

دستورالعمل مسابقات قهرمانی کشور مجازی طناب زنی سال ۱۴۰۰
و انتخابی مسابقات جهانی

شرایط و ضوابط شرکت در مسابقات:

- با توجه به شرایط شیوع ویروس کرونا مسابقات به صورت مجازی برگزار می گردد.
- ۱- تیم های برتر مسابقات کشوری با توجه به بخشنامه ارسالی IIRU و شرایط اعلامی از طرف فدراسیون ورزش های همگانی به مسابقات جهانی طناب زنی که در اردیبهشت برگزار می گردد معرفی خواهند گردید.
- ۲- با توجه به روند انتخاب ورزشکاران جهت شرکت در مسابقات جهانی ملاک سال تولد به میلادی می باشد.
- ۳- تمام ورزشکاران و مربیان باید در سامانه ی ایران فعال ثبت نام کنند.
- شرایط عمومی:**

۱. عضویت در سامانه ایران فعال
۲. نفرات برگزیده مسابقات استانی طناب زنی مجازی که اسامی آنها از طریق هیات استان به صورت مکتوب به فدراسیون معرفی گردیدند مجاز به شرکت در مسابقات مرحله کشوری می باشند.

شرایط اختصاصی:

۱. شرط برگزاری هر ماده ، حداقل شرکت ۴ ورزشکار می باشد.
۲. به دلیل حفظ نکات ایمنی در شرایط اجرا در منزل جابجایی در زمین و اجرای حرکات ژیمناستیک جزو امتیازات بخش داوری منظور نمی شود و فقط از حرکات قدرتی می توانید استفاده کنید.
۳. افراد شرکت کننده باید با لباس ورزشی در مسابقه حضور یابند.

روش ضبط فیلم :

اسکن کارت ملی یا شناسنامه ابتدای فیلم زیر صورت ورزشکار به صورت واضح قرار داده شود.

قبل از اجرای آیتم مورد نظر جمله زیر به صورت واضح بیان شود :

من.....از استان..... رده سنی..... در مسابقات طناب زنی ماده شرکت می کنم .

- تذکر ۱: دوربین فیلم برداری یا تلفن همراه (موبایل) باید بصورت افقی تنظیم شده و تصویر و چهره ورزشکار باید قابل تشخیص باشد حجم هر فایل در هر ماده از مسابقات نباید بیشتر از ۱۵ مگابایت باشد.
- تذکر ۲: فیلم های ارسالی باید به صورت پیوسته و بدون برش و تدوین باشند.
- تذکر ۳: همه شرکت کنندگان باید پوشش مناسب داشته باشند و خانمها باید از پوشش و حجاب کامل (بلوز بلند و شلوار ، مانتوشلوار ، سارافون و شلوارومقنعه) استفاده کنند.
۴. استفاده از کفش ورزشی در حین اجرای مسابقات الزامی است.
 ۵. استفاده از موزیک بدون کلام و باکیفیت برای انجام مسابقه نمایشی انفرادی اجباری می باشد.
 ۶. تصمیم گیری در موارد پیش بینی نشده بر عهده کمیته فنی مسابقات می باشد.

رده سنی شرکت در مسابقات:

رده سنی ۱۲ - ۱۵ سال (متولدین ۱۳۸۴/۱۰/۱۲ الی ۱۳۸۷/۱۰/۱۲)

رده سنی ۱۶ - ۱۸ سال (متولدین ۱۳۸۱/۱۰/۱۲ الی ۱۳۸۴/۱۰/۱۱)

رده سنی ۱۹+ سال (متولدین ۱۳۸۱/۱۰/۱۱ به قبل)

مواد مسابقات:

- (۱) **سرعت ۳۰ ثانیه:** ورزشکار از تکنیک گام جاگینگ استفاده می کند و تعداد ضربه پای راست در مدت ۳۰ ثانیه شمرده شده و رکورد وی محسوب می گردد.
- (۲) **سرعت استقامت ۳ دقیقه:** ورزشکار از تکنیک گام جاگینگ استفاده می کند و تعداد ضربه پای راست در مدت ۳ دقیقه شمرده شده و رکورد وی محسوب می گردد.
- (۳) **سبک آزاد (نمایشی) ۷۵-۰ ثانیه:** ورزشکار فرصت دارد در مدت زمان حداکثر ۷۵ ثانیه نسبت به ارائه تکنیک ها و نمایش حرکات اقدام نماید.
- (۴) **دبل آندر (مخصوص گروه سنی اول):** ورزشکار در زمان ۳۰ ثانیه تکنیک دبل آندر را اجرا می کند و تعداد صحیح حرکت دبل آندر (دوبار رد شدن طناب از زیر پا با هر پرش و فرود جفت پا) شمارش می شود.
- (۵) **تریپل (مخصوص گروه سنی دوم و سوم):** ورزشکار بدون محدودیت زمانی حرکت تریپل (سه بار رد شدن طناب از زیر پا با یک پرش) را اجرا می کند تا زمانی که طناب گیر کند یا حرکت دیگری به جز تریپل بزند. توجه نمایید که شروع حرکت با تریپل باشد.

نحوه ی اهدای حکم و مدال

مقام انفرادی:

در هر رده سنی و در هر ماده به سه نفر برتر حکم ، مدال و هدیه اهدا می شود.

مقام تیمی:

مجموع امتیاز مقام های کسب شده ورزشکاران در تمام رده های سنی و تمام ماده های مسابقه امتیاز استان محسوب می شود. به تیم های اول تا سوم کاپ قهرمانی و به مربی تیم حکم و هدیه اهدا می گردد.

احکام ، مدال و هدایای ورزشکاران از طرف فدراسیون به هیئت استان ها ارسال می شود.

نحوه انتخاب و معرفی مقام آوران به مسابقات جهانی :

ورزشکاران با توجه به مقام های کسب شده تیمی در هر رده سنی انتخاب و با پذیرش شرایط اعلام شده از طرف فدراسیون به مسابقات معرفی می گردند.

انجمن طناب زنی کشور