

## ضوابط و مقررات رشته طناب‌کشی

طناب‌کشی ورزشی است تیمی که بین دو گروه ۵ نفره برگزار می‌گردد.

• لوازم و تجهیزات:

الف: طناب: طول طناب حداقل ۳۳ متر و قطر طناب (محیط) ۱۰ تا ۱۲ سانتیمتر بوده و فاقد هرگونه گره است و جنس طناب از کنف خواهد بود.

• علامت طناب: بمنظور انجام هر چه بهتر مسابقات و بالابردن سطح قضاوت داوران

نوارها و علامت‌های روی طناب درج می‌گردند که اگر طناب کشیده یا جمع شود. داور بتواند آن را به راحتی ملاحظه نماید.

در موقع مسابقات پنج نوار یا علامت رنگی روی طناب درج میشود.

الف) یک نوار رنگی در مرکز طناب (وسط) قرمز

ب) ۲ نوار رنگی هر کدام به فاصله ۲ متر از علامت مرکزی (وسط طناب) - زرد

ج) ۲ نوار رنگی هر کدام به فاصله ۳ متری از علامت مرکزی طناب (وسط طناب) مشکی که اولین بازیکن باید پشت این نوار قرار بگیرد.

\*وزن و تعداد بازیکنان: در تیمهای طناب‌کشی ۵ نفر عضو هستند که مجموع وزن ورزشکاران در مسابقات ۴۰۰ کیلوگرم می باشد

فضا یا محوطه طناب‌کشی:

زمین و محوطه طناب‌کشی بایستی تخت- هموار و یا پوشیده از چمن باشد.

نحوه گرفتن طناب:

هیچ ورزشکاری نباید طناب را جلوتر از نقطه‌ای که با رنگ یا نوار مشخص شده است بگیرد.

در آغاز هر کشش، اولین ورزشکار می‌تواند تا جایی که امکان دارد نزدیک علامت رنگی یا نوار طناب قرار بگیرد.

هیچ حلقه‌ای یا گره‌ای نباید در طناب وجود داشته باشد و هیچ نقطه‌ای از طناب نباید به بدن ورزشکار قفل شده یا بسته شده باشد.

هر ورزشکار باید طناب را با دستان لخت و بدون پوشش (دستکش) بگیرد یعنی کف هر دو دست رو به بالا باشد و طناب از بین بدن و بازوی ورزشکار عبور کند. هر نوع مانعی که باعث آزاد حرکت نکردن طناب شود خطا محسوب می‌شود.

## برنده یک کشش

هر تیم زمانی برنده یک کشش است که طناب را در مسافت مورد لزومی که با علامت مشخص گردیده، حرکت دهد و آنقدر طناب را بکشد که علامت مرکزی روی طناب از خط روی زمین بگذرد. هر تیمی که مرتکب ۳ خطا شد بازنده اعلام خواهد شد.

امتیاز دهی:

هر تیم زمانی برنده مسابقه اعلام می‌شود که در ۲ کشش از ۳ کشش بر حریف چیره شود. زمان استراحت: وقت استراحت بین هر کشش ۵ دقیقه است.

خطاها:

- سطح اتکای بازیکن با زمین فقط کف پاها بوده و قرار گرفتن هر نقطه ای دیگر از بدن بر زمین خطا محسوب میشود
- جدا شدن دست ها از طناب و جابجا شدن ، هنگام کشش خطا محسوب میشود
- پیچیدن طناب دور دست و کمر خطا محسوب میشود.
- کلیه نفرات هر تیم باید در یک سمت طناب قرار بگیرند در صورت عدم اجرا خطا محسوب خواهد شد.
- هر تیمی که مرتکب ۳ خطا شد بازنده اعلام خواهد شد.

تبصره: تیم هایی که با لباس محلی هماهنگ و یکرنگ شرکت کرده باشند مجاز به انجام ۵ خطا می باشند .

