

مقام معظم رهبری :

ما می توانیم اینها را قانونمند و علمی کنیم و با نظام و ضابطه ،
جوان هایی را که به این رشته ورزشی (ورزش باستانی)
شوق دارند ، پیش ببریم .



پیش نویس آیین نامه ، قوانین و مقررات

مسابقات ورزش زورخانه ای

اسفندماه ۱۳۹۵

(تیمی زورخانه ای)**الف- کلیات**

- ۱- در مسابقات تیمی تعداد ورزشکاران یک تیم با احتساب میاندار ۵ نفر به اضافه یک نفر ذخیره در هر رده سنی می باشد.
- ۲- کلیه سرفصل هایی که اجرای آن اجباری اعلام می گردد در صورت عدم انجام، منجر به حذف امتیاز کامل از آن بخش می باشد. چنانچه در هر بخشی رعایت نگردد، امتیاز آن قسمت صفر تلقی می گردد.
- ۳- کلیه آداب زورخانه ای که اجباری اعلام می گردد در صورت عدم انجام آن حرکت امتیاز آن بخش صفر تلقی می گردد.
- ۴- صحت حرکت ورزش پهلوانی در ورزش سنتی و شیرینکاری با هماهنگی کامل ورزشکاران ارزیابی و امتیاز دهی می گردد بنابراین ورزش سنتی لازمه کلیه قسمت ها می باشد.
- ۵- چنانچه اصل هر حرکت به درستی انجام نشود شیرینکاری در آن قسمت محاسبه نخواهد شد. به عبارتی چنانچه صحت حرکت مورد قبول نباشد، شیرینکاری هم در آن حرکت محاسبه نمی شود.
- ۶- شیرینکاری باید به صورت شکیل، زیبا، با استیل ورزشی و با هماهنگی کامل ورزشکاران انجام شود. مثلاً فرهای همراه با جابجایی، کج، ناقص به هیچ عنوان امتیاز ندارد.
- ۷- یک نفر باید به عنوان میاندار انتخاب شود و با پیراهن شماره یک باید ورودی گود شنو، نرمش، میل گیری، پازدن، پای آخر، داوری کشتی پهلوانی و دعا را انجام دهد.
- ۸- در صورت مصدومیت میاندار (شماره ۱) و خروج نامبرده از گود وظایف ایشان به ورزشکار با پیراهن (شماره ۲) باید محول گردد. اگر ورزشکار یا میاندار در حین اجرای مسابقه آسیب ببیند نفر ذخیره باید با اجازه سرپرست داوران وارد گود شده و جایگزین نفر آسیب دیده گردد و سپس ورزشکار مصدوم با اجازه سرپرست داوران جهت مداوای حداکثر دو دقیقه ای به پزشک مسابقات مراجعه کند. حال چنانچه فرد مصدوم تمارض کرده باشد تیم از جدول مسابقات حذف می گردد. در صورت بهبود با اجازه سرپرست داوران به گود برمی گردد و جایگزین نفر ذخیره می گردد. ضمناً در صورت مصدومیت و عدم توانایی در ادامه مسابقات، فرد ذخیره تا پایان ورزش در تیم حضور دارد ولی اجازه انجام هنرهای فردی (سنگ- میل بازی- چرخ تیز- چرخ چمنی- کباده) را نخواهد داشت. لازم به ذکر است تمارض و آسیب دیدگی و بهبود فقط با نظر پزشک حاضر در مسابقات می باشد. در صورت مصدومیت نفر دوم اگر ظرف مدت دو دقیقه استراحت پزشکی نتوانست به تیم با نظر پزشک برگردد تیم با چهار نفر به مسابقه ادامه می دهد و از آن آیتم به بعد از هر بخشی به غیر از مهارت های فردی ۲۰٪ از کل امتیاز کسب شده کسر می گردد. در صورت آسیب دیدگی سنگ گیر، چه بصورت تمارض و یا غیر عمدی، تیم نمی تواند از نفر ذخیره استفاده نماید و نفر ذخیره از ابتدای پازدن می تواند به تیم ملحق شود. تیم در زمانی که چهار نفره می باشد مشمول کسر ۲۰ درصد امتیاز بر اساس بند ۸ می گردد.
- ۹- تلاوت قرآن توسط مرشد در قبل از ورود به گود اجباری می باشد.

۱۰- دعا الزامیست.

۱۱- پرتاب نمودن وسایل ورزشی اعم از تخته شنو، میل، سنگ، کباده و... ممنوع می باشد به عبارتی برداشتن و قرار دادن وسایل بر سر جای خود با رعایت احترام انجام شود.

۱۲- غلت زدن در تمام ورزش ممنوع می باشد فقط در میل بازی، قوانین ویژه ای دارد.

۱۳- اسکلوپ زدن دو مورد- وارو یک مورد- نیم وارو یک مورد فقط در قسمت های ذیل با انتخاب مربی در ورود به گود - شنو رفتن- نرمش-پازدن- قابل اجرا می باشد.

۱۴- ترتیب حرکات در بخش های کلی و جزئی باید رعایت شود. چنانچه هر حرکتی خارج از ترتیب انجام شود آن بخش امتیاز ندارد.

۱۵- در هنرهای فردی تیم، ارزیابی متوسط امتیاز ندارد. لازم به ذکر است داوران از توقف مسابقه ای که ارزیابی ضعیف یا متوسط دارد خودداری نموده و این وظیفه مربی برای جلوگیری از اتلاف وقت تیم می باشد.

۱۶- در صورت تساوی امتیازات در مسابقات تیمی زورخانه ای، ملاک برتری، کسب امتیاز بیشتر در مجموع چهار آیتم اصلی شنو، نرمش، میل گیری و پا زدن می باشد.

مقررات عمومی

- ۱- رده های سنی در تیمی زورخانه ای نونهالان (کمتر از ۱۲ سال)، نوجوان (۱۵-۱۳ سال)، جوانان (۱۸-۱۶ سال) بزرگسالان A (۱۸-۳۰ سال)، بزرگسال B (۳۱-۵۰ سال) و در مهارت های فردی نونهالان (کمتر از ۱۲ سال)، نوجوانان (۱۵-۱۳ سال)، جوانان (۱۸-۱۶ سال) بزرگسالان (۴۵-۱۸ سال) و پیشکسوتان (۵۵-۴۶ سال) که تقویم برگزاری مسابقات متناسب با تصمیمات فدراسیون تنظیم می گردد.
- ۲- رشته های هنرهای فردی شامل چرخ تیز- چرخ چمنی- میل بازی- سنگ - کباده و میل گیری سنگین می باشد.
- ۳- یک ورزشکار می تواند در کلیه رشته ها شرکت نماید. در هنر های فردی شرکت ورزشکار در تمامی رشته ها بلامانع می باشد.
- ۴- قبل از مسابقه باید ادوات ورزشی مورد بررسی قرار گیرد و از نظر وزن و ابعاد تایید شود
- ۵- هنگام انجام مسابقه در صورت ایجاد نقص در ادوات ورزشی، پس از تعویض وسیله ضمن احتساب زمان تلف شده مسابقه ادامه می یابد.
- ۶- حضور سرپرستان و مربیان تیم ها در جلسه توجیهی روز ورود ورزشکاران الزامیست. در صورت عدم حضور هر یک از افراد مذکور، اعتراضات آن تیم نسبت به برگزاری مسابقات رسیدگی نخواهد شد.
- ۷- مسابقات در مهارت های فردی رده سنی (۱۸-۴۵ سال) در دو وزن ۹۰- و ۹۰+ برگزار می گردد.
- ۸- تعداد نفرات شرکت کننده در تیمی زورخانه ای ۴ ورزشکار-یک میاندار-یک ذخیره و یک نفر مرشد و در مجموع ۷ نفر می باشد.
- ۹- در پنج رده تیمی زورخانه ای، مسابقات مهارت های فردی توسط ۶ نفر اعضا تیم انجام می پذیرد. فقط در در رده سنی (۱۸-۳۰ سال) ۳ وزن کشتی پهلوانی ۵۵ تا ۶۰- ۶۰ تا ۷۰ و ۷۰ تا ۸۰ کیلوگرم نیز از داخل تیم به مسابقات کشتی پهلوانی می پردازند.
- ۱۰- در دو رده نونهالان و نوجوانان، مرشد می تواند هم رده یا یک رده بالاتر و پایین تر برای تیم ضرب بگیرد. در جوانان و دو رده سنی بزرگسالان مرشد باید حتما هم رده باشد.
- ۱۱- در صورت هم رده بودن مرشد با تیم، در صورت کسب مقام توسط تیم، به مرشد حکم و مدال تیمی تعلق می گیرد.

داوری

- ۱- در کلیه رشته ها، یک جدول نویس-یک سرپرست داوران-سه داور کنار-سه نفر عضو کمیته فنی حضور دارند. در مهارت های فردی یک داور وسط اضافه می گردد.
- ۲- مجموع امتیازات ۳ داور کنار با امتیاز رکورد ها، ملاک محاسبه می باشد.
- ۳- کلیه داوران مدعو و متصدی الکترونیک، زیر نظر سرپرست داوران فعالیت می کنند.

الف) وظایف جدول نویس

- ۱- ثبت نام، زمان قرعه کشی و وزن کشی با هماهنگی سرپرست داوران.
- ۲- دریافت نتیجه نهایی امضاء شده از سرپرست داوران جهت ثبت نتایج
- ۳- استخراج نتایج فردی و تیمی و ارائه به کمیته فنی جهت تایید نهایی

ب) وظایف داور وسط

- ۱- کنترل وسایل ورزشی قبل از مسابقات
- ۲- اعلام آغاز و پایان مسابقه با تایید داور یک
- ۳- هدایت مسابقه ، تذکر و اخطار به شرکت کنندگان و مربی

ج) وظایف داوران کنار

قضاوت مسابقات برابر آیین نامه مصوب فدراسیون

د) وظایف داور یک

- ۱- قضاوت مسابقات برابر آیین نامه مصوب فدراسیون
- ۲- کنترل تعداد رکورد ها و اندازه گیری زمان

ه) وظایف سرپرست داوران

- ۱- برنامه ریزی برای ثبت نام، قرعه کشی و وزن کشی
- ۲- تعیین و اعلام ترتیب انجام مسابقات به جدول نویس
- ۳- تعیین ۳ داور کنار و داور وسط
- ۴- نظارت بر عملکرد مجموعه داوران، بدون دخالت مستقیم در داوری با ارائه تذکر به داوران.
- ۵- گرفتن اعتراضات از سرپرستان تیم ها و هماهنگی با کمیته فنی جهت بازبینی فیلم.

و) وظایف کمیته فنی

- ۱- اخذ تصمیم نهایی در مرحله آخر پاسخگویی به اعتراضات
- ۲- تایید نتایج فردی و تیمی استخراج شده توسط جدول نویس جهت صدور احکام قهرمانی
- ۳- نظارت بر چگونگی انجام مسابقه بدون دخالت مستقیم در داوری
- ۴- ارائه گزارش موارد مثبت و منفی و چگونگی رعایت قوانین و مقررات فنی در مسابقات به فدراسیون.

ی) اعتراض

- ۱- هر تیم می تواند برای یکبار به تیم تحت سرپرستی خود و یا تیم سایر رقبا اعتراض نماید.
- ۲- زمان ارائه درخواست کتبی (اعتراض) توسط سرپرست تیم حداکثر ۱۵ دقیقه بعد از هر مسابقه می باشد.
- ۳- باید در درخواست کتبی دقیقا بخش امتیاز دهی مورد اعتراض شود.
- ۴- اگر اعتراض مورد قبول واقع شد، سرپرست تیم این مجوز را دارد که یکبار دیگر به یک بخش از تیم تحت سرپرستی خود و یا یک تیم دیگر اعتراض نماید. در صورتی که اعتراض مورد قبول قرار نگیرد، ۱۰ درصد از کل امتیاز تیم تحت سرپرستی آن تیم بابت جریمه، کسر می گردد.
- ۵- سرپرست تیم، اعتراض را تقدیم سرپرست داوران می نماید و سرپرست داوران و دو نفر از اعضاء کمیته فنی جهت بازبینی فیلم حضور پیدا خواهند کرد.
- ۶- در صورتی که سرپرست تیم چند بخش را مورد اعتراض قرار داد، تا زمانی بررسی هر بخش ادامه پیدا می کند که اعتراض بصورت صحیح از طرف سرپرست تیم وارد شده باشد.
- ۷- پس از بررسی چنانچه اعتراض به حق باشد، سرپرست اجازه یکبار دیگر اعتراض را دارد.

ب- قوانین و امتیازات بخش های مختلف

(۱) قرآن کریم

- ۱- اجرای این بخش الزامیست.
- ۲- این بخش توسط مرشد، قبل از ورود به گود تلاوت می شود.
- ۳- این بخش فاقد امتیاز می باشد.

(۲) ورود تا استقرار

الف) آداب

- ۱- ورود ورزشکاران باید بدون وسایل ورزشی باشد.
- ۲- ورود ورزشکاران باید به صورت تک به تک باشد. (با هم وارد نشوند)
- ۳- ورود ورزشکاران باید از روبه روی سردم مرشد-پایین ترین نقطه گود-باشد.
- ۴- قبل از ورود به گود باید از مرشد رخصت خواسته شود.
- ۵- هنگام ورود به گود بوسیدن گود باید رعایت شود.
- ۶- کوبیدن تخته شنو روی زمین ممنوع است.

ب) صحت

- ۱- راستی قامت (۲ امتیاز)
- ۲- حداقل زاویه پا در هر جهش ۹۰ درجه می باشد (۲ امتیاز)
- ۳- هماهنگی دست و پا (۲ امتیاز)
- ۴- جهش مناسب (۲ امتیاز)

ج) شیرینکاری

- ۱- در این بخش حد اکثر اجرای ۵ شیرینکاری مجاز می باشد.

۳) سنگ

آداب

- ۱- سنگ گیر باید از مرشد رخصت بخواهد.
- ۲- سنگ گیر باید رو به مرشد سنگ بگیرد.
- ۳- سنگ فقط توسط یک ورزشکار گرفته می شود.

۴- تعداد ۱۷ جفت سنگ گیری (۱۰ جفت پرس - ۷ جفت غلطان) الزامیست.

۵- در سنگ غلطان شیرینکاری امتیاز ندارد.

نحوه امتیاز دهی

۱- به ازاء هر جفت سنگ، یک امتیاز محاسبه می گردد. در مجموع ۱۷ جفت، ۱۷ امتیاز تعلق می گیرد.

۲- تعداد حداکثر ۸ جفت شیرینکاری در سنگ پرس مجاز می باشد.

۳- شیرینکاری با یک دست یک امتیاز و با دو دست ۲ امتیاز تعلق می گیرد.

۴- تعداد ۲ جفت سنگ پرس ساده در ابتدای سنگ گیری اجباری می باشد. در صورت عدم انجام، امتیاز آیتم سنگ صفر تلقی می گردد.

۵- اگر دو خطا در سنگ به صورت همزمان، اتفاق بیافتد امتیاز صحت آن جفت سنگ کسر می گردد و اگر ۲ خطا پی در پی و یا منقطع باشد

یک امتیاز از صحت کلی سنگ کسر می گردد. ضمناً اگر دو خطای همزمان در هنگام شیرینکاری سنگ اتفاق بیافتد غیر از نمره صحت،

نمره به شیرینکاری آن جفت سنگ هم تعلق نمی گیرد.

۶- مجموع حداکثر ۲۵ امتیاز به کل سنگ پرس و غلطان همراه با شیرینکاری تعلق می گیرد.

۷- سه وزن سنگ به انتخاب مربیان طبق جدول ذیل جهت مسابقه انتخاب می گردد.

وزن سوم	وزن دوم	وزن اول	
۶۰	۵۰	۴۰	جوانان
۷۰	۶۰	۵۰	بزرگسالان

در صورتی که ۱۷ جفت سنگ با وزن دوم انجام گیرد به ازاء هر داور ۵ امتیاز اضافه می گردد و در صورتی که با وزن سوم ۱۷ جفت سنگ

انجام گیرد به ازاء هر داور ۱۰ امتیاز اضافه می گردد.

۴) شنو

آداب

۱- کننده زدن توسط ورزشکاران تیم و خواندن حداقل یک بیت شعر توسط مرشد در ابتدای این بخش الزامیست.

۲- در تمام شنوهای سرنوازی (چهار حرکتی)، شیرینکاری ها باید به حرکت آخر روی تخته ختم شود.

۳- در انجام حرکات شیرینکاری باید براساس ریتم ورزش زورخانه ای انجام پذیرد به عبارتی سرعت و کندی بیش از حد استاندارد

فاقد امتیاز می باشد.

۴- ترتیب انجام مرحله شنو:

۱- شنوی سرنوازی ۲- شنوی شلاقی ۳- شنوی یک شلاقی ۴- شنوی دو شلاقی ۵- شنوی سه شلاقی ۶- شنوی پیچ می باشد.

صحت

الف) شنوی سرنوازی و شلاقی

- ۱- پاشنه نباید از زمین جدا شود.
- ۲- ران نباید با زمین در زمان آغاز شیرینکاری- فرود شیرینکاری و شنوی سنتی برخورد نماید.
- ۳- سینه می بایست با تخته مماس باشد.
- ۴- آرنج ها می بایست نزدیک به زیر بغل یا مماس با بدن باشد.
- ۵- هنگام پرس در شنا باید کمر با شانه ها موازی باشد به عبارتی کمر قوز نداشته باشد.
- ۶- زانو نباید هنگام شنا رفتن سنتی و زمان فرود شیرینکاری شکسته شود.

ب) شنوی یک شلاقه- دو شلاقه- سه شلاقه

- ۱- جدا شدن دستهای ورزشکاران از تخته شنو در هنگام خواندن اشعار مرشد ممنوع می باشد. (به غیر از میاندار در زمان تعویض حرکت).
- ۲- در زمان خواندن اشعار توسط مرشد شیرینکاری ممنوع می باشد.
- ۳- در این شنو ها، شنو باید پا جفت باشد. (پا باز ممنوع می باشد)
- ۴- در زمان پرس در شنوی سنتی و آغاز و فرود شیرینکاری نباید زانو به زمین برخورد نماید.
- ۵- در انتهای شنوی یک- دو و سه شلاقه قوس دادن به کمر فاقد امتیاز صحت و شیرینکاری می باشد.
- ۶- در هنگام خواندن اشعار مرشد نباید پاها جابجایی داشته باشد. به عبارتی پاها باید جفت باشد.

ج) شنوی پیچ

- ۱- بدن نباید با زمین تماس پیدا کند.
- ۲- از پاشنه تا پشت گردن باید در یک راستا قرار گیرد.
- ۳- سر باید زیر بغل در هنگام پیچ بدن قرار گیرد.
- ۴- در هنگام جابجایی باید سینه مماس یا روی تخته قرار گیرد.

ردیف	نوع حرکت	تعداد ساده الزامی	شیرینکاری	امتیاز صحت
۱	شنوی سرنوازی	۲ عدد	دارد	۶ امتیاز
۲	شنوی شلاقی	۴ عدد	دارد	۲ امتیاز
۳	شنوی یک شلاقه	۱ عدد	ندارد	۲ امتیاز
۴	شنوی دو شلاقه	۱ عدد	دارد	۲ امتیاز
۵	شنوی سه شلاقه	۱ عدد	دارد	۲ امتیاز
۶	شنوی پیچ	۱۲ عدد	ندارد	۶ امتیاز

تبصره یک: در صورت عدم انجام حرکت ساده اجباری در ابتدای هر بخش از شنو، امتیاز صحت و شیرینکاری تعلق نمی گیرد.

تبصره دو: فقط یک حرکت شیرینکاری در شنوی شلاقی مجاز می باشد.

تبصره سه: در شنوی یک شلاقه و شنوی پیچ، شیرینکاری فاقد امتیاز می باشد و در صورت انجام نمره صحت نیز تعلق نمی گیرد.

تبصره چهار: به ازاء هر یک جفت شنوی پیچ صحیح، یک امتیاز تعلق می گیرد.

شیرینکاری

- ۱- شیرینکاری بعد از انجام حرکات ساده مجاز می باشد
- ۲- امتیاز شیرینکاری به ازاء هر حرکت محاسبه می گردد.

۵) نرمش

۱- نرمش پشت تخته شامل ۶ بخش است که به ترتیب عبارتند از: جنگلی - پای کرمانشاهی - نرمش های زورخانه ای - خم گیری - گردن و نشست و برخاستن.

قسمت اول (جنگلی)

- ۱- در این قسمت فقط به اجرای نرمش جنگلی امتیاز صحت تعلق می گیرد.
- ۲- می بایست حداقل یک بیت شعر توسط مرشد خوانده شود.
- ۳- در این قسمت باید در جا زده شود، تا امتیاز صحت تعلق گیرد.
- ۴- در صورت عدم هماهنگی و نداشتن جهش مناسب، امتیاز صحت به این قسمت تعلق نمی گیرد. حتی اگر یک ورزشکار از تیم این حرکت را صحیح انجام ندهد.
- ۵- در این قسمت شیرینکاری امتیاز ندارد.

قسمت دوم (پای کرمانشاهی)

- ۱- انجام یک عدد حرکت ساده، در ابتدای چهار قسمت پای کرمانشاهی، الزامیست و در صورت عدم انجام حرکت ساده، امتیاز کل این قسمت محاسبه نمی گردد.
- ۲- پرتاب پا بیش از اندازه نباید صورت گیرد بدین معنا که پنجه پا از زانوی مخالف نباید عبور نماید.
- ۳- میانکوب پای کرمانشاهی با جهشی مناسب انجام پذیرد.
- ۴- شیرینکاری در پای کرمانشاهی می بایست تلفیقی متصل به فر باشد. در غیر اینصورت امتیاز شیرینکاری محاسبه نمی گردد.
- ۵- ترتیب انجام پای کرمانشاهی شامل متوالی - یک - دو و سه می باشد.

قسمت سوم (نرمش های زورخانه ای)

- ۱- حداکثر اجرای ۶ حرکت مختلف نرمش که در زورخانه ها مرسوم است باید انجام گیرد.
- ۲- نرمش های مشابه و تکراری تعداد، فاقد امتیاز صحت می باشد
- ۳- هر نرمش می بایست حداقل ۴ عدد باشد.
- ۴- امتیاز صحت فقط به اجرای دلاورانه تعلق می گیرد.
- ۵- به ازاء صحیح و دلاورانه یک نرمش ۴ حرکتی، یک امتیاز صحت تعلق می گیرد.

قسمت چهارم (خم گیری)

- ۱- فاقد شیرین کاری می باشد.
- ۲- حداقل انجام ۲ حرکت از هر خم گیری می بایست انجام شود.
- ۳- به کل نرمش خم گیری ۲ امتیاز صحت تعلق می گیرد.

قسمت پنجم (گردن)

- ۱- حداقل ۱۲ عدد گردن می بایست توسط تیم انجام شود
- ۲- امتیاز صحت این بخش یک امتیاز می باشد.

قسمت ششم (نشستن و برخاستن)

- ۱- نشستن و برخاستن می بایست حتما روی پنجه پا و بصورت کامل نشستن انجام گردد.
- ۲- نشستن و برخاستن باید به صورت ۹۰ درجه به پایین انجام پذیرد.
- ۳- در ابتدای هر قسمت باید حتما یک عدد ساده انجام پذیرد.
- ۴- در زمان خواندن اشعار مرشد، شیرینکاری محاسبه نمی گردد.
- ۵- شیرینکاری باید از نشستن آغاز و به نشستن ختم گردد. در غیراینصورت شیرینکاری ها فاقد امتیاز می باشد.
- ۶- نشستن و برخاستن متوالی الزامی نمی باشد به عبارتی امتیاز ندارد.

ردیف	انواع	تعداد ساده اجباری	شیرینکاری	امتیاز صحت
۱	جنگلی	به بخش ۵ رجوع شود	ندارد	۴
۲	کرمانشاهی	۱ عدد	دارد	۶
۳	نرمش های زورخانه ای	۴ عدد	ندارد	۶
۴	خم گیری	۲ عدد	ندارد	۲
۵	گردن		ندارد	۱
۶	نشستن و برخاستن	۱ عدد	دارد	۶

۶) جمع آوری تخته شنو

- ۱- برداشت تخته با پای شاطری انجام می پذیرد.
- ۲- فقط یک شیرینکاری تلفیقی متصل به فر، امتیاز تعلق می گیرد.

۷) آوردن میل

- ۱- برداشتن میل فاقد شیرینکاری و میل بازی می باشد.
- ۲- برداشتن میل دارای یک امتیاز صحت می باشد.

۸) میل بازی

- ۱- (۲) میل بازی توسط یک نفر و (۳و۴) میل بازی توسط یک ورزشکار دیگر می تواند انجام شود.
- ۲- وزن میل دررده سنی بزرگسالان هر کدام ۳ کیلوگرم می باشد.
- ۳- ۲ میل بازی حداکثر ۱۰ امتیاز
- ۳ میل بازی حداکثر ۸ امتیاز
- ۴ میل بازی حداکثر ۷ امتیاز
- ۴- باید میل بازی (۲و۳و۴) میل بازی را حتما اجرا نماید و سپس می تواند وارد ۵ میل بازی و ۶ میل بازی شود.
- ۵- در صورت اجرای ۵ میل بازی به ازاء هر داور ۵ امتیاز و در صورت ۶ میل بازی ۱۰ امتیاز به ازای هر داور اضافه می گردد.
- ۶- وزن ۵ و ۶ میل بازی هر کدام یک کیلوگرم می باشد.
- ۷- پاسکاری و میل بازی چند نفره امتیاز ندارد.
- ۸- تعداد ۲ افت در هر قسمت مجاز می باشد. بعد از افت دوم، میل باز اجازه ادامه مسابقه را نخواهد داشت.
- ۹- افت اول ۱ امتیاز کسر می گردد و افت دوم ۲ امتیاز کسر می گردد.

۹) میل گیری

- ۱- این بخش به ترتیب شامل میل گیری آرام، نرمش با میل و میل گیری تند است.
- ۲- کفگرد- فرزدن در میل گیری ممنوع است.
- ۳- میل بازی جمعی در هنگام میل گیری هیچ گونه امتیازی به تیم تعلق نمی گیرد.

الف) میل گیری آرام

- ۱- ۲ جفت میل گیری ساده در ابتدا الزامیست.
- ۲- مابین هر ۳ شیرینکاری دو جفت میل گیری آرام باید انجام شود.

- ۳- امتیاز شیرینکاری در میل گیری شامل شیرینکاری خوب ۲ امتیاز و شیرین کاری عالی ۳ امتیاز می باشد. به نرمش میل فقط ۲ امتیاز صحت تعلق می گیرد.
- ۴- کنده زدن در شیرین کاری میل گیری، فاقد امتیاز می باشد بدین صورت که شیرین کاری که در آن کنده اجرا شد آن شیرینکاری فاقد امتیاز می باشد.

ب) نرمش میل

- ۱- نرمش میل ۲ امتیاز فقط صحت دارد.
- ۲- اجرای نرمش میل الزامیست و حداقل چهار حرکت باید انجام شود.

ج) میل گیری تند

قوانین و مقررات میل گیری تند، مشابه میل گیری آرام می باشد. فقط شیرینکاری سه حرکت و حرکت چهارم استپ نیز مجاز می باشد.

صحت میل گیری

- ۱- راستی قامت. (۲ امتیاز)
- ۲- فاصله پاها از هم (پاها باید تقریباً هم عرض شانه باشد). (۲ امتیاز)
- ۳- عدم اصابت میل به بدن عدم اصابت میل ها به هم. (۲ امتیاز)
- ۴- چرخش کامل میل. (۲ امتیاز)

تعاریف

شیرینکاری خوب: به چشمه های مشابه، قرینه و موازی که با هر دو دست و حداقل ۲ جفت انجام پذیرد.

شیرینکاری عالی: ترکیب دو یا چند شیرینکاری متفاوت خوب را شیرینکاری عالی می گویند.

ردیف	نوع حرکت	شیرینکاری	امتیاز صحت
۱	میل گیری آرام	دارد	۸
۲	نرمش با میل	۲
۳	میل گیری تند	دارد	۸

۱۰) جمع آوری میل

به جمع آوری میل به صورت هماهنگ فقط یک امتیاز صحت تعلق می گیرد.

۱۱) پا زدن

۱- در ابتدای این بخش همه ورزشکاران باید استقرار پیدا کرده و سپس بعد از سکون، حرکات پا را آغاز نمایند. (این بخش الزامیست)

۲- این بخش به ترتیب شامل پای اول، پای ضربداری، پای شاطری، پای جفتی، پای تبریزی و پای یا فتاح می باشد.

۳- چرخیدن در هر بخش پا زدن حداقل برای ۲ شماره (۲ بار) قابل قبول است.

قسمت اول: پای اول

۱- این قسمت دارای ۲ امتیاز می باشد که شامل هماهنگی دست ها و پاها و همچنین جهش و راستی قامت می باشد.

۲- این قسمت فاقد شیرینکاری می باشد.

قسمت دوم: پای ضربداری

این قسمت دارای ۲ امتیاز می باشد که پا از روی زانو بصورت ضربداری عبور نماید و حداقل باید ۴ عدد انجام گیرد.

قسمت سوم: پای شاطری

صحت این قسمت دارای ۲ امتیاز می باشد که برای هر کدام از میانکوب ها ۲ بار باید انجام شود. این قسمت الزامیست.

قسمت چهارم: پای جفتی

این قسمت الزامی و فاقد امتیاز می باشد.

قسمت پنجم: پای تبریزی

صحت پای تبریزی

۱- پاها به صورت کشیده و زانو راست و به صورت ۹۰ درجه باید باشد.

۲- از ابتدای شروع پای تبریزی زانو باید صاف و پایی که در حالت سکون قرار دارد روی پنجه باشد.

۳- حرکت دست در هنگام زدن پای تبریزی، از بغل به صورت پروانه ای نباید به سمت بالا حرکت نماید. بدین صورت که حرکات دست و پا به صورت معکوس انجام گیرد.

۴- در بخشهای متوالی یک، دو و سه به هر قسمت امتیاز صحت تعلق می گیرد.

انجام یک حرکت ساده در ابتدای هر قسمت الزامی است.

شیرینکاری در پای تبریزی متوالی حداکثر ۳ چشمه مجاز می باشد که مابین هر چشمه باید حداقل ۲ مرتبه پای تبریزی انجام پذیرد.

قسمت ششم: پای یا فتاح

صحت پای یا فتاح که شامل ۳ بخش می باشد به هر کدام ۲ امتیاز تعلق می گیرد، صحت اجرای این حرکت همانند صحت در پای تبریزی می باشد. پای یا فتاح قسمت اول باید حتما یکبار ساده انجام شود. شیرینکاری در هر ۳ بخش حداکثر یکبار مجاز می باشد.

چرخ های بین پا

چرخ پای اول	۲ امتیاز
چرخ پای شاطری	۲ امتیاز
چرخ پای تبریزی یک (تکفر)	۲ امتیاز
چرخ پای تبریزی سه	۲ امتیاز

چرخ های بین پا الزامیست در صورت عدم انجام هر کدام از چرخ ها امتیاز به آن قسمت از پای تبریزی تعلق نمی گیرد.

شیرینکاری	امتیاز صحت	حداقل اجرای صحت	انواع امتیازات انواع پا
یک شیرینکاری تلفیقی	۲	رجوع شود به بخش ۱۱ قسمت اول	پای اول
-	۲	۴ عدد	ضربدری
-	۲	هر کدام ۲ عدد	شاطری
-	الزامی	حداقل ۳ عدد	جفتی
دارد	۸	هر کدام ۱ عدد	تبریزی ها
دارد	۶	اول یافتاح ۳	یا فتاح

۱۲) چرخیدن

- ۱- این بخش شامل دوبار چرخیدن شامل چرخ تیز و چمنی می باشد.
- ۲- زمان چرخ تیز ۳۰ ثانیه و زمان چرخ چمنی حداکثر ۶۰ ثانیه می باشد.
- ۳- پا زدن در ابتدای شروع چرخ اول الزامیست و یک امتیاز صحت تعلق می گیرد
- ۴- حداکثر امتیاز چرخ تیز و چرخ چمنی، هر کدام ۱۲ امتیاز می باشد.
- ۵- شرط احتساب امتیاز، رعایت زمان مصوب در چرخ های تیمی می باشد.
- ۶- در صورتی که هر دو چرخ توسط یک ورزشکار بصورت کامل انجام شود. ۵ امتیاز به ازاء هر داور اضافه می گردد.
- ۷- در چرخ تیز به ازاء هر ۵ ثانیه چرخیدن یک امتیاز در چرخ چمنی به ازاء هر ۱۰ ثانیه چرخیدن یک امتیاز تعلق می گیرد.
- ۸- ۶ امتیاز باقی مانده مربوط به ۶ صحت موجود در آیین نامه تخصصی چرخ های تیز و چمنی می باشد.

۱۳) پای آخر

صحت

- ۱- در جنگلی ها باید حرکت به سمت جلو و عقب باشد.
- ۲- میانکوب در جنگلی ها باید همراه با جهش مناسب باشد.
- ۳- در ابتدای هر پای جنگلی، انجام یک حرکت ساده الزامی می باشد.
- ۴- انجام شیرینکاری در این بخش مجاز می باشد.
- ۵- چرخیدن در پای جنگلی ۱ و جنگلی ۳ الزامی و به هر کدام ۲ امتیاز صحت تعلق می گیرد. انجام حداقل ۲ حرکت چرخیدن الزامی می باشد.
- ۶- در شاطری تند شیرینکاری محاسبه نمی گردد.
- ۷- حداقل برای هر کدام از شاطری های تند باید ۲ حرکت انجام شود.
- ۸- صحت انجام شاطری ها ۲ امتیاز می باشد و الزامیست.
- ۹- چرخ تیز پای شاطری تند الزامیست و باید با ریتم مرشد هماهنگ باشد و به این چرخ ۲ امتیاز تعلق می گیرد.
- ۱۰- چرخ تیز پای شاطری تند باید توسط میاندار اجرا گردد.

ردیف	نوع پای آخر	صحت	چرخ	شیرینکاری
۱	جنگلی یک	۲	۲	دارد
۲	جنگلی دو	۲	-	دارد
۳	جنگلی سه	۲	۲	دارد
۴	جنگلی ۴	۲	۲	ندارد

۱۴) کباده

- ۱- اوزان در کباده ۱۶-۱۸-۲۰ کیلوگرم می باشد.
- ۲- تعداد ۵۰ جفت کباده الزامیست.
- ۳- در صورتی که با کباده ۱۸ کیلوگرم اجرا شود به ازاء هر داور ۵ امتیاز و با کباده ۲۰ کیلوگرم به ازاء هر داور ۱۰ امتیاز اضافه می گردد.
- ۴- در صورت انجام دو خطای همزمان، امتیاز آن جفت کباده محاسبه نمی گردد.
- ۵- به ازاء هر جفت کباده، نیم امتیاز تعلق می گیرد.

	وزن اول	وزن دوم	وزن سوم
جوانان	۱۴	۱۶	۱۸
بزرگسالان	۱۶	۱۸	۲۰

۱۵) کشتی پهلوانی

آداب

رخصت خواهی از مرشد، جرگه زدن هر دو کشتی گیر (میاندار به عنوان داور) خواندن گل کشتی توسط مرشد در زمان کشتی گرفتن، فرو کوبیدن دو کشتی گیر

- ۱- حداکثر ۳ فن (هرکدام ۲ امتیاز) اجرا شود به طوری که فنون رایج کشتی پهلوانی انجام گیرد.
- ۲- ختم اجرای فن به ضربه فنی، ممنوع نمی باشد.

۱۶) دعا

- ۱- دعا اجباری و باید توسط میاندار انجام شود.
- ۲- دعا باید به صورت کامل و جامع گفته شود (حداقل باید ۷ دعا با آمین و ختم صلوات انجام گیرد)
- ۳- اگر زمان هر تیم کمتر از ۷ دعا و یا به خروج نرسد از کل امتیاز احتساب شده تیم ۲۰ درصد امتیاز کسر می گردد.
- ۴- به دعا ۴ امتیاز تعلق می گیرد.

۱۷) خروج

- ۱- خروج از روبه روی سردم-پایین ترین نقطه گود-باید باشد.
- ۲- خروج باید به صورت تک به تک باشد(با هم خارج نشوند)
- ۳- هنگام خروج از گود، رخصت خواهی از مرشد و بوسیدن گود باید انجام گردد.
- ۴- حداکثر ۳ شیرینکاری در خروج گود مجاز می باشد.
- ۵- امتیاز صحت خروج ۴ امتیاز می باشد.

۱۸) هماهنگی لباس

- ۱- این بخش امتیاز ندارد
- ۲- پیراهن ورزشی همراه با شلوار ورزش پهلوانی به شکل سنتی و شکیل باید مورد استفاده قرار گیرد.
- ۳- استفاده از عبارات لاتین و آرام های نامتعارف روی پیراهن ممنوع می باشد.
- ۴- پیراهن کلیه ورزشکاران یک دست و از شماره ۱ میاندار-شماره ۲ (ذخیره میاندار)... شماره گذاری شده باشد.
- ۵- باید عنوان تیم و شماره به زبان فارسی در پشت پیراهن درج گردد.
- ۶- در صورت عدم تایید لباس از طرف سرپرست داوران، تیم اجازه حضور در مسابقه را نخواهد داشت و ظرف مدت ۵ دقیقه تیم می تواند، نسبت به رفع مشکل لباس اقدام نماید. در غیر این صورت ۲۰ درصد از کل امتیاز کسب شده تیم کسر می گردد.

امتیازات شیرینکاری در رشته تیمی زورخانه ای

یک امتیازی ها

- ۱- یک فرها
- ۲- کفگردها
- ۳- تلفیق فرهای تکی با مکث
- ۴- تلفیق کفگردهای تکی با مکث
- ۵- شیرینکاری بدون فر در شنو سرنوازی
- ۶- تلفیق فرو کفگرد با مکث
- ۷- سه فر تیز
- ۸- سه فر روپا

دو امتیازی ها

- ۱- دو فر در هوا
- ۲- اسکلوپ
- ۳- پنج فر تیز
- ۴- پنج فر روپا
- ۵- تلفیق متصل به پنج فر تیز
- ۶- تلفیق متصل به پنج فر روپا
- ۷- تلفیق شیرینکاری یک امتیازی با دو امتیازی ها

سه امتیازی ها

- ۱- دو فر در هوا متصل به چهار فر تیز
- ۲- دو فر در هوا متصل به چهار فر روپا
- ۳- چهار فر متصل با دو فر در هوا
- ۴- چهار فر روپا متصل به دو فر در هوا
- ۵- دو فر تیز - متصل به دو فر در هوا متصل به دو فر تیز
- ۶- دو فر پا متصل به دو فر در هوا - متصل به دو فر روپا
- ۷- وارو
- ۸- پشتک
- ۹- سه فر در هوا

فصل دوم

مسابقات هنرهای فردی

کلیات

- ۱- یک نفر می تواند در یک یا چند رشته هنرهای فردی شرکت نماید.
- ۲- در صورت مساوی شدن امتیازات در تمامی رشته های هنرهای فردی تکلیف نفر برتر با وزن کشتی مشخص خواهد شد.
- ۳- مسابقات مهارت های فردی در ۶ رشته سنگ- کباده- چرخ تیز- چرخ چمنی- میل بازی و میل گیری سنگین برگزار خواهد شد.

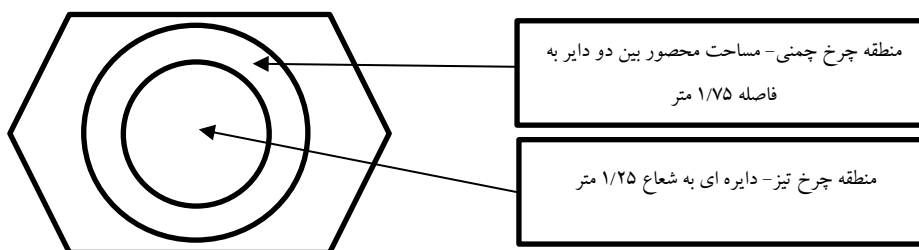
چرخ

۱- این مسابقات در ۲ رشته جداگانه انجام می شود.

الف) تیز

ب) چمنی

۲ - منطقه چرخ



۳- شرایط کلی

- ۱- ترتیب انجام مسابقه عبارت است از: سه پا اجباری بدون شیرینکاری (اجباری)- چرخ تیز یا چمنی سه پا (دارای امتیاز)- چرخ تکفر و شیرینکاری
- ۲- در هر یک از مراحل چرخ تیز یا چمنی و تفکر شیرینکاری، چنانچه دو پا بطور کامل از منطقه چرخ خارج گردد دستور قطع مسابقه داده خواهد شد.

عنوان	نونهالان	نوجوانان	جوانان	بزرگسالان (۱۸-۳۰)	بزرگسالان (۳۱-۵۰)	بزرگسالان -۹۰	بزرگسالان +۹۰	۴۵ تا ۵۵ پیشکسوتان
حد نصاب چرخ تیز	۲۰	۲۰	۲۵	۲۵	۲۰	۲۵	۲۰	۱۰
حد نصاب چرخ چمنی	۴۵	۴۵	۶۰	۷۵	۶۰	۷۵	۶۰	۳۰

۳- حد نصاب چرخ ها معادل نصف حداکثر زمان در هر رده سنی می باشد.

۴- چرخنده بعد از بستن سنسور به مدت زمان ۱۰ ثانیه وقت دارد چرخ خود را شروع کند که در این مدت زمان باید سه پای ساده بدون شیرینکاری جهت شروع چرخ را انجام دهد که این سه پا فاقد امتیاز می باشد.

۵- حداکثر زمان (ثانیه) برای چرخ ها و سه پا زدن در هر رده سنی طبق جدول ذیل است.

عنوان	نونهالان	نوجوانان	جوانان	بزرگسالان (۱۸-۳۰)	بزرگسالان (۳۱-۵۰)	بزرگسالان -۹۰	بزرگسالان +۹۰	۴۵ تا ۵۵ پیشکسوتان
زمان چرخ تیز	۴۰	۴۵	۵۰	۵۰	۴۰	۵۰	۴۰	۲۵
زمان چرخ چمنی	۹۰	۱۲۰	۱۵۰	۱۵۰	۱۲۰	۱۵۰	۱۲۰	۶۰
زمان استراحت بعد از پایان چرخ	۶۰	۶۰	۶۰	۶۰	۶۰	۶۰	۶۰	۶۰
زمان سه پا زدن برای کسب امتیاز	۱۵	۱۵	۱۵	۱۵	۱۵	۱۵	۱۵	۱۵
زمان تکفر شیرینکاری	۲۰	۲۰	۲۰	۲۰	۲۰	۲۰	۲۰	۲۰

۶- چرخنده بعد از چرخ مورد نظر، یک دقیقه زمان استراحت دارد که بعد از اتمام این زمان بلافاصله شروع به سه پا زدن می نماید.

۷- در سه پا زدن که به مدت حداکثر ۱۵ ثانیه بعد از ۶۰ ثانیه استراحت انجام می گیرد، نحوه امتیازدهی به شیوه ذیل می باشد.

• اجرای حداقل دو چشمه که ختم به دو فر و روبروی سردم باشد (۲ امتیاز)

• اجرای حداقل سه چشمه که ختم به سه فر و روبروی سردم باشد (۳ امتیاز)

۸- بعد از اتمام سه پا زدن، چرخنده بلافاصله و بدون مکث باید وارد چرخ تکفر شیرینکاری شود.

۹- مدت زمان چرخ تکفر شیرینکاری ۲۰ ثانیه می باشد، که در ۷ عدد تکفر اجباری می باشد، که از این ۷ تکفر، ۲ عدد اول باید ساده باشد، بعد از اجرای ۷ تکفر بلافاصله چرخ شیرینکاری که متصل به چرخ تکفر می باشد، تا پایان زمان ۲۰ ثانیه ادامه می یابد.

۱۰- چنانچه ورزشکاری بعد از ۶۰ ثانیه استراحت و ۱۵ ثانیه سه پا زدن، شروع به انجام حرکت ننماید، اجازه انجام آیتم بعدی را ندارد.

۴- امتیازات چرخ

زمان به ثانیه (چرخ تیز)				صحت چرخ
۴۶ الی ۵۰	۳۶ الی ۴۵	۲۶ الی ۳۵	۱ الی ۲۵	مشت بودن و کشیدن بودن دستها
۴	۳	۲	۱	راست بودن قامت سر و گردن
۴	۳	۲	۱	هماهنگی تناسب سر با بدن
۴	۳	۲	۱	بال نزدن
۴	۳	۲	۱	صاف بودن دستها
۴	۳	۲	۱	صحت هماهنگی پاها به معنی بازنبودن پاها و یا راه نرفتن در چرخ

۱- در هر کدام از این چهار قسمت زمان، حتی اگر یک ثانیه هم یکی از ۶ صحت اصلی رعایت نگردد، امتیاز صحت آن قسمت از زمان محاسبه نمی گردد، بعنوان مثال، اگر چرخنده ای در زمان ۱ تا ۲۵ ثانیه حتی یک ثانیه مشت بودن و کشیدن بودن دستها را رعایت ننماید، یک امتیاز صحت را از دست خواهد داد.

۲- در چرخ تیز به ازاء هر دور کامل چرخ در مدت زمان مصوب، یک امتیاز تعلق خواهد گرفت.

تصوره: چنانچه امکان اندازه گیری نباشد به ازاء هر ثانیه ۲ امتیاز تعلق می گیرد.

۳- فقط چرخ تیز عالی و خوب در نبود دستگاه اندازه گیری، قابل قبول می باشد و در غیر اینصورت از ادامه مسابقه توسط داوران جلوگیری بعمل می آید.

زمان به ثانیه (چرخ چمنی)				صحت چرخ
۱۲۶ الی ۱۵۰	۱۰۱ الی ۱۲۵	۷۶ الی ۱۰۰	۱ الی ۷۵	مشت بودن و کشیدن بودن دستها
۴	۳	۲	۱	راست بودن قامت سر و گردن
۴	۳	۲	۱	هماهنگی تناسب سر با بدن
۴	۳	۲	۱	بال نزدن
۴	۳	۲	۱	صاف بودن دستها
۴	۳	۲	۱	صحت هماهنگی پاها به معنی بازنبودن پاها و یا راه نرفتن در چرخ

۴- نحوه امتیاز دهی صحت چرخ چمنی دقیقاً شبیه به چرخ تیز می باشد.

۵- در چرخ چمنی به ازاء هر یک ثانیه چرخیدن، یک امتیاز محاسبه می گردد.

ایست در پایان چرخ تیز و چمنی ۳ امتیاز به شرح ذیل دارد.

- ایست در پایان چرخ بدون گام برداشتن روبروی مرشد (۱ امتیاز)
 - ایست در پایان چرخ همراه با دو فر بدون گام برداشتن-بدون افت و یا بر هم خوردن تعادل و متصل به چرخ اصلی (۲ امتیاز)
 - ایست در پایان چرخ همراه با سه فر بدون گام برداشتن-بدون افت و یا بر هم خوردن تعادل و متصل به چرخ اصلی (۳ امتیاز)
- در غیر اینصورت امتیازی به ایست تعلق نخواهد گرفت.

نحوه امتیاز دهی چرخ شیرینکاری

چرخ شیرینکاری باید در داخل دایره‌ی قانونی خود انجام گیرد، در غیر اینصورت فاقد امتیاز می باشد. چرخ شیرینکاری در مجموع ۵ امتیاز به شرح ذیل دارد.

ابتدا ۷ عدد چرخ تکفر انجام می پذیرد که دو عدد اول آن باید ساده باشد سپس ۵ شیرینکاری که هر کدام ۰/۵ امتیاز دارد در چرخ تکفر انجام می گیرد. سپس ۵ شیرینکاری که متصل به چرخ تکفر می باشد و انجام می گیرد که این ۵ شیرینکاری هم هر کدام ۰/۵ امتیاز دارد. این ۵ شیرینکاری، نباید تکراری باشد. ضمناً امتیاز ایست آخر نیز همانند چرخ تیز و چمنی محاسبه می گردد.

میل بازی

- ۱- مسابقات رشته میل بازی در دایره ای به قطر ۶ متر برگزار می گردد.
- ۲- مسابقات رشته میل بازی دارای یک سکوی قهرمانی می باشد، یعنی ۲ و ۳ و ۴ و ۵ و ۶ و ... میل بازی را یک شرکت کننده انجام می دهد.
- ۳- حداقل وزن هر میل (کیلوگرم) و حداکثر زمان (دقیقه) در هر رشته میل بازی برای هر رده سنی طبق جدول ذیل می باشد.

عنوان	نونهلان	نوجوانان	جوانان	بزرگسالان (۱۸-۳۰)	بزرگسالان (۳۱-۵۰)	بزرگسالان -۹۰	بزرگسالان +۹۰	۴۵ تا ۵۵ پیشکسوتان
وزن ۲ میل بازی	۶۰۰ گرم	۷۵۰ گرم	۱ کیلوگرم	۲	۱/۵	۱/۵	۳	۱/۵
وزن ۲ میل بازی	۲	۲/۵	۳	۳	۳	۳	۳	۲/۵
وزن ۳ و ۴ میل بازی	۶۰۰ گرم	۷۵۰ گرم	۱ کیلوگرم	۱/۵	۱	۱	۲/۵	۱
زمان ۳ و ۴ میل بازی	۲	۲/۵	۳	۳	۳	۳	۳	۲/۵
وزن ۵ و ۶ میل بازی	۶۰۰ گرم	۷۵۰ گرم	۱	۱	۱	۱	۱	۱
زمان ۵ و ۶ میل بازی	۱/۵	۱/۵	۱/۵	۱/۵	۱/۵	۱/۵	۱/۵	۱/۵

- ۴- ابعاد هر میل (سانتی متر) در هر یک از اوزان میل بازی طبق جدول ذیل می باشد.

وزن هر میل	۶۰۰	۷۵۰	۱	۱/۵	۲/۵	۳
حداقل طول بدنه	۲۷	۳۰	۳۵	۴۰	۴۵	۵۰
حداقل قطر و مخلوط پایین	۸/۵	۹	۹/۵	۱۰/۵	۱۲	۱۲
حداکثر طول دسته	۱۵	۱۵	۱۵	۱۵	۱۷	۱۷
حداقل قطر و مخروط بالا	۶	۶/۵	۷/۵	۷/۵	۸/۵	۹

- ۵- حد نصاب ۴ میل بازی، کسب حداقل ۱۵۰ امتیاز سه داور می باشد.
- ۶- تکرار حرکات هر رشته امتیاز ندارد. افت میل هنگام انجام چشمه های تکراری هم محاسبه می گردد.
- ۷- راست بودن قامت و خم نشدن زانوها در میل بازی در هر مرحله امتیاز در نظر گرفته می شود.
- ۸- هر چشمه با گرفتن تنه یا ته میل یا خارج شدن میل باز از منطقه میل بازی ارزیابی نمی شود.
- ۹- میل بازی باید طبق مراحل موجود در آیین نامه میل بازی کند و پس از ورود به هر مرحله برگشت به مرحله قبل قابل قبول نمی باشد.
- ۱۰- در هر چشمه فقط یکبار می توان فر زد.

۱۱- در هر مرحله می بایست، ابتدا چشمه های ساده و بدون فر انجام گردد و سپس چشمه های بافر اجرا گردد.

۱۲- در تلفیقی های کوتاه که یک میل در پرتاب بالا و یک میل در پرتاب کوتاه می باشد میل باز فقط ۲ بار مجاز به انجام آن می باشد.
(مانند بغل زنی و غیره)

۱۳- در هر چشمه فقط یک بار از مرحله ۴ (ترکیب الف و ب) می توان استفاده نمود.

۱۴- تعداد افت مجاز در ۲ و ۳ و ۴ میل بازی، هر کدام ۳ بار می باشد.

۱۵- تعداد افت مجاز، بدون کسب نمره منفی در ۵ و ۶ میل بازی ۳ بار می باشد.

۱۶- در صورت جدا شدن دسته میل از بدنه، مسابقه با میل دیگری ادامه خواهد یافت و امتیازی از میل باز کسر نخواهد شد و زمان متوقف می گردد.

۱۷- حد فاصل بین ۲ و ۳ و ۴ میل بازی، یک دقیقه استراحت اجباری انجام می پذیرد و برای آغاز ۵ و ۶ میل بازی نیز یک دقیقه استراحت لحاظ می گردد.

۱۸- به ازاء هر فر، امتیاز فر به چشمه اضافه می گردد.

۱۹- زمان ۵ و ۶ میل بازی در مجموع ۹۰ ثانیه می باشد.

۲۰- شروع چشمه ۵ میل بازی، ۱۵ امتیاز و به ازای هر چشمه ۵ امتیاز تعلق می گیرد.

۲۱- شروع چشمه ۶ میل بازی، ۲۰ امتیاز و به ازای هر چشمه ۵ امتیاز تعلق می گیرد.

۲۲- شروع چشمه ۷ میل بازی ۵۰ امتیاز و به ازای هر چشمه ۲۰ امتیاز تعلق می گیرد.

۲۳- مراحل میل بازی

در قالب ۴ مرحله با شرایط ذیل اجرا می گردد.

۱- پرتاب های میل از روبرو (الف)

۲- پرتاب های میل از پشت (ب)

۳- پرتاب های یک میل از روبرو و یک میل از پشت (الف و ب)

۴- پرتاب های الف و ب و ترکیب هر دو با هم به اضافه غلت - اسکلوپ- نیم وارو و نیم پشتک - پشتک - وارو

۲۴- امتیازهای میل بازی

۱ امتیاز	الف) پرتاب های یک دست از جلو
۲ امتیاز	پرتاب های دو دست از جلو
۲ امتیاز	ب) پرتاب های یک دست از پشت
۴ امتیاز	پرتاب های دو دست از پشت
۳ امتیاز	ج) پرتاب های الف و ب
۸ امتیاز	د) غلت نیم پشتک
۱۰ امتیاز	اسکلوب ۶ امتیاز پشتک
۱۰ امتیاز	نیم وارو ۸ امتیاز وارو

۲۵- بعد از اتمام و استراحت، زمان میل بازی بعدی، بصورت خود کار آغاز خواهد شد و مربی موظف است به ورزشکارانش زمان را اعلام کند در غیر اینصورت زمان محاسبه می گردد.

کباده

قوانین و مقررات کباده کشی در مسابقات مهارتهای فردی به شرح ذیل می باشد.

- ۱) برای کباده زدن، حداکثر تعداد ۱۱۷ جفت و حداکثر ۳ دقیقه است.
- ۲) حدنصاب کباده کشی ۷۲ پرتاب است.
- ۳) منطقه کباده کشی، دایره ای به شعاع $1/25$ می باشد، چنانچه ورزشکار از محدوده ذکر شده خارج گردد، منجر به قطع مسابقه می گردد.
- ۴) ملاک صحت، زوایه کباده نسبت به گردن می باشد. که قرار گرفتن دست نسبت به گردن 70 درجه و نسبت به بدن 130 درجه می باشد.
- ۵) پرتاب کردن صحیح کباده، یک اصل می باشد، که همراه با قوس زنجیر می باشد. در صورت عدم انجام از ادامه کباده کشی جلوگیری می شود.
- ۶) سه خطای همزمان که در سه عدد متوالی باشد، باعث قطع مسابقه می گردد که توسط داور یک نگاه داشته می شود و امتیاز آن تا قبل از خطا محسوب می گردد.

صحت در کباده

صحت	از ۱ تا ۷۲ جفت	از ۷۳ تا ۹۲ جفت	از ۹۳ تا ۱۰۷ جفت	از ۱۰۸ تا ۱۱۷ جفت
صحت حرکت روی پنجه ها رعایت فاصله بین پاها (۱۵ تا ۲۰)	۰/۵	۱	۲	۳
راست بودن قامت و صحت سرو و گردن	۰/۵	۱	۲	۳
رعایت حداقل زاویه ۷۰ برای دستها و کشیدن بودن دستها خم نشدن آرنجها	۰/۵	۱	۲	۳
رسیدن دست بالای سر ردن نشدن دست از سر	۰/۵	۱	۲	۳
عدم تماس دست با سر و تماس با زنجیر	۰/۵	۱	۲	۳

۷- صحت کباده

۱- صحت حرکت روی پنجه ها + رعایت فاصله بین پاها (۱۵ تا ۳۰ سانتی متر)

۲- راست بودن قامت و صحت سر و گردن

۳- رعایت حداقل زاویه ۷۰ درجه برای دستها + کشیده بودن دستها، خم نشدن آرنجها

۴- رسیدن دست بالای سر (وسط سر) + رد نشدن دست از سر

۵- عدم تماس دست با سر + تمامی زنجیر

۸- نحوه امتیاز دهی در کباده

۱- از ۰ تا ۷۲ به ازاء هر جفت نیم امتیاز

۲- از ۷۳ تا ۹۲ به ازاء هر جفت ۱ امتیاز

۳- از ۹۳ تا ۱۰۷ به ازاء هر جفت ۲ امتیاز

۴- از ۱۰۸ تا ۱۱۷ به ازاء هر جفت ۳ امتیاز

۹- اوزان کباده (کیلوگرم) در هر رده سنی طبق جدول ذیل می باشد.

عنوان	نونهالان	نوجوانان	جوانان	بزرگسالان -۹۰	بزرگسالان +۹۰	۴۵ تا ۵۵ پیشکسوتان
وزن کباده (کیلوگرم)	۸	۱۲	۱۴	۱۸	۲۰	۱۶
طول زنجیر (سانتیمتر)	۱۶۵	۱۸۰	۲۰۰	۲۲۰	۲۲۰	۲۰۰
طول کمان (سانتیمتر)	۱۲۵	۱۳۰	۱۵۰	۱۶۰	۱۶۰	۱۵۰

سنگ

قوانین و مقررات سنگ گرفتن در مسابقات مهارت‌های فردی به شرح ذیل می باشد (بغیر از ۹۰- و ۹۰+ بزرگسالان)

۱- برای سنگ گرفتن حداکثر، تعداد معادل ۱۱۷ جفت و حداکثر زمان ۱۴ دقیقه است.

۲- گرفتن ۱۷ جفت سنگ جفتی (پرس) اجباری است، در غیر اینصورت سنگ گیر از دور مسابقات حذف خواهد شد.

۳- شمارش سنگ جفتی از حالت پرس و سپس رو به بالا (یک جفت) می باشد. ضمناً برای تبدیل حرکت از جفتی به غلتان، مستقیم از سنگ های رو به بالا می توان به سمت چپ و راست پیچید.

۴- حد نصاب سنگ گرفتن ۷۲ جفت می باشد.

۵- منطقه سنگ گرفتن دایره ای به قطر ۲/۵ می باشد. چنانچه بدون سنگ گیر از ۲ طرف از ناحیه دنده ها از دایره خارج شود از ادامه مسابقات جلوگیری می شود.

۶- چنانچه سنگ گیر به اندازه ۹۰ درجه چرخش داشته باشد، از ادامه مسابقات جلوگیری می شود.

۷- در مهارت های فردی ۹۰- و ۹۰+ بزرگسالان، قوانین متفاوتی در اجرا اعمال می گردد.

۸- صحت سنگ

- جفت بودن و سکون پاها اجباری است (۱۷ جفت اول)
- جفت بودن پاها + جفت بودن زانوها + جمع شدن پاها داخل شکم + قرار گرفتن پار زیر سنگ (۱۰۰ جفت بعدی)
- عدم اصابت سنگ به زمین، به بدن، به یکدیگر
- ضربه نزدن به سنگ هنگام بالا و پایین بردن - تراز بودن سنگ ها
- بلند کردن سر + مکث کافی
- چرخش کامل زیر سنگ - جابجا نشدن بدن زیر سنگ هنگام غلتیدن

۹- پنج جفت اول سنگ پرس اجباری می باشد. در سنگ غلطان شیرینکاری امتیاز ندارد.

۱۰- شیرینکاری یک دست، ۱ امتیاز و شیرینکاری ۲ دست، ۲ امتیاز تعلق می گیرد.

۱۱- برای شیرینکاری باید حتماً آرنجها به زاویه ۹۰ درجه خم شود و یا سنگها حداقل ۹۰ درجه جابجایی به داخل یا کنار را داشته باشند.

۱۲- سنگ گیر می تواند بیشتر از ۱۷ جفت پرس بگیرد یا شیرینکاری کاری انجام دهد.

۱۲- اوزان سنگ (کیلوگرم) در هر رده سنی طبق جدول ذیل می باشد.

عنوان	نونهالان	نوجوانان	جوانان	بزرگسالان -۹۰	بزرگسالان +۹۰	۴۵ تا ۵۵ پیشکسوتان
وزن سنگ (کیلوگرم)	۱۸	۳۰	۵۰	۷۰-۸۰-۹۰	۸۰-۹۰-۱۰۰	۵۰
طول سنگ (سانتیمتر)	۸۵	۱۰۰	۱۱۰	۱۱۰	۱۱۰	۱۱۰
عرض سنگ (سانتیمتر)	۶۵	۷۰	۸۰	۸۰	۸۰	۸۰
ضخامت (سانتیمتر)	۲/۵	۵	۵	۵/۵	۶/۵	۵

۱۳- جدول امتیازات صحت سنگ

صحت	از ۱ تا ۷۲	از ۷۳ تا ۹۲	از ۹۳ تا ۱۰۷	از ۱۰۸ تا ۱۱۷
مقدار	جفت	جفت	جفت	جفت
جفت و بودن سکون پاها در پرس جفت بودن پا و زانو و چرخش کامل در غلطان	۱	۲	۳	۴
عدم اصابت سنگ به بدن - زمین و یکدیگر	۱	۲	۳	۴
صاف بودن آرنجها	۱	۲	۳	۴
ضربه نزدن به سنگ هنگام بالا و پایین بردن تراز بودن سنگها	۱	۲	۳	۴
چرخش کامل زیر سنگ جابجا شدن بدن زیر سنگ هنگام غلتیدم	۱	۲	۳	۴

۱۴- قوانین و مقررات سنگ در ۹۰- و ۹۰+ بزرگسالان

- ۱- اوزان سنگ در ۹۰- کیلوگرم به ترتیب ۷۰-۸۰ و ۹۰ کیلوگرم می باشد.
- ۲- اوزان سنگ در ۹۰+ کیلوگرم به ترتیب ۸۰-۹۰ و ۱۰۰ کیلوگرم می باشد.
- ۳- هر سنگ گیر مجاز به ۲ انتخاب می باشد که از این تعداد ۱۰ جفت پرس و ۷ جفت غلطان د هر انتخاب، جهت انتخاب بعدی اجباری می باشد.
- ۴- در صورتی که صحت کسب شده توسط داوران مورد قبول واقع شود، سنگ گیر می تواند نسبت به انتخاب بعدی اقدام نماید.
- ۵- در صورت عدم کسب امتیاز صحت کافی و یا حدنصاب ۱۷ جفت، سنگ گیر نمی تواند وزنی پایینتر را انتخاب نماید. و فقط مجاز به انتخاب همان وزن سنگ یا بالاتر می باشد.
- ۶- در صورتی که انتخاب اول با موفقیت انجام پذیرفت. انتخاب دوم فقط ۱۰ جفت پرس اجباری می باشد و تعداد سنگ غلطان آزاد می باشد.
- ۷- در صورت انتخاب وزن آخر در هر رده وزنی نیز، ۱۰ جفت پرس اجباری و تعداد غلطان نیز آزاد می باشد.
- ۸- سنگ گیر یا مربی می تواند اعلام کند که فقط یک بار انتخاب می کند که غلطان نیز برای ورزشکار آزاد می باشد که در این صورت از انتخاب دوم محروم می گردد.

میل گیری سنگین

- ۱- اوزان میل گیری سنگین در ۹۰- کیلوگرم به ترتیب ۳۰-۴۰ و ۵۰ کیلوگرم می باشد.
- ۲- اوزان میل گیری سنگین در ۹۰+ کیلوگرم به ترتیب ۴۰-۵۰ و ۶۰ کیلوگرم می باشد.
- ۳- هر میل گیر سنگین مجاز به ۲ انتخاب می باشد که از این تعداد ۱۸ جفت آرام و ۶ جفت تند اجباری می باشد.
- ۴- در انتخاب دوم، در صورتی که انتخاب اول مورد قبول واقع شده ۱۸ جفت آرام اجباری و تعداد میل گیری تند آزاد می باشد.
- ۵- ورزشکار می تواند وزن آخر هر رده وزنی را انتخاب نماید و بصورت آزاد میل گیری تند را رکوردگیری کند.
- ۶- بلند کردن میل ۲ بار مجاز می باشد.

۷- صحت در میل گیری سنگین

- ۱- راستا بودن قامت، سر و گردن ۱ امتیاز
- ۲- صحت حرکت پاها و فاصله پاها به اندازه عرض شانه ۱ امتیاز
- ۳- قراردادن میل مماس با سینه ۱ امتیاز
- ۴- قراردادن میل روی زمین (عدم رها کردن میل) ۱ امتیاز
- ۸- کل صحت ۳ داور ۱۲ امتیاز می باشد که می بایست حداقل ۶ نمره در هر جفت میل گیر سنگین جهت قبولی در صحت، کسب نماید.
- ۹- میل گیر یا مربی می تواند اعلام کند که فقط یک بار انتخاب می کند که میل گیری تند برای ورزشکار آزاد می باشد که در این صورت از انتخاب دوم محروم می گردد.