



دستورالعمل و مقررات فنی برگزاری
مسابقات انتخابی استان تهران جهت
شرکت در المپیاد کشوری کتل بل



ز نیرو بود مرد را راستی..... ز سستی کجی زاید و کاستی

کمیته کتل بل فدراسیون آمادگی جسمانی و تندرستی ایران ضمن اعلام حضور فعال در دومین المپیاد سراسری انجمن ها و کمیته های فدراسیون آمادگی جسمانی و تندرستی ، طبق بخشنامه و دستورالعمل از هئیت های استانی سراسر کشور درخواست می دارد تیم کتل بل استان خود را در دو بخش باتوان و آقایان آماده کرده و در این رویداد ملی شرکت کند.

«قابل توجه است که حضور در این رویداد برای کمیته کتل بل امکان شناسایی ورزشکاران برتر جهت انتخابی تیم ملی را هموار می کند.»

کلیپ اجرایی صحیح آیتم ها متعاقبا ارسال میشود.

سپاس از زحمات و تلاش های هئیت های استانی ، مربیان ، سرپرستان تیم های اعزامی به مسابقات کتل بل بوده و هستیم.

تعداد تیم های ، مکان و زمان برگزاری المپیاد فدراسیون آمادگی جسمانی و تندرستی

● در این دوره از المپیاد ، هر استان می تواند با یک تیم بانوان و یک تیم آقایان (هر تیم شامل حداکثر ۴ نفر و یک نفر بعنوان مربی سرپرست برای هر دو تیم) در قالب تیم هیئت آمادگی جسمانی و تندرستی استان در مسابقات شرکت نمایند.

● ورزشکارانی که نتوانستند در مسابقات استانی شرکت کنند با هماهنگی کمیته کتل بل کشور و هیئت استانی و تایید این دو مرجع حق شرکت دارند.

● لازم به توضیح است به دلیل محدودیت زمان برگزاری مسابقات ، اولویت با استانهایی است که زودتر ثبت نام کنند.

جدول شرایط شرکت کنندگان با توجه به سن و وزن و جنسیت

ردیف	ورزشکار آقا	رده وزنی- ۷۴/یک نفر	رده وزنی+ ۷۴/یک نفر
۱	حد اکثر ۲ نفر	لانگ سایکل (کتل بل ۱۶ کیلوگرمی)	لانگ سایکل (کتل بل ۲۰ کیلوگرمی)

ردیف	ورزشکار خانم	رده وزنی- ۵۸/یک نفر	رده وزنی+ ۵۸/یک نفر
۱	حد اکثر ۲ نفر	اسنچ (کتل بل ۱۰ کیلو گرمی)	اسنچ (کتل بل ۱۲ کیلو گرمی)

● مسابقات بصورت متمرکز و در سالن یا فضای روباز به میزبانی هیئت آمادگی جسمانی و تندرستی استان میزبان برگزار میشود.

نحوه پوشش شرکت کنندگان

- شرکت کنندگان لازم است در تمام مراحل المپیاد پوشش اسلامی را رعایت نمایند.
- آقایان شلوار بلند و تیشرت آستین کوتاه یا بلند ورزشی (استرچ نباشد)
- بانوان شلوار بلند و تیشرت یا مانتو آستین بلند و تا زانو (استرچ نباشد)
- با توجه به برگزاری مسابقات با سایر کمیته‌ها و انجمنها در يك زمان، لزوم تفكيك ورزشكاران كتل بل با نوشته روی لباس الزامي است. (در جلوي لباس متحدالشكل و براي رژه افتتاحیه و اختتامیه، نوشته "کمیته كتل بل هیئت آمادگی جسمانی و تندرستی استان.....") در وسط لباس و اسم شخص به انگلیسی در پشت لباس درج گردد
- حضور ورزشکاران در مسابقات حتما با کفش ورزشی خواهد بود.

احکام صادره

- حکم و مدال رسمی به نفرات اول تا سوم هر رده سنی و وزنی از طرف فدراسیون آمادگی جسمانی و تندرستی اهدا میگردد.
- به تیمهای اول تا سوم مسابقات، حکم و کاپ اهدا میگردد
- *در صورت برابری امتیازات بین تیمها، میانگین سنی بالاتر تیم ملاك برتري است

ایتم مسابقه باتوان کتل بل

اسنچ:



در حرکت اسنچ : لازم است سونینگ کامل انجام شود و هنگامی که آرنج و زانو فیکس باشد شمارش توسط داور انجام میشود و هنگامی که شمارش شد یعنی حرکت صحیح بوده و دست از بالا به پایین حرکت میکند برای حرکت بعدی.

در حرکت اسنچ با نوسان دادن کتل بل از بین پاها به بالای سر با یک حرکت انفجاری انجام می شود.

۱- کتل بل را با یک دست بگیرید و به حالت خمیده بایستید.

۲- با یک حرکت سریع مثب قاب زدن کتل بل را به سمت بالای سر بکشید و دست را کاملاً در بالای سر صاف کنید.

۳- در بالاترین نقطه ثابته ای مکث داشته باشید.

۴- به آرامی کتل بل را به سمت پایین برگردانید و مجدداً شروع کنید.

۵- در میان اجرا می توانید یک تعویض دست داشته باشید.

توجه: در مسابقات باتوان دسته وزنی ۵۸- کیلوگرم از کتل بل ۱۰ کیلویی استفاده می گردد و در دسته وزنی ۵۸+ از کتل بل ۱۲ کیلویی استفاده می شود.

آیتم مسابقه آقایان کتل بل

لانگ ساینکل:



۱- در این حرکت سونینگ کامل انجام شده

۲- کلین می شود و در حالت رک مکئی صورت

می گیرد.

۳- با پوش کردن دستها بالای سر فیکس می شود و باید

کاملا صاف باشند مکئی صورت می گیرد و سپس به

اراسی به پایین برگشته و مجددا سونینگ و تکرار حرکت

در این حرکت سونینگ _ کلین _ پوش کردن باید

صحیح بوده و هر کدام صحیح نباشد ، داور شمارش

نمی کند.



توجه: در دسته وزنی ۷۴- آقایان کتل بل ۱۶ کیلوگرمی و در دسته وزنی ۷۴+ کتل بل ۲۰ کیلوگرمی استفاده می شود.

در مسابقات بانوان و آقایان هر آیتم ۵۵ دقیقه قابل اجراست و در صورت قرار دادن کتل بل حین اجرا روی زمین یا پایان ۵ دقیقه اجرا متوقف می شود.

قوانین انضباطی و فنی مسابقات

- ۱- در زمین مسابقات تنها داوران و شرکت کنندگان می توانند حضور داشته باشند.
- ۲- حضور مربی و سرپرست تیم و دیگر شرکت کنندگان از هر تیم در زمین مسابقه و در اطراف داوران تخلّف بوده و هر گونه سرپیچی منجر به اخراج افراد از سالن مسابقه و حذف ورزشکار آن تیم می شود.
- ۳- هرگونه صحبت توسط ورزشکار در حین اجرا با داوران منجر به اخطار و در نهایت کارت قرمز و حذف از مسابقه می گردد.
- ۴- هرگونه هرج و مرج در سالن مسابقات توسط تیم های شرکت کننده منجر به اخراج می گردد.
- ۵- خطای ورزشکار در هنگام مسابقه ابتدا توسط داور با کارت زرد و در صورت تکرار با کارت قرمز و خروج از استیج مسابقات همراه خواهد بود.
- ۶- عدم حضور تیم شرکت کننده در ساعت مقرر وزن کشی منجر به حذف تیم خواهد شد.
- ۷- در صورت عدم تطابق وزن شرکت کننده با اعلام وزن او در زمان ثبت نام منجر به حذف ورزشکار از مسابقه خواهد شد.
- ۸- در صورتی که مربی و سرپرست یک تیم در جلسه کمیته فنی قبل از مسابقات و قرعه کشی حضور نداشته باشد آن تیم به عنوان تیم آخر مسابقه خواهد داد.
- ۹- هرگونه اعتراض به نحوه داوری باید توسط مربی/سرپرست تیم به صورت کتبی به هیات ژوری اعلام گردد در صورت اعتراض صحیح امتیاز به شرکت کننده داده خواهد شد و در صورت اعتراض بی دلیل تیم شرکت کننده منجر به پرداخت جریمه می گردد.

تذکر : هر استان در هر آیتم تنها یک ورزشکار می تواند معرفی نماید.

فني مسابقات كتل بل ويژه المپياد فدراسيون آمادگي جسماني و تندرستي

نحوه برگزاري:

- ۱- مسابقات در دو دسته وزني، در بخش آقایان و بانوان در روزهای متفاوت برگزار میگردد.
- ۲- حرکات این مسابقه براي آقایان و بانوان متفاوت است.
- ۳- هر فرد لازم است حرکت مورد نظر را بصورت صحيح اجرا کند و داور حرکات صحيح را شمارش میکند.
- ۴- پس از اتمام مسابقه، به هر نفر بر اساس تعداد حرکات صحيح در هر آیتم امتیاز تعلق میگیرد و رتبه هر فرد مشخص میگردد.
- ۵- در صورت برابري امتیاز بین دو نفر، یک حرکت استقامتي با نظر کمیته داوران بین آنها اجرا میگردد تا برنده مشخص گردد.