

نحوه برگزاری مسابقات طناب‌زنی طبق قوانین سال ۲۰۱۰ میلادی

فدراسیون بین‌المللی طناب‌زنی

رده‌های سنی

رقابت‌ها و مسابقات رشته ورزشی طناب‌زنی در رده‌های سنی زیر برگزار می‌گردد.

۱- نونهالان زیر ۱۱ سال

۲- نوجوانان ۱۲-۱۴ سال

۳- جوانان ۱۵-۱۷ سال

۴- بزرگسالان ۱۸ و بالاتر

مسابقات انفرادی: به چهار شکل زیر برگزار می‌گردد

ردیف	مسابقه	زمان	ابعاد زمین (متر)
۱	سرعت ۳۰ ثانیه	۳۰ ثانیه	۴×۴
۲	سرعت- استقامت	۳ دقیقه	۴×۴
۳	۳ بار عبور طناب از زیر پا در یک جهش (سه ضربی)	بدون محدودیت	۴×۴
۴	آزاد (نمایشی)	۶۰-۷۵ ثانیه	۹×۹



الف) سرعت ۳۰ ثانیه

ورزشکار با فرمان داور بصورت درجاذدن شروع به طناب زدن می‌کند (گام جاگینگ) با عبور طناب از زیر پای راست شمارش انجام می‌شود (فقط زانوی راست در نظر گرفته می‌شود) اگر پرش بصورت جفت باشد یا طناب ۲ بار متوالی از زیر پا عبور کند شمارش انجام نمی‌شود.

نحوه برگزاری

سرداور بعد از اینکه ورزشکار در محوطه زمین مسابقه قرار گرفت با اعلام فرمان زیر مسابقه را آغاز می‌کند:

داوران آماده - بازیکن آماده - حاضر - رو.

نکته مهم: وقت نگه‌دار موظف است هر ۱۰ ثانیه یکبار زمان را اعلام کند: ۱۰، ۲۰،

تمام.

خطاها

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

۲- زانو حتماً باید از جلو بالا بیاید 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 در غیر این صورت خطا محسوب می‌شود.

نحوه برگزاری مسابقات طناب زنی و جداول آن

امتیازها

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

۲- اگر طناب زدن به هر دلیلی قطع شود (مانند برخورد طناب با پای ورزشکار) شمارش با حرکت صحیح بعدی ادامه خواهد یافت.

۳- اگر قبل از اعلام سرداور یا بعد از اتمام زمان ۳۰ ثانیه، ورزشکار طناب بزند شمارش نخواهد شد.

۴- اگر حرکتی خارج از زمین مخصوص مسابقه انجام شود شمارش نخواهد شد و ورزشکار توسط سرداور به داخل محوطه هدایت می‌شود.

ب) سرعت - استقامت ۳ دقیقه

ورزشکار با فرمان داور بصورت درج‌ازدن در محوطه تعیین شده شروع به طناب زدن می‌کند (گام جاگینگ) با عبور طناب از زیر پای راست شمارش انجام می‌شود. (فقط زانوی راست در نظر گرفته می‌شود).

پس از اتمام ۳ دقیقه رکورد ورزشکار ثبت می‌گردد.

نحوه برگزاری

ورزشکار در محوطه مسابقه قرار می‌گیرد و وقت نگه‌دار با این اعلام مسابقه را شروع می‌کند: داوران آماده- بازیکن آماده- حاضر- رو.

نکته مهم: وقت نگه‌دار زمان را به ترتیب زیر برای ورزشکاران اعلام می‌کند:



۳۰ ثانیه، ۱ دقیقه، ۱/۵ دقیقه، ۲ دقیقه، ۱۵ ثانیه، ۳۰ ثانیه، ۴۵ ثانیه - تمام.

خطاها و امتیازها: همانند مسابقه سرعت انفرادی ۳۰ ثانیه می‌باشد.

ج) سه بار عبور طناب از زیر پا در یک جهش (سه ضربی)

ورزشکار بصورت جفت پا پرش کرده و طناب باید در هر پرش ۳ مرتبه از زیر

پای او عبور نماید. تعداد پرش‌های صحیح شمارش می‌شود.

نحوه برگزاری

ورزشکار در محوطه مناسب قرار می‌گیرد و وقت نگه‌دار با این اعلام مسابقه را

شروع می‌کند: داوران آماده - بازیکن آماده - حاضر - رو.

تا زمانی که ورزشکار بتواند حرکت را انجام دهد شمارش انجام می‌شود و

محدودیت زمانی از این نظر وجود ندارد. به هر ورزشکار یک مرتبه اجازه سعی

کردن داده می‌شود و خطای ورزشکار در پرش مقدماتی نیز بعنوان یک تلاش

محسوب می‌شود. با این وجود اگر ورزشکار قبل از اتمام سی‌امین پرش سه ضربی

مرنکب خطا می‌شود. به او اجازه تلاش دوباره داده می‌شود. وقتی ورزشکار تصمیم

می‌گیرد از حق انتخاب تلاش دوم استفاده کند باید تلاش دوم را تا ۱۰ ثانیه بعد

پایان تلاش اول شروع کند، در غیر این صورت به او اجازه تلاش دوم داده نمی‌شود.

خطاها

اگر در هر جهش سه مرتبه از زیر پای ورزشکار عبور نکند خطا محسوب می‌شود.



نحوه برگزاری مسابقات طناب زنی و جداول آن

امتیازها

- ۱- در هر جهش که طناب سه بار از زیر پای ورزشکار عبور کند یک شمارش محسوب می‌شود.
- ۲- اگر حرکتی خارج از زمین مسابقه انجام شود، شمارش نمی‌گردد و ورزشکار توسط سرداور به درون محوطه هدایت خواهد شد.
- ۳- اگر یک ورزشکار تلاش دوم را انتخاب کند بهترین امتیاز دو تلاش او امتیاز نهایی خواهد بود. (امتیازها معدل گیری یا جمع نمی‌شوند).

د) سبک آزاد (نمایشی)

هر ورزشکار به مدت حداقل ۶۰ و حداکثر ۷۵ ثانیه، همراه با موزیک برنامه نمایشی خود را اجرا می‌نماید. ورزشکار در این زمان مجاز نیست به جز طناب از وسیله دیگری استفاده کند. نوار کاست یا لوح فشرده موزیک انتخابی باید یک ساعت قبل از شروع مسابقه به کمیته فنی ارائه شود.

توجه: استفاده از موزیک اختیاری است.

نحوه برگزاری

ورزشکار در زمین مسابقه قرار می‌گیرد. وقت نگه‌دار به این ترتیب مسابقه را شروع می‌کند. داوران آماده- بازیکن آماده- حاضر- رو.



نحوه امتیاز دادن

به شروع و خاتمه مناسب، زیبایی، سختی، هماهنگی، موزون بودن و پیوستگی حرکات امتیاز داده می‌شود.

مسابقات تیمی: به دو شکل طناب کوتاه و دو طناب بلند (دبل داچ) برگزار می‌گردد.

الف) مسابقه با یک طناب که شامل موارد ذیل می‌باشد

ردیف	مسابقه	تعداد بازیکن	زمان (ثانیه)	ابعاد زمین (متر)
۱	سرعت و دابل امدادی	۴	۴x۳۰	۵x۵
۲	سبک آزاد دو نفر	۲	۶۰-۷۵	۱۲x۱۲
۳	سبک آزاد تیمی	۴	۶۰-۷۵	۱۲x۱۲

۱- سرعت و دابل امدادی ۴x۳۰ ثانیه

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، 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 (دابل). پس از اتمام زمان، نفر چهارم نیز همانند نفر سوم شروع به طناب زدن دابل می‌کند. مجموع رکورد چهار نفر رکورد تیم محسوب می‌شود.



نحوه برگزاری مسابقات طناب زنی و جداول آن

نحوه برگزاری

ورزشکاران در محوطه مسابقه قرار می گیرند. با اعلام وقت نگاهدار اولین بازیکن به مدت ۳۰ ثانیه طناب می زند. با اعلام "تعویض" بلافاصله نفر بعدی شروع به طناب زدن می نماید. در پایان زمان نفر چهارم، با اعلام "تمام" کار تیم به اتمام می رسد. (دو نفر اول از تکنیک گام جاگینگ و دو نفر دوم از تکنیک دوپل برای اجرای مسابقه باید استفاده کنند).

تذکره مهم: وقت نگاهدار به این ترتیب مسابقه را شروع و وقت را اعلام می کند:

داوران آماده- بازیکنان آماده- حاضر- رو. ۱۰، ۲۰، تعویض (جمعاً ۳۰ ثانیه)-
۱۰، ۲۰، تعویض- ۱۰، ۲۰ تعویض- ۱۰، ۲۰، تمام.

خطاها

در اجرای حرکت دو نفر اول همانند مسابقه ۳۰ ثانیه سرعت می باشد.

در اجرای حرکت دو نفر دوم به شرح زیر می باشد:

۱- اگر ورزشکار بصورت تک پا طناب بزند خطا محسوب می شود.

۲- اگر در هر پرش طناب دو بار زیر پای ورزشکار عبور نکند خطا محسوب

می شود و حرکت مردود است.

امتیازها

در اجرای حرکت دو نفر اول همانند مسابقه ۳۰ ثانیه سرعت می باشد. با این

تفاوت که پس از اتمام زمان ورزشکار اول و با اعلام کلمه "تعویض" شمارش تا



وقتی که پرش کننده بعدی با برخورد پای راستش به زمین حرکت خود را شروع کند و طناب از زیر پای راستش بطور صحیح عبور کند متوقف می شود.

در اجرای حرکت دو نفر دوم به شرح زیر می باشد:

۱- در هر جهش که طناب ۲ بار از زیر پاهای ورزشکار عبور نماید یک شمارش انجام خواهد گرفت.

۲- بقیه موارد همانند مسابقه سرعت ۳۰ ثانیه می باشد با این تفاوت که پس از اتمام زمان ورزشکار قبلی و با اعلام کلمه "تعویض" شمارش تا وقتی که پرش کننده بعدی شروع کند متوقف می شود و وقتی طناب از زیر هر دو یا به طور صحیح عبور کند، شمارش ادامه خواهد یافت.

۲- سبک آزاد دو نفره

تعداد نفرات تیم دو نفر می باشد. مسابقه در زمینی به ابعاد ۱۲x۱۲ متر انجام می شود. هر تیم به مدت حداقل ۶۰ و حداکثر ۷۵ ثانیه برنامه خود را همراه با موزیک اجرا می نماید.

توجه: استفاده از موزیک اختیاری است.

نحوه برگزاری

با اعلام وقت نگه دار، تیم برنامه خود را شروع می نماید.



نحوه برگزاری مسابقات طناب زنی و جداول آن

نحوه امتیاز دادن

به زیبایی، سختی، هماهنگی، شروع و خاتمه مناسب، موزون بودن، پیوستگی حرکات و ابتکارات تیمی امتیاز داده می‌شود.

۳- سبک آزاد تیمی

تعداد نفرات تیم ۴ نفر می‌باشد. مسابقه در زمینی به ابعاد ۱۲×۱۲ متر انجام می‌شود. هر تیم به مدت ۶۰ و حداکثر ۷۵ ثانیه برنامه خود را همراه با موزیک اجرا می‌نماید.

توجه: استفاده از موزیک اختیاری است.

نحوه برگزاری

با اعلام سرداور، تیم برنامه خود را شروع می‌کند. به زیبایی، سختی، هماهنگی، شروع و خاتمه مناسب، موزون بودن، پیوستگی حرکات و ابتکارات تیمی امتیاز داده می‌شود. (ب) مسابقه با دوطناب بلند (Double Dutch) دبل داچ که شامل موارد ذیل می‌باشد.

ردیف	مسابقه	تعداد بازیکن	زمان (ثانیه)	ابعاد زمین (متر)
۱	سرعت امدادی	۴	۴×۴۵	۵×۵
۲	سرعت امدادی دو نفره	۴	۲×۶۰	۵×۵
۳	سبک آزاد انفرادی (یک نفره)	۳	۶۰-۷۵	۱۲×۱۲
۴	سبک آزاد جفتی (دو نفره)	۴	۶۰-۷۵	۱۲×۱۲



۱- ۴x۴۵ ثانیه سرعت:

تعداد نفرات تیم ۴ نفر می باشد. در این مسابقات ابتدا ۲ نفر طناب‌های بلند را به صورت دبل داچ می چرخانند و ۲ نفر بعدی به نوبت وارد طناب‌ها شده و هر کدام به مدت ۴۵ ثانیه و بصورت جاگینگ از روی طناب‌ها پرش می کنند و در پایان ۴۵ ثانیه بدون اینکه حرکت طناب‌ها قطع شود، خارج شده و به ترتیب جایگزین چرخانندگان طناب‌ها می شوند تا هر کدام به نوبت کار را به همان صورت ادامه دهند.

نحوه برگزاری

ورزشکاران در محوطه مسابقه قرار می گیرند. ورزشکار اول با فرمان وقت نگه دار وارد طناب‌ها شده و به مدت ۴۵ ثانیه پرش از روی طناب‌ها را انجام می دهد. پس از اتمام ۴۵ ثانیه با اعلام "تعویض" اولین نفر از طناب‌ها خارج شده و بعنوان چرخاننده طناب جایگزین نفری می شود که وقتی داخل طناب بود روبروی او حرکت را انجام داده است و پس از اینکه نفر اول به طور کامل کنترل طناب‌ها را بدست گرفت نفر دوم وارد طناب شده و در مدت ۴۵ ثانیه به همان صورت کار را ادامه می دهد و به همین ترتیب نفرات داخل طناب جایگزین چرخانندگانی می شوند که روبروی آنها پرش می کرده اند و نفر جایگزین شده کنار می ایستد تا در وقت مقتضی وارد طناب‌ها شود. روش اجرا و جایگزینی به شرح زیر می باشد:

A و B برای C که رو به بازیکن B ایستاده است طناب را می چرخانند.

A و C برای D که رو به بازیکن A ایستاده است طناب را می چرخانند.

D و C برای B که رو به بازیکن C ایستاده است طناب را می چرخانند.



نحوه برگزاری مسابقات طناب زنی و جداول آن

D و B برای A که روبروی D ایستاده است طناب را می چرخانند.

نکته مهم: وقت نگه دار به این ترتیب مسابقه را شروع می کند: داوران آماده،

بازیکنان آماده، حاضر، رو.

۱۵ ، ۳۰ ، تعویض (جمعاً ۴۵ ثانیه) - ۱۵ ، ۳۰ ، تعویض - ۱۵ ، ۳۰ ، تعویض -

۱۵ ، ۳۰ ، تمام.

تذکر: هیچ وقفه‌ای در زمان برای انجام تعویض وجود ندارد.

خطاها

۱- اگر پای ورزشکار طوری بالا آید که کف پا از پشت دیده شود خطا محسوب

می شود و حرکت مردود است.

۲- زانو حتماً باید از جلو بالا بیاید در غیر این صورت خطا محسوب می شود.

۳- اگر ورزشکار دو بار روی یک پا جهش کند خطا محسوب می شود.

۴- شروع حرکت حتماً باید بعد از اعلام شروع توسط وقت نگه دار انجام شود در

غیر این صورت خطا محسوب می شود.

۵- ورود به طناب‌ها قبل از اعلام "تعویض" یا ورود به طناب‌ها قبل از اینکه

چرخاننده جدید کنترل طناب‌ها را کامل به دست گرفته باشد منجر به خطای

تعویض خواهد شد.

۶- اگر بازیکن داخل طناب بلند رو به بازیکن موردنظر نباشد تکنیک‌های اجرا

شده تا زمانیکه جهت خود را اصلاح کند مردود اعلام می شود.



امتیازها

امتیازها مانند رشته سرعت انفرادی محاسبه می‌شود، با این تفاوت که شمارش با درجا دویدن از روی دو طناب انجام می‌گیرد. اگر در زمان اجرای حرکت پای ورزشکار با طناب برخورد کند شمارش با حرکت صحیح بعدی ادامه خواهد یافت. وقتی کلمه "تعویض" اعلام می‌شود، شمارش تا وقتی که پرش کننده بعدی با برخورد پای راستش به زمین حرکت خود را شروع نماید و طناب از زیر پای راستش به‌طور صحیح عبور کند متوقف می‌شود. برای هر خطای تعویض ۵ امتیاز کسر خواهد شد.

۲- سرعت امدادی دو نفره

تعداد نفرات تیم ۴ نفر می‌باشد ورزشکاران در محوطه مسابقه قرار می‌گیرند و بازیکنان A و B طناب‌های بلند را به صورت دبل داچ می‌چرخانند. بازیکن C با فرمان وقت نگه‌دار وارد طناب بلند شده و رو به بازیکن B به مدت ۶۰ ثانیه شروع به اجرای تکنیک جاگینگ می‌کند. پس از اعلام تعویض داور بازیکن C خارج شده و بازیکن D رو به بازیکن B وارد شده و به مدت ۶۰ ثانیه اقدام به اجرای تکنیک جاگینگ می‌کند.

نکته مهم: وقت نگه‌دار به این ترتیب مسابقه را شروع می‌کند: داوران آماده -

بازیکنان آماده - حاضر - رو - ۱۵، ۳۰، ۴۵، تعویض - ۱۵، ۳۰، ۴۵، تمام.

روش اجرا و جایگزینی به شرح زیر می‌باشد:

A و B برای C که رو به بازیکن B ایستاده است طناب را می‌چرخانند.



نحوه برگزاری مسابقات طناب زنی و جداول آن

A و B برای D که رو به بازیکن B ایستاده طناب را می چرخانند.

تذکر: خطاها و امتیازها همانند سرعت امدادی ۴X۴۵ دبل داچ می باشد.

۳- سبک آزاد انفرادی (یک نفره):

تعداد نفرات تیم ۳ نفر می باشد. در این مسابقه ابتدا ۲ نفر طناب های بلند را به صورت دبل داچ می چرخانند و نفر سوم وارد طناب ها شده و به مدت ۴۵-۷۵ ثانیه اقدام به انجام یک برنامه ابتکاری با هر تعداد اجرای صحیح مهارت می کند. چرخانندگان طناب نیز باید بعنوان پرش کننده در مسابقه شرکت کنند و برای معتبر بودن برنامه باید حداقل سه مهارت متناسب با سطح توانایی تیم را در طناب ها انجام دهند. همه پرش کنندگان نیز باید بعنوان چرخاننده طناب در مسابقه شرکت کنند.

سبک آزاد ترکیبی از مهارت های ارائه شده با هم در یک برنامه محدود و با قوه ابتکار پرش کننده است.

نحوه برگزاری

ورزشکاران در محوطه مسابقه قرار می گیرند. پرش کننده اول با فرمان وقت نگه دار وارد طناب ها شده و به مدت حداقل ۶۰ و حداکثر ۷۵ ثانیه مهارت های خود را در قالب برنامه اجرا می کند. پس از اتمام برنامه، پرش کننده اول از طناب ها خارج شده و بعنوان چرخاننده طناب جایگزین یکی از چرخانندگان می شود تا وی وارد طناب ها شده و همانند نفر اول برنامه خود را اجرا نماید. به همین ترتیب نفر دوم نیز پس از اتمام برنامه جایگزین نفر سوم می شود. به محض اینکه یک دست یا طناب حرکت کند یا اولین



آهنگ موسیقی شروع شود، زمان مسابقه شروع می‌گردد.

در این مسابقه از هیچ وسیله یا لوازم خاص برای اجرای برنامه نمی‌توان استفاده

کرد. همچنین استفاده از موزیک برای اجرای برنامه اختیاری است.

نکته مهم: وقت نگه‌دار به این ترتیب مسابقه را شروع می‌کند: داوران آماده،

بازیکنان آماده، حاضر، رو.

۴- سبک آزاد دو نفره

تعداد نفرات تیم ۴ نفر می‌باشد. در این مسابقه ابتدا ۲ نفر طناب‌های بلند را به

صورت دبل داچ می‌چرخانند و دو نفر دیگر وارد طناب‌ها شده و به مدت حداقل ۶۰

و حداکثر ۷۵ ثانیه اقدام به انجام یک برنامه ابتکاری هماهنگ با هر تعداد اجرای

صحیح مهارت‌ها می‌کنند. چرخانندگان طناب نیز باید بعنوان پرش کننده در

مسابقه شرکت کنند و برای معتبر بودن برنامه باید حداقل سه مهارت متناسب با

سطح توانایی تیم را در طناب‌ها انجام دهند. همه پرش کنندگان نیز باید بعنوان

چرخاننده طناب در مسابقه شرکت کنند.

سبک آزاد ترکیبی از مهارت‌های ارائه شده با هم در یک برنامه محدود و با قوه

ابتکار پرش کنندگان است.

نحوه برگزاری

ورزشکاران در محوطه مسابقه قرار می‌گیرند. دو پرش کننده اول با فرمان

سرداور وارد طناب‌ها شده و به مدت حداقل ۶۰ و حداکثر ۷۵ ثانیه مهارت‌های خود



نحوه برگزاری مسابقات طناب زنی و جداول آن

را در قالب برنامه اجرا می‌کنند. پس از اتمام برنامه، پرش کنندگان از طناب‌ها خارج شده و جایگزین چرخانندگان طناب می‌شوند؛ آنها نیز وارد طناب‌ها شده و برنامه خود را اجرا نمایند. به محض اینکه یک دست یا طناب حرکت کند یا اولین آهنگ موسیقی شروع شود، زمان مسابقه شروع می‌گردد.

در این مسابقه از هیچ وسیله یا لوازم خاصی برای اجرای برنامه نمی‌توان استفاده کرد. همچنین استفاده از موزیک برای اجرای برنامه اختیاری است.

نکته مهم: وقت‌نگه‌دار به این ترتیب مسابقه را شروع می‌کند: داوران آماده،

بازیکنان آماده، حاضر، رو.