Arm wrestling (qo‘l kurashi) uchun qoidalarning batafsil va kengroq to‘plami. Bu qoidalar xalqaro arm wrestling federatsiyalari tomonidan qabul qilingan tartiblarni o‘z ichiga oladi.

**1. Pozitsiyalar va ushlash qoidalari**

* **Ikkala tirsak** maxsus yostiq (pad) ustida bo‘lishi kerak va musobaqa davomida undan chiqib ketmasligi lozim.
* **Qo‘l tutish**: Ishtirokchilar kaftlarini mahkam birlashtirib ushlashadi. Har ikkala ishtirokchining bosh barmoqlari va kaftlari to‘liq ko‘rinib turishi shart.
* **Boshqa qo‘l**: Stolning yon tomonidagi maxsus tutqichni mahkam ushlash uchun ishlatiladi.

**2. Boshlanish qoidalari**

* **Hakamning nazorati**: Hakam ishtirokchilarning qo‘l ushlashlarini tekshiradi va holatlarini tekislaydi. Hakamning "Boshlang!" signalidan oldin harakat qilish man etiladi.
* **Bosh harakatlari**: Boshlanishda boshingizni raqibning qo‘liga yaqinlashtirish yoki stolga suyanish taqiqlangan.

**3. Musobaqa davomida qoidalarga rioya qilish**

* **Noto‘g‘ri harakatlar**:
  + Qo‘lni tortib olish yoki bo‘shatish.
  + Tirsakni yostiqdan ko‘tarish.
  + Ikki yelka stol markazidan o‘tib ketishi.
  + Maxsus tutqichni qo‘yib yuborish.
* **Tirsak holati**:
  + Tirsak butun o‘yin davomida yostiq ustida turishi kerak. Agar tirsak yostiqdan chiqsа, bu jarima sifatida hisoblanadi.
* **Qo‘llarni o‘rab bog‘lash (strap match)**: Agar ishtirokchilarning qo‘llari bir-biridan ajralib ketaversa, hakam strap (maxsus tasma) yordamida qo‘llarni bog‘lab qo‘yadi.

**4. G‘alaba mezonlari**

* **Yelka qo‘li qoidasi**: Raqibning qo‘li maxsus belgilangan pastki joyga (pin pad yoki stol yuzasi) tegsa, g‘alaba qayd etiladi.
* **O‘yin vaqtida sustlashuv**: Agar ikki tomonning holati uzoq vaqt davomida o‘zgarmasa, hakam kuch va texnika asosida g‘olibni aniqlashi mumkin.

**5. Jazo va diskvalifikatsiya**

* **Ogohlantirish**:
  + Qoidalarga zid harakatlar uchun birinchi va ikkinchi marotaba ogohlantirish beriladi.
* **Diskvalifikatsiya**:
  + Ishtirokchi qayta-qayta qoidalarga rioya qilmasa yoki sportga zid harakatlar qabul qilinsa, o‘yinchi diskvalifikatsiya qilinadi.

**6. Maxsus qoidalar**

* **Time limit**: Agar hech bir ishtirokchi 30 soniya ichida g‘alaba qozona olmasa, hakamlar durang e’lon qilishi yoki vaqtni uzaytirishi mumkin.
* **Tana harakatlari**: Tana (masalan, bel yoki ko‘krak) stolga tegmasligi kerak.
* **Tirsak yostiqchasi**: Tirsakning bir qismi doimo yostiq bilan aloqa qilishda bo‘lishi shart.

Начало формы

Конец формы