزار، تجهیزات و لباس مسابقات مورد تایید انجمن اسپوکس باشد.

ماده ۸. ارکان اجرایی مسابقات

۱. کمیته اجرایی مسابقات (وظیفه نظارت بر اجرای صحیح، و اعمال قوانین جاری مسابقات ۳ ماه قبل از شروع مسابقه تا پایان و ارسال گزارش کامل از روند اجرای و نتیجه مسابقات بعهدہ کمیته اجرایی مسابقات میباشد).
۲. کمیته فنی (ناظر فنی مسابقات متشکل از ۵ عضو)
۳. کمیته داوران (قضاوت مسابقات را عهده دار است و توسط کمیته فنی و اجرایی مسابقات ۱ ماه قبل از مسابقات تعیین میگردند)
۴. کمیته پزشکی



ماده ۹ : خلاصه آیین نامه داوری

۱. وظایف داوران

- ۱.۱. برای هر مسابقه تیم داوران متشکل از یک داور وسط و دو داور کنار و یک قاضی می باشد.
- ۱.۲. وظیفه داور وسط اعمالی چون (فراخوانی بازیکنان به محوطه مسابقه، شروع ، قطع ، پایان دادن مسابقات، اعلام امتیاز با استفاده از پرچم های آبی ، قرمز و همچنین اعلام خطاها) میباشد.
- ۱.۳. وظیفه داورهای کنار اعلام امتیاز به بازیکنان که با استفاده از پرچم های آبی یا قرمز می باشد.
- ۱.۴. وظیفه "قاضی" نظارت بر اعمال کلیه داوران، جلوگیری و رفع اشتباهاتی که ممکن است توسط داوران صورت گیرد .

۲. لباس داوران

- ۲.۱. لباس داوران در مسابقات بین المللی "کت و شلوار آبی" با پیراهن سفید و در بازیهای ملی با انتخاب فدراسیون ملی میباشد.
- ۲.۲. در صورتی که مسابقات در هوای آزاد "ساحل،زمین چمن" یا در سالن در شرایط دمای بالای هوا برگزار میگردد داوران مجاز به استفاده از شلوار آبی ، پیراهن سفید میباشند.

۳. صلاحیت داوران

- ۳.۱. داشتن سلامت روحی،روانی،جسمی و اخلاقی
- ۳.۲. داشتن شرایط فنی مورد تایید انجمن اسپوکس ایران
- ۳.۳. دارابودن گواهینامه و دفترچه داوری انجمن اسپوکس
- ۳.۴. حضور در کلاسهای توجیهی و ارتقاء سالانه
- ۳.۵. حضور فعال و قضاوت در مسابقات رسمی انجمن اسپوکس

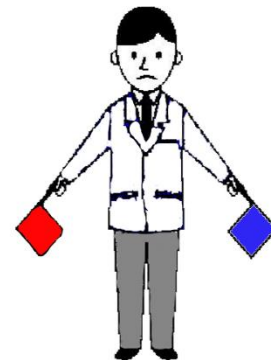


۴. فرمانها، علائم و نحوه پرچم زدن

نحوه اعلام فراخوان توسط داور وسط

داور وسط با نشان دادن محل استقرار باند قرمز "دست راست" و آبی "دست چپ" و با گفتن کلمه **"ورود"** بازیکنان را به داخل زمین فراخوان می‌کند.

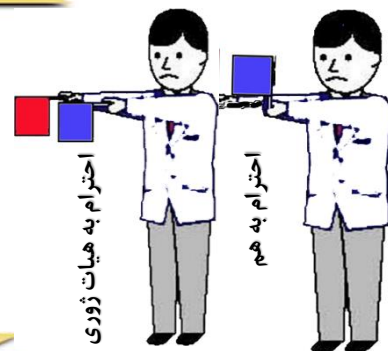
داور وسط پرچم قرمز را در دست راست و پرچم آبی را در دست چپ قرار می‌دهد و داوران کنار برعکس داور وسط پرچم‌ها را در دست خود می‌گیرند. بطوریکه بازیکن قرمز سمت پرچم قرمز وی و بازیکن آبی سمت پرچم آبی وی قرار خواهد گرفت. این امر تشخیص بازیکنان را آسان می‌کند.



رو

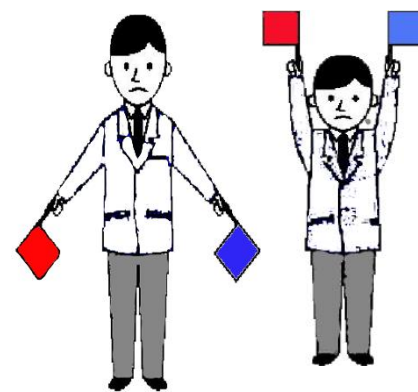
فرمان احترام ورزشکاران به یکدیگر و هیات ژوری - داور وسط

داور وسط پس از فراخوان بازیکنان و تذکرات لازم و دعوت هر دو بازیکن به یک بازی جوانمردانه و اخلاقی، فرمان **"احترام"** میدهد. پرچم‌ها رو به بالا احترام بازیکنان به هم و سپس پرچم‌ها رو به جلو احترام بازیکنان به هیات ژوری



اعلام آماده باش یا خبر دار و شروع بازی توسط داور وسط

داور وسط ابتدا پرچم‌ها را بالای سر خود گرفته و با گفتن کلمه **"آماده"** فرمان خبر دار یا آماده باش می‌دهد و سپس پرچم‌ها از بالای سر با زاویه ۴۵ درجه به پایین آمده و با گفتن کلمه **"رو"** فرمان شروع بازی را صادر می‌کند.



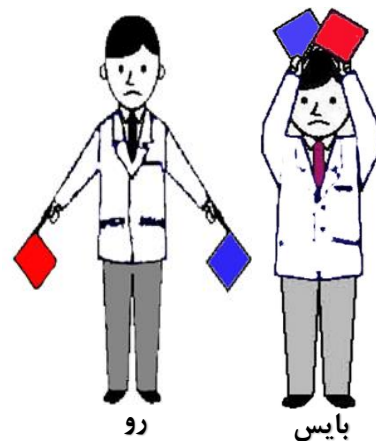
رو

آماده



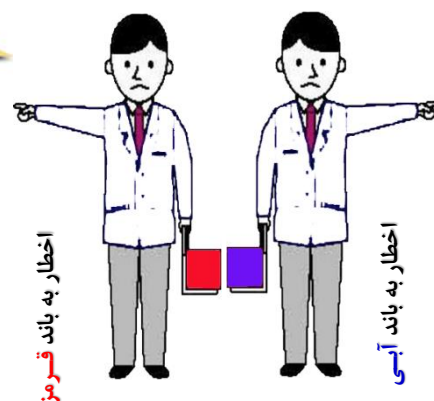
اعلام توقف بازی توسط داور وسط

فرمان قطع بازی نیز وظیفه داور وسط است. این عمل با بالا بردن پرچم بالای سر به حالت ضربداری و تلفظ کلمه "بایس" که به معنی ایست است انجام می شود و برای شروع مجدد بازی پرچم ها از بالا سر از حالت ضربداری با زاویه ۴۵ درجه پایین آمده و در طرفین بدن قرار می گیرد. فرمان شروع نیز با تلفظ کلمه "رو" توسط داور وسط انجام می شود.



اعلام اخطار توسط داور وسط

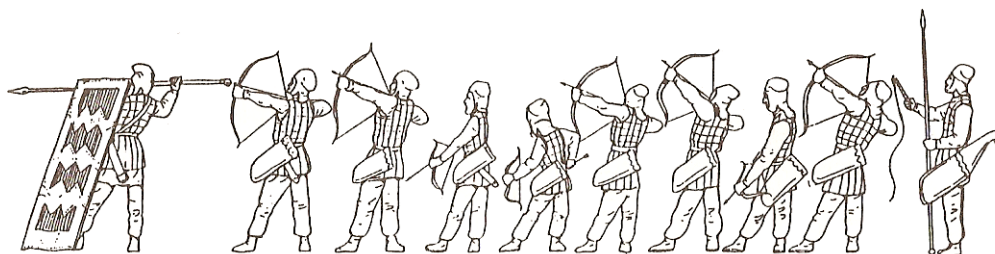
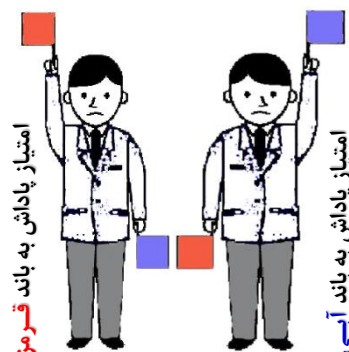
داور وسط برای اعلام اخطار و جریمه دادن ابتدا بازی را متوقف کرده "بایس" سپس برای اخطار دادن به بازیکن باند قرمز پرچم ها در دست چپ و با انگشت اشاره مانند نمونه به باند قرمز اخطار می دهد. تلفظ اخطار با گفتن کلمه "خطا" انجام می شود. برای باند آبی نیز اشارات برعکس انجام می شود. برای اخراج بازیکن نیز به این شکل عمل میشود. با گفتن کلمه "اخراج"، البته باید با تایید آراء باشد. برای تذکر نیز بازی را متوقف نموده، علت تذکر را توضیح داده و مجدداً بازی را ادامه می دهد.



اعلام امتیاز پاداش برای ضربات هنری توسط داور وسط

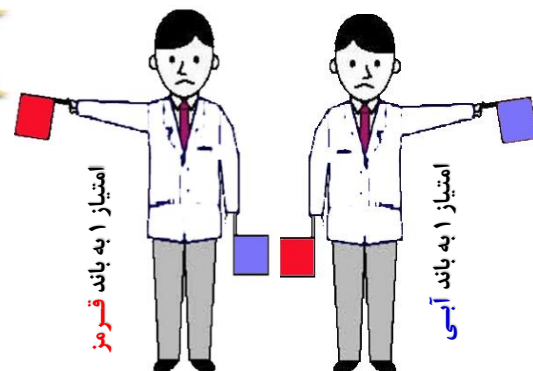
داور وسط پس از دیدن ضربه هنری به شکل زیر عمل میکند: "پاداش"

- ✓ داور وسط بلافاصله بازی را متوقف کرده و درخواست امتیاز پاداش برای مجری تکنیک می کند. ابتدا باید مطمئن شود ضربه صحیح بوده و امتیاز اصلی ثبت گردیده است.
- ✓ امتیاز پاداش با تایید داوران کنار ثبت میگردد. یعنی حداقل ۲ رای موافق از ۳ رای موجود. دریافت پاداش به منزله اضافه شدن ۱ امتیاز به امتیاز اصلی است.



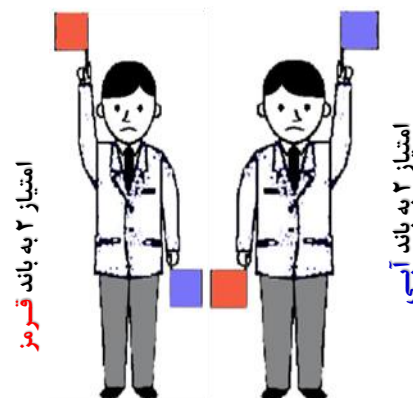
اعلام یا تایید ضربات ۱ امتیازی توسط داوران

اعلام و تایید امتیاز صحیح توسط کلیه داوران است. مانند شکل نمونه دست از بغل بالا آمده و در امتداد سر شانه قرار میگیرد. رای ۲ داور از ۳ داور " وسط و کنار " ثبت می گردد. این ۲ داور میتوانند هر دو داور کنار باشند یا یک داور کنار با داور وسط .



اعلام یا تایید ضربات ۲ امتیازی توسط داوران

اعلام و تایید امتیاز صحیح توسط کلیه داوران است. مانند شکل نمونه دست از جلو به طرف بالا آمده و مانند شکل نمونه قرار میگیرد. رای ۲ داور از ۳ داور " وسط و کنار " ثبت می گردد. این ۲ داور میتوانند هر دو داور کنار باشند یا یک داور کنار با داور وسط .



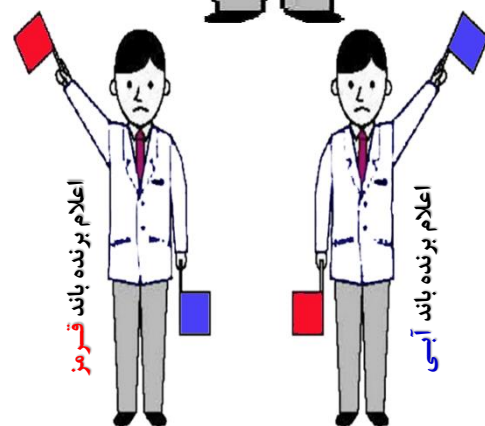
اعلام امتیاز نا معتبر توسط داوران

داوران برای اعلام هر ضربه نامعتبر یکبار پرچم ها را مانند شکل نمونه بحالت ضربداری به سمت چپ و راست تکان میدهند.



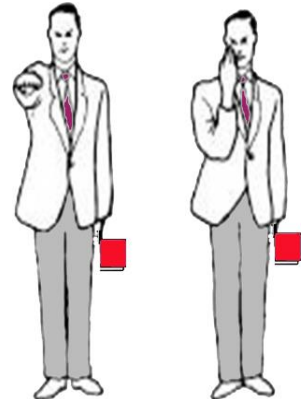
اعلام برنده بازی توسط داور وسط

داور وسط برنده بازی را به شکل زیر اعلام می کند
 ✓ اگر برنده باند قرمز باشد، پرچم قرمز با دست راست از بغل بالا آمده و در زاویه ۴۵ درجه سر و شانه قرار می گیرد و با تلفظ کلمه " **قرمز پیروز** " باند قرمز را برنده اعلام می کند.
 ✓ اگر برنده باند آبی باشد، پرچم آبی با دست چپ از بغل بالا آمده و در زاویه ۴۵ درجه سر و شانه قرار می گیرد و با تلفظ کلمه " **آبی پیروز** " باند آبی را برنده اعلام می کند.

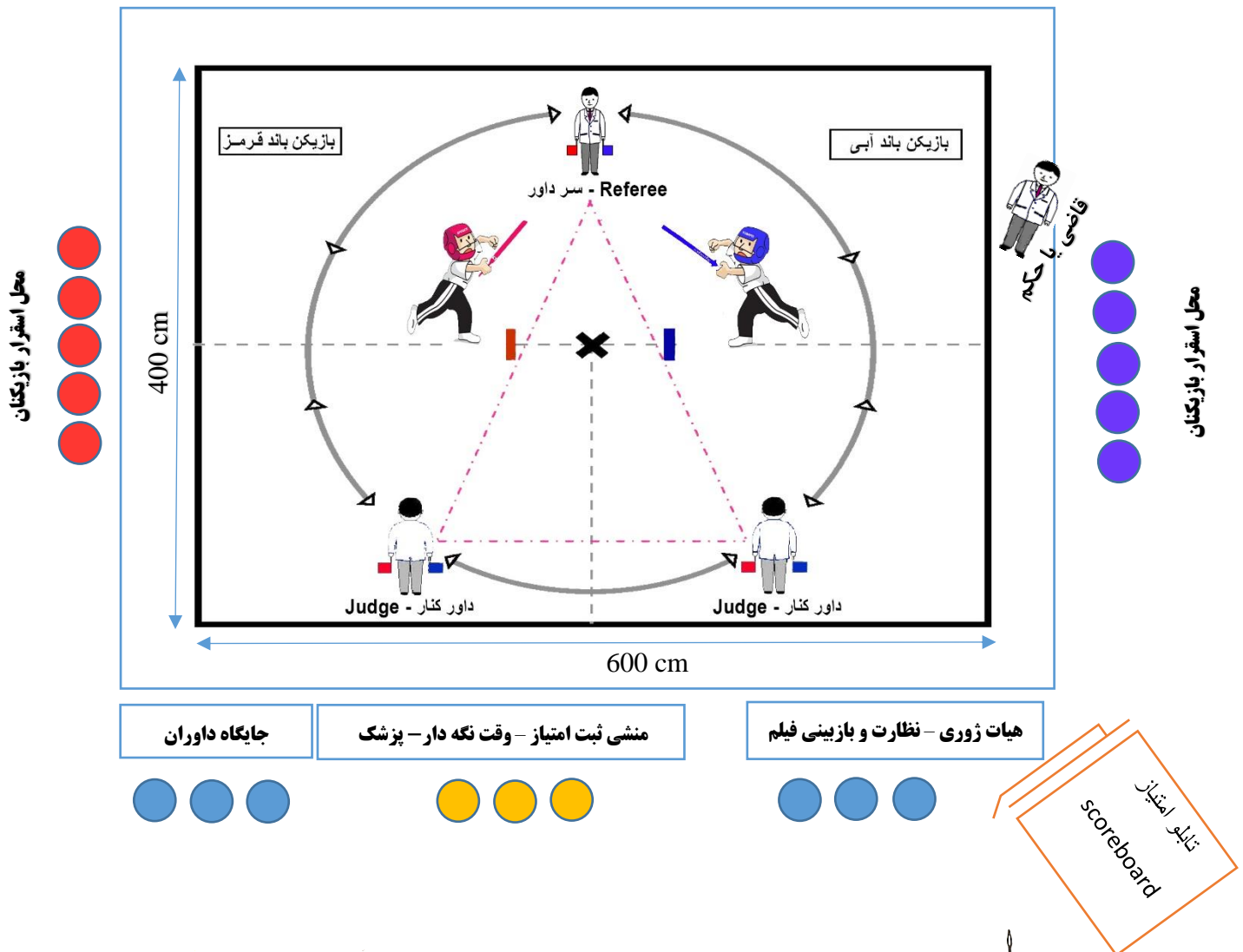


اعلام فراخوان داوران کنار برای مشورت

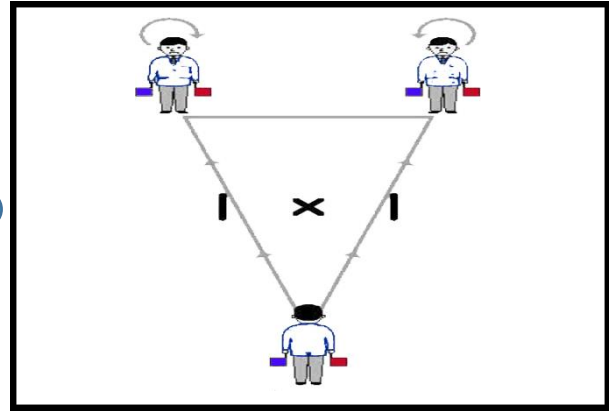
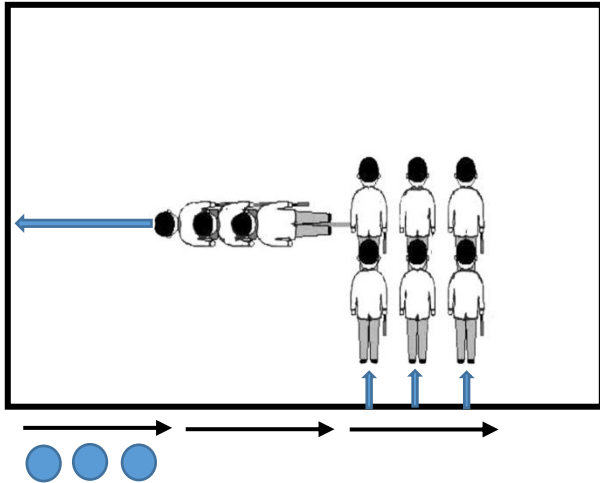
مشورت زمانی انجام میشود که مشکلی در امر قضاوت یا اعمال قوانین مربوطه پیش آید. این اعلام نیاز ممکن است با تشخیص قاضی اصلی، داور وسط و داوران کنار باشد. فرمان مشورت با گفتن کلمه "شور" توسط داور وسط بطوری که پرچم‌ها در دست چپ قرار گرفته با دست راست مانند شکل نمونه به سمت داور مورد نظر اشاره و با جمع کردن دست به سمت صورت "کف دست رو به صورت" داوران را به مشورت دعوت می‌کند.



۵. روش چیدمان عوامل اجرایی، داوران و قرار گرفتن بازیکنان در میدان بازی



تشریفات و شکل تعویض، نحوه ورود، خروج داوران و قرار گرفتن در میدان بازی



ماده ۱۰: مواردی پیش بینی نشده در آیین نامه

در صورتیکه مواردی پیش آید که در قوانین ذکر نشده باشد به شیوه ذیل عمل میشود

۱. مسایلی که در رابطه با مسابقه (موارد فنی مسابقات) پیش آید، توسط کمیته داوران یا فنی آن مسابقات حل و فصل خواهد شد.
۲. مسایلی که در رابطه با مسابقه خاص یا موارد فنی نباشد توسط شورای اجرایی مسابقات حل میشود.
۳. هرگونه تغییرات در آیین نامه داوری باید پس از تصویب حداقل یک ماه قبل از مسابقات به کلیه استانها ابلاغ گردد.

آیین نامه قوانین مسابقات انجمن اسپوکس ایران در ۱۰ ماده ۱۹ صفحه در تاریخ ۱۸/۰۱/۹۴ براساس ترجمه آیین نامه داوری فدراسیون بین المللی اسپوکس تهیه و تنظیم گردید و به تایید اعضاء مجمع و کمیته اجرایی قرار گرفته است.

