

۳	۱- مقدمه .....
۳	۱-۱ ساختار رسمی مسابقات قهرمانی FISAF - برای کلیه رده های سنی .....
۴	۲-۱ سیستم برگزاری مسابقات .....
۵	۳-۱ مدت زمان اعتبار قوانین .....
۵	۴-۱ منابع مسابقات .....
۵	۲- شرایط برگزاری مسابقات .....
۵	۱-۲ ساختار و مراحل مسابقات .....
۷	۲-۲ ترتیب اجرا .....
۷	۳- شرایط اجرای مسابقات .....
۷	۱-۳ مواد مسابقات .....
۸	۲-۳ تعداد بازیکنان هر تیم .....
۸	۳-۳ تعویض اعضای تیم .....
۸	۴-۳ رده بندی سنی .....
۸	۵-۳ طراحی برنامه مسابقات .....
۹	۶-۳ نحوه پوشش .....
۱۰	۷-۳ پوشش غیرقابل قبول .....
۱۰	۸-۳ محیط مسابقه .....
۱۰	۹-۳ شروع نادرست .....
۱۱	۱۰-۳ مدت زمان مسابقه .....
۱۱	۱۱-۳ اجرای موسیقی استپ .....
۱۱	۱۲-۳ اجرای موسیقی ایروبیک .....
۱۲	۱۳-۳ وسایل و تجهیزات .....
۱۳	۱۴-۳ هیات داورى .....

۱۴	۱۵-۳ رده بندی
۱۴	۱۶-۳ اعلام نتایج
۱۴	۱۷-۳ تساوی در رده بندی
۱۵	۴- نحوه ارزیابی در مسابقات استپ
۱۵	۱-۴ معرفی و دستورالعمل عمومی استپ
۱۸	۲-۴ معیارهای تخصصی فنی
۲۱	۳-۴ معیارهای هنری
۲۳	۴-۴ حرکات قابل قبول
۲۳	۵-۴ حرکات غیرقابل قبول
۲۴	۵- نحوه ارزیابی در مسابقات ایروبیک
۲۴	۱-۵ مقدمه
۲۴	۲-۵ معیارهای تخصصی فنی
۲۷	۳-۵ معیارهای هنری
۲۹	۴-۵ حرکات قابل قبول
۲۹	۵-۵ حرکات غیرقابل قبول
۳۰	۶- شرایط عمومی
۳۰	۱-۶ اصول رفتاری
۳۱	۲-۶ FISAF بین المللی و سیاست ضد دوپینگ
۳۱	۳-۶ روند تعیین عدم صلاحیت
۳۲	۴-۶ اعتراضات

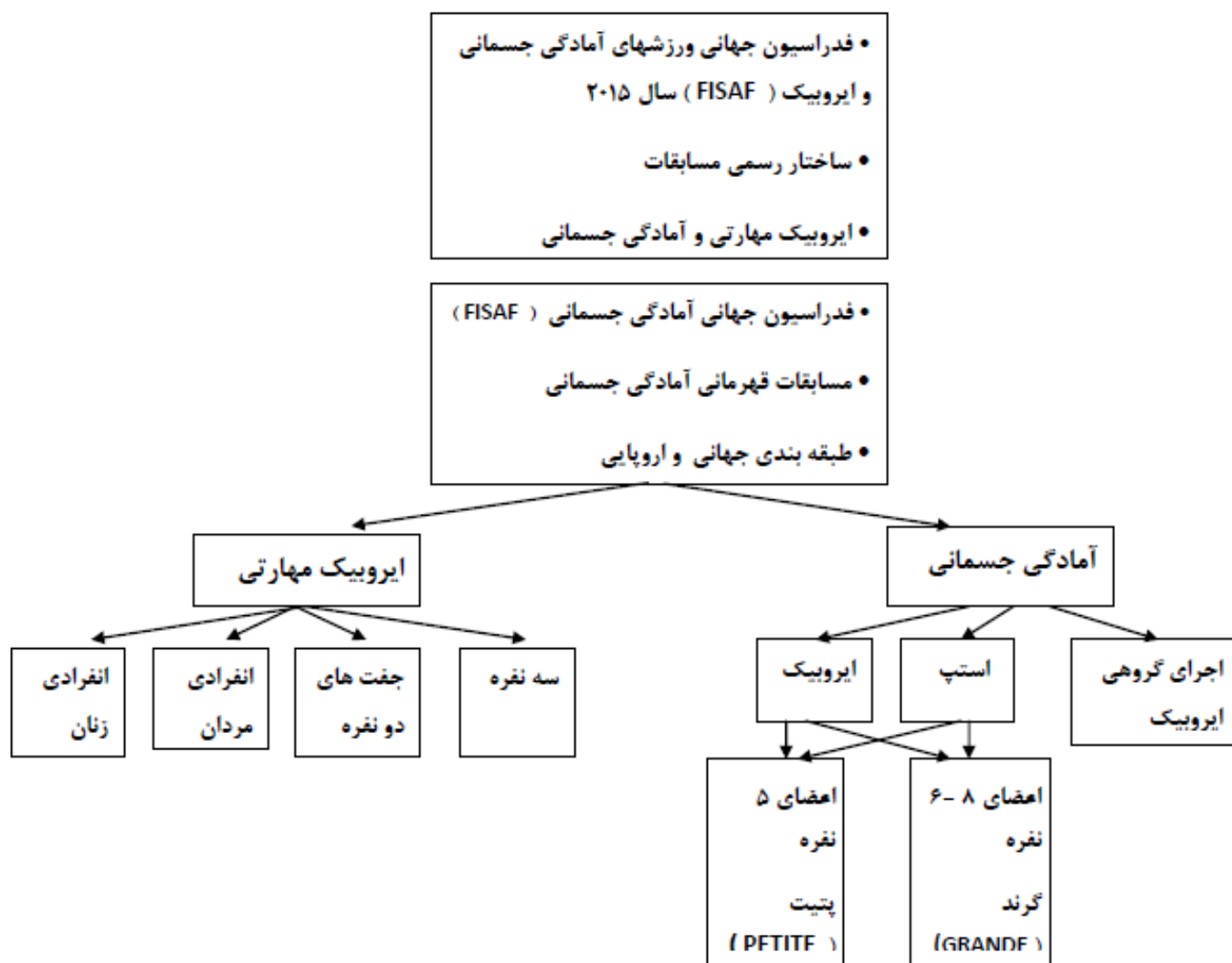
## ۱- مقدمه

فدراسیون جهانی آمادگی جسمانی و ایروبیک (FISAF) در سال ۱۹۹۵ تاسیس شد و متعاقبا در سال ۲۰۱۲ به عنوان فدراسیون جهانی FISAF منصوب شد. FISAF یک فدراسیون مستقل، دموکراتیک و غیرانتفاعی است که به توسعه و گسترش جهانی ورزش های هوازی و صنعت ورزش ایروبیک/آمادگی جسمانی اختصاص داده شده است.

ضمائم و مقررات فنی آمادگی جسمانی بر کلیه مسابقات جهانی FISAF در تیم های آمادگی جسمانی و استپ ایروبیک حاکم می باشد.

### ۱-۱ ساختار رسمی مسابقات قهرمانی FISAF - برای کلیه رده های سنی

این ساختار برای کلیه رده های سنی قابل اجرا می باشد.



۱-۲ سیستم برگزاری مسابقات

نمودار زیر ساختار مسابقات را در بخش های مختلف مسابقات آمادگی جسمانی نشان می دهد.



نمودار زیر ساختار مسابقات را در گروه های سنی مختلف و در سیستم مسابقات جهانی و اروپایی نشان می دهد.



### ۱-۳ مدت زمان اعتبار قوانین

قوانین و مقررات فنی جدید فدراسیون جهانی جایگزین تمامی مقررات فنی پیشین خواهد شد و از اول ژانویه ۲۰۱۵ تا ۳۱ دسامبر ۲۰۱۶ قابل اجراست. تغییرات احتمالی ایجاد شده توسط بولتن رسمی فدراسیون جهانی به تمام اعضاء اعلام می شود.

### ۱-۴ منابع مسابقات

قوانین و مقررات فنی مسابقات به همراه خط مشی آن، شامل تمامی اطلاعاتی است که بر سیاستگزاریها، قوانین مسابقات و روشهای برگزاری مسابقات بین المللی فدراسیون جهانی نظارت می کنند.

### ۲- شرایط برگزاری مسابقات

#### ۱-۲ ساختار و مراحل مسابقات

تمامی مسابقات بین المللی بسته به تعداد ثبت نام شده ها در هر رده، در سه مرحله برگزار می شود:

دور مقدماتی / دور نیمه نهایی / دور نهایی

#### دور مقدماتی

- هدف از دور مقدماتی تشخیصی ۱۲ تیم شرکت کننده برتر برای راهیابی به دور نیمه نهایی است. اگر تعداد تیم های شرکت کننده در هر رده از مسابقات بیش از ۲۵ تیم باشد، ۱۵ تیم به دور نیمه نهایی راه پیدا می کنند.
- همچنین دور مقدماتی جهت تشخیص و منطبق بودن اجرای تیم ها بر قوانین فنی، و بررسی پوششی ورزشکاران است. اگر روتین ( برنامه ) تیمی نقص فنی داشته باشد، بلافاصله پس از اعلام نتایج این دور، به آن تیم اعلام می شود و از مربی تیم خواسته می شود که مستقیماً به سرداور مراجعه کند و مشکلات فنی آنها توسط سرداور تذکر داده خواهد شد. تیم ها می توانند لباس های خود را در هر دور اجرا تغییر دهند، اما اگر نحوه انتخاب اصولی نباشد باعث کم شدن امتیاز یا مقام در بخشی هنری می شود.
- در این دور ورزشکاران برای دور نیمه نهایی گروه بندی می شوند ( به قسمت نهایی رجوع کنید )
- اگر در هر رده از مسابقات ۶ تیم یا کمتر ثبت نام کرده باشند، دور مقدماتی برگزار نمی شود و بررسی فنی روتین تیم ها در دور نیمه نهایی انجام می شود.

## دور نیمه نهایی

هدف از دور نیمه نهایی تشخیصی ۶ تیم شرکت کننده برتر برای راهیابی به دور نهایی است .

- سیستم گروه بندی زمانی انجام می شود که در دور نیمه نهایی ۱۲ تا ۱۵ تیم حضور یابند. تیم ها بر اساس سطح اجرا و توانایی در دو گروه A یا B قرار می گیرند . در گروه B، تیم ها با سطح توانایی پایین تر هستند و در دور نیمه نهایی ابتدا مسابقه می دهند. در گروه A تیم ها با سطح توانایی بالاتر هستند و بعد از گروه B مسابقه می دهند.

مثال : ۱۲ تیم در دور نیمه نهایی

۶ تیم در گروه A، ۶ تیم در گروه B

۱۵ تیم در دور نیمه نهایی

۸ تیم در گروه A، ۷ تیم در گروه B

وقتی گروهها انتخاب شدند ، کامپیوتر به طور تصادفی ترتیب تیم ها را در هر گروه قرعه کشی می کند، که این ترتیب اجرای تیم ها در دور نیمه نهایی خواهد بود.

هر تیم می تواند در هر اجرا جایگاه خود را در رده بندی تغییر دهد و جایگاه هر تیم به طور خودکار در گروه اولیه ای که قرار گرفته اند ثابت نخواهد بود .

## دور نهایی

هدف از دور نهایی مشخص کردن رتبه ۶ ( ۷ یا ۸ ) تیم برتر است .

- نکته :** اگر ۳ تیم از یک کشور، جزء ۶ تیم برتر بوده و به دور نهایی راه پیدا کرده باشند، تیم هفتم ( ۷ ) نیز به دور نهایی راه پیدا می کند. اگر دو کشور با ۳ تیم از هر کدام، ۶ تیم برتر دور نهایی راه تشکیل داده باشند، تیم هشتم ( ۸ ) نیز به دور نهایی راه پیدا می کند.

## ۲-۲ ترتیب اجرا

### دور مقدماتی

ترتیب اجرا در دور مقدماتی به طور تصادفی با سیستم کامپیوتری صورت می گیرد. شماره اختصاص یافته به تیم توسط کامپیوتر، ترتیب اجرا در دور مقدماتی خواهد بود.

### دور نیمه نهایی

بعد از دور مقدماتی، دور نیمه نهایی انجام می شود و ترتیب اجرا مجدداً توسط سیستم کامپیوتری تعیین می شود. اگر در دور مقدماتی گروه بندی انجام شده باشد، کامپیوتر ترتیب تیم های هر گروه را مشخص می کند و این ترتیب اجرای دور نیمه نهایی خواهد بود. گروه ضعیف تر قبل از گروه قوی برنامه خود را اجرا می کند. اگر ۷ تا ۱۲ تیم در مسابقات شرکت کنند، ترتیب شروع برای مرحله نیمه نهایی بدون گروه بندی قرعه کشی می شود.

### دور نهایی

بعد از دور نیمه نهایی، دور نهایی انجام می شود، ترتیب اجرای تیم ها مجدداً توسط سیستم کامپیوتری تعیین می شود یا قرعه کشی به صورت دستی در مرحله نهایی توسط فینالیست ها صورت می گیرد.

## ۳- شرایط اجرای مسابقات

### ۳-۱ مواد مسابقات

مسابقات در ۴ ماده برگزار می شود:

تیم استپ Petite

تیم ایروبیک Petite

تیم استپ Grande

تیم ایروبیک Grande

### ۲-۳ تعداد بازیکنان هر تیم

تیم Petite شامل ۵ عضو و تیم Grande شامل ۶ تا ۸ عضو است. هر گونه تغییرات در ترکیب یک تیم باید با هماهنگی سرداور صورت گیرد.

### ۳-۳ تعویض اعضای تیم

در مجموع ۲ نفر از اعضای تیم را می توان از دور مقدماتی تا دور نهایی تعویض کرد اما هر تعویض باید با مجوز سرداور صورت گیرد. این مورد شامل تمامی تیم های Petite و Grande می شود.

### ۳-۴ رده بندی سنی

سن اعضای تیم باید از قوانین سنی لازم در مسابقات قهرمانی آمادگی جسمانی تبعیت کند. قوانین سنی در بولتن رسمی فدراسیون جهانی هر ساله منتشر می شود و همچنین می توان آن را در شبکه داخلی فدراسیون جهانی نیز ملاحظه کرد.

### ۳-۵ طراحی برنامه مسابقات

برای اینکه یک تیم بتواند حداکثر امتیاز را کسب کند. اجرای او باید شامل موارد زیر باشد:

#### مسابقات استپ

یک روتین ۲ دقیقه ای با اغماض  $\pm 5$  ثانیه با استفاده از موسیقی مناسب استپ با حداکثر سرعت ۱۴۰ BPM قابل تشخیص که پایه و اساس استپ ایروبیک است. حرکات اجباری در این بخش وجود ندارد. شرکت کنندگان باید مراقب باشند تا حرکتی انجام ندهند که منجر به آسیب یکی از اعضای تیم گردد.

#### مسابقات ایروبیک

یک روتین ۲ دقیقه ای با اغماض  $\pm 5$  ثانیه با استفاده از موسیقی ایروبیک که دارای حداکثر سرعت ۱۶۰ BPM قابل تشخیص که پایه و اساسی ایروبیک آمادگی جسمانی است. هیچ حرکتی اجباری در این بخش وجود ندارد. شرکت کنندگان باید مراقب باشند تا حرکتی را انجام ندهند که منجر به آسیب یکی از اعضای تیم گردد.



### ۳-۶ نحوه پوشش

شرکت کنندگان هر دو بخش (مسابقات تیمی و ماراتن) ملزم به پوشیدن لباس مناسب در هنگام اجرای خود هستند. لباس ها باید از پوشش دهی کافی برخوردار باشند.

#### بخش تیمی

لباس تمامی اعضای تیم باید متحدالشکل باشد. لباسهای مجاز در این بخش عبارتند از:

بانوان: تی شرت آستین بلند، شلوار بلند و چسبان بدنسازی، شلوار بلند دوچرخه سواری، لگ های بلند، شلوار ورزشی راسته و کفش ورزشی

آقایان: تی شرت آستین بلند، شلوار ورزشی بلند و راسته و کفش ورزشی

ورزشکاران می توانند لباس خود را در هر دور از مسابقه تغییر دهند. البته باید توجه داشته باشند که اگر تغییر لباس ها غیر قابل قبول باشند باعث کم شدن امتیاز یا رتبه هنری می شود.

- تعویض لباس بعد از هماهنگی با مسئول فنی کل مسابقات و سرداور مجاز می باشد.
- بانوان باید حجاب ورزشی داشته باشند.
- تیم های شرکت کننده لازم است با لباس و گرمکن ورزشی متحدالشکل و جوراب و کفش ورزشی به منظور شرکت در مراسم افتتاحیه و اختتامیه شرکت نمایند.
- در صورتی که ورزشکاری در مراسم افتتاحیه و مسابقات از پوشش غیر از لباس متحدالشکل یا خارج از عرف و فرهنگ اسلامی استفاده نماید، محروم خواهد شد.

#### بخش ماراتن

لباسهای مجاز در این بخش عبارتند از:

بانوان: تی شرت آستین بلند و یا آستین کوتاه، شلوار بلند و چسبان بدنسازی، شلوار بلند دوچرخه سواری، لگ های بلند، شلوار ورزشی راسته و کفش ورزشی

آقایان: تی شرت آستین بلند و یا آستین کوتاه، شلوار ورزشی راسته و کفش ورزشی

#### سایر موارد:

مج بند و بستهای مخصوص ضد آسیب با هماهنگی سرپرست مسابقات مجاز است.

لوگوی اسپانسر حداکثر به اندازه ۱۰ × ۵ سانتی متر مجاز است.

### ۳-۷ پوشش غیر قابل قبول

موارد زیر به عنوان پوشش غیر قابل قبول در تمامی موارد مسابقات می باشند.

- × لباسی که بسیار کوتاه باشد و به اندازه کافی پوشاننده نباشد .
- × برای مسابقات تیمی تیشرت آستین کوتاه - برای مسابقات ماراتن شلوار کوتاه یا تاپ ورزشی - در هر بخش لگ ورزشی برای آقایان
- × نحوه پوشش و لباس مخصوص تئاتر و نمایش
- × روغن کاری کردن روی بدن ، نقاشی روی بدن
- × هر شی اضافه به مو و بدن که ممکن است سلامتی و ایمنی هر تیم را به خطر انداخته یا سطح زمین مسابقه را تغییر دهد.
- × استفاده از هر گونه زیورآلات ( طلا، بدلیجات و غیره ) ممنوع می باشد.
- × هیچ شیء حمایت کننده یا اضافه ای قابل قبول نیست. اینها می توانند شامل صندلی، توپ، زنجیر، دوچرخه و شال گردن و غیره باشد.
- × در طول اجرا یکی از اجزای پوشش اعم از کلاه ، عینک، یا لباس ها نباید در آورده شوند ولی می توان لمس کرد.
- × لباس های تیمی باید طراحی شده باشند و چاپ مارک تجاری روی لباس مجاز نیست.

### ۳-۸ محیط مسابقه

محوطه اجرا ( محیط مسابقه ) ۹×۹ متر است .

### ۳-۹ شروع نادرست

شروع نادرست به صورت زیر تعریف می شود:

۱. وقتی مشکل فنی مانع شروع اجرا بعد از ورود تیم به استیج (محوطه اجرا) می شود.
۲. وقتی که مشکل فنی مانع ادامه اجرا پس از شروع آن شود.

تیم تنها زمانی مجاز به تکرار اجرای خود است که سرداور شروع نادرست را قابل قبول فرض کند و آن وقتی است که شرایط محیطی که باعث رخ دادن شروع نادرست شده اند در کنترل تیم نباشد. این شرایط شامل خرابی تجهیزات، وسایل یا اجسام خارجی و موارد دیگر می شود. یک شروع نادرست و غیرقابل قبول هنگامی است که شرایط محیطی و دلیلی که باعث ایجاد آن شده و در کنترل تیم قرار داشته باشند. این شرایط

شامل، فراموش کردن اجرا و زمین خوردن و موارد دیگر است. این تصمیم که آیا شروع نادرست، قابل قبول و یا غیر قابل قبول است، تنها به صلاحدید سرداور مسابقات خواهد بود. در صورتیکه شروع نادرست قابل قبول باشد، به تیم فرصت داده می شود که بلافاصله یا در انتهای آن دور اجرای خود را تکرار کند. در صورتی که شروع نادرست غیرقابل قبول باشد، تیم رد صلاحیت خواهد شد.

### ۳- ۱۰ مدت زمان مسابقه

زمان اجرا ۲ دقیقه می باشد. محاسبه زمان با اولین صدای قابل شنیدن آغاز می شود و با آخرین صدای قابل شنیدن پایان می یابد. ( این شامل بوق راهنما در صورت استفاده از آن می باشد). مسئولیت تایید صحت زمان موسیقی قبل از مسابقه تنها منحصرأ برعهده تیم است. اجرای هر تیم طی دور پیش داوری بررسی می شود تا از تطابق آن با مقررات فنی اطمینان حاصل شود. اغماض  $\pm 5$  ثانیه، به غیر از ۲ دقیقه زمان اجرا، قابل قبول می باشد. آن ورزشکارانی که زمان موسیقی برنامه شان خارج از زمان یک دقیقه و پنجاه و پنج ثانیه و دو دقیقه و ۵ ثانیه باشد ( ۱:۵۵ تا ۲:۰۵ ) توسط داوران متخصصی فنی جرمه می شوند. که منجر به ریسک و خطر کردن در کاهش رده بندی آنها در دور مقدماتی می شود و تا زمانی که (مدت زمان موزیک) اصلاح و توسط سرداور تایید نشود نمی توانند به دور بعدی راه پیدا کنند.

### ۳- ۱۱ اجرای موسیقی استپ

BPM قابل تشخیص باید بین ۱۳۰ تا ۱۴۰ باشد و این BPM توسط تیم FRF ثبت می شود و برای داوران به صورت لیست نمایش داده می شود. BPM موزیک و سطح زمین مسابقه در زمان شروع مسابقه بررسی خواهد شد.

### ۳- ۱۲ اجرای موسیقی ایروبیک

BPM قابل تشخیص باید بین ۱۵۰ تا ۱۶۰ باشد و این BPM توسط تیم FRF ثبت می گردد و برای داوران به صورت لیست نمایش داده می شود. BPM موزیک و سطح زمین مسابقه نیز در زمان شروع مسابقه بررسی خواهد شد.

تیمها باید موسیقی اجرای خود را روی وسیله ای که هیات برگزاری مسابقه تعیین کرده است، ارائه دهند. قبل از مسابقه، هیات برگزاری، ورزشکاران را از وسیله مورد نظر در مسابقه مطلع می گرداند. موسیقی اجرا و جلدهای آن باید توسط هیات برگزاری برچسب زده شده و مشخصات نویسی شوند.

کلیه مشخصات موسیقی ها باید به طور واضح و مشخص و به شرح زیر باشند:

- نوع مسابقه (ایروبیک/استپ)

- نام تیم

- کشور

- زمان کلی

در صورت استفاده از CD، تنها باید یک موسیقی که موسیقی مسابقه است، روی آن رایت شده باشد. تمامی موسیقی ها تا پایان مسابقه نزد مسئول برگزاری مسابقه نگه داشته می شوند.

### بررسی موزیک

بررسی موسیقی برای تمامی مسابقه دهندگان قبل از مسابقه قابل دسترسی خواهد بود تا از کیفیت، سرعت و طول موسیقی در حال اجرا اطمینان حاصل کنند. زمان جایگزینی CD در هنگام بررسی موسیقی است و به هیچ عنوان تغییری در CD مسابقه ای که اجرا شده به وجود نمی آید و در مواردی که تیمی درخواست تعویض موسیقی را داشته باشند اجازه این کار باید توسط سرداور صورت گیرد و یا اینکه در تجهیزات صوتی مشکل یا نقصی بوجود آمده باشد.

### موسیقی غیر قابل قبول

استفاده از موسیقی با کلام در مسابقات تیمی و ماراثن (آماتور و حرفه ای) ممنوع است. تیمها و شرکت کنندگان بخش ماراثن حرفه ای در صورت استفاده از موسیقی با کلام رد صلاحیت می شوند.

هنگامی که مسابقه شروع شده است یک ورزشکار نمی تواند درخواست جایگزینی CD را بدهد و تنها سرداور است که اجازه این کار را دارد. موسیقی و آهنگی که به یک علامت تجاری وابسته باشد، مجاز نیست.

### ۳-۱۳ وسایل و تجهیزات

در ماده استپ مسئول برگزاری مسابقه، استپ ها را جهت استفاده برای تیم ها فراهم می کند. مشخصات این استپها، حداقل یک ماه قبل از شروع مسابقات به ورزشکاران اطلاع داده می شود. در مسابقات بزرگسالان حداقل ارتفاع استپها ۲۰ سانتی متر می باشد. در مسابقات نوجوانان ارتفاع استپها باید متناسب با هریک از اعضای تیم باشد و حداقل ۱۵ سانتی متر ارتفاع داشته باشد. در مسابقات کودکان ارتفاع استپ باید حداکثر ۱۵ سانتی متر باشد. راهنمایی های زیر را باید برای انتخاب ارتفاع استپ در نظر داشت. سطح آمادگی فرد، مهارت در گام برداری روی استپ و زاویه خم شدن زانو وقتی که حداکثر فشار در زمان بالا رفتن از استپ به زانو وارد می شود. تمامی استپ ها برای تمام اعضای تیم باید ارتفاع مشابهی داشته باشند هیچ زمان مفصل زانوی پای که ابتدا از استپ بالا می رود نباید بیش از ۹۰ درجه خم شود. در واقع متخصصان صنعت استپ، بیش از ۶۰ درجه را توصیه نمی کنند.

- در صورت استفاده از استپ های شخصی باید از ثابت بودن پایه های استپ اطمینان حاصل شود. در صورت جدا شدن پایه های استپ در طول اجرا، اجرا توسط سرداور متوقف و تیم مذکور از آن دور از مسابقه محروم می شود.
- استفاده از لوگو یا آرم تجاری بر روی استپ مجاز نیست.

### ۳- ۱۴ هیات داوری

هیات داوری از دو گروه داور امتیاز دهنده به علاوه یک سرداور تشکیل می شود. این گروهها داور متخصصی فنی و داور هنری می باشند.

ساختار هیات داوری به دو صورت می تواند باشد :

#### الف : هیات داوری ۷ نفره

۴ داور متخصص فنی : ۳ داور هنری + یک سرداور

#### ب : هیات داوری ۵ نفره

۳ داور متخصص فنی ، ۲ داور هنری + یک سرداور

### سرداور

سرداور ناظر بر هیات داوری است و بالاترین مقام فنی در یک مسابقه بین المللی فدراسیون جهانی محسوب می گردد. سرداور مسئول و ناظر بر عملکرد هیات داوری و نحوه استفاده صحیح داوران از قوانین فنی و منصفانه داوری کردن آنها است و همچنین ناظر بر سیستم داوری و اجرای صحیح استخراج نتایج می باشد.

در مواقع خاص و ضروری سرداور می تواند بعنوان یک داور نیز امتیاز دهی و رتبه بندی انجام دهد .

### داور متخصص فنی

داور متخصص فنی توانایی و قابلیت تیم را در اجرا و نمایش حرکات متنوع که مختص رشته آمادگی جسمانی می باشد، تعیین می کند . همچنین موارد دیگری از جمله نحوه اجرا، فرار گیری، کنترل تمامی حرکات و پیچیدگی و شدت آنها و طراحی برنامه را مورد بررسی قرار می دهد. داور متخصصی فنی بعد از در نظر گرفتن معیارهای فنی هر تیم و مقایسه آن با سایر تیم ها، امتیازی را به آن تیم می دهد. رده بندی و امتیاز دهی یک تیم از امتیاز ۱۰ محاسبه خواهد شد . یک داور فنی متخصص به عنوان رهبر در هر هیئت داوری تعیین می گردد . در صورت تساوی رده بندی بین تیم ها، تصمیم و نظر این داور است که رده بندی نهایی را تعیین می کند.

## داور هنری

داور هنری اصلی بودن و خلاقیت در طراحی برنامه و نحوه استفاده از موسیقی را مورد توجه قرار می دهد. همچنین هماهنگی نیز مورد بررسی قرار می گیرد که به عنوان توانایی و قابلیت تیم جهت اجرای همسان تمامی اعضا با هم و همزمان بودن اعضا با یکدیگر و با موسیقی می باشد. داور هنری ظاهر و نحوه ارائه و تعامل بین اعضای تیم را نیز در نظر می گیرد. داور هنری بعد از ارزیابی هر تیم براساسی معیار های هنری و مقایسه آن تیم با سایر تیم ها، امتیازی را به آن تیم می دهد. رده بندی و امتیازدهی یک تیم از امتیاز ۱۰ محاسبه خواهد شد.

## ۳-۱۵ رده بندی

هدف از سیستم رده بندی تعیین برنده براساس اکثریت رتبه ای است که توسط هر یک از اعضای هیئت داوری کسب نموده است و مجموع امتیازات تیم مورد نظر نمی باشد.

به عنوان مثال با استفاده از یک هیئت داوری ۷ نفره :

شرکت کننده A : ۴ داور مقام اول / ۳ داور مقام دوم

شرکت کننده B : ۳ داور مقام اول / ۴ داور مقام دوم

شرکت کننده A برنده است.

سیستم جدول بندی جهت تعیین رده بندی نهایی می باشد و ابتدا تیم با بیشترین مقامهای اول تشخیص داده و سپس تیم بعدی با بیشترین مقام دوم و بعد مقام سوم والی آخر.

## نحوه استفاده از امتیازات و رتبه ها

هر داور امتیاز دهنده، معیارهای خاصی گروه خود را برای تعیین امتیازی که بیانگر اجرای آن تیم باشد از ۱۰ نمره در نظرمی گیرد. از این امتیاز رتبه یک تیم از طرف هر داور مشخص می شود. رتبه هایی که توسط تمام داوران برای هر تیم تعیین می شود جایگاه تیم ها را در مسابقات مشخص می کند. تیمی که بهترین رتبه بندی را داشته باشد به عنوان تیم برنده اعلام می گردد. ضمیمه ۲، راهنمای دادن امتیاز توسط هیئت داوران هنگام اعمال امتیاز مورد استفاده قرار می گیرد.

## ۳-۱۶ اعلام نتایج

در اولین زمان ممکن بعد از یک اجرا، رتبه و امتیاز هر تیم توسط هر داور در معرض نمایش قرار داده شده و یا اعلام می گردد. ملزومات اعلام نتایج برای مسابقات خاصی در سیاستگزاری ها و قوانین مسابقات آمده است.

### ۳-۱۷ تساوی در رده بندی

چنانچه دو تیم یا بیشتر در یک دور از مسابقه رتبه کاملاً یکسانی را کسب کنند، نتیجه نهایی رده بندی، توسط رتبه بندی داور رهبر داوران متخصصی فنی (تکنیک) تعیین می گردد.

### ۴- نحوه ارزیابی در مسابقات استپ

#### ۴-۱ معرفی و دستورالعمل عمومی استپ

دستورالعمل جهانی کار با استپ، تکنیک گام برداری اصولی و صحیح را به وضوح تشریح کرده است. این دستورالعمل طوری تدوین شده است که باعث بالا بردن فاکتورهای آمادگی جسمانی افراد می شود و ضمناً از ایجاد فشار غیر اصولی به فرد و آسیب رساندن به آن در طول تمرین و مسابقه پیشگیری می نماید.

#### گام برداری بر روی استپ

گام برداری اصولی استپ یعنی انتقال کل وزن بدن از روی زمین به روی استپ و بلافاصله انتقال وزن بدن از روی استپ بر روی زمین.

#### ارتفاع استپ

شرکت کنندگان به طور معمول نباید از استپ هایی که باعث خم شده مفصل زانو بیش از ۹۰ درجه می شود (در هنگامی که کل وزن بدن در اولین گام بر روی استپ منتقل می شود) استفاده کنند، حتی اگر آمادگی جسمانی و مهارت افراد در سطح بالایی باشد ارتفاع استپ باید طوری انتخاب شود که در کل حرکات هیچگاه مفصل زانو بیش از ۹۰ درجه خم نشود. در مسابقات بزرگسالان حداقل ارتفاع استپ های ۲۰ سانتی متر است. در مسابقات نوجوانان حداقل ارتفاع استپ ها ۱۵ سانتی متر است و این ارتفاع باید برای اعضای هر تیم، حتی در صورت عدم استفاده از این ارتفاع، مناسب باشد. در مسابقات کودکان حداکثر ارتفاع استپ ها ۱۵ سانتی متر است. و کلیه استپ ها برای هر یک از افراد تیم باید دارای ارتفاع یکسان باشند.

#### وضعیت بدن

شرایط مناسب یعنی: سر بالا، شانه ها پایین و عقب، سینه بالا، عضلات شکمی منقبض و عضلات باسن منقبض کمی به هم فشرده و جمع در زیر لگن، هرگز مفاصل زانوها و کمر نباید بیش از اندازه کشیده و قفل باشد. برای جلوگیری از فشار جدید به هنگام گام برداری مچ پا باید خم شود نه کمر. به هنگام بالا رفتن کل کف پا باید روی صفحه استپ قرار گیرد. برای پیشگیری از آسیب به تاندون آشیل نباید پاشنه پا خارج از صفحه استپ قرار گیرد. نحوه گام برداری باید نرم و کامل انجام شود از انجام هرگونه حرکت چپشی غیر ضروری بر روی استپ باید خودداری



نمود جهت اطمینان از قرار گیری مناسب پا بر روی استپ باید مرتب به استپ نگاه کرد .

پایین آمدن از استپ: پاها نزدیک به استپ روی زمین قرار می گیرد ( حداکثر به اندازه یک طول کفش ) و پاشنه پا باید با زمین کاملا تماس پیدا کند تا فشارهای وارده خنثی گردد. گام گذاشتن با فاصله زیاد از استپ در زمانی که پاشنه ها را به طور کامل می خواهیم روی زمین قرار دهیم ، باعث آسیب رساندن به تاندون آشیل می گردد. در برخی از حرکات مانند لانچ و تکرار بالا بردن پاها لازم است پاها از استپ فاصله زیادی داشته باشد ، پاشنه پا را کاملا روی زمین فشار نمی دهیم . همواره وزن بدن باید بر روی سینه پا نگه داشته شود . پای راهنما باید به کرات عوض شود ( پایی که حرکات با آن آغاز می شود ) زیرا پای راهنما فشار استخوانی بیشتری نسبت به پای دیگر تحمل می کند.

### حرکات جهشی ( پرتابی )

کلیه گامهای جهشی قدرتی باید از روی زمین بر روی استپ باشد نه از روی استپ به روی زمین . در نتیجه دویدن یا پریدن بر روی استپ مناسب است ولی پرشی از استپ بر روی زمین توصیه نمی شود . گامهای جهشی باید به صورت نیروهای فشار عمودی باشد . شدت حرکات به وسیله انجام گامهای قدرتی جهشی ، استپ با ارتفاع بیشتر، حرکات دست پیوسته و استفاده از رویکردهای متفاوت نسبت به استپ ، افزایش پیدا کند. برای کلاسهای عمومی استپ، سرعت موسیقی بیش از ۱۲۲ ضربه در دقیقه (BPM) توصیه نمی شود ، زیرا اگر موسیقی سریع باشد امنیت و تکنیک صحیح حرکات از بین می رود . در مسابقات سرعت موسیقی باید به حدی باشد که هر یک از اعضای تیم بتواند با توجه به دستورالعمل های فوق عمل گام برداری را انجام دهد . بیشترین BPM برای این دسته ۱۴۰ BPM می باشد . اگر موسیقی دارای بیش از ۱۴۰ BPM باشد داوران هنری نمره آنها را کم می کنند که این مسئله در رده بندی آنها نیز تاثیر می گذارد.

موارد زیر فهرستی از رویکردهای مختلف نسبت به استپ و حرکات پایه استپ می باشند :

- |              |                  |
|--------------|------------------|
| از مقابل (F) | از پهلو (S)      |
| از بالا (T)  | سوار بر استپ (A) |
| از انتها (E) | از گوشه (C)      |



نام حرکت	پای راهنما	رویکرد	شرح حرکت
استپ پایه ( BASIC STEP )	ثابت	FTEC	بالا،بالا،پایین،پایین پایین،پایین،بالا،بالا
استپ V ( V - STEP )	ثابت و متغیر	F	یک استپ پایه باز
استپ لیفت ( LIFT STEP )	ثابت و متغیر	همه رویکردها	بالا ،بلندکردن ،پایین ، پایین ، پایین ،پایین ، بالا ، لیفت
تپ بالا ، تپ پایین ( TAP UP - TAP DOWN )	ثابت	FSECT	بالا ، تپ ، پایین ، تپ پایین ، تپ بالا ، تپ
تپ بالا ( TAP UP )	متغیر	FEC	بالا ، تپ ، پایین ، پایین
ضربه پایین ( TAP DOWN )	متغیر	FEC	بالا ، بالا ،پایین ، تپ
استپ چرخشی ( TURN STEP )	متغیر	SF	بالا ، بالا ، پایین ، تپ رو به پهلو / رویکرد آن به حرکات قبلی استپ بستگی دارد .
استرادل پایین ( STRADDLE DOWN )	ثابت و متغیر	T	پایین ،پایین ،بالا،بالا پایین ،پایین ،بالا،تپ
استرادل بالا ( STRADDLE UP )	ثابت و متغیر	A	بالا،بالا،پایین،پایین بالا،بالا،پایین،تپ
عبور عرضی ( OVER THE TOP )	متغیر	S	بالا ، بالا ، پاین ، تپ
استپ T ( T - STEP )	ثابت و متغیر	E	بالا ، بالا ، استرادل پایین ، بالا ، بالا ، پایین آمدن از انتها همچنین به صورت ترکیبی از رویکردهای مختلف قابل انجام است.
عبور طولی ( ACROSS THE TOP )	متغیر	E	بالا ، بالا ، پایین ، تپ

گوشه به گوشه ( CORNER TO CORNER )	متغیر	C	بالا، بالا، پایین، تپ ( حرکت قطری و تپ پایین به پهلو )
لانچ ها ( LUNGES )	متغیر	T	حداکثر مدت زمان انجام ۱ دقیقه
چرخش U ( U - TURN )	ثابت و متغیر	SEC	یک استپ چرخشی ( TURN STEP ) کوچک « درجا » یا / یک استپ چرخشی ( TURN STEP ) کوچک از پهلو به پهلو
استپ A ( A- STEP )	ثابت و متغیر	FS	یک « استپ V معکوس » ( V-STEP ) معکوس یا ( OVER THE TOP )
استپ L ( L - STEP )	ثابت و متغیر	F to E E to S S to E	بالا، تپ، پایین، تپ بالا، بالا، پایین، تپ همچنین به صورت ترکیبی از رویکردهای مختلف قابل انجام است
تکرار ( REPEATER )	ثابت و متغیر		انواع مختلف بالا بردنها.

#### ۴-۲ معیارهای تخصصی فنی

یک هیات داوری ۷ نفره، چهار داور فنی و یک سرداور دارد.

یک هیات داوری ۵ نفره، سه داور فنی و یک سرداور دارد.

تعریف: عمل گام برداری اصولی استپ انتقال کل وزن بدن از زمین بر روی استپ و بلافاصله انتقال وزن بدن از روی استپ بر روی زمین است.

کلیه حرکات باید مناسب و نمایانگر حرکات استپ باشند.

پیچیدگی (سختی) ۲۵٪

شدت ۲۵٪

تنوع در حرکات استپ و انتقالها ۲۵٪

اجرا ۲۵٪

لطفا توجه داشته باشید که درصدها مربوط به کل ساختار و طراحی روتین است و همگی اهمیت یکسانی در یک روتین دارند. در واقع هدف تقسیم کردن امتیاز در معیارهای مختلف جهت داوری نمی باشد.

### پیچیدگی (سختی) ۲۵٪

- استفاده از الگوهای استپ پیچیده و مشکل و مناسب رشته استپ
- استفاده از حرکات دست پیچیده و مشکل
- استفاده از انتقال های پیچیده
- استفاده از حرکات دست مرتبط با حرکات استپ
- استفاده از سطوح مختلف و قرینه
  - با دست ها
  - با پاها
  - با اعضای تیم
- بکارگیری اعضای بیشتری از بدن و ماهیچه ها با هم در یک زمان

### شدت ۲۵٪

- حرکات باید نشان دهنده انرژی بالا و تلاش زیاد باشند.
- استفاده از سطوح مختلف عمودی حرکات : سطح اسکوات یا لانچ، حرکات با شدت پایین استپ
- استفاده مداوم و متعادل حرکات مختلف استپ ، ضربه ها ، بالا بردن پاها از پشت ، بالا بردن زانوها و لگدها و ....
- استفاده از اهرمهای بلند و کوتاه ( دستها و پاها)
- استفاده از حرکات دست پیوسته براساس روتین
- سرعت حرکت ( نه موسیقی )
- نشان دادن استقامت قلبی عروقی بالا و به نمایش گذاشتن آمادگی جسمانی کامل و عالی
- به کارگیری حرکات قدرتی
- استفاده از رویکردهای مختلف استپ جهت مسیرهای مختلف

- حداکثر عمل گام برداری استپ برای بالا بردن شدت ( حداقل حرکات بر روی زمین )

### تنوع حرکات استپ و انتقال ها ۲۵٪

- تنوع الگوهای گام برداری با استفاده از دامنه وسیعی از حرکات مختلف استپ و گام برداری
- تنوع در مسیر ها و رویکردهای مختلف نسبت به استپ
- تنوع انتقالها از یک استپ به استپ دیگر
- تنوع در چیدمان استپ ها بدون ایجاد مشکل در عمل گام برداری استپ
- تنوع در چیدمان افراد تیم ( تغییر و تعویضی جا با یکدیگر به دفعات )
- اجتناب از انجام تکراری و یکنواخت حرکات در پایین تنه
- بکارگیری مختلف از ضربه ها، بالا بردن، بالا بردنهای از پشت ، بالا بردن زانوها و لگد ها ( سطوح مختلف پاها )
- اجتناب از انجام تکراری و یکنواخت حرکات در بالا تنه

### اجرا ۲۵٪

- انتخاب صحیح و سرعت مناسب موسیقی برای اجرای صحیح حرکات استپ
- سطح بالای تکنیک و کیفیت حرکات استپ
- یکسان بودن سطح مهارت اعضای تیم : کلیه اعضای تیم باید حرکات را با مهارت یکسان انجام دهند
- قرار گرفتن صحیح پاها در هنگام بالا رفتن و پایین آمدن از استپ
- جایگیری صحیح و کنترل حرکات
- سرعت و کنترل گام برداری و انتقالها
- کنترل وضعیت بدن (مفاصل ) و عضلات و راست قامتی
- اجرای روان حرکات
- نشان دادن و اجرای استاندارد کلیه حرکات و روتین
- توجه و انطباق با فهرست حرکات قابل قبول و غیر قابل قبول
- توجه به ضوابط و مقررات راهنمای بین المللی استپ
- وضعیت بدن ورزشکاران باید در شرایطی باشد که باعث آسیب و صدمه نشود و همواره حالت بدنی مناسب را در هنگام انجام کلیه

حرکات رعایت کنند.

در زیر دستورالعمل وضعیت صحیح بدن در انجام حرکات استپ آمده است :

- ✓ شانه عقب ، سینه بالا، باسن منقبض در زیر لگن و زانوها با کمی خمیدگی
- ✓ در حرکات استپ زانوها نباید قفل باشد.
- ✓ از کشش بیش از حد کمر جلوگیری شود.
- ✓ به هنگام بالا رفتن و پایین آمدن باید از خم شدن زیاد به جلو خودداری نمود.

#### ۳-۴ معیارهای هنری

در یک هیات داوری ۷ نفره ، سه داور هنری وجود دارد.

در یک هیات داوری ۵ نفره ، دو داور هنری وجود دارد.

تعریف: عمل گام برداری اصولی استپ انتقال کل وزن بدن از زمین بر روی استپ و بلافاصله انتقال وزن بدن از روی استپ بر روی زمین است.

کلیه حرات باید بیانگر رشته استپ ایروبیک باشند .

طراحی برنامه مناسب ۳۰٪

تفسیر موسیقی ۲۵٪

هماهنگی ۲۵٪

نحوه ارائه ۲۰٪

لطفا توجه داشته باشید که درصدها مربوط به ساختار و طراحی یک روتین است و اهمیت هر معیار با توجه به کل روتین می باشد . مفهوم درصدها به معنی تقسیم کردن امتیاز جهت داوری نمی باشند.

#### طراحی برنامه مناسب ۳۰٪

- حرکات باید مناسب استپ بوده و با حداقل حرکات زمینی باشد.
- اصیل بودن حرکات استپ و انتقال ها

- خلاقیت در انتخاب الگوهای استپ با مسیرها و رویکردهای مختلف
- اصیل بودن و خلاقیت در شکلها و جابجایی استپ ها ( بدون اختلال در اجرای حرکات استپ )
- خلاقیت در جابه جایی و تعویض محل قرار گیری اعضای تیم
- استفاده مناسب و هدفمند از فضای موجود بین اعضای تیم
- نشان دادن خلاقیت به وسیله طراحی در حرکات دست ها و پاها
- ترکیبها و انتقال های غیر قابل پیش بینی
- برقراری ارتباط بین اعضای تیم در طراحی
- خلاقیت در طراحی حرکات سطوح مسیره‌های مختلف عمودی در فضای داده شده

### تفسیر موسیقی ۲۵٪

- انتخاب موسیقی مناسب و سرعت مناسب
- موسیقی و حرکات باید با یکدیگر منطبق باشند.
- استفاده از نقاط اوج ، پایین ، ریتمها و کلامهای موسیقی
- اگر موضوع خاصی جهت طراحی در نظر گرفته شده است، حرکات باید بیانگر آن موضوع باشند .
- توانایی استفاده درست تمام افراد تیم از موسیقی و ضربه های آن

### هماهنگی ۲۵٪

- نشان دادن توانایی یکسان و همانند کلیه اعضای تیم
- تمامی اعضا باید حرکات را به طور هم زمان انجام دهند .
- کلیه اعضای تیم باید حرکات را با شدت یکسان اجرا نمایند.
- به نمایشی گزاردن هماهنگی تیمی در حرکات صورت
- اجراهای انفرادی مورد قبول نمی باشد.

### نحوه ارائه و اجرا ۲۰٪

- به نمایش گذاشتن انرژی پویا در بدن و صورت در طول اجرا
- توانایی تولید هیجان و جذابیت

- توانایی نشان دادن اعتماد به نفس و احساسات
- برقراری ارتباط چشمی با تماشاچیان
- تنوع و تداوم مهارت‌های اجرایی
- بیان احساسات به طور مناسب و زنده
- برقراری تعامل و نشان دادن کار گروهی و تیمی ( کار فردی نباید مطرح باشد )
- صداقت و طبیعی بودن حالات یا از حالات نمایشی و مصنوعی خوداری شود
- ادغام شخصیت و شادابی در ارائه گروهی
- شرایط جسمانی خوب
- نحوه پوشش مناسب ، طراحی شده و جالب و ورزشی و مناسب طراحی برنامه ( نه پوشیدن لباس تئاتر و نمایش )

#### ۴-۴ حرکات قابل قبول

- ✓ فرودهای بر روی دو پا ( روی استپ و زمین )
- ✓ حرکات انتقالی ( بدون مکث ) انعطاف پذیری
- ✓ بلند کردن ها به عنوان وضعیت شروع و خاتمه ( وضعیت ایستاده یا روی زمین )

#### ۴-۵ حرکات غیر قابل قبول

- ✗ شنای دو دست و یک دست
- ✗ پرس های یک دستی و دو دستی
- ✗ فرود از حالت ایستاده به شنا
- ✗ فرود در حرکت پرشی بر روی شنا و موقعیت اسپیلیت
- ✗ فرود روی یک پا
- ✗ پرش پرتابی شخصی و یا کمکی
- ✗ حرکات ژیمناستیک/آکروباتی Back Flip (ضربه از پشت) Handspring (معلق زدن بر روی دستها) Cartwheel (چرخ زدن) و ...
- ✗ بلند کردن و حمل در حین اجرای روتین

- \* پرشی از روی استپ بر روی زمین
  - \* پرشی از روی استپ به استپ دیگر
  - \* پایین آمدن از روی استپ از جلو به زمین و بالا رفتن از عقب از روی زمین به روی استپ
  - \* حمل یکی از افراد تیم روی استپ
  - \* بالا بردن استپ با افراد تیم
  - \* قرار دادن استپ روی هم ( آجر چینی )
- لطفا توجه داشته باشید نصب لوگو و علامتهای تجاری بر روی استپ ها مجاز نمی باشد .

## ۵- نحوه ارزیابی مسابقات ایروبیک

### ۵-۱ مقدمه

در بخش مسابقات ایروبیک استفاده از حرکات های ایمپکت با موسیقی که بیت های سریع، قوی و واضح دارد ، مدنظر می باشد . در مسابقات ایروبیک هیچ گونه حرکات اجباری وجود ندارد و در این مسابقات تمرکز بر حرکات بدون توقف و های ایمپکت ترکیبی ایروبیک است که بر پایه خلاقیت های حرکتی است . BPM این گروه باید بین ۱۶۰ - ۱۵۰ BPM باشد . اگر موسیقی دارای بیشتر از ۱۶۰ BPM ، توسط داوران هنری تشخیص داده شود نمره آنها کسر شده و بروی رده بندی نیز تاثیر می گذارد.

### ۲-۵ معیار های تخصصی فنی

در یک هیات داوری ۷ نفره ، چهار داور متخصص فنی بوده که یکی از آنها بعنوان LEAD می باشد.  
در یک هیات داوری ۵ نفره ، سه داور متخصص فنی بوده که یکی از آنها بعنوان LEAD می باشد.  
کلیه حرکات باید مناسب ایروبیک بوده و نشانگر ایروبیک های ایمپکت باشد .

پیچیدگی (سختی)	٪۲۵
شدت	٪۲۵
تنوع حرکات	٪۲۵
نحوه اجرا	٪۲۵



لطفا توجه داشته باشید که درصد ها مربوط به کل ساختار و طراحی روتین است و همگی اهمیت یکسانی در یک روتین دارند . در واقع هدف تقسیم کردن امتیاز در معیارهای مختلف جهت داوری نمی باشد.

### پیچیدگی (سختی کار) ۲۵٪

- استفاده از حرکات پیچیده و سخت پاها و گام برداری ها که نشان دهنده حرکات ایروبیک های ایمپکت هستند.
- استفاده از حرکات پیچیده و سخت دستها
- استفاده از انتقالهای سریع و پیچیده و مرتبط با حرکات پاها و گام برداری ها
- استفاده از الگوهای متقارن
  - دستها
  - پاها
  - اعضای تیم
- به کارگیری اعضای بیشتری از بدن و ماهیچه ها با هم در یک زمان

### شدت ۲۵٪

- حرکات باید نشان دهنده انرژی بالا و تلاش زیاد باشد.
- استفاده از سطوح مختلف عمودی حرکات (زمین - سطح اسکوات، ایستاده، های ایمپکت و پرشها) و نشان دادن قدرت عضلات
- استفاده از اهرمهای بلند و کوتاه ( دستها و پاها )
- استفاده مداوم از سطوح پا به وسیله استفاده از حرکات مختلف بالابردن های جانبی ، لگدها و زانوها
- سرعت حرکتی ( نه موسیقی )
- به نمایش گذاشتن استقامت قلبی و عروقی بالا و نشان دادن شرایط آمادگی جسمانی عالی
- استفاده مداوم از کل فضای زمینی در طول اجرای روتین
- طراحی برنامه تا حد ممکن باید شامل حرکات های ایمپکت باشد .

### تنوع حرکات ۲۵٪

- اجتناب از تکرار حرکات با انتخاب مناسب تعداد زیادی از حرکات های ایمپکت ایروبیک
- تنوع در خطوط دستها با استفاده از ترکیبات اهرمهای کوتاه و بلند
- تنوع در طراحی سطوح مختلف حرکات : زمینی به ایستاده ، ایستاده به زمینی و غیره
- تنوع در جهات جابجایی ، شکلها و رویکردها
- تنوع در الگوهای گام برداری و سطوح پا با استفاده از بالا بردنهای جانبی و زانو و لگدها
- جلوگیری از تکرار حرکات و ترکیبها در پایین تنه
- جلوگیری از تکرار حرکات و ترکیبها در بالا تنه

### تنوع حرکات ۲۵٪

- نمایش سطح بالای تکنیک و کیفیت در اجرای تمامی حرکات از قبیل اجرای حرکات مهارتی انتخابی .
- سطوح مهارتی یکسان اعضای تیم : تمامی اعضای یک تیم باید حرکات را با مهارت یکسان اجرا کنند.
- محل قرار گیری دقیق و کنترل خطوط در مسیر دستها، پا و حرکت پاها
- انجام سریع و با کنترل حرکات های ایمپکت و اجرای صحیح انتقالها
- کنترل وضعیت بدن ( مفصلی و اندام ) و راست قامتی .
- اجرای روان حرکات
- نشان دادن و اجرای استاندارد کلیه حرکات و روتین
- تطابق با فهرست حرکات قابل قبول و غیر قابل قبول

### ۵-۳ معیارهای هنری

یک هیات داوری ۷ نفره ، سه داور هنری خواهد داشت .

یک هیات داوری ۵ نفره ، دو داور هنری خواهد داشت .

تمامی حرکات باید مناسب و بیانگر حرکات های ایمپکت ایروبیک باشد .

طراحی برنامه مناسب ۳۰٪

تفسیر موسیقی ۲۵٪

هماهنگی ۲۵٪

ارائه حرکات ۲۰٪

لطفا توجه داشته باشید که درصد ها مربوط به ساختار و طراحی یک روتین است و اهمیت هر معیار با توجه به کل روتین می باشد. مفهوم در صدها به معنی تقسیم کردن جهت داوری نمی باشد.

#### طراحی برنامه ۳۰٪

- تمامی حرکات باید مناسب با حرکات عمومی ایروبیک باشند ، نه اینکه خود ورزش ایروبیک عمومی انجام شود .
- اصیل بودن و خلاقیت در ایجاد حرکات های ایمپکت ایروبیک
- خلاقیت در انجام حرکات دست باید به خوبی حرکات پایین تنه باشد .
- استفاده از جهات مختلف جابجایی و رویکردهای گوناگون
- داشتن فضای مساوی و هدفدار بین اعضای تیم
- انجام ترکیبهای غیر قابل پیش بینی
- طراحی برنامه با تعامل بین افراد تیم
- استفاده از سطوح مختلف طراحی برنامه عمومی و فضا برای نشان دادن خلاقیت
- اصالت و خلاقیت در شکل و تعویض جاهای اعضای تیم به شکل هایی گوناگون که باید به کرات صورت گیرد .

### تفسیر موسیقی ۲۵٪

- موسیقی مناسب ایروبیک های ایمپکت و سرعت مناسب جهت انجام آن حرکات
- بیشترین BPM، ۱۶۰ BPM می باشد .
- موسیقی و حرکات باید غیرقابل جداسدن از هم باشند.
- استفاده از ریتمهای بالا و پایین و صداها
- در صورت انتخاب موضوع ، حرکات باید بیانگر آن موضوع باشند .
- توانایی استفاده تمامی اعضای تیم از موسیقی و سرعت موسیقی

### هماهنگی ۲۵٪

- نشان دادن سطح توانایی یکسان توسط تمامی اعضای تیم
- تمامی اعضای تیم باید حرکات را به طور هم زمان با هم اجرا کنند.
- تمامی اعضای تیم باید تمامی حرکات را با شدتی مساوی اجرا کنند.
- هماهنگی تیمی در اجرای حرکات نمایشی
- به اجراهای تکی و انفرادی هیچ پاداشی تعلق نمیگیرد .

### نحوه ارائه حرکات ۲۰٪

- داشتن انرژی جسمی و انرژی در صورت به شکل پویا در طول اجرا
- توانایی تولید هیجان و انگیزه
- توانایی نشان دادن اعتماد به نفس و هیجان و احساسات
- برقراری ارتباط چشمی با تماشاچیان
- تنوع و تداوم مهارتهای اجرا
- استفاده از بیان احساسات به طور مناسب و زنده
- برقراری تعامل و نشان دادن اینکه افراد گروه همه یک تیم هستند به جای افرادی مجزا روی صحنه (زمین مسابقه )
- بیان احساسات به طور صادقانه و طبیعی، نه به طور نمایشی و اجباری
- ادغام شخصیت و ایجاد انگیزه با ارائه حرکات گروهی

- آمادگی جسمانی خوب
- پوشیدن لباسهای مناسب ، طراحی شده و ورزشی و مناسب ( لباسهای نمایشی مجاز نمی باشد. )

#### ۴-۵ حرکات قابل قبول

- ✓ فرود روی دو پا از حرکات هوایی
- ✓ شنای دو دست
- ✓ پرسهای انتقالی دو دستی (بدون چرخشی )
- ✓ حرکات انتقالی انعطاف پذیری
- ✓ فرود ایستاده ، به حالت شنا
- ✓ بالا بردن آنها به عنوان وضعیت شروع و خاتمه ( وضعیت ایستاده یا روی زمین )
- ✓ حرکات حمایتی در طول اجرای روتین
- ✓ حرکات پرتابی تک نفره

#### ۵-۵ حرکات غیر قابل قبول

- ✗ شنای یک دستی
- ✗ پرس یک دستی
- ✗ فرود با پرش به حالت شنا یا وضعیت (اسپیلیت )
- ✗ حرکات پرتابی با کمک دیگری
- ✗ حرکات ژیمناستیک/آکروباتی Back Flip (ضربه از پشت) Handspring (معلق زدن بر روی دستها) Cartwheel (چرخ زدن) و ....
- ✗ بلند کردن یکی از افراد تیم توسط دیگران در حین انجام روتین
- ✗ فرود از حرکت پرشی بر روی یک پا

## ۶- شرایط عمومی

### ۶-۱ اصول رفتاری

ورزشکاران و مربیان به پیروی از رفتار و روحیه ورزشکاری، رقابتی جوانمردانه، اصول مسابقات ملی و بین المللی ضد دو پینگ و قوانین و مقررات دیگر در حین اجرا هستند. رقابت عادلانه معمولاً به «روحیه ورزشی» اشاره دارد. که ضرورت ماهیت مسابقات المپیک است، و اینکه چگونه بازی می کنیم حائز اهمیت است. روح ورزشی در واقع تجلی از روح، جسم و ذهن انسان است که توسط ارزشهای زیر مشخصی می شود:



- اخلاق، انصاف، صداقت

- تندرستی

- برتری در عملکرد

- شخصیت و دانش

- لذت و شادی

- کار گروهی

- فداکاری و تعهد

- احترام به قوانین و مقررات

- احترام به خود و دیگر شرکت کنندگان

- شجاعت

- وحدت و همبستگی

- هرگونه رفتار غیر ورزشی (پرخاشگری، فحاشی و) غیره توسط بازیکنان، مربی و یا سرپرست تیم پس از مطرح شدن در کمیته انضباطی مسابقات منجر به جریمه و یا حذف فرد یا تیم خاطی خواهد شد.

## ۶-۲ سیاست ضد دوپینگ فدراسیون جهانی FISAF

فدراسیون جهانی FISAF استفاده از داروهای نیروزا و موارد دوپینگی را به خاطر مغایرت آن با اخلاقیات ورزشی و آسیب های ناشی از استفاده این داروها به سلامت ورزشکاران منع کرده است. افرادی که در فعالیتهای دوپینگی شرکت می کنند توسط فدراسیون جهانی FISAF محروم می شوند. استفاده از مواد و روشهای ممنوع شده توسط WADA که در لیست کلاس ها و روش های دوپینگی آن آمده و هم چنین همکاری و شرکت در این موارد را فعالیت های دوپینگی می گویند. اطلاعات مربوط با موارد و روشهای ممنوعه را در WADA (اژانس جهانی مبارزه با دوپینگ) به آدرس اینترنتی <http://www.wada-ama.org/en/index.ch2> می توانید مطالعه نمایید.

افرادی که در فعالیتهای دوپینگی شرکت می کنند توسط فدراسیون جهانی FISAF محروم می شوند. وقتی تست دوپینگ در یکی از مسابقات فدراسیون جهانی انجام می شود، تمام ورزشکاران باید برای انجام تست حاضر شوند.

## ۶-۳ روند تعیین عدم صلاحیت (disqualification)

برای رد صلاحیت یک تیم / ورزشکار سرداور باید مراتب زیر را انجام دهد.

### دور مقدماتی

سرداور به تیمی که در حال نقض مقررات فنی یا اصول اخلاقی است اخطار کتبی می دهد و به آنها کتبا اعلام می کند که ادامه این تخلف یا عدم رعایت اصول اخلاقی می تواند منجر به رد صلاحیت گردد. این اخطار کتبی باید توسط سرداور امضاء شود، اصل آن به تیم داده می شود و کپی آن در سندها و مدارک مسابقات نگهداری می شود.

### دور نیمه نهایی

در صورتی که تیمی / ورزشکاری که از قبل به آن اخطار داده شده باشد بازهم نقض مقررات فنی یا اصول اخلاقی را ادامه دهد، سرداور مجاز است که آن تیم / ورزشکار را از مسابقات رد صلاحیت نماید.

در صورت رد صلاحیت یک تیم یا ورزشکار از مسابقات سرداور کتبا به فرد مسئول نوشتن جدول، اطلاع کتبی می دهد که آن تیم یا ورزشکار را از نتایج خارج نماید. سپس سرداور آن تیم را از رد صلاحیت مطلع می گرداند.

#### ۴-۶ اعتراضات

در صورتی که شرایط و مسایل خاص و استثنایی بعنوان اعتراض رخ دهد ، این اعتراض حداکثر تا نیم ساعت بعد از پایان آن مرحله از مسابقه باید به سرداور اطلاع داده شود. هرگونه اعتراض به نتیجه مسابقه بایستی به صورت کتبی از طریق سرپرست و یا مربی تیم و به همراه هزینه ۲,۰۰۰,۰۰۰ ریال تحویل داده شود. اعتراضات توسط سرداور ، نماینده کمیته فنی و کمیته اجرایی که باید قبل از مسابقه تعیین شده باشند ، مورد بررسی قرار می گیرد. تصمیم این گروه ، تصمیم نهایی است . درخواستهای اعتراض بعد از مسابقات به هیچ وجه مورد قبول نخواهد بود. در صورت وارد نبودن اعتراض، مبلغ پرداختی مسترد نخواهد شد.

