

ВОЛЕЙБОЛ- ПРАВИЛА ИГРЫ



ИЗ ОФИЦИАЛЬНЫХ ПРАВИЛ

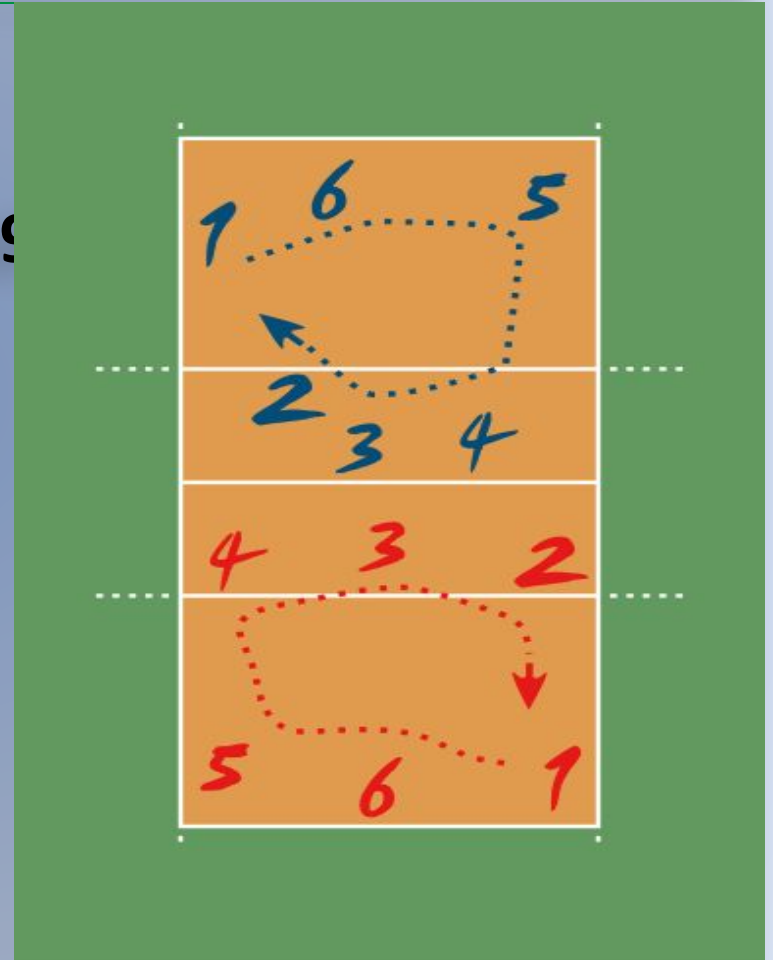
Волейбол — неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов.



РАЗМЕТКА ПЛОЩАДКИ

Игра ведётся на
прямоугольной
площадке размером 18х9
метров. Площадка
разделена посередине
сеткой.

Площадка имеет зоны от
1-6



МЯЧ «ЗА»

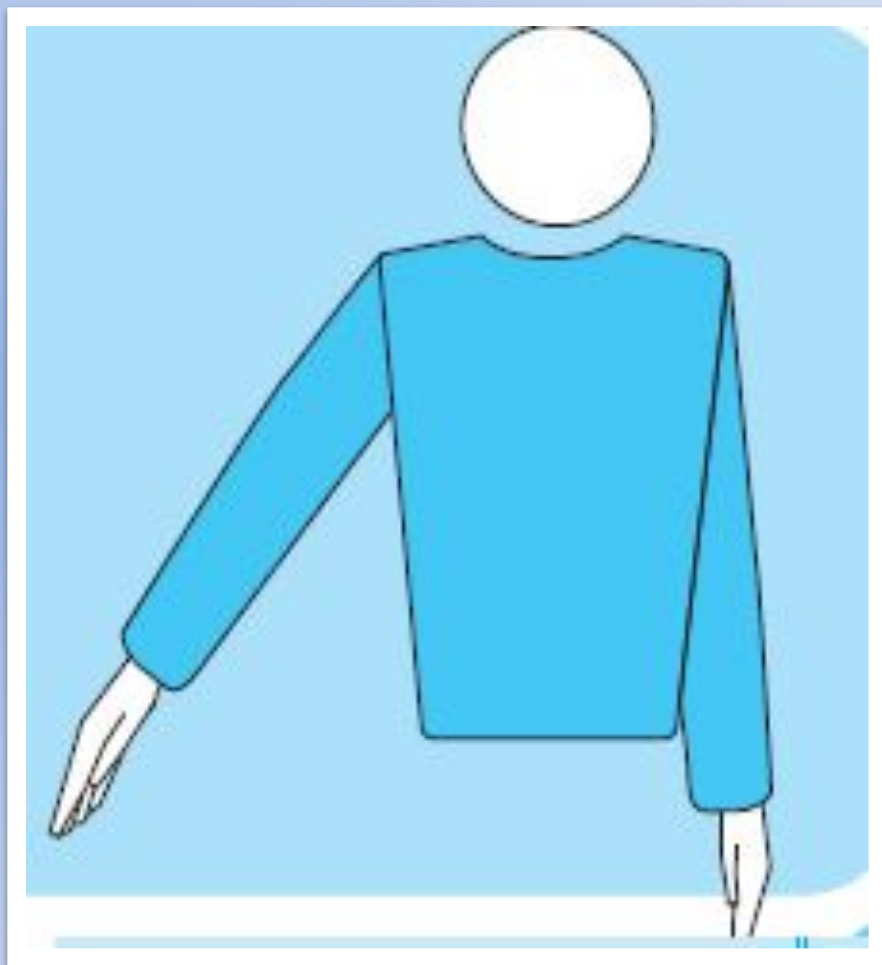
МЯЧ СЧИТАЕТСЯ «ЗА» КОГДА;

- Часть мяча, которая касается пола, находится полностью за ограничительными линиями;
- Он касается предмета за пределами площадки, потолка или не участвующего человека (игрока);
- Он касается антенн, шнуров, стоек или сетки за пределами боковых лент;
- Он полностью пересекает нижнюю площадку под сеткой



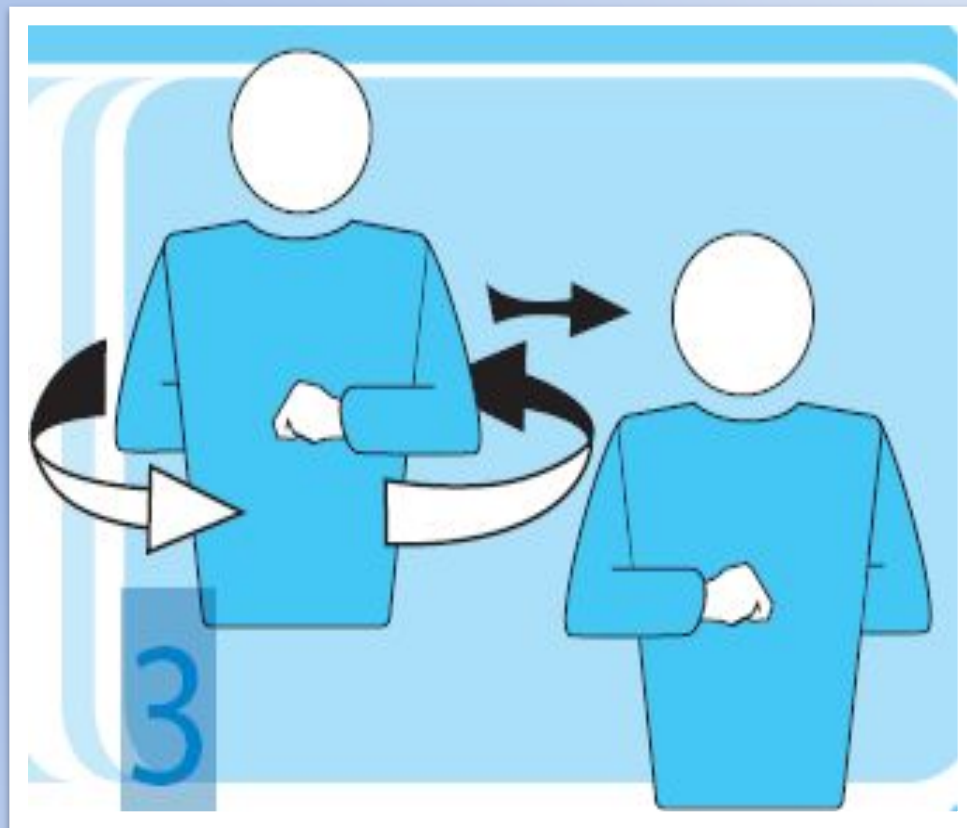
МЯЧ «В ПЛОЩАДКЕ»

- Мяч считается «в площадке», когда он касается игровой площадки, включая ограничительные линии
- Указать рукой и пальцами в направлении пола.



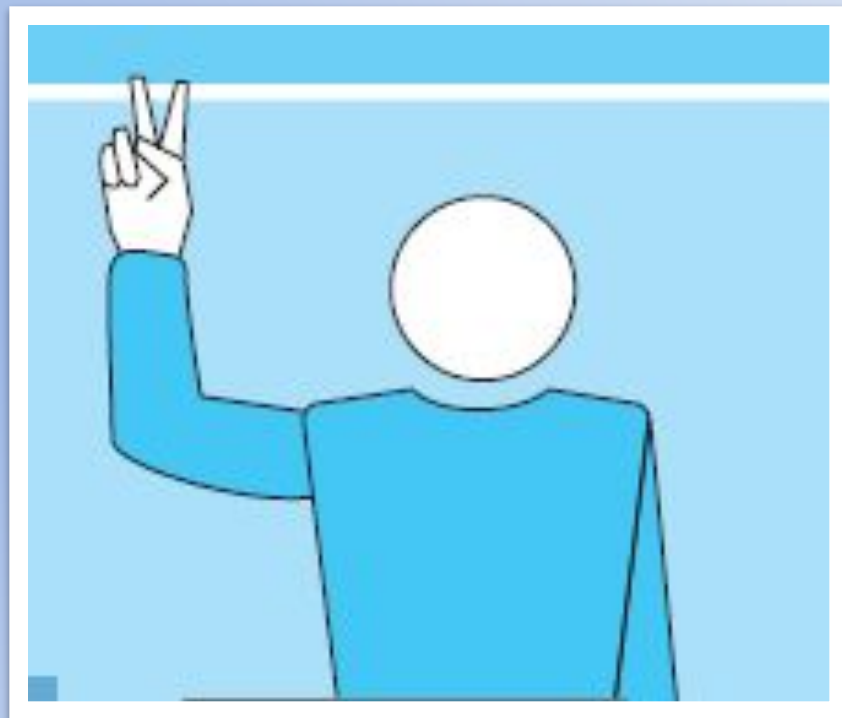
СМЕНА ПЛОЩАДОК

- Поднять предплечья впереди и сзади, и повернуть их вокруг корпуса.



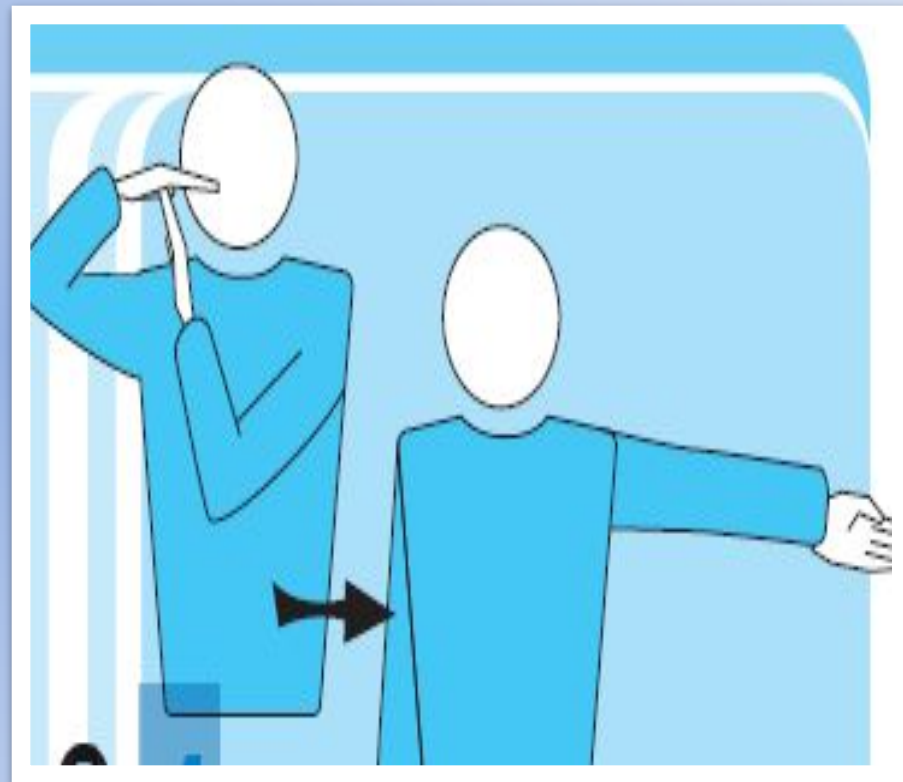
ДВОЙНОЕ КАСАНИЕ

- Поднять два разведённых пальца.



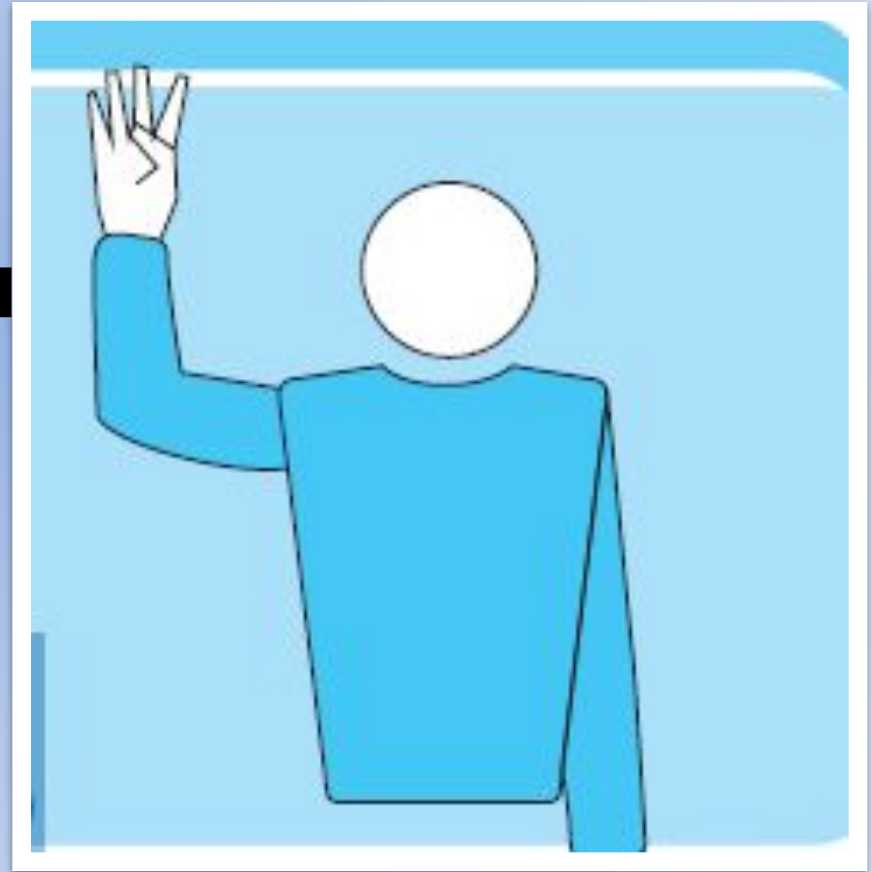
ТАЙМ-АУТ

Расположить ладонь одной руки над пальцами другой, удерживаемой вертикально в форме буквы Т, и затем указать запрашиваемую сторону.



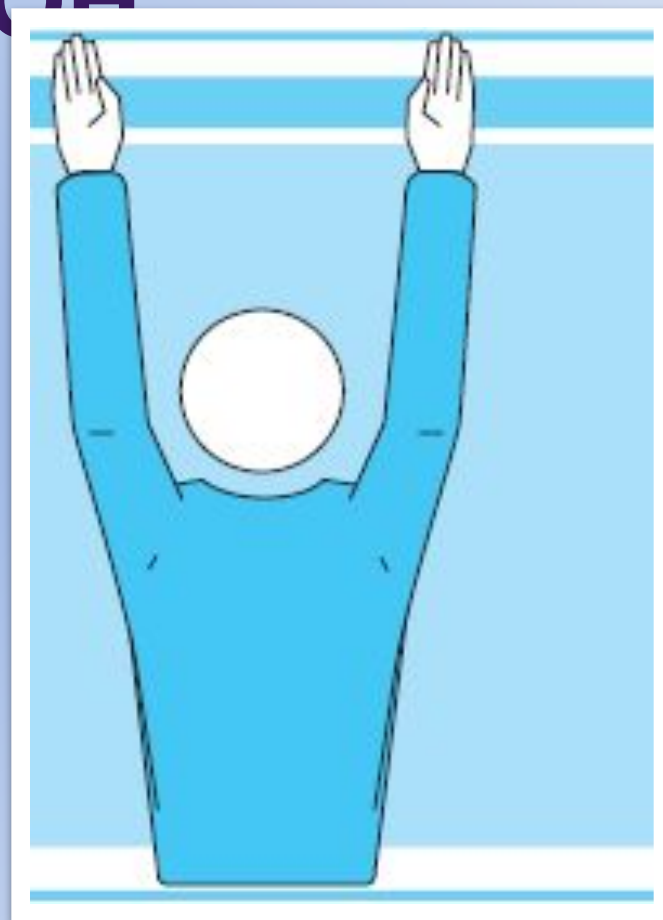
ЧЕТЫРЕ УДАРА

- Поднять четыре разведенных пальца.



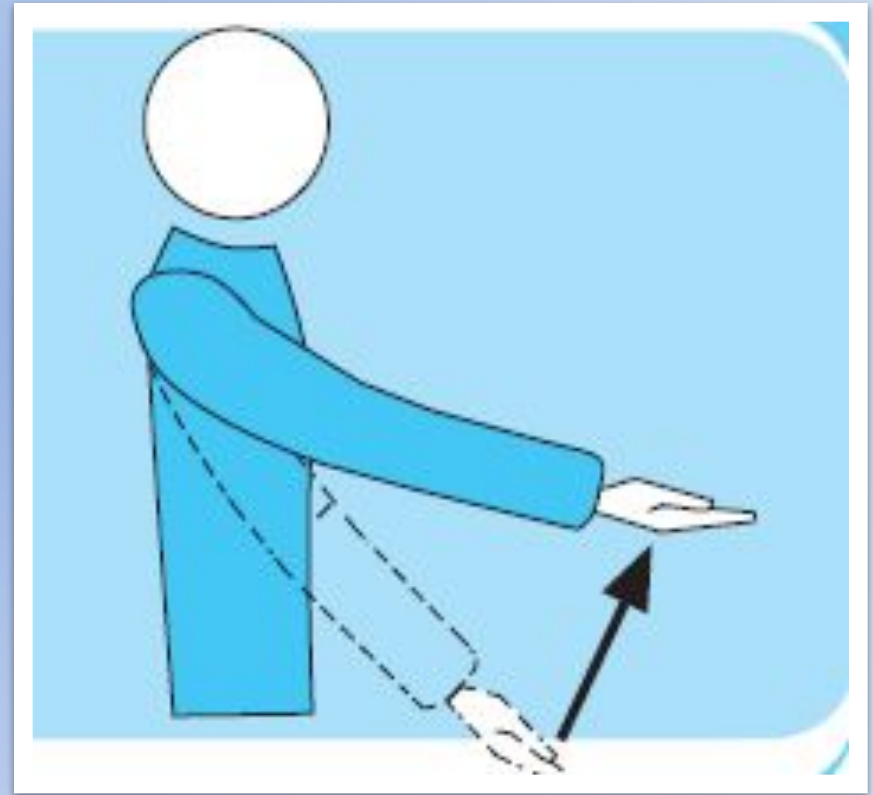
ОШИБКА ПРИ БЛОКИРОВАНИИ ИЛИ ЗАСЛОН

- Поднять две руки вертикально, ладонями вперёд.



МЯЧ НЕ ПОДБРОШЕН ИЛИ НЕ ВЫПУЩЕН ПРИ УДАРЕ НА ПОДАЧЕ

- Поднять вытянутую руку ладонью, обращённой вверх.



КАСАНИЕ МЯЧА

- Провести ладонью одной руки по пальцам другой руки, удерживаемой вертикально.



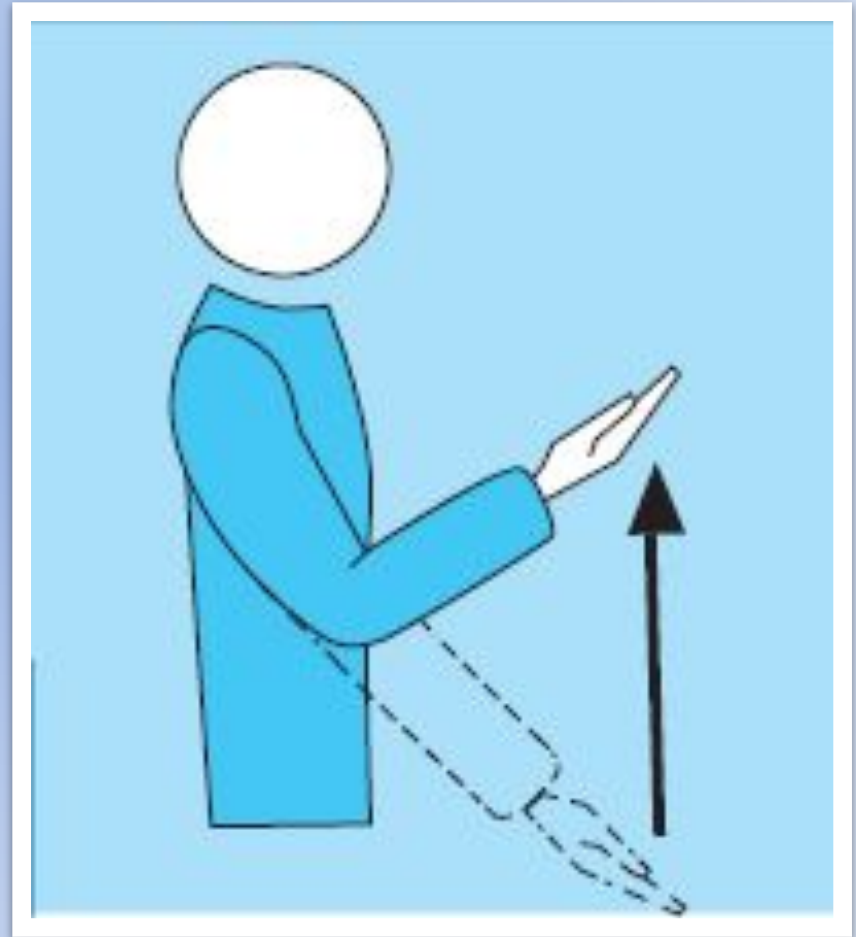
ПОЗИЦИОННАЯ ОШИБКА ИЛИ ОШИБКА ПЕРЕХОДА

- Совершать круговое движение указательным пальцем.



ЗАХВАТ

- Медленно поднять предплечье с ладонью, обращённой вверх.



КОНЕЦ ПАРТИИ ИЛИ МАТЧА

- **Скрестить
предплечья с
открытыми
кистями перед
грудью**

