



آیین نامه مسابقات بانوان :



قوانین عمومی مسابقات بانوان :

1. هر شرکت کننده می تواند از مایع یا پودر منیزیم استفاده کند.
2. دستکش یا هرگونه وسیله اضافه در هنگام اجرای شرکت کننده ممنوع است.
3. نحوه لباس پوشیدن در این مسابقه با مسابقات دیگر فرق دارد و هر شرکت کننده باید علاوه بر حرکات، لباس های مناسب داشته باشد و هم چنین داورها باید قادر به دیدن حرکات مناسب اجراکننده ها با آن لباس باشند.
4. شرکت کننده ها باید کفش های جلویسته بپوشند، کفش های ژیمناستیک ممنوع است.
5. شرکت کننده ها باید شلوارک هایی را بپوشند که از 2 سانتی متر روی زانو بلند تر نباشد. داوران باید قادر باشند تمام حالت ها و حرکات زانو را ببینند.
6. شلوارهای بلند ممنوع است.
7. پوشیدن هودی و سویشرت ممنوع است.
8. پوشیدن شلوارک های ژیمناستیک و دو میدانی ممنوع می باشد.
9. بالاتنه شرکت کنندگان باید پوشیده باشد و پوشیدن چند لایه لباس و نیز برهنه بودن ممنوع است.

10. هنگام مسابقه و زمان اجرای شرکت‌کننده نیروی کمکی در محل سازه مسابقات

نباید وجود داشته باشد.

11. اجراهای توهین آمیز و حرکات توهین آمیز به شرکت‌کننده‌های دیگر و داورها و

تماشاکنندگان ممنوع است.

12. اگر نتیجه‌ی دوپینگ مثبت بود، شرکت‌کننده از شرکت در مسابقات رسمی (

استریت ورک اوت) برای دو سال محروم می‌شود.

13. ترتیب اجرای شرکت‌کنندگان بر حسب قرعه کشی تعیین می‌شود.

14. داوران این دو بخش از مسابقات توسط فدراسیون تعیین می‌شوند که خود آموزش

دیده‌اند و از ورزشکارانی قوی می‌باشند.

قوانین بخش استقامت

1- مسابقه در این سازه‌ها به ترتیب برگزار می‌شود.

1.1- میله بارفیکس به ارتفاع 2.4 متر، عرض 1.7 متر، ضخامت میله 33 میلی متر

1.2- سکو 40 سانتی متر ارتفاع برای بانوان ورزشکار، 50 سانتی متر ارتفاع برای آقایان

1.3- میله پارالل با ارتفاع کم 0/4 متر، 0/55 متر فاصله بین دو میله، ضخامت میله 48

میلی متر

1.4- زمین صاف، تشک باشگاه روی آسفالت

1.5- میله پارالل - 1.4 متر ارتفاع، 0/55 متر فاصله بین دو میله، ضخامت میله 48 میلی

متر

1.6- مانکی بار - 2.4 متر ارتفاع، 1.2 متر عرض، 4/ متر فاصله بین دو میله، ضخامت

میلی 33 میلی متر

2- شرایط برای بانوان

2.1- 5 چرخش شکم روی میله بارفیکس با دستانی صاف در بالاترین حالت

2.2- 30 پرش روی سکوی 40 سانتی متری که پاها روی سکو قرار گیرند.

2.3- 20 شنا روی میله پارالل با ارتفاع کم

2.4- 30 لانجز به صورتی که زانو زمین را لمس کند.

2.5- 10 دیپس ترکیب با 10 حرکت بالا بردن زانو به سمت میله پارالل. یک دیپس، یک

زانو، یک دیپس، یک زانو...

2.6- 15 چین آپ روی مانکی بار (اجرای 5 چین آپ و هندواک روی مانکی بار به

سمت مخالف سازه، دوباره تکرار حرکت چین آپ و هندواک تا جایی که 15 چین آپ

انجام شود و 3 بار هندواک را انجام داده باشد).

2.7- 15 حرکت بالا بردن انگشتان پا به سمت مانکی بار

3- قسمت نهایی

3.1- 20 حرکت بالا بردن انگشتان پا به سمت مانکی بار

3.2- 25 چین آپ روی مانکی بار (اجرای 5 چین آپ و هندواک روی مانکی بار به

سمت مخالف سازه، دوباره تکرار حرکت چین آپ و هندواک تا جایی که 25 چین آپ

انجام شود و 5 بار هندواک را انجام داده باشد).

3.3- 15 دیپس ترکیب با 15 حرکت بالا بردن زانو به سمت میله پارالل

3.4- 35 لانجز به صورتی که زانو زمین را لمس کند.

3.5- 30 شنا روی میله پارالل با ارتفاع کم

3.6- 40 پرش روی سکو با ارتفاع 40 سانتی متر به طوری که پاهای روی سکو قرار

گیرند.

3.7- 8 چرخش شکم روی میله بارفیکس با دستانی صاف

3.8- برنده بر اساس بهترین زمان از هر سه قسمت تعیین می گردد.

