

## قوانین و مقررات فنی رشته طناب زنی دانشگاه فنی و حرفه‌ای سراسر کشور دختران و پسران

تیر ۱۴۰۳

### شرایط عمومی شرکت کنندگان:

- (۱) داشتن سلامت کامل بدنی (عدم ممنوعیت پزشکی).
- (۲) آشنایی و اجرای مهارت های مقدماتی و پایه طناب زنی.
- (۳) عدم آسیب دیدگی و بیماری خاص.
- (۴) همراه داشتن I.D کارت هنگام برگزاری مسابقات الزامی است.
- (۵) لوازم و تجهیزات مورد نیاز شرکت کنندگان  
طناب ورزشی انفرادی ، طناب سرعتی.  
یادآوری: ورزشکار در انتخاب نوع طناب خود آزاد می باشد.
- (۶) البسه ورزشی مناسب و یکدست تیمی.
- (۷) کفش و جوراب ورزشی مناسب برای طناب زنی.
- (۸) در بخش دختران مسابقات با پوشش اسلامی برگزار می گردد.

### تعداد ورزشکاران و اعضای تیم:

- (۱) تعداد نفرات شرکت کننده شامل ۳ نفر ورزشکار و ۱ مربی جمعا ۴ نفر از هر استان می باشد.

### روش اجرای بخش انفرادی (۱\*۶۰۵) :

به این صورت که یک پا خم شده به طوری که زانوی پا کمی از جلو خم شده بالا بیاید. 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. پس از ۳۰ ثانیه، با فرمان بعدی پا تعویض می شود و با پای دوم طناب زنی به صورت تک پا انجام خواهد شد.

کل زمان طناب زنی ۶۰ ثانیه روان می باشد (۳۰ ثانیه تعویض پا) و تعداد کل طناب هایی که از زیر پا رد شود رکورد نهایی ورزشکار محاسبه خواهد شد.

### نکات اجرای بخش انفرادی :

- (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 می‌گیرد و بعد از حداکثر تلاش در ۳۰ ثانیه پای حرکت را عوض می‌کند. شروع مسابقه با هر پا (چپ یا راست) آزاد است.
- ۴) شروع شمارش پس از اعلام فرمان داور و به صورت صدای ضبط شده می‌باشد.
- ۵) ابعاد زمین مسابقه ۵×۵ متر می‌باشد.

### خطاها در بخش انفرادی :

- ۱) زانو حتما باید کمی از جلو خم شده و بالا بیاید. در غیر این صورت، خطا محسوب می‌شود و حرکت شمرده نمی‌شود.
- ۲) اگر پای ورزشکار طوری بالا آید که کف پا از پشت دیده شود حرکت مردود است و شمرده نمی‌شود.
- ۳) خطای مکانی: اگر حرکتی در خارج از محدوده زمین مسابقه انجام شود شمرده نخواهد شد.
- ۴) خطای زمانی: شروع حرکت باید با اعلام داور و در محدوده زمین مسابقه انجام شود. هر گونه اقدام به طناب زنی قبل از صدای بوق اعلام فرمان اعم از چرخاندن طناب و جهش، خطای شروع محسوب می‌شود و به ازای هر خطای زمانی ۵ امتیاز از رکورد نهایی بازنه‌کن کسر می‌شود.

### روش اجرا در بخش تیمی (۳\*۳۰S) :

تعداد نفرات شرکت کننده از هر تیم ۳ نفر می‌باشد و هر ورزشکار یک نوع از مهارت را انجام می‌دهد. مسابقه به صورت امدادی و به نوبت برگزار خواهد شد. کل زمان مسابقه ۹۰ ثانیه روان خواهد بود و نفر اول تکنیک مرحله اول را در ۳۰ ثانیه انجام می‌دهد و با صدای بوق اعلام فرمان بلافاصله نفر بعدی مرحله دوم را انجام می‌دهد و همینطور در ادامه ۳۰ ثانیه آخر نفر سوم تعویض می‌شود.

مرحله اول - نفر اول " Side to side" پرش به صورت جفت پا": یکی در سمت چپ و یکی در سمت راست انجام می‌شود. هر سیکل کامل یعنی یک پرش به راست و یک پرش به چپ همراه با عبور طناب یک شمارش محسوب خواهد شد.

مرحله دوم - نفر دوم " Cross step": یک بار زمانی که پای راست از جلوی پای چپ به صورت ضربدری عبور می‌کند، و طناب از زیر پا رد می‌شود و سپس، یک بار زمانی که پای چپ از جلوی پای راست به صورت ضربدری عبور می‌کند، طناب از هر پای فرد رد می‌شود. با اجرای سیکل کامل یعنی با قیچی شدن و جابجایی هر دو پا و گردش طناب یک شمارش محسوب خواهد شد.

مرحله سوم - نفر سوم " Side straddle": یک بار زمانی که پا در حالت جفت قرار دارد طناب از زیر پای فرد رد می‌شود و یک بار زمانی که دو پا از طرفین باز می‌شود، طناب از زیر پای فرد رد می‌شود. با اجرای سیکل کامل یعنی باز شدن و بسته شدن پاها همزمان با گردش طناب یک شمارش محسوب خواهد شد.

### نکات مهم در بخش تیمی :

- ۱) هر سه مهارت طناب زنی توسط ۳ ورزشکاری که در یک تیم قرار می‌گیرند باید اجرا شود.
- ۲) اگر طناب زدن به هر دلیلی قطع شود یا با پای ورزشکار برخورد کند شمارش قطع می‌شود تا حرکت صحیح بعدی انجام شود.

۳) خطای مکانی :

شروع حرکت باید با اعلام داور و در محدوده زمین مسابقه انجام شود. ابعاد زمین مسابقه ۵×۵ متر می باشد و اگر هر کدام از بازیکنان خارج از محدوده زمین مسابقه قرار بگیرد رکورد بازیکن در حال اجرا تا زمان برگشت به زمین مسابقه شمرده نخواهد شد.

یادآوری: خط جزو زمین محسوب می شود و کمترین خروج پای بازیکنان از خط، خطای مکانی محسوب می شود.

۴) خطای زمانی:

خطای شروع و خطای تعویض- هر گونه اقدام به طناب زنی همه ورزشکاران قبل از صدای بوق اعلام فرمان نوبت خود اعم از چرخاندن طناب و جهش، برای بازیکن اول خطای شروع و برای بازیکنان بعدی خطای تعویض محسوب می شود و به ازای هر خطای زمانی ۵ امتیاز از رکورد نهایی بازیکن کسر می شود.

**نحوه اعلام فرمان :**

انفرادی: داوران آماده، ورزشکار آماده، حاضر ، بیب ، ۱۵ ، بیب ، ۴۵ ، بیب.

توضیحات: صدای بیب (صدای بوق) اول برای استارت و بیب دوم تعویض پا و بیب آخر تمام

تیمی: داوران آماده، ورزشکاران آماده، حاضر ، بیب ، ۱۵ ، بیب ، ۱۵ ، بیب ، ۱۵ ، بیب.

توضیحات: صدای بیب اول برای استارت و بیب دوم و سوم به ترتیب تعویض بازیکن دو و سوم و بیب آخر تمام

**ملاحظات:**

- ✓ تمامی مربیان یا نماینده تیم موظف به شرکت در جلسه قرعه کشی می باشند.
- ✓ تیم‌ها موظفند طبق برنامه قرعه کشی شده، قبل از مسابقه در محل برگزاری مسابقات حضور داشته باشند.
- ✓ نتایج مسابقه آمادگی جسمانی در دو بخش انفرادی و تیمی اعلام می گردد.
- ✓ تذکر : فقط تیم‌هایی که با تعداد تیم کامل (۳ نفر ورزشکار) در مسابقات حضور داشته باشند در بخش تیمی قرار می گیرند.
- ✓ تصمیم گیری در تمامی موارد پیش بینی نشده و یا سایر ملاحظات خاص از اختیارات کمیته فنی مسابقات می باشد.
- ✓ همه اعضای تیم موظف به ارائه ID کارت می باشند.
- ✓ در صورتیکه تیم یا ورزشکاری نسبت به مورد خاصی از مسابقات اعتراض داشته باشد موارد اعتراض را الزاما بصورت کتبی، با رعایت ادبیات حاکم بر مسابقات دانشجویی و با ذکر دقیق موارد بصورت واضح و مشخص به سرپرست فنی اعلام نماید. هزینه بررسی هر مورد از اعتراض ۱۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال می باشد و به هیچ وجه مسترد نخواهد شد.

با آرزوی موفقیت و توفیقات الهی