

قوانین و مقررات فنی اسکواش

- مسابقات در دو دانشجویان پسر و دختر برگزار خواهد شد
 - مسابقات بصورت انفرادی برگزار می گردد.
 - هر دانشگاه می تواند حداکثر ۳ نفر معرفی و در و مسابقات شرکت نمایند .
 - مسابقات بر اساس آخرین قوانین و مقررات فدراسیون جهانی اسکواش (Wsf) برگزار خواهد شد .
 - مسابقات بصورت جدول حذفی برگزار می گردد
 - مسابقات در مراحل مقدماتی جدول بصورت دو گیم از سه گیم و در مرحله جدول هشت نفره بصورت سه از پنج گیم خواهد بود .
 - آیین نامه و مقررات فنی در دو بخش بانوان و آقایان یکسان می باشد .
 - مسابقات با توپ دو خال به رنگ سیاه استاندارد (دانلوپ) برگزار می گردد.
 - در پایان مسابقات به نفرات برتر حکم و مدال قهرمانی اهداء خواهد گردید.
- توجه: موارد پیش بینی نشده در جلسه هماهنگی قبل از شروع مسابقات مطرح و مصوب خواهد گردید.

اعتراضات:

اعتراضات باید به صورت کتبی و حداکثر ۳۰ دقیقه پس از پایان وقت آن مسابقه به همراه مبلغ **1,500,000 ریال (معادل صد هزار تومان)** توسط سرپرست تیم به کمیته فنی تسلیم شود. در صورت وارد بودن اعتراض وجه دریافتی مسترد خواهد شد. پاسخ اعتراض قبل از شروع مسابقه تیم یا فرد مورد اعتراض به اطلاع سرپرست تیم معترض خواهد رسید.

آیین نامه و مقررات فنی مسابقات دوچرخه سواری

قوانین و مقررات کلی:

- مسابقات براساس قوانین و مقررات انجمن دوچرخه سواری وزارت علوم تحقیقات و فناوری برگزار خواهد شد.
- لباس، کلاه، دستکش، دوچرخه براساس قوانین و مقررات UCI باشد. پوشیدن پیراهن تیم ملی همان سال ممنوع می باشد.
- براساس قوانین و مقررات، دوچرخه سواران باید رعایت اخلاق ورزشی را در کل برگزاری مسابقه بنمایند، در غیراینصورت به دوچرخه سوار خاطی اخطار (کارت زرد) و در صورت تکرار از دور مسابقات حذف می شود.
- براساس قوانین و مقررات، دوچرخه سوار می بایستی در طول برگزاری مسابقه شماره پیراهن و شماره دوچرخه را طوری نصب کند که خوانا و واضح باشد.
- شماره نباید کوتاه، برید و تا گردد، شماره باید بر روی لباس و دوچرخه واضح و قابل رویت باشد.
- براساس قوانین و مقررات، احترام به محیط زیست و طبیعت اطراف محل برگزاری مسابقه، برای کلیه عوامل برگزاری مسابقه (داوران، اجرایی، سرپرستان، مربیان، دوچرخه سواران، ...) الزامی می باشد.

- رشته های مسابقات دختران شامل : ۱. مسابقه تایم تریل انفرادی ۲. مسابقه در مسیر کوهستان ۳. مسابقه دور حذفی

الف (مسابقه تایم تریل انفرادی : یک مسابقه رکوردگیری در مسافت ۱۰۰۰ متر تا ۲۰۰۰ متر در مسیر آسفالت بصورت یک رفت یا به صورت و برگشت می باشد.

ب (مسابقه کوهستان : یک مسابقه رکورد گیری در مسیر خاکی با فراز ونشیب ، شبیه به مسابقات کراس کانتری می باشد که طول مسیر حدود ۲۰۰۰ الی ۴۰۰۰ متر می باشد.

ج (مسابقه دورحذفی : یک مسابقه در مسیر آسفالت ،خاکی با فراز ونشیب ، می باشد که طول مسیر حدود ۲۰۰۰ الی ۴۰۰۰ متر بوده و در هر دور یک نفر از مسابقه حذف می شود.

رشته های مسابقات پسران شامل : ۱. مسابقه تایم تریل انفرادی ۲. مسابقه در مسیر کوهستان ۳. مسابقه دور حذفی

الف (مسابقه تایم تریل انفرادی : یک مسابقه رکوردگیری در مسافت ۱۰۰۰ متر تا ۲۰۰۰ متر در مسیر آسفالت بصورت یک رفت یا به صورت و برگشت می باشد.

ب (مسابقه کوهستان : یک مسابقه رکورد گیری در مسیر خاکی با فراز ونشیب ، شبیه به مسابقات کراس کانتری می باشد که طول مسیر حدود ۲۰۰۰ الی ۴۰۰۰ متر می باشد.

ج (مسابقه دورحذفی : یک مسابقه در مسیر آسفالت ،خاکی با فراز ونشیب ، می باشد که طول مسیر حدود ۲۰۰۰ الی ۴۰۰۰ متر بوده و در هر دور یک نفر از مسابقه حذف می شود.

توضیح : نوع دوچرخه برای همه مسابقات فقط دوچرخه کوهستان سایز ۲۶، ۲۷، ۲۹ مجاز می باشد.

قوانین مسابقات:

الف (در مسابقه تایمینگ ۱۰۰۰ یا ۲۰۰۰ متر زمان طی شده کمتر ورزشکار ملاک تعیین جایگاه وی خواهد بود.

ب (در مسابقه مسیر کوهستان زمان طی شده کمتر ملاک برتری می باشد. (درصورتی که از مسیر مسابقه خارج نشود وبراساس گزارش داوران)

پ (در مسابقه دورحذفی ملاک در هر دور طوقه عقب ورزشکار می باشد .

ت (مسابقه دور حذفی در مسیر رفت و برگشت به طول ۱۰ الی ۱۵ کیلومتر می باشد که در هر دور طوقه عقب رکابزن آخر ملاک حذف شدن می باشد.

ث (در مسابقه دور حذفی "لپ بزند" (یعنی از دسته اصلی رکابزنان یک دور جلو بیفتد) معنی ندارد .

ج (در مسابقه دور حذفی دو رکابزن باقی مانده برای تعیین جایگاه نخست، طوقه جلو رکابزن نفر جلویی ملاک می باشد .
توجه : در دو مسابقه تایمینگ به دلیل نقص فنی (شکستگی قطعات اصلی ، پنچری، زمین خوردن به غیر عمد) استارت مجدد فقط یک بار مجاز می باشد .

برنامه زمانبندی مسابقات : مسابقات صبح از ساعت ۳۰ : ۸ لغایت ۳۰ : ۱۱ و عصر از ساعت ۳۰ : ۱۴ لغایت ۱۷ برگزار می گردد. شرکت کنندگان یک ساعت قبل از شروع مسابقات می توانند در مسیر مسابقه قرار بگیرند.

- براساس قوانین ومقررات ، در صورت اعتراض فقط سرپرست تیم (نه مربی، ورزشکار، تکنسین و ...) به صورت کتبی به همراه مبلغ یک میلیون ریال به سرداور مسابقات تحویل وپس از بررسی در کمیته جواب داده خواهد شد .در صورت وارد بودن اعتراض مبلغ عودت داده می شود.

- براساس قوانین ومقررات ، به دو نفر برتر از سه ورزشکار شرکت کننده در ماده کوهستان ، تایم تریل انفرادی، و دور حذفی امتیاز تعلق میگیرد و در نتیجه تیمی لحاظ می شود.

- در تمامی رشته های تایمینگ استارت دوچرخه سوار توسط داور نگهداشته می شود.

- در تمامی مواد مسابقات اگر دوچرخه سوار با زمان یا تایم اعلام شده بر روی خط استارت حاضر نباشد استارت او شروع شده و زمان او از زمان اعلام شده به وی شروع شده است.

- تمامی مسابقات تایمینگ در یک دور برگزار و بهترین تایم زمانی بدست آمده برای تعیین جایگاه ورزشکاران لحاظ می شود.

- براساس قوانین ومقررات ، اگر دوچرخه سواری بنا به هردلیلی از مسیر مسابقه خارج شود ، باید از همان نقطه ، مسابقه را شروع و ادامه دهد، در غیر اینصورت براساس گزارش داوران ، رای صادر می شود.

- براساس قوانین ومقررات ، استفاده از بی سیم، تلفن همراه، گوپرو برای دوچرخه سوران در طول برگزاری مسابقه ممنوع می باشد نوع می باشد.

- براساس قوانین ومقررات ، آب پاشیدن ، هل دادن در طول مسیر مسابقه ممنوع می باشد . در صورت گزارش داوران از دور مسابقات حذف می شود.

- سرپرست ومربی تیم حق شرکت در مسابقات را ندارند، و در طول برگزاری مسابقات مربی و سرپرست تیم باید کارت شناسایی خود را بر گردن آویزان کرده باشند.

- کلیه موارد پیش بینی نشده در آیین نامه عمومی اداره کل تربیت بدنی وزارت علوم ، تحقیقات وفناوری در روز مسابقه وتوسط کمیته فنی مسابقات حل وفصل خواهد شد.

- جلسه هماهنگی توسط میزبان برگزاری مسابقات اعلام خواهد شد.

- نحوه امتیازدهی : به نفرات اول تا سی ام در هر ماده به ترتیب ۱۰۰ ، ۸۵ ، ۷۵ ، ۶۷ ، ۶۱ ، و ... براساس جدول امتیازات فدراسیون امتیاز تعلق می گیرد.

نحوه توزیع مدال : به نفرات اول تا سوم در هر ماده مدال و احکام قهرمانی تعلق می گیرد، در مجموع ۹ مدال طلا ، ۹ مدال نقره و ۹ مدال برنز جمعاً ۲۷ عدد مدال توزیع می گردد.

- رده بندی تیمی : از مجموع امتیازات انفرادی دوفر از سه نفر شرکت کننده در هر ماده (مجموع امتیازات دانشگاه) تعیین کننده جایگاه تیمی می باشد، جمعاً ۳ سری کاپ تیمی طلا ، نقره، برنز اهداء می شود.

شرایط شرکت کنندگان:

۱-هرتیم متشکل از حداکثر ۴ دوچرخه سوار، ۳ دوچرخه سوار اصلی ، ۱ نفر ذخیره ، ۱ نفر مربی ، ۱ نفر سرپرست جمعاً ۶ نفر

۲-دارا بودن لباس متحدالشکل و مخصوص

۳-داشتن معرفی نامه سه امضاء (اداره کل تربیت بدنی، معاون دانشجویی، معاون آموزشی)

۴- همراه داشتن اصل کارت ملی و کارت دانشجویی

۵- کارت بیمه ورزشی سال ۹۷

۶-

گواهی سلامت

۷- همراه داشتن کلاه، لباس، دستکش و دوچرخه مخصوص کراس کانتری الزامی و به عهده تیمها می باشد .

ورود تیم ها: عصر روز مورخ ۰۰/۰۰/۰۰

جلسه فنی : ساعت ۰۰ روز مورخ ۰۰/۰۰/۰۰

خروج تیم ها : روز مورخ ۰۰/۰۰/۰۰

اعتراضات:

اعتراضات باید به صورت کتبی و حداکثر ۳۰ دقیقه پس از پایان وقت آن مسابقه به همراه مبلغ **1,500,000** ریال (معادل صد

هزار تومان) توسط سرپرست تیم به کمیته فنی تسلیم شود. در صورت وارد بودن اعتراض وجه دریافتی مسترد خواهد شد. پاسخ

اعتراض قبل از شروع مسابقه تیم یا فرد مورد اعتراض به اطلاع سرپرست تیم معترض خواهد رسید.

قوانین و مقررات فنی تیر و کمان :

مسابقات قهرمانی تیر و کمان در دو ماده ریکرو و کامپوند

۱- مسابقات دو ماده ریکرو و کامپوند برگزار می گردد.

۲- دو گروه بانوان و آقایان در مسابقات حضور دارند .

➤ مسابقات در فضای باز

۳- مسافت در ماده ریکرو ۷۰ متر و ماده کامپوند ۵۰ متر

۳-۱ مسابقات مقدماتی در دو دور ۳۶ تیر که مجموعه آن ۷۲ تیر می باشد برگزار می گردد.

۳-۲ در هر دور مقدماتی ۶ اند ۶ تیر که در مجموع ۳۶ تیر می باشد برگزار می گردد .

۳-۳ بین هر دو دور مقدماتی ۱۵ دقیقه استراحت می باشد .

۳-۴ بعد از دور مقدماتی بر حسب امتیازکسب شده در جدول رنکینگ قرار می گیرند .

۳-۵ در دور حذفی نفرات در جدول تک حذفی بر اساس رتبه با یکدیگر رقابت می کنند.

۳-۶ بر اساس کسب رکورد در دور مقدماتی جمع نفرات برتر هر تیم رتبه تیمی هر گروه مشخص می گردد.

۳-۷ تعداد داوران بر اساس تعداد ورزشکاران از سوی کمیته داوران به سرپرست مسابقات اعلام می گردد.

۳-۸ سرپرست مسابقات مسئول برگزاری مسابقات می باشد که متشکل از سرپرست فنی - سرپرست اجرائی و کمیته داوران می

باشد.

- ۴- هر تیم متشکل از ۳ نفر می باشد .
- ۵- هر ورزشکار باید حداقل ۸ تیر همراه داشته باشد .
- ۶- لباس تیم ها باید متحدالشکل باشد .
- ۷- اسامی ورزشکار و دانشگاه باید پشت لباس درج گردد.
- ۸- لباس مربیان و سرپرستان باید اسم دانشگاه داشته باشد ..
- ۹- لباس مربی حتما باید کلمه مربی یا COACH داشته باشد .
- ۱۰- مسابقات به مدت سه روز برگزار می گردد.
- مسابقات در سالن
- ۳- مسابقات در سالن و در مسافت ۱۸ متر با فیس استاندارد می باشد.
- ۳-۲- مسابقات در دو دور مقدماتی برگزار می گردد که هر دور مقدماتی شامل ۱۰ End سه تیری است که در مجموع ۶۰ تیر پرتاب می گردد.
- ۳-۳- بین هر دو دور مقدماتی ۱۵ دقیقه استراحت می باشد .
- ۳-۴ بعد از دور مقدماتی بر حسب امتیازکسب شده در جدول رنکینگ قرار می گیرند .
- ۳-۵ در دور حذفی نفرات در جدول تک حذفی بر اساس رتبه با یکدیگر رقابت می کنند.
- ۳-۶ بر اساس کسب رکورد در دور مقدماتی جمع نفرات برتر هر تیم رتبه تیمی هر گروه مشخص می گردد.
- ۳-۷ تعداد داوران بر اساس تعداد ورزشکاران از سوی کمیته داوران به سرپرست مسابقات اعلام می گردد.
- ۳-۸ سرپرست مسابقات مسئول برگزاری مسابقات می باشد که متشکل از سرپرست فنی - سرپرست اجرایی و کمیته داوران می باشد.
- ۴- هر تیم متشکل از ۳ نفر می باشد .
- ۵- هر ورزشکار باید حداقل ۸ تیر همراه داشته باشد .
- ۶- لباس تیم ها باید متحدالشکل باشد .
- ۷- اسامی ورزشکار و دانشگاه باید پشت لباس درج گردد.
- ۸- لباس مربیان و سرپرستان باید اسم دانشگاه داشته باشد .
- ۹- لباس مربی حتما باید کلمه مربی یا COACH داشته باشد .
- ✓ هر تیم متشکل از ۶ ورزشکار (۳ نفر در ماده ریکرو و ۳ نفر در ماده کامپوند) به همراه مربی و سرپرست جمعاً ۸ نفر می باشد.
- ✓ مسابقات براساس آخرین قوانین و مقررات فدراسیون جهانی تیراندازی با کمان برگزار می شود.
- ✓ نتایج مسابقات به صورت تیمی در دوماده ریکرو و کامپوند، و انفرادی در هر رشته جداگانه محاسبه می گردد .

- ✓ هر تیر انداز مجاز به شرکت در یک ماده ورزشی خواهد بود.
 - ✓ دانشگاه های که به صورت انفرادی در مسابقات شرکت می نمایند در رده بندی تیمی به آن ها امتیاز داده نخواهد شد.
 - ✓ دانشگاه های که تیم کامل ندارند هر نفر حق شرکت در یک ماده (ریکرو ویا کامپوند) را دارد.
 - ✓ همراه داشتن کمان و تیر شخصی برای هر شرکت کننده الزامی است.
 - ✓ کلیه تیم ها موظفند از تجهیزات شخصی اعم از لباس، کفش، کمان، تیر، و ... با رعایت مقررات فدراسیون جهانی تیراندازی با کمان استفاده نمایند.
 - ✓ هر گونه توهین و اهانت به مسئولین برگزاری مسابقات از طرف ورزشکار، مربی، سرپرست و همراه تیم میتواند منجر به اخراج تیم یا ورزشکار از مسابقه گردد. (با تصمیم کمیته فنی مسابقه)
 - ✓ در مسابقات انفرادی پس از پایان مسابقات از ۸ نفر برتر هر ماده (ریکرو و کامپوند) که رکورد ورودی مسابقات قهرمانی دانشجویان جهان را کسب کرده باشند جهت شرکت در اردوی انتخاب تیم ملی دانشجویان که با حضور دانشجویان سایر بخش های آموزش عالی برگزار خواهد شد دعوت بعمل خواهد آمد (با دارا بودن شرایط سنی).
 - ✓ جلسه هماهنگی راس ساعت ۲۰ روز ورود تیم ها در محل برگزاری مسابقات برگزار می گردد.
- نحوه برگزاری و برنامه مسابقات :
- نحوه برگزاری، قرعه کشی خطوط و برنامه مسابقات در جلسه هماهنگی اعلام می گردد.

نحوه توزیع مدال و محاسبه امتیازات در رده بندی نهایی:

- به تیم های اول تا سوم در هر رشته ریکرو و یا کامپوند جدا گانه جام ، مدال و حکم قهرمانی در محل اجرای مسابقات تهراندازی اهدا خواهد شد.
- به نفرات اول، دوم، سوم مسابقات به صورت انفرادی هر رشته ریکرو و یا کامپوند به ترتیب مدال های طلا، نقره، برنز و حکم قهرمانی اهدا خواهد شد.

اعضای کمیته فنی:

- رئیس یا دبیر انجمن
- سرپرست فنی
- ژوری
- پنج نفر از مربیان یا سرپرستان (حتما باید با قوانین داوری آشنایی داشته باشند) که در جلسه هماهنگی از طرف کلیه مربیان یا سرپرستان تیمهای حاضر انتخاب خواهند شد.

اعتراضات:

اعتراضات باید به صورت کتبی و حداکثر ۱۵ دقیقه پس از پایان وقت آن مسابقه به همراه مبلغ **1,500,000 ریال (معادل صد هزار تومان)** توسط سرپرست تیم به کمیته فنی تسلیم شود. در صورت وارد بودن اعتراض وجه دریافتی مسترد خواهد شد. پاسخ اعتراض قبل از شروع مسابقه تیم یا فرد مورد اعتراض به اطلاع سرپرست تیم معترض خواهد رسید.

موارد پیش بینی نشده:

کلیه موارد پیش بینی نشده در آئین نامه عمومی را اداره کل تربیت بدنی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری و آئین نامه فنی را کمیته فنی مسابقات حل و فصل خواهد نمود.

مقررات فنی مسابقات ژیمناستیک اریستیک (هنری) دختران

قوانین ومقررات کلی:

- مسابقات براساس قوانین ومقررات تعدیل یافته فدراسیون ژیمناستیک و انجمن ژیمناستیک وزارت علوم تحقیقات وفناوری برگزار خواهد شد.
- زمین مسابقات باید پیست استاندارد ژیمناستیک با ابعاد ۲۵*۲۵ برگزار شود.
- وسایل و ابزار ژیمناستیکی موجود برای مسابقه شامل خرک قدیمی بعلت نداشتن خرک ارگوجت در دانشگاه ها و عدم دسترسی به ان ، موازنه استاندارد که در مسابقه به میزان ۱,۱۰ سانت بالا رفته و در زیر آن دو تشک ایمنی قرار داده میشود و در انتها یک تشک ایمنی گذاشته می شود.
- لباس باید بر اساس قوانین فدراسیون جهانی ژیمناستیک باشد . مایو استین بلند به همراه ساپورت استرچ که میتواند به صورت سرهمی هم دوخته شود.
- یقه مایو نباید خیلی باز باشد از جلو تا جناغ و از پشت تا زیر کتف بلامانع است.
- گذاشتن شماره بازیکنان لزومی ندارد.
- از پوشیدن لباس حلقه ای یا دامن دار بودن لباس ، جوراب و زیور الات به همراه تبلیغ بر روی لباس (مایو) خودداری شود.
- لباس های یک تیم باید به صورت یکسان طراحی شود.
- در یک سی دی باید موزیک مسابقه که به صورت اجباری ارائه شده است به همراه تیم مسابقه دهنده تحویل داده شود.
- استفاده از کفش مخصوص ژیمناستیک بلامانع می باشد.
- براساس قوانین ومقررات ، ژیمناستیها باید رعایت اخلاق ورزشی را در کل برگزاری مسابقه بفرمایند، در غیراینصورت به ورزشکار خاطی اخطار (کارت زرد) ودر صورت تکرار از مسابقات حذف می شود.
- ایمنی وسایل ژیمناستیک به عهده هیات برگزاری می باشد.
- رشته های مسابقات دختران شامل : ۱- مسابقات ژیمناستیک هنری ۲- مسابقات ژیمناستیک ائروبیک
- مسابقات هنری از سه وسیله (خرک ، موازنه، زمینی) استفاده میشود.
- مسابقات ائروبیک ژیمناستیک روی زمین و در یک ماده انفرادی اجرا میگردد.
- در اجراها باید برنامه زمینی و موازنه و برنامه ائروبیک ژیمناستیک به مدت ۱,۲۰-۱,۳۰ اجرا شود و کمتر و بیشتر از ان شامل خطا میشود.

- هر تیم شرکت کننده باید ۴ نفر باشد که یک نفر ذخیره و مجموع سه نفر مجموع تیمی محسوب میشود..
- مسابقات در دو روز برگزار میگردد.

اعتراضات:

اعتراضات باید به صورت کتبی و حداکثر ۳۰ دقیقه پس از پایان وقت آن مسابقه به همراه مبلغ **1,500,000 ریال (معادل صد هزار تومان)** توسط سرپرست تیم به کمیته فنی تسلیم شود. در صورت وارد بودن اعتراض وجه دریافتی مسترد خواهد شد. پاسخ اعتراض قبل از شروع مسابقه تیم یا فرد مورد اعتراض به اطلاع سرپرست تیم معترض خواهد رسید.

- ورزشکاران شرکت کننده در ماده آرتیستیک حق شرکت در مسابقات ایروبیکی و بالعکس را ندارند.

- کل تیم با حضور یک سرپرست مربی عازم مسابقات می گردد.

- سرپرست و مربی تیم حق شرکت در مسابقات را ندارند، و در طول برگزاری مسابقات مربی و سرپرست تیم باید کارت شناسایی خود را بر گردن آویزان کرده باشند.

- کلیه موارد پیش بینی نشده در آیین نامه عمومی اداره کل تربیت بدنی وزارت علوم ، تحقیقات و فناوری در روز مسابقه و توسط کمیته فنی مسابقات حل و فصل خواهد شد.

- جلسه هماهنگی توسط میزبان برگزاری مسابقات اعلام خواهد شد.

- بعلت داشتن دانشجویان ملی پوش و یا قهرمان در رشته مذکور لذا مسابقه این افراد به صورت لیگ آزاد در روز دوم مسابقات در سه وسیله ذکر شده و به صورت برنامه اختیاری اجرا میگردد و از پذیرفتن دانشجویان قهرمان در رشته مذکور برای اجرای برنامه اجباری مسابقات معذوریم و تخلف تیم ها به منزله حذف از دور مسابقات خواهد بود.

- به نفرات اول تا سوم در هر وسیله مدال توزیع می گردد. که در مجموع شامل ۱۲ مدال

- به نفرات اول تا سوم در مجموع اسباب مدال تعلق میگیرد که در مجموع شامل ۳ مدال میباشد

- رده بندی تیمی مجموع سه نفر از شرکت کنندگان هر تیم در مجموع اسباب میباشد که در مجموع شامل کاپ طلا و نقره و برنز به تیم ها میباشد.

قوانین و برنامه مسابقات ژیمناستیک آرتیستیک :

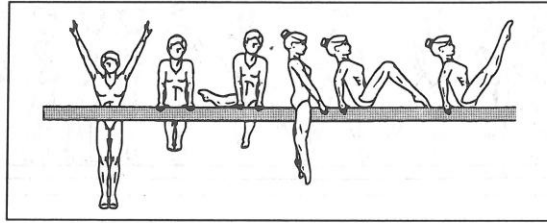
برنامه اجباری موازنه BB

- برخاستن، ۰،۱ ، پریدن استقرار از جلو ۰،۱
- درو کردن پا ۰،۲ ، و حالت ۷ روی چوب ۰،۲
- غلت عقب ۱ نمره
- فرشته روی زانو ۰،۵
- گام به جلو دو گام ۰،۲ ، ربع دور چرخش از راست (رله و) ۰،۱ ، گام به پهلو دو تا گام ۰،۲ ربع دور چرخش به چپ ۰،۱ ، دو گام به عقب ۰،۲ و چرخش ۱۸۰ درجه ای نشسته ۰،۳ (ویژگی اول) ۰،۲

- قدم والس به جلو ، ۰,۲ ، بلافاصله ۱۸۰ درجه چرخش به راست ۰,۱
- پرش گربه ۰,۵ ، قیچی ۰,۵ (اتصال بین حرکت الزامی است ۰,۲) ویژگی دوم ۰,۲
- آرابسک با هر دو پا ۰,۴ (ویژگی سوم) ۰,۲
- چرخ و فلک ۱ نمره
- تاب دادن هر دو پا ۰,۲
- جهش پا باز (۴۵) درجه ۰,۵ (شروع حرکت با پای انتخابی میباشد)
- غلت جلو ۱ نمره
- شمع ۱ نمره
- پلیه رله و ۰,۱
- پسه روی رله و ۰,۲
- پیچ (حرکت فرود) ۱ نمره ویژگی چهارم ۰,۲
- ارتفاع چوب موازنه یک متر میباشد و استفاده از تشک ایمنی زیر و انتهای وسیله
- مدت زمان اجرا ۱,۲۰-۱,۳۰ ثانیه است
- اجرای کمتر از این زمان شامل کسر یک نمره از اجرا خواهد بود
- مجموع حرکات موازنه از ۱۱ می باشد
- اجرای ویژگی ها در برنامه الزامی است
- نحوه اجرای داوری و خطا های و جرائم در نظر گرفته شده توسط فرم داوری و در جلسه داوری مسابقات خدمت داوران جهت یکسان سازی داوری تحویل داده خواهد شد
- شکل اجرای بعضی از قسمتهای برنامه با توضیحات و شکل به خدمتتان ارسال میگردد . بیشتر هدف نشان دادن گام ها و چرخش ها بوده است)

* ۱. برافاستن: پریدن به استقرار

۲. نشستن ۷ شکل



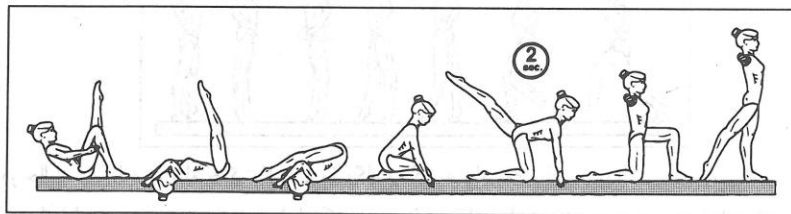
هر دو دست را روی موازنه قرار داده و از طریق وارد کردن فشار از شانه به روی موازنه روی دست‌ها بپرید، در حالی که بازوها و بدنتان کشیده است. پای راست را به صورت کشیده بلند کنید و با یک زاویه 90° به سمت چپ بچرخید. در پایان به حالت نشستن سواری پاها را در اطراف موازنه قرار دهید.

بازوها: دست چپ را به پشت در کنار دست راست وقتی که 90° چرخش تمام شد قرار دهید. وزن خود را به عقب منتقل کنید. پاها را خم کرده به طوری که انگشتان شست روی موازنه قرار گیرد فوراً پاها را بکشید و به صورت ۷ بلند کنید و نگه دارید.

بازوها: با دست محکم موازنه را از پشت نشیمن بگیرید. دست‌ها کمی خم و یا کاملاً کشیده هستند.
* اگر از سمت دیگر موازنه برخاستن انجام گیرد در حدود $\frac{3}{4}$ موازنه از سمت راست قرار می‌گیریم و پای چپ را، ابتدا به روی موازنه می‌آوریم.

۳. غلت عقب روی شانه

۴. فرشته زانو و برافاستن

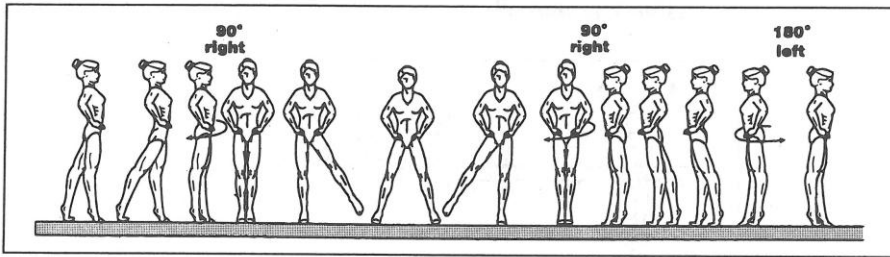


هر دو پا را روی موازنه قرار داده و به پشت رفته نشیمن روی چوب قرار دارد. با پاهای کاملاً کشیده و به هم چسبیده به کمک فشار از طریق شانه به چوب غلت عقب بزنید و هر دو پا را روی موازنه قرار دهید. برای رسیدن به حالت نشسته زانو هر دو پا را خم کنید. بازوها: با گرفتن چوب از بالای سر پشت را به روی موازنه رسانده سپس با فشار شانه، هر دو دست موازنه را از بالا و یا زیر می‌گیرد یا

یک دست از زیر و دست دیگر از بالا موازنه را می‌گیرد.

دست‌ها را کمی به جلو حرکت دهید. و پای چپ را به عقب و بالا بلند کنید تا در موقعیت فرشته زانو روی پای راست قرار بگیرید. در همین حالت دو ثانیه مکث کنید به صورت کشیده روی ساق پای راست، پای چپ را به صورت کشیده به پایین و جلو و بالا تاب دهید. زانوی چپ را خم کرده و جلوی زانوی راست روی موازنه قرار دهید. فوراً وزن خود را روی پای چپ منتقل نموده، برخاسته و روی پای چپ که کشیده است بایستید. پای راست را در حالت ایستادن و دست‌ها را به کنار - بالا و به وسط بلند کنید.

۵. راه رفتن به جلو، پهلو، به پشت در حالت رله، چرخش ۱۸۰°



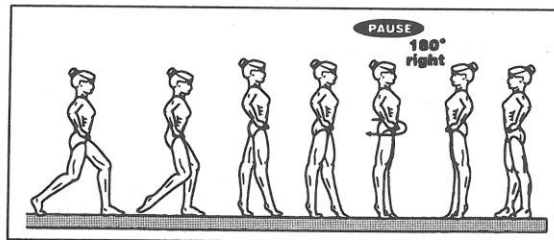
رله و روی پای چپ و به جلو در حالت رله و قدم با پای راست و سپس روی پای چپ و پای راست را پشت پای چپ قرار داده در حالت رله و قرار گرفته طوری که پاشنه پای چپ روی رویه پای راست قرار گیرد و در رله و ۹۰ درجه به راست بچرخید. به پهلو پای چپ در رله و گام برداشته و پای راست را به پای چپ نزدیک کنید و پاشنه پای راست را به رویه پای چپ فشار دهید و بچرخید. روی پای راست در رله و به عقب گام برداشته سپس با پای چپ، پای راست را در جلوی پای چپ در رله و ببندید و با پاشنه پای راست به رویه پای چپ فشار دهید.

بازوها: دست‌ها روی مفصل ران

در رله و یک چرخش ۱۸۰ درجه به چپ اجرا کنید، برای تکمیل چرخش با پاشنه پای چپ به رویه پای راست فشار دهید و بچرخید. بازوها: دست‌ها روی مفصل ران باشد (کمر، م.)

۷. چرخش ۱۸۰°

۴. والس جلو

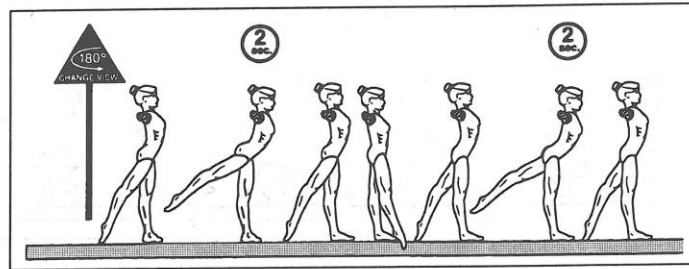


با پای راست در حالت دم‌پلیه به جلو حرکت کنید و یک گام بزرگ به جلو روی پای چپ بردارید در پوزیسیون چهارم در دم‌پلیه بمانید. دو گام به جلو (راست و سپس چپ) روی پاهای کشیده در رله بردارید. (ریتم کند، سریع و سریع) پای راست را پشت پای چپ در رله و ببندید و با پاشنه پای چپ به رویه پای راست فشار دهید، مکث کنید.

بازوها: دست‌ها روی مفصل ران باشد.

یک چرخش ۱۸۰° به راست در رله و اجرا کنید. پاشنه‌ها را در پایان چرخش پایین بیاورید.

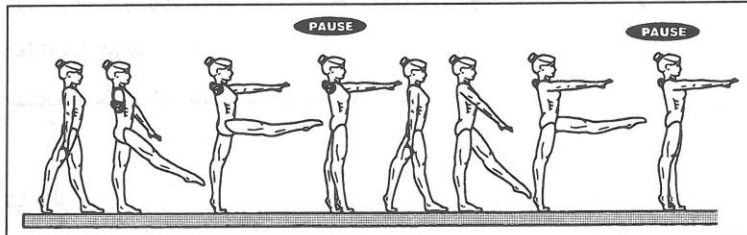
۸. آرابسک - ۴۵°



وزن خود را روی پای چپ آورده و پای راست را به پشت کشیده و نوک پنجه آن را به روی موازنه قرار داده و بایستید و به صورت کاملاً کشیده خود را صاف نگه دارید. پای راست کشیده به پشت و بالا و در حداقل زاویه ۴۵° بلند کنید و برای ۲ ثانیه در آرابسک توقف کنید. پای راست را به صورت پنجه کشیده پایین آورده و رویه آنرا روی موازنه قرار دهید. با پای راست کشیده به جلو قدم بردارید و پای چپ را به عقب برده و به صورت پنجه کشیده روی موازنه قرار دهید و آرابسک را روی پای راست تکرار کنید.

بازوها: طرفین وقتی پا عقب کشیده می‌شود سپس در میانه در تمام مدت باقی می‌مانند.

۹. تاب دادن پا در حالت رله



گام برداشتن به جلو روی پای چپ کشیده (اما نه در حالت رله) بازوها: حرکت دادن به پهلو و پایین. پای راست را به صورت کیپ تا سطح افق تاب داده و به طور همزمان پای چپ به صورت کشیده روی رله در حالی که تاب دادن پا به بالاترین نقطه رسیده است. سریع پا را به پایین آورده و با پای راست بسته شده در مقابل پای چپ به رله رفته و پاشنه پای راست را در مقابل پای چپ آورده هر دو پا به حالت کشیده و با فاصله‌ای کم که بین آنها باقی می‌ماند و مکث روی رله.

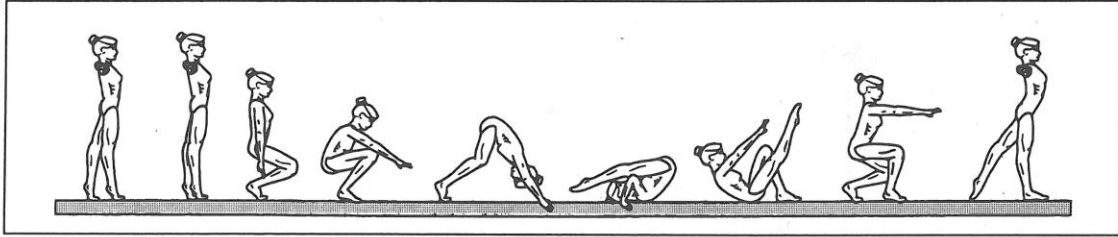
بازوها: دست چپ را به جلو و وسط بلند نموده و دست راست را در جهت مخالف کنار و وسط حرکت دهید. موقعیت دست‌ها را در طول مکث کردن در روی پا نگه دارید.

روی پای راست کشیده به جلو گام بردارید نه در حالت رله.

بازوها: به پهلو و پایین (طرفین بدن) حرکت دهید.

این بار پای چپ را تاب داده و حرکت را تکرار کنید. با پای چپ بسته شده در مقابل پای راست روی رله و حرکت نموده و حرکت را تمام کنید و پاشنه پای چپ را در مقابل پای راست فشار دهید. مکث کنید روی رله.

بازوها: دست راست را به جلو و وسط بدن آورده و دست چپ را به کنار و وسط در جهت مخالف حرکت دهید. موقعیت بازوها را در طول مکث کردن روی رله و حفظ کنید.



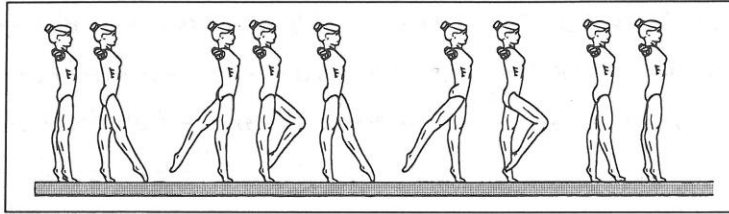
روی پای راست به رله و رفته به جلو گام بردارید و پای چپ را پشت پای راست روی رله و ببندید. و با پاشنه پای راست جلوی پای چپ را فشار دهید.

بازوها: به کنار و وسط باز می شوند.

به حالت نشسته درآیید. دستها را روی موازنه قرار دهید. سر را پایین با چانه تو داده شده نگه دارید و در این حالت پشت باید گرد باشد. باسن را بلند نموده و پشت سر و شانهها را روی موازنه بین دستها و پاها قرار دهید. هر دو پا را به موازنه فشار داده تا غلت جلو شروع شود. در طول غلت پاها و پنجه کشیده باشد. یک پا را برای گام برداشتن خم نموده سپس با پای راست در حالت نیم ایستاده قرار گیرید فوراً هر دو پا را برای انجام حرکت بکشید و روی پای راست کشیده بایستید و پای چپ را به پشت بکشید و به حالت کشیده روی موازنه قرار گیرید.

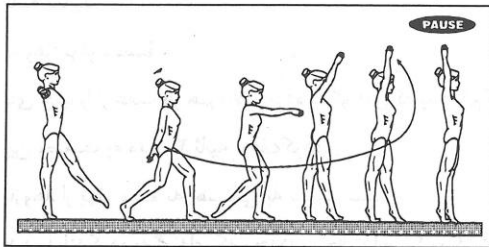
دستها: در حالت ایستاده به جلو حرکت داده و به کنار و وسط باز کنید.

۳. رله و راه رفتن کوپی (۰/۴۰)



پاها را بکشید تا به حالت رله و در آید. بازوها: از پهلوها به سمت پایین آورده و در موقعیت وسط قرار داده می‌شوند. پای راست را به سمت جلو کشیده. نوک انگشتان پای راست را روی میله قرار داده. سپس قدم برداشتن به سمت جلو را شروع کرده پای چپ به سمت عقب است در حالی که سنگینی بدن بر روی پای راست است. زانوی پای چپ را خم کرده و نوک انگشتان پای چپ را به طرف جلو کشیده به گونه‌ای که قوزک پای راست را لمس کند. سپس برای مدت کوتاهی توقف کرده و بعد پای چپ را به سمت جلو کشیده به گونه‌ای که نوک انگشتان پای چپ روی موازنه قرار گیرد. حرکت را مجدداً تکرار کرده و روی پای چپ راه رفته. روی پای راست یک قدم به جلو در رله برداشته. سپس پای چپ را به پشت پای راست برای رله و نزدیک کرده و پاشنه پای راست را به رویه پای چپ فشار داده و می‌ایستیم. بازوها: در موقعیت وسط پهلو

انتقال نادرست وزن (عدم کشیدن بنجه، فشار، قدم کشیدن) تا ۰/۱



۴. والس جلو (۰/۴۰)

دمی پلحه روی پای راست و حرکت به جلو یک قدم بزرگ به جلو روی پای چپ از پوزسیون ۴ دمی پلحه عبور، دو قدم جلو (راست سپس چپ) روی پاهای کشیده رله و. (ریتم حرکت: آهسته، سریع، سریع می‌باشد). پای راست پشت پای چپ روی رله و بسته می‌شود طوری که پاشنه پای چپ به روی پایه راست فشار می‌آورد.

بازوها: در کنار پایین و ادامه به جلو بالا تاج

شرایط شرکت کنندگان:

- ۱-هرتیم متشکل از حداکثر ۳ ژیمناست ، ۱ نفر ذخیره ، ۱ نفر مربی ، ۱ نفر سرپرست جمعاً ۶ نفو
- ۲-دارا بودن لباس متحدالشکل و مخصوص
- ۳-داشتن معرفی نامه سه امضاء (اداره کل تربیت بدنی، معاون دانشجویی، معاون آموزشی)
- ۴-همراه داشتن اصل کارت ملی و کارت دانشجویی
- ۵-کارت بیمه ورزشی سال ۹۷

۶- گواهی سلامت

ورود تیم ها: عصر روز مورخ ۰۰/۰۰/۰۰

جلسه فنی : ساعت ۰۰ روز مورخ ۰۰/۰۰/۰۰
خروج تیم ها : روز مورخ ۰۰/۰۰/۰۰

قوانین و برنامه مسابقات ژیمناستیک ارتیسستیک دختران :

برنامه اجباری زمین FX

- ریتم شروع ۰,۱
- غلت جلو پا جمع ۰,۵
- غلت جلو پایاز ۰,۵
- در حالت شنا پس از غلت جلو نیم دور چرخیده ، یکپا را بالا آورده و به حالت چمباتمه بلند شدن ۰,۱
- دو قدم راه رفتن به حالت رله و به جلو در حالت کوپه ۰,۱ ، نیم دور چرخش ۰,۲ ، دو قدم به حالت رله و به پهلو
ضربداری ۰,۲ و اجرای ۱۸۰ درجه چرخش کوپه ۰,۲
- گرفتن تعادلی ۹۰ درجه پا به جلو ۰,۲ ، بدون گذاشتن پا به زمین به ۹۰ درجه پهلو ۰,۲ ، و حالت پسه در حالت رله و
۰,۲
- جهش پا جمع ۰,۲ ، طیپانچه ۰,۳ (ترکیب حرکت ۰,۱) و یژگی اول ۰,۲
- چرخ و فلک دو دست ۰,۵ و چرخ و فلک یکدست ۰,۶
- گام شاسه با پای راست ۰,۱ ، ۱۸۰ درجه چرخش راست ۰,۱ ، شاسه با پای چپ ۰,۱ ، ۱۸۰ درجه چرخش چپ ۰,۱
- سر دادن پا به پهلو ۰,۱
- پرش با وسعت (آهو) ۰,۲ ، متصل به (گام شاسه) ۰,۱ ، گربه یکدور چرخش ۰,۲ (ویژگی دوم) ۰,۲
- پا باز ۱۸۰ درجه (جلو عقب) ۰,۲

- جمع کردن پا از پاباز و شمع ۰,۲
- در حالت شمع ضربه پاباز به طرفین ۰,۱، دوباره به حالت شمع شدن ۰,۱، ریتم چرخش زانو و بلند شدن ۰,۱
- چرخش روی سینه پا یکدور ۰,۵ (ویژگی سوم) ۰,۲
- گا به جلو با حرکت سکسکه با راست و چپ ۰,۲
- جهش پا باز ۶۰ درجه ۰,۳
- بالانس غلت ۱ نمره (نحوه اجرا ۹۰ درجه پا به جلو و ۹۰ درجه به عقب به حالت الاکلنگ اجرا شود)
- چرخش ۱۸۰ درجه در حالت نشسته ۰,۲
- غلت عقب پا جمع ۰,۵
- غلت عقب پا باز ۰,۵
- سه پایه ۰,۵
- موج و بلند شدن ۰,۳
- پیچ ۱ نمره بلافاصله بدون مکث جهش جک ۰,۴ اتصال حرکت ۰,۱ (ویژگی چهارم) ۰,۲
- قدم والس ۰,۲، پوزه ۰,۲

اجرای ویژگی ها در برنامه اجباری است

مجموع نمره های زمینی از ۱۱,۵ می باشد

مدت اجرای برنامه ۱,۲۰-۱,۳۰ می باشد

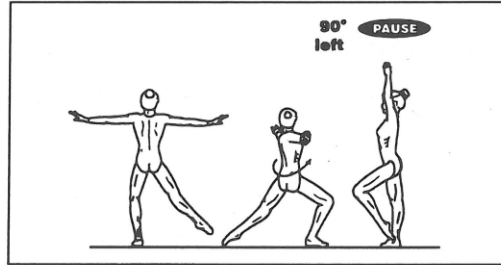
شکل گام ها و اجراها به پیوست خدمتتان با شکل و جزوه کامل ارسال میگردد

نحوه اجرای داوری و خطا های و جرائم در نظر گرفته شده توسط فرم داوری و درج لسه داوری مسابقات خدمت داوران جهت یکسان سازی داوری تحویل داده خواهد شد

موارد پیش بینی نشده به مراتب حضور خواهد رسید

۱۴. قدم به پهلو

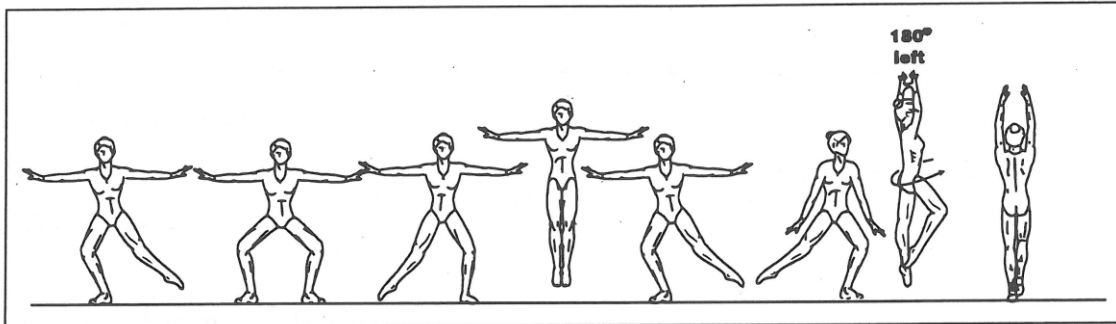
۱۵. چرفش (۹۰°) به سمت جلو



با پای راست، از پهلو، یک گامی بکشید. پای چپ از پهلو به سمت زمین کاملاً کشیده می‌شود و پای چپ در حالت دمی پلینه است. پای چپ را کشیده پنجه آن به طرف زمین (کشیده در حالت پهلو). بالا تنه به سمت راست چرخانده شود بازوان: از طرفین تا میانه پایین آورید.

تمرکز نگاه: جلو از بالای دست چپ تا موقع تکمیل شدن چرخش ۹۰° به سمت چپ بچرخید، در حالی که پای راست کشیده و زانوی چپ به جلو خم شده است. پای چپ را در حالی که پنجه کشیده است، خم کنید. تا به قوزک پای راست برخورد کند. در تکمیل چرخش، پاشنه پای راست را پایین آورید. حرکت را با یک ایستادن تعادلی روی پای راست پایان دهید. مکث کنید. بازوان: بکشید تا به اوج برسند.

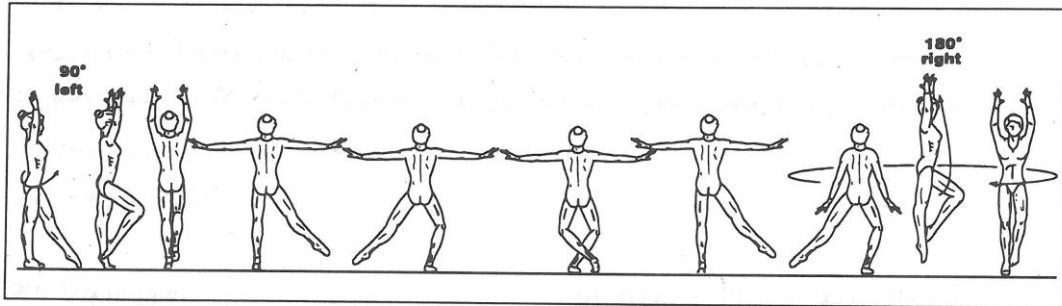
۱۳. پابکس^۱ و مهش با چرفش (۱۸۰°)



پای چپ را در حالی که پای راست را خم نموده‌اید به پهلو سر دهید. در این موقعیت هر دو زانو را خم کنید. یعنی به دمی پلینه برسید سپس پای راست را کشیده و با پای چپ به زمین نیرو وارد کنید تا هر دو پا در هوا به هم برسند. روی پای راست فرود آمده در حالت دمی پلینه پای چپ را که بالا نگه داشته شده به صورت دمی پلینه زمین گذاشته و فشار به زمین در حالی که زانوی راست خم و به پای چپ چسبیده از زمین برخاسته و ۱۸۰° چرخش و روی جفت پا فرود آید.

بازوان جلو بالا و کاملاً بالا

۱۲. چرخش $\frac{1}{4}$ (۹۰°)، گام‌های ضربدری، چرخش $\frac{1}{8}$ (۱۸۰°)



یک گام با پای چپ به جلو بردارید. روی پای چپ به سمت چپ ۹۰° بچرخید. در طول چرخش، زانوی راست را به جلو خم کنید. پای راست را به جلو خم کنید. پای راست را در حالت پنجه کشیده طوری خم کنید تا کنار کف پای راست با مچ پای چپ تماس پیدا کند. بازوان را بکشید تا به اوج برسند.

با پای راست، از پهلو، گامی به سمت راست بردارید. جهت را به سمت راست ادامه دهید. پای چپ را به شکل ضربدر، پشت پای راست قرار دهید. فوراً پای چپ را به حالت کشیده در آورید.

بازوان: آنها را تا میانه بدن از پهلوها پایین آورید و در اطراف نگه دارید.

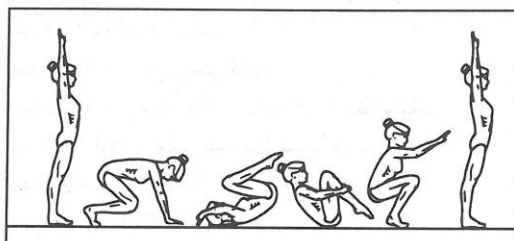
پای راست را خم نموده از پهلو، به سمت راست حرکت را ادامه دهید.

بازوان: از طرفین به سمت پایین آورده شوند.

در حالی که باسن، زانو، مچ، و انگشتان پای راست برای اجرای یک چرخش (۱۸۰°) به سمت راست کشیده هستند، به زمین نیرو وارد کنید. در طول زمان جهش، زانوی چپ را به جلو خم کنید. پای چپ را طوری خم کنید تا کف پای چپ به مچ پای راست برسد. روی پای راست فرود آیید.

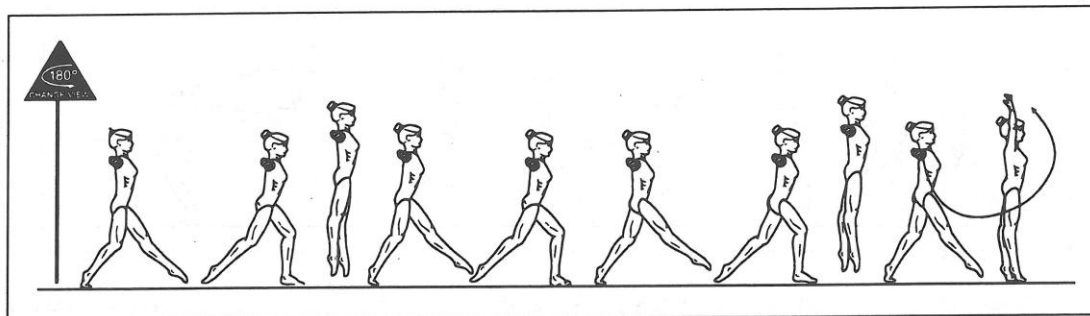
ریتم برای گام ضربدری و جهش $\frac{1}{4}$ ، یک، دو، سه است.

۱. غلت جلو پا جمع



زانوها را خم کنید. به سمت جلو متمایل شوید، تا جایی که دست‌ها زمین را لمس کنند. سر را به سمت پایین نگه دارید، به طوری که چانه در امتداد سینه و پشت به صورت گرد باشد. باسن را از پشت سر تا روی شانه‌ها بالا بیاورید. برای شروع غلت جلو، به هر دو پا فشار آورید. در طول غلت زدن، پاها باید با هم نگه داشته شوند. و زانوها تا نزدیک سینه توسط دست‌ها گرفته شوند. آرنج‌ها داخل و پاشنه‌ها نزدیک باسن قرار گیرند. مراقب اجرای صاف (روی یک خط) و نظم دقیق در طول غلت جلو باشید. پاها را روی زمین قرار داده و به سمت جلو متمایل شوید تا به حالت ایستاده در آید، فوراً پاها را صاف کنید. حرکت را در حالت ایستاده و مستقیم پایان دهید. بازوها: در حالت ایستاده، بالا ببرید.

۱۰. سکسکه جهش

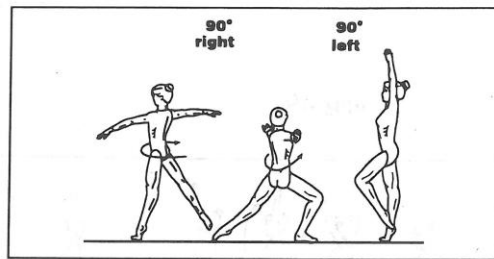


پای راست در حالت دم‌پلیه جلو، با پای چپ یک قدم به جلو در پوزسیون چهار خم نمایشید. از زمین جدا شده و با هر دو پا برای اجرای حالت سکسکه جهش پای راست را پشت و نزدیک پای چپ در هوا نگه داشته و پاشنه پای چپ را جلوی پای راست قرار می‌دهیم. در حالت دم‌پلیه روی پای راست فرود می‌آییم. یک قدم به جلو برداشته تا با پای چپ، در حالت دم‌پلیه پای راست را به جلو برده در پوزسیون ۴ برای اجرای مجدد سکسکه پرش، سپس فرود می‌آییم با همان حالت‌های قبلی. بازوها: در طرفین باز هستند.

یک گام با پای راست به جلو برمی‌داریم. پای چپ را به پای راست نزدیک کرده به رله می‌رویم. بازوها: به طرفین و پایین و سپس به جلو و عقب حرکت می‌کنند.

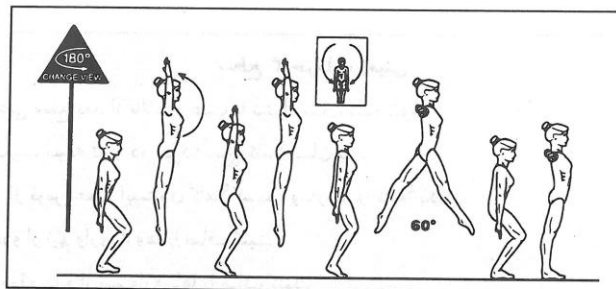
۱۳. چرخش $\frac{1}{4}$ (۹۰°) به حالت تعادلی کوی (روی یکپا و پای دیگر خم)

۱۲. $\frac{1}{4}$ (۹۰°) چرخش با سر دادن پا به پهلو

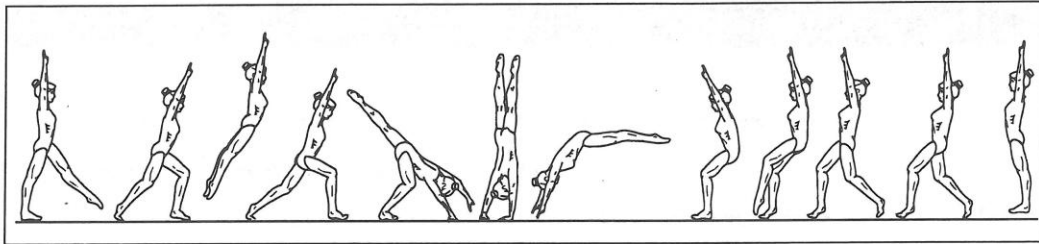


روی پای چپ 90° به سمت راست بچرخید و یک گام بلند به پهلو به سمت راست برداشته و آنرا در حالت دمی پلایه قرار دهید. پای چپ روی پنجه و رو به پایین کشیده می شود (وضعیت در موقعیت جانبی) و بالاتنه به سمت راست می چرخد. بازوها: رو به پایین وسط در کنار نگاه: رو به جلو از بالای دست چپ به منظور تکمیل حرکت. با کشیدن پای راست و خم کردن زانوی چپ رو به جلو 90° به چپ بچرخید. پای چپ کشیده را به سمت عقب ببرید تا مچ پای راست را لمس کنید. (کوی رو به جلو). چرخش را با یک حالت تعادلی روی پای راست به صورت رله و تمام کنید. بازوها: به سمت تاج بالا ببرید.

۱۴. پرش مستقیم، پرش مستقیم، پرش جفت باز (60°)



پای چپ را کنار پای راست قرار داده و دمی پلایه از زمین جدا شده و در این حال پاها را در امتداد باسن، زانوها، مچ و نوک پنجه نگه دارید و یک پرش رو به بالای مستقیم انجام دهید. روی هر دو پا (در کنار هم) با زانوهای خم و روی پنجه در حالت دمی پلایه فرود بیابید. بلافاصله پرش رو به بالای دوم را اجرا کنید و روی هر دو پا کنار هم به حالت دمی پلایه و روی پنجه فرود بیابید. بازوها: به سمت کنار بدن و رو به پایین در دمی پلایه اول، در پرش اول رو به جلو و بالا به حالت تاج، در طول دو پرش حالت تاج را حفظ کنید. در فرود از دومین پرش بازوها را به پایین و کنار بدن بیاورید. بلافاصله از زمین بکنید و پاها را از باسن، زانوها، مچها و پنجهها بکشید و یک پرش جفت باز حداقل 60° انجام دهید. این پرش با



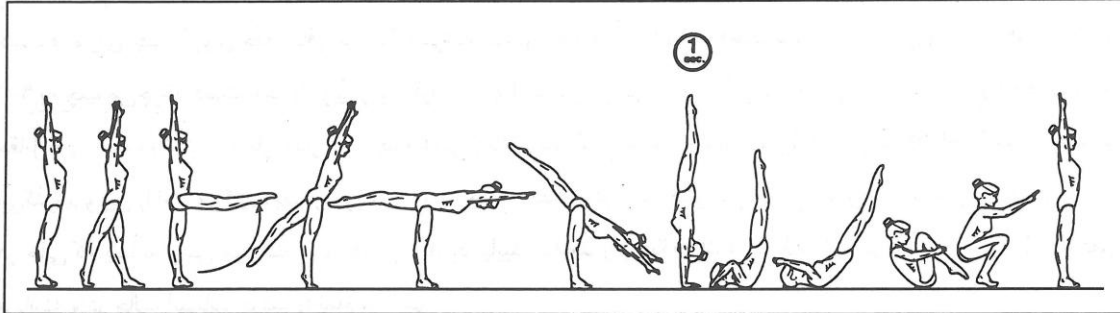
یک گام با چپ برداشته یکی از تکنیک‌های پذیرفته شده جهش را در طبقه بندی آموزشی به کار ببرید. زاویه 90° پاها را حفظ کرده یک گام بلند با راست به جلو بردارید.

بازوها: بالای سر برده و نزدیک گوش‌ها قرار دهید.

دست‌ها و پای چپ را روی خط صافی قرار داده مرحله رسیدن به بالانس را انجام دهید. دست راست را روی زمین قرار داده بدن 90° به چپ می‌چرخد دست چپ را روی زمین قرار داده و انگشتان در جهت راست می‌باشند. هر دو دست باید از آرنج صاف، در مقابل پای راست باشند در همان زمان پای چپ را سریع بالا برده بالای سر قرار داده، سریع از این مرحله که پاها طرفین باز هستند می‌گذریم و پیچ را اجرا می‌کنیم. بعد از چرخش 90° به چپ و جفت بودن پاها خیلی سریع روی زمین با شانه‌ها و بازوها فشار آورده در حالی که پاها به زمین می‌رسند روی هر دو پا فرود بیایید. شانه‌ها را باز نگه داشته در طول این مرحله دو یا چهار گام به عقب برداشته و در حالت ایستاده حرکت را تمام می‌کنیم.

بازوها: در حالت بالا قرار می‌گیرند.

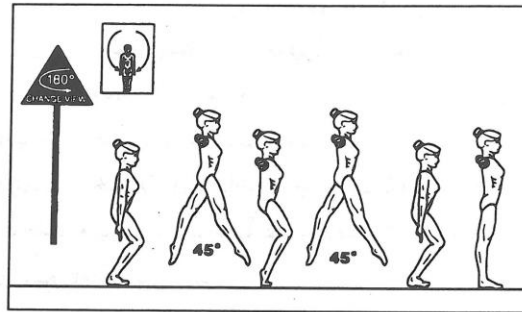
* ۱. بالانس غلت جلو



روی پای چپ یک گام جلو بروید. پای راست را با ضربه به جلو تا وضعیت افقی یا حتی بالاتر بالا بیاورید. با حفظ کردن زاویه جدایی 90° بین پاها یک گام بلند به جلو برداشته و پای چپ را از عقب بالا بیاورید. با زاویه بین دو 90° در حالی که پاشنه راست به زمین نزدیک است با حفظ کردن حالت کشیده بدن به طور همزمان تنه را پایین آورید. و پای چپ را از عقب بالا می‌بریم تا از حالت افقی بگذرد. با پایین آوردن بالاتنه بالا بردن پای چپ را ادامه دهید تا از روبرو قادر به گذاشتن کف دست‌ها به اندازه عرض شانه‌ها دور از یکدیگر روی زمین بشوید. با پای راست به زمین فشار بیاورید تا به حالت بالانس با پاهای جفت برسید زاویه شانه‌ها باز شده اند و نگاه روی دست‌ها است. به مدت یک ثانیه حالت کشیده بدن را حفظ کنید. به آرامی و رو به جلو به حالت افقی در بیایید. با خم کردن آرنج‌ها به سمت داخل، بازوها را ببندید چانه را به سینه بچسبانید. پشت سر و شانه‌ها را به زمین برسانید و به حالت شمع در بیایید. پاها را جمع کنید با آوردن دست‌ها به سمت بدن و پاشنه‌ها نزدیک ران‌ها پاها را روی زمین بگذارید و به آرامی به حالت نیم ایستاده در بیایید. فوراً پاها را صاف کنید تا به یک حالت ایستاده کشیده برسید.

بازوها: به حالت کشیده بالای سر در بیایند.

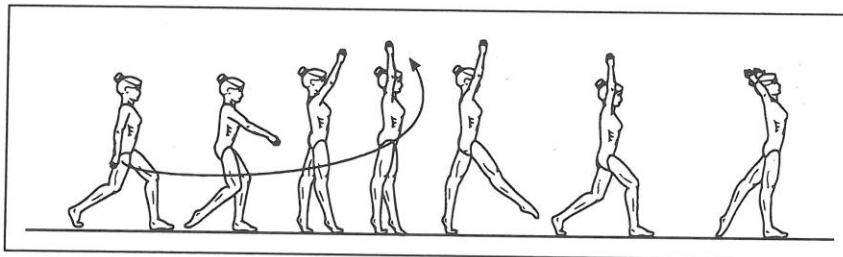
۱۶. دو پرش جفت پا باز ۱۴۵°



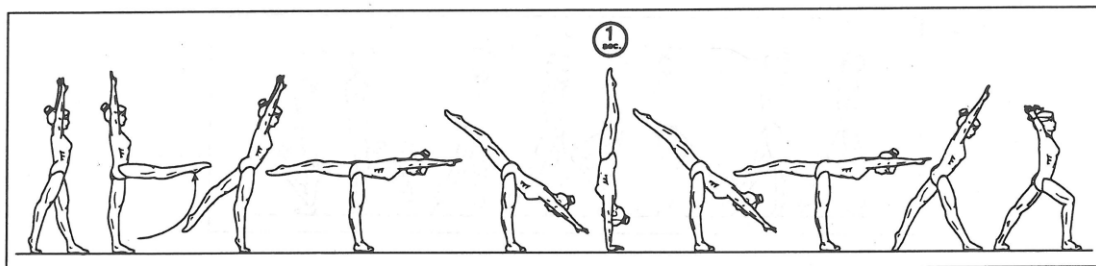
پای چپ را کنار پای راست قرار داده و دمی پلیه انجام داده به زمین فشار وارد نموده. پاها، باسن، زانوان، مچ پاها و انگشتان را باز کنید. پرش جفت پا باز را با حداقل ۴۵° فاصله بین پای راست که جلو آمده و پای چپ که عقب رفته، اجرا کنید. به حالت دمی پلیه روی دو پا فرود آید. برای اجرای پرش دوم، با هر دو پا نیرو به زمین وارد کنید. پرش جفت پا باز ۴۵° را مجدداً اجرا و روی دو پا در حالت دمی پلیه فرود آید. سینه‌های پا را آنقدر به زمین فشار دهید تا پاشنه‌ها به زمین برسند و بایستید. بازوان: از طرفین پایین آورید. موقعیت پایین تا دمی پلیه اول. از طرفین به میانه بکشید و در این حالت نگه دارید. در بین هر دو پرش اول و دوم، از طرفین پایین آورید تا دمی پلیه آخر. در پایان حرکت پاها را به حالت کشیده در آورید و بایستید. بازوان: از طرفین بالا بکشید تا میانه

۱۸. پیوزه^۳

۱۷. والس جلو با تعویض پا^۲



پای راست را خم کرده و به جلو حرکت دهید. گامی بزرگ به جلو بردارید. روی پای چپ و از بین چهارمین موقعیت به دمی پلیه بروید. دو قدم به سمت جلو بردارید. اول راست و سپس چپ. روی پاهای کشیده. (ریتم به صورت آرام، سریع، سریع است) بازوان: به صورت جانبی، پایین آورید. ادامه دهید تا از پهلوها به اوج برسند. پای چپ را در حالت دمی پلیه گذاشته یک گام با پای راست، از بین موقعیت چهارم باله در حالت دمی پلیه بردارید. هر دو پا را، برای اتمام بکشید. در حالی که پای چپ را به عقب کشیده و پنجه پای چپ به زمین نشانه می‌رود. بازوان: برای اتمام از طرفین مورب بالا بکشید.



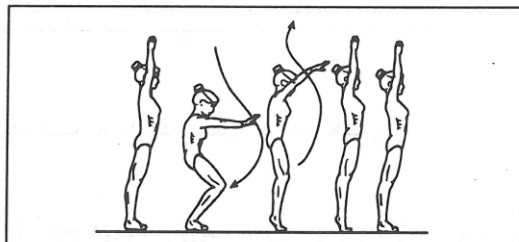
یک گام کشیده با پای چپ ضربه پای راست به سطح افق یا بیشتر

دست‌ها: کشیده به موقعیت بالا

با پای چپ یک گام به جلو بردارید پای راست را به سمت بالا با زاویه 90° بلند کنید. و گام بلند بردارید روی سینه پای راست در حالی که پای راست کاملاً کشیده است پای چپ را از زمین به طرف بالا و عقب ببرید. در حالی که زاویه پاها را 90° نگه داشته‌اید یک گام بلند به جلو بردارید روی سینه پای راست مستقیم ایستاده و پای چپ را به پشت و عقب و پاشنه پای راست را روی زمین پایین نگه دارید. در حالی که در حالت مستقیم قرار دارید به صورت متناوب به محض اینکه کل بدن به پایین می‌آید به سمت جلو بروید تا جایی که شانه‌ها بالای زمین باشد، با پای راست از زمین جدا شوید تا به حالت معکوس روی دست با پاهای به هم چسبیده برسید و زاویه کتف کاملاً باز است نگاه روی دست‌ها متمرکز می‌شود. یک ثانیه به این حالت بمانید و شروع به پایین آمدن نمایید. پای راست را که کشیده است اهرم قرار داده، پای چپ را پشت آن روی زمین بگذارید. پاشنه پای چپ را به زمین آورده و به حالت دم‌پلیه پای راست را روی زمین قرار دهید. روی زانوی پای راست فشار آورده آنرا خم کنید عضلات ران هم به سمت جلو باشد.

بازوها: حالت بالا را حفظ، زمانی که حرکات را به پایان می‌برید به صورت ضربه‌ای و مورب دست‌ها را بالا بکشید.

۹. انقباض - انبساط (موج م.)



پای چپ را قدری جلو بیاورید، تا در حالت مساوی با پای راست در یک حالت پا جفت قرار بگیرید.

بازوها: بازوها را بالا ببرید و در کنار سر نگه دارید.

عضلات شکم را منقبض کرده و همزمان با این عمل با خم کردن پاها بدن را پایین بیاورید. از حالت انقباض به آرامی با صاف شدن پاها بیرون بیایید. پاشنه‌ها را پایین بیاورید تا در حالت مستقیم قرار بگیرند. بازوها: بازوها را به صورت خمیده تا قسمت میانه جلو پایین بیاورید و سپس بالای سر ببرید.

قوانین و برنامه مسابقات ژیمناستیک ارتیستیک دختران :

برنامه اجباری خرک VT

- درو جمع ۵ نمره
 - نحوه دویدن ۰,۵
 - ضربه روی پیش نخسته ۱ نمره
 - پرواز اول ۰,۵
 - اجرای درو ۱ نمره
 - فشار دست ۱ نمره
 - فرود ۱ نمره
-
- بالانس افت با پیش تخته و ارتفاع ۲ تشک ایمنی ۵ نمره
 - نحوه دویدن ۰,۵
 - گذاشتن دست روی پیش تخته و رساندن به بالانس ۰,۵
 - فشار دست ۱ نمره
 - نشان دادن حالت عمود ۱ نمره
 - کیپ بودن ۱ نمره
 - افت روی تشک ۱ نمره

اجرا از ۱۰ میباید

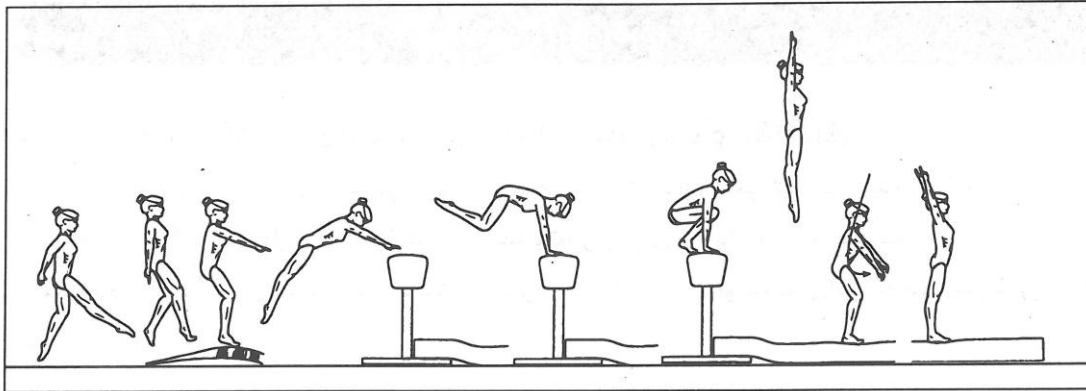
نمره خرک شامل مجموع اجرای دو حرکت بالانس افت و درو جمع می باشد

نحوه اجرای داوری و خطا های و جرائم در نظر گرفته شده توسط فرم داوری و در جلسه داوری مسابقات خدمت داوران جهت یکسان سازی داوری تحویل داده خواهد شد

موارد پیش بینی نشده متعاقبا حضورتان ارسال می گردد.

شکل اجرای حرکات با پیوست خدمتتان ارسال میگردد.

۲. درو تو دست از روی فرک



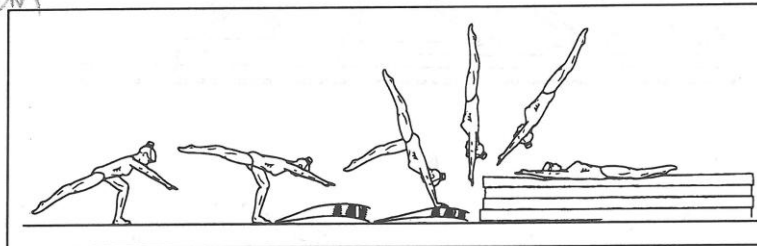
هفت تا نه قدم بدوید. روی پیش تخته پریده و روی آن ضربه بزنید. به طرف خرک: دست‌ها را با بازوهای کشیده روی خرک بگذارید. بدن را به فرم گرد (گود) نگه دارید. وقتی که دست‌ها با خرک تماس پیدا کرد پاها را جمع کنید. تا وقتی که بازوها به خرک فشار وارد می‌نمایند سر را در وسط بازوها نگه دارید تا پاها به بازوها برسند. فوراً یک پرش صاف در موقعیت سینه گود اجرا نمایید. برای فرود دم‌پلیه و سپس موقعیت مداد پایان حرکت را کنترل کنید. بازوها: وقتی از روی خرک به طرف بالا می‌پرید بازوها به بالا هستند و در رسیدن به زمین کنار بدن به طرف پایین آمده و در انتها مورب بالا می‌روند.

پاها را در انتها به صورت مستقیم و کشیده نگه دارید.

بازوها در هنگام فرود از بالا به پایین، م، آیند.

نکته: در این اجرا پا روی خرک فرو نمی‌آید و از روی خرک عبور میکند.

۱. قفل کردن بدن در بالانس برگشت^۱



پیش تخته را در حدود شانزده اینچی^۲ تشک قرار دهید. دست‌ها را با فشار از عقب به جلو تاب دهید تا دست‌ها روی پیش تخته قرار بگیرند. در این هنگام پای پرتاب را به بالا پرتاب کرده و پای جلویی را از زمین بردارید. دست‌ها همانطور صاف و کشیده باقی می‌مانند در حالی که شانه‌ها در حال انجام بالانس و عبور از پیش تخته باز می‌شوند. حالت گودی بدن باید حفظ شود. ران‌ها را به یکدیگر بچسبانید و زانوها را کاملاً صاف کنید. سر را به حالت عادی نگه دارید. پرواز از خط عمود می‌گذرد در حالی که بدن همانند یک تخته است، با پشت به روی تشک ایمنی نرم فرود می‌آید. معمولاً ممکن است یک کمک مربی به ژیمناست در فرود آمدن روی تشک کمک کند.

بازوها: از هنگام رساندن تا رسیدن به پشت روی تشک به حالت بالا باقی می‌مانند.

بالانس است نامدرک از تشک ۲-۳ م
مات در حالت
زود آید

قوانین و برنامه مسابقات ژیمناستیک دختران

برنامه ایروبیکی ژیمناستیک

- ایستادن چپ جلو، راست عقب روی پنجه ضربه در، دست راست بالا، دست چپ، آرنج راست را می گیرد. پای راست طرفین، چرخش دست راست/ ایستادن پاها جفت، کف دست صاف به بدن چسبیده
- گریپ و این (ضربدر) دستها مشتمل طرفین/ چرخش بدن ۹۰ درجه، گرفتن دستها، کف دستها رو به هم / جاگ راست و چپ، قدم راست، قدم چپ جفت/ دستها طرفین، کف دست رو به پایین/ کیک راست چپ، راست چپ (ضلع اول)
- شاسه، دستها چرخش از جلو به طرفین/ چرخش ۹۰ درجه رو به قطر/ پاور اسکوات/ دست چپ به کمر، دست راست صاف جلو، کف دست رو به بالا/ پاها جفت/ لانج راست، کف دست راست پایین/
- اسکوپ راست، دستها مورب، راست بالا و چپ پایین/ اسکوپ چپ دست برعکس/ سه تا جاگ دستها مدل دست زدن، پای چهارم جفت می شود.
- دستها دایره بزرگ جلو سینه به حالت لانج باز دست چپ زمین، پای راست جلو دست راست بالا/ نشست و پاها صاف، پای راست خم، دست چپ بالا به صورت زاویه جلو صورت / روی دست چپ بلند شده، دو دست روی زمین و انجام شنا ساده (قطر اول)
- دست چپ بالا، چرخش روی باسن، نشسته پاها صاف / دستهها ضربدر/ پاها شبیه چهار زانو جمع شده و دستها به عقب پرتاب می شود در حالی که سر پایین است/ دست راست زمین، چپ بالا
- سر به سمت چپ/ بلند شدن و یک لحظه ایستادن.
- پله چپ جلو آمده و مامبو کراس و کف دستها اطراف گوش و چرخش سر و دستها باز.
- کف دست پایین و گردن صاف و انجام شاسه و گام راست چپ و گرپ و این چپ و انجام حرکت (وی) و دست چپ به کمر و دست راست روی پیشانی به سمت بالا.
- پاها از پشت بسته و دست به کمر/ زانو راست، سر به راست/ زانو چپ سر به چپ/ شاسه چپ و حرکت دست دایره ای، کف دست چسبیده/ شاسه راست، دست مثل قبل / پای راست جلو جفت و طپانچه / ایستادن لانج راست کف دستها جلو و دستها صاف و سر به چپ و یک لانج به چپ با همین وضعیت بدن.
- جاگ راست و چپ/ گربه راست و چپ/ پای راست جلو و چرخش ۳۶۰ درجه به شکل آرنج خم و دستها جلو سینه/ لانج چپ، گرپ و این راست، دستها ضربدر جلوی سینه / دستها باز، دست راست بالا و دست چپ پایین.
- پاشنه پای چپ زمین زدن دو بار / جفت/ لانج راست جفت/ لانج چپ جفت/ آرنج یکی جلو و یکی کنار / جامپینگ جک، کف دستها بالا و دستها صاف لو به حالت نیمه نشست و دستها مشتمل جلو صورت / پای چپ جلو و هر دو پا زاویه ۹۰ درجه و نشستن و دستها دایره می زند/ پاها باز به صورت استرادل / دستها ریتم نرم از بالا به پایین / دست راست جلو، چپ عقب و انجام استرادل و نگه داشتن / پای چپ خم، دست چپ خم، دراز کش و دست راست جلو شکم روی زمین و پای راست صاف بالا.
- پای راست به گوش رسیده و نشست و مثل هلی کوپتر نصفه می چرخد . چرخش و ایستادن روی زانو / راست جلو چپ جلو، راست جلو جفت / دایره دستها جلو صورت و دستها به بدن چسبیده / پاندولیوم راست، سر به راست / پاندولیوم چپ، سر به چپ، دو بلر / شاسه/ کف دستها صاف پایین / مامبو کراس راست/ دستها از آرنج خم و کف دستها بالا/ پای راست باز، جاگ راست و چپ/ قیچی راست چپ، لانج جفت، لانج جفت/ جامپ و ریتم آخر.

آئین نامه و دستورالعمل اجرایی مسابقات دارت قهرمانی

اولین دوره مسابقات دارت قهرمانی کشور دانشجویان ساسر کشور با همکاری انجمن دارت جمهوری اسلامی ایران و بر اساس مقررات رسمی فدراسیون جهانی دارت (WDF) برگزار می شود.

مقررات فنی:

ماده ۱: شرایط اختصاصی

۱-۱. داشتن لباس مخصوص دارت

پسران: پیراهن یا تی شرت آستین کوتاه، شلوار پارچه ای تیره و کفش جلو بسته
دختران: سارافن و روسارافانی یا مانتو جلو بسته، مقنعه و کفش جلو بسته
تذکر: استفاده از شلوارهای ورزشی، جیم و کتان و همچنین کفش کتان ممنوع می باشد

۱-۲. تیم ها باید از لباس متحدالشکل استفاده نمایند

ماده ۲. نحوه برگزاری مسابقات

۲-۱. مسابقات در دو بخش دختران و پسران برگزار می گردد.

۲-۲. هر تیم متشکل از ۲ بازیکن، یک مربی و یک سرپرست می باشد.

۲-۳. مسابقات به صورت انفرادی و دوبل برگزار می شود.

۲-۴. مسابقات در مرحله اول به صورت "گروهی (دوره ای)" و در مرحله دوم به صورت "حذفی" برگزار می شود

• مسابقات انفرادی در مرحله گروهی به صورت ۵۰۱ دبل پایان (۲ لگ از ۳ لگ) و در مرحله حذفی به صورت ۵۰۱ دبل پایان (۳ لگ از ۵ لگ) برگزار می شود.

• مسابقات دوبل در مرحله ای گروهی به صورت ۷۰۱ دبل پایان (۲ لگ از ۳ لگ) و در مرحله حذفی به صورت ۷۰۱ دبل پایان (۳ لگ از ۵ لگ) برگزار می شود

ماده ۳. نحوه محاسبه امتیازات:

۳-۱. در مسابقات انفرادی و دوبل و در هر مرحله (گروهی و حذفی) هر برد ۳ امتیاز خواهد داشت.

در پایان مسابقات با جمع امتیازات دو بازیکن، جایگاه هر تیم مشخص خواهد شد.

اعتراضات:

اعتراضات باید به صورت کتبی و حداکثر ۳۰ دقیقه پس از پایان وقت آن مسابقه به همراه مبلغ **1,500,000 ریال (معادل صد**

هزار تومان) توسط سرپرست تیم به کمیته فنی تسلیم شود. در صورت وارد بودن اعتراض وجه دریافتی مسترد خواهد شد. پاسخ

اعتراض قبل از شروع مسابقه تیم یا فرد مورد اعتراض به اطلاع سرپرست تیم معترض خواهد رسید.

موارد پیش بینی نشده:

- کلیه موارد پیش بینی نشده در آئین نامه عمومی را دبیرخانه منطقه و آئین نامه فنی را کمیته فنی مسابقات حل و فصل خواهند نمود.

قوانین و مقررات فنی مسابقات نجات غریق:

- ◀ مسابقات طبق قوانین فدراسیون نجات غریق ج.ا.ایران برگزار می گردد.
- ◀ تیم اعزامی هر دانشگاه می بایست حداکثر چهار ورزشکار، یک مربی و یک سرپرست می باشد.
- ◀ مسابقات در چهار ماده به شرح ذیل برگزار می گردد:
- ۱ - **50 متر حمل آدمک بدون پای غواصی:** در این قسمت ورزشکار ۲۵ متر را شنا کرده و سپس به سمت آدمک که در کف استخر قرار دارد شنا می کند. ورزشکار می بایست حداکثر تا ۵ متر بعد از گرفتن آدمک، آدمک را به سطح آب آورده و حین حمل به سمت هدف صورت آدمک نباید زیر آب برود.
- ۲ - **۱۰۰ متر حمل آدمک با پای غواصی:** ورزشکار ۵۰ متر را با پای غواصی شنا کرده و سپس به سمت آدمک که در کف استخر قرار دارد شنا می کند. ورزشکار می بایست حداکثر تا ۵ متر بعد از گرفتن آدمک، آدمک را به سطح آب آورده و حین حمل به سمت هدف صورت آدمک نباید زیر آب برود.
- ۳ - **۲۰۰ متر شنای با مانع:** در این قسمت ورزشکار ۲۰۰ متر را شنا کرده و ۴ بار از زیر یک مانع ۷۰ سانتی متری عبور می نماید.
- ۴ - **25x4 متر حمل آدمک تیمی بدون پای غواصی:** در این قسمت ۴ ورزشکار هر کدام آدمک را ۲۵ متر می کشند و به دیگری تحویل می دهند.
- ۵ - هر ورزشکار مجاز است در دو ماده (انفرادی یا تیمی) شرکت نماید.
- ۶ - هر تیم در هر ماده انفرادی می تواند دو ورزشکار معرفی نماید.
- ◀ نحوه محاسبه امتیازات تیمی جهت تعیین تیم های برتر به صورت زیر خواهد بود:
 - مواد انفرادی: مقام اول (۱۰ امتیاز)، مقام دوم (۸ امتیاز)، مقام سوم (۷ امتیاز)، مقام چهارم (۶ امتیاز)، مقام پنجم (۵ امتیاز)، مقام ششم (۴ امتیاز)، مقام هفتم (۳ امتیاز)، مقام هشتم (۲ امتیاز)
 - ماده تیمی: امتیازات ماده تیمی دو برابر مواد انفرادی محاسبه خواهد شد.
- ◀ همه ورزشکاران شرکت کننده در مسابقات باید از پای غواصی (فین) شخصی به ابعاد استاندارد ILS (طول ۶۵ سانتیمتر و عرض ۳۳ سانتیمتر) استفاده کنند و دانشگاه میزبان مسئولیتی در قبال ارائه پای غواصی در مسابقات را ندارد.
- ◀ جهت کسب اطلاع بیشتر و رفع هرگونه ابهام و توضیح در خصوص موارد فنی با جناب آقای علی نجفی با شماره ۰۹۱۲۸۰۶۵۶۹۵ به عنوان نماینده فدراسیون نجات غریق ج.ا.ایران تماس حاصل فرمایید.

اعضای کمیته فنی:

- رئیس انجمن
- دبیر انجمن
- سرپرست فنی
- یک داور منتخب
- دو نفر از مربیان یا سرپرستان که در جلسه هماهنگی از طرف کلیه مربیان یا سرپرستان تیم های حاضر انتخاب خواهند شد.

اعتراضات:

اعتراضات باید به صورت کتبی و حداکثر ۳۰ دقیقه پس از پایان وقت آن مسابقه به همراه مبلغ **1,500,000 ریال (معادل صد هزار تومان)** توسط سرپرست تیم به کمیته فنی تسلیم شود. در صورت وارد بودن اعتراض وجه دریافتی مسترد خواهد شد. پاسخ اعتراض قبل از شروع مسابقه تیم یا فرد مورد اعتراض به اطلاع سرپرست تیم معترض خواهد رسید.

موارد پیش‌بینی نشده:

کلیه موارد پیش‌بینی نشده در آیین‌نامه عمومی را اداره کل تربیت بدنی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری و آئین‌نامه فنی را کمیته فنی مسابقات حل و فصل خواهد نمود.

راهنمای فنی پاورلیفتینگ:

تعداد نفرات هر تیم ۸ ورزشکار یک مربی و یک سرپرست جمعاً ۱۰ نفر می‌باشد.

مسابقات در ۸ وزن (+۱۲۰ و -۱۲۰ و -۱۰۵ ، -۹۳ ، -۸۳ ، -۷۴ ، -۶۶ ، -۵۹) کیلوگرم در دو بخش پرس سینه و پاورلیفتینگ برگزار می‌گردد. مسابقات با یک کیلوگرم ارفاق وزن برگزار می‌شود.

مسابقات در دو بخش پرس سینه و پاورلیفتینگ برگزار می‌گردد ولی مسابقات قهرمانی دانشجویان جهان تنها در بخش پاورلیفتینگ برگزار می‌گردد.

مسابقات بر اساس آخرین قوانین و مقررات فدراسیون جهانی پاورلیفتینگ IPF برگزار می‌گردد.

هر دانشگاه می‌تواند یک تیم ۸ نفره در رشته پرس سینه و یک تیم هشت نفره در رشته پاورلیفتینگ اعزام نماید.

یک ورزشکار می‌تواند هم در رشته پاورلیفتینگ و هم در رشته پرس سینه در مسابقات شرکت کند.

مسابقات تنها در یک رده سنی برگزار می‌گردد.

پذیرش ورزشکاران از ساعت ۱۴ یک روز قبل از مسابقات انجام می‌پذیرد.

مدارک لازم جهت پذیرش ورزشکاران عبارتند از:

وزن کشی ورزشکاران رشته پرس سینه و هم در رشته پاورلیفتینگ ساعت ۱۷ الی ۱۸ روز ورود به مسابقات در سالن برگزاری مسابقات برگزار می‌گردد.

کلیه مربیان هنگام حضور در محوطه مسابقات باید با لباس گرمکن و کفش ورزشی حضور پیدا نمایند.

طبق مقررات IPF تنها شرکت کنندگان مجاز به استفاده از کمر بند می باشند و زانوبند نبایستی در جهت افزایش رکود ورزشکاران باشند و قبل از استفاده بایستی توسط هیات ژوری کنترل گردد.

لبتوجه به اینکه با حضور افسران نادو از ورزشکاران تست دوپینگ گرفته می شود امکان ثبت رکورد و جابجا کردن رکورد وجود دارد.

اعضاء کادر فنی نمی توانند به عنوان ورزشکار تیم را همراهی کنند.

- به کلیه شرکت کنندگان در این مسابقات گواهی حضور اهداء می گردد.

- به نفرات اول ، دوم و سوم حکم و مدال قهرمانی اهدا می گردد

به تیم های اول ، دوم و سوم در هر یک از بخش های پرس سینه و پاورلیفتینگ حکم و جام قهرمانی اهداء می گردد.

- دانشگاه ها می توانند در یک وزن از دو یا بیشتر شرکت کننده استفاده نمایند اما در امتیازات تیمی ورزشکاری که رتبه بالاتری کسب نموده است امتیاز آن محاسبه می گردد.

علاقمندان جهت کسب اطلاع بیشتر می توانند با ریاست انجمن پاور لیفتینگ آقای دکتر عبدالمهدی نصیرزاده ۰۹۱۲۰۲۱۵۶۰۶ تماس حاصل فرمایند.

اعتراضات:

اعتراضات باید به صورت کتبی و حداکثر ۳۰ دقیقه پس از پایان وقت آن مسابقه به همراه مبلغ **1,500,000 ریال (معادل صد هزار تومان)** توسط سرپرست تیم به کمیته فنی تسلیم شود. در صورت وارد بودن اعتراض وجه دریافتی مسترد خواهد شد. پاسخ اعتراض قبل از شروع مسابقه تیم یا فرد مورد اعتراض به اطلاع سرپرست تیم معترض خواهد رسید.