



آیین نامه فنی کلیستنیکس

(ویژه آقایان و بانوان)

قوانین و شرایط عمومی شرکت در مسابقات

- ۱- ترتیب شرکت کنندگان در مرحله اول، تمامی شاخه ها قبل از شروع مسابقات توسط مسئولین برگزاری بصورت قرعه کشی مشخص می شود.
- ۲- 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.
- ۳- 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.
- ۴- 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.
- ۵- 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.
- ۶- 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.

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.

- اگر ورزشکار در زمان اجرای مسابقه دچار هرگونه اتفاقی شود که از جانب برگزارکنندگان مسابقه باشد و به نوعی به اجرای ورزشکار لطمه ای وارد گردد، با صلاحدید کمیته داوران و سرپرست مسابقات، ورزشکاری تواند مجدداً مسابقه دهد.
- وزن کشی در روز مسابقه یا یک روز زودتر انجام می شود. وزن کشی فقط یک بار و فقط با لباس و کفش مسابقه انجام می شود. هیچ آیتام اضافی نمی تواند توسط شرکت کننده در طول وزن کشی حمل شود.
- ورود همراه، مربی یا سرپرست ورزشکار در حین مسابقه ممنوع است و در صورت عدم رعایت، شرکت کننده نیمی از امتیاز خود را از دست می دهد.



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 سوئدی، 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



دسته وزنی شرکت کنندگان:

❖ (آقایان)

شاخه فری استایل آقایان به سه دسته وزنی تقسیم می شود:

۶۷,۹ کیلوگرم و کم تر

۶۸ کیلوگرم الی ۷۹,۹ کیلوگرم

۸۰ کیلوگرم و بیش تر

❖ (بانوان)

شاخه فری استایل برای بانوان به سه دسته وزنی تقسیم می شود:

۴۹,۹ کیلوگرم و کم تر

۵۰ کیلوگرم الی ۵۹,۹ کیلوگرم

۶۰ کیلوگرم و بیش تر

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

قوانین عمومی دآوری مسابقات:

- دآوری توسط کمیته داوران کشوری و با درنظر گرفتن حق مساوات بین شرکت کنندگان صورت می گیرد.
- 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.
- داوران قبل از به اتمام رسیدن رقابت بین شرکت کنندگان در هر شاخه و دسته وزنی، حق اعلام نتایج را ندارند.
- داوران موظفند حتما مدرک رسمی دآوری کلیستنیکس داشته باشند و داوران رشته های دیگر حق دآوری در مسابقات را ندارند.
- داوران مسابقه در بخش آقایان برای هرشاخه یک تیم دو نفره یا بیشتر(بسته به شرایط مسابقات) خواهند بود.
- داوران مسابقه در بخش بانوان برای هرشاخه یک تیم دو نفره یا بیشتر (بسته به شرایط مسابقات) خواهند بود.
- کمیته های متناظر باید قبل از فرارسیدن تاریخ المپیاد کشوری ، مسابقات استانی برگزار کرده و لیست منتخبین خود را جهت اعزام به مسابقات المپیاد تا ده روز قبل از برگزاری به کمیته کشوری از طریق ایمیل اعلام کنند .
- 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).
- 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.
- 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.



- علاوه بر داوران امتیازدهی، داور مافوق (سرداور) در رأس تیم داوری قرار دارد و کار آن ها را نظارت و به آن ها کمک می کند.
- در شاخه فری استایل هر داور عملکرد هر شرکت کننده را بر اساس یک سری معیارها ارزیابی می کند و امتیازی از "0" تا "5" به فرد اختصاص می دهد (هرچه امتیاز بالاتر باشد، عملکرد بهتر است). امتیازات اعشار دهم بین 0 تا 5 مانند 0.1، 0.6، 1.7 و غیره نیز مجاز است. جمع امتیازات سه داور امتیازات دریافت شده در آن دور مسابقاتی را تعیین می کند.

نحوه اعتراض:

- شرکت کنندگان تنها می توانند بعد از اعلام نتایج (بعد از هر راند) 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.
 - شرکت کنندگان تنها می توانند در خصوص زمان و یا تعداد حرکات خود اعتراض نمایند.
- 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.

قوانین 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:

داور قدرت 5 نمره

داور مهارت 5 نمره

داور ترکیب 5 نمره

الف: دور اول مسابقه یک دور مقدماتی است که در آن هر شرکت کننده به صورت فردی عملکرد خود را نشان

می دهد. دور مقدماتی برای هر شرکت کننده حداکثر ۲ دقیقه است و ترتیب اجرا به صورت تصادفی می باشد.

نفرات برتر هر دسته وزنی در دو تایم یک دقیقه ای در مرحله نیمه نهایی به صورت بتل 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.



ح: اگر شرکت کننده یک حرکت را که در لیست حرکات روز مسابقه نبوده اجرا کند، تیم دآوری طبق مهارت و تجربه درجا حرکت را ارزیابی می کنند و نمره می دهند.

ن: اگر ورزشکار یک حرکت را با گریپ متفاوتی اجرا کند با توجه به جدول امتیازدهی حرکات، امتیاز همان حرکت را مجدد دریافت خواهد نمود .

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

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

ض: 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 - 540 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 هر کدام حداکثر تا ۰/۵ 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 $7,5^+$ درجه یا $7,5^-$ 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 (بروونگرا) تک دست و حرکات انفجاری (پلیومتریک) مانند ماسل آپ انفجاری.

حرکات فشاری (مانند پلنچ) 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، سویینگ 540 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.

جوايز:

به تمامی نفرات برتر در هر شاخه و دسته وزنی مدال و حکم قهرمانی از طرف فدراسیون آمادگی جسمانی و تندرستی ایران 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.