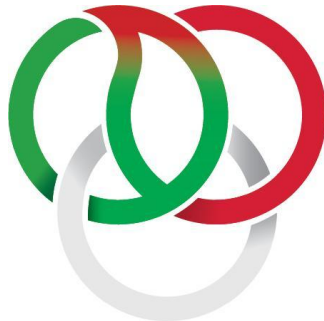


بسمه تعالی



فدراسیون ورزش های همگانی
Islamic Republic of Iran Sport For All Federation
جمهوری اسلامی ایران



سازمان آمادگی جهانی ورزش های تهرینی

فدراسیون ورزش های همگانی ج. ۱.۱

کمیته کشوری کلیستیکس (استریت ورک اوت)

دستورالعمل مسابقات قهرمان کشوری کلیستیکس

(استریت ورک اوت)

۱۴۰۱

(اصلاحیه و بروزرسانی دستورالعمل مسابقات)

نکته: بدلیل اینکه قوانین مسابقات قبل از اعلام قوانین جدید فدراسیون جهانی تهیه و تنظیم گردیده، اصلاحیه قوانین بصورت زیر می

باشد.

عنوان مسابقه:

مسابقات قهرمان کشوری کلیستنیکس (استریت ورک اوت) به میزبانی استان اصفهان

تاریخ مسابقه:

۱۱ شهریور ماه ۱۴۰۱

مقدمه:

با توجه به گذران اپیدمی کووید ۱۹ و تزریق واکسن این بیماری و نیاز مردم و اعضای جامعه به ورزش و توسعه آن در کشور و همچنین در پیرو رسالت اصلی فدراسیون ورزشهای همگانی، کمیته کشوری کلیستنیکس (استریت ورک اوت) در نظر دارد مسابقاتی را پیرو تقویم مسابقات کشوری در جهت ارتقاء سطح ورزش و سلامت جامعه در قالب مسابقات انتخابی تیم ملی و قهرمان کشوری کلیستنیکس بصورت حضوری در سه شاخه قدرت، استقامت و حرکات نمایشی آزاد (فری استایل) برگزار نماید.

اهداف:

با توجه به گسترش ورزش جذاب و دیدنی کلیستنیکس در بین مردم و همچنین علاقه بسیار زیاد قشر جوان به این رشته ورزشی در کشور و شرایط ویژه شرکت در اینگونه مسابقات

۱_ فراهم کردن فرصتی برابر برای یک رقابت سالم

۲_ دوری از بیماری های واگیردار

۳_ سهولت شرکت در مسابقات انتخابی تیم ملی از سرتاسر کشور

۴_ تقویت روحیه مخاطبین و ایجاد انگیزه در بین ورزشکاران

۵_ معرفی استان ها و اقشار برتر و فعال در این رقابت

۶_ امکان مشارکت حداکثری

۷_ ایجاد رقابت بین ورزشکاران

۸_ بالابردن سطح کیفی ورزشکاران

۹_ ایجاد رقابت و مشارکت بین تماشاگران بواسطه برگزاری چالش ها و رقابت حین برگزاری مسابقات

شرایط ثبت نام:

- ۱_ اصل و یا کپی برابر با اصل شناسنامه و کارت ملی به همراه پوشه سفید
- ۲_ کارت بیمه فدراسیون پزشکی ورزشی (به نام فدراسیون همگانی)
- ۳_ ۲ قطعه تصویر ۳*۴ متناسب با قوانین جمهوری اسلامی ایران
- ۴_ گواهی سلامت از فدراسیون پزشکی ورزشی به همراه کارت واکسیناسیون کووید-۱۹
- ۵_ معرفی نامه از کمیته استان محل سکونت (در صورت نداشتن کمیته فعال در هر استان شرکت کنندگان می بایست معرفی نامه خود را از هیات همگانی استان خود دریافت نمایند)
- ۶_ داشتن حداقل ۱۶ سال سن
- ۷_ ثبت نام در سامانه فدراسیون ورزشهای همگانی <https://events.isfaf.ir/event/show/3>
- ۸_ عدم داشتن مورد انضباطی

قوانین و شرایط عمومی شرکت در مسابقات:

- ۱: هر یک از شرکت کنندگان باید مسئولیت کامل در مورد سلامتی خود را به عهده بگیرند و شخصاً مسئول اقدامات و پیامدهای احتمالی آن ها در زمان مسابقه باشند.
- ۲: ترتیب شرکت کنندگان قبل از شروع مسابقات توسط مسئولین برگزاری بصورت قرعه کشی مشخص میشود.
- ۳: در صورتی که در هنگام مسابقه شرکت کننده حاضر نباشد پس از سه مرتبه اعلام اسم شرکت کننده وی از دور مسابقات خارج می گردد.
- ۴: در صورت صلاحدید مراجع برگزاری امکان استفاده شرکت کنندگان از موسیقی انتخابی خود برای آنان وجود دارد.
- ۵: در حین مسابقات هیچ دوربین و فیلمبرداری بجز دوربین های مسئولین برگزاری نمی تواند روی صحنه اجرا باشد. (در صورت رعایت نکردن این مورد از سوی شرکت کننده نیمی از امتیازات او کسر می گردد)
- ۶: استفاده از دستکش و کمربند لیفت برای شرکت کنندگان مجاز می باشد.
- ۷: انجام هرگونه عمل یا حرکت رفتاری و کلامی نسبت به سایر شرکت کنندگان ، اقوام و نژادها ، داوران ، مسئولین برگزاری و تماشاگران از سوی ورزشکار ، مربی و تماشاگر ممنوع است و باعث حذف شرکت کننده از دور مسابقات و محرومیت وی می گردد.

۸: نوع پوشش ورزشکار باید مطابق عرف جامعه باشد و استفاده از شعار ، عکس و یا کلمات نامتعارف بر روی لباس ورزشکار غیر مجاز می باشد.

۹: پوشیدن کفش بندی جلوبسته مجاز می باشد و استفاده نکردن از کفش و یا استفاده از کفش های ژیمناستیک غیر مجاز می باشد.

۱۰: شرکت کنندگان باید شلوار بلند و یا شلوارک به همراه لگ بپوشند . پوشیدن شورت ورزشی ، شلوارک و یا لگ به تنهایی ممنوع می باشد.

۱۱: پوشیدن تی شرت ورزشی برای شرکت کنندگان بلامانع است و در صورت صلاحدید مراجع برگزاری شرکت کنندگان می توانند تیشرت آستین حلقه ای بپوشند. پوشیدن رکابی ممنوع می باشد.

۱۲: مسابقات در یک روز برگزار می گردد.

۱۳: هر شرکت کننده تنها در یک شاخه می تواند شرکت کند.

۱۴: استفاده از زانوبند با صلاحدید داوران مجاز می باشد.

۱۵: هر استان موظف به اعزام یک تیم متشکل از نفرات برتر هر دسته وزنی در هر شاخه مجموعاً ۷ نفر (شاخه نمایشی ۲ نفر برتر ، شاخه استقامت ۲ نفر برتر و شاخه قدرت ۲ نفر برتر) به همراه یک سرپرست یا یک مربی می باشد.

• نکته: نفراتی که بعد از معرفی هیات استانی در مسابقات شرکت نکنند و غیبت ایشان غیر موجه باشد از حضور در دوره بعدی مسابقات محروم خواهند شد.

• نکته: میزبان مسابقات (استانی و کشوری) موظف است حداکثر تا دو هفته قبل از رقابت از ایمنی سازه و مکان مسابقات اطمینان حاصل کند و هرگونه عواقب ناشی از شکست و مسدومیت احتمالی بر عهده میزبان می باشد.

۱۶: کمیته های متناظری که قصد برگزاری مسابقات را دارند موظف به اجرای کامل مفاد تفاهم نامه کمیته کشوری می باشند و در غیر این صورت امتیاز میزبانی آنها لغو می گردد.

• نکته: شرایط میزبانی کمیته های متناظر جهت برگزاری مسابقات

- صدور مجوز و ابلاغ داوری برای داوران و نمایندگان فدراسیون و کمیته کشور

- حرکات شاخه استقامت توسط کمیته داوران تعیین میگردد.

- چاپ و اهدای تی شرت به همراه لوگوی فدراسیون جهانی و کمیته به همراه کارت شناسایی برای داوران, عوامل اجرایی و هیات ریسه
- پرداخت حق الزحمه داوران و کادر هیات ریسه طبق اشل فدراسیون و یا هیات استانی یا شهرستانی
- طراحی و چاپ بنر مسابقات, کمیته کشور و فدراسیون جهانی
- تهیه سیستم صوتی (دی جی) و میکروفن در روز مسابقات
- فراهم آوری امکان عکاسی و تصویر برداری از مسابقات
- ایجاد فضای جدا و مناسب برای داوران از جایگاه تماشاگران و کادر فنی
- متمایز نمودن محل رختکن, استراحت و محل گرم کردن شرکت کنندگان از جایگاه تماشاگران
- چاپ برگه های داوری برای تمام شاخه ها, تهیه برگه a4, تایمر, باسکول, تخته شاسی و خودکار
- تامین نیرو و کادر اجرایی جهت ثبت نام, دریافت مدارک, پذیرایی, جایجایی وزنه و ...
- هماهنگی با نیروی انتظامی, حفاظت فیزیکی و هیات پزشکی ورزشی
- ۳ عدد کمر بند وزنه, ۳ عدد کمر بند لیفت, ۳ عدد باکس ۵۰ سانتی متری, ۳ عدد باکس ۷۰ سانتی متری, ۳ عدد مانع برای اجرای حرکات ماسل آپ و پودر منیزیوم و ... وزنه های استاندارد مورد نیاز برای شاخه قدرت حداقل ۳۰۰ کیلوگرم به علاوه ۳ عدد هالتر استاندارد

ملاحظات فنی:

- _ حداقل ارتفاع بار از زمین ۲۲۰ سانتی متر, عرض میله ۱۲۰ سانتی متر و قطر میله ۲۵ میلی متر می باشد.
- _ میله پارالل با ارتفاع ۱۳۰ سانتی متر به طول ۱۲۰ سانتی متر و عرض ۴۵ الی ۵۵ سانتی متر با قطر ۳۳ میلی متر می باشد.
- _ حداقل فاصله بار نمایشی با دیوار ۲۵۰ سانتی متر می باشد.
- _ فاصله مانع حرکات از بار ۵۰ الی ۶۰ سانتی متر می باشد.
- _ حداقل ارتفاع مانع ۱۵۰ سانتی متر می باشد.
- _ حداقل سطح مقطع باکس مربعی به اضلاع ۵۰ سانتی متر می باشد.

دسته وزنی شرکت کنندگان:

در شاخه حرکات نمایشی آزاد (فری استایل) برای آقایان دو دسته وزنی مثبت و منفی ۷۰ کیلوگرم، در دو شاخه قدرت و استقامت برای آقایان دو دسته وزنی مثبت و منفی ۷۵ کیلوگرم و یک دسته وزنی کل برای تمامی شاخه ها وجود دارد.

- نکته: دسته وزنی کل شامل تمامی دسته های وزنی می باشد.
- نکته: رقابت در هر دسته وزنی باید بین حداقل ۶ ورزشکار و یا بیشتر انجام گیرد، اگر تعداد شرکت کنندگان در هر دسته کمتر از ۶ ورزشکار باشد ورزشکاران آن دسته با دسته وزنی دیگر ترکیب می شوند.

وزن کشی در روز مسابقه انجام می گردد.

برنده هر دسته وزنی در هر شاخه عنوان قهرمان کشور در آن دسته وزنی و شاخه را دریافت می کند و برنده دسته وزنی کل عنوان قهرمان کشور در دسته وزنی کل آن شاخه را دریافت می کند.

داوری مسابقات:

- ۱: داوری توسط کمیته داوران کشوری و با در نظر گرفتن حق مساوات بین شرکت کنندگان صورت می گیرد.
- ۲: داوران حق شرکت در مسابقه و یا کمک به شرکت کنندگان در حین انجام مسابقه را ندارند.
- ۳: داوران قبل از به اتمام رسیدن رقابت بین شرکت کنندگان در هر شاخه و دسته وزنی حق اعلام نتایج را ندارند.
- ۴: داوران موظفند حتما مدرک داوری کلیستیکس داشته باشند و داوران رشته های دیگر نظیر آمادگی جسمانی و ... حق داوری در مسابقات را ندارند.
- ۵: در مسابقات استانی، استان ها موظفند حتما از داوران رسمی کلیستیکس استفاده کنند در غیر این صورت مسابقات آنها فاقد اعتبار می باشد.

نحوه اعتراض:

۱: اعتراض باید به صورت رسمی و کتبی باشد و مربی یا سرپرست شرکت کنندگان بعد از پایان رقابت می توانند اعتراض خود را مطرح کند.

۲: هزینه اعتراض 2/000/000 ریال معادل 200/000 هزار تومان بوده که در صورت بررسی و صحت امر، این مبلغ به شرکت کننده مرجوع می گردد و در صورتی که پایه و اساس قانونی نداشته و از نظر داوران قابل قبول نباشد، مبلغ دریافتی مرجوع نمی گردد.

نکته: در صورتی که اعتراض بصورت کلامی باشد و هدف برهم زدن نظم و ساختار مسابقات باشد شخص متخلف پس از ترک محل مسابقات به کمیته انضباطی معرفی می گردد.

*** قوانین مسابقات شاخه نمایشی آزاد _ فری استایل (آقایان)**

مسابقات در شاخه نمایشی برای شرکت کنندگان توسط سه داور مورد بررسی قرار می گیرد.

۱_ داور استاتیک ۵ نمره

۲_ داور داینامیک ۵ نمره

۳_ داور کمبو(ترکیب) ۵ نمره

الف: هر شرکت کننده می بایست در دو دور نمایش خود را حداکثر به مدت ۲ دقیقه به اجرا بگذارد.

ب: ۱۰ شرکت کننده ای که بیشترین امتیاز را در دور مقدماتی کسب نموده اند به دور فینال راه می یابند.

ج: مجموع امتیازات شرکت کنندگان در هر دو دور برنده رقابت را تعیین می کند.

د: در صورتی که دو یا چند شرکت کننده امتیازی برابر با یکدیگر کسب کنند ، برنده توسط کمیته فنی مسابقات تعیین می شود.

ه: شرکت کنندگان باید حرکات استاتیک را حداقل ۳ ثانیه به صورت ثابت و بدون لرزش اجرا کنند و حرکات داینامیک را در بهترین حالت ممکن اجرا نمایند و برای دریافت امتیاز از داور کمبو(ترکیب) حرکات خود را در قالب یک نمایش در آورند.

و: در صورتی که شرکت کنندگان یک ، دو و یا بیشتر از دو شکست را در یک دور از اجرای خود داشته باشند، حداکثر تا ۴ نمره می توانند از هر داور دریافت کنند.

ز: در صورتی که شرکت کنندگان در طول اجرای خود در یک دور ، حرکت خاصی را دو یا بیشتر از مرتبه تکرار کرده باشند، حداکثر تا ۴نمره می توانند از هر داور دریافت کنند.

ح: در صورتی که حرکات تکراری بصورت یک ترکیب متشکل از ۳ حرکت اجرا شوند ، شرکت کنندگان با کاهش امتیاز مواجه نخواهند شد.

ط: در صورت تشخیص داوران ، کمیته فنی و یا پزشک مسابقات ، مسئولین برگزاری می توانند از انجام ادامه رقابت توسط شرکت کننده جلوگیری به عمل آورند.

***قوانین استقامت (آقایان)**

الف: مسابقات در شاخه استقامت برای هر شرکت کننده توسط دو داور مورد بررسی قرار می گیرد.

ب: آیتم های مسابقه یک هفته قبل از شروع مسابقات توسط کمیته مسابقات و داوران کشور اعلام می گردد.

ج: نفرات برتر افرادی هستند که حرکات را به بهترین صورت و در کمترین مدت زمان به پایان برسانند .

د: آیتم ها از حرکات زیر تشکیل شده و متغییر خواهند بود:

اسکات - پیستول اسکات - لانگز(جلو یا عقب) - لانگز پرشی - اسکات پرشی - پرش روی جعبه ۵۰سانتی متر - برپی - برپی و پرش روی جعبه ۵۰ سانتی متر - بالارفتن از جعبه ۷۰سانتی متری(استپ آپ) - پول آپ - چین آپ - پول آپ با دست های موازی - ماسل آپ - پول اوور - دیپس روی میله - پوش آپ روی میله - دیپس روی پارالل - پوش آپ - توز تو بار - نی رایز روی پارالل - دیپس روی پارالل با نی رایز - لگ رایز با باز کردن پا روی پارالل از طرفین - حرکت روی مانکی بار- هنداستند پوش آپ کنار دیوار - هنداستند واک ۵ الی ۱۰متر و ...

ه: آیتم ها باید بصورت کامل و صحیح اجرا شوند تا توسط داوران قابل شمارش باشند در غیراین صورت حرکاتی که صحیح نباشند محاسبه نمی شوند و اگر شرکت کننده ای حرکت و تعداد مشخص شده آنها را اجرا نکند حق اجرای حرکت بعد را ندارد.

و: در صورت تشخیص داوران، کمیته فنی و یا پزشک مسابقات، مسئولین برگزاری می توانند از انجام ادامه رقابت توسط شرکت کننده جلوگیری به عمل آورند.

*** قوانین قدرت (آقایان)**

الف: مسابقات در شاخه قدرت برای هر شرکت کننده توسط دو داور مورد بررسی قرار می گیرد.

ب: چهار آیتم قدرت

۱_ پول آپ با وزن اضافی مشخص شده برای هر رده وزنی هر یک تکرار حرکت صحیح ۳ امتیاز

۲_ دیپ با وزن اضافی مشخص شده برای هر رده وزنی هر یک تکرار حرکت صحیح ۲ امتیاز

۳_ اسکات با وزن اضافی مشخص شده برای هر رده وزنی هر یک تکرار حرکت صحیح ۱ امتیاز

۴_ ماسل آپ با وزن بدن برای هر رده وزنی هر یک تکرار حرکت صحیح ۴ امتیاز

ج: میزان وزنه های متناسب با هر رده وزنی:

*** دسته وزنی 75- کیلوگرم**

پول آپ 16 کیلوگرم

دیپس 25 کیلوگرم

اسکات 80 کیلوگرم

ماسل آپ با وزن بدن

*** دسته وزنی 75 + کیلوگرم**

پول آپ 25 کیلوگرم

دیپس 40 کیلوگرم

اسکات 90 کیلوگرم

ماسل آپ با وزن بدن

د: آیتم ها باید بصورت کامل و صحیح اجرا شوند تا توسط داوران قابل شمارش باشند در غیراین صورت حرکاتی که صحیح نباشند محاسبه نمی شود.

ه: شرکت کنندگان می توانند بصورت جداگانه هر آیتم را اجرا کنند و بین هر آیتم حداکثر ۳۰دقیقه وقت استراحت دارند.

و: اگر مکث بین اجرای حرکات بیشتر از ۳ ثانیه باشد, از آن زمان به بعد حرکات اجرا شده توسط داوران محاسبه نمی شود.

ز: در صورت مساوی شدن دو شرکت کننده مجموع امتیازهای حرکت پول آپ آنها را در نظر می گیرند و شرکت کننده ای که بیشترین امتیاز را در حرکت پول آپ ثبت کرده باشد, بعنوان نفر برتر معرفی می گردد.

ح: شرکت کنندگان موظفند همانگونه که هالتر را در حرکت اسکات حمل می کنند , در پایان نیز در محل مخصوص خود قرار دهند در غیر این صورت امتیازات کسب شده آنها صفر می گردد.

ط: در صورت تشخیص داوران , کمیته فنی و یا پزشک مسابقات , مسئولین برگزاری می توانند از انجام ادامه رقابت توسط شرکت کننده جلوگیری به عمل آورند.

***جوایز**

الف: به تمامی نفرات برتر در هر شاخه و دسته وزنی حکم و مدال اهداء می گردد .

ب: در هر شاخه به نفرات برتر دسته وزنی کل حکم و مدال اهداء میگردد .

ج: به استان هایی که بیشترین امتیاز را کسب کنند کاپ تیمی اهداء میگردد.

د: هر عنوان قهرمانی ۳ امتیاز, نایب قهرمانی ۲ امتیاز و سومی ۱ امتیاز دارد که در مجموع تیم و استان برتر را مشخص می کند.

ه: به تیم اخلاق , کاپ اخلاق اهداء می گردد.

سین مسابقات

ردیف	عنوان	زمان شروع	زمان پایان	جنسیت
۱	ورود و پذیرش شرکت کنندگان	۸:۰۰	۸:۳۰	آقایان
۲	وزن کشی و دسته بندی شرکت کنندگان	۸:۳۰	۹:۰۰	
۳	افتتاحیه و معارفه داوران	۹:۰۰	۹:۱۵	
۴	تلاوت قرآن و پخش سرود ملی	۹:۱۵	۹:۳۰	
۵	آغاز مسابقات شاخه قدرت	۹:۳۰	۱۴:۰۰	
۶	تایم ناهار	۱۴:۰۰	۱۵:۰۰	
۷	آغاز مسابقات شاخه استقامت	۱۵:۰۰	۱۹:۰۰	
۸	آغاز مسابقات شاخه نمایشی راند اول	۱۹:۰۰	۲۰:۳۰	
۹	آغاز مسابقات شاخه نمایشی راند دوم	۲۱:۰۰	۲۱:۳۰	
۱۰	اعلام نفرات برتر و اهداء جوایز	۲۱:۰۰	۲۲:۰۰	
۱۱	اختتامیه	۲۲:۰۰	۲۲:۳۰	

آدرس محل مسابقات:

اصفهان _ خیابان کاشانی _ قبل از خیابان میرداماد _ جنب کانون مهر کوچه زند پلاک ۱۱

آدرس محل خوابگاه:

خانه اصفهان - خیابان بنفشه - کوچه میخک - خانه تنیس روی میز - آقای مزروعی

09134103021

نکته ۱: قوانین به منظور بهبود عملکرد و حفظ حقوق شرکت کنندگان در طول سال به روز رسانی خواهند شد و شرکت کنندگان می بایست در هر ماه قوانین را مطالعه نمایند.

نکته ۲: تمامی قوانین و مقررات فوق مطابق با قوانین و مقررات موجود در فدراسیون جهانی می باشد.

تهیه و تنظیم توسط کمیته مسابقات کلیستنیکس فدراسیون ورزشهای همگانی ج.ا.ا