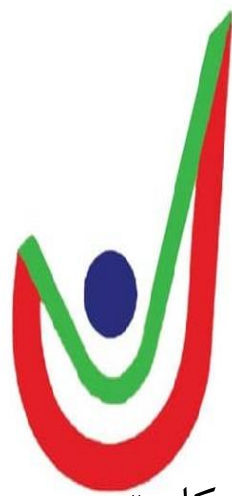


بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



اداره کل تربیت بدنی
سازمان امور دانشجویان
وزارت علوم ، تحقیقات و فناوری
(انجمن تکواندو)

راهنمای فنی مسابقات تکواندو همگانی (ویژه دانشجویان دختر و پسر)

راهنمای فنی مسابقات تکواندو همگانی (ویژه دانشجویان دختر و پسر)

۱- مسابقات بصورت انفرادی و سیستم رکوردی برگزار می گردد.

۲- هر دانشگاه می تواند حداکثر ۴ نفر بازیکن ، یک نفر مربی یا سرپرست مجموعاً ۵ نفر به مسابقات اعزام نماید.

۳- جلسه سرپرست و مربیان و نیز قرعه کشی مسابقات ساعت ۲۱ روز قبل از مسابقه برگزار می گردد .

۴- مسابقات در دو رده کمربند (سبز و آبی) و (قرمز به بالا) برگزار می گردد و ارایه گواهی کمربند

که مورد تایید فدراسیون تکواندو یا هیاتهای تکواندو استانها باشد الزامی است

۵- از آنجایی که مسابقات به صورت اجرای تکنیک برگزار می گردد لذا، نیازی به تجهیزات مبارزه نمی باشد..

۶- مسابقات شامل اجرای تکنیک های ذیل می باشد:

۶- مسابقات شامل اجرای تکنیک های ذیل می باشد:

تیو یوپ چاگی (طول)	نویی آپ چاگی (ارتفاع)	آپ دولیو چاگی (سرعتی)	شرح
----	✓	✓	کمربندهای سبز و آبی
✓	✓	✓	کمربندهای قرمز به بالا

* هر بازیکن تکنیک های خود را با سه دقیقه استراحت مابین هر تکنیک اجرا می نماید. و امتیاز هر تکنیک پس از کسر اخطارها، جداگانه ثبت می گردد. و محاسبه مجموع امتیاز تکنیک ها، به عنوان امتیاز نهایی هر فرد اعلام خواهد شد.

*در صورت تساوی دو یا چند بازیکن در امتیازات نهایی:

- ۱ - فردی که خطای کمتری داشته باشد به عنوان نفر برتر انتخاب می‌گردد. ۲ - چنانچه مجدداً مساوی شوند، در رده کمر بند سبز و آبی بازیکنی که در نوبی آپچاگی امتیاز بالاتری داشته برتر است. و در رده کمر بند قرمز به بالا بازیکنی که در تيو یوپ چاگی امتیاز بالاتری را داشته برتر است. ۳- در صورت تساوی مجدد، در رده کمر بند سبز و آبی بازیکنی که در نوبی آپچاگی قدش کوتاهتر است برتر خواهد بود و در رده کمر بند قرمز به بالا بازیکنی که در تيو یوپ چاگی وزنش بیشتر است برتر خواهد بود. ۴- در صورت تساوی مجدد، بازیکنی که سنش بیشتر می باشد برنده است. ۵- در صورتی که دوباره مساوی شوند، یک بار دیگر مسابقه اجرا می گردد.
- ۷ - هر تکنیک می بایستی بر اساس قوانین کوکی وان اجرا گردد.
- ۸- مسابقه (اجرای هر حرکت) تنها یک بار اجرا می شود و مدت زمان هر اجرا ۲۰ ثانیه می باشد.

۹- اعتراضات باید بصورت کتبی و حداکثر ۱۰ دقیقه پس از پایان وقت آن مسابقه به همراه مبلغ ۱۰۰۰۰۰۰ ریال توسط سرپرست تیم به کمیته فنی تسلیم شود. که پس از بازبینی فیلم، نتیجه تصمیم گیری طی ۳۰ دقیقه اعلام خواهد شد. در صورت وارد بودن اعتراض، وجه دریافتی مسترد می گردد.

۱۰- هر خطا یا اخطار مساوی با یک امتیاز منفی خواهد بود که در پایان اجرای هر تکنیک، از امتیازات همان (تکنیک) از شرکت کننده کسر می گردد.

۱۱- در صورتی که یکی از اعمال ناشایست زیر از بازیکن یا مربی سر بزند، سرداور به بازیکن یک اخطار خواهد داد و در صورت تکرار، سرداور میتواند پس از اخطار سوم، شرکت کننده را از دور مسابقات حذف نماید: الف- مداخله در اجرای مسابقه ب- به هم زدن نظم عمومی مسابقه ج- تحریک تماشاچیان یا اشاعه شایعات نادرست د- بی احترامی و هتک حرمت

۱۲- شرکت کننده مجاز است در آغاز اجرای هر تکنیک با هر پای (چپ یا راست) اجرای تکنیک را شروع نماید.

۱۳ موارد پیش بینی نشده: کلیه موارد پیش بینی نشده در آیین نامه عمومی را اداره کل تربیت بدنی
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری و آیین نامه فنی را کمیته فنی مسابقات حل و فصل خواهد نمود.

روش اجرای تکنیک ها:

الف-آپدولیو چاگی بر روی دو هدف در جلو و پشت بازیکن:



بازیکن با روی پای عقب به سمت جلو به روی میت ضربه زده و پای ضربه زننده به جلو روی زمین قرار می‌گیرد در حالی که پای دیگر ثابت و محور است، به عقب بر می‌گردد (بدن به عقب بر می‌گردد و پای محوره‌چنان ثابت است) و با همان پا به میت پشت سر خود نیز ضربه آپدولیو را اجرا می‌نماید که مجدداً پای ضربه زننده را روی زمین گذاشته و دوباره به عقب بر می‌گردد و این حرکت را با همان پا و با سرعت تا آخر ادامه می‌دهد. (زمان : ۲۰ ثانیه)

- بازیکن و ۲ نفر میت نگهدارهمزمان با دستور سرداور وارد مکان (ثابت) تعیین شده می‌شوند. بازیکن در وسط و یکنفر میت نگهدار در سمت روبرو و نفر دیگر در سمت عقب بازیکن مستقر می‌شوند. و با دستور سرداور بازی آغاز می‌گردد.

- چنانچه بازیکن در حین اجرا، به هر دلیلی نتواند به بازی ادامه دهد، در این صورت پس از پایان وقت بازی، هر تعداد ضربه قانونی که به میت زده باشد شمارش و به عنوان امتیاز آن مرحله ثبت می‌گردد.

- نفر کمکی (یا میت نگهدار) توسط بازیکن انتخاب می‌شود. چنانچه میت نگهدار در حین اجرا یا ثانیه آخر، عمدا بازی را متوقف نماید و زمان اجرای تکنیک پایان یابد، بازی تمام شده تلقی می‌گردد و بازیکن در این مرحله هر تعداد ضربه قانونی به میت زده باشد به عنوان امتیاز محاسبه و ثبت می‌گردد. چنانچه برای میت نگهدار مشکلی ایجاد شود (مثلا میت از دستش بیفتد) و میت نگهدار بتواند مشکل را قبل از اتمام زمان بازی مرتفع نماید و به کمک خود به بازیکن ادامه دهد، مانعی نداشته و نیز خطاری تعلق نمی‌گیرد. اما زمان بازی ذخیره نخواهد شد.

موارد کسر امتیاز به قرار زیر می باشد:

۱- رفتار ناشایست بازیکن یا مربی. ۲- پای محور بازیکن از خط توقف عبور کند و یا بازیکن در حین اجرا به زمین بیفتد. ۳- میت نگهدار از خط های توقف عبور کنند. ۳- میت نگهدار به نحوی به بازیکن کمک نماید.

نحوه امتیازدهی:

- هر ضربه قانونی به میت دارای یک امتیاز می باشد که داورتنها ضربات قانونی را شمارش نموده و تعداد کل ضربات پس از کسر خطاها به عنوان امتیاز نهایی بازیکن در این مرحله ثبت می گردد.
- ب- نوبی آپچاگی (ارتفاع):



دویدن در یک مسیر حداکثر ۱۰ متری و پریدن و ضربه زدن با سینه یا نوک پا به میت (هدف) در ارتفاعی که اندازه آن قبل از اجرای تکنیک توسط بازیکن انتخاب می‌گردد. یعنی بازیکن باید پس از دویدن در مسیر حداکثر ده متری به هوا پریده و با عکس العمل پا به جلو به میت (هدف) ضربه بزند. در صورت عدم اصابت پا به هدف، بازیکن در این مرحله امتیازی کسب نخواهد نمود.

- هر بازیکن شانس سه بار انتخاب را دارد که شامل انتخاب اول هم می‌شود و بازیکن نمی‌تواند کمتر از ۵ - سانتیمتر برای هدف بعدی خود انتخاب کند باید هدف بعدی را حداقل ۵ سانتیمتر بالاتر از هدف قبلی انتخاب نماید. مثلاً نمی‌تواند ارتفاع ۱۷۲ یا ۱۷۴ سانتی متری را انتخاب نماید اما می‌تواند ارتفاع ۱۷۰ و یا ۱۷۵ را انتخاب نماید چنانچه بازیکن نتواند در انتخاب اول موفق شود، از ادامه بازی در این مرحله محروم خواهد شد. اما اگر در انتخاب اول موفق بوده و در انتخاب دوم نتواند به هدف ضربه بزند، انتخاب سوم را از دست داده و رکورد انتخاب اول به عنوان امتیاز نهایی وی در این مرحله ثبت می‌گردد. (هر سانتی متر برابر با یک امتیاز می‌باشد.)

نحوه امتیازدهی:

مبنای نمره گذاری، بالاترین نقطه پرش در ارتفاع و ضربه زدن قانونی با سینه یا نوک پا به میت (هدف می باشد و اندازه ارتفاع، از کف زمین تا نقطه هدف (چسبیده به قسمت پایین میت) در نظر گرفته می شود.

موارد کسر امتیازات به قرار زیر می باشد:

- ۱- رفتار ناشایست بازیکن یا مربی. ۲- چنانچه زمان اجرا بیش از ۲۰ ثانیه باشد. (به ازای هر ۱۰ ثانیه یک نمره کسر می گردد. ۳- بازیکن در زمان اجرای تکنیک، (هنگام فرود آمدن) به زمین بیفتد. (لمس دست یا زانو به زمین مانعی ندارد).

ج- تیو یوپ چاگی (پرش درطول):



پرش بازیکن در مسافتی (حداکثر ۱۲ متر) از روی مانع حداقل نیم متری (از پهلو) و ضربه زدن با تیغه یا کف پا (بال نال یا بال دانگ) به هدف می‌باشد. روش نمره گذاری بر اساس طویلترین پرش (در طول) و ضربه زدن قانونی با تیغه یا کف پا به هدف خواهد بود. و اندازه طول پرش، (که قبل از شروع اجرا توسط بازیکن انتخاب می‌شود) از نقطه‌ای که مانع قرار دارد تا نقطه هدف (میت) در نظر گرفته می‌شود. ارتفاع هدف (میت) را در حد بالای کمر بازیکن در نظر می‌گیریم.

- چنانچه بازیکن نتواند با تیغه پا به هدف ضربه قانونی بزند در این مرحله امتیازی دریافت نمی‌نماید.

- هر بازیکن شانس سه بار انتخاب را دارد که شامل انتخاب اول هم می‌شود و بازیکن نمی‌تواند کمتر از ۱۰ سانتیمتر برای طول هدف بعدی خود انتخاب کند باید هدف بعدی را حداقل ۱۰ سانتیمتر بیشتر از هدف قبلی انتخاب نماید. مثلاً بازیکن نمی‌تواند اندازه طول را ۱۸۲ یا ۱۸۴ یا ۱۸۷ انتخاب نماید می‌تواند اندازه ۱۸۰ یا ۱۹۰ یا ۲۰۰ را انتخاب نماید. چنانچه بازیکن نتواند

در انتخاب اول موفق شود از ادامه بازی در این مرحله محروم خواهد شد. اگر بازیکنی در انتخاب اول موفق بوده اما در انتخاب دوم نتواند به هدف ضربه بزند (اجرای موفق نداشتن باشد) انتخاب سوم را از دست داده و رکورد انتخاب اول به عنوان امتیاز نهایی وی در این مرحله ثبت می گردد. (هر سانتی متر برابر یک امتیاز می باشد.)

- زمانی که بازیکن قبل از ضربه زدن به هدف (پس از پریدن از مانع) پای او با زمین تماس پیدا نماید، و یا هنگام پریدن از مانع بدنش مانع را بیندازد ، امتیازی از این مرحله نخواهد گرفت.

- موارد کسر امتیاز به قرار زیر می باشد:

۱ - رفتار ناشایست مربی یا بازیکن. . ۲ - چنانچه زمان اجرای تکنیک بیش از ۲۰ ثانیه باشد، به ازای هر ده ثانیه یک نمره کسر می گردد. ۳ - بازیکن پس از ضربه زدن به هدف، (به هنگام فرود آمدن) به روی زمین بیفتد، یک امتیاز از وی کسر خواهد شد. اما چنانچه هنگام فرود آمدن تنها دست و یا زانویش زمین را لمس نمایند، امتیازی از او کسر نمی گردد.

پایان