

HEMSBALL



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
RESMİ SPOR BRANŞI

HEMSBALL NEDİR ?

Hemsball, her yaştan insanın oynayabileceği zevkli ve eğlenceli yeni bir spor dalıdır. Kapalı ve açık alanlarda rahatlıkla oynanabilir. Hemsball oynarken, topu tutabilmek ve servis atabilmek için mükemmel el-göz-ayak koordinasyonuna, yüksek odaklanma ve konsantrasyona, sahip olmak gerekir. Yeni Sporun ismi aşağıda belirtildiği gibi oyun esnasında ortaya konan performansın baş harflerinin birleşmesi sonucunda doğmuştur.

Oyunun amacı, Hemsball topunu yerde bulunan Hemsball hedef tahtası üzerindeki Hemsball çemberinin içine, çembere çarptırmadan göndererek rakip oyuncu ve "oyuncuların" alanına yere değmesini sağlamak ve rakip oyuncu "oyuncuların" aynı amaca ulaşmasını önlemektir. Oyun ve "oyuncuların" rakip alana gönderirken topu ayak bastıkları tablalar dahil her türlü tutma hakları vardır.

Top oyuna kura atışı yapılarak başlanır kurayı kaybeden oyuncu servis atışını yapar. Servisi atan oyuncu topu çemberin içine atarak rakip alana gönderir. Sayı sistemi, topun çember içine değmesi, dışarı gitmesi veya bir oyuncunun hata yapmasına kadar devam eder. Sayı kazanan oyuncu servis atma hakkı kazanır.

	TÜRKÇE	İNGİLİZCE
H	HAREKET	HAND (EL)
E	ENERJİ	ENERGY (ENERJİ)
M	MATEMATİK	MOVE (HAREKET, HAMLE)
S	SİSTEM	STABILITY (DENGE, İSTİKRAR)
BALL	TOP	TOP

HEMSBALLUN FAYDALARI

- ✓ Çocukların psikomotor gelişimini desteklemek.
- ✓ Odaklanma ve konsantrasyon gelişimini sağlamak.
- ✓ Denge gelişimini sağlamak.
- ✓ Zihinsel koordinasyonu sağlamak.
- ✓ Refleks/Reaksiyon geliştirmek.
- ✓ Esneklik kazandırmak.
- ✓ Hareketsiz kalma, obezite ve stres sorunlarına da çözüm getirmek.
- ✓ Sporcuların antrenmanlarına takviyede bulunmak. (Tenis, Badminton, Hentbol, Basketbol vb.)
- ✓ Aile bireylerine ve topluma spor bilinci kazandırmak, stres atmak, sporu ve birlik beraberliği sevdirmek.
- ✓ Yaşlıların fiziki aktivitelerini arttırarak sağlıklı yaşamlarına destek olmak.
- ✓ Engelli insanların fiziki aktivitelerine yardımcı olarak spor yapmalarını sağlamak.
- ✓ Çocukların ve gençlerin kötü alışkanlıklar ile bilgisayar bağımlılığından uzak durmasını sağlamak.
- ✓ Oynama kolaylığı nedeniyle spor salonu veya sahasına gereksinim duymadan rahatça oynanarak, her öğrencinin spor yapmasını sağlamak.

HEMSBALL TARİHÇESİ

Hemsball 2011 senesinde Murat Altınay'ın kızıyla oynarken keşfettiği ve daha sonra tasarladığı bir spordur.

Türkiye Cumhuriyeti Gençlik ve Spor Bakanlığı Herkes İçin Spor Federasyonu (HİS) 06 Ocak 2012 THİSF/31 sayılı yazısı ile HEMSBALL'un destekleme kararı vermiştir.

T.C. GENÇLİK ve SPOR BAKANLIĞI Spor Genel Müdürlüğü'nün 11/07/2013 tarihinde 20262901-020/4065 sayılı yazısı ile "Hemsball Spor Branşı" olarak Bakanlığımız tarafından onaylanmıştır.

DAVRANIŞ KOŞULLARI

Oyuncular kurallarını bilmek ve onlara uymak zorundadır. Oyuncular, sportmenliğe yakışır bir şekilde, hakemlerin kararlarını tartışmaksızın kabul etmek zorundadır. Hemsball sporunun itibarını zedeleyecek hareketlerden kaçınacaklardır. Oyunculara şu durumlarda sarı kart gösterilir. Oyun alanını izinsiz terk etme, çalıştırıcılar, hakemler ve rakibi negatif yönde etkileyecek lakayt davranışlarda, seyircileri kızdıracak hareketler, kasti olarak topu oyun alanı dışına atmak, topa sert bir şekilde tekme atmak, çemberi tekmelemek. maç görevlilerine saygı göstermemek, hakem kararlarına itiraz etmek durumlarında hakem sarı kartını gösterecektir. Bu durumların tekrarı ikinci sarı kart ve kırmızı kart gerecektir.

Oyunculara şu durumlarda kırmızı kart gösterilir. İki sarı kart gördüğünde, itibar düşürücü veya hakaret edici sözler veya hareketler durumlarında, hakem kırmızı kart göstererek oyundan çıkartıp diskalifiye edecektir. Kırmızı kart gören oyuncu turnuvadan men edilecektir. Kırmızı kart gören oyuncu bir sonraki turnuvaya katılma hakkını yitirecektir. Çemberi bozan oyuncu düzeltirken, her oyuncu kendi alan şeridini düzeltmek ile sorumludur. Ralli esnası sırasında topun çarpması sonucu yerinden hareket edip bozulan çemberi bozan oyuncu düzelir.

OYUN KATEGORİLERİ

Kategori	Yaş	Saha	Set
Mini Minikler	5-6	Küçükler	Küçükler
Minikler	7-8-9		
Küçükler	10-11	Büyükler ve Çiftler	Büyükler ve Çiftler
Yıldızlar	12-13		
Gençler	14-15-16-17		
Büyükler	18-...-40		
Masterlar	41+		

Sporcular istedikleri takdirde bir üst kategoride de yarışabilirler. Ancak aynı yarışmada her iki kategoride de yer alamazlar

ARALAR

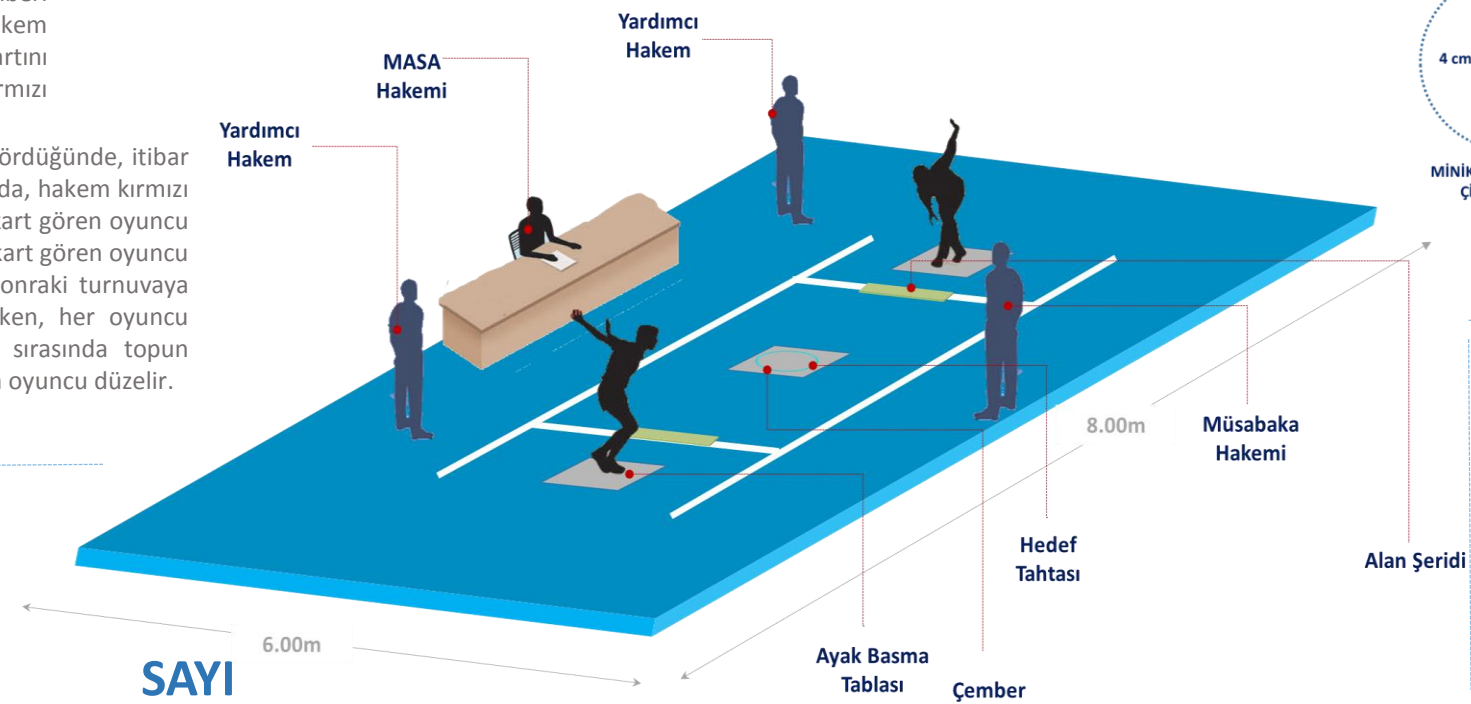
Bir maçın setleri arasında oyuncuların birer mola hakları vardır molalarda 30 saniyeyle sınırlıdır. Mola ancak ralli esnasında, topun oyun dışında olduğu durumlarda eller ile T işareti yapılarak belirtilir. Her setten sonra oyuncuları 2 dakikalık dinlenme hakları vardır. Peş peşe maç yapması gereken bir oyuncu bu maçlar arasında 10 dakikaya kadar ara talep edebilir.

OYUNA NASIL BAŞLANIR ?

Oyunculara karşılıklı ısınmaları için 5 dakikalık bir süre tanınır, süre bitiminde kura atışı ile oyun başlar. Her oyuncu kendine ait alanın içine girer. Hangi oyuncunun ilk olarak başlangıç atışı (servis) kullanacağı kura atışı ile belirlenir kurayı kaybeden oyuncu servis atışı ile oyuna başlar.

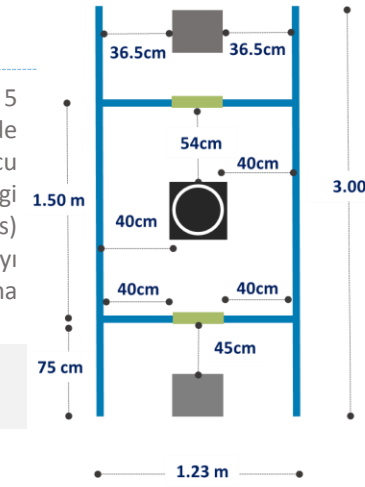
ATIŞ STİLLERİ

HEMSBALL'DA 30 ATIŞ STİLİ MEVCUTTUR.

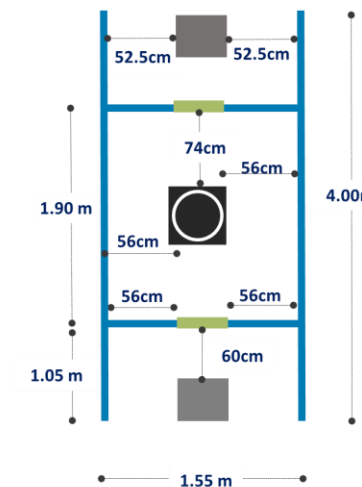


SAYI

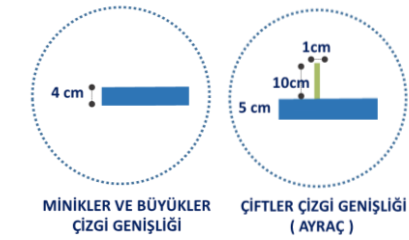
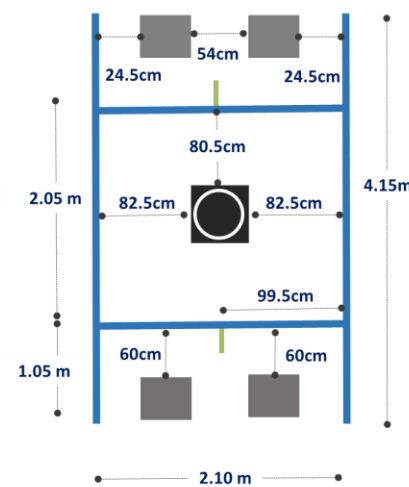
KÜÇÜKLER ULUSLARARASI HEMSBALL SAHASI



BÜYÜKLER ULUSLARARASI HEMSBALL SAHASI



ÇİFTLER ULUSLARARASI HEMSBALL SAHASI



SETLER

Kazanılmış 3 set üzerinden oynanır. Setler 12 sayı üzerinden oynanır. Minikler kategorisinde ise kazanılmış 2 set üzerinden oynanır. Sayı kazanan başlangıç atışı (servis) atma hakkına sahip olur. Sayılar 11-11 olursa set 13'e uzar ve 2 fark olana kadar devam eder. Her setten sonra yer değiştirilir.

Top mutlaka çember içerisine değip sektikten sonra oyuncuların önünde bulunan 4 cm'lik alan çizgisini ve 4x35 cm şeriti geçmek zorundadır, oyuncu alan çizgisini ve şeriti geçen topu, rakip oyuncu ikinci bir defa yere düşürmeden ve ayak bastığı alanından ayaklarını yer ile temas ettirmeden topu tutacaktır, (Oyuncu tek ayak tablada, tek ayak havada alanından çıkmadan topu tutabilir) tutamadığı takdirde bir sayı kaybeder. Top çember içerisine değmez ise atan oyuncu bir sayı kaybeder. Top orta zeminde bulunan çemberin herhangi bir yerine çarpar ise atan oyuncu bir sayı kaybeder. Oyuncu topu hızlı bir şekilde çemberin içine atıp karşı oyuncunun elleri havaya kalkmış pozisyonda topu yakalayamıyorsa atış geçersizdir aynı şekilde bir sayı kaybeder. Top çember içerisine değdikten sonra 4 cm'lik alan çizgisine ve 4x35 cm'lik şeridin önüne veya şeride (çizgiye) değerse atan oyuncu bir sayı kaybeder. Çemberi ayak ile düzeltmek kural ihlalidir düzelten oyuncu rakibine 1 sayı kazandırır. Topa ayak ile vurmak kural ihlalidir vuran oyuncu rakibine 1 sayı kazandırır, ve servis hakkı rakip oyuncuya geçer. Oyuncular topu karşılarken elleri yer ile teması halinde rakip oyuncu 1 sayı kazanır.