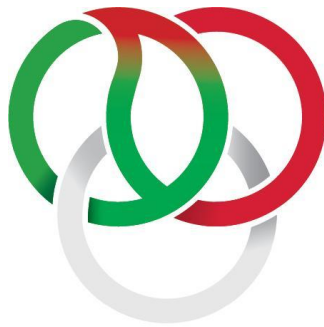


بسمه تعالی



فدراسیون ورزش‌های همگانی  
Islamic Republic of IRAN Sport For All Federation  
جمهوری اسلامی ایران



سازمان آمادگی جهانی ورزش‌های تفریحی

## فدراسیون ورزش‌های همگانی ج.ا.ا

کمیته کشوری کلیستنیکس (استریت ورک اوت)

دستورالعمل مسابقات لیگ کشوری کلیستنیکس

(استریت ورک اوت)

## عنوان مسابقه:

اولین دوره لیگ کشوری کلیستنیکس (استریت ورک اوت) بصورت مجازی

## تاریخ پذیرش و ثبت نام در لیگ:

اول دی ماه 1400 الی اردیبهشت ماه 1401

## تاریخ شروع لیگ:

اول بهمن ماه 1400 لغایت اول مرداد ماه 1401 در هشت هفته

## مقدمه:

با توجه به شرایط کنونی و همچنین کم تحرکی در بین اقشار مختلف و نیاز مردم و اعضای جامعه به ورزش و توسعه آن در کشور و بکارگیری روش های نوین برای مسابقات و همچنین در پیرو رسالت اصلی فدراسیون ورزشهای همگانی، کمیته کشوری کلیستنیکس (استریت ورک اوت) در نظر دارد مسابقاتی را در جهت ارتقاء سطح ورزش و سلامت جامعه در قالب لیگ کشوری کلیستنیکس بصورت مجازی در سه شاخه قدرت، استقامت و حرکات نمایشی آزاد (فری استایل) برگزار نماید. همچنین قابل ذکر میباشد که نفرات برتر شانس حضور در مسابقات جهانی این رشته را در صورت صلاح دید مراجع ذیربط خواهند داشت.

## 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

1\_ فراهم کردن فرصتی برابر برای یک رقابت سالم

2\_ دوری از بیماری های واگیردار

3\_ سهولت شرکت در مسابقات انتخاباتی تیم ملی از سرتاسر کشور به صورت مجازی

- 4\_ جلوگیری از تجمعات غیر ضروری در این برهه در محل مسابقات
- 5\_ تقویت روحیه مخاطبین و ایجاد انگیزه در بین ورزشکاران
- 6\_ معرفی استان ها و اقشار برتر و فعال در این رقابت
- 7\_ امکان مشارکت حداکثری
- 8\_ ایجاد رقابت بین ورزشکاران
- 9\_ بالابردن سطح کیفی ورزشکاران

### شرایط ثبت نام:

- 1\_ شماره شناسنامه و کارت ملی
  - 2\_ تصویر کارت بیمه فدراسیون پزشکی ورزشی (به نام فدراسیون همگانی رشته آمادگی جسمانی)
  - 3\_ تصویر 3\*4 متناسب با قوانین جمهوری اسلامی ایران
  - 4\_ ثبت نام در سامانه ایران فعال [WWW.IRANFAAL.IR](http://WWW.IRANFAAL.IR)
  - 5\_ ثبت نام در سایت [WWW.IRANSWC.COM](http://WWW.IRANSWC.COM)
  - 6\_ معرفی نامه از کمیته استان محل سکونت (در صورت نداشتن کمیته فعال در هر استان شرکت کنندگان می بایست معرفی نامه خود را از کمیته کشوری دریافت نمایند)
- ### قوانین و شرایط عمومی شرکت در مسابقات:

**الف:** تمامی قوانین لیگ آنلاین با قوانین مسابقات حضوری یکسان است.

**ب:** شرکت کنندگان می تواند در اواسط لیگ آنلاین در لیگ ثبت نام کنند اما امتیاز ویدیو های هفته های گذشته به آنها تعلق نمی گیرند.

**ج:** در صورتی که شرکت کنندگان به هر نحوی بدون هماهنگی قبلی در لیگ شرکت نکنند از حضور آنان در سایر مسابقات تا بررسی های مربوطه جلوگیری به عمل خواهد آمد.

### ج: ویدیو

- 1\_ شرکت کنندگان برای اجرا و ضبط ویدیوهای خود هفت روز فرصت دارند و موظفند در این مدت ویدیوهای خود را در کانال آپارات به اشتراک بگذارند.

2\_ تمامی ویدیوهای ضبط شده باید توسط شرکت کنندگان در سایت آپارات بارگذاری شده و لینک ویدیو هر هفته به کمیته از طریق دایرکت اینستاگرام کمیته به آدرس IRANSWC و یا به آدرس جیمیل iranswc@gmail.com ارسال شود.

3\_ هنگام بارگذاری در قسمت عنوان ویدیو حتما نام شرکت کننده، هفته مسابقه (ویدیو مربوط به هفته چندم رقابت می باشد)، شاخه مسابقه و رده وزنی ثبت شود.

نام و نام خانوادگی      هفته مسابقه      شاخه مسابقه      رده وزنی      شهر و استان

4\_ هنگام ضبط ویدیو مسابقه باید تصویر یک زمانسنج و یا ساعت در ویدیو وجود داشته باشد.

5\_ شرکت کنندگان در زمان های اعلام شده ویدیو هایشان را باید به اشتراک بگذارند و اگر از زمان اعلام شده بگذرد، امتیاز آن ویدیو را از دست می دهند.

6\_ شرکت کنندگان موظفند در تمامی ویدیوهای ارسالی بصورت کاملا واضح و مشخص وزن خود و وزنه مورد استفاده را پس از معرفی بر روی ترازو نمایش دهند و در غیر این صورت ویدیو توسط داوران مورد بررسی قرار نمی گیرد.

7\_ شرکت کنندگان نمی توانند از ویدیو تکراری استفاده کنند.

8\_ شرکت کنندگان موظفند در هر ویدیو شماره ویدیو را پس از معرفی خود بگویند.

9\_ شرکت کنندگان حق تغییر و اصلاح (ادیت) در ویدیو خود را ندارند.

10\_ ویدیو شرکت کننده ای که ادیت شده باشد قابل قبول نیست و توسط داوران بررسی نخواهد شد.

11\_ ویدیو شرکت کنندگان اگر خارج از قوانین و مقررات کمیته و قوانین جمهوری اسلامی ایران باشد غیر قابل قبول می باشد و امتیاز آن ویدیو برای شرکت کننده در نظر گرفته نمی شود. موسیقی مطابق با قوانین جمهوری اسلامی ایران، پوشش مناسب و پرهیز از پوشیدن لباسهای جذب و لگ، برای بانوان (پوشش سر و مقنعه - پیراهن ورزشی آستین بلند و یقه بسته) استفاده نکردن از سالن و تجهیزات ژیمناستیک مانند بارفیکس، پارالل و ... و همینطور استفاده نکردن از تشک های ژیمناستیک در زیر سازه کلیستنیکس، کفش مناسب و بندی و عدم استفاده از کفش ژیمناستیک و همچنین امکان اجرای بلا مانع حرکات در فضای باز از جمله این قوانین می باشد.

12\_ تمامی ویدیوها تا پایان رقابت نباید به هیچ وجه پاک شوند و امکان بازنگری آنها تا پایان لیگ میباشد.

13\_ توجه داشته باشید اگر شرکت کننده ای ویدیو خود را پاک کند یا به هر دلیلی ویدیو در آپارات قابل مشاهده نباشد، امتیاز آن ویدیو از مجموع کل امتیازات کسر خواهد گردید.

14\_ پس از شروع ضبط ویدیو و معرفی، شرکت کنندگان حق قطع وکات کردن ویدیو را تا پایان مسابقه ندارند. اگر ویدیو به هر صورت قطع شود توسط داوران مورد بررسی قرار نخواهد گرفت.

**نکته 1:** 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.

**نکته 2:** تمامی شرکت کنندگانی که سهمیه ورودی مسابقات را کسب میکنند برای شرکت باید پاسپورت داشته باشند و هیچگونه مشکل بابت خروج از کشور را نداشته باشند.

**نکته 3:** در صورت کسب سهمیه تمامی هزینه های سفر اعم از بلیط هواپیما، صدور ویزا، بیمه ورزشی و دیگر هزینه ها برعهده ورزشکار و یا اسپانسر وی می باشد.

**د:** شرکت کنندگان موظف هستند تا پایان لیگ در همان شاخه و رده وزنی که هنگام ثبت نام انتخاب کردند باقی بمانند.

**نکته:** اگر شرکت کننده ای در وزن اولیه خود که اعلام نموده باقی نماند به ازای هر تغییر وزن در جدول مسابقات به یک رتبه تنزل نایل می گردد.

### **هزینه ثبت نام و شرکت در مسابقات:**

در راستای توسعه همه جانبه ورزش کلیستنیکس (استریت ورک اوت) و همچنین پیشبرد اهداف فدراسیون مبنی بر همگانی شدن ورزش، هیچگونه هزینه ای بابت شرکت در مسابقات لیگ کشوری کلیستنیکس از شرکت کنندگان دریافت نمیشود.

### **نحوه اعتراض:**

اعتراض باید به صورت رسمی و کتبی باشد و هرکدام از شرکت کنندگان در طول لیگ می توانند سه بار اعتراض خود را مطرح کنند.

هزینه اعتراض 1/000/000 ریال معادل 100/000 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 شود.

### داوری مسابقات:

**الف:** دوری توسط کمیته داوران کشوری و اشخاص مورد تایید کمیته کشوری انجام می گردد.

**ب:** پس از اشتراک گذاری ویدیو در هر مرحله، داوران امتیاز خود را اعلام می کنند.

**ج:** هر هفته جدول مسابقات بروز رسانی شده و در وبسایت کمیته کشور [iranswc.com](http://iranswc.com) قابل مشاهده خواهد بود.

### رده وزنی:

**الف:** رده وزنی آقایان

سبک وزن (منفی 75 کیلوگرم)

سنگین وزن (مثبت 75 کیلوگرم)

**ب:** رده وزنی بانوان

سبک وزن (منفی 55 کیلوگرم)

سنگین وزن (مثبت 55 کیلوگرم)

**نکته:** نفرات برتر در هر رده وزنی در هر سه شاخه، سهمیه شرکت در مسابقات جهانی ۲۰۲۲ را بدون شرکت در مسابقات انتخاب استانی و کشوری دریافت خواهند کرد.

### \*قوانین مسابقات شاخه نمایشی - فری استایل (آقایان - بانوان)

مسابقات در شاخه نمایشی توسط چهار داور مورد بررسی میگردد

1\_ داور استاتیک 5 نمره

2\_ داور داینامیک 5 نمره

3\_ داور کمبو (ترکیب) 5 نمره

4\_ داور استایل 2.5 نمره

**الف:** هر شرکت کننده می بایست ویدیوی نمایشی خود را حداکثر به مدت 2 دقیقه با در نظر گرفتن قوانین و آیین نامه مسابقات ارسال نماید.

**ب:** هر ویدیو توسط چهار داور بررسی شده و هر شرکت کننده مجموع 17.5 امتیاز به خود اختصاص می دهد.

**ج:** مسابقه در دو رده وزنی برای آقایان و بانوان برگزار می گردد.

**د:** شرکت کنندگان باید حرکات استاتیک را حداقل 3 ثانیه به صورت ثابت و بدون لرزش اجرا کنند و حرکات دینامیک را در بهترین حالت ممکن اجرا نمایند و برای دریافت امتیاز از داور کمبو(ترکیب) حرکات خود را در قالب یک نمایش در آورند.

**ه:** در هر خطا داوران متناسب با نوع آن از ۰.۵ تا ۱ امتیاز از شرکت کننده کسر می کنند.

**و:** در صورتی که در پایان لیگ دو شرکت کننده امتیازی برابر داشته باشند، شرکت کننده ای که مجموع امتیاز استایل بالا تری در کل لیگ داشته باشد بعنوان نفر برتر اعلام می گردد.

**ز:** به ازای 24 ساعت تاخیر در ارسال لینک ویدیو توسط شرکت کنندگان جریمه 1 نمره از هر بخش کسر می گردد.

### **\*قوانین استقامت (آقایان \_ بانوان)**

**الف:** مسابقات در شاخه استقامت توسط سه داور مورد بررسی قرار میگیرد.

**ب:** مسابقه در دو رده وزنی برای آقایان و بانوان برگزار می گردد.

**ج:** آیتم های مسابقه سه روز قبل از زمان ارسال ویدیو برای شرکت کنندگان اعلام می گردد.

**د:** نفرات برتر افرادی هستند که امتیاز بیشتری به دست آورده باشند.

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

اسکات - لانگز - اسکات پرشی - پرش بر روی جعبه - ماسل آپ - پول اوور - لگ رایز - لگ رایز پا باز -  
تویز تو بار - نی رایز - پوش آپ - کلپ پوش آپ - برپی - دیپس - پول آپ - چین آپ و ...

**و:** 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 برای آن ها امتیاز منفی در نظر گرفته می شود.

ز: امتیاز منفی خطاها به صورت زیر در نظر گرفته می شود:

هر خطا 3 ثانیه به زمان ویدیو اضافی می کند (البته با در نظر گرفتن آیتم ها هر خطا ضریب خاصی دارد).

آیتم های اول و دوم هر خطا 3 ثانیه به زمان کل اضافه می گردد.

آیتم های سوم و چهارم هر خطا  $2*3=6$  ثانیه به زمان کل اضافه می گردد.

آیتم های پنجم و ششم هر خطا  $3*3=9$  ثانیه به زمان کل اضافه می گردد.

آیتم های هفتم و هشتم هر خطا  $4*3=12$  ثانیه به زمان کل اضافه می گردد.

آیتم های نهم و دهم هر خطا  $5*3=15$  ثانیه به زمان کل اضافه می گردد.

• نکته: در صورتی که شرکت کننده در شمارش دچار خطا شود و حرکتی را انجام ندهد امتیاز منفی

بصورت زیر در نظر گرفته می شود:

آیتم های هر ضریب به علاوه 2 می شود بطور مثال: اگر در آیتم چهارم (خطای ضریب 2) بجای 20 تکرار

19 تکرار انجام شود برای شرکت کننده یک خطای ضریب 4 در نظر گرفته میشود و...

ح: در صورتی که در پایان لیگ دو شرکت کننده مساوی باشند، سه ویدیو آخر به عنوان مرجع در نظر

گرفته خواهد شد و کسی که بالاترین امتیاز را گرفته باشد برنده مسابقات لیگ می باشد.

ط: در صورتی که شرکت کننده در هر هفته ای از لیگ غیبت داشته باشد، امتیاز منفی برای آن هفته برای

ورزشکار در نظر گرفته می شود. به این صورت که به زمان اجرای کمترین رکورد در آن هفته جریمه غیبت

(طبق محاسبه آن هفته مسابقاتی، بسته به سخت و یا آسان بودن آن هفته) اضافه می گردد و در جدول

امتیازات ثبت می شود.

زمان رکورد نفر آخر + شماره هفته غیبت = رکورد هفته

ی: به ازای 24 ساعت تاخیر در ارسال لینک ویدیو توسط شرکت کنندگان جریمه زمان اضافه به صورت

شماره هفته ای که تاخیر صورت گرفته منتهی 1 در نظر گرفته خواهد شد.

مثال: زمان رکورد کل هفته 3 + 2 دقیقه زمان جریمه = رکورد هفته

**\* قوانین قدرت (آقایان)**

الف: مسابقات در شاخه قدرت توسط سه داور مورد بررسی قرار میگیرد.



ب: مسابقات در دو رده وزنی برای آقایان برگزار میگردد.

### سه آیتم قدرت:

- 1\_ بارفیکس با وزن اضافی مشخص شده برای هر رده وزنی هر یک تکرار حرکت صحیح 3 امتیاز
- 2\_ دیپ با وزن اضافی مشخص شده برای هر رده وزنی هر یک تکرار حرکت صحیح 2 امتیاز
- 3\_ اسکات با وزن اضافی مشخص شده برای هر رده وزنی هر یک تکرار حرکت صحیح 1 امتیاز

ج: میزان وزنه های متناسب با هر رده وزنی:

### \* منفی 75 کیلوگرم

بارفیکس 16 کیلوگرم

دیپ 24 کیلوگرم

اسکات 80 کیلوگرم

### \* مثبت 75 کیلوگرم

بارفیکس 25 کیلوگرم

دیپ 40 کیلوگرم

اسکات 90 کیلوگرم

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 این امکان را دارند که آیتمها را جدای از هم ارسال نمایند.

و: اگر مکث بین اجرای حرکات بیشتر از 3 ثانیه باشد، از آن زمان به بعد حرکات اجرا شده توسط داوران محاسبه نمی شود.

ز: در صورت مساوی شدن دو شرکت کننده در پایان لیگ داوران مجموع امتیازهای حرکت بارفیکس آنها را در نظر می گیرند و شرکت کننده ای که بیشترین امتیاز را در حرکت بارفیکس ثبت کرده باشد، بعنوان نفر برتر معرفی می گردد.

ح: به ازای 24 ساعت تاخیر در ارسال لینک ویدیو توسط شرکت کنندگان به تعداد هفته ای که در آن هستند از هر آیتم کسر می گردد و جریمه در نظر گرفته می شود.

### جدول مسابقات

تاریخ و رویداد	شروع هفته	پایان هفته	استقامت آقایان	استقامت بانوان	قدرت آقایان	نمایشی آقایان	نمایشی بانوان
ثبت نام	1 دی	1 اردیبهشت					
هفته اول	1 بهمن	7 بهمن					
هفته دوم	22 بهمن	28 بهمن					
هفته سوم	13 اسفند	19 اسفند					
هفته چهارم	5 فروردین	11 فروردین					
هفته پنجم	16 اردیبهشت	22 اردیبهشت					
هفته ششم	6 خرداد	12 خرداد					
هفته هفتم	27 خرداد	2 تیر					
هفته هشتم	17 تیر	23 تیر					
اعلام نتایج	25 تیر	31 تیر					

**نکته 1:** 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 2:** 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  
جمهوری اسلامی ایران