

# بسمه تعالی



کمیته کلیستنیکس  
(استریت ورک اوت) کشور

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

دستورالعمل مسابقات کلیستنیکس (استریت ورک اوت)  
حاضر در المپیاد فدراسیون آمادگی جسمانی و تندرستی

۱۴۰۳

عنوان رویداد:  
مسابقات کلیستنیکس (استریت ورک اوت) آقایان و بانوان  
حاضر در المپیاد فدراسیون آمادگی جسمانی و تندرستی

تاریخ مسابقات:

مهرماه ۱۴۰۳

مقدمه:

کمیته کشوری کلیستنیکس (استریت ورک اوت) در نظر دارد مسابقاتی را پیرو تقویم المپیاد فدراسیون آمادگی جسمانی و تندرستی در جهت ارتقاء سطح ورزش و سلامت جامعه در چهار شاخه قدرت، استقامت، حرکات نمایشی آزاد (فری استایل) و یک تکرار بیشینه برای آقایان و در سه شاخه قدرت، استقامت و حرکات نمایشی آزاد (فری استایل) برای بانوان 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 است.

این اهداف عبارت اند از:

۱- فراهم کردن فرصتی برابر برای یک رقابت سالم

۲- تقویت روحیه مخاطبین و ایجاد انگیزه در بین ورزشکاران

۳- معرفی استان ها و اقشار برتر و فعال در این رقابت

۴- امکان مشارکت حداکثری

۵- ایجاد حس رقابت بین ورزشکاران

۶- بالا بردن سطح کیفی ورزشکاران

شرایط ثبت نام:

۱- کپی برابر با اصل شناسنامه و کارت ملی همراه با پوشه

۲- کارت بیمه فدراسیون پزشکی ورزشی (به نام فدراسیون آمادگی جسمانی و تندرستی)

۳- ۲ قطعه عکس ۳\*۴ متناسب با قوانین جمهوری اسلامی ایران

۴- گواهی سلامت از فدراسیون پزشکی ورزشی یا پزشک عمومی

۵- معرفی نامه از کمیته کلیستنیکس استان محل سکونت

۶- داشتن حداقل ۱۶ سال سن (برای افراد زیر ۱۸ سال همراه داشتن رضایت نامه ولی الزامی میباشد).

۷- 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:

- ۱- 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.
- 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 با توجه به عدم حضور ورزشکار نام وی از لیست شرکت کنندگان حذف و ورزشکار از دور مسابقات خارج می گردد.
- ۴- 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 و در صورت بروز چنین اتفاقی شرکت کننده از دور مسابقات حذف میشود.)
- ۵- 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.)
- ۶- 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.
- ۷- 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.
- ۸- 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.)
- ۹- 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.
- ۱۰- پوشیدن تی شرت ورزشی برای آقایان بلامانع است و در صورت صلاحدید مراجع برگزاری شرکت کنندگان می توانند تیشرت آستین حلقه ای بپوشند و پوشیدن رکابی ممنوع می باشد.
- ۱۱- استفاده از مچبند، زانوبند، آرنج بند و... با صلاحدید داوران مجاز می باشد.
- ۱۲- اگر ورزشکار در زمان اجرای مسابقه دچار هر گونه اتفاقی شود که از جانب برگزار کنندگان مسابقه باشد و به نوعی به اجرای ورزشکار لطمه ای وارد گردد، با صلاح دید کمیته داوران و سرپرست مسابقات، ورزشکار می تواند مجدداً مسابقه دهد.
- ۱۳- در صورت داشتن کد اتباع، شرکت برای اتباع بلامانع است.

**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.

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

۱۶- 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 رئیسه
- پرداخت حق الزحمه داوران و کادر هیات رئیسه طبق اشل فدراسیون و یا هیات استانی یا شهرستانی
- طراحی و چاپ بنر مسابقات، کمیته کشور و فدراسیون جهانی
- تهیه سیستم صوتی و میکروفن برای 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
- تهیه تایمر، باسکول، تخته شناسی، خودکار و چاپ برگه های داوری برای تمام شاخه ها
- تامین نیرو و کادر اجرایی جهت ثبت نام، دریافت مدارک، پذیرایی، جابجایی وزنه و...
- هماهنگی با نیروی انتظامی، حفاظت فیزیکی و هیات پزشکی ورزشی
- ۳ عدد کمر بند وزنه، ۳ عدد باکس ۵۵x۵۵ سانتی متری، ۲ عدد تشک به ارتفاع ۳۰ سانتی متر و طول و عرض ۳\*۲ متر، مانع به ارتفاع ۱۵۰ سانتی متر برای حرکت ماسل آپ، پودر منیزیم و وزنه های استاندارد مورد نیاز برای شاخه قدرت و یک تکرار بیشینه حداقل ۲۵۰ کیلوگرم.

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: ۰۹۱۲۲۳۸۷۶۴۴ \_ ۰۲۱۸۸۹۵۴۳۷

ایمیل: [iranswc@gmail.com](mailto: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:

- منفی ۶۸ کیلوگرم

- ۶۸ الی ۸۰ کیلوگرم

- مثبت ۸۰ کیلوگرم

بانوان:

- منفی ۵۰ کیلوگرم

- ۵۰ الی ۶۰ کیلوگرم

- مثبت ۶۰ کیلوگرم

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

- منفی ۵۵ کیلوگرم

- ۵۵ الی ۶۵ کیلوگرم

- مثبت ۶۵ کیلوگرم

کمیته کلیستنیکس  
(استریت ورک اوت) کشور

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

- منفی ۸۰ کیلوگرم

- ۸۰ الی ۹۰ کیلوگرم

- مثبت ۹۰ کیلوگرم

شاخه یک تکرار بیشینه آقایان به دو دسته وزنی تقسیم میشود:

- منفی ۷۵ کیلوگرم

- مثبت ۷۵ کیلوگرم

**توجه:** مسابقات پیشکسوتان در رده سنی بالای ۳۰ سال برای شاخه حرکات نمایشی آزاد (فری استایل) و بالای ۳۵ سال برای مابقی شاخه ها برای آقایان و بانوان برگزار می شود.

نکات مهم:

- دسته وزنی کل شامل تمامی دسته های وزنی هر شاخه می باشد.
- رقابت در هر دسته وزنی باید بین حداقل ۳ ورزشکار و یا بیشتر انجام گیرد، اگر تعداد شرکت کنندگان در هر دسته کمتر از ۳ ورزشکار باشد ورزشکاران آن دسته با دسته وزنی دیگر ترکیب میشوند.
- 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.
- در پایان مسابقه به ورزشکاری که از نظر اخلاقی بهترین رتبه را از کمیته داوران و مسابقات دریافت کند، حکم اخلاق تعلق می گیرد. (دو نفر در بخش آقایان و دو نفر در بخش بانوان)

داوری مسابقات:

- ۱- داوری توسط کمیته داوران کشوری و با در نظر گرفتن حق مساوات بین شرکت کنندگان صورت می گیرد.
- ۲- داوران موظفند حتما مدرک داوری کلیستنیکس داشته باشند و داوران رشته های دیگر حق داوری در مسابقات را ندارند.
- ۳- 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.

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

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

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

۷- در مسابقات استانی، استان ها موظفند حتما از داوران رسمی کلیستنیکس استفاده کنند (همه داوران مسابقه باید مدرک داور کلیستنیکس داشته باشند) در غیر این صورت مسابقات آنها فاقد اعتبار می باشد و تمامی شرکت کنندگان باید مجددا از طریق تیم داوران رسمی کمیته کشوری گزینش شوند.

۸- در شاخه قدرت داوران به هیچ عنوان حق کمک کردن و یا بستن وزنه ورزشکاران را ندارند مگر زمانی که سلامتی ورزشکار در خطر باشد و ورزشکار می بایست خود و یا با کمک همراه خود نسبت به بستن وزنه ها اقدام کند.

نحوه اعتراض:

۱- 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.

۲- شرکت کنندگان تنها می توانند در خصوص زمان و یا تعداد حرکات خود اعتراض نمایند.

۳- هزینه اعتراض ۵۰۰ 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) برای آقایان و بانوان:

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 کامبینیشن (ترکیب) ۵ نمره



الف: هر شرکت کننده می بایست در یک مرحله نمایش خود را حداکثر به مدت ۲ 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 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 کامیونیشن (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 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 مرحله، حرکت خاصی را دو یا بیشتر از دو مرتبه تکرار کرده باشند، حداکثر تا ۴ 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 مسابقات استقامت برای آقایان و بانوان:

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

۱- داور شمارش

۲- داور تایم

۳- 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:

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 رایزرز روی پارالل – دیپس روی پارالل با نی رایزرز – لگ رایزر با باز کردن پا روی پارالل از طرفین – حرکت روی مانکی بار – هنداستند پوش آپ کنار دیوار – هنداستند واک ۵ الی ۱۱ متر و...

و: آیتم ها باید بصورت 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.

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 مسابقات شاخه قدرت برای آقایان و بانوان:  
سه آیتم قدرت برای آقایان: (استریت ورک اوت) کشور

پول آپ با وزن اضافی ۳۰ کیلوگرم هریک تکرار حرکت صحیح ۱ امتیاز

دیپس با وزن اضافی ۵۰ کیلوگرم هریک تکرار حرکت صحیح ۱ امتیاز

ماسل آپ با وزن بدن هریک تکرار حرکت صحیح ۱ امتیاز

سه آیتم قدرت برای بانوان:

پول آپ با وزن اضافی ۱۰ کیلوگرم هریک تکرار حرکت صحیح ۱ امتیاز

دیپس با وزن اضافی ۱۵ کیلوگرم هریک تکرار حرکت صحیح ۱ امتیاز

پول اوور با وزن بدن هریک تکرار حرکت صحیح ۱ امتیاز

ب: آیم ها باید بصورت کامل و صحیح اجرا شوند تا توسط داوران قابل شمارش باشند در غیر این صورت حرکاتی که صحیح نباشند محاسبه نمی شود.

ج: شرکت کنندگان می توانند بصورت جداگانه هر آیم را اجرا کنند و بین هر آیم حداکثر ۳۱ دقیقه وقت استراحت دارند.

د: اگر مکث بین اجرای حرکات بیشتر از ۳ 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 ۱ امتیاز دارد.

قوانین مسابقات شاخه یک تکرار بیشینه برای آقایان:

- مسابقات در شاخه یک تکرار بیشینه توسط سه داور مورد بررسی قرار میگیرد که شامل یک داور فرمان و دو داور تایید می باشد

- 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

- شرکت کنندگان موظفند دامنه کامل حرکات را رعایت کنند

- هرگونه تکان دادن در حرکات پول آپ، دیپس و چین آپ ممنوع می باشد

- هر شرکت کننده یک فرصت برای اجرای حرکت خود و یک فرصت خطا دارد و اگر نتواند حرکت خود را با وزنه انتخاب شده انجام دهد حرکت برای وی ثبت نمی شود

- اگر نفر اول مشخص شود ولی نفر دوم و سوم انتخاب نشده باشند یک دور دیگر مسابقه برای ورزشکاران باقی مانده تکرار خواهد شد تا زمانی که نفرات دوم و سوم هم انتخاب شوند

- 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

- 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

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.

### جوایز:

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

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 تهیه و بومی سازی گردیده اند و دارای تاییدیه برد جهانی می باشند.

تهیه و تنظیم:

کمیته مسابقات و کمیته داوران کلیستنیکس (استریت ورک اوت)

فدراسیون آمادگی جسمانی و تندرستی ج.ا.ایران

(استریت ورک اوت) کشور