

طناب زنی

ابزارهای مورد نیاز :

طناب مقاومتی برای هر نفر

تعداد نفرات شرکت کننده از هر تیم : ۳ نفر

مدل طناب زدن: طناب زدن تک پا

شیوه اجرا: به این صورت که یک پا خم شده (به صورت زانو بلند) به طوری که زانوی پای جمع شده از جلو با لگن در یک خط افقی قرار بگیرد.

با فرمان داور ورزشکار شروع به طناب زدن به صورت تک پا می کند و با عبور طناب از زیر پای فرد شمارش شروع می شود(اگر در خط لگن نباشد شمرده نخواهد شد). پس از ۱ دقیقه، پا عوض می شود و با پای دوم طناب زنی به صورت تک پا انجام خواهد شد.

کل زمان طناب زنی ۱ دقیقه می باشد(هر پا سی ثانیه) و تعداد کل طناب هایی که از زیر پا رد شود برای فرد درج می شود.

نکات:

- ۱- هر مرتبه ای که طناب از زیر پای ورزشکار رد شود یک شمارش انجام خواهد شد.
- ۲- اگر طناب زدن به هر دلیلی قطع شود یا با پای ورزشکار برخورد کند شمارش قطع می شود تا حرکت صحیح بعدی انجام شود.

۳- ورزشکار با یک پا (راست یا چپ) در وضعیت حرکت قرار می گیرد و بعد از حداکثر تلاش در یک دقیقه پای حرکت را عوض می کند.

۴- شروع شمارش پس از اعلام داور می باشد.

۵- اگر حرکتی در خارج از محدوده زمین مسابقه انجام شود شمرده نخواهد شد.

خطاها:

۱- زانو حتما باید از جلو بالا بیاید و هم سطح با لگن نگه داشته شود در غیر این صورت، خطا

محسوب می شود و حرکت شمرده نمی شود.

۲- اگر پای ورزشکار طوری بالا آید که کف پا از پشت دیده شود حرکت مردود است و شمرده نمی شود.

۳- شروع حرکت باید با اعلام داور و در محدوده زمین مسابقه انجام شود.

ابزارهای مورد نیاز (بخش تیمی)

طناب معمولی ۱ عدد)

راهنمای فنی مسابقه (بخش تیمی)

تعداد نفرات شرکت کننده از هر تیم : ۳ نفر

مدل طناب زدن: هر ورزشکار یک مدل را انجام می دهد و ۳ ورزشکار یک تیم ۳ مدل را انجام خواهند داد.

• Side to side (طناب به صورت جفت پا، یکی در سمت چپ و یکی در سمت راست انجام

می شود.)

- **Cross step** (یک بار زمانی که پای راست از جلوی پای چپ به صورت ضربداری عبور می کند، و طناب از زیر پا رد می شود و سپس، یک بار زمانی که پای چپ از جلوی پای راست به صورت ضربداری عبور می کند، طناب از زیر پای فرد رد می شود).

- **Side straddle** (یک بار زمانی که پا در حالت جفت قرار دارد طناب از زیر پای فرد رد می شود و یک بار زمانی که دو پا از طرفین باز می شود، طناب از زیر پای فرد رد می شود).

شیوه ی اجرا: مسابقه به صورت امدادی برگزار خواهد شد. کل زمان مسابقه ۹۰ ثانیه می باشد و هر ورزشکار بعد ۳۰ ثانیه که یکی از ۳ مدل طناب را اجرا کرد، طناب را به یار تیمی خود می دهد و ورزشکار دوم پس از ۳۰ ثانیه، طناب را به ورزشکار سوم می دهد.

نکات:

- ۱- هر سه مدل طناب توسط ۳ ورزشکاری که در یک تیم قرار می گیرند باید اجرا شود (هر ورزشکار یک مدل)
- ۲- هر ورزشکار پس از ۳۰ ثانیه باید طناب را سریعاً به یار تیمی خود منتقل کند تا ادامه دهد.
- ۳- هر مرتبه ای که طناب از زیر پای ورزشکار رد شود یک شمارش انجام خواهد شد.
- ۴- اگر طناب زدن به هر دلیلی قطع شود یا با پای ورزشکار برخورد کند شمارش قطع می شود تا حرکت صحیح بعدی انجام شود.
- ۵- شروع شمارش پس از اعلام داور می باشد.
- ۶- اگر حرکتی در خارج از محدوده زمین مسابقه انجام شود شمرده نخواهد شد.

خطاها:

- ۱- حرکت مطابق توضیحات هر مدل اجرا می شود در صورتی که مغایر باشد شمرده نخواهد شد.