



*Callisthenics*  
U N I T E D



کلیستنیکس  
(استریت ورک اوت)

**دستورالعمل و مقررات اولین دوره مسابقات**

**کلیستنیکس قهرمانی استان مرکزی**

**شهرستان اراک**

**خرداد ماه سال ۹۸**

روسای محترم هیات ورزشهای همگانی شهرستانهای ( استان مرکزی )

با سلام

احتراما ؛ با عنایت به برگزاری مسابقات انتخابی قهرمانی کشور در رشته ورزشی کلیستنیکس ( آقایان ) در شاخه استقامت و قدرت در آیتم های مشروحه ذیل در روز جمعه مورخه ۱۳۹۸/۰۳/۳۱ در شهرستان اراک ، خواهشمند است مقرر فرمائید ، حداکثر تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۳/۲۵ نسبت به معرفی شرکت کنندگان اقدام لازم مبذول فرمائید .

سایر اطلاعات مورد نیاز به شرح زیر می باشد.

ردیف	موضوع	ساعت اجرا	روز و تاریخ اجرا
۱	تحویل مدارک و ورودی ورزشکاران	۸/۳۰ الی ۹/۳۰	روز جمعه : ۱۳۹۸/۰۳/۳۱
۲	برگزاری مسابقات	۱۰ تا پایان مسابقه	روز جمعه ۱۳۹۸/۰۳/۳۱
۳			

دستور العمل مسابقات کشوری کلیستنیکس ( استریت ورک اوت ) آقایان

شرکت کنندگان در هر دو شاخه در سه دسته وزن و یک رده مطلق تقسیم می شوند.

- رده سبک زیر ۶۸ کیلو گرم برای آقایان ورزشکار
- رده متوسط از ۶۸ تا ۸۰ کیلوگرم برای آقایان ورزشکار
- رده سنگین وزن بالای ۸۰ کیلوگرم برای آقایان
- روش های وزن کردن در روز رقابت یا روز قبل انجام می شود
- مسابقات طبق قوانین جهانی برگزار خواهد شد.





- نکته : در پایان اولین دوره از مسابقات رشته ورزشی کلیستنیکس شهرستان های استان مرکزی که در شهر اراک برگزار خواهد شد ؛ در هر رده وزنی ( ۲ ) نفر به عنوان ورزشکار برتر جواز حضور در تیم منتخب استان را کسب خواهند نمود و در نهایت افراد منتخب جهت اعزام به مسابقات کشوری ، پس از شرکت در تمرینات تیمی و ارزیابی کمیته کلیستنیکس برگزیده خواهند شد.

### آیتم های مسابقات شاخه استقامت : ( از آیتم های ذیل ۷ مورد انتخاب و تعداد حرکات روز مسابقه اعلام خواهد شد)

بارفیکس	بارفیکس با مکس	شنا دست زدن	ماسل آپ	بارپی
اسکات	پرش بر روی سطح مرتفع	دیپ بر روی میله پارالل	توز تو بار	لانجز
شنا عمیق	مانکی بار والک			

### آیتم های مسابقات شاخه قدرت:

نوع آیتم	وزن	وزن	میزان امتیاز
بارفیکس با وزن اضافی ۱۶ کیلوگرم سبک وزن	۲۴ کیلوگرم میان وزن	۳۲ کیلوگرم سنگین وزن	۳ امتیاز هر تکرار
دیپ بر روی میله پارالل ۱۶ کیلوگرم سبک وزن	۳۲ کیلوگرم میان وزن	۴۸ کیلوگرم سنگین وزن	۲ امتیاز هر تکرار
کات با میله هالتر ۸۰ کیلوگرم سبک وزن	۹۰ کیلوگرم میان وزن	۱۰۰ کیلوگرم سنگین وزن	۱ امتیاز هر تکرار

بیشترین زمان در اجرای حرکات در دسته قدرت ۲ ثانیه در بالاترین نقطه و ۲ ثانیه در پایین ترین نقطه می باشد . برنده مسابقه کسی است که بیشترین امتیاز را کسب نماید.

سرپرست مسابقات : سجاد رفیعی

آدرس محل برگزاری : اراک





جهت هماهنگی با آقای سید مهدی میرداودی به شماره تلفن ۰۹۱۸۹۵۸۹۵۹۹ تماس حاصل فرمائید.

### **شرایط و مدارک لازم جهت ثبت نام شرکت کنندگان**

- ۱- ارائه اصل بیمه ورزشی و کارت ملی و شناسنامه معتبر برای شرکت کننده الزامی است .
- ۲- شرکت در مسابقات برای ورزشکاران رایگان می باشد.
- ۳- یک قطعه عکس ۳\*۴
- ۴- معرفی نامه معتبر از هیئت شهرستان مربوطه

نصراله نان بده

رئیس هیئت ورزشهای همگانی استان مرکزی

