

بسمه تعالی



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

دستورالعمل مسابقات قهرمانی کشور کلیستنیکس (استریت ورک اوت) ۱۴۰۴ "آقایان"

عنوان رویداد:

مسابقات قهرمانی کشور کلیستنیکس (استریت ورک اوت) آقایان

تاریخ و محل برگزاری: (استریت ورک اوت) کشور

۲۰ شهریور ماه ۱۴۰۴ - تهران

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 در شاخه های استقامت، حرکات نمایشی آزاد (فری استایل)، قدرت و یک تکرار بیشینه 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 به واسطه برگزاری چالش ها و رقابت حین برگزاری مسابقات

شرایط ثبت نام:

- ۱- عکس از اصل شناسنامه و کارت ملی
 - ۲- کارت بیمه فدراسیون پزشکی ورزشی (به نام فدراسیون آمادگی جسمانی و تندرستی - رشته کلیستنیکس)
 - ۳- عکس ۴*۳ متناسب با قوانین جمهوری اسلامی ایران
 - ۴- گواهی سلامت از فدراسیون پزشکی ورزشی یا پزشک عمومی
 - ۵- امضای فرم رضایت نامه شخصی
 - ۶- داشتن حداقل ۱۶ سال سن (برای افراد زیر ۱۸ سال همراه داشتن رضایت نامه ولی الزامی می باشد).
 - ۷- داشتن معرفی نامه از هیات استان و بارگذاری تصویر آن در فرم ثبت نام الزامیست. (معرفی نامه نفرات برتر پیشین مسابقات کشوری و ورزشکاران با شرایط خاص از سمت کمیته کشوری صادر خواهد شد).
 - ۸- عدم داشتن مورد انضباطی (در صورت مطلع نبودن از این مسئله به بخش انضباطی وبسایت کمیته مراجعه نمایید یا از طریق مسئول انضباطی پیگیری نمایید).
- نکته: مدارک خواسته شده فوق در فرم آنلاین ثبت نام که لینک مربوطه در وبسایت رسمی کمیته قرار دارد، بارگذاری شود. (www.iranswc.com)

قوانین و شرایط عمومی شرکت در مسابقات :

۱- هر یک 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 قبل از شروع مسابقات توسط مسئولین برگزاری بصورت قرعه کشی مشخص می شود.

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 می شود.

۴- شرکت کنندگان شاخه فری استایل می توانند 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.

۵- در حین مسابقات هیچ دوربین و 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 قدرت و استقامت 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 تی شرت ورزشی برای آقایان و تی شرت آستین حلقه ای بلامانع است و پوشیدن رکابی ممنوع می باشد.

* شلوار بلند در شاخه استقامت ممنوع است.

* پوشیدن هودی یا هر نوع پلیور ممنوع است.

۹- شرکت کنندگان مجاز به شرکت در تمامی شاخه ها نیستند و تنها می توانند در یک شاخه ثبت نام و شرکت نمایند.

- ۱۰- در صورتیکه ورزشکاری به فینال راه پیدا کرد و به هر دلیلی مایل به شرکت در مسابقه فینال نبود باید فوراً به مسئولین مسابقه اعلام کند تا شخص بعدی انتخاب و اعلام شود.
- ۱۱- در صورت داشتن کد اتباع، شرکت برای اتباع بلامانع است.
- ۱۲- غیر از سهمیه استان ها، سهمیه کمیته کشوری و قهرمانان ملی برای شرکت در مسابقه لحاظ میگردد.
- ۱۳- وزن کشتی صبح روز مسابقه انجام می 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.
- استفاده از دار حلقه ممنوع است.
- هیچ کمکی از خارج در هیچ کدام از بخش ها در طول دور مسابقه نمی تواند درخواست شود.
- حضور حیوانات در محل مسابقه مجاز نمی باشد.
- در زمان اجرای مسابقه توسط ورزشکار فقط عکاس 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.

سرپرست کل مسابقات:

بهادر رزاقی

سرپرست فنی مسابقات:

دانیال اکبریان

شماره تماس کمیته کلیستنیکس: ۰۲۱۸۸۹۰۵۴۳۷

ایمیل کمیته کشوری کلیستنیکس: iranswc@gmail.com

دسته وزنی شرکت کنندگان:

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

- ۶۷,۹ کیلوگرم و کم تر
- ۶۸ کیلوگرم الی ۷۹,۹ کیلوگرم
- ۸۰ کیلوگرم و بیش تر

شاخه 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 قدرت 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 برای شاخه های قدرت، استقامت و یک تکرار بیشینه در رده سنی بالای ۳۵ سال و برای شاخه فری استایل در رده سنی بالای ۳۰ سال برگزار می شود.

نکات مهم:

- دسته وزنی مطلق شامل تمامی دسته های وزنی در هر شاخه می باشد.
- در شاخه حرکات نمایشی آزاد (فری استایل) رقابت در هر دسته وزنی باید بین حداقل ۶ ورزشکار و یا بیشتر انجام گیرد، اگر تعداد شرکت کنندگان در دسته وزنی سبک کمتر از ۶ ورزشکار باشد ورزشکاران آن دسته با دسته میان وزن و در صورتی که تعداد شرکت کنندگان در دسته میان وزن کمتر از ۶ نفر باشند ورزشکاران آن دسته با دسته سبک وزن و در صورتی که تعداد ورزشکاران دسته سنگین وزن کمتر از ۶ نفر باشند ورزشکاران آن دسته با دسته میان وزن ترکیب می شوند.
- در شاخه های قدرت، یک تکرار بیشینه و استقامت رقابت در هر دسته وزنی باید بین حداقل ۳ ورزشکار یا بیشتر انجام گیرد، اگر تعداد شرکت کنندگان در دسته وزنی سبک کمتر از ۳ ورزشکار باشد ورزشکاران آن دسته با دسته میان وزن و در صورتی که تعداد شرکت کنندگان در دسته میان وزن کمتر از ۳ نفر باشند ورزشکاران آن دسته با دسته سبک وزن و در صورتی که تعداد ورزشکاران دسته سنگین وزن کمتر از ۳ نفر باشند ورزشکاران آن دسته با دسته میان وزن ترکیب می شوند.
- 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 برای هر شاخه یک تیم دو نفره یا بیشتر (بسته به شرایط مسابقات) خواهند بود.
- ۶- 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 مجددا از طریق تیم داوران رسمی کمیته کشوری گزینش شوند.
- ۷- 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.
- ۸- داور باید فردی با اخلاق بالا باشد، باید بی طرف باشد و نباید تضاد منافع داشته باشد. داوران باید بر اساس مشارکت واقعی و قابل تأیید انتخاب شوند.

۹- علاوه بر داوران امتیازدهی، داور ناظر در رأس هیئت داوران قرار دارد و کار آن ها را نظارت و به آن ها کمک می کند.

۱۰- در شاخه فری استایل هر داور عملکرد هر شرکت کننده را بر اساس معیارهای فوق ارزیابی می کند و امتیازاتی از "۰" تا "۵" در دور مقدماتی به ایشان اختصاص می دهد (هرچه امتیاز بالاتر باشد، عملکرد بهتر است). امتیازات اعشاری بین ۰-۵ مانند ۰،۱، ۰،۶، ۱،۷ و غیره نیز مجاز است. جمع امتیازات سه داور امتیازات دریافت شده در دور مسابقاتی را تعیین می کند.

نحوه اعتراض:

۱- شرکت کنندگان تنها می توانند بعد از اتمام مسابقه (آخر هر راند) نسبت به مسابقه خود اعتراض نمایند و در زمان 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 ۶۰۰ 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.

کمیته کلیستنیکس

شاخه حرکات نمایشی آزاد (فری استایل)
مسابقات در شاخه فری استایل برای شرکت کنندگان توسط سه داور مورد بررسی قرار می گیرد:

۱- داور قدرت ۵ نمره

۲- داور مهارت ۵ نمره

۳- داور ترکیب ۵ نمره

الف: هر شرکت کننده می بایست در مرحله مقدماتی نمایش خود را حداکثر به مدت ۲ دقیقه به اجرا بگذارد.

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

ج: 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.

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

ه: شرکت کنندگان باید حرکات ایستا/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 درآورند.

و: اگر شرکت کننده یک حرکت را که در لیست حرکات روز مسابقه نبوده اجرا کند، تیم دآوری طبق مهارت و تجربه خود، درجه حرکت را ارزیابی کرده و امتیازمورد نظر را اعمال می کند.

ز: در صورتی که شرکت کنندگان بیشتر از دو شکست را در یک مرحله از اجرای خود داشته باشند، حداکثر تا ۴ نمره می توانند از هر داور دریافت کنند.

ح: 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.

ط: 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 هالوبیک می رود)

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

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

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

ل: 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 - پولاور - فرانت لور

در ترکیب دوم: شریمپ فیلیپ - 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.

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

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.

ن: باید حداقل سه حرکت بدون وقفه پشت سر هم اجرا شود تا یک ترکیب محسوب شود.

س: 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.

ع: 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. در طول فرود ها استفاده از غلت یا هر حرکت دیگری معتبر نیست و فرد باید روی پاهای خود فرود بیاید.

ف: 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).

ص: مسابقات این شاخه در سه مرحله مقدماتی، نیمه نهایی و فینال در یک روز برگزار خواهد شد.

۱,۱. معیارهای ارزیابی برای حرکات شاخه فری استایل:

*قدرت:

- حرکات ایستا (انقباض ایزومتریک) مانند پلانچ یا فرانت لیور.
- حرکات پویا انقباض کانسنتریک {درونگرا} یا اکسنتریک {برونگرا} مانند پول آپ تک دست و حرکات انفجاری (پلیومتریک) مانند ماسل آپ انفجاری.
- حرکات فشاری (پوشینگ) مانند پلنچ پوش آپ و کششی (پولینگ) مانند فرانت لیور پول آپ.
- حرکات قدرتی ایزومتریک در صفحه فرونتال مانند هیومن فلگ و حرکات قدرتی پویا در صفحه فرونتال مانند پول آپ یا بالا بردن در هیومن فلگ

*مهارت:

- توانایی های هماهنگی فضایی در صفحات فرونتال، ساجیتال و هوریزانتال، مانند سوییچ ۵۴۰، فرانت فلیپ

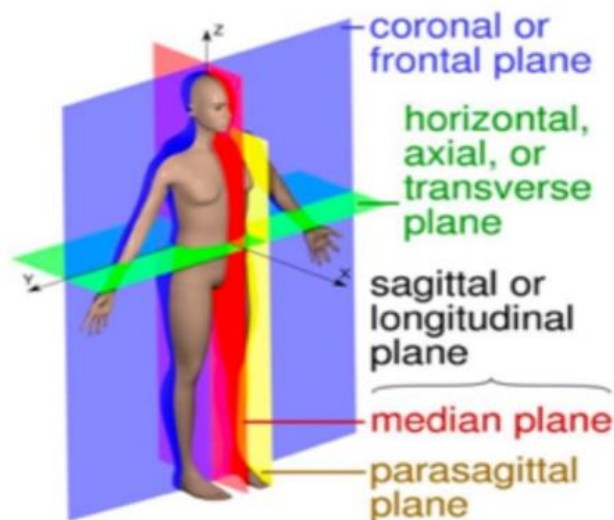
- فرود ها.

- حرکات مهارتی بدون رها کردن میله بار، مانند هیپ سیرکل ها یا جاینتها.

- توانایی حفظ تعادل، مانند هنداستند یا هالو بک.

*ترکیب:

- قدرت + مهارت، قدرت + قدرت، مهارت + مهارت



قوانین مسابقات استقامت

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 دو مرحله مقدماتی و نهایی برگزار می شود.

ب: آیتم های مسابقه یک هفته قبل از شروع مسابقات توسط کمیته مسابقات کشور اعلام می گردد.

ج: نفرات برتر افرادی هستند که حرکات را به بهترین صورت و در کمترین مدت زمان به پایان برسانند.

د: آیتم ها از حرکات زیر تشکیل شده و متغیر 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 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 ۱۱ متر
...

ه: 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: اگر شرکت کننده ای آیتی را به صورت کامل و در تکرار مشخص شده اجرا نکند حق اجرای آیت بعد را ندارد.

ز: 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.

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

ط: مانع برای اجرای حرکات با میله بارفیکس تنها در مرحله حضوری وجود دارد اما در بخش آنلاین شرکت کنندگان به هیچ عنوان حق بیشتر از ۶۰ سانتی متر جلوتر آمدن از میله بارفیکس یا خم کردن زانو را ندارند.

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

ک: تاب خوردن هنگام انجام حرکات مجاز نیست.

قوانین مسابقات شاخه قدرت برای آقایان:

سه آیت 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

الف: آیت 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 حداقل دو داور مورد بررسی قرار می گیرد که شامل یک داور فرمان و یک 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 تاب گرفتن و ضربه زدن 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.

- ورزشکار می بایست در بخش ثبت نام، فرم مربوط به وزنه های انتخابی حرکات را پر کند.

- وزنه ای که ورزشکار انتخاب می نماید و داخل فرم ثبت نام می نویسد، غیر قابل تغییر می باشد و ورزشکار با همان وزنه ثبت شده می بایست مسابقه خود را اجرا نماید.

جوايز:

به تمامی نفرات برتر در هر شاخه از طرف فدراسیون آمادگی جسمانی و تندرستی ایران، حکم و مدال و از طرف فدراسیون جهانی کلیستنیکس (استریت ورک اوت)، تقدیرنامه و ووچر آکادمی 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 شده اند.

تهیه و تنظیم:

کمیته مسابقات و داوری کلیستنیکس (استریت ورک اوت)

فدراسیون آمادگی جسمانی و تندرستی ج.ا.ایران

کمیته کلیستنیکس
(استریت ورک اوت) کشور