



بسمه تعالی



دستور العمل گزینش آنلاین کمیته کلیستنیکس (استریت ورک اوت کشور)

۱۴۰۲

کمیته کلیستنیکس (استریت ورک اوت) کشور در جهت بالا بردن آمار ورزشکاران و رفاه حال علاقمندان به شرکت در مسابقات کشوری کلیستنیکس که کمیته استانی فعال ندارند و یا از مسابقات استانی شهر خود جا مانده اند گزینشی را به صورت آنلاین در نظر گرفته است که قوانین و مقررات آن برای هر شاخه به شرح زیر می باشد:

بند اول: پوشش ورزشکاران

۱. پوشش ورزشکاران مطابق دستور العمل مسابقات کشوری کلیستنیکس (استریت ورک اوت) برای آقایان باید تی شرت آستین دار، شلوار کامل و در صورت استفاده از شلوارک ورزشی، شلوارک تا بالا زانو به همراه لگ (استفاده از شلوارک یا لگ به تنهایی مجاز نیست) باشد.
۲. پوشش ورزشکاران مطابق دستور العمل مسابقات کشوری کلیستنیکس (استریت ورک اوت)، تصویب شده در وزارت ورزش و جوانان ج.ا.ایران برای بانوان باید لباس بادی کامل (آستین تا مچ دست)، تی شرت، شلوار کامل و در صورت استفاده از شلوارک ورزشی، شلوارک تا بالا زانو به همراه لگ (استفاده از شلوارک یا لگ به تنهایی مجاز نیست) و مقننه حجاب کامل باشد.
۳. ورزشکاران باید کفش ورزشی پوشده باشند و مسابقه بدون کفش و یا با کفش ژیمناستیک غیر مجاز می باشد.

بند دوم: قوانین کلی مسابقات

۱. در ابتدا شروع ویدئو ورزشکاران باید خودشان را به صورت کامل (نام و نام خانوادگی، سن، استان محل سکونت، شاخه مسابقه) معرفی نمایند.
۲. ورزشکاران پس از معرفی می بایست بر روی ترازو بروند و خود را وزن کنند (برای ورزشکاران شاخه قدرت و یک تکرار وزن کردن وزنه نیز الزامی می باشد).
۳. ورزشکاران می توانند با لباس بر روی ترازو بروند ولی نباید در زمان وزن کشی خود با کفش به روی ترازو بروند.
۴. ورزشکاران شاخه استقامت در صورت وجود باکس جامپ می بایست پیش از شروع، باکس را در برابر دوربین اندازه گیری کنند (اندازه استاندارد باکس جامپ ۵۵ در ۵۵ سانت می باشد)
۵. ورزشکاران در تمام مدت زمان ضبط ویدئو در هر شاخه می بایست از یک کرنومتر به صورت فیزیکی (کرنومتر یا گوشی موبایل) استفاده کنند (انداختن از تایمر بر روی کلیپ مجاز نمی باشد)
۶. در صورت استفاده از موسیقی برای ورزشکاران شاخه فری استایل، باید از موزیکی استفاده شود که متناسب با شرایط و قوانین کشور بوده و از کلمات نامناسب در آن ها استفاده نشده باشد.
۷. ویدئو ارسالی باید بدون ویرایش و یا قطع شدگی تصویر باشد (از زمان معرفی تا پایان اجرا) در غیر این صورت ویدئو مورد قبول نخواهد بود
۸. زاویه و فاصله دوربین در تمامی شاخه ها باید به گونه ای باشد تا داوران بتوانند فیلم را بررسی کنند در غیر این صورت ویدئو ارسالی بررسی نخواهد شد (ویدئو نباید تار و یا از فاصله دور و یا خیلی نزدیک و باید بدن به صورت کامل در ویدئو مشخص باشد).
۹. ورزشکاران شاخه قدرت و یک تکرار می توانند ویدئو هر آیتم را با در نظر گرفتن موارد ذکر شده در شماره ۶ به صورت جداگانه ضبط نمایند.
۱۰. حد اکثر زمان مجاز جهت اتمام آیتم ها برای ورزشکاران شاخه استقامت، از لحظه شروع آیتم ها ۷ دقیقه می باشد و پس از آن محاسبه نخواهد شد (کم تر از این مدت زمان مشکلی ندارد)
۱۱. ورزشکاران به هیچ عنوان حق استفاده از تجهیزات و لوازم ژیمناستیک را در ویدئو های ارسالی خود ندارند.
۱۲. ورزشکاران باید فیلم خود را در پروفایل خود در وب سایت آپارات بارگزاری نمایند و سپس لینک ویدئو را جهت بررسی به دایرکت پیج اینستاگرام کمیته کلیستنیکس کشور به نشانی [@iranswc](https://www.instagram.com/iranswc) ارسال نمایند.
۱۳. ویدئو ورزشکاران می بایست تا پایان المپیاد کشوری در کانال آپارات آن ها بماند و اگر به هر دلیل ویدئو از آپارات پاک شود جواز و سهمیه حضور در المپیاد (در صورتی که دریافت کرده باشد) برای آن ورزشکار لغو می گردد.
۱۴. پس از اخذ معرفی نامه گزینش آنلاین از کمیته کشوری، ورزشکار می بایست تصویر معرفی نامه خود را در بخش بارگزاری معرفی نامه، در وب سایت ثبت نام المپیاد بارگزاری نماید.
۱۵. مهلت ارسال لینک ویدئو ها تا ساعت ۲۴ تاریخ ۱۴۰۲/۷/۸ می باشد.

بند سوم: شاخه فری استایل

۱. ورزشکاران شاخه حرکات نمایشی آزاد (فری استایل) می بایست یک ویدئو ۲ دقیقه ای از نمایش خود را با رعایت موارد گفته شده در بند های اول و دوم این دستور العمل ضبط و ارسال نمایند.
۲. در حرکات استاتیک ورزشکار می بایست حد اقل ۳ ثانیه به صورت ثابت مکث داشته باشد
۳. ورزشکاران می بایست حرکات را به صورت کامل و صحیح اجرا کنند و هر گونه افت و برهم خوردن تعادل باعث کسر نمره از ورزشکار خواهد شد.

بند چهارم: شاخه استقامت

ورزشکاران این شاخه می بایست یکی از آیتم های زیر را با توجه جنسیت خود انتخاب و با در نظر گرفتن موارد گفته شده در بند های اول و دوم این دستور العمل ضبط و ارسال نمایند:

بانوان
پول آپ ۱۰
توز تو بار ۱۰
دیپس ۱۰
برپی ۱۰
باکس جامپ ۲۰

آقایان
پول آپ ۱۲
توز تو بار ۱۲
دیپس ۱۵
برپی ۱۵
باکس جامپ ۲۰

نکته ۱: حرکات در شاخه استقامت می بایست به صورت کامل اجرا شوند.

نکته ۲: ورزشکاران می بایست آیتم ها را به صورت کامل اجرا نمایند و سپس به سراغ آیتم بعدی بروند.

نکته ۳: در صورتی که آیتم/آیتم ها به صورت کامل و صحیح اجرا نشوند برای ورزشکار امتیاز منفی حساب خواهد شد و بر مدت زمان کل اجرا افزوده خواهد شد (۳ ثانیه به ازای هر حرکت خطا)

کمیته کلیستنیکس

(استریت ورک اوت)

بند پنجم: شاخه قدرت
ورزشکاران شاخه قدرت می بایست یکی از آیتم های زیر را با توجه جنسیت خود انتخاب و با در نظر گرفتن موارد گفته شده در بند های اول و دوم این دستور العمل ضبط و ارسال نمایند:

فدراسیون آمادگی جسمانی ج ۱۰.۱ ایران

بانوان
پول اوور
پول آپ با وزنه ۱۰ کیلو گرمی
دیپس با وزنه ۱۵ کیلو گرمی

آقایان
ماسل آپ با وزن بدن
پول آپ با وزنه ۳۰ کیلو گرمی
دیپس با وزنه ۵۰ کیلو گرمی

نکته ۱: بر خلاف شاخه استقامت که ورزشکاران مجاز به استراحت در بین اجرا آیتم ها هستند، در شاخه قدرت استراحت در زمان اجرای آیتم ها مجاز نمی باشد و ورزشکاران مجاز هستند تنها ۳ ثانیه مکث بدون تغییر موقعیت فیزیکی (رها کردن میله و یا ثابت ماندن) خود داشته باشند و اگر مدت زمان مکث از ۳ ثانیه بیشتر باشد، حرکات بعدی شمارش نخواهند شد.

نکته ۲: حرکات در شاخه قدرت می بایست به صورت کامل و صحیح اجرا شوند.

بند ششم: شاخه یک تکرار بیشینه (1RM)

این شاخه ویژه آقایان بوده و ورزشکاران این شاخه باید آیتم های زیر را مطابق بند اول و دوم این دستورالعمل ضبط و ارسال نمایند:

۱. یک تکرار حرکت پول آپ با وزنه انتخابی
۲. یک تکرار حرکت چین آپ با وزنه انتخابی
۳. یک تکرار حرکت دیپس با وزنه انتخابی

نکته ۱: ورزشکاران تنها یک بار مجاز به انتخاب وزنه و ضبط و ارسال ویدئو برای هر حرکت هستند (یک انتخاب پول آپ، یک انتخاب چین آپ و یک انتخاب دیپس) و امکان ارسال ویدئو بیشتر از حرکات وجود ندارد.

نکته ۲: حرکات باید به صورت کامل و صحیح انجام شوند در غیر این صورت مورد قبول نخواهند بود.

بند هفتم: مسابقات پیشکسوتان

ورزشکاران سنین ۳۰ به بالا (برای شاخه فری استایل) و ۳۵ به بالا (برای شاخه استقامت، قدرت و یک تکرار) میتوانند تحت عنوان دسته پیشکسوتان در گزینش شرکت کنند.

نکته: ورزشکاران باید حتما در ویدئو خود ذکر کنند که در دسته پیشکسوتان می خواهند شرکت نمایند.

توجه: تنها ورزشکارانی مجاز به شرکت در گزینش آنلاین هستند که:

۱. کمیته استانی فعال ندارند
۲. در مسابقات استانی شرکت نکرده باشند

در صورت وجود هرگونه سوال در خصوص دستورالعمل بالا و یا اطلاع از هرگونه جزئیات دیگر می توانید با شماره های زیر به دو صورت پیام و یا تماس تلفنی ارتباط برقرار نمایید:

- A.** جناب آقای هومان عباسی سرپرست کمیته مسابقات کلیستنیکس کشور ۰۹۹۰۲۲۳۴۲۳۹
B. جناب آقای محمدعلی یوسفی سرپرست دبیر کمیته داوران کلیستنیکس کشور ۰۹۱۱۶۸۷۱۲۵۱

تهیه و تنظیم توسط کمیته مسابقات و داوران کلیستنیکس (استریت ورک اوت) کشور