

# İSTANBUL OKUL SPORLARI ŞEHİT ÖMER HALİSDEMİR SEZONU

## MAS GÜREŞİ OYUN KURALLARI

Atalarımızın oyun ve yarışma şeklinde oynadıkları bir oyundur.

Günümüzde halen değişik bölgelerde oynanan bir yarışma biçimi ve oyundur.

Oyuncuda dikkat, algı, beceri, kuvvet ve koordinasyon becerisi gerektirir.

**OYUN ŞEKLİ;** oyun takım halinde ve fertlerinin karşılıklı yarışması ile olur.

Takımlardan birer oyuncu(kız kız ile, erkek erkek ile) ayak dayama tahtasına, ayaklarının tabanlarını dayar ve Elleri ile oyun çubuğunu bir el yukarı bir el aşağı olacak şekilde tutar.

Oturma şekli, dizler bükülü olmaktadır. Hakemin sopayı dayama tahtası üzerinde sabit tutup,"BAŞLA"komutu ile oyun başlar.

**GALİBİYET:**Mas çubuğunu ilk bırakan sporcu,sopayı yukarı aşağı-sağa sola döndüren, ayağını tahtadan ayıran, ayak ve başı diğer rakip alanına geçen,kalçanın yerle temasını kesen sporcu yenik sayılır.

Çubuğu kendine çekebilen galip sayılır.

Oyuncular rakip ile 3 oyun oynar, en çok oyun alan takım hanesine bir puan yazdırır. Bütün oyuncular sıra oynadıktan sonra takım puanı galibi belirleyecektir.

Mas güreşi T sek sek oyunu ile entegre oynanacak ve 20 oyuncu kadrosundan sadece 12 oyuncu ile oynanır.Oyuna takım 10 kişi ile başlayabilir,ancak 2 puan geriden başlar.Diskalifiye sonucu oyuncu sayısı 7 ye düşen takım elenmiş sayılır.