

بسمه تعالی



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

دستورالعمل مسابقات نبرد قهرمانان کلیستنیکس (استریت ورک اوت)

۱۴۰۴

عنوان رویداد:
مسابقات نبرد قهرمانان کلیستنیکس (استریت ورک اوت) آقایان و بانوان
تاریخ مسابقات:

۲ خرداد ماه ۱۴۰۴

محل برگزاری مسابقات:

تهران، دانشگاه آزاد اسلامی واحد یادگار امام شهر ری، سالن امام علی

مقدمه:

کمیته کشوری کلیستنیکس (استریت ورک اوت) در نظر دارد مسابقاتی را پیرو تقویم فدراسیون آمادگی جسمانی و تندرستی در جهت ارتقاء سطح ورزش و سلامت جامعه برای آقایان و بانوان در شاخه های قدرت، یک تکرار بیشینه، استقامت، حرکات نمایشی آزاد (فری استایل) و برای بانوان در شاخه های قدرت، استقامت و حرکات نمایشی آزاد (فری استایل) 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 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
- ۷- ایجاد رقابت و مشارکت بین تماشاگران بواسطه برگزاری چالش ها و رقابت حین برگزاری مسابقات

شرایط ثبت نام:

- با توجه به اینکه ثبت نام از قبل انجام شده است ، ورزشکار کفایت مدارک زیر را به همراه داشته باشد:
- اصل کارت ملی یا شناسنامه
 - بیمه نامه ورزشی دارای اعتبار که به نام فدراسیون آمادگی جسمانی و تندرستی و رشته کلیستنیکس باشد.

قوانین و شرایط عمومی شرکت در مسابقات:

- ۱- هریک از ورزشکاران می بایست فرم رضایت نامه را پیش از آغاز مسابقه تکمیل کنند و مسئولیت کامل سلامتی خود را به عهده بگیرند و شخصا مسئول حوادث و یا پیامدهای احتمالی خود در زمان مسابقه باشند .
- ۲- ترتیب شرکت کنندگان در شاخه های استقامت، قدرت و یک تکرار بیشینه 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 مسابقه خارج میشود .

۴- در صورت صلاحدید مراجع برگزاری، شرکت کنندگان شاخه فری استایل می توانند 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.

۵- در حین مسابقات هیچ دوربین فیلمبرداری بجز دوربین های مسئولین برگزاری نمی تواند روی صحنه اجرا باشد. در صورت رعایت نکردن این مورد از سوی شرکت کننده نیمی از امتیازات او کسر می گردد.

۶- استفاده از دستکش یا محافظ کف دست و مچ بند فقط در شاخه فری استایل مجاز می باشد و در شاخه های قدرت، استقامت و یک تکرار بیشینه ورزشکار از هیچ وسیله ای نمی تواند استفاده کند.

۷- انجام هرگونه عمل یا حرکت رفتاری و کلامی توهین آمیز نسبت به سایر شرکت کنندگان، اقوام و نژادها، داوران، مسئولین برگزاری و تماشاگران از سوی ورزشکار، مربی و تماشاگران ممنوع است و باعث حذف شرکت کننده از دور مسابقات و محرومیت وی می گردد.

۸- پوشش:

* پوشش ورزشکار باید مطابق عرف جامعه باشد و استفاده از شعار، عکس و یا کلمات نامتعارف بر روی لباس ورزشکار غیر مجاز می باشد.

* پوشیدن کفش بند دار جلوبسته 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.)

* شرکت کنندگان باید شلوار بلند و یا شلوارک ۵ سانت زیر زانو بپوشند و پوشیدن شورت ورزشی، شلوارک و یا لگ به تنهایی ممنوع می باشد.

* پوشیدن شلوار گشاد ممنوع است.

* لباس بانوان باید کاملاً پوشیده باشد (بادی آستین دار ساده، مقنعه حجاب، شلوار بلند یا شلوارک بلند همراه با لگ بلند، جوراب بلند) و استفاده از کلاه یا اسکارف ممنوع می باشد.

* پوشیدن تی شرت ورزشی و تی شرت آستین حلقه ای برای آقایان بلامانع است و پوشیدن رکابی ممنوع می باشد.

* پوشیدن هودی یا هر نوع پلیور ممنوع است.

۹- شرکت کنندگان منتخب در دو شاخه مجاز به شرکت در هر دو شاخه هستند.

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

۱۱- وزن کشی در روز مسابقه انجام می شود. وزن کشی فقط یک بار و فقط با لباس و کفش مسابقه انجام می شود. هیچ آیتم اضافی نمی تواند توسط شرکت کننده در طول وزن کشی حمل شود.

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.
- مسابقه اجازه استفاده از میله بار، پارالل، نردبان سوندی، کف زمین و بارهای کوتاه (پارالت) را میدهد.
- استفاده از حلقه ها ممنوع می باشد.
- هیچ کمکی از خارج در شاخه های استقامت و فری استایل در طول دور مسابقه نمی تواند درخواست شود.
- حضور حیوانات در محل مسابقه مجاز نمی باشد.
- در زمان اجرای مسابقه توسط ورزشکار فقط عکاس رسمی کمیته و مسئول برگزاری مسابقات و داوران می توانند در صحنه حضور داشته باشند و اگر هر یک از موارد فوق نقض شود، شرکت کننده نیمی از امتیازات خود را از دست می دهد.

کمیته کلیستنیکس
(استریت ورک اوت) کشور

سرپرست کل مسابقات:

آقای بهادر رزاقی

سرپرست فنی مسابقات:

آقای دانیال اکبریان

شماره تماس کمیته کلیستنیکس: ۰۲۱۸۸۹۵۴۳۷

ایمیل کمیته کلیستنیکس: 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:

- ۶۷,۹ کیلوگرم و کم تر

- ۶۸ کیلوگرم الی ۷۹,۹ کیلوگرم

- ۸۰ کیلوگرم و بیش تر

بانوان:

- ۴۹,۹ کیلوگرم و کم تر

- ۵۰ کیلوگرم الی ۵۹,۹ کیلوگرم

- ۶۰ کیلوگرم و بیش تر

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

- ۵۴,۹ کیلوگرم و کم تر

- ۵۵ کیلوگرم الی ۶۴,۹ کیلوگرم

- ۶۵ کیلوگرم و بیش تر

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

- ۷۹,۹ کیلوگرم و کم تر

- ۸۰ کیلوگرم الی ۸۹,۹ کیلوگرم

- ۹۰ کیلوگرم و بیش تر

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

- کم تر از ۷۵ کیلوگرم

- ۷۵ کیلوگرم و بیش تر

توجه:

- مسابقات پیشکسوتان در رده سنی بالای ۳۵ سال برای شاخه یک تکرار بیشینه آقایان برگزار می شود.
- برنده هر دسته وزنی در هر شاخه عنوان قهرمان در آن دسته وزنی و شاخه را دریافت می کند.

قوانین عمومی دآوری مسابقات:

- ۱- دآوری توسط کمیته داوران کشوری و با در نظر گرفتن حق مساوات بین شرکت کنندگان صورت می گیرد.
- ۲- 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.
- ۳- داوران قبل از به اتمام رسیدن رقابت بین شرکت کنندگان در هر شاخه و دسته وزنی، حق اعلام نتایج را ندارند.
- ۴- داوران موظفند حتما مدرک رسمی دآوری کلیستنیکس داشته باشند و داوران رشته های دیگر حق دآوری در مسابقات را ندارند.
- ۵- داوران مسابقه در بخش آقایان برای هر شاخه یک تیم دو نفره یا بیشتر (بسته به شرایط مسابقات) خواهند بود.
- ۶- داوران مسابقه در بخش بانوان برای هر شاخه یک تیم دو 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 دآوری کلیستنیکس داشته باشند) در غیر این صورت مسابقات آنها فاقد اعتبار می باشد و تمامی شرکت کنندگان باید مجدداً از طریق تیم داوران رسمی کمیته کشوری گزینش شوند.
- ۸- داوران باید افرادی شناخته شده در جامعه کلیستنیکس باشند که به سازماندهی یا توسعه ورزش کلیستنیکس در کشور یا به صورت بین المللی کمک کرده اند.
- ۹- داور باید فردی با اخلاق بالا و بی طرف باشد و نباید تضاد منافع داشته باشد و داوران باید بر اساس مشارکت واقعی و قابل تأیید انتخاب شوند.
- ۱۰- علاوه بر داوران امتیازدهی، داور مافوق (سرداور) در رأس تیم دآوری قرار دارد و کار آن ها را نظارت و به آن ها کمک می کند.
- ۱۱- در شاخه فری استایل هر داور عملکرد هر شرکت کننده را بر اساس یک سری معیارها ارزیابی می کند و امتیازی از "۰" تا "۵" به فرد اختصاص می دهد (هرچه امتیاز بالاتر باشد، عملکرد بهتر است). امتیازات اعشار دهم بین ۰ تا ۵ مانند ۰,۱، ۰,۶، ۱,۷ و غیره نیز مجاز است. جمع امتیازات سه داور امتیازات دریافت شده در آن دور مسابقاتی را تعیین می کند.

نحوه اعتراض:

- ۱- شرکت کنندگان تنها می توانند بعد از اعلام نتایج نسبت به مسابقه خود اعتراض نمایند و بعد از اتمام 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 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.

شاخه حرکات نمایشی آزاد (فری استایل) برای آقایان و بانوان:

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

کمیته کلیستنیکس

الف: نفرات برتر هر دسته وزنی با ورود به مرحله حضوری به شکل زیر در دو تایم یک دقیقه ای در مرحله نیمه نهایی باهم 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

و نفرات برنده هر یک از این رقابت ها به مرحله فینال راه خواهند یافت و اجرای نهایی خود را در دو تایم یک و نیم دقیقه ای باید به نمایش بگذارند تا ۳ نفر برتر مسابقات مشخص شوند.

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

ج: 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.

د: در صورتی که شرکت کنندگان بیشتر از دو شکست 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 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 می توانند از هر داور دریافت کنند.

ز: 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 هندااستند می زند و سپس در ادامه برنامه خود، با یک هندااستند دیگر به هالوبک می رود).

ح: هیچ حرکتی ممنوع نیست و هر حرکت نمایشی مربوط به کلیستنیکس می تواند اجرا شود.

هر دسته با ارزشمندترین حرکت شروع می شود و به سمت حرکات کم ارزش تر پیش می رود.

ط: سخت ترین حرکت همیشه به عنوان ارزشمندترین در نظر گرفته نمی شود، زیرا حرکات بر اساس یک سیستم معیار پیچیده رتبه بندی می شوند.

ی: در یک دور یا یک نبرد، حرکتی که توسط همان ورزشکار اجرا می شود فقط بار اول معتبر است.

به عنوان مثال، در یک نبرد، در ترکیب اول: سوینگ ۵۴۰ - پول اور - فرانت لور

در ترکیب دوم: شریمپ فیلپ - ۳۶۰ - فرانت لور. در این حالت، فرانت لور دوم به عنوان اجرا نشده در نظر گرفته می شود، بنابراین به ارزش ترکیب اضافه نمی کند.

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

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 دست ها، پاها، تنه و لگن کشیده در طول اجرای حرکت ارزش بیشتری نسبت به اجرا با اندام های خمیده دارند.

ن: در طول فرود ها فقط پاها می توانند 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 می شود و همچنین در طول فرود ها استفاده از غلت یا هر حرکت دیگری معتبر نیست و فرد باید روی پاهای خود فرود بیاید.

س: اعمال نمره ی تشویقی از سمت داوران برای بخش های قدرت و مهارت فری استایل به طوری که هرکدام حداکثر تا ۵/۰ نمره برای شخصی که از تمام زیر شاخه های حرکتی استفاده کند، انجام می شود.

ع: فرم پذیرفته شده برای حرکات ایزومتریک، حداکثر انحراف ۱۵ درجه از حالت ایده آل در مفصل اصلی مجاز است. به عنوان مثال در حرکت پلانچ که موقعیت افقی بدن ایده آل است، انحراف +۷,۵ درجه یا -۷,۵ درجه از حالت افقی مجاز است. (انحرافات بیشتر و یا دیگر زوایای مفصل پذیرفته نمی شوند و منجر به کسر یک امتیاز برای شرکت کننده می شود).

معیارهای ارزیابی برای حرکات:

*قدرت:

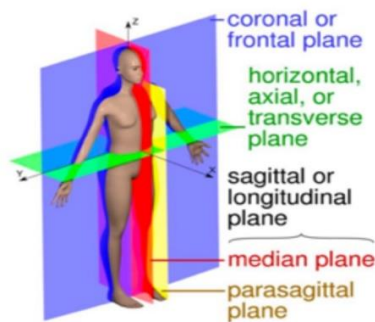
- حرکات ایستا (انقباض ایزومتریک) مانند پلانچ یا فرانت لیور.
- حرکات پویا انقباض کانسنتریک (درونگرا) یا اکسنتریک (بروینگرا) تک دست و حرکات انفجاری (پلیومتریک) مانند ماسل آپ انفجاری.
- حرکات فشاری (مانند پلانچ) و کششی (مانند فرانت لور).
- حرکات قدرتی ایزومتریک در امتداد صفحه فرونتال مانند هیومن فلگ و حرکات پویایی مانند پول آپ یا بالا بردن در هیومن فلگ.

*مهارت:

- توانایی های هماهنگی فضایی در صفحات فرونتال، هوریزنتال و ساجیتال مانند جینجر، سوپینگ ۵۴۰ و فرانت فلیپ.
- فرود ها.
- حرکات مهارتی بدون رها کردن بار، مانند هیپ سیرکل ها یا جاینتها.
- توانایی حفظ تعادل، مانند هنداستند یا هالو بک.

*ترکیب:

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



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 تایید

۳- داور تایم

الف: مسابقات این شاخه در یک مرحله فینال برگزار می شود.

ب: 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 - برپی - برپی و پرش روی جعبه - بالارفتن از جعبه (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 ه الی ۱۱ 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.

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.

ط: در زمان شروع مسابقه ورزشکار، داوران شاخه استقامت باید شمارش حرکات را بطوری تایید کنند که ورزشکار از صحت اجرای حرکت مطلع بشود.

ی: برای اجرای حرکات با میله بارفیکس، مانع وجود خواهد داشت.

- اگر شرکت کننده در حین اجرای حرکات به موانع برخورد کند، حرکت شمارش نمی شود.

- تاب خوردن هنگام انجام حرکات مجاز نیست.

ظ: در صورت تساوی دو شرکت کننده، ورزشکاری که وزن بیشتری دارد به عنوان نفر برتر اعلام می شود.

قوانین مسابقات شاخه قدرت برای آقایان و بانوان:

سه آیتم قدرت برای آقایان:

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

دپیس 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

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

پول اوور با وزن بدن هریک تکرار حرکت صحیح ۱ امتیاز

الف: 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.

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

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.

ح: درحین مسابقه به منظور جلوگیری از ضربه زدن و تاب خوردن ورزشکار، موانعی وجود دارد که محدودیت ایجاد می کند و داوران در صورت برخورد ورزشکار با این موانع، تکرارهای شرکت کنندگان را در این مورد محاسبه نمی کنند.

- اگر شرکت کننده در بین موانع ضربات پا را انجام دهد (از پا کمک بگیرد)، حرکت شمارش نمی شود.

- تاب خوردن هنگام انجام حرکات مجاز نیست.

قوانین مسابقات شاخه یک تکرار بیشینه برای آقایان:

- الف: مسابقات در شاخه یک تکرار بیشینه توسط سه داور مورد بررسی قرار می گیرد که شامل یک داور فرمان و دو داور تایید می باشد.
- 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 حرکات پول آپ، دیپس و چین آپ ممنوع می باشد.
- ه: 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.
- و: در صورت مساوی شدن دو شرکت کننده ورزشکاری که وزن بدن کمتری دارد، به عنوان نفر برتر معرفی می گردد.
- ز: 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.
- 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 نمی گردد.
- ی: درحین مسابقه به منظور جلوگیری از ضربه زدن ورزشکار، باید موانع اضافی وجود داشته باشد که محدودیت ایجاد کند اما 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 (از پا کمک بگیرد)، حرکت شمارش نمی شود.
- تاب خوردن هنگام انجام حرکات مجاز نیست.

جوايز:

به تمامی نفرات برتر در هر شاخه و دسته وزنی مدال و حکم قهرمانی از طرف فدراسیون آمادگی جسمانی و تندرستی ایران، تقدیرنامه فدراسیون جهانی و ووچر از طرف آکادمی فدراسیون جهانی 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 طبق شرایط موجود در کشور تطابق داده شده است.

تهیه و تنظیم:

کمیته مسابقات کلیستنیکس (استریت ورک اوت)

فدراسیون آمادگی جسمانی و تندرستی ج.ا.ایران

کمیته کلیستنیکس
(استریت ورک اوت) کشور