



قوانین مقررات فنی بازی :

- به انتخاب شرکت کنندگان ۲ نفر چرخاننده طناب و ۱ نفر به عنوان پرش کننده انتخاب می‌شوند.
- داور بعد از اینکه افراد در محوطه زمین مسابقه قرار گرفتند با اعلام فرمان مسابقه را آغاز می‌کند.
- با سوت داور، دو نفر شروع به چرخاندن طناب می‌کنند و نفر سوم از بیرون به داخل طناب وارد می‌شود و شروع به پرش جفت یا جاگینگ (تک پا) می‌کند و تا پایان زمان ۳۰ ثانیه به طناب زدن می‌پردازد. پس از ۳۰ ثانیه که با صدای سوت اعلام می‌گردد نفری که داخل طناب بوده جای خود را با یکی از چرخانندگان عوض می‌کند و او هم مثل نفر اول به مدت ۳۰ ثانیه پرش انجام داده و به همین ترتیب نفر سوم هم کار خود را به پایان می‌رساند. جمع پرش ۳ نفر رکورد تیم محسوب می‌شود.
- در صورت گیر کردن طناب به پای بازیکن پرش کننده، او باید از طناب بیرون آید و مجدداً از بیرون طناب، وارد طناب در حال چرخش شود .
- تعداد داوران در هر ایستگاه سه نفر (سرداور، داور و منشی) می‌باشد.

نحوه امتیاز دهی و خطاها :

- در رده بندی انفرادی، نفراتی (تیم سه نفره) که بهترین و بالاترین رکورد را کسب کنند به عنوان نفرات (تیم سه نفره) برتر انتخاب می‌شوند.
- در رده بندی نهایی دانشگاه‌ها، مجموع امتیازات سه نفر از هر دانشگاه به عنوان امتیاز آن دانشگاه محاسبه و رتبه بندی خواهد شد.
- اگر قبل از اعلام داور یا بعد از اتمام زمان ۳۰ ثانیه، ورزشکار طناب بزند شمارش نخواهد شد.
- داور تعداد عبور طناب از زیر پای شرکت کنندگان طی مدت زمان ۹۰ ثانیه، را شمارش کرده و آنرا به عنوان رکورد تیم ثبت می‌کند.
- اگر طناب زدن به هر دلیلی قطع شود (مانند برخورد طناب با پای شرکت کننده) شمارش انجام نمی‌شود و با حرکت صحیح طناب بعدی ادامه خواهد یافت.
- اگر قبل از اعلام داور یا بعد از اتمام زمان ۳۰ ثانیه، ورزشکار طناب بزند شمارش نخواهد شد.