

بسمه تعالی



کمیته کلیستنیکس
(استریت ورک اوت) کشور

فدراسیون آمادگی جسمانی ج.ا.ایران

کمیته کشوری کلیستنیکس (استریت ورک اوت)

دستور العمل المپیاد کشوری کلیستنیکس (استریت ورک اوت)

عنوان رویداد:
المپیاد کشوری کلیستنیکس (استریت ورک اوت) آقایان/بانوان
کمیته کلیستنیکس (استریت ورک اوت)
۱۴۰۲
ج.ا.ایران

تاریخ و محل مسابقات:

۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰ مهر ماه ۱۴۰۲

تهران

مقدمه:

کمیته کشوری کلیستنیکس (استریت ورک اوت) در نظر دارد مسابقاتی را پیرو تقویم المپیاد فدرايون آمادگی جسمانی در جهت ارتقاء سطح ورزش و سلامت جامعه در چهار شاخه استقامت و حرکات نمایشی آزاد (فری استایل)، قدرت و یک تکرار بیشینه 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 ویژه ای جهت شرکت در این گونه مسابقات را مورد اهداف بلند مدت خود قرار داده.

این اهداف عبارت اند از:

- 1_ فراهم کردن فرصتی برابر برای یک رقابت سالم
- 2_ تقویت روحیه مخاطبین و ایجاد انگیزه در بین ورزشکاران
- 3_ معرفی استان ها و اقشار برتر و فعال در این رقابت
- 4_ امکان مشارکت حداکثری
- 5_ ایجاد حس رقابت بین ورزشکاران
- 6_ بالابردن سطح کیفی ورزشکاران
- 7_ ایجاد رقابت و مشارکت بین تماشاگران بواسطه برگزاری چالش ها و رقابت حین برگزاری مسابقات

شرایط ثبت نام:

1. ثبت نام در وب سایت فدراسیون آمادگی جسمانی به نشانی www.iranpff.ir در بخش المپیاد آمادگی جسمانی و پر کردن فرم ثبت نام الکترونیک در وب سایت مطابق موارد خواسته شده
2. داشتن حداقل 16 سال سن (برای افراد زیر 18 سال همراه داشتن رضایت نامه ولی در زمان مسابقه الزامی می باشد)
3. ورزشکارانی که کمیته استانی فعال ندارند و یا مسابقات استانی در استان محل سکونت آن ها برگزار نگردیده می توانند با شرکت در گزینش آنلاین سهمیه شرکت در المپیاد را از کمیته کشوری دریافت نمایند.
4. عدم داشتن مورد انضباطی (در صورت مطلع نبودن از این مسئله به بخش انضباطی وب سایت کمیته مراجعه نمایید یا از طریق مسئول انضباطی پیگیری نمایید)

قوانین و شرایط عمومی شرکت در مسابقات:

1: هر یک از شرکت کنندگان می بایست فرم رضایت نامه را پیش از آغاز مسابقه پر نمایند و مسئولیت کامل سلامتی خود را به عهده بگیرند و شخصاً مسئول حوادث و یا پیامدهای احتمالی خود در زمان مسابقه باشند.

2: ترتیب شرکت کنندگان قبل از شروع مسابقات توسط مسئولین برگزاری بصورت قرعه کشی مشخص میشود.

3: در صورتی که در هنگام مسابقه شرکت کننده حاضر نباشد پس از سه مرتبه اعلام با توجه به عدم حضور ورزشکار نام وی از لیست شرکت کنندگان حذف و ورزشکار از دور مسابقات خارج می گردد

4: در صورت صلاحدید مراجع برگزاری، شرکت کنندگان میتوانند از موسیقی انتخابی خود استفاده کنند (موسیقی باید متناسب با شرایط و قوانین کشور باشد و از الفاظ نامناسب و یا توهین به شخص، ادیان و ... استفاده نشده باشد)

5: در حین مسابقات هیچ دوربین و فیلمبرداری بجز دوربین های مسئولین برگزاری نمی تواند روی صحنه اجرا باشد مگر با صلاح دید مسئولین برگزاری. (در صورت رعایت نکردن این مورد از سوی شرکت کننده نیمی از امتیازات او کسر می گردد)

6: استفاده از دستکش و کمر بند بارفیکس و مچ بند برای شرکت کنندگان مجاز می باشد (در صورت استفاده از هرگونه وسایل دیگر، ورزشکار می بایست با مسئولین برگزاری مسابقه هماهنگ نماید)

7: 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.

8: 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.

9: پوشیدن کفش بند دار جلویسته مجاز می باشد و استفاده نکردن از کفش و یا استفاده از کفش های ژیمناستیک غیر مجاز می باشد (در صورت نداشتن کفش امتیاز شرکت کننده صفر می شود).

10: شرکت کنندگان باید شلوار بلند و یا شلوارک (۵ سانت زیر زانو) به همراه لگ بپوشند. پوشیدن شورت ورزشی، شلوارک و یا لگ به تنهایی ممنوع می باشد مگر با صلاح دید مسئولین برگزاری مسابقات در روز مسابقه (استفاده مقننه حجاب و پوشش کامل و مصوب شده متناسب با قوانین کشور الزامی می باشد).

11: پوشیدن تی شرت ورزشی برای آقایان بلامانع است و در صورت صلاحدید مراجع برگزاری شرکت کنندگان می توانند تیشرت آستین حلقه ای بپوشند. پوشیدن رکابی ممنوع می باشد (پوشیدن لباس آستین بلند برای بانوان الزامی می باشد)

12: اگر ورزشکار در زمان اجرا مسابقه دچار هرگونه اتفاقی شود که از جانب برگزار کنندگان مسابقه باشد و به نوعی به اجرا ورزشکار لطمه ای وارد گردد، با صلاح دید کمیته داوران و سرپرست مسابقات، ورزشکار می تواند مجدداً مسابقه دهد.

13: استفاده از زانوبند یا آرنج بند با صلاحدید داوران مجاز می باشد.

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

14: در صورت داشتن کد اتباع، شرکت برای اتباع بلامانع است.

15: کمیته های متناظری که قصد میزبانی و برگزاری مسابقات کشوری 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 و مسابقات 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 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 , جابجایی وزنه و ...
 - هماهنگی با نیروی انتظامی, حفاظت فیزیکی و هیات پزشکی ورزشی
 - 3 عدد کمر بند وزنه, 3 عدد باکس 55x55 سانتی متری, پودر منیزیم و ... وزنه های استاندارد مورد نیاز برای شاخه قدرت حداقل 200 کیلو
 - مانع به ارتفاع 150 سانتی متر برای حرکت ماسل آپ

ملاحظات فنی:

_ حداقل ارتفاع بار از زمین ۲۳۰ سانتی متر, عرض میله ۱۷۰ سانتی متر و قطر میله ۳۳ میلی متر می باشد.

_ میله پارالل با ارتفاع ۱۴۰ سانتی متر به طول ۱۲۰ سانتی متر و عرض ۴۵ الی ۵۵ سانتی متر با قطر ۵۵ 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 استاندارد باکس جامپ، مربعی به اضلاع ۵۵ در ۵۵ سانتی متر می باشد.

سرپرست فنی مسابقات:

آقای بهادر رزاقی مدیرکل فدراسیون جهانی کلیستنیکس (استریت ورک اوت)

شماره تماس: 09122387644 _ 02188905437

ایمیل: iranswc@gmail.com

دسته وزنی شرکت کنندگان:

شاخه حرکات نمایشی آزاد (فری استایل) برای آقایان و بانوان به سه دسته وزنی تقسیم می شود

آقایان:

۱. منفی 68 کیلوگرم

۲. 68 الی 80 کیلوگرم

۳. مثبت 80 کیلوگرم

بانوان:

۱. منفی 50 کیلوگرم

۲. 50 الی 60 کیلوگرم

۳. مثبت 60 کیلوگرم

دو شاخه قدرت و استقامت برای آقایان و بانوان به سه دسته وزنی تقسیم می شود:

فدراسیون آمادگی جسمانی ج.ا.ایران

آقایان:

۱. منفی 80 کیلوگرم

۲. 80 الی 90 کیلوگرم

۳. مثبت 90 کیلوگرم

بانوان:

۱. منفی 55 کیلوگرم

۲. 55 الی 65 کیلوگرم

۳. مثبت 65 کیلوگرم

و برای شاخه یک تکرار (آقایان) منفی 75 و مثبت 75 کیلوگرم و دسته وزنی کل (أوال) که برای

تمامی شاخه ها وجود دارد.

توجه: مسابقات پیشکسوتان در رده سنی بالای ۳۰ سال برای شاخه نمایشی و بالای ۳۵ سال برای شاخه های استقامت، قدرت و یک تکرار برای آقایان برگزار می شود

- نکته: دسته وزنی کل شامل تمامی دسته های وزنی هر شاخه می باشد.
- نکته: رقابت در هر دسته وزنی باید بین حداقل 3 ورزشکار و یا بیشتر انجام گیرد، اگر تعداد شرکت کنندگان در هر دسته کمتر از 3 ورزشکار باشد ورزشکاران آن دسته با دسته وزنی دیگر ترکیب می شوند.

وزن کشتی در روز مسابقه انجام می گردد.

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

- نکته: در پایان مسابقه به ورزشکاری که از نظر اخلاقی بهترین رتبه را از کمیته داوران و مسابقات دریافت کند، حکم و مدال اخلاق تعلق می گیرد (یک نفر در بخش آقایان و یک نفر در بخش بانوان).

داوری مسابقات:

1: داوری توسط کمیته داوران کشوری و با در نظر گرفتن حق مساوات بین شرکت کنندگان صورت می گیرد.

2: داوران حق شرکت و داوری به صورت همزمان در شاخه ای که مسابقه می دهند و یا کمک به شرکت کنندگان در حین انجام مسابقه را ندارند مگر زمانی که سلامت ورزشکاران در خطر باشد.

3: داوران قبل از به اتمام رسیدن رقابت بین شرکت کنندگان در هر شاخه و دسته وزنی، حق اعلام نتایج را ندارند.

4: داوران موظفند حتما مدرک داوری کلیستنیکس داشته باشند و داوران رشته های دیگر حق داوری در مسابقات را ندارند.

5: داوران مسابقه در بخش آقایان برای هر شاخه یک تیم سه نفره یا بیشتر (بسته به شرایط مسابقات) خواهند بود.

6: داوران مسابقه در بخش بانوان برای هر شاخه یک تیم سه نفره یا بیشتر (بسته به شرایط مسابقات) خواهند بود.

7: در شاخه قدرت و یک تکرار داوران به هیچ عنوان حق کمک کردن و یا بستن وزنه ورزشکاران را ندارند مگر زمانی که سلامتی ورزشکار در خطر باشد و ورزشکار باید خود و یا با کمک همراه خود نسبت به بستن وزنه ها اقدام کنند.

8: در شاخه فری استایل اگر امتیازات بین دو شرکت کننده برابر شود، ورزشکاری که خطا نداشته باشد به عنوان قهرمان انتخاب خواهد شد و اگر هر دو ورزشکار فاقد هر گونه خطا باشند اولویت با ورزشکار سنگین وزن تر خواهد بود.

9: در شاخه های قدرت و یک تکرار اگر امتیازات بین دو ورزشکار برابر شود اولویت با ورزشکار سبک وزن تر خواهد بود.

10: در شاخه استقامت اگر امتیازات برابر شود اولویت با ورزشکار سنگین وزن تر خواهد بود.

نحوه اعتراض:

1: شرکت کنندگان تنها می توانند بعد از اتمام مسابقه نسبت به مسابقه خود اعتراض نمایند و 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.

2: شرکت کنندگان تنها می توانند در خصوص زمان و یا تعداد حرکات خود اعتراض کنند.

3: هزینه اعتراض 500 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 از دور مسابقات خارج و پس از ترک محل مسابقات جهت انجام موارد قانونی به کمیته انضباطی معرفی می گردد.

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

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

1_ داور استاتیک 5 نمره

2_ داور داینامیک 5 نمره

3_ داور کامبینیشن (ترکیب) 5 نمره

الف: هر شرکت کننده می بایست در یک مرحله، نمایش خود را حداکثر به مدت 2 دقیقه به اجرا بگذارد.

ب: چهار شرکت کننده ای که بیشترین امتیاز را در مرحله مقدماتی هر دسته وزنی کسب نموده اند به مرحله فینال راه می یابند.

ج: مجموع امتیازات شرکت کنندگان در هر دو مرحله، 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.

س: حرکات اسلوموشن (حرکتی که به صورت آهسته و بیش از سه ثانیه مکث اجرا شود) جزو حرکات استاتیک حساب می شوند.

ه: شرکت کنندگان باید حرکات استاتیک را حداقل 3 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 کامبینیشن (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 مرحله از اجرا خود داشته باشند، حداکثر تا 4 نمره می توانند از هر داور دریافت کنند.

ز: در صورتی که شرکت کنندگان در طول اجرای خود در یک مرحله، حرکت خاصی را دو یا بیشتر از دو مرتبه تکرار کرده باشند، حداکثر تا 4 نمره می توانند از هر داور دریافت کنند.

ح: در صورتی می توان 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 می زند و سپس در ادامه برنامه خود، با یک هنداستند دیگر به هالوبک می رود)

ط: 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.

*قوانین استقامت (آقایان و بانوان)
فدراسیون آمادگی جسمانی ج.ا.ایران
مسابقات در شاخه استقامت برای هر شرکت کننده توسط سه داور مورد بررسی قرار می گیرد.

1_ داور شمارش

2_ داور تایم

3_ داور ثبت

الف: مسابقات در دو مرحله مقدماتی و فینال برگزار می شود.

ب: چهار شرکت کننده ای که کمترین تایم را در مرحله مقدماتی هر دسته وزنی کسب نموده اند به مرحله فینال راه می یابند.

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.

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

اسکات – پیستول اسکات – لانگز – لانگز پرشی – اسکات پرشی – پرش روی جعبه ۵۵ سانتی متر – برپی – برپی و پرش روی جعبه ۵۵ سانتی متر – 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 رایزر روی پارالل – دیپس روی پارالل با نی رایزر – لگ رایز با باز کردن پا روی پارالل از طرفین – حرکت روی مانکی بار – هنداستند پوش آپ کنار دیوار – هنداستند واک ۵ الی ۱۰ متر 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.

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

ت: 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.

کمیته کلیستنیکس

*قوانین قدرت (آقایان و بانوان) (استریت ورک اوت)

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

1_ داور شمارش

2_ داور تایم

الف: سه آیتم قدرت

برای آقایان:

۱- پول آپ با بار اضافی 30 کیلوگرم

۲- دیپس با بار اضافی 50 کیلوگرم

۳- ماسل آپ با وزن بدن

برای بانوان:

۱. پول آپ با بار اضافی 10 کیلوگرم
۲. دیپس با بار اضافی 15 کیلوگرم
۳. پول اوور با وزن بدن

ب: 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.

ج: شرکت کنندگان می توانند بصورت جداگانه هر آیتم را اجرا کنند و بین هر آیتم حداکثر 30 دقیقه وقت استراحت دارند.

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

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

ه: در صورت مساوی شدن دو شرکت کننده مجموع امتیازهای حرکت پول آپ آنها را در نظر می گیرند و شرکت کننده ای که بیشترین تعداد در حرکت پول آپ را ثبت کرده باشد، بعنوان نفر برتر معرفی می گردد (در صورت تساوی در تعداد حرکت اول، تعداد حرکت دوم محاسبه می شود و...)

و: در هر حرکت، هر یک تکرار صحیح 1 امتیاز دارد.

ز: در صورتی که سلامتی ورزشکار در خطر باشد، 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. **فدراسیون آمادگی جسمانی ج.ا.ایران**

*قوانین یک تکرار بیشینه (RM1) آقایان:

مسابقات در شاخه یک تکرار بیشینه برای هر شرکت کننده توسط ۳ داور مورد بررسی قرار می گیرد.

۱- داور فرمان

۲- دو داور تایید

الف: مسابقات یک تکرار بیشینه در دو دسته وزنی برگزار می شود.

ب: در این مسابقات شرکت کننده ای که بتواند حرکات پول آپ، دیپس و چین آپ را با بالاترین رکورد مجموع انجام دهد قهرمان مسابقات در دسته وزنی خود می باشد.

ج: شرکت کنندگان موظفند دامنه کامل حرکات را رعایت کنند.

د: هرگونه تکان دادن در حرکت پول آپ ممنوع می باشد.

ه: هرگونه تکان دادن در حرکت دیپس ممنوع می باشد.

و: هرگونه تکان دادن در حرکت چین آب ممنوع می باشد.

ز: هر شرکت کننده سه فرصت برای اجرا حرکت خود دارد و اگر نتواند حرکت اول و یا دوم خود را با وزنه انتخاب شده به ثبت برساند، مجاز به کم یا زیاد کردن وزنه انتخابی خود نیست و آخرین رکورد به ثبت رسیده برای وی لحاظ می گردد.

ح: حرکات با دستور داور فرمان و بعد از قرار گرفتن شرکت کننده در حالت انجام حرکت آغاز می گردد و با دستور داور فرمان، به پایان می رسد.

ط: 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 نمی گردد.

ی: 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.

*جوایز

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

ب: نفرات برتر این مسابقات سهمیه حضور در اردوی تیم ملی جهت حضور در مسابقات جهانی ۲۰۲۴ را دریافت می نمایند.

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 تیه و بومی سازی گردیده اند و دارای تأییدیه برد جهانی می باشد.

تهیه و تنظیم توسط کمیته مسابقات و کمیته داوران کلیستیکس

(استریت ورک اوت) فدراسیون آمادگی جسمانی ج.ا.ایران