

قوانین و اصول الزامی برای بازیکن در شرکت در مسابقات



MUSAVI TAEKWONDO CENTER

پایگاه قهرمانی تکواندو استاد آزاد موسوی

1- قوانین قبل از شرکت در مسابقات

1-دقت در انتخاب وزن مورد نظر.

طبق قوانین تکواندو بازیکن مجاز است فقط فقط در یک وزن مشخص درخواست شرکت دهد و تا پایان مسابقه مربوطه مجاز شرکت در آن وزن می باشد و قابل تغییر **نمیباشد**.

2-تنظیم وزن

اکثر ورزشکاران با اصطلاح غلط کم کردن وزن خود را برای شرکت در مسابقات آماده میکنند که امری کاملاً غیر اصولی است .

تنظیم نمودن وزن و با برنامه مناسب با توجه به مسابقه در پیش رو برای مسابقات **الزامی می باشد** ، و اگر وزن استاندارد تعیین شده توسط کمیته مسابقات، بازیکن سر وزن یا در حالت استاندارد نباشد صلاحیت شرکت در مسابقات نخواهد داشت و کارت شرکت در مسابقات **داده نخواهد شد**.

3-تحويل دادن مدارک خواسته شده توسط کمیته مسابقات مربوطه در زمان مناسب و واریز هزینه ورودی مسابقات **الزامی است** و اگر بعد از اتمام مهلت ثبت نام و تحويل مدارک و هزینه اقدامی شود مورد قبول و رسیدگی **نخواهد شد**.

4-حضور به موقع در ساعت تعیین شده وزن کشی توسط کمیته مسابقات.

بازیکن باید در ساعت تعیین شده توسط کمیته مسابقات در محل برگزاری وزن کشی حضور داشته باشد و اگر سر تایم تعیین شده حضور نداشته باشد از لیست وزن کشی خط خواهد خورد.

5-گرفتن ناخن های بازیکن(انگشت های پا و دست)

2- قوانین و اصول استاندارد مربوط به روز مسابقات

- 1- حضور به موقع
- بازیکن باید سر تایم تعیین شده توسط کمیته مسابقات یا تیم مربوطه در محل مسابقات باشد تا از آخرین اخبار مطلع باشد و نرمش و گرم کردن مناسبی برای بدن خود فراهم کند و اگر مشکلی از سوی مسابقات یا ... بوجود بیاید مطلع باشد.
- (به عنوان مثال میتوان به ارنج مسابقات توجه نمود که بازیکن بالفرض در بازی ۲۳ بازی دارد و در ساعتی که بازی دارد حضور پیدا میکند که به ضرر بازیکن در تشک خواهد بود).
- 2- دقت در نگه داری ID کارت.
- ID کارت یا کارت شناسایی شرکت در مسابقات در روز وزن کشی و پس از تایید بازیکن توسط کمیته مسابقات به بازیکن داده میشود و باید در روز مسابقات همراه بازیکن باشد و اگر گم شود و دسترسی به آن کاملاً غیر ممکن شود اجازه شرکت در بازی مربوط داده **نخواهد شد**.
- 3- استراحت کافی و آرامش کامل از لحاظ روحی و جسمی .
- این اصل برای شرکت بازیکن در مسابقات یک امر طبیعی و مهمی است که باید رعایت شود .
- عاملی که باعث استرس بازیکن میشود اکثراً صحبت کردن در مورد بازی مربوطه و گمانه زنی و پیش بینی های بازیکن و دوستان وی اتفاق می افتاد و
- 4- تغذیه مناسب در روز مسابقه.
- بازیکن در روز مسابقه به منظور حفظ سلامت جسمی و افزایش سرعت و انرژی در مسابقات از خوردن غذا های سنگین و فست فود جدا خود داری کند و غذا های کربوهیدرات دار مانند جوجه کباب روی آورد.
- 5- تهیه آبمیوه و آب کافی.
- در روز مسابقه در هر راند که بازی تمام میشود بازیکن معمولاً نیاز به آب دارد یک آبمیوه و یک بطری آب معدنی را مخلوط کرده و در پایان بازی یا در تایم استراحت به او دهید تا بتواند جذب بدن شود و قند مورد نیاز بدن زود تر ترشح و تبدیل به انرژی شود.

3-قوانین انضباطی مربوط به بازیکن در حین بازی (اجباری)

- 1-حضور به موقع در بازی مربوطه توسط ارنج مسابقات
- بعد از وزن کشی حریف ها تعیین شده و لیستی به اصطلاح ارنج توسط کمیته مسابقات اعلام خواهد شد و شماره بازی های هر بازیکن مربوطه نوشته میشود بازیکن باید در بازی مربوطه به موقع حضور داشته باشد و اگر حضور نداشته باشد از بازی **خط خواهد خورد**.
- پوشیدن لوازم ایمنی از زیر و داشتن لثه در تمامی رده سنی اجباری است.
- 2-نداشتن سنسور اضافه در روپا و مناطق غیر مجاز.
- اگر این مورد مشاهده شود بازیکن از بازی اخراج و به کمیته قضایی مسابقات معرفی و تصمیم گیری و جریمه خواهد شد.
- 3-همکاری و رعایت ادب با داور وسط و داوران کنار و سیستم.
- 4-رعایت اخلاق ورزشی در برابر حریف و مربی حریف.
- 5-وارد نکردن صدمه به هوگو یا کلاه یا تشک مربوط در مسابقات.
- هرمورد از این قوانین رعایت نشود امکان محرومیت و یا جریمه توسط کمیته قضایی خواهد داشت.

4-گام جوم

- گام جوم به اصطلاح به اخطار های بازیکن مربوطه در حین بازی گفته میشود
- که شامل
- 1-صحبت کردن در حین بازی
- 2-اعتراض به داور
- 3-ضربه به صورت با مشت
- 4-ضربه به پایین کمر
- 5-حمله بعد از گالیو
- 6-ضربه به حریف پایین افتاده
- 7-مبارزه نکردن و دوری جستن از مبارزه
- 8-فرارکردن
- 9-بیرون رفتن
- 10-اجرا یک تکنیک در هوا پیشتر از سه ثانیه یا سه ضربه به قصد جلوگیری حمله
- 11-زمین افتادن
- 12-هل دادن حریف
- 13-گرفتن پای حریف
- 14-حمله با زانو یا سر

اگر تعداد اخطار ها به 5 عدد برسد بازیکن از راند فعلی بازنده و به راند بعدی

میروند

اما اگر با انجام موارد انضباطی که بار اول تذکر و بار دوم با اخطار و بار سوم با کارت زرد که به منزله حذف از بازی باید منجر خواهد شد.