

مقررات فنی رشته طناب زنی

- هر تیم متشکل از ۳ نفر ورزشکار و یک مربی یا سرپرست می باشد. مسابقات در دو بخش تیمی (۳ نفره) و انفرادی بصورت جداگانه اجرا و رنک بندی می شود.
- ورزشکاران لازم است با لباس متحد الشکل از سوی دانشگاه ها (لباس و کفش مناسب) در مسابقات شرکت کنند .
- **با توجه به فیلمبرداری و عکسبرداری از مسابقات کلیه بازیها با حجاب و پوشش اسلامی برگزار می گردد.**
- سرپرست فنی در صورت صلاحدید، اعم از زیر پا گذاشتن اخلاق ورزشی و یا در خطر بودن سلامت ورزشکار اجازه متوقف کردن مسابقه را دارد.
- تصمیم گیری در مورد کلیه موارد پیش بینی نشده قبل در حین یا بعد از مسابقه برعهده کمیته فنی مسابقات می باشد.
- اعتراضات بصورت کتبی و حداکثر ۳۰ دقیقه بعد از پایان وقت آن مسابقه به همراه مبلغ سه میلیون ریال معادل (سیصد هزار تومان) توسط سرپرست تیم به کمیته فنی تسلیم می شود . در صورت وارد بودن اعتراض وجه دریافتی مسترد خواهد شد.
- اعضای کمیته فنی شامل رئیس انجمن، دبیرانجمن، سرپرست فنی مسابقات، یک نفر از کمیته داوران، دونفر از مربیان یا سرپرستان که در جلسه هماهنگی از طرف کلیه مربیان یا سرپرستان تیم های حاضر هستند انتخاب خواهند شد.
- **ابزار مورد نیاز:** طناب مخصوص ورزشکار با توجه به صلاحدید مربی و بازیکن
- توجه : فایل صوتی اعلام فرمان جهت همسان بودن دقیق زمان برای مواد مسابقات ، متعاقبا ارسال خواهد شد .

بخش انفرادی مسابقات:

- جاگینگ (۳۰ ثانیه)

نحوه برگزاری

سر داور بعد از اینکه ورزشکار در محوطه زمین مسابقه قرار گرفت با پخش کردن اعلام فرمان ، مسابقه را آغاز می کند . ورزشکار با فرمان داور بصورت درجا زدن شروع به طناب زدن می کند (گام جاگینگ) وبا عبور طناب از زیر پای راست ، شمارش رکورد انجام می شود .(فقط زانوی راست برای شمارش در نظر گرفته می شود)

خطاها :

۱- اگر پای ورزشکاران طوری بالا بیاید که کف پا از پشت و جلو دیده شود خطا محسوب می شود و حرکت مردود است .

- ۲- زانو حتما باید از جلو خم شود در غیر اینصورت خطا محسوب می شود .
- ۳- اگر ورزشکار دو بار روی یک پا جهش کند خطا محسوب می شود .
- ۴- شروع حرکت حتما باید بعد از اعلام شروع بیب انجام شود در غیر این صورت خطای استارت محسوب می شود .
- ۵- حالت رکاب زدن درمیچ و زانو و ران پا باشد خطا محسوب می شود
- ۶- اگر طناب زدن به هر دلیلی قطع شود (مانند برخورد طناب با پای ورزشکار) شمارش با حرکت صحیح بعدی ادامه خواهد یافت .
- ۷- اگر حرکتی خارج از زمین مخصوص مسابقه انجام شود شمارش نخواهد شد و ورزشکار توسط سر داور به داخل محوطه هدایت می شود .
- ۸- لمس کردن زمین توسط پای خم خطا محسوب می شود.

بخش تیمی مسابقات:

در بخش تیمی:

در هر اجرا سه ورزشکار سه حرکت متفاوت زیر را در مدت ۳۰ ثانیه اجرا می کنند و مجموع تکرار های صحیح به عنوان امتیاز تیم در یک دقیقه و نیم محاسبه خواهد شد .

۱. Basic jump (جفت ساده)

نحوه اجرا بدین ترتیب که پا به صورت جفت است و طناب از زیر پا رد می شود و هر چرخش طناب و پرش جفت بدون گیر کردن یک شمارش محسوب می شود

۲. Criss Cross (ضربدر دست)

نحوه اجرا بدین ترتیب هست که ورزشکار یک بار پرش جفت ساده انجام می دهد و یک بار دستها به صورت ضربدر و همزمان پرش از روی طناب دارد که هر سیکل کامل یک شمارش صحیح دارد

۳. Straddle cross step

نحوه اجرا بدین ترتیب است که یک بار طناب زمانی که پاها باز است از زیر آن رد می شود یکبار زمانی که پا از جلو به صورت ضربدری از پای پشت می گذرد عبور می کند . در اجرای این حرکت سیکل حرکت، زمانی کامل می شود که در یک ضربدر پای راست جلو قرار گیرد و یک ضربدر پای چپ. معیار حرکت صحیح در این حرکت گذشتن پنجه پای جلو از محور قرارگیری پنجه پای پشت می باشد. بعد از هر حرکت ضربدری باید پای ورزشکار همزمان با عبور طناب باز شود .

- در قسمت تیمی هر ورزشکاران می تواند طناب مخصوص به خود داشته باشند
- در تمام مدت اجرای تیم، هر سه نفر باید داخل محدوده اجرای مسابقه قرار بگیرند و با خروج هر یک از اعضا در حین اجرای تیم شمارش متوقف خواهد شد.
- معیار شمارش در قسمت تیمی رد شدن هر بار طناب از زیر پا و اجرای سیکل کامل حرکت است . بدیهی است در صورت توقف یا اجرای ناکامل سیکل شمارش متوقف خواهد شد.
- هر خطای استارت و خطای تعویض شامل پنج امتیاز منفی می باشد.

نحوه رتبه بندی :

بخش انفرادی: شرکت کنندگان بر اساس تعداد طناب های صحیح شمارش شده، رتبه بندی می شوند. به ترتیب تعداد شمارش بالاتر انتخاب و مقام های اول تا سوم تعیین می شود.

در صورت مساوی بودن تعداد طناب های شمرده شده، برای رتبه بندی، رقابت بین ورزشکارانی که تعداد طناب های ثبت شده شان مساوی است ادامه می یابد.

بخش تیمی: هر تیم شامل ۳ ورزشکار است و رتبه تیمی بر اساس مجموع رکوردهای ۳ ورزشکار تعیین می شود. هر تیمی که رکورد بالاتری را ثبت کند به ترتیب در رتبه اول تا سوم قرار می گیرد.

در صورت مساوی بودن تعداد طناب های شمرده شده بین تیم ها برای رتبه بندی، رقابت بین تیم هایی که تعداد طناب های ثبت شده شان مساوی است ادامه می یابد.