

بسمه تعالی

وزارت آموزش و پرورش

حوزه تربیت بدنی و سلامت

دستورالعمل مسابقات رشته طناب زنی
مقطع تحصیلی ابتدایی، راهنمایی و دبیرستان

****تابستان ۱۳۹۰****

مقدمه

با عنایت به نظر مساعد وزیر محترم آموزش و پرورش به فعالیت های ورزشی ، همچنین برنامه ریزی و اهتمام سیاستگذاران حوزه تربیت بدنی آموزش و پرورش کشور در جهت گسترش و ترویج ورزشهای پایه و ایجاد تحرک در ورزش مدارس و در راستای تشکیلات انجمن طناب زنی مدارس در غالب اجرای طرح آموزش طناب زنی در مقطع تحصیلی ابتدایی بعنوان نقطه عطفی در جهت تامین سلامت جسمانی و نیازهای حرکتی دانش آموزان کشور عزیزمان ، دستورالعمل اجرایی مسابقات طناب زنی در سال تحصیلی ۱۳۹۰ و همسو با اهداف انجمن طناب زنی مدارس کشور در بعد قهرمانی طرح و در جهت ایجاد وحدت رویه با قوانین انجمن طناب زنی کشور، و فدراسیون های طناب زنی آسیا و فدراسیون جهانی طناب زنی تهیه و تدوین شده است. شایان ذکر است قوانین مسابقات در مقطع ابتدایی و راهنمایی به لحاظ محتوایی تفاوت چندانی با سالهای گذشته نداشته و صرفا مواد مسابقات طناب زنی در مقطع دبیرستان با در نظر گرفتن توانایی های دانش آموزان، مربیان طناب زنی و نظرات مدرسان و صاحب نظران در رشته طناب زنی تهیه و تدوین شده است. امید آن داریم با همکاری و مساعدت معلمان دلسوز تربیت بدنی خصوصا مربیان زحمتکش رشته طناب زنی بتوانیم با گسترش و ترویج ورزش مفرح، کم هزینه، تاثیر گذار، و لذت بخش طناب زنی گامهای ارزشمندی در تامین سلامتی دانش آموزان کشور عزیزمان برداریم. انشاالله...

اهمیت ورزش های درمانی تفریحی در مدارس

در عصر کنونی با تغییر نگرش و سبک زندگی انسان، تبعات و معضلات جسمی، روحی، اجتماعی ناشی از زندگی ماشینی و فقر حرکتی، اهمیت و ضرورت پرداختن به فعالیت های ورزشی بیش از پیش آشکار شده است. مسئله مهم دیگر روش نوین پزشکی در درمان و پیشگیری انواع بیماری ها است که از ورزش و فعالیت های منظم بدنی به عنوان یک متد درمانی با کمترین هزینه و عوارض ناشی از انواع درمان های دارویی و جراحی ها استفاده می شود، به طوری که بر اساس جدید ترین یافته های علمی فعالیت های سالم و منظم ورزشی به طور مستقیم و غیر مستقیم در درمان و پیشگیری اکثر بیماری ها نقش بسیار مهمی ایفا می کند، و از سوی دیگر فعالیت های بدنی از کم هزینه ترین و مفید ترین ابزار های کنترل و درمان انواع بیماری هاست. بدین منظور پرداختن به ورزش های مفرح، شاد و جمعی در عین حال آسان و کم هزینه با توجه به فقر حرکتی شایع در بین دانش آموزان و کمبود سرانه ورزشی و همینطور زمان ناکافی برای فعالیت های ورزشی از اهمیت ویژه ای برخوردار می باشد. این مسئله در مدارس، خصوصاً در سنین رشد که فعالیت های منظم و صحیح ورزشی جزء نیازهای اساسی دانش آموزان می باشد، از حساسیت و اهمیت فوق العاده ای برخوردار می باشد. در این راستا ورزش طناب زنی در سالهای اخیر با رویکرد تفریحی، درمانی و قهرمانی، بعنوان یک ورزش کامل و پایه مورد توجه برنامه ریزان ورزش و متخصصان حوزه علوم ورزشی قرار گرفته است. بطوریکه این ورزش در مقایسه با سایر ورزشها با کمترین امکانات و فضای ورزشی و همین طور در کمترین زمان بیشترین تاثیر در سلامتی افراد خصوصاً در سنین پایین را دارد. امید آن داریم با همکاری و تلاش معلمین دلسوز تربیت بدنی و حمایت مدیران و برنامه ریزان تربیت بدنی مدارس کشور در جهت گسترش و معرفی ورزش مفرح طناب زنی بتوانیم گام ارزشمندی در تربیت جسمانی و روحی روانی دانش آموزان کشور عزیزمان برداریم. ان شاء...

مواد مسابقات رشته طناب زنی و تعداد نفرات هر تیم در سه مقطع تحصیلی ابتدایی، راهنمایی و دبیرستان به شرح زیر می باشد. مسابقات در مقطع تحصیلی ابتدایی و راهنمایی با شرکت ۷ بازیکن و در مقطع تحصیلی دبیرستان ۵ بازیکن برگزار خواهد شد.

مسابقه	نام ماده	زمان	تعداد بازیکن	مقطع تحصیلی
تجربی	سرعت	۳۰ ثانیه	هر تیم ۱ نفر	سه مقطع
	آزاد نمایشی یک نفره	۶۰-۷۵ ثانیه	هر تیم ۱ نفر	سه مقطع
مبتدی	نمایشی تیمی ۶ نفره	حداکثر ۸ دقیقه	۶ نفر	ابتدایی و راهنمایی
	سرعت و دبل آندر امدادی ۴ نفره	۳۰×۴ ثانیه	هر تیم ۴ نفر	سه مقطع
	سرعت دبل داچ امدادی ۳ نفره	۴۰×۳ ثانیه	هر تیم ۳ نفر	راهنمایی و متوسطه

❖ رتبه بندی مقام تیم ها در مقطع تحصیلی ابتدایی و راهنمایی بر اساس امتیاز هر تیم در بخش نمایشی ۶ (مانند سنوات قبل) می باشد. و به نفرات برتر سایر مواد مسابقات حکم، مدال و جوایز اهدا خواهد شد

۱- بخش نمایشی تیمی ۶ نفره (مقطع ابتدایی و راهنمایی)

برنامه هر تیم شامل دو بخش اجرای مهارتهای اجباری و اختیاری با احتساب ورود و خروج حداکثر ۸ دقیقه می باشد. یک دقیقه قبل از اتمام وقت زمان مسابقه اعلام خواهد شد. و پس از اتمام وقت به برنامه یا مهارت اجرا شده توسط تیم امتیازی تعلق نخواهد گرفت. همه مهارتهای اجباری به صورت گروهی، هماهنگ و یکنواخت بدون وقفه با ۴ تکرار صحیح باید اجرا شود. (هر رد شدن طناب یک شمارش و یک امتیاز خواهد داشت). مجموع امتیازات هر بازیکن ۴۰ و امتیاز کل تیم در بخش اجباری ۲۴۰ می باشد. مربی در انتخاب ترتیب مهارتهای اجباری آزاد می باشد. تکمیل برگه ارنج بخش اجباری توسط مربی برای هر بازیکن با درج شماره پیراهن بازیکن در برگه ارنج الزامیست.

الف: مهارت‌های بخش اجباری شامل موارد زیر می باشد:

- ۱- دوبار بریدن و یکبار رد کردن طناب (مکت روی پا) Jump bounce
- ۲- زیگزاگ (برش جفت به طرفین) Skipper
- ۳- جفت جلو و عقب Bell
- ۴- پروانه (با باز طرفین) Side straddle
- ۵- فبجی با از جلو Forward straddle
- ۶- پاشنه و پنجه Heel to Toe
- ۷- چرخش کمر Twist
- ۸- گهواره Rocking
- ۹- در جا دویدن Jogging step
- ۱۰- ضربدر دستها از جلو Criss cross

- ✓ مهارت پنجه و پاشنه باید یک در میان با پای راست و چپ اجرا شود
- ✓ مهارت ضربدر دست بصورت یک در میان بصورت ساده و ضربدر، هر برش یک شمارش محسوب می شود
- ✓ در مهارت چرخش کمر بالا تنه کمی چرخش دارد

ب: بخش اختیاری

در این بخش بازیکنان می توانند به صورت یک نفره، دو نفره و چند نفره با یک یا چند طناب کوتاه یا بلند و سایر وسایل مثل توب، حلقه به اجرای مهارت‌های زیبا، خلاقانه در برنامه بپردازند. در این بخش هر نیم می تواند حداکثر ۳۰ مهارت طناب زنی را اجرا کند. (صرفاً مهارت‌هایی که در تعریف طناب زنی باشد و حرکات بدون استفاده از طناب فاقد امتیاز می باشد). تعداد مهارت‌های بخش اختیاری به شرح زیر است:

- حداقل ۸ مهارت انفرادی شامل ۵ امتیاز و حداقل ۱۰ مهارت ۱۰ امتیازی در برنامه تسمی باید اجرا شود.
- مهارت‌های اختیاری نباید از بین مهارت‌های بخش اجباری انتخاب شود.
- هر مهارت اختیاری باید دو بار اجرا شود (مهارت‌های یک نفره ۲ بار و مهارت‌های دو نفره و ویژه با دو جهش یا تکرار قابل قبول می باشد).
- هر بازیکن مجاز است حداکثر ۲ مهارت یک نفره اجرا کند.
- ورود به طناب و خروج از آن در حین چرخش طناب نبمی از امتیازهای هر مهارت را شامل می شود (در ۱۰ امتیازی ورود ۳ خروج ۲ و ۱۵ امتیازی ورود ۴ و خروج ۳ امتیاز)
- مهارت‌های یک نفره هر کدام ۵ امتیاز
- مهارت‌های دو نفره یا چند نفره، و طناب بلند هر کدام ۱۰ امتیاز

ج - مهارت‌های ویژه (۱۵ امتیازی):

شامل مهارت‌هایی است که در آن حداقل دو یا چند طناب بلند به صورت هم زمان و هماهنگ با هم با اجرای دو نفر در زیر طناب باشد. و مثالهای آن شامل: ۱. دابل داچ ۲. چتری ۳. تخم مرغی ۴. چرخ چینی (حداقل ۳ نفره)

تیم ها در اجرای مهارت‌های ویژه در برنامه تیمی خودآزاد هستند . مربی می تواند در برنامه اختیاری تیم ار مهارت‌های ۵ امتیازی، ۱۰ امتیازی یا ترکیبی از همه مهارت‌های ۵، ۱۰، ۱۵ امتیازی با رعایت تعداد تعیین شده در برنامه اجباری تم قرار دهد.

در صورت وجود ابهام در تفسیر نوع مهارتها از نظر امتیاز دهی در جلسه توجیهی یا قرعه کشی به سوالات پاسخ داده خواهد شد. تفسیر نهایی نوع مهارتها از نظر امتیاز دهی و اجرای صحیح مهارت ها در همه بخش های مسابقات بر عهده کمیته فنی مسابقات می باشد

د - بخش هماهنگی: شامل فاکتورهای زیر میشود و رعایت هر مورد در امتیازات بخش هماهنگی لحاظ می گردد.

- ۱- اجرای برنامه در زمان تعیین شده (حداکثر ۸ دقیقه). ۱۰ امتیاز
- ۲- اجرای حرکات مناسب نمایشی در شروع و پایان برنامه. ۱۰ امتیاز
- ۳- اجرای برنامه تیمی طبق برگه ارنج (بخش اجباری و اختیاری). ۱۰ امتیاز
- ۴- تحویل برگه های ارنج تیمی تا قبل از اجرای اولین تیم. ۲۰ امتیاز
- ۵- رعایت تعداد تکرار مهارت ها در بخش اجباری (۴ تکرار) ۱۰ امتیاز
- ۶- عدم هدایت تیم در حین اجرای برنامه تیمی توسط مربی و سایرین. ۱۰ امتیاز
- ۷- اجرای مهارت‌های بخش اجباری بصورت پیوسته، هماهنگ، بدون وقفه. ۲۰ امتیاز
- ۸- اجرای مهارت‌های بخش اختیاری از ساده به مشکل بصورت منظم و زیبا. ۲۰ امتیاز
- ۹- هماهنگی و توازن بین موسیقی (شاد، مناسب، بی کلام) با اجرای برنامه تیمی. ۲۰ امتیاز
- ۱۰- خلاقیت، تنوع، و زیبایی در اجرای مهارت‌های اختیاری. ۵۰ امتیاز
- ۱۱- رعایت اصول ایمنی در اجرای کل برنامه تیمی ۱۰ امتیاز
- ۱۲- استفاده منظم و چیدمان مرتب وسایل در داخل زمین ۱۰ امتیاز
- ۱۳- آرایش تیمی منظم بازیکنان در حین اجرای برنامه ۱۰ امتیاز
- ۱۴- استفاده از تمام فضای زمین و حرکت در آن ۱۰ امتیاز

۲- بخش آزاد نمایشی یک نفره (سه مقطع)

در این بخش هر بازیکن در مدت زمان حداقل ۶۰ تا حداکثر ۷۵ ثانیه در محوطه زمین مهارت‌های مختلف، زیبا و خلاقانه مطابق با جدول سطح بندی امتیاز هر مهارت به صورت پیوسته و موزون با موسیقی بی کلام و مناسب اجرا می کند. امتیاز نهایی هر بازیکن از مجموع امتیازات مهارت‌های اجرا شده با مجموع امتیازات کسب شده در بخش هماهنگی و خلاقیت با کسر خطاهای فرعی و اصلی محاسبه می شود. ضمناً هر بازیکن موظف است حداکثر ۸ تکنیک از هر یک از مهارت‌های سطوح A و B و حداکثر ۶ تکنیک از هر یک از مهارت‌های سطوح C و D انتخاب نماید. نمایشی آزاد یک نفره در هر سه مقطع و نمایشی آزاد دو نفره در مقطع متوسطه اجرا خواهد شد.

الف - سطح بندی مهارت‌ها از نظر امتیاز (زیبایی و سختی مهارت در بخش آزاد نمایشی یک نفره)

مهارت‌های ساده A

۱- پرش مکث روی پا	۲- زیگ زاگ	۳- جفت جلو و عقب
۴- قیچی پا از جلو	۵- پروانه	۶- جاگینگ
۷- تعویض پا	۸- گهواره	۹- پاشنه و پنجه
۱۰- پاشنه و پاشنه	۱۱- پنجه و پنجه	۱۲- پنپ-راست-وسط
۱۳- ضرب در دستها	۱۴- دوپل	۱۵- چرخش با طناب ساده
۱۶- چرخش با تعویض پا	۱۷- چپ ضربدر راست ضربدر	۱۸- چپ راست وسط دوپل
۱۹- چرخش کمر		

مهارت‌های متوسط B

۱- چرخش با ضربدر دستها	۲- EB	۳- چرخ و فلک
۴- دوپل ضربدر	۵- push up	۶- تود
۷- کروگر	۸- K N	۹- الفان تود ضرب در پشت پا
۱۰- AS	۱۱- TS	۱۲- CL
۱۳- پیچ	۱۴- کراپ	۱۵- چرخش در هوا
۱۶- پرش روی باسن آبی ویو	۱۷- کبوس کراس	۱۸- اینورس تود
۱۹- مارتین کبوس کراس	۲۰- تود دورانی	

مهارت‌های نیمه پیشرفته C

۱- آسرمه آتیه	۲- آتیه وی	۳- نیم پشتک	۴- تریپل
۵- فراگ	۶- مهارت‌های ترکیبی (AS + CL) یا (کروگر + AS) یا (کروگر + EB)		
۷- دابل آندر ساید سوءینگ	۹- بالانس _ پل	۱۰- تابانی اسکلوپا پشت گردن	

مهارت‌های پیشرفته D

۱- تریپل آندر ساید	۲- وارو	۳- دوپل EB	۴- دوپل AS	۵- کامیکازه
۶- دابل آندر فراگ	۷- پیچ پشتک	۸- دوپل چرخش جلو و عقب	۹- دوپل اینورس تود	
۱۰- LN	۱۱- چهارتایی (چهار بار رد کردن طناب با یک پرش)			

نکته: مهارت‌های ذکر شده بالا در فیلم آموزشی طناب زنی (مالزی) با نام و اجرای صحیح آورده شده که قبلاً به استانیها فرستاده شده است.

ب - فاکتورهای امتیاز دهی بخش هماهنگی و خلاقیت در نمایشی آزاد یک نفره و دو نفره (هر فاکتور ۱۰ امتیاز)

۱. شروع و پایان مناسب (اجرای حرکاتی زیبا، جذاب و نمادین در شروع و پایان برنامه)
۲. ترکیب مهارتها (اجرای برنامه بصورت پیوسته و متصل کردن هر مهارت با مهارت بعدی به طور زیبا و روان)
۳. تغییر جهت طناب در حین اجرای برنامه (چرخاندن طناب در جهات مختلف به صورت سلسله وار در حین اجرای برنامه)
۴. حرکت پای ریتمیک (اجرای برنامه به صورت ریتمیک و موزون)
۵. تغییرات سرعت در حین طناب زدن و در طول اجرای برنامه (تغییرات سرعت چرخش طناب)
۶. حرکات توان یا قدرتی (اجرای مهارت‌های دشوار و ویژه مانند تریپل)
۷. نزدیک شدن به زمین (اجرای مهارت های برنامه در سطح زمین یا در ارتفاع متفاوت)
۸. مهارت‌های آکروباتیک (اجرای مهارت‌های آکروباتیک مشروط به استفاده از طناب در حین اجرای مهارت)
۹. حرکت در زمین مسابقه (استفاده از تمام ابعاد زمین و حرکت در آن در حین اجرای برنامه)
۱۰. پیوستگی و عدم توقف (اجرای سلسله وار برنامه بدون مکث و توقف)

خطای اصلی: (۱ امتیاز) از گردش افتادن طناب بیش از ۲ تانیه، بیرون رفتن از زمین، خطای زمانی.....

خطای خطای فرعی: (۰/۵ امتیاز) گیر کردن طناب به پاکتر از ۲ ثانیه، رفتن طناب به بیرون.....

نکته: در موارد امتیاز دهی نمایشی آزاد دو نفره علاوه بر بندهای فوق به هماهنگی ریتم طناب زنی دو بازیکن با هم نیز امتیاز داده می شود. (۱۰ امتیاز)

۳- سرعت ۳۰ ثانیه (سه مقطع)

ورزشکار در مدت ۳۰ ثانیه با فرمان داور بصورت درجا زدن (گام جاگینگ) شروع به طناب زدن می‌کند. با عبور طناب از زیر پای راست شمارش انجام می‌شود (فقط پای راست در نظر گرفته می‌شود).

نکات مهم:

۱. اگر پای ورزشکاران طوری بالا آید که کف پا از پشت دیده شود خطا محسوب می‌شود.

۲. زانوها حتماً باید کمی از جلو بالا بیایند در غیر اینصورت خطا محسوب می‌شود.

۳. اگر ورزشکار دو بار روی یک پا جهش کند خطا محسوب می‌شود.

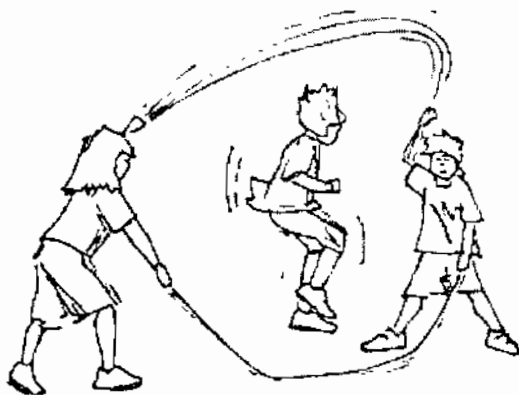
۴. شروع حرکت حتماً باید بعد از اعلام شروع توسط وقت نگه‌دار انجام شود.

۵. هر مرتبه که طناب از زیر پای راست ورزشکار عبور کند یک شمارش انجام خواهد شد.

۴- سرعت و دوبل امدادی ۴X۳۰ ثانیه (سه مقطع)

تعداد نفرات تیم ۴ نفر می‌باشد که در زمین مسابقه کنار هم قرار می‌گیرند. با فرمان داور، نفر اول با سرعت به مدت ۳۰ ثانیه به صورت جاگینگ طناب می‌زند. پس از اتمام زمان و با اعلام تعویض نفر دوم، نیز همانند نفر اول شروع به طناب زدن به صورت جاگینگ می‌کند. پس از اتمام زمان نفر دوم، نفر سوم در زمان ۳۰ ثانیه بصورت جفت پا پرش کرده و در هر جهش طناب باید ۲ بار از زیر پای او عبور نماید (دوبل). پس از اتمام زمان، نفر چهارم نیز همانند نفر سوم شروع به طناب زدن دوبل می‌کند. مجموع رکورد چهار نفر رکورد تیم محسوب می‌شود.

۵- دابل داج (Double Dutch) دو طناب بلند (راهنمایی و متوسطه) ۲X۴۰ ثانیه سرعت:



تعداد نفرات هر تیم ۳ نفر می‌باشد. در این مسابقات ابتدا ۲ نفر طناب‌های بلند را به صورت دبل داج می‌چرخانند و نفر بعدی وارد طناب‌ها شده و به مدت ۴۰ ثانیه و بصورت جاگینگ از روی طناب‌ها پرش می‌کند و در پایان ۴۰ ثانیه با اعلام تعویض بدون اینکه حرکت طناب‌ها قطع شود، خارج شده و به ترتیب جایگزین چرخانندگان طناب‌ها می‌شوند تا هر کدام به نوبت کار را به همان صورت (گام جاگینگ) ادامه دهند. ضمناً خطاهای جاگینگ در نظر گرفته می‌شود.

نکته: ترتیب ورود بازیکنان مهم می‌باشد. (ورود بازیکنان به این ترتیب می‌باشد که ابتدا بازیکن C رو به B، سپس

B رو به A و در آخر A رو به C جاگینگ می‌زنند و مجموع رکورد سه بازیکن، رکورد نیم می‌شود.)

جدول نفرات و مقام های مسابقات طناب زنی سه مقطع سال تحصیلی ۸۹-۹۰

مواد مسابقات طناب زنی مقطع تحصیلی ابتدائی				
ردیف	ماده	مقام اول	مقام دوم	مقام سوم
۱	آزادنمایشی یک نفره	۱	۱	۱
۲	سرعت ۳۰ ثانیه یک نفره	۱	۱	۱
۳	سرعت و دوبل امدادی ۴ نفره	۷+۲	۷+۲	۷+۲
۴	نمایشی تیمی ۶ نفره	۷+۲	۷+۲	۷+۲
جمع	۴ ماده	۲۰	۲۰	۲۰

مواد مسابقات طناب زنی مقطع تحصیلی راهنمایی				
ردیف	ماده	مقام اول	مقام دوم	مقام سوم
۱	آزادنمایشی یک نفره	۱	۱	۱
۲	سرعت ۳۰ ثانیه یک نفره	۱	۱	۱
۳	سرعت و دوبل امدادی ۴ نفره	۷+۲	۷+۲	۷+۲
۴	دابل داج امدادی ۳ نفره	۷+۲	۷+۲	۷+۲
۵	نمایشی تیمی ۶ نفره	۷+۲	۷+۲	۷+۲
جمع	۵ ماده	۲۹	۲۹	۲۹

مواد مسابقات طناب زنی مقطع تحصیلی متوسطه				
ردیف	ماده	مقام اول	مقام دوم	مقام سوم
۱	آزادنمایشی یک نفره	۲	۲	۲
۲	سرعت ۳۰ ثانیه انفرادی	۱	۱	۱
۳	دابل داج امدادی ۳ نفره	۵+۲	۵+۲	۵+۲
۴	سرعت و دوبل امدادی ۴ نفره	۵+۲	۵+۲	۵+۲
جمع	۴ ماده	۱۷	۱۷	۱۷

انجمن طناب زنی مدارس کشور

برگه ارنج تیمی بخش اجباری

فرم شماره ۱

استان:

مقطع تحصیلی:

ردیف	نام مهارت
۱	
۲	
۳	
۴	
۵	
۶	
۷	
۸	
۹	
۱۰	

- انتخاب ترتیب مهارتهای اجباری بر عهده مربی تیم می باشد
- مربی تیم باید قبل از اجرای اولین برنامه تیمی به همراه سایر فرمها تحویل منشی مسابقات دهد
- اسامی مهارتها طبق دستورالعمل مسابقات باید خوانا و بدون خط خوردگی باشد

نام و نام خانوادگی مربی

امضا

انجمن طناب زنی مدارس کشور

برگه داوری مسابقات طناب زنی بخش اجباری

فرم شماره ۲

ردیف	نام مهارت	امتياز	توضیحات
۱			
۲			
۳			
۴			
۵			
۶			
۷			
۸			
۹			
۱۰			
نام استان:			
دوره تحصیلی:			
نام بازیکن:			
شماره بازیکن:			

مهارتهای انفرادی بخش اختیاری (انفرادی)

ردیف	نام مهارت	امتياز	توضیحات

برای هر بازیکن یک فرم باید تکمیل شود .

هر بازیکن حداکثر ۳مهارت انفرادی اجرا می تواند اجرا کند

امضاء

اجرای هر مهارت (۲بار) ۵امتیاز دارد

انجمن طناب زنی مدارس کشور

برگه داوری مسابقات طناب زنی بخش اختیاری

فرم شماره ۳

ردیف	نام مهارت	ورود	اجرای مهارت	خروج	امتیاز
۱					
۲					
۳					
۴					
۵					
۶					
۷					
۸					
۹					
۱۰					
۱۱					
۱۲					
۱۳					
۱۴					
۱۵					
۱۶					
۱۷					
۱۸					
۱۹					
۲۰					
۲۱					
۲۲					

نام و نام خانوادگی داوران: ۱-

۲-

۳-

ردیف	نام و نام خانوادگی بازیکن	شماره پیراهن	رکورد

سرعت و دابل داچ امدادی (برای مقطع راهنمایی و دبیرستان)

ردیف	نام و نام خانوادگی بازیکن	شماره پیراهن

سرعت و دوبل امدادی (برای مقاطع ابتدایی، راهنمایی و دبیرستان)

ردیف	ماده	نام و نام خانوادگی بازیکن	شماره پیراهن

آزاد نمایشی یک نفره (ویژه مقطع دبیرستان)

ردیف	نام و نام خانوادگی بازیکن	شماره پیراهن

✓ آزاد نمایشی یک نفره برای مقطع ابتدایی و راهنمایی یک نفر و در مقطع دبیرستان دو نفر حق شرکت دارند

جدول امتیازات مواد مسابقات طناب زنی در مقطع تحصیلی دبیرستان

ردیف	ماده	مقام اول	مقام دوم	مقام سوم	مقام چهارم	مقام پنجم	توضیحات
۱	سرعت و دوپل امدادی ۴ نفره	۷۵	۶۷	۶۱	۵۶	۵۲	ادامه تا م ۲۵
۲	سرعت و دابل داج ۳ نفره	۷۵	۶۷	۶۱	۵۶	۳۶	ادامه تا م ۲۵
۳	آزاد نمایشی انفرادی	۵۰	۴۵	۴۱	۳۸	۳۶	ادامه تا م ۲۵
۴	سرعت ۳۰ ثانیه (جاگینگ)	۵۰	۴۵	۴۱	۳۸	۳۶	ادامه تا م ۲۵

نکته : رتبه بندی مقام هر تیم از مجموع امتیازات کسب شده در مواد مختلف مسابقات می باشد.

ماده آزاد نمایشی دو نفره از سالهای آتی در برنامه مواد مسابقات اضافه خواهد شد.