

### «طناب کشی»

طناب کشی ورزشی است تیمی که بین دو گروه ۸ نفره برگزار می‌گردد. مسابقات این رشته مفرح ورزشی در داخل سالن، روی پیست و خارج از سالن روی چمن و ساحل دریاها روی ماسه برگزار می‌شود در جشنواره‌ها و همایش‌های تفریحی نیز می‌توان این رشته ورزشی را بدون توجه به قانون و ضوابط مسابقات انجام داد.



#### لوازم و تجهیزات:

طناب:

طول طناب حداقل ۳۳ متر و قطر طناب (محیط) ۱۰ تا ۱۲ سانتیمتر بوده و فاقد هرگونه گره است و دو سر طناب نیز باید بسته باشد. 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 ۴ متر از علامت مرکزی (وسط طناب) - زرد

ج) ۲ نوار رنگی هر کدام به فاصله ۵ متری از علامت مرکزی طناب (وسط

طناب) مشکی

وزن و تعداد بازیکنان:

در تیمهای طناب کشی حداکثر ۹ نفر عضو هستند که ۸ نفر اصلی و یک نفر ذخیره می‌باشند که مجموع وزن ورزشکاران در مسابقات رده های مختلف سنی متفاوت می‌باشد.

وزن بازیکنان:

به مجموع وزن بازیکنان یک تیم گفته می‌شود و مسابقات در اوزان زیر برگزار می‌شود:

۴۸۰ - ۵۲۰ - ۵۶۰ - ۶۰۰ - ۶۴۰ - ۶۸۰ - ۷۲۰ کیلوگرم



## فضا یا محوطه طناب کشی:

زمین و محوطه طناب کشی بایستی تخت- هموار و یا پوشیده از چمن باشد. طول محوطه طناب کشی بایستی حداقل ۳ متر و عرض آن بیشتر از ۳ متر باشد. توجه: برابر قوانین جدید مسابقات در پیست طناب کشی که تقریباً شبیه پیست شمشیر بازی میباشد انجام می شود.

## 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 می تواند 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 بازی ورزشکار عبور کند. هر نوع مانعی که باعث آزاد حرکت نکردن طناب شود خطا محسوب می شود. پاها باید به سمت جلو دراز شده باشد و جلوتر از زانوها قرار داشته باشند. کلیه ورزشکاران در تمام وقت مسابقه به حالت کشش قرار بگیرند.

## 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.

## امتیاز دهی:

هر تیم زمانی برنده مسابقه اعلام می شود که در ۲ کشش از ۳ کشش بر حریف چیره شود. هر تیم که در یک کشش برنده شود یک امتیاز می گیرد. و هر تیمی که در ۲ کشش متوالی برنده شود مسابقه را برده است تیمی که بتواند در ۲ بار کشش متوالی، ۲ بر صفر بر حریفش غلبه کند، ۳ امتیاز بدست می آورد و تیم بازنده هیچ امتیازی بدست نخواهد آورد، تیمی که در ۳ بار کشش با حساب ۲ بر ۱ بر حریفش غلبه کند، ۲ امتیاز و حریفش یک امتیاز کسب می کند. زمان استراحت: وقت استراحت بین هر کشش ۲ دقیقه است.