



هیات آمادگی جسمانی و تندرستی استان اصفهان
کمیته استانی کلیستنیکس اصفهان (استریت ورک اوت)

عنوان رویداد:

مسابقات استانی کلیستنیکس اصفهان (استریت ورک اوت) آقایان و بانوان جام نقش جهان

تاریخ مسابقات:

بانوان ۱۴۰۵/۶/۶

آقایان ۱۴۰۵/۶/۸

محل برگزاری مسابقات :

بانوان: شهرک امیریه - مجموعه ورزشی زیتون

آقایان:

عنوان قوانین:

در تمامی رویدادهای مسابقات استانی این قوانین جهت حفظ عدالت بین تمامی ورزشکاران و شرکت کنندگان جهت ارتقاء سطح اجرایی مسابقات تهیه و تنظیم شده است.

همچنین اجرای قوانین بر تمامی داوران، ورزشکاران، مربیان و سرپرست تیم ها حاکم بوده و ملزم به پیروی و رعایت آن هستند.

مقدمه:

کمیته استانی کلیستنیکس اصفهان (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 و حرکات نمایشی آزاد (فری استایل) بصورت حضوری برگزار کند.

مسابقات شاخه استقامت در دو سطح آماتور و حرفه ای، در بخش آقایان و بانوان برگزار خواهد شد.

قوانین استانی براساس قوانین فدراسیون جهانی تدوین شده است که این قوانین در بخش مسابقات حضوری اجرا می شود.

اهداف:

باتوجه 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 اینگونه مسابقات را مورد اهداف بلند مدت خود قرار داده است.

این اهداف عبارتند از:

شناخت قوانین در تمامی شاخه ها
فراهم کردن فرصتی برابر برای یک رقابت سالم
بالا بردن سطح کیفی ورزشکاران
یکپارچگی تمامی رویدادها در سطح استان
امکان مشارکت حداکثری
تقویت روحیه مخاطبین و ایجاد انگیزه در بین ورزشکاران

شرایط ثبت نام:

۱. عکس از کارت ملی و اصل شناسنامه
۲. (کارت بیمه فدراسیون پزشکی ورزشی) به نام فدراسیون آمادگی جسمانی و تندرستی - رشته ی کلیستنیکس
۳. عکس ۳*۴ متناسب با قوانین جمهوری اسلامی
۴. گواهی سلامت از فدراسیون پزشکی ورزشی یا پزشک عمومی
۵. به همراه داشتن رضایت نامه ولی الزامی می باشد (برای افراد زیر ۱۶)
۶. امضای فرم رضایت نامه شخصی
۷. عدم داشتن مورد انضباطی
۸. واریز هزینه ورودی مسابقات و ارائه فیش پرداختی، برای سطح آماتور به مبلغ ۱,۰۰۰,۰۰۰ تومان - برای سطح حرفه ای ۱,۵۰۰,۰۰۰ تومان

نکته: مدارک خواسته شده فوق را در فرم آنلاین ثبت نام که لینک مربوطه در پیچ کمیته قرار دارد، بارگذاری شود.

سرپرست کل مسابقات

آقای پرویز هرزندی

سرپرست فنی مسابقات

آقای محمد برهانی

شماره تماس کمیته کلیستنیکس استان اصفهان:

۰۹۱۳۰۸۷۸۵۲۲

پیج کمیته کلیستنیکس استان اصفهان

@Esfahanswc.com

تجهیزات استاندارد مسابقات:

حداقل ارتفاع بار از زمین ۲۴۰ 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 ۴۸ میلی متر می باشد.
حداقل فاصله بار نمایشی با دیوار ۲۵۰ سانتی متر می باشد.
فاصله مانع حرکات از بار ۴۵ الی ۵۵ 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.
مسابقه اجازه استفاده از میله بار، پارالل، نردبان سوئدی، کف زمین و بارهای کوتاه (پارالت) را می دهد.
استفاده از دار حلقه ممنوع می باشد.
هیچ کمک خارجی در هیچ کدام از بخش ها در طول دور مسابقه نمیتواند درخواست شود.
حضور حیوانات در محل مسابقه مجاز نمی باشد.
فقط عکاس کمیته و مسئول برگزاری مسابقات می توانند روی صحنه حضور داشته باشند. اگر هر یک از موارد فوق نقض شود، شرکت کننده نیمی از امتیازات خود را از دست می دهد.

قوانین عمومی شرکت در مسابقه:

لباس های کلیستنیکس با لباس های ژیمناستیک متفاوت است. قوانین مربوط به لباس به شرح زیر است:
شرکت کنندگان باید در تمام مراحل کفش های جلوبسته (کتانی) بپوشند؛ کفش های ژیمناستیک مجاز نیستند. اگر کفش های یک ورزشکار به نظر داوران نامناسب باشد، آنها حق دارند اجازه ندهند آن ورزشکار با این کفش ها روی صحنه برود و او را ملزم به تغییر کفش مناسب کنند.
شرکت کنندگان باید شلوار بلند یا شلوارکی که حداکثر ۵ سانتی متر بالای زانو باشد بپوشند؛ شلوارک های ژیمناستیک مجاز نیستند. لباس ژیمناستیک مجاز نمی باشد.
دستکش یا محافظ کف دست (کف بند یا هند گریپ) فقط در شاخه فری استایل مجاز می باشد.
زانوبند، آرنج بند، مچ بند یا هر وسیله جانبی اضافی را نمیتوان در طول عملکرد شرکت کننده استفاده کرد.

در هنگام اجرا، هر شرکت کننده می‌تواند از منیزیم مایع یا پودر که باید توسط برگزارکننده ارائه شود را استفاده کند. لباس بانوان باید کاملاً پوشیده باشد (بادی آستیندار ساده، مقنعه حجاب، شلوارک یا شلوار بلند همراه با لگ بلند، جوراب بلند). کلاه و یا اسکارف ممنوع می‌باشد. شلوار بلند در شاخه استقامت، شاخه قدرت و شاخه یک تکرار ممنوع است. پوشیدن هودی یا هر نوع پلیور ممنوع است. در شاخه قدرت و یک تکرار قبل از اجرای مسابقه اگر ورزشکار کمربند خود را به همراه داشت، باید وزن شود. طول زنجیر فولادی بیشتر از ۸۵ سانتی‌متر و کوتاه‌تر از ۷۵ سانتی‌متر نباشد، پهن ترین قسمت پهنای کمربند (پشت) - ۱۶ سانتی‌متر. باریک ترین قسمت عرض کمربند (جلو) - ۱۰ سانتی‌متر. وزن کشی یک روز قبل یا روز مسابقه فقط یکبار و فقط با لباس و کفشی که شرکت کننده با آن قصد اجرا دارد و شامل رعایت موارد قوانین بخش پوشش می‌باشد، انجام می‌شود. هیچ آیتم اضافی نمیتواند توسط شرکت کننده در طول وزن کشی حمل شود. شرکت کنندگان مجاز به شرکت در دو شاخه هستند. در صورت داشتن کد اتباع، شرکت برای اتباع خارجی بلامانع است. در شاخه استقامت دسته وزنی قهرمانان کشوری بصورت یک دسته وزنی مطلق (اورال) برگزار خواهد شد. ارسال موزیک بخش حرکات نمایشی (فری استایل) از طریق پیج کمیته اطلاع رسانی خواهد شد.

نحوه اعتراض:

شرکت کنندگان می‌توانند بعد از اعلام نتایج نسبت به قضاوت داوران اعتراض نمایند. در زمان مسابقات هیچ گونه اعتراضی پذیرفته نخواهد شد. اعتراض باید به صورت رسمی و کتبی باشد و تنها مربی یا سرپرست ورزشکار میتواند اعتراض خود را مطرح کند. اعتراض ورزشکار فقط توسط سرداور و سرپرست فنی مسابقات بررسی می‌شود. شرکت کنندگان تنها می‌توانند در خصوص زمان و یا تعداد حرکات خود اعتراض نمایند. هزینه اعتراض ۲,۰۰۰,۰۰۰ تومان بوده که در صورت بررسی و صحت امر، این مبلغ به شرکت کننده مرجوع می‌گردد و در صورتی که پایه و اساس قانونی نداشته و از نظر داوران قابل قبول نباشد، مبلغ دریافتی مرجوع نمی‌گردد. 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 می‌گردد.

قوانین برای داوران:

داوران باید افرادی شناخته شده و دارای مدرک داوری کشوری کلیستنیکس باشند که به سازماندهی یا توسعه ورزش کلیستنیکس در کشور یا به صورت بین المللی کمک کرده‌اند. داور باید فردی با اخلاق بالا و بی‌طرف باشد و نباید تضاد منافع داشته باشد. داوران باید براساس مشارکت واقعی و قابل تأیید انتخاب شوند. داوران حق شرکت و داوری به صورت هم زمان در مسابقه هایی که داوری می‌کنند 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. قبل از شروع مسابقات، داوران موظفند فرم تعهدنامه داوری را امضا کنند. تک تک داورها به تمام شرکت کنندگان نمره می‌دهند. علاوه بر داوران امتیازدهی، سر داور در رأس هیات داوری قرار دارد و کار آنها را نظارت و به آنها کمک می‌کند. سرداور مسابقات، داوران هر بخش را انتخاب کرده و تمامی امورات داوری آن ها را مورد بررسی قرار می‌دهد.

شاخه های مسابقات:

مسابقات در ۳ شاخه قدرت، استقامت، حرکات نمایشی آزاد (فری استایل) برای بانوان، و در ۴ شاخه قدرت، استقامت، حرکات نمایشی آزاد (فری استایل) و یک تکرار بیشینه برای آقایان برگزار می شود.

قوانین رسمی مسابقات استانی کلیستنیکس اصفهان در بخش فری استایل:

شاخه فری استایل – دسته وزنی فری استایل:

شرکت کنندگان می توانند در سه دسته وزنی و یک دسته مطلق به شرح زیر شرکت کنند:

آقایان:

سبک وزن: ۶۷.۹ کیلوگرم و کمتر

میان وزن: ۶۸ کیلوگرم تا ۷۹.۹ کیلوگرم

سنگین وزن: ۸۰ کیلوگرم و بیشتر

بانوان:

سبک وزن: ۴۹.۹ کیلوگرم و کمتر

میان وزن: ۵۰ کیلوگرم تا ۵۹.۹ کیلوگرم

سنگین وزن: ۶۰ کیلوگرم و بیشتر

دسته وزنی مطلق (overall) شامل کل رده های وزنی در مسابقه می باشد.

مسابقات پیشکسوتان برای شاخه فری استایل در رده سنی بالاتر از ۳۰ سال برگزار می شود.

هر کدام از سه دسته وزنی های فوق در صورتی اجازه تشکیل عنوان و مسابقه مجزا را دارند که تعداد شرکت کنندگان هر کدام شامل ۶ نفر یا بیشتر باشد. اگر تعداد شرکت کنندگان در رده سبک وزن کمتر از ۶ نفر باشند، تمام ورزشکاران سبک وزن به شاخه میان وزن انتقال داده می شوند. اگر تعداد شرکت کنندگان در رده میان وزن کمتر از ۶ نفر باشند، تمام ورزشکاران میان وزن به شاخه سبک وزن انتقال داده می شوند. اگر تعداد شرکت کنندگان در رده سنگین وزن کمتر از ۶ نفر باشند، تمام ورزشکاران سنگین وزن به شاخه میان وزن انتقال داده می شوند.

تمام شرکت کنندگان صرف نظر از دسته وزنی شان به صورت مساوی داوری خواهند شد. تنها زمانی که داوران تمام امتیازات را محاسبه کردند، ورزشکاران به دسته وزنی های مختلف تقسیم می شوند.

موسیقی:

تمامی شرکت کنندگان در شاخه فری استایل باید موسیقی انتخابی خود برای اولین اجرای ۲ دقیقه ای خود در مرحله مقدماتی را در قالب فایل (mp3، و با نام خود شخص) تا پایان ثبت نام مسابقات به آدرسی که از طریق پیج کمیته استان اصفهان اطلاع رسانی خواهد شد، ارسال کنند. موسیقی نباید حاوی الفاظ رکیک و توهین به نژاد و مقدسات باشد. اگر موسیقی در فرمت صحیح تا مهلت مقرر دریافت نشود، دیجی مسابقات در زمان اجرای شرکت کننده به انتخاب خود موسیقی پخش می کند.

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

مسابقات شاخه فری استایل برای شرکت کنندگان توسط حداقل سه داور مورد بررسی قرار می گیرد:

۱- داور قدرت ۲- داور مهارت ۳- داور ترکیب

هر داور بسته به اجرای شرکت کننده تا ۵ نمره می تواند بدهد.

در هر دسته وزنی، ورزشکاران در ۳ مرحله مسابقه می دهند:

۱- راند مقدماتی ۲- راند نبرد دو به دو (battle) ۳- راند فینال

الف: هر شرکت کننده می بایست در مرحله مقدماتی نمایش خود را حداکثر به مدت ۲ دقیقه به اجرا بگذارد. ترتیب اجراهای شرکت کنندگان به صورت رندوم (قرعه کشی) می باشد.

ب: ۸ نفر برتر در هر دسته وزنی در مرحله مقدماتی، وارد مرحله نیمه نهایی می شوند. مرحله نیمه نهایی که نبرد دو به دو (battle) نام دارد که ورزشکاران براساس رتبه خود در مرحله مقدماتی، در دو تایم یک دقیقه ای به صورت دو به دو با هم به رقابت می پردازند: به طور مثال اگر نفرات برتر را هشت نفر در نظر بگیریم؛ نفر اول در مقابل نفر هشتم، نفر دوم در مقابل نفر هفتم، نفر سوم در مقابل نفر ششم، نفر چهارم در مقابل نفر پنجم. نبردهای دوبره دو (battle) به ترتیب کاملاً اتفاقی و رندوم انجام می شوند. پس از هر نبرد در مرحله نیمه نهایی، دو شرکت کننده در دو طرف گوینده می ایستند و پس از ارزیابی کوتاه و مستقل توسط داوران، با شمارش سه توسط گوینده، برنده را بر اساس نظر خود اعلام می کنند. داوران در همه موارد تصمیم گیری می کنند، هیچ رای ممتنع و هیچ تساوی ای در این مرحله وجود ندارد. نفرات برنده هر یک از این رقابت ها به مرحله فینال راه خواهند یافت. اگر تعداد شرکت کنندگان در شاخه فری استایل بین ۳ الی ۵ نفر باشد، مرحله ی نیمه نهایی (battle) تشکیل نمی شود و شرکت کنندگان مستقیم به مرحله ی فینال راه می یابند.

ج: مرحله فینال شامل نبردهایی بین ورزشکاران برتر از مرحله نیمه نهایی می باشد. ورزشکاران در این مرحله اجرای نهایی خود را در دو تایم ۹۰ ثانیه ای باید به نمایش بگذارند تا ۳ نفر برتر مسابقات مشخص شوند. نتایج نهایی این مرحله توسط برگزارکنندگان در اختتامیه برنامه اعلام میشود.

معیارهای ارزیابی حرکات:

برای هیچ حرکتی، ممنوعیتی وجود ندارد؛ هر حرکت خیابانی یا مربوط به استریت ورک اوت میتواند اجرا شود. انجام هرگونه عمل یا حرکت رفتاری و کلامی توهین آمیز نسبت به سایر شرکت کنندگان، داوران، تماشاگران ممنوع است. انجام هرگونه حرکات نژادپرستانه یا تبعیض آمیز اکیداً ممنوع است. پیرو لیست حرکاتی که در دستورالعمل ضمیمه شده: (این لیست پیوسته در حال توسعه دادن است) هر دسته از معیارهای قدرت و مهارت با ارزشمندترین حرکت شروع می شود و به سمت حرکات کم ارزش تر پیش می رود. سخت ترین حرکات لزوماً همیشه به عنوان ارزشمندترین حرکات در نظر گرفته نمی شوند، چراکه حرکات بر اساس سیستم معیاری پیچیده ای رتبه بندی می شوند. حرکاتی که در یک ردیف قرار گرفته اند لزوماً دارای ارزش برابر نیستند. اگر شرکت کننده حرکتی را اجرا کند که در لیست حرکات در روز مسابقه قرار نداشته باشد، تیم داوری بلافاصله بررسی کرده و بر اساس مهارت و تجربه خود در ورزش، امتیازدهی می کنند.

حرکات ایستا (انقباض ایزومتریک) مثل پلنج با فرانت لور.

حرکات پویا (داینامیک) یا انقباض کانسنتریک (درونگرا) یا اکسنتریک (برونگرا) مثل هنداستند، پوش آپ، پول آپ تک دست، و حرکات انفجاری یا پلیومتریک مثل ماسل آپ انفجاری.

حرکات در نوع pushing (هل دادنی مثل پلنچ) یا pulling (کشیدنی مثل فرانت لور)

حرکات قدرتی در امتداد سطح فرونتال بدن به صورت ایستا (مثل هیومن فلگ) و پویا (مثل پول آپ یا بالا بردن در حالت هیومن فلگ).

مهارت توانایی های هماهنگی:

توانایی هماهنگی در فضا در محورهای فرونتال، ساجیتال و هوریزنتال بدن مانند سوییچ ۵۴۰ فرانت فلیپ .

فرودها:

حرکات مهارتی بدون رها کردن میله بار مثل هیپ سرکل چرخش (لگن) یا جایت ها به صورت کلی هر حرکتی که بخشی از بدن متصل به میله باقی بماند.

توانایی حرکات تعادلی مثل هنداستندها یا هالوبک ها.

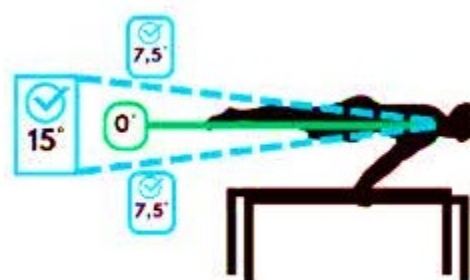
ترکیب: ترکیب حرکات قدرتی + مهارتی حرکات قدرتی +، قدرتی حرکات مهارتی + مهارتی

معیارهای ارزیابی کلی در هر شاخه:

قدرت

حرکات ایزومتریک (ایستا) با حداقل ۳ ثانیه مکث در حالت صحیح حرکت و بدون لرزش پذیرفته میشود. نگهداری حرکت برای مدت طولانی تر امتیاز اضافی ندارد.

فرم پذیرفته شده برای حرکات ایزومتریک حداکثر انحراف ۱۵ درجه از حالت ایده آل در مفصل اصلی مجاز است. به عنوان مثال در حرکت پلنچ 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 نمیشوند و منجر به کسر یک امتیاز برای شرکت کننده میشود. حتی اگر چندین خطا همزمان با هم در حرکت نشان داده شده وجود داشته باشد مثل زانوهای خم لگن خم، آرنج های خم، پشت گرد شده یا قوس داده شده.



جهت اعمال نیرو در انجام حرکات قدرتی حرکاتی که شامل اعمال نیروی کانسنتریک (درونگرا) هستند؛ برای مثال بالا آمدن به حالت فرانت لور با دست ها و بدن صاف و کشیده بالاترین ارزش را دارند. بعد از آن حرکات ایزومتریک (پویا)؛ برای مثال نگه داشتن یک حالت استاتیک (ایستا) در پلنچ از یک حالت ایستاده یا نیمه نشسته و در پایین ترین حالت حرکاتی که شامل اعمال نیروی اکسنتریک برونگرا هستند؛ برای مثال پایین آمدن به حالت فرانت لور از حالت کمکی (support position) یا از حالت برعکس آویزان شده (hang upside down)

مکث کردن در حین حرکات قدرتی داینامیک (پویا) در حالت بدن، کشیده مثل نگهداشتن بدن با آرنج های صاف در حین پلنچ پوش آپ نسبت به نگهداشتن در حالت آرنج های خم دارد.

اجرای تک دست یک حرکت نسبت به اجرای دو دست آن حرکت ارزش بالاتری دارد. به طور مثال ارزش فرانت لور تک دست از فرانت لور با دو دست بالاتر است.

کمیت و تعداد بالاتر حرکت دلالت بر ارزش بالاتر آن در حرکات جنبشی قدرتی ندارد. برای مثال ۳ تکرار پلنچ پوش آپ ارزش بالاتری نسبت به ۲ تکرار پوش آپ ندارد.

تنوع گیرش (گریپ): اگرچه بین اجرای حرکات قدرتی روی سطوح مختلف با گیرش و گریپ های مختلف تفاوت اندکی وجود دارد ولی درجه سختی و ارزش اکثرشان یکسان به حساب می آیند اما امتیاز هر نوع گیرش در حین اجرای آن حرکت به صورت جداگانه حساب می شود بدین معنی که یک حرکت با گیرش های متفاوت امتیاز جداگانه دارد.

به طور مثال پلنچ در حالت مچ از زیر مچ از رو ایگل، گریپ میکس، گریپ انگشت روی میله بار روی پارالل یا روی زمین همه یکی هستند.

فرانت لور دست از زیر دست از رو ایگل، گریپ میکس، گریپ روی میله بار روی، پارالل روی زمین همه یکی هستند.

مالتیز دست از زیر، دست از رو دست، عقابی میکس گریپ روی میله بار روی، پارالل روی زمین همه یکی هستند.

دیگر تکنیک های گیرش و گریپ به صورت مورد به مورد بررسی و سنجیده می شوند.

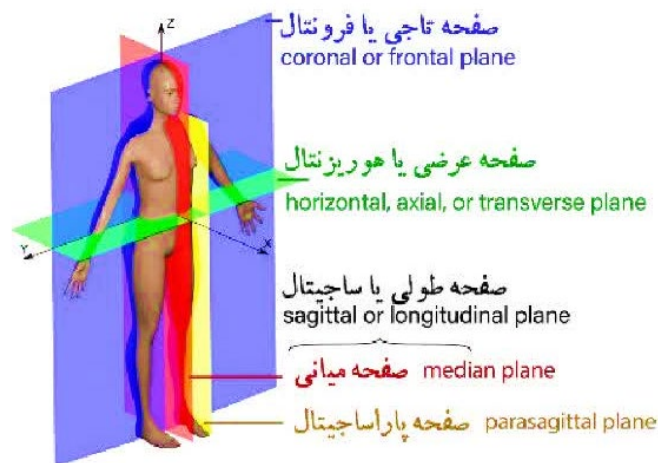
مهارت:

در حین اجرای حرکاتی که دست از میله رها می شود مثل سوینگ ۳۶۰ حرکت زمانی صحیح و دارای اعتبار است که ورزشکار بدون اینکه پاهایش به زمین برخورد کند میله را دوباره با هر دو دست بگیرد اگر میله را با یک دست بگیرد یا پاهایش به زمین برخورد کند، کسر نمره اعمال می شود شخص عمدا بدون برخورد با زمین میله را با یک دست بگیرد از این شرایط مستثنی است. حتی اگر بخش دیگری از دست و پا به جز (کف) دست میله را بگیرد حرکت فاقد اعتبار است.

فرود:

در حین فرود آمدن تنها یک یا هر دو پا میتواند زمین را لمس کند قدم زدن یا جهش اضافی برای حفظ تعادل مجاز است ولی باز هم فقط پا اجازه برخورد با زمین را دارد. برخورد با زمین با یک غلت یا هر حرکت دیگری که پاها زمین را لمس نکنند معتبر نیست. اگر یکی از اعضای بدن غیر از پا زمین را پس از فرود آمدن لمس کند یک نمره کسر میشود.

صفحات بدن: تعداد صفحات بدن که ورزشکار در اجرای حرکات مهارتی اش استفاده کرده باعث بالا بردن ارزش اجرای می شود. صفحات بدنی شامل صفحه هوریزنتال تویست ها، دراگون ۳۶۰، سوینگ ۳۶۰، سوینگ ۵۴۰، ۳۶۰ دست برعکس و...، صفحه ساجیتال (مثل فرانت فلیپ، ریگرب، شریمپ فلیپ) و صفحه فرونتال (فریزی، جینجر).



هرچه مدت زمانی که ورزشکار در حین اجرای حرکتی که دست یا بدن از میله بار جدا شده بدون لمس سازه بیشتر باشد ارزش اجرای حرکتش بیشتر میشود (air time).

در حین حرکات مهارتی وضعیت بدنی با دستها و پاها و بالاتنه و لگن کشیده و صاف دارای ارزش و اعتبار بیشتری در مقایسه با وضعیت بدنی با دست و پای خم یا باز از هم دارد.

شکست (failure): چنانچه شخص در حین دوباره گرفتن میله بعد از حرکتی که دست از میله جدا می شود شکست بخورد، یا از روی میله بار بیفتد منجر به کسر یک امتیاز می شود.

ترکیب:

ترتیب ارزش ترکیبات حرکات قدرتی و مهارتی در اجرا:

ترکیبی که با حرکات قدرتی شروع و با حرکات مهارتی ادامه پیدا کند ترکیب مستقیم حرکات قدرتی با حرکات (مهارتی) مانند حالت پلنچ (۳ ثانیه) تغییر به حالت هند استند و سپس یک جاینت سرکل بلافاصله بعد از آن یک سوپینگ ۳۶۰ نگهداشتن در ارزش بیشتری دارد.

ترکیبی که با حرکات مهارتی شروع و با حرکات قدرتی ادامه پیدا کند. (برای مثال، ترکیب مستقیم حرکات مهارتی با حرکات قدرتی)، مانند یک سوپینگ ۳۶۰ به جاینت سرکل بلافاصله بعد از آن توقف در یک ساپورت پوزیشن و سپس بالا کشیدن به حالت ثابت پلنچ ۳ ثانیه ارزش ترکیب کمتری نسبت به حالت اول دارد.

در یک ترکیب فقط حرکات مهارتی ترکیب شده باشند یا در یک ترکیب فقط حرکات قدرتی ترکیب شده باشند. در این حالت ترکیب از ارزش کمتری برخوردار است.

چنانچه ورزشکار در ترتیب حرکات در ترکیب خود یک حرکت را با وضعیت آسان تر اجرا و پس از آن حرکت را در وضعیت سخت تر اجرا کند ارزش ترکیبش بالاتر میرود نگهداشتن در حالت تاک پلنچ (۳ ثانیه) و بلافاصله بعد از آن یک فول پلنچ (۳ ثانیه) ارزش بیشتری دارد نسبت به نگهداشتن در حالت فول پلنچ (۳ ثانیه) و بلافاصله بعد از آن نگهداشتن در حالت تاک پلنچ (۳ ثانیه).

ترکیبی که شامل حرکاتی در صفحات مختلف بدن یا جهات مختلف باشد، ارزش بالاتری دارد.

ترتیب ارزش ترکیب صفحات بدن:

ترکیب کردن حرکاتی که در صفحه‌های مختلف بدن هستند. برای مثال، بعد از یک پیچش دیگر در یک صفحه دیگر بدن (مثل twist) در صفحه ساجیتال (مثل فرانت فلیپ ریگرب، بلافاصله اجرای یک پیچش twist در صفحه هوریزنتال سویینگ ۵۴۰). ترکیب کردن حرکاتی در یک صفحه بدن ولی با جهت چرخش مخالف برای مثال بعد از یک پیچش (twist) به سمت چپ سویینگ (۵۴۰) بلافاصله بعد از آن یک پیچش (twist) دیگر در همان صفحه بدن ولی در جهت راست (مثل سویینگ X به سمت راست ۳۶۰).

ترکیب کردن حرکاتی با یک صفحه بدنی و جهت چرخش برای مثال بعد از یک سویینگ به سمت چپ، یک سویینگ ۳۶۰ به سمت چپ دیگر ۳۶۰

ترکیب هایی که بدون تاب اضافه حرکت بعدی را از دل حرکت قبلی ایجاد میکنند بالاترین ارزش را دارند نسبت به ترکیب هایی که ورزشکار با یک نیمتاب اضافه به جلو یا عقب حرکت بعدی را ایجاد میکند یا صبر میکند تاب به جایی برسد که خودش در آن تخصص دارد و بعد حرکت بعدی را اجرا کند.

تعداد حرکات در یک ترکیب باید شامل حداقل ۳ حرکت باشد که ترتیب ارزش آنها به صورت زیر است:

ترکیب بالای ۳ حرکت قدرتی و مهارتی به هم ارزش بیشتری دارد.

حرکت مهارتی + ۲ حرکت قدرتی در یک ترکیب ۱

یا ۲ حرکت مهارتی + ۱ حرکت قدرتی در یک ترکیب

سه حرکت قدرتی در یک ترکیب یا سه حرکت مهارتی در یک ترکیب که ارزش کمتری دارد.

اگر یک ترکیب شامل کمتر از سه حرکت باشد، داورها امتیازی برای آن ترکیب یا هیچکدام از حرکات در دسته‌بندی ترکیب نخواهند داد.

در مواقعی که چند شرکت کننده امتیاز یکسانی داشته باشند، شرکت کننده‌ای که از ترکیب یا حرکات خاص یا تازه مطرح شده در اجرایش استفاده کرده باشد نسبت به دیگران برتری دارد.

حداقل تعداد انواع حرکات در یک راند چه مقدماتی باشد یا نبرد دو به دو (battle) شرکت کننده باید یک حرکت از حداقل ۵ تا از ۶ زیر گروه در دسته مهارتی و یک حرکت از حداقل ۵ تا از ۶ زیر گروه در دسته قدرتی اجرا کند با توجه به لیست حرکات در طول یک مرحله یا یک نبرد اجرای یک حرکت توسط هر ورزشکار فقط برای بار اول معتبر است. (برای مثال در یک نبرد در ترکیب: اول سویینگ ۵۴۰ - پول اور - فرانت لور و در ترکیب: دوم شریمپ فلیپ - 360 x - فرانت لور در این battle جا، فرانت لور دوم اجرا نشده فرض میشود، بنابراین به ارزش ترکیب یا حرکات قدرتی اضافه نمیشود اگر در ترکیب اول ورزشکار اشتباه حرکتی را اجرا کند و سپس بدون خطا آن حرکت را تکرار کند، نسخه اولیه اجرا شده معتبر باقی میماند. برای مثال در ترکیب: اول سویینگ ۵۴۰ - پول اور - فرانت لور به صورت اشتباه اجرا شده و در ترکیب دوم: شریمپ فلیپ - x - فرانت لور ۳۶۰)

به صورت صحیح اجرا شده در اینجا فرانت لور اول و اشتباه اجرا شده معتبر است و به دلیل خطا از ارزش ترکیب کم میشود در حالی که دومین فرانت لور نامعتبر است.

در مواردی که امتیاز بین چند شرکت کننده منتخب در یک راند یا نبرد معین برابر باشد برتری با شرکت کننده‌ای است که از ترکیبهای متنوع تری در اجرایش نسبت به اجرای قبلی خودش استفاده کرده باشد.

اگر دو شرکت کننده در دور مقدماتی امتیاز یکسانی کسب کنند شرکت کننده‌ای که امتیاز ترکیب بالاتری داشته باشد، به دور بعدی راه پیدا خواهد کرد.

ترکیبی که شامل ۵۰٪ حرکات قدرتی و ۵۰٪ حرکات مهارتی است دارای بالاترین ارزش است. در درجه بعدی ترکیبی که نسبت تا ۶۰٪ از حرکات قدرتی و مهارتی است قرار دارد. ترکیبی که شامل نسبت ۷۵-۶۱ برتری یکی از حرکات قدرتی یا ۵۱ مهارتی باشد در این حالت یک نمره از ترکیب شرکت کننده کسر میشود. اجرایی که شامل نسبت ۷۵٪ یا بیشتر برتری یکی از حرکات قدرتی یا مهارتی باشد پایینترین ارزش را دارد و در این مورد ۱.۵ نمره از ترکیب شرکت کننده کسر میشود. در صورتی که امتیاز دو یا چند شرکت کننده مساوی شود شرکت کننده‌ای که اجرای راندش نزدیکتر به نسبت ۵۰-۵۰٪ از حرکات باشد برتری کسب خواهد کرد.

در صورتی که در یک راند تعداد شکست های یک شرکت کننده ۳ تا یا بیشتر باشد ، امتیاز ترکیبش صفر در نظر گرفته میشود.

هر داور عملکرد هر شرکت کننده را بر اساس معیارهای فوق ارزیابی میکند و امتیازاتی از ۰ تا ۵ در دور "مقدماتی اختصاص میدهد هرچه امتیاز بالاتر باشد عملکرد بهتر است امتیازات اعشاری بین ۵ - ۰ مانند ۲.۹ ، ۲.۴ ، ۱.۷ ، ۰.۶ ، ۰.۱ و غیره نیز مجاز است. جمع امتیازات سه داور امتیازات دریافت شده در دور مسابقاتی را تعیین می کند.

قوانین رسمی مسابقات استانی کلیستیکس اصفهان در بخش قدرت:

شاخه قدرت:

دسته وزنی قدرت شرکت کنندگان میتوانند در سه دسته وزنی و یک دسته مطلق تقسیم بندی شوند:

آقایان:

سبک وزن ۷۹.۹ کیلوگرم و کمتر

میان وزن ۸۰ کیلوگرم تا ۸۹.۹ کیلوگرم

سنگین وزن ۹۰ کیلوگرم و بیشتر

بانوان:

سبک وزن ۵۴.۹ کیلوگرم و کمتر

میان وزن: ۵۵ کیلوگرم تا ۶۴.۹ کیلوگرم

سنگین وزن ۶۵ کیلوگرم و بیشتر

دسته وزنی مطلق (overall) شامل کل رده های وزنی در مسابقه می باشد.

مسابقات پیشکسوتان برای شاخه قدرت در رده سنی بالاتر از ۳۵ سال برگزار میشود

قوانین مسابقات شاخه قدرت برای آقایان و بانوان:

مسابقات شاخه قدرت برای شرکت کنندگان توسط حداقل سه داور مورد بررسی قرار میگیرد:

۱- داور شمارش

۲- داور تایید

سه، آیتم قدرت برای آقایان:

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

دیپس با وزن اضافی ۵۰ کیلوگرم هر یک تکرار حرکت صحیح ۱ امتیاز

ماسل آپ با وزن بدن هر یک تکرار حرکت صحیح ۱ امتیاز

سه آیتم قدرت برای بانوان:

پول آپ با وزن اضافی ۷.۵ کیلوگرم هر یک تکرار حرکت صحیح ۱ امتیاز

دیپس با وزن اضافی ۱۰ کیلوگرم هر یک تکرار حرکت صحیح ۱ امتیاز

پول اور با وزن بدن هر یک تکرار حرکت صحیح ۱ امتیاز

الف : آیتم ها باید به صورت کاملا صحیح اجرا شوند تا توسط داوران قابل شمارش باشند در غیر این صورت حرکات که صحیح نباشند محاسبه نمی شود.

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 هیچگونه 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.

م: به منظور جلوگیری از ضربه زدن باید موانع اضافی وجود داشته باشد که محدودیت ایجاد کند مانع برای حرکت پول آپ از زیر بار به فاصله ۳۰ سانتی متر و برای حرکت ماسل آپ از زیر بار به فاصله ۵۰ سانتی متر می باشد 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 حرکت شمارش نمیشود.

ز: شرکت کننده باید بازوهای خود را در مفاصل آرنج و شانه در موقعیت پایینترین حالت آویزان صاف کند و در بالاترین حد موقعیت بالای میله بازوهای خود را در مفاصل آرنج و شانه کاملا صاف کند.

ط: تاب خوردن یا انجام حرکات پرتابی مجاز نیست.

قوانین رسمی مسابقات استانی کلیستنیکس اصفهان در بخش استقامت :

شاخه استقامت :

دسته وزنی استقامت: شرکت کنندگان میتوانند در سه دسته وزنی و یک دسته مطلق تقسیم بندی شوند:

آقایان:

سبک وزن: ۷۹.۹ کیلوگرم و کمتر

میان وزن: ۸۰ کیلوگرم تا ۸۹.۹ کیلوگرم

سنگین وزن: ۹۰ کیلوگرم و بیشتر

بانوان :

سبک وزن: ۵۴.۹ کیلوگرم و کمتر

میان وزن: ۵۵ کیلوگرم تا ۶۴.۹ کیلوگرم

سنگین وزن: ۶۵ کیلوگرم و بیشتر

دسته وزنی مطلق (overall) شامل کل رده های وزنی در مسابقه می باشد .

مسابقات پیشکسوتان برای شاخه استقامت در رده سنی بالاتر از ۳۵ سال برگزار میشود.

قوانین مسابقات استقامت برای آقایان و بانوان:

مسابقات در شاخه استقامت برای هر شرکت کننده توسط حداقل سه داور مورد بررسی قرار میگیرد :

۱-داور شمارش

۲-داور تایید

۳-داور تایم

الف: مسابقات در دو مرحله مقدماتی و فینال برگزار می شود .

ب: نفرات برتر هر دسته وزنی در مرحله مقدماتی به مرحله فینال راه خواهند یافت .

ج: آیتم های مسابقه یک هفته قبل از شروع مسابقات توسط کمیته استان اصفهان اعلام میگردد.

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 متغیر 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 اور - دیپس تک میله - پوش آپ روی میله - دیپس روی پارالل - پوش آپ - توز تو بار - نی رایز روی پارالل - دیپس روی پارالل با نی رایز - لگ رایز با باز کردن پا روی پارالل از طرفین - حرکت روی مانکی بار - شاتل ران - هنداستند پوش آپ کنار دیوار - هند واک ۵ الی ۱۱ متر و....

و: آیتم‌ها باید به صورت کامل و صحیح اجرا شوند تا توسط داوران قابل شمارش باشند در غیر این صورت حرکاتی که صحیح نباشند محاسبه نمی‌شوند.

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

ح: در صورتی که سلامتی ورزشکار در خطر باشد با تشخیص داوران و یا پزشک مسابقات مسئولین برگزاری می‌توانند از انجام ادامه رقابت توسط شرکت کننده جلوگیری به عمل آورند.

ع: داوران شاخه استقامت باید شمارش حرکات را به طوری تایید کنند که ورزشکار از صحت اجرای حرکت مطلع شود.

م: به منظور جلوگیری از ضربه زدن باید موانع اضافی وجود داشته باشد که محدودیت ایجاد کند مانع برای حرکت پول آپ از زیر بار به فاصله ۳۰ سانتی متر و برای حرکت ماسل آپ از زیر بار به فاصله ۵۰ سانتی متر می‌باشد 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 حرکت شمارش نمی‌شود.

قوانین رسمی مسابقات استانی کلیستنیکس اصفهان در بخش یک تکرار بیشینه (1RM):

دسته وزنی شرکت کنندگان در دو دسته وزنی کمتر از ۷۵ کیلوگرم و بیشتر از ۷۵ کیلوگرم تقسیم بندی می شوند.

قوانین مسابقات شاخه یک تکرار بیشینه برای آقایان:

الف: مسابقات در شاخه یک تکرار بیشینه توسط سه داور مورد بررسی قرار می‌گیرد که شامل یک داور فرمان و دو داور تایید می‌باشد.

ب: در این مسابقات شرکت کننده‌ای که بتواند حرکات پول آپ دیپس و چین آپ را با بالاترین رکورد مجموع انجام دهد قهرمان مسابقات در دسته وزنی خود می‌باشد.

ج: شرکت کنندگان موظفند دامنه کامل حرکات را رعایت کنند.

د: هرگونه تکان دادن در حرکات پول ،آپ دیپس و چین آپ ممنوع می‌باشد.

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 نمی‌شود.

و: در صورت مساوی شدن دو شرکت کننده ورزشکاری که وزن بدن کمتری دارد به عنوان نفر برتر معرفی می‌گردد.

ز: حرکات با دستور داور فرمان و بعد از قرار گرفتن شرکت کننده در حالت انجام حرکت آغاز میگردد و با دستور داور فرمان به پایان میرسد.

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 نمیگردد.

ط: نفرات برتر هر دسته وزنی در مرحله مقدماتی به مرحله فینال راه خواهند یافت.

ظ: شرکت کننده باید بازوهای خود را در مفاصل آرنج و شانه در موقعیت پایین ترین حالت آویزان صاف کند و در بالاترین حد موقعیت بالای میله بازوهای خود را در مفاصل آرنج و شانه کاملاً صاف کند.

ص: تاب خوردن یا انجام حرکات پرتابی مجاز نیست.

م: به منظور جلوگیری از ضربه زدن باید موانع اضافی وجود داشته باشد که محدودیت ایجاد کند. مانع برای حرکت پول آپ از زیر بار به فاصله ۳۰ سانتی متر و برای حرکت ماسل آپ از زیر بار به فاصله ۵۰ سانتی متر می باشد. 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 حرکت شمارش نمیشود.

جوایز:

به تمامی نفرات برتر در هر شاخه و دسته وزنی جوایز نقدی و غیر نقدی همراه با حکم و مدال از طرف کمیته کلیستنیکس استان اصفهان اهدا میگردد.

تهیه و تنظیم:

کمیته کلیستنیکس استان اصفهان