



VC Nationals Warm-up protocol

a) Team warm-ups will be conducted using the 2-4-4 format, which is as follows:

- 2 minutes for players to warm-up on their respective side of the court,
- 4 minutes to use the full court (traditionally used for spiking and serving practice), and
- 4 minutes for on or off the court. See item 'c' below for warm up recommendations.

b) **New for 2021!** In an effort to reduce the incidence of injuries and concussions during match play, Volleyball Canada has developed the following warm-up protocol. This protocol is to be followed by all teams during the designated on court warm-up time;

(article 7.2.4 of the Indoor Rulebook)

1. Athletes must remain on their side of the net immediately following an attack and only move to the opposite side of the net from outside of the court. Athletes are not permitted into the receiving court.
2. Any ball from the receiving side of the court, entered to the attacking side, must be entered from outside of the court.
3. Retrieved balls must be returned along the sidelines of the court and not through the receiving court.
4. If the team is using both sides of the court, i.e. full court game type activity - only one ball can be in play at any given time.
5. Opposing teams are not permitted to use volleyballs in the free zone during the other teams allocated court time.

Teams who do not follow the protocol will be notified by the referee that they must follow the above stated regulation. Teams must adjust their warm-up accordingly or may choose not to continue their hitting warm-up. Time for the hitting warm-up will not stop during the notification and adjustment period. The referee will note on the scoresheet any teams who do not follow the warm-up protocol. Teams may be eligible for further review and/or disciplinary measures should there be multiple infractions noted on the scoresheet.

c) Warm Up recommendations:

6. The team that is not participating in the hitting warm up are encouraged to act as ball retrievers for the hitting team.
7. Hitting should be directed away from courts with active games and from spectator seating areas whenever possible.



Protocole d'échauffement des Nationaux de VC

a) L'échauffement des équipes aura un format 2-4-4, ce qui veut dire :

- 2 minutes seront accordées aux équipes pour s'échauffer de leur côté du terrain,
- 4 minutes seront accordées pour l'utilisation complète du terrain (traditionnellement pour des services),
- 4 minutes pour les préparations sur le terrain ou à l'extérieur (récupérer les balles pour l'autre équipe ou des discussions de l'équipe d'avant-match). Voir le point «c» ci-dessous pour les recommandations d'échauffement.

b) Dans le but de réduire l'occurrence des blessures et des commotions cérébrales au cours des parties, Volleyball Canada a développé le protocole d'échauffement suivant. Ce protocole **doit être suivi** par toutes les équipes au moment de leur échauffement officiel au filet :

(article 7.2.4 de la livre des règlements)

1. Les athlètes doivent demeurer de leur côté du filet immédiatement après une frappe d'attaque, et se déplacer du côté opposé du filet uniquement par l'extérieur du terrain. Il n'est pas permis aux athlètes de se trouver sur le terrain de jeu receveur.
2. Tous les ballons provenant du côté receveur du terrain, lors de leur entrée dans le côté à l'attaque, doivent être envoyés depuis l'extérieur du terrain.
3. Les ballons récupérés doivent être retournés le long des lignes de côté du terrain, et non au travers du côté receveur.
4. Si l'équipe utilise les deux côtés du terrain, c.-à-d. pour une activité de jeu impliquant tout le terrain, un seul ballon peut être en jeu à tout moment.
5. L'équipe ne peut pas utiliser de ballons dans la zone libre lors du temps alloué sur le terrain à l'équipe adverse. Il est recommandé que cette équipe aide à la récupération des ballons pour l'équipe sur le terrain.

Les équipes qui ne suivent pas le protocole seront informées par l'arbitre qu'elles doivent suivre les règles mentionnées ci-dessus. Les équipes doivent ajuster leur échauffement en conséquence ou peuvent choisir de ne pas continuer leur échauffement. Le temps d'échauffement ne s'arrête pas pendant la période de notification et d'ajustement. L'arbitre notera sur la feuille de match toutes les équipes qui ne suivent pas le protocole d'échauffement. Les équipes peuvent être éligibles à un examen plus approfondi et / ou à des mesures disciplinaires si plusieurs infractions sont notées sur la feuille de match.

c) Recommandations d'échauffement

- L'équipe qui ne participe pas à l'échauffement de frappe est encouragée à agir en tant que récupérateur de balle pour l'équipe de frappe.
- Les frappes devraient être dirigées loin des courts avec des jeux actifs et des zones de places assises pour les spectateurs, lorsque cela est possible