

بسمه تعالی



کمیته کلیستنیکس (استریت ورک اوت) کشور

فدراسیون آمادگی جسمانی و تندرستی ج.ا.ایران
کمیته کشوری کلیستنیکس (استریت ورک اوت)

کمیته کلیستنیکس
"دستورالعمل مسابقات قهرمانی کشور کلیستنیکس (استریت ورک اوت) ۱۴۰۵ آقایان"
(استریت ورک اوت) کشور

عنوان رویداد:

مسابقات قهرمانی کشور کلیستنیکس (استریت ورک اوت) آقایان

(در شاخه‌های قدرت، استقامت، حرکات نمایشی (فری استایل) و یک تکرار بیشینه)

تاریخ و محل برگزاری:

۲۰ شهریور ماه ۱۴۰۵ - پارک آب و آتش تهران

فهرست (با کلیک بر روی عنوان مورد نظر در صفحه فهرست، مستقیماً به صفحه مربوطه هدایت می‌شود).

مقدمه

اهداف

شرایط ثبت‌نام

قوانین و شرایط عمومی شرکت در مسابقات

ملاحظات فنی

قوانین عمومی داوری مسابقات

قوانین شاخه حرکات نمایشی آزاد (فری‌استایل)

دسته وزنی و سنی

قوانین

معیارهای ارزیابی حرکات

قوانین شاخه استقامت

دسته وزنی و سنی

قوانین

قوانین شاخه قدرت

دسته وزنی و سنی

قوانین

آیتم‌های شاخه قدرت

قوانین شاخه یک تکرار بیشینه

دسته وزنی و سنی

قوانین

نحوه اعتراض

جوایز

نکات نهایی



مقدمه:

کمیته کشوری کلیستنیکس (استریت ورک اوت) در نظر دارد مسابقاتی را پیرو تقویم فدراسیون آمادگی جسمانی و تندرستی در جهت ارتقا سطح ورزش و سلامت جامعه، برای آقایان در شاخه‌های قدرت، استقامت، حرکات نمایشی (فری استایل) و یک تکرار بیشینه به صورت حضوری 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، کمیته کلیستنیکس شرایط ویژه‌ای جهت شرکت در این گونه مسابقات را مورد اهداف بلند مدت خود قرار داده است.

این اهداف عبارت‌اند از:

- ۱- فراهم کردن فرصتی برابر برای یک رقابت سالم
- ۲- تقویت روحیه مخاطبین و ایجاد انگیزه در بین ورزشکاران
- ۳- معرفی استان‌ها و اقشار برتر و فعال در این رقابت
- ۴- امکان مشارکت حداکثری
- ۵- ایجاد حس رقابت بین ورزشکاران
- ۶- بالا بردن سطح کیفی ورزشکاران
- ۷- ایجاد رقابت و مشارکت بین تماشاگران به واسطه برگزاری چالش‌ها و رقابت حین برگزاری مسابقات

شرایط ثبت نام:

- ۱- تصویر صفحه اول شناسنامه و کارت ملی
- ۲- تصویر کارت بیمه فدراسیون پزشکی ورزشی (به نام فدراسیون آمادگی جسمانی و تندرستی - رشته کلیستنیکس)

۳- تصویر پرسنلی ۳×۴ متناسب با قوانین جمهوری اسلامی ایران

۴- تصویر گواهی سلامت از پزشک عمومی یا فدراسیون پزشکی ورزشی

۵- تصویر فرم رضایت‌نامه شخصی امضا شده

۶- داشتن حداقل ۱۶ سال سن (برای افراد زیر ۱۸ سال ارائه رضایت‌نامه ولی الزامی می‌باشد).

۷- عدم داشتن مورد انضباطی (در صورت مطلع نبودن از این مسئله به بخش انضباطی وب سایت کمیته

مراجعه یا از طریق مسئول انضباطی پیگیری نمایید).

* مسئول انضباطی کمیته: آقای جواد زنده‌دل

نکته: مدارک خواسته شده فوق در فرم آنلاین ثبت‌نام، که لینک مربوطه در سایت کمیته قرار دارد، بارگذاری شود.

(www.iranswc.com)

قوانین و شرایط عمومی شرکت در مسابقات:

۱- هر یک از ورزشکاران می‌بایست فرم رضایت‌نامه را پیش از آغاز مسابقه تکمیل کرده و مسئولیت کامل سلامتی خود را به عهده گرفته و شخصا مسئول حوادث و یا پیامدهای احتمالی خود در زمان مسابقه باشد.

۲- ترتیب شرکت‌کنندگان در شاخه‌های استقامت، قدرت و یک تکرار بیشینه قبل از شروع مسابقات توسط مسئولین برگزاری به صورت قرعه کشی مشخص می‌شود.

۳- در صورتی که در هنگام مسابقه شرکت‌کننده حاضر نباشد، پس از سه مرتبه اعلام با توجه به عدم حضور ورزشکار، نام وی از لیست شرکت‌کنندگان حذف و ورزشکار از دور مسابقه خارج می‌شود.

۴- در صورت صلاحدید مراجع برگزاری، شرکت‌کنندگان شاخه فری‌استایل می‌توانند از موسیقی انتخابی خود استفاده کنند. موسیقی باید متناسب با شرایط و قوانین کشور باشد و در آن از الفاظ نامناسب و یا توهین به شخص، ادیان و... استفاده نشده باشد. تمامی شرکت‌کنندگان در شاخه فری‌استایل باید موسیقی انتخابی خود برای اولین اجرای ۲ دقیقه‌ای در مرحله مقدماتی را در قالب فایل mp3 و با نام و نام خانوادگی خود به آدرس ایمیل کمیته (iranswc@gmail.com) تا پایان ثبت‌نام مسابقات کشوری ارسال نمایند. اگر موسیقی در فرمت صحیح تا مهلت مقرر دریافت نشود، مسئول موسیقی مسابقات در زمان اجرای شرکت‌کننده به انتخاب خود یک موسیقی پخش خواهد نمود.

۵- در حین مسابقات هیچ دوربین فیلمبرداری‌ای به جز دوربین‌های مسئولین برگزاری نمی‌تواند روی صحنه اجرا باشد. در صورت رعایت نکردن این مورد از سوی شرکت‌کننده، نیمی از امتیازات او کسر می‌گردد.

۶- استفاده از دستکش یا محافظ کف دست (کفبند) و مچ‌بند فقط در شاخه فری‌استایل مجاز می‌باشد و در شاخه قدرت، استقامت و یک تکرار بیشینه ورزشکار از هیچ وسیله‌ای نمی‌تواند استفاده کند.

۷- انجام هرگونه عمل یا حرکت رفتاری و کلامی توهین‌آمیز نسبت به سایر شرکت‌کنندگان، اقوام و نژادها، داوران، مسئولین برگزاری و تماشاگران از سوی ورزشکار، مربی و تماشاگران ممنوع است و باعث حذف شرکت‌کننده از دور مسابقات و محرومیت وی می‌گردد.

۸- پوشش:

* شرکت‌کنندگان باید شلوارکی که حداکثر ۵ سانتی‌متر بالای زانو باشد بپوشند؛ شورت ورزشی، شرتک، لگ و شلوارک‌های ژیمناستیک مجاز نیستند. پوشش ورزشکار باید مطابق با عرف جامعه باشد و استفاده از شعار، عکس و یا کلمات نامتعارف بر روی لباس ورزشکار غیرمجاز می‌باشد.

* پوشیدن شلوار بلند در شاخه‌های استقامت، قدرت و یک تکرار بیشینه ممنوع است.

* شرکت‌کنندگان باید در تمام مراحل کفش‌های جلوبسته (کتانی) بپوشند؛ کفش‌های ژیمناستیک مجاز نیستند. اگر کفش‌های یک ورزشکار به نظر داوران نامناسب باشد، آن‌ها حق دارند اجازه ندهند آن ورزشکار با این کفش‌ها روی صحنه برود و او را ملزم به پوشیدن کفش مناسب کنند.

* لباس ژیمناستیک مجاز نمی‌باشد.

* دستکش یا محافظ کف دست (کفبند یا هند گریپ) فقط در شاخه فری‌استایل مجاز می‌باشد.

* شرکت‌کنندگان نمی‌توانند از هیچ وسیله جانبی اضافی مانند زانوبند، آرنج‌بند، مچ‌بند و... در طول مسابقه خود استفاده کنند.

* پوشیدن تیشرت ورزشی و تیشرت آستین حلقه‌ای برای آقایان بلامانع بوده و پوشیدن رکابی ممنوع می‌باشد.

* پوشیدن هودی یا هر نوع پلیور ممنوع است.

۹- در هنگام اجرا، شرکت‌کننده‌ها می‌توانند از منیزیم مایع یا پودری که مورد تایید برگزارکنندگان مسابقات باشد، استفاده کنند.

۱۰- در شاخه قدرت و یک تکرار بیشینه ورزشکاران باید از کمربندی که مسئولین برگزاری مسابقات در اختیارشان میگذارند، استفاده نمایند.

۱۱- شرکت کنندگان مجاز به شرکت در تمامی شاخه‌ها نبوده و تنها می‌توانند در یک شاخه ثبت‌نام و شرکت نمایند.

۱۲- در صورتی که ورزشکاری به فینال راه پیدا کرده و بدون دلیل موجه در مسابقه فینال شرکت نکند، به مدت دو سال از حضور در مسابقات محروم می‌شود. در هر صورت باید قبل از برگزاری مسابقات فینال به مسئول فنی مسابقات اطلاع‌رسانی کند.

۱۳- در صورت داشتن کد اتباع، شرکت برای اتباع بلامانع است.

۱۴- وزن‌کشی یک روز قبل یا روز مسابقه فقط یکبار و فقط با لباس و کفشی که شرکت‌کننده با آن قصد اجرا دارد و شامل رعایت موارد قوانین بخش پوشش می‌باشد، انجام می‌شود. هیچ آئتم اضافی نمی‌تواند توسط شرکت‌کننده در طول وزن‌کشی حمل شود.

۱۵- هر ورزشکار باید در دسته وزنی خود شرکت کند. چنانچه دسته وزنی اعلام شده حین ثبت‌نام با دسته وزنی روز مسابقه تطابق نداشته باشد، ورزشکار از مسابقه حذف خواهد شد. (برای مثال اگر ورزشکار در فرم ثبت‌نام در دسته وزنی سبک‌وزن ثبت‌نام کرده باشد و در روز وزن‌کشی مسابقه در دسته میان‌وزن قرار بگیرد، از مسابقه حذف خواهد شد.)

۱۶- غیر از سهمیه استان‌ها، سهمیه کمیته کشوری و قهرمانان ملی برای شرکت در مسابقه لحاظ می‌گردد.

کمیته کاپستنیکیس
(استریت ورک اوت) کشور

ملاحظات فنی:

- حداقل ارتفاع بار از زمین ۲۴۰ سانتی‌متر، عرض میله ۱۷۰ سانتی‌متر و قطر میله ۳۳ میلی‌متر می‌باشد.
- میله پارالل با ارتفاع ۱۴۰ سانتی‌متر، به طول ۱۲۰ سانتی‌متر و عرض ۴۵ الی ۵۵ سانتی‌متر با قطر ۵۵ میلی‌متر می‌باشد.
- حداقل فاصله بار نمایشی با دیوار ۲۵۰ سانتی‌متر می‌باشد.
- فاصله مانع حرکات از بار ۴۵ الی ۵۵ سانتی‌متر می‌باشد.
- حداقل ارتفاع مانع ۱۵۰ سانتی‌متر می‌باشد.

- استفاده از میله بار، پارالل، نردبان سوئدی، کف زمین و بارهای کوتاه (پارالت) مجاز است.
- استفاده از حلقه‌ها ممنوع می‌باشد.
- هیچ کمک خارجی‌ای در هیچ کدام از بخش‌ها در طول دور مسابقه نمی‌تواند درخواست شود.
- حضور حیوانات در محل مسابقه مجاز نمی‌باشد.
- در زمان اجرای مسابقه توسط ورزشکار فقط عکاس کمیته، مسئولین برگزاری مسابقات و داوران می‌توانند در صحنه حضور داشته باشند.
- اگر هر یک از موارد فوق نقض شود، شرکت‌کننده نیمی از امتیازات خود را از دست می‌دهد.



سرپرست کل مسابقات:
آقای بهادر رزاقی
(استریت ورک اوت) کشور
سرپرست فنی مسابقات:
آقای محمدعلی یوسفی

شماره تماس کمیته کلیستنیکس: ۰۲۱۸۸۹۰۵۴۳۷
ایمیل کمیته کشوری کلیستنیکس: iranswc@gmail.com

قوانین عمومی دآوری مسابقات:

- دآوری توسط کمیته داوران کشوری و با در نظر گرفتن حق مساوات بین شرکت کنندگان صورت می گیرد.
- داوران حق شرکت و دآوری به صورت همزمان در مسابقه ای که دآوری می کنند و کمک به شرکت کنندگان در حین انجام مسابقه را ندارند.
- داوران قبل از به اتمام رسیدن رقابت بین شرکت کنندگان در هر شاخه و دسته وزنی، حق اعلام نتایج را ندارند.
- در مسابقات استانی، استان ها موظفند حتما از داوران رسمی کلیستنیکس استفاده کنند (همه داوران مسابقه باید مدرک دآوری کلیستنیکس داشته باشند). در غیر این صورت مسابقات آن ها فاقد اعتبار می باشد و تمامی شرکت کنندگان باید مجددا از طریق تیم داوران رسمی کمیته کشوری گزینش شوند.
- داور باید فردی با اخلاق و بی طرف باشد و نباید تضاد منافع داشته باشد. داوران باید براساس مشارکت واقعی و قابل تأیید انتخاب شوند.
- داوران باید افرادی شناخته شده و دارای مدرک دآوری رسمی کلیستنیکس باشند که به سازماندهی و توسعه ورزش کلیستنیکس در کشور یا به صورت بین المللی کمک کرده اند.
- داوران مسابقه برای هر شاخه یک تیم سه نفره یا بیشتر (بسته به شرایط مسابقات) خواهند بود.
- علاوه بر داوران امتیازدهی، داور ناظر در رأس هیئت دآوری قرار دارد و کار آن ها را نظارت و به آن ها کمک می کند.
- سرداور مسابقات داوران هر بخش را انتخاب کرده و تمامی امورات دآوری آن ها را مورد بررسی قرار می دهد و به صورت مستقیم می تواند روی نمرات نظارت داشته باشد.
- داوران قبل از به اتمام رسیدن رقابت بین شرکت کنندگان در هر شاخه و دسته وزنی، حق اعلام نتایج را ندارند.
- قبل از شروع مسابقات، داوران موظفند فرم تعهدنامه دآوری را امضا کنند.
- تمامی داوران یک بخش به کل شرکت کنندگان بخش مربوطه نمره می دهند.

قوانین شاخه حرکات نمایشی آزاد (فری استایل):

❖ دسته وزنی و سنی:

شاخه حرکات نمایشی آزاد (فری استایل) برای آقایان به سه دسته وزنی به شرح زیر و یک دسته وزنی مطلق تقسیم می شود:

- سبک وزن: ۶۷.۹ کیلوگرم و کمتر
- میان وزن: ۶۸ کیلوگرم الی ۷۹.۹ کیلوگرم
- سنگین وزن: ۸۰ کیلوگرم و بالاتر

توجه:

- برنده هر دسته وزنی در هر شاخه عنوان قهرمان در آن دسته وزنی و شاخه را دریافت می کند.
- دسته وزنی مطلق (Over All) شامل کل رده های وزنی در مسابقه می باشد.
- مسابقات پیشکسوتان برای شاخه فری استایل در رده سنی بالاتر از ۳۰ سال برگزار می شود.
- هر کدام از سه دسته وزنی های فوق در صورتی اجازه تشکیل عنوان و مسابقه مجزا را دارند که تعداد شرکت کنندگان در این شاخه حداقل ۶ نفر و پیشکسوتان حداقل ۴ باشند. اگر تعداد شرکت کنندگان در رده سبک وزن کمتر از تعداد ذکر شده باشند، تمام ورزشکاران سبک وزن به شاخه میان وزن انتقال داده می شوند. اگر تعداد شرکت کنندگان در رده میان وزن کمتر از تعداد ذکر شده باشند، تمام ورزشکاران میان وزن به شاخه سبک وزن انتقال داده می شوند. اگر تعداد شرکت کنندگان در رده سنگین وزن کمتر از تعداد ذکر شده باشند، تمام ورزشکاران سنگین وزن به شاخه میان وزن انتقال داده می شوند.
- تمام شرکت کنندگان صرف نظر از دسته وزنی شان به صورت مساوی داوری خواهند شد.
- برنده هر دسته وزنی عنوان "قهرمان کشور کلیستنیکس/استریت ورک اوت ۱۴۰۵" را در آن دسته وزنی دریافت خواهد کرد.
- برنده دسته مطلق عنوان "قهرمان کشور کلیستنیکس/استریت ورک اوت ۱۴۰۵" در دسته مطلق، که براساس امتیاز کلی همه دسته های وزنی تعیین شده را دریافت خواهد کرد.

❖ قوانین:

مسابقات در شاخه فری استایل برای شرکت کنندگان در سه بخش مورد بررسی قرار می گیرد:

۱- داور قدرت ۵ نمره

۲- داور مهارت ۵ نمره

۳- داور ترکیب ۵ نمره

الف: دور اول مسابقه یک دور مقدماتی است که در آن هر شرکت کننده به صورت فردی عملکرد خود را نشان می دهد. دور مقدماتی برای هر شرکت کننده حداکثر ۲ دقیقه است و ترتیب اجرا به صورت تصادفی می باشد. نفرات برتر هر دسته وزنی در دو تایم یک دقیقه ای در مرحله نیمه نهایی به صورت بتل با هم به رقابت می پردازند: به طور مثال اگر نفرات برتر را ده نفر در نظر بگیریم؛ نفر اول با نفر دهم، نفر دوم با نفر نهم، نفر سوم با نفر هشتم، نفر چهارم با نفر هفتم و نفر پنجم با نفر ششم. نفرات برنده هر یک از این رقابت ها به مرحله فینال راه خواهند یافت و اجرای نهایی خود را به صورت بتل پنج نفره، در دو بازه زمانی یک دقیقه ای باید به نمایش بگذارند تا ۳ نفر برتر مسابقات مشخص شوند.

ب: در صورتی که دو یا چند شرکت کننده در دور مقدماتی امتیازی برابر با یکدیگر کسب کنند، شرکت کننده با امتیاز ترکیب بالاتر برتری خواهد داشت.

پ: شرکت کنندگان باید حرکات ایزومتریک را حداقل ۳ ثانیه به صورت ثابت و بدون لرزش اجرا کنند (نگهداری حرکت برای مدت طولانی تر امتیاز اضافی ندارد) و حرکات مهارتی را در بهترین حالت ممکن اجرا نمایند و برای دریافت امتیاز از داور ترکیب حرکات خود را در قالب یک نمایش در آورند.

ج: اگر شرکت کننده یک حرکت را که در لیست حرکات روز مسابقه نبوده اجرا کند، تیم داوری طبق مهارت و تجربه در همان لحظه حرکت را ارزیابی می کنند و نمره می دهند.

ح: تنوع گیرش (گریپ): اگر چه بین اجرای حرکات قدرتی روی سطوح مختلف با گیرش و گریپ های مختلف تفاوت اندکی وجود دارد، ولی درجه سختی و ارزش اکثرشان یکسان به حساب می آیند. اما امتیاز هر نوع گیرش در حین اجرای آن حرکت به صورت جداگانه حساب می شود. بدین معنی که یک حرکت با گیرش های متفاوت امتیاز جداگانه دارد.

د: در صورتی که شرکت کنندگان ۳ خطا و یا بیشتر از ۳ خطا را در یک مرحله از اجرای خود داشته باشند، از داور ترکیب نمره صفر دریافت می کنند.

ه: داور مهارت در صورت شکست ورزشکار در گرفتن میله یا افتادن وی از میله پس از یک حرکت مهارتی، یک نمره از امتیاز وی کسر می کند.

و: در صورتی که شرکت کنندگان در طول اجرای خود در یک مرحله، حرکت خاصی را بیشتر از دو مرتبه پشت سر هم تکرار کرده باشند، حداکثر تا ۴ نمره می‌توانند از هر داور دریافت کنند.

ز: در صورتی می‌توان یک حرکت را در یک مرحله تکرار کرد که آن حرکت پیش نیاز یک ترکیب جدید باشد. (به عنوان مثال ورزشکار به صورت تک حرکت هنداستند می‌زند و سپس در ادامه برنامه خود، با یک هنداستند دیگر به هالوبک می‌رود).

چ: هیچ حرکتی ممنوع نیست و هر حرکت نمایشی مربوط به کلیستنیکس می‌تواند اجرا شود.

ض: امتیاز هر دسته از حرکات از با ارزشمندترین حرکت شروع می‌شود و به سمت حرکات کم ارزش‌تر پیش می‌رود.

ط: سخت‌ترین حرکت همیشه به عنوان ارزشمندترین در نظر گرفته نمی‌شود، زیرا حرکات بر اساس یک سیستم معیار پیچیده رتبه‌بندی می‌شوند.

ی: در یک دور یا یک نبرد، حرکتی که توسط همان ورزشکار اجرا می‌شود فقط بار اول معتبر است. به عنوان مثال، در یک نبرد، در ترکیب اول: سوینگ ۵۴۰ - پول اور - فرانت لور و در ترکیب دوم: شریمپ فیلیپ - ۳۶۰ - فرانت لور. در این حالت، فرانت لور دوم به عنوان اجرا نشده در نظر گرفته می‌شود، بنابراین به ارزش ترکیب اضافه نمی‌کند.

ک: اگر در ترکیب اول، ورزشکار به اشتباه حرکتی را اجرا کند و سپس آن را به دلیل خطا تکرار کند، نسخه اولیه اجرا شده معتبر باقی می‌ماند.

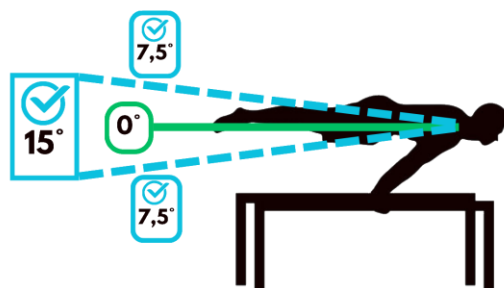
ل: باید حداقل سه حرکت بدون وقفه پشت سر هم اجرا شود تا یک ترکیب محسوب شود.

م: وضعیت بدن در طول اجرای حرکات مهارتی مهم است، به طوری که دست‌ها، پاها، تنه و لگن کشیده در طول اجرای حرکت ارزش بیشتری نسبت به اجرا با اندام‌های خمیده دارند.

ن: در طول فرودها فقط پاها می‌توانند زمین را لمس کنند، قدم یا جهش اضافی برای حفظ تعادل مجاز است اما اگر بخشی از بدن غیر از پا پس از فرود زمین را لمس کند، کسر امتیاز اعمال می‌شود و همچنین در طول فرودها استفاده از غلت یا هر حرکت دیگری معتبر نیست و فرد باید روی پاهای خود فرود بیاید.

س: اعمال نمره تشویقی از سمت داوران برای بخش‌های قدرت و مهارت فری‌استایل به طوری که هر کدام حداکثر تا ۵/۰ نمره برای شخصی که از تمام زیر شاخه‌های حرکتی استفاده کند، انجام می‌شود.

ع: فرم پذیرفته شده برای حرکات ایزومتریک، حداکثر انحراف ۱۵ درجه از حالت ایده‌آل در مفصل اصلی مجاز است. به عنوان مثال در حرکت پلانچ که موقعیت افقی بدن ایده‌آل است، انحراف ۷.۵+ درجه یا ۷.۵- درجه از حالت افقی مجاز است. (انحرافات بیشتر و یا دیگر زوایای مفصل پذیرفته نمی‌شوند و منجر به کسر یک امتیاز برای شرکت کننده می‌شود).



❖ معیارهای ارزیابی برای حرکات:

* قدرت:

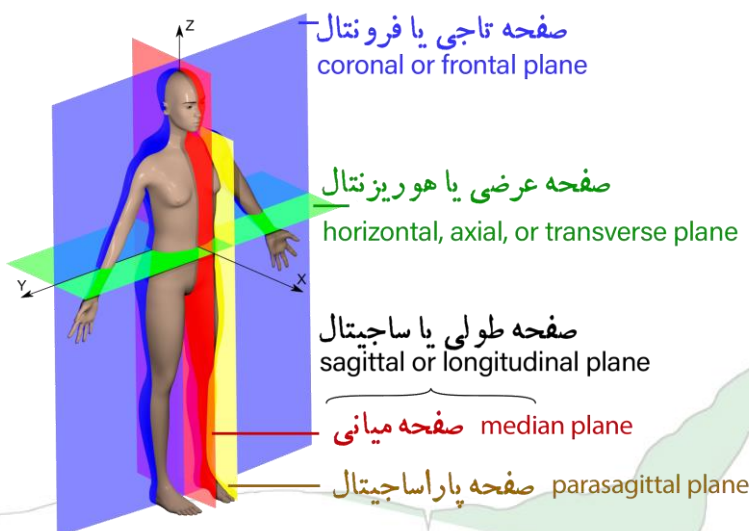
- حرکات ایستا (انقباض ایزومتریک) مانند پلانچ یا فرانت لور.
- حرکات پویا انقباض کانسنتریک (درون‌گرا) یا اکسنتریک (برون‌گرا) تک‌دست و حرکات انفجاری (پلیومتریک) مانند ماسل‌آپ انفجاری.
- حرکات فشاری (مانند پلنچ) و کششی (مانند فرانت لور).
- حرکات قدرتی ایزومتریک در امتداد صفحه فرونتال مانند هیومن‌فلگ و حرکات پویایی مانند پول‌آپ یا بالا بردن در هیومن‌فلگ.

* مهارت:

- توانایی‌های هماهنگی فضایی در صفحات فرونتال، هوریزنتال و ساجیتال مانند جینجر، سویینگ ۵۴۰ و فرانت فلیپ.
- فرودها.
- حرکات مهارتی بدون رها کردن بار، مانند هیپ سیرکل‌ها یا جانت‌ها.
- توانایی حفظ تعادل، مانند هنداستند یا هالو بک.

* ترکیب:

- قدرت + مهارت، مهارت + قدرت و مهارت + مهارت یا قدرت + قدرت.



قوانین شاخه استقامت:

❖ دسته وزنی و سنی:

شاخه استقامت برای آقایان به سه دسته وزنی تقسیم می شود:

- سبک وزن: ۷۹.۹ کیلوگرم و کمتر
- میان وزن: ۸۰ کیلوگرم الی ۸۹.۹ کیلوگرم
- سنگین وزن: ۹۰ کیلوگرم و بالاتر

توجه:

- برنده هر دسته وزنی در هر شاخه عنوان قهرمان در آن دسته وزنی و شاخه را دریافت می کند.
- دسته وزنی مطلق (Over All) شامل کل رده های وزنی در مسابقه می باشد.
- مسابقات پیشکسوتان برای شاخه استقامت در رده سنی بالاتر از ۳۵ سال برگزار می شود.
- هر کدام از سه دسته وزنی های فوق در صورتی اجازه تشکیل عنوان و مسابقه مجزا را دارند که تعداد شرکت کنندگان در آن دسته حداقل ۳ نفر باشند. اگر تعداد شرکت کنندگان در رده سبک وزن کمتر از تعداد ذکر شده باشند، تمام ورزشکاران سبک وزن به شاخه میان وزن انتقال داده می شوند. اگر تعداد شرکت کنندگان

در رده میان وزن کمتر از تعداد ذکر شده باشند، تمام ورزشکاران میان وزن به شاخه سبک وزن انتقال داده می شوند. اگر تعداد شرکت کنندگان در رده سنگین وزن کمتر از تعداد ذکر شده باشند، تمام ورزشکاران سنگین وزن به شاخه میان وزن انتقال داده می شوند.

- تمام شرکت کنندگان به صورت مساوی داوری خواهند شد.

- برنده هر دسته وزنی عنوان "قهرمان کشور کلیستنیکس/استریت ورک اوت ۱۴۰۵" را در آن دسته وزنی دریافت خواهد کرد.

- برنده دسته مطلق عنوان "قهرمان کشور کلیستنیکس/استریت ورک اوت ۱۴۰۵" در دسته مطلق، که براساس امتیاز کلی همه دسته وزنی ها تعیین شده، را دریافت خواهد کرد.

❖ قوانین:

مسابقات در شاخه استقامت برای هر شرکت کننده توسط حداقل سه داور مورد بررسی قرار می گیرد:

۱- داور شمارش

۲- داور تایید

۳- داور تاییم

کمیته کلیستنیکس

(استریت ورک اوت) کشور

- الف: مسابقات در دو مرحله مقدماتی و فینال برگزار می شود.
- ب: نفرات برتر هر دسته وزنی در مرحله مقدماتی به مرحله فینال راه خواهند یافت.
- ج: آیتم های مسابقه یک هفته قبل از شروع مسابقات توسط کمیته مسابقات و کمیته داوران کشور اعلام می گردد.
- د: نفرات برتر افرادی هستند که حرکات را به بهترین صورت و در کمترین مدت زمان به پایان برسانند.
- خ: ملاک قهرمانی در شاخه استقامت، صرفاً نتیجه مرحله فینال است و نتایج مرحله مقدماتی، حتی در صورتی که هیچ یک از ورزشکاران موفق به اتمام مرحله فینال نشوند، ملاک تعیین قهرمان نخواهد بود.
- ه: آیتم ها از حرکات زیر تشکیل شده و متغیر خواهند بود:

اسکوات - پیستول اسکوات - لانگز - لانگز پرشی - اسکوات پرشی - پرش روی جعبه ۵۵ سانتی متری - برپی - برپی و پرش روی جعبه ۵۵ سانتی متری - بالارفتن از جعبه ۵۵ سانتی متری (استپ آپ) - پول آپ - چین آپ - پول آپ با دست های موازی - ماسل آپ - پول اوور - دیپس تک میله - پوش آپ روی میله - دیپس روی پارالل

- پوش آپ - توز تو بار - نی رایز روی پارالل - دیپس روی پارالل با نی رایز - لگرایز با باز کردن پا روی پارالل از طرفین - حرکت روی مانکی بار - شاتل ران - هنداستند پوش آپ کنار دیوار - هند واک ۵ الی ۱۱ متر و...

و: آیتمها باید به صورت کامل و صحیح اجرا شوند تا توسط داوران قابل شمارش باشند در غیر این صورت حرکاتی که صحیح نباشند محاسبه نمی شوند.

ز: اگر شرکت کننده ای آیتمی را به صورت کامل و در تکرار مشخص شده اجرا نکند، حق اجرای آیتم بعد را ندارد.

ح: در صورتی که سلامتی ورزشکار در خطر باشد، با تشخیص داوران، کمیته فنی و یا پزشک مسابقات، مسئولین برگزاری می توانند از انجام ادامه رقابت توسط شرکت کننده جلوگیری به عمل آورند.

ع: داوران شاخه استقامت باید شمارش حرکات را به طوری تایید کنند که ورزشکار از صحت اجرای حرکت مطلع شود.

م: به منظور جلوگیری از ضربه زدن، باید موانع اضافی وجود داشته باشد که محدودیت ایجاد کند. مانع برای حرکت پول آپ از زیر بار به فاصله ۳۰ سانتی متر و برای حرکت ماسل آپ از زیر بار به فاصله ۵۰ سانتی متر می باشد. با این حال، داوران ممکن است تصمیم بگیرند که تکرارهای شرکت کنندگان را در این مورد محاسبه نکنند. اگر شرکت کننده در بین موانع ضربات پا را انجام دهد، حرکت شمارش نمی شود.

قوانین شاخه قدرت: ❖ دسته وزنی و سنی: (استریت ورک اوت) کشور کمیته کلیستنیکس

شاخه قدرت برای آقایان به سه دسته وزنی تقسیم می شود:

- سبک وزن: ۷۹.۹ کیلوگرم و کمتر
- میان وزن: ۸۰ کیلوگرم الی ۸۹.۹ کیلوگرم
- سنگین وزن: ۹۰ کیلوگرم و بالاتر

توجه:

- برنده هر دسته وزنی در هر شاخه عنوان قهرمان در آن دسته وزنی و شاخه را دریافت می کند.
- دسته وزنی مطلق (Over All) شامل کل رده های وزنی در آن شاخه می باشد.
- مسابقات پیشکسوتان برای شاخه قدرت در رده سنی بالاتر از ۳۵ سال برگزار می شود.

- هر کدام از سه دسته وزنی‌های فوق در صورتی اجازه تشکیل عنوان و مسابقه مجزا را دارند که تعداد شرکت‌کنندگان در این شاخه حداقل ۳ نفر باشند. اگر تعداد شرکت‌کنندگان در رده سبک‌وزن کمتر از تعداد ذکر شده باشند، تمام ورزشکاران سبک‌وزن به شاخه میان‌وزن انتقال داده می‌شوند. اگر تعداد شرکت‌کنندگان در رده میان‌وزن کمتر از تعداد ذکر شده باشند، تمام ورزشکاران میان‌وزن به شاخه سبک‌وزن انتقال داده می‌شوند. اگر تعداد شرکت‌کنندگان در رده سنگین‌وزن کمتر از تعداد ذکر شده باشند، تمام ورزشکاران سنگین‌وزن به شاخه میان‌وزن انتقال داده می‌شوند.

- تمام شرکت‌کنندگان به صورت مساوی داوری خواهند شد.

- برنده هر دسته وزنی عنوان "قهرمان کشور کلیستنیکس/استریت ورک‌اوت ۱۴۰۵" را در آن دسته دریافت خواهد کرد.

- برنده دسته مطلق عنوان "قهرمان کشور کلیستنیکس/استریت ورک‌اوت ۱۴۰۵" در دسته مطلق، که براساس امتیاز کلی همه دسته وزنی‌ها تعیین شده، را دریافت خواهد کرد.

❖ قوانین:

مسابقات شاخه قدرت برای شرکت‌کنندگان توسط حداقل سه داور مورد بررسی قرار می‌گیرد:

۱. داور شمارش

۲. داور تایید اول

۳. داور تایید دوم

❖ آیتم‌های شاخه قدرت:

- پول‌آپ با وزن اضافی ۳۲ کیلوگرم هر یک تکرار حرکت صحیح ۱ امتیاز
- دیپس با وزن اضافی ۴۸ کیلوگرم هر یک تکرار حرکت صحیح ۱ امتیاز
- ماسل‌آپ با وزن بدن هر یک تکرار حرکت صحیح ۱ امتیاز

الف: آیتم‌ها باید به صورت کامل و صحیح اجرا شوند تا توسط داوران قابل شمارش باشند در غیر این صورت حرکاتی که صحیح نباشند محاسبه نمی‌شود.

ب: اگر مکث بین اجرای حرکات بیشتر از ۳ ثانیه باشد، از آن زمان به بعد حرکات اجرا شده توسط داوران محاسبه نمی‌شود.

ج: در انجام تمامی حرکات شاخه قدرت پاها نباید هیچ گونه برخوردی با زمین داشته باشند و در صورت برخورد با زمین داوران شمارش را متوقف می کنند.

د: در صورت مساوی شدن دو شرکت کننده، ورزشکاری که وزن بدن کمتری دارد، به عنوان نفر برتر معرفی می گردد.

ه: در هر حرکت، هر یک تکرار صحیح ۱ امتیاز دارد.

م: به منظور جلوگیری از ضربه زدن، باید موانع اضافی وجود داشته باشد که محدودیت ایجاد کند. مانع برای حرکت پول آپ از زیر بار به فاصله ۳۰ سانتی متر و برای حرکت ماسل آپ از زیر بار به فاصله ۵۰ سانتی متر می باشد. با این حال، داوران ممکن است تصمیم بگیرند که تکرارهای شرکت کنندگان را در این مورد محاسبه نکنند. اگر شرکت کننده در بین موانع ضربات پا را انجام دهد، حرکت شمارش نمی شود.

ذ: شرکت کننده باید بازوهای خود را در مفاصل آرنج و شانه در موقعیت پایین ترین حالت آویزان، صاف کند و در بالاترین حد موقعیت بالای میله بازوهای خود را در مفاصل آرنج و شانه کاملاً صاف کند.

ط: تاب خوردن یا انجام حرکات پرتابی مجاز نیست.

قوانین شاخه یک تکرار بیشینه:

❖ دسته وزنی و سنی:

شاخه یک تکرار بیشینه برای آقایان به دو دسته وزنی تقسیم می شود:

○ کمتر از ۷۵ کیلوگرم

○ ۷۵ کیلوگرم و بالاتر

توجه:

- برنده هر دسته وزنی در هر شاخه عنوان قهرمان در آن دسته وزنی و شاخه را دریافت می کند.
- دسته وزنی مطلق (Over All) شامل کل رده های وزنی در آن شاخه می باشد.
- مسابقات پیشکسوتان برای شاخه یک تکرار بیشینه در رده سنی بالاتر از ۳۵ سال برگزار می شود.
- هر کدام از سه دسته وزنی های فوق در صورتی اجازه تشکیل عنوان و مسابقه مجزا را دارند که تعداد شرکت کنندگان در این شاخه حداقل ۳ نفر باشند. اگر تعداد شرکت کنندگان در هر رده کمتر از تعداد ذکر شده باشند، تمام ورزشکاران آن دسته وزنی به دسته وزنی دیگر انتقال داده می شوند.

- تمام شرکت کنندگان به صورت مساوی داوری خواهند شد.
- برنده هر دسته وزنی عنوان "قهرمان کشور کلیستنیکس/استریت ورک اوت ۱۴۰۵" را در همان دسته دریافت خواهد کرد.
- برنده دسته مطلق عنوان "قهرمان کشور کلیستنیکس/استریت ورک اوت ۱۴۰۵" در دسته مطلق، که براساس امتیاز کلی همه دسته وزنی‌ها تعیین شده، را دریافت خواهد کرد.

❖ قوانین:

- الف: مسابقات در شاخه یک تکرار بیشینه توسط سه داور مورد بررسی قرار می‌گیرد که شامل یک داور فرمان و دو داور تایید می‌باشد.
- ب: در این مسابقات شرکت کننده‌ای که بتواند حرکات پول‌آپ، دیپس و چین‌آپ را با بالاترین رکورد مجموع انجام دهد، قهرمان مسابقات در دسته وزنی خود می‌باشد.
- ج: شرکت کنندگان موظفند دامنه کامل حرکات را رعایت کنند.
- د: هرگونه تکان دادن در حرکات پول‌آپ، دیپس و چین‌آپ ممنوع می‌باشد.
- ه: هر شرکت کننده یک فرصت برای اجرای حرکت خود و یک فرصت خطا دارد و اگر نتواند حرکت خود را در این دو تلاش با وزنه انتخاب شده انجام دهد، حرکت برای وی ثبت نمی‌شود.
- و: در صورت مساوی شدن دو شرکت کننده ورزشکاری که وزن بدن کمتری دارد، به عنوان نفر برتر معرفی می‌گردد.
- ز: حرکات با دستور داور فرمان و بعد از قرار گرفتن شرکت کننده در حالت انجام حرکت آغاز می‌گردد و با دستور داور فرمان به پایان می‌رسد.
- ح: در صورتی که شرکت کننده قبل از فرمان داور حرکت خود را شروع و یا به پایان برساند، امتیاز آن حرکت برای شرکت کننده ثبت نمی‌گردد.
- خ: شرکت کننده باید بازوهای خود را در مفاصل آرنج و شانه در موقعیت پایین‌ترین حالت آویزان صاف کند و در بالاترین حد موقعیت بالای میله بازوهای خود را در مفاصل آرنج و شانه کاملاً صاف کند.
- ص: تاب خوردن یا انجام حرکات پرتابی مجاز نیست.

ر: ورزشکاران شاخه یک تکرار بیشینه موظفند در فرم ثبت نام مسابقات، رکورد درخواستی هر سه حرکت خود را وارد نمایند.

ض: به منظور جلوگیری از ضربه زدن، باید موانع اضافی وجود داشته باشد که محدودیت ایجاد کند. مانع برای حرکت پول آپ و چین آپ از زیر بار به فاصله ۳۰ سانتی متر می باشد. با این حال، داوران ممکن است تصمیم بگیرند که تکرار شرکت کنندگان را در این مورد محاسبه نکنند. اگر شرکت کننده در بین موانع ضربات پا را انجام دهد، حرکت شمارش نمی شود.

نحوه اعتراض:

- ✓ شرکت کنندگان می توانند بعد از اعلام نتایج نسبت به قضاوت داوران اعتراض نمایند. در زمان مسابقات هیچ گونه اعتراضی پذیرفته نخواهد شد. اعتراض باید به صورت رسمی و کتبی باشد و تنها مربی یا سرپرست ورزشکار می تواند اعتراض خود را مطرح کند.
- ✓ اعتراض ورزشکار فقط توسط سرداور و سرپرست فنی مسابقات بررسی می شود.
- ✓ شرکت کنندگان تنها می توانند در خصوص زمان و یا تعداد حرکات خود اعتراض نمایند.
- ✓ اعتراض فقط در شاخه های استقامت (مقدماتی و نهایی) و فری استایل (مقدماتی، نیمه نهایی و نهایی) در پایان همان راند اجرا شده مجاز می باشد.
- ✓ هزینه اعتراض ۲ میلیون 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 هدف از اعتراض برهم زدن نظم و ساختار مسابقات (بنا به تشخیص سرپرست مسابقات) باشد، شخص متخلف از دور مسابقات خارج و جهت انجام موارد قانونی به کمیته انضباطی معرفی می گردد.

جوايز:

به تمامی نفرات برتر در هر شاخه حکم و مدال از طرف فدراسیون آمادگی جسمانی و تندرستی ایران و نیز ووچر و تقدیرنامه از طرف فدراسیون جهانی کلیستنیکس اهدا می‌گردد.

نکته ۱: قوانین به منظور بهبود عملکرد و حفظ حقوق شرکت‌کنندگان در طول سال به‌روزرسانی خواهند شد و شرکت‌کنندگان می‌بایست در هر سال قوانین به‌روز شده را مطالعه نمایند.

نکته ۲: تمامی قوانین و مقررات فوق مطابق با قوانین و مقررات موجود در فدراسیون جهانی کلیستنیکس تهیه و بومی‌سازی شده‌اند.

نکته ۳: هرگونه تغییرات احتمالی بنا به شرایط از پیش تعیین‌شده و یا شرایط مترقبه، توسط مسئولین برگزاری، کمیته داوران و سرداور محفوظ می‌باشد.

