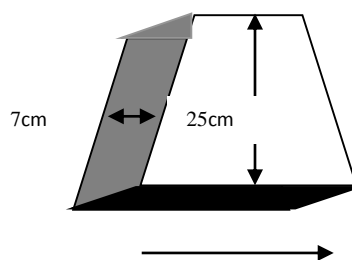
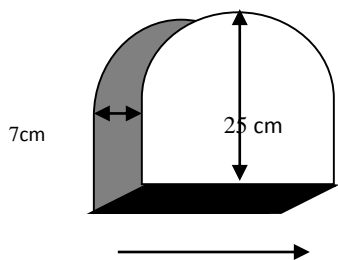


## دال پلان

«دال» به معنای نشانه است و در این ورزش یا بازی به قطعه سنگی اطلاق میشود که از سایر سنگهای موجود در مکان بازی مشخص تر است. «پلان» به معنای قطعه سنگی است که توسط بازیکن انتخاب میشود و به سوی هدف که دال باشد پرتاب میشود.

### وسایل بازی:

تعداد ۶ تخته سنگ همسان و مستطیل شکل با ضخامت ۷ سانتی متر و ارتفاع ۲۵ سانتی متر و تکیه گاه ۱۵ سانتی متر که بجای سنگ در مسابقات سالنی می توان از چوب نیز استفاده نمود ضمناً قسمت فوقانی دال می تواند کروی یا بشکل دوزنقه باشد و همچنین تعدادی قطعه سنگ «پلان» جهت پرتاب به گونه ای که در دست پرتاب کننده جای بگردد و معمولاً نزدیک به کروی و متناسب با توان ورزشکار باشد نیاز می باشد.



### بازیکنان :

این رشته ورزشی می تواند بصورت انفرادی یا تیمی برگزار شود که در حالت تیمی حداکثر بازیکنان ۴ نفری باشند که ۳ نفر آنها بازیکنان اصلی و ۱ نفر دیگر ذخیره خواهند بود.

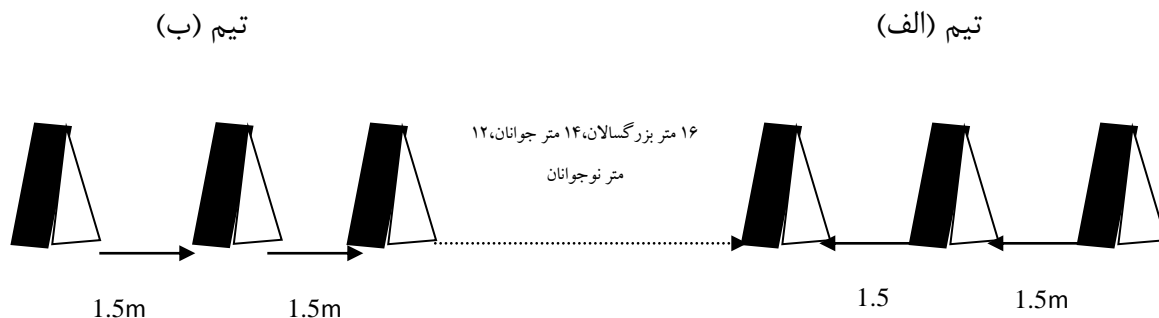
### زمین بازی :

دال پلان در زمینی مسطح و مستطیل شکل به طول حداکثر ۲۵ و عرض ۵ متر انجام می شود.

### نحوه چیدن دالها:

هر تیمی دارای سه دال بوده که می بایست دقیقاً در راستای دالهای حریف و در خط مستقیم با فاصله ۱/۵ متر از یکدیگر بصورت ستونی پشت سر یکدیگر کاشته شوند ضمناً فاصله اولین دال هر تیم با تیم مقابل جهت آقایان

رده سنی بزرگسالان ۱۶ متر، جوانان ۱۴ متر، نوجوانان ۱۲ متر و بانوان بترتیب ۱۰ متر، ۸ متر و ۶ متر می باشد.



### شرح بازی :

مسابقه با انجام قرعه کشی توسط داور و با حضور (سالارها) سر گروه های دو تیم بصورت تر یا خشک (قطعه سنگ کوچکی به قطر حدود ۴ سانتی متر و ضخامت ۱ سانتی متر) توسط داور انتخاب یک طرف آن خیس و به هوا پرتاب می شود که با توجه به انتخاب سرگروهها تیم شروع کننده مشخص می شود و به هوا پرتاب می شود البته می توان مانند سایر رشته های ورزشی از سکه یا هر وسیله دیگری برای تعیین تیم شروع کننده نیز استفاده نمود.

تیمی که برنده قرعه گردیده بازی را بدین شکل آغاز می نماید که به ترتیب هر کدام از بازیکنان (حداکثر ۳ نفر) می توانند یک قطعه سنگ به طرف ۳ دال حریف پرتاب نمایند و اگر هر یک از بازیکنان بتوانند یک یا دو دال از حریف را بزنند به گونه ای که دال کاملاً سرنگون شود می تواند به ازاء هر دال افتاده یک سنگ جایزه پرتاب نماید و ممکن است یک بازیکن با یک پرتاب دو و یا سه دال حریف را همزمان سرنگون نماید.

امتیازات : حداقل امتیاز جهت اتمام یک مسابقه کسب حداقل ۹ امتیاز می باشد. برای کسب این امتیاز حداکثر ۵ دور و حداقل ۳ دور (۹ بر ۰) بازی برگزار می شود.

۱) اگر تیم (ب) ۳ دال تیم (الف) را بیاندازد ولی هیچیک از دالهای تیم (ب) سرنگون نشده باشد تیم (ب) ۳ امتیاز دریافت می کند و تیم (الف) هیچ امتیازی کسب نمی نماید.

تیم (ب)

تیم (الف)



توجه : یک دال افتاده از تیم برنده می تواند هر کدام از ۳ دال باشد.

۲) چنانچه تیم (ب) ۳ دال تیم (الف) را بیاندازد ولی یکی از دالهای تیم (ب) افتاده باشد تیم (ب) ۳ امتیاز و تیم (الف) ۱ امتیاز کسب می نماید.

تیم (ب)

تیم (الف)



حالت : اول



حالت : دوم



حالت : سوم

۳) اگر تیم (ب) ۳ دال تیم (الف) را بیاندازد ولی ۲ دال تیم (ب) در حین مسابقه بوسیله تیم (الف) سرنگون شده باشد تیم (ب) ۳ امتیاز و تیم (الف) ۲ امتیاز کسب می نماید.

تیم (ب)

تیم (الف)



حالت : اول



حالت : دوم



حالت : سوم

توجه: چنانچه بازیکنی بتواند با یک سنگ ۲ دال حریف را همزمان بزند دو پرتاب جایزه می گیرد.

هر تیم بعد از هر دوره بازی جای خود را عوض می کنند مگر اینکه در پایان دور بازی هیچ یک از دالهای تیمش سرنگون نشده باشد.

تیم های مسابقه دهنده تا پایان هر مسابقه ( یعنی کسب حداقل امتیاز ) حق تعویض بازیکن را دارد در جریان بازی بازیکن مصدوم شده با تشخیص داور قابل تعویض می باشد.

هر تیم باید دارای لباس متحدالشکل باشد.

بازیکن پرتاب کننده حق دارد حداکثر ۷۰ سانتی متر از دال اول تیم خود برای پرتاب فاصله داشته باشد که به وسیله خطی مشخص می شود.

چنانچه بازیکنی در موقع پرتاب پایش از خط عبور نماید مرتکب خطا شده و پرتاب او بلا اثر تلقی می شود.

