



فدراسیون ورزشهای همگانی ج.ا.ا.

انجمن یوگا

مرجع حرکات ( آساناها )

کلیه رده های سنی

آقایان و بانوان

کلاس A

## فهرست مطالب

۶	حرکات نیمه ماه
۷	HALF MOON – SIDE
۸	HALF MOON – BACK BEND
۹	HALF MOON – FORWARD BEND
۱۰	حرکات خم به عقب
۱۱	FISH
۱۲	PIGEON
۱۳	WHEEL
۱۴	BOW
۱۵	ONE LEGGED WHEEL
۱۶	FULL CAMEL
۱۷	FULL COBRA
۱۸	LOCUST SCORPION
۱۹	SPLITS - WITH BACKBEND
۲۰	STANDING BOW PULLING
۲۱	DANCER
۲۲	FULL BOW
۲۳	FULL WHEEL
۲۴	REVERSE STRETCH
۲۵	SPLIT ARM
۲۶	FULL STANDING BOW
۲۷	حرکات خم به جلو

۲۸	FETAL LOTUS
۲۹	FROG
۳۰	GUILLOTINE
۳۱	RABBIT
۳۲	SLEEPING YOGI
۳۳	SPLITS - WITH FORWARD BEND
۳۴	STANDING HEAD TO KNEE
۳۵	TORTOISE - FULL/LIFTING
۳۶	حرکات کششی
۳۷	BOUND LOTUS
۳۸	COWFACE
۳۹	FOUR ANGLE
۴۰	LEG BEHIND HEAD
۴۱	SPLITS - STRAIGHT
۴۲	BIRD OF PARADISE
۴۳	SPLITS - SIDE
۴۴	STRETCHING
۴۵	ARCHER
۴۶	SHORT PERSON
۴۷	SIDE ANGLE
۴۸	SIDE ANGLE - COMPASS
۴۹	SIDE ANGLE - SHIVASANA
۵۰	UPWARD STRETCHING
۵۱	FLAG

۵۲	MOUNTAIN
۵۳	ROOT
۵۴	STANDING SPLITS
۵۵	GOODBYE
۵۶	BOW LEG MOUNTAIN
۵۷	حرکات پیچشی
۵۸	SPINE TWIST
۵۹	MARICHYASANA C
۶۰	WIDE ANGLE TWIST
۶۱	PASASANA
۶۲	FULL SPINE TWIST
۶۳	MARICHYASANA D
۶۴	حرکات لیفت
۶۵	KOUNDIYASANA A
۶۶	EIGHT ANGLE
۶۷	KOUNDIYASANA B
۶۸	LIFTING LOTUS
۶۹	ONE LEGGED PEACOCK
۷۰	PEACOCK LOTUS
۷۱	FINGERSTAND
۷۲	COCK
۷۳	CROW
۷۴	PEACOCK
۷۵	CRANE

- ۷۶ ..... FOLDING UNFOLDING LOTUS PEACOCK
- ۷۷ .....OM
- ۷۸ ..... ONE ARMED PEACOCK
- ۷۹ ..... ONE ARMED PEACOCK LOTUS
- ۸۰ ..... TWISTED STAFF
- ۸۱ ..... BOW LEGGED PEACOCK
- ۸۲ ..... حرکات معکوس
- ۸۳ ..... HEADSTAND
- ۸۴ ..... SHOULDERSTAND
- ۸۵ ..... HEADSTAND LOTUS
- ۸۶ ..... SHOULDERSTAND LOTUS
- ۸۷ ..... TIGER
- ۸۸ ..... HANDSTAND
- ۸۹ ..... TIGER LOTUS
- ۹۰ ..... TIGER SCORPION
- ۹۱ ..... HANDSTAND LOTUS
- ۹۲ ..... TIGER LOTUS SCORPION
- ۹۳ ..... HANDSTAND SCORPION
- ۹۴ ..... PALM TREE
- ۹۵ ..... BOW LEG HANDSTAND SCORPION
- ۹۶ ..... HANDSTAND LOTUS SCORPION
- ۹۷ ..... ONE ARMED HANDSTAND
- ۹۸ ..... ONE LEG BEHIND THE HEAD HANDSTAND
- ۹۹ ..... TWO LEGS BEHIND THE HEAD HANDSTAND

# حرکات نیمه ماه

(مختص ۹-۱۱ سال)

## HALF MOON – SIDE

✘ جهت اجرای حرکت: رو به داوران

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار باید با پاهای کنارهم و دستهای کنارهم در بالای سر خود به یک طرف خم شود.

✘ اجرای پیشنهادی:

- شروع حرکت با سمت راست باشد. ▪ روبروی داوران با پاها و دستهای کنار هم بایستد.
  - پاها را کنارهم با پاشنه ها و انگشتان خود نگه دارد. ▪ بازوها به سمت بالا کشیده، کف دستها به حالت نیایش، شست انگشتان نزدیک به هم.
  - بازوها صاف و ماهیچه های آن منقبض، مفاصل آن ثابت و بدون حرکت. ▪ پاها صاف و ماهیچه های آن منقبض، زانوها ثابت و بدون حرکت
  - باسن را به جلو فشار داده، قسمت بالای بدن را درآورده، بازوها را به عقب برگردانده و چانه را بالا نگه دارید. وزن بدن روی پاشنه ها.
  - بدن را به صورت راست در یک خط مستقیم خم کرده و باسن را تا حد امکان به سمت چپ فشار دهید.
  - هر دو لگن و شانه ها را در یک خط در جلو نگه داشته تا کشش جانبی ستون فقرات ایجاد شود و مستقیم به جلو نگاه کنید.
  - حداقل سه نقطه را عمیقتر در کشش نگه داشته و به مرکز برگردید.
  - بعد از اتمام کار، به حالت اولیه برگشته و قسمت بعد را شروع شود.
- ✘ خطاهای اختصاصی:

- پاهای جدا ازهم (۱-) ▪ پاهای خم شده (۱-) ▪ دستان خم شده (۰,۵-) ▪ کف دستان جدا ازهم (۰,۵-) ▪ لگن ها در یک خط نباشد (۰,۵-)
- شانه ها در یک خط نباشد (۰,۵-) ▪ چانه بالا یا پایین بوده و اشتیاق در اجرای حرکت احساس نشود (۰,۵-)
- بدن به جلو یا عقب متمایل باشد (۰,۵-) ▪ وزن بدن روی پاشنه ها نباشد (۰,۵-)

✘ مهارت های بیشتر: ندارد

✘ مهارت های کمتر: ندارد

✘ حالت های نمایشی: ندارد



ضریب سختی حرکت	۷
ویژگیهای حرکت	-
گروه حرکت	-

## HALF MOON – BACK BEND

✘ جهت اجرای حرکت: نیمرخ مقابل داوران

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار باید در حالی که پاها کنار هم هستند، ستون مهره ها را به عقب خم کند و دست ها را کنار هم و رو به عقب نگه دارد

✘ اجرای پیشنهادی:

▪ پاها صاف کنار هم و دست ها هم بالای سر به طوریکه کف دست رو به هم و نیمرخ به سمت داورها باشد، میایستد ▪ سر تا جایی که میتواند رو به عقب خم میشود ▪ بازوها به عقب آمده و گوش ها را لمس میکند و تمام ستون مهره ها به عقب خم میشود ▪ بازو ها و دست ها صاف نگه داشته میشود و بالاتنه به عقب برمیگردد، لگن، ران و شکم به جلو هل داده میشود و وزن روی پاشنه حفظ میگردد ▪ برای خارج شدن از حرکت دستها بالای سر است

✘ خطاهای اختصاصی:

▪ دست ها از هم جدا شده (-1) پاها خم شده (-1) ▪ بازوها به اندازه کافی به عقب خم نشده ▪ بازوها خم شده ▪ کف دست ها از هم جدا شده ▪ دو طرف لگن در یک راستا نیست ▪ سر کاملا به عقب خم نشده ▪ شانه ها در یک خط قرار ندارند ▪ ستون مهره ها یکنواخت به عقب خم نشده ▪ وزن به جلو افتاده و پاها صاف نیست

✘ مهارت های بیشتر: ندارد

✘ مهارت های کمتر: ندارد

✘ حالت های نمایشی: ندارد



ضرب سختی حرکت	۷
ویژگیهای حرکت	-
گروه حرکت	-



## HALF MOON – FORWARD BEND

✘ جهت اجرای حرکت: نیمرخ مقابل داوران

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار باید در حالی که پاها کنار هم است به جلو خم شود و با دست ها پاها را بگیرد

✘ اجرای پیشنهادی:

▪ دست ها بالای سر نیمرخ به سمت داورها میایستد ▪ همزمان با دست ها و سر، رو به جلو خم شده و دست ها را زیر پاشنه میگذارد به طوری که هر پنج انگشت کنار هم و انگشتان کوچک یکدیگر را از بغل لمس میکنند ▪ آرنج ها از پشت روی عضله ساق پا قرار میگیرد و بازوها پا را لمس میکنند ▪ پاشنه ها کشیده میشود تا بدن به سمت پایین آورده شود و بالاتنه روی پاها قرارگیرد (شکم روی ران ها، قفسه سینه روی روی زانو و صورت روی استخوان ساق پا است) ▪ پاها صاف و منقبض و زانو قفل شده است ▪ بالاتنه سمت زمین کشیده شده و سر به سمت پاها میروود ▪ برای خارج شدن از حرکت دستها بالای سر است

✘ خطاهای اختصاصی:

▪ دست ها به کنار کشیده شده ▪ انگشتان کنار هم نیست و انگشت های کوچک یکدیگر را لمس نمیکنند ▪ آرنج ها از پشت عضله ساق پا خارج شده ▪ پاها خم شده است ▪ بدن از پاها فاصله دارد (۱-) ▪ ستون مهره خم شده است ▪ سر جلو آمده و چانه روی پاها نیست

✘ مهارت های بیشتر حرکت: ندارد

✘ مهارت های کمتر حرکت: ندارد

✘ حالت های نمایشی: ندارد



۷	ضریب سختی حرکت
-	ویژگیهای حرکت
-	گروه حرکت

# حرکات خم به عقب

## FISH

✘ جهت اجرای حرکت: نیمرخ مقابل داوران

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار باید در حالت خم شده به عقب باشد و پاها را در موقعیت لوتوس قرار دهد و سر در حالت مماس با زمین باشد.

✘ دستورالعمل اجرای پیشنهادی:

▪ ورزشکار باید روی زمین در حالت چهارزانو نیمرخ به داوران بنشیند. ▪ پاها را به حالت لوتوس درآورده و زانوها را به هم نزدیک کند و انگشتان هر پا را بالا و خارج از ران ها قرار دهد تا حرکت لوتوس قوی تر و مستحکم تر تشکیل شود. ▪ هر آرنج را به صورت تک تک پشت سر قرار داده و روی زمین دراز بکشد و زانوها را بالا بیاورد ▪ دست ها را روی زمین نزدیک به بدن قرار دهد ▪ بالاتنه را به زمین فشار داده و در ناحیه پشتی قوس ایجاد نماید و قسمت بالای سر با زمین مماس شود و همزمان قسمت ران ها و زانوان را به زمین نزدیک کند. ▪ هم زمان پای راست را با دست چپ و پای چپ را با دست راست بگیرد و با مچ های صاف پاها را بکشد ▪ آرنج ها را روی زمین قرار میگیرد.

✘ خطاهای اختصاصی:

پای اشتباه (پای چپ) اول خم شود و به لوتوس رود (۱-) ▪ یک یا هر دو زانو از زمین بلند شود ▪ رها شدن پاها که توسط دست ها گرفته شده است ▪ بودن فاصله بین آرنج تا زمین ▪ خم شدن مچ دست ▪ خم شدن غیر یکنواخت ستون مهره ها

✘ مهارت های بیشتر حرکت: ندارد

✘ مهارت های کمتر حرکت: ندارد

✘ حالت های نمایشی: رسیدن پس سر و تماس آن با باسن

۵	ضریب سختی حرکت
انعطاف	ویژگیهای حرکت
خم به عقب	گروه حرکت



## PIGEON

✘ جهت اجرای حرکت: نیمرخ مقابل داوران

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار باید زانوی پای جلویی را خم کرده و قسمت خارجی پا زمین را لمس کند. قسمت روی پای عقبی باید زمین را لمس کرده و زانوی آن خم باشد و پا سر را لمس کند و دستها باید پای عقبی را لمس نماید.

✘ دستورالعمل اجرای پیشنهادی: (دستورالعمل های سمت راست)

▪ سمت راست ورزشکار به طرف داوران باشد ▪ زانوی پای چپ خم و قسمت خارجی آن روی زمین قرار دارد، زانو در راستای مفصل ران و پاشنه دقیقاً جلوی مفصل ران پای راست است، دو تیغه لگن در یک راستا و به سمت رو به رو است. ▪ پای راست خم میشود و با دست راست، کف پای راست گرفته میشود. بازوی دست راست به گونه ای میچرخد که آرنج به سمت سقف قرار گیرد ▪ بازوی چپ عقب میرود تا پای عقبی را بگیرد. سر به عقب میرود و ستون مهره ها به عقب خم میشود ▪ از دست ها برای کشیدن پا استفاده میشود تا سر به کف پا رسیده و آن را لمس نماید. مچ ها، ساعدها و آرنج ها یکدیگر را لمس میکنند.

✘ خطاهای اختصاصی:

زانوی پای جلو خیلی از راستای مفصل ران فاصله دارد ▪ پای عقبی از راستای بدن خارج شده است ▪ دو تیغه لگن در یک راستا نیست ▪ سر پا را لمس نمیکند. ▪ خم شدن غیریکنواخت ستون مهره ها ▪ مچ ها، ساعدها و آرنج ها همدیگر را لمس نمیکنند.

✘ مهارت های بیشتر حرکت: پای عقب بدون استفاده از دست ها به سر برسد و سر را لمس کند و بدون استفاده از دست ها در همان حالت بماند (۵/۰+) ▪ زاویه زانوی پای جلویی ۹۰ درجه باشد در حالی که ساق پای جلویی موازی با شکم قرار گیرد. (۱+)

✘ مهارت های کمتر حرکت: ندارد

✘ حالت های نمایشی: تماس پیدا کردن پیشانی با پشت پا

۵	ضریب سختی حرکت
انعطاف	ویژگیهای حرکت
خم به عقب	گروه حرکت



## WHEEL

❖ جهت اجرای حرکت: نیمرخ مقابل داوران

❖ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار باید در حالی که فقط دست ها و پاها روی زمین است از زمین جدا شود.

❖ دستورالعمل های اجرای پیشنهادی:

❖ ورزشکار نیمرخ به داورها ایستاده و تا جایی که میتواند پاها را به هم نزدیک قرار دهد. ❖ پاها موازی با یکدیگر و پنجه ها رو به جلو و زانوان در راستای پنجه پا ❖ دست ها و بازوها را به سمت عقب بکشیده شده و ستون مهره ها را به سمت عقب خم میشود. ❖ دست ها با انگشتان رو به پاشنه بر روی زمین قرار میگیرد. دست ها باید با کنترل روی زمین قرار گیرد، عرض شانه ها جدا و پشت بازوها در همان خط پاشنه ها قرار میگیرد. ❖ بازوها به صورت کشیده قرار میگیرد، مچ ها، آرنج ها و شانه ها در یک خط هستند. ❖ ستون مهره ها در حالت خم به عقب باقی بماند و تا جایی که ممکن است قفسه سینه از شانه ها دور شود. ❖ سر بین بازوان قرار دارد و زانو ها در راستای مچ پا قرار دارد.

❖ خطا های حرکت:

❖ پاها بسیار گسترده تر از عرض لگن است و موازی هم نیستند. ❖ زانوان موازی هم نیستند. ❖ انداختن دست ها روی زمین بدون کنترل. ❖ دست ها باز تر از عرض شانه هاست. ❖ خم شدن بازوها. ❖ بازوها، شانه ها و مچ ها در یک راستا نباشد. ❖ زانو در راستای مچ پا نباشد. ❖ ستون مهره ها به صورت غیر یکنواخت به عقب خم شده باشد.

❖ مهارت های بیشتر: قرار دادن دست ها روی زمین به صورتی که انگشتان پشت پاشنه را لمس کنند، باید مچ دست، شانه ها و آرنج در یک راستا و زانوان در بالای مچ پا باشد (+1)

❖ مهارت های کمتر: پایین آمدن به سمت زمین پس از قرار گرفتن در وضعیت حرکت(-1) ❖ بالا آمدن از سطح زمین (-1)

❖ حالت های نمایشی: ندارد.



۵	ضریب سختی حرکت
انعطاف	ویژگیهای حرکت
خم به عقب	گروه حرکت

## BOW

✘ جهت اجرای حرکت: نیمرخ مقابل داوران

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار باید در حالی که پشت را به عقب خم کرده پاها را پشت سر نگه دارد، و بالانس خود را بین استخوان لگن و دنده آخر حفظ نماید.

✘ اجرای پیشنهادی:

▪ در حالی که صورت ورزشکار نیمرخ داوران است روی شکم دراز بکشد. ▪ ورزشکار قسمت بیرونی هر دو پا، در حدود ۲ اینچ یا ۵ سانتی متر پایینتر از نوک انگشتان پا را میگیرد مچ دست ها صاف و انگشتان پا به صورت پوینت میباشد. ▪ بین زانو و انگشتان پا ۱۵ سانتی متر یا ۶ اینچ فاصله وجود دارد. ▪ هر دو پا همزمان بالا می آید، فاصله ران و و مفصل ران را همان ۱۵ سانتی متر یا ۶ اینچ از هم نگاه داشته شود، بالاتنه را از زمین جدا کرده دست ها به سمت عقب رفته و نگاه به پنجه پا باشد. ▪ وزن بین استخوان لگن و آخرین دنده یکسان نگه داشته شود تا پنجه های پا از هر طرف در مرکز قرار گیرد. ▪ زانو ها و و پاها از جلو و بغل به صورت یکنواخت بالا آمده است.

✘ خطاهای اختصاصی:

▪ فاصله نادرست قسمتی که پنجه پا گرفته می شود... ▪ پاها و بالاتنه در زمان های مختلف بالا می آیند. ▪ پاها بیش از حد باز شود (۱-). ▪ وزن روی استخوان ران یا روی قفسه سینه انداخته شود. ▪ سر به اندازه کافی به عقب خم نشود. ▪ مچ ها خم شوند. ▪ زانوها و پاها در یک خط از کنار و جلو قرار نگیرند.

✘ مهارت های بیشتر: ندارد.

✘ مهارت های کمتر: ندارد.

✘ حالت های نمایشی: ندارد.

۶	ضریب سختی حرکت
انعطاف	ویژگیهای حرکت
خم به عقب	گروه حرکت



## ONE LEGGED WHEEL

✘ جهت اجرای حرکت: نیمرخ مقابل داوران

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار باید به عقب خم شود در حالی که هر دو دست و تنها یک پا روی زمین است و پای دیگر به صورت کشیده در هوا بلند شده است.

✘ اجرای پیشنهادی: (دستورالعمل های سمت راست)

▪ ورزشکار در حالی که نیمرخ سمت چپ رو به داورهاست تا جایی که میتواند پاها را به نزدیک کرده و می ایستد. ▪ پاها موازی هم و پنجه های پا به سمت رو به رو باشد. زانوان در یک راستا با پنجه پا قرار گیرد. ▪ دست ها و بازوان را به عقب کشیده و ستون مهره ها را به عقب خم کند. ▪ دست ها با انگشتان رو به پاشنه بر روی زمین قرار میگیرد. دست ها باید با کنترل روی زمین قرار گیرد، عرض شانه ها جدا و پشت بازوها در همان خط پاشنه ها قرار میگیرد. ▪ بازوها به صورت کشیده قرار میگیرد، مچ ها، آرنج ها و شانه ها در یک خط هستند. ▪ ستون مهره ها در حالت خم به عقب باقی بماند و تا جایی که ممکن است قفسه سینه از شانه ها دور شود. ▪ سر بین بازوان قرار دارد و زانو ها در راستای مچ پا قرار دارد. ▪ پای راست را بالا آورده و صاف کند تا یک خط عمود با زمین ایجاد شود، انگشت پای راست به بالا پوینت شده و عضله ران منقبض است و پاشنه پا راست در راستای زانو و ران میباید.

✘ خطاهای اختصاصی:

▪ فاصله پاها بیشتر از عرض لگن باشد. ▪ پاها و زانوان موازی نباشند و زانو ها در راستای مچ پا نباشد. ▪ دست ها از عرض شانه باز تر و بازوها خم شده باشند. ▪ دست ها بدون کنترل روی زمین انداخته شود و مچ ها، آرنج و بازوها در یک راستا نباشند. ▪ ستون مهره ها به صورت یکنواخت به عقب خم نشده باشد ▪ پایی که بالا آمده عمود به زمین نیست و در راستای زانو و ران قرار نگرفته است ▪ عضله ران انقباض ندارد و انگشت پا پوینت نشده است.

✘ مهارت های بیشتر: ساعد ها روی زمین قرار میگیرد و هر دو دست مچ پا را میگیرد. (+۱)

✘ مهارت ها کمتر: ▪ پایین آمدن به سمت زمین پس از قرار گرفتن در وضعیت حرکت (-۱) ▪ بالا آمدن از سطح زمین (-۱) ▪ بالا آمدن پاشنه از زمین (-۱)

✘ حالت های نمایشی: ندارد.



۶	ضریب سختی حرکت
انعطاف و تعادل	ویژگیهای حرکت
خم به عقب	گروه حرکت

## FULL CAMEL

✘ جهت اجرای حرکت: نیمرخ مقابل داوران

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار باید در حالی که روی زانوان تعادل خود را حفظ میکند به عقب خم شده و بین دست ها و پاها و نیز پاها و سر تماس برقرار نماید.

✘ اجرای پیشنهادی:

▪ ورزشکار زانو میزند در حالی که زانو ها اندازه عرض لگن فاصله دارد و پنجه در راستای زانو روی زمین قرار دارد و نیمرخش به سمت داوران است. ▪ کف دست ها در کنار هم قرار دارد و بازوها صاف و به سمت عقب برگشته و ستون مهره ها به عقب خم میشود. ▪ لگن بالای زانو ها قرار دارد. بدون اینکه دست ها با زمین برخورد کند با تمام دست پاشنه ها گرفته میشود. ▪ با دست پاشنه ها کشیده میشود و سر به داخل و به سمت باسن میآید سراسر ستون مهره ها به صورت یکنواخت به عقب خم میشود. ▪ کف پاها صورت را لمس میکند. آرنجها کنار هم هستند و روی زمین قرار میگیرند.

▪ خطاهای اختصاصی:

▪ انگشتان پا یکدیگر را لمس نمیکنند و زانو ها بیش از اندازه باز شده است. ▪ لگن یا خیلی جلوتر از زانو است یا پشت زانو فرو رفته است. ▪ پا فقط توسط نوک انگشتان گرفته شده است یا فقط انگشت و یا آرک کف پا گرفته شده است. ▪ دست زمین را لمس میکند (۲-). ▪ آرنج ها زمین را لمس نمیکنند ▪ آرنج ها یکدیگر را لمس نمیکنند. ▪ تمام صورت پا را لمس نمیکنند ▪ یکنواخت نبودن خم به عقب در طول ستون مهره ها

✘ مهارت های بیشتر: ▪ نگه داشتن زانو ها کنار هم و آوردن صورت جلوی پاشنه یا جلوتر (۰.۵+) ▪ انجام چهارمین مرحله حرکت، گرفتن زانو ها، آوردن چانه و سینه روی زمین و نگاه بین زانوان (+۱)

✘ مهارت های کمتر: گرفتن جلوی ران برای کمتر خم شدن ستون مهره ها به عقب در FULL CAMEL. (۱-)

✘ حالت های نمایشی: رها کردن دستها در مرحله چهارم حرکت. ▪ نوک انگشتان به آرامی زمین را لمس کند.

۷	ضریب سختی حرکت
انعطاف	ویژگیهای حرکت
خم به عقب	گروه حرکت





## FULL COBRA

✘ جهت اجرای حرکت: نیمرخ مقابل داوران

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار باید به عقب خم شود و در حالی که ران ها واستخوان لگن روی زمین است پاها سر را لمس کند.

✘ اجرای پیشنهادی:

■ ورزشکار روی زمین دراز میکشد در حالی که نیمرخش به سمت داوران است. ■ دست ها روی زمین و زیر شانه ها قرار دارد در حالی که انگشتان دست ها به سمت جلو قرار دارد. ■ تا جایی که ممکن است پاها نزدیک به هم و به صورت کشیده روی زمین است، حداکثر فاصله بین پاها اندازه عرض لگن میباشد بالای پا روی زمین خوابیده است. ■ سر و سینه را از روی زمین بلند کرده به عقب خم شده در حالی که ران ها واستخوان لگن روی زمین است. ■ شانه از گوش فاصله دارد و آرنج تا زاویه ۹۰ درجه خم شده است. ■ کف پاها بالای سر را لمس میکند و انگشتان پا در محل رویش موها قرار دارد و قسمت داخلی پا آن را لمس میکند.

✘ خطاهای اختصاصی:

■ کف دست ها روی زمین صاف نباشد و یا خیلی جلوتر از شانه ها باشد. ■ انگشت دستان رو به سمت جلو نباشد. ■ پاها از هم خیلی فاصله داشته باشد و بیشتر از عرض لگن باز شده باشد. ■ انگشتان پا جمع شود. ■ ستون مهره ها به صورت غیر یکنواخت به عقب خم شده باشد. ■ شانه ها به گوش نزدیک شود. ■ پاها به صورت کامل سر را لمس نکنند به طور مثال انگشتان پا پشت سر را لمس میکنند.

✘ مهارت های اضافه حرکت: ■ ران ها و زانوها را کنار هم قرار دهد، ناف روی زمین قرار دارد و تمام کف پا سر را لمس میکند. (+۱)

✘ مهارت های کمتر: قرار دادن پاها زیر چانه با استفاده از دست ها (۰/۵-) ■ استفاده از انگشتان پا برای رفتن به حرکت با فشار دادن آنها به زمین (-۱) ■ صاف کردن بازوها با فشار دادن کف دست ها به زمین (-۱)

✘ حالت های نمایشی: ■ استفاده نکردن از دست ها برای رفتن به حرکت. ■ قرار دادن پاها زیر چانه بدون استفاده از دست ها. ■ رها کردن دست ها در حرکت و آوردن آنها به طرفین



۷	ضریب سختی حرکت
انعطاف	ویژگیهای حرکت
خم به عقب	گروه حرکت

## LOCUST SCORPION

✘ جهت اجرای حرکت: نیمرخ مقابل داوران

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار باید به عقب خم شود درحالی که در یک سوم بالایی بدن در قسمت جلو تعادل دارد و پاها سر را لمس میکند.

✘ اجرای پیشنهادی:

▪ ورزشکار در حالت نیمرخ به داوران رو شکم دراز میکشد. ▪ دست ها کاملا صاف زیر بدن قرار میگیرد در حالی که اندازه عرض شانه باز است و کف دست ها رو به زمین است و شانه از گوش فاصله دارد ▪ پاها کنار هم و صاف و کشیده است، هردو پا را بالا آورده تا به زمین عمود شوند، در حالی که عضلات ران انقباض دارد و ستون مهره ها به عقب خم شده است. پاها و ران ها کنار هم نگه داشته شده است، زانوها را خم کرده و کف پاها سر را لمس میکند. ▪ وزن روی شانه و بازوها یکسان تقسیم شده و روی گلو و چانه نیوفتاده است.

✘ خطاهای اختصاصی: کف پاها تاج سر را لمس نمیکند.

▪ زیر بازوها یا کف دست ها با زمین فاصله افتاده است. ▪ پاها کنار هم نیست ▪ شانه ها به سمت گوش ها خم شده است. ▪ پاها منقبض نیست و به سمت جلو کشیده نشده است. ▪ ران ها و زانوها از هم جدا شده اند. ▪ پشت به صورت یکنواخت به عقب خم نشده است. ▪ وزن روی گلو و چانه افتاده است.

✘ مهارت های بیشتر: نگه داشتن زانوها و ران ها کنار هم در حالی که پاها روی زمین است و جلوی صورت را لمس میکند. (۵/۰+) ▪ پاها به صورت صاف بالا سر کشیده شده و کف پا زمین را لمس میکند. (+۱)

✘ مهارت های کمتر: پاهای جدا از هم و خم شدن زانوها زمانی که پاها از زمین بلند میشود. (-۱)

✘ حالت های نمایشی: ▪ پاها روی زمین است و کنار صورت را لمس میکند. ▪ تعادل تنها روی شانه ها و بازوها است و آرنج ها تا شده است.

۷	ضریب سختی حرکت
انعطاف و قدرت	ویژگیهای حرکت
خم به عقب	گروه حرکت



## SPLITS - WITH BACKBEND

✘ جهت اجرای حرکت: نیمرخ مقابل داوران

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار باید به عقب خم شود در حالی که پشت پای جلویی و جلوی پای عقبی روی زمین باشد.

✘ اجرای پیشنهادی: (دستورالعمل های سمت راست)

▪ سمت راست ورزشکار به طرف داوران باشد. ▪ پای راست صاف به جلو کشیده میشود و پای چپ به عقب میرود، پشت پای راست و پشت زانوی آن باید روی زمین باشد و پنجه پا به جلو پوینت است، روی ران و روی زانوی پای چپ از عقب روی زمین و پنجه پا به عقب پوینت شده است. ▪ هر دو استخوان لگن در یک راستا و روی زمین است. ▪ ستون مهره ها صاف نگه داشته است. ▪ دست ها به سمت بالا کشیده شده و سپس به سمت عقب کشیده میشوند تا ستون مهره ها بتواند به صورت یکنواخت به سمت عقب خم شود. ▪ مچ پای چپ توسط هر دو دست به صورت همزمان گرفته شود.

✘ خطاهای اختصاصی:

▪ پاها پوینت نباشد ▪ پاها صاف نباشد و ران ها انقباض نداشته باشند. ▪ استخوان های لگن در یک راستا نباشد. ▪ یک یا هر دو استخوان لگن با زمین در تماس نباشد. ▪ دست ها به مچ پا نرسیده باشد. ▪ سختی در گرفتن مچ پای عقب وجود داشته باشد مثلا یکدست زودتر پا را لمس کند و یک دست دیرتر. ▪ ستون مهره ها به صورت یکنواخت به عقب خم نشده باشد. ▪ دو طرف ستون مهره ها یکسان به عقب خم نشده است چون به یکی از دو سمت کج شده است.

✘ مهارت های بیشتر: ندارد.

✘ مهارت های کمتر: انگشتان پای عقب هنگام گرفتن مچ پا، به زیر جمع شده باشد. (۵/۰-)

✘ حالت های نمایشی: ندارد.

۷	ضریب ضریب سختی حرکت
انعطاف	ویژگیهای حرکت
خم به عقب	گروه حرکت



## STANDING BOW PULLING

✘ جهت اجرای حرکت: نیمرخ مقابل داوران

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار باید عضلات پای ایستاده را منقبض کرده تا زانوی آن قفل شود و پای دیگر به صورت کشیده بالا می آید و با دست هم جهتش نگه داشته میشود.

✘ اجرای پیشنهادی: (دستورالعمل های سمت راست)

▪ ورزشکار در حالی که نیمرخ سمت راستش رو به داورهاست صاف می ایستد. ▪ نگاه رو به روست، همزمان که پای راست را از قسمت داخلی مچ پا با پنج انگشت گرفته شده است، بازوی چپ به سمت بالا کشیده میشود. ▪ عضلات پای چپ که تکیه گاه است به طوری انقباض دارد که زانوی چپ قفل میشود ▪ همزمان بدن به سمت جلو کشیده شده و پای راست به سمت عقب و بالا میرود. ▪ بدن انقدر پایین میرود تا شکم و سینه موازی زمین شود. ▪ دست چپ به جلو کشیده شده به طوری که چانه، شانه را لمس میکند، سر بالا و مستقیم و نگاه رو به روست. ▪ پای راست صاف و کشیده است و آنقدر بالا کشیده میشود تا با پای چپ در یک خط قرار گیرد، انگشتان پای راست پوینت به سمت بالاست.

✘ خطاهای اختصاصی:

▪ گرفتن نادرست پا (۱-) ▪ قسمت پایینی از پا گرفته شود. ▪ انگشتان دست جدا از هم هستند. ▪ بین شانه و چانه فاصله است. ▪ بدن به اندازه کافی پایین نیامده است. (۱-) ▪ پنجه پا پوینت نیست. ▪ بالا بردن پا از عقب به صورت صاف و کشیده نیست، کسر نمره بر حسب درجه خم شدن پا از (۵/۰ -) شروع میشود.

✘ مهارت های بیشتر: ندارد

✘ مهارت های کمتر: ندارد.

✘ حالت های نمایشی: ندارد.

۷	ضریب سختی حرکت
انعطاف و تعادل	ویژگیهای حرکت
خم به عقب	گروه حرکت



## DANCER

✘ جهت اجرای حرکت: نیمرخ مقابل داوران

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار باید روی یک پا تعادل خود را حفظ کند و پای دیگر را به سمت سقف کشیده، به سمت عقب خم شود و با هر دو دست پای بالایی را بگیرد.

✘ اجرای پیشنهادی: (دستورالعمل های سمت راست)

▪ ورزشکار در حالی که نیمرخ سمت راستش رو به داورهاست صاف می ایستد. ▪ عضلات پای چپ انقباض دارد پس زانو چپ قفل میشود. ▪ ورزشکار پای چپ را از بیرون میگیرد و کف دست رو به سقف است و همزمان دست چپ را بالا می آورد و صاف کشیده کنار گوش قرار میدهد. ▪ پای راست را صاف به سمت سقف کشیده میشود، و بدن پایین میآید تا جایی که شکم و قفسه سینه موازی زمین شود. ▪ بازوی چپ عقب رفته تا پای راست را بگیرد، بالاتنه در راستای لگن است، پای راست بیشتر به بالا کشیده میشود بدون اینکه از راستای لگن و زانو خارج شود. ▪ با صاف شدن پای راست فاصله ای بین پای راست و پای چپ که تکیه گاه است ایجاد میشود، بازوها هم صاف میشود با دستهایی که نزدیک استخوان مچ را با پنج انگشت در هم قفل شده گرفته اند. ▪ چانه موازی زمین و سر بین بازوان است.

✘ خطاهای اختصاصی:

▪ پای تکیه گاه منقبض نیست (۲-) ▪ شکم موازی زمین نیست (۱-) ▪ بالاتنه چرخیده است. ▪ پایی که بالا رفته و لگن همان پا به بیرون چرخیده است ▪ ران و زانو در یک خط نیستند و فاصله ندارند ▪ پای بالا صاف و محکم نیست کسر نمره بر حسب درجه خم شدن پا از (۵/۰ -) شروع میشود. ▪ گرفتن پا از زیر مچ انجام شده است ▪ بازوها به صورت یکسان نیست و انگشتان از هم جدا شده است. ▪ سر بین بازوها نیست (۱-) ▪ چانه موازی زمین نیست.

✘ مهارت های بیشتر: همزمان که پا بالا میآید با دو دست مچ پا گرفته شود. (۱+)

✘ مهارت های کمتر: پایی که بالا آمده از بیرون گرفته نشده و کف دست رو به بالا نیست. (۵/۰-)

✘ حالت های نمایشی: ندارد



۸	ضریب سختی حرکت
انعطاف و تعادل	ویژگیهای حرکت
خم به عقب	گروه حرکت

## FULL BOW

✘ جهت اجرای حرکت: نیمرخ مقابل داوران

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار باید در حالی که به عقب خم شده و تعادل خود را تنها روی شکم نگه داشته، هر دو پا، سر را لمس کند.

✘ اجرای پیشنهادی:

▪ در حالی که نیمرخ مقابل داوران است ورزشکار روی شکم دراز میکشد. ▪ انگشت شست پا در حالی که کف دست ها رو به زمین است گرفته میشود، انگشت اشاره بین انگشت شست و انگشت دوم قرار میگیرد و بقیه انگشتان بیرون انگشت شست پا قرار دارند. ▪ همزمان که هر دو پا بالا می آید بالاتنه از زمین جدا شده سر به عقب میروود و نگاه به انگشتان پا است. ▪ وزن روی مرکز شکم انداخته شده است. ▪ شانه ها چرخیده و آرنج ها به جلو خم شده است، و انگشتان شست به سمت گوش ها پایین کشیده شده است. ▪ آرنج ها کنار هم است، زانوها و مچ دست ها در یک خط و موازی زمین است و مچ دست ها صاف است.

✘ خطاهای اختصاصی:

▪ پاها و بالاتنه در زمان های مختلف بالا بیایند. ▪ پاها بیش از حد باز شده باشد. ▪ وزن یا به عقب رفته و روی استخوان لگن افتاده یا جلو رفته و روی دنده ها افتاده است. ▪ زانوها موازی زمین نیست. ▪ زانوها، آرنج ها و مچ ها در یک خط نیستند. ▪ سر به اندازه کافی به عقب خم نشده است.

✘ مهارت های بیشتر: ندارد.

✘ مهارت های کمتر: گرفتن پاها از بیرون پا (۲-)

✘ حالت های نمایشی: پاها زیر چانه می آید و دست ها پاها را رها میکند.

۸	ضریب سختی حرکت
انعطاف	ویژگیهای حرکت
خم به عقب	گروه حرکت



## FULL WHEEL

✘ جهت اجرای حرکت: نیمرخ مقابل داوران

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار باید در حالی که به عقب خم شده است با بازوهای که باز شده و چرخیده و دست هایی که پاها را گرفته است از زمین بلند شود

✘ اجرای پیشنهادی:

▪ نیمرخ به سمت داورها و تا جایی که میشود پاها به هم چسبیده است. ▪ پاها موازی یکدیگر و پنجه پا رو به رو و زانوها در راستای پنجه پا میباشد. ▪ دست ها و بازوها را به عقب کشیده و ستون مهره ها به عقب خم میشود، بازوها دیگر چرخیده نمیشود و دست ها زمین را لمس نمیکند. ▪ خارج مچ پا توسط دستها گرفته میشود، گرفتن باید با هر پنج انگشت با هم باشد و انگشت شست بالا قرار گیرد. ▪ دست ها و پاها صاف میشود و سر بین بازوها میرود، و کل ستون مهره ها به صورت یکنواخت به عقب خم شده است.

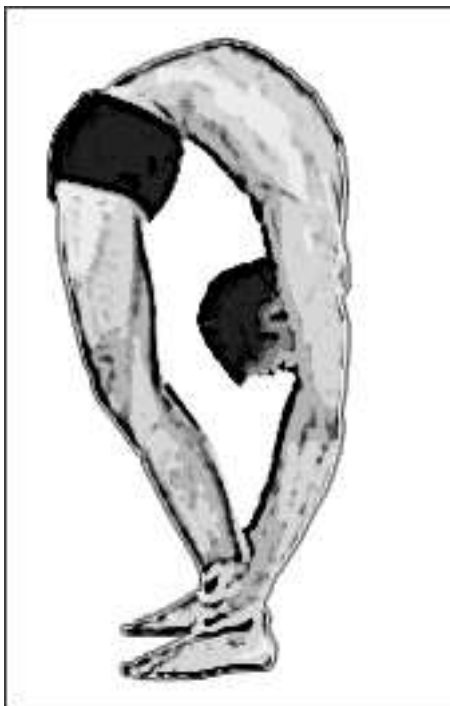
✘ خطاهای اختصاصی:

▪ پاها بیشتر از عرض لگن باز باشد. ▪ پاها موازی نیست. ▪ بازوها چرخیده باشد. ▪ اشتباه گرفتن پاها. ▪ پاها و بازوها خم شده باشد. ▪ سر به اندازه کافی به عقب برنگشته است. ▪ ستون مهره ها غیر یکنواخت خم شده است.

✘ مهارت های بیشتر: بعد از صاف شدن دست ها و پاها، ورزشکار بدون هیچ صدایی و با کنترل روی ساعد ها فرود میآید و سینه و چانه را روی زمین میگذارد، در حالی که صورت رو به جلو و بین پاهاست و بدون اینکه دست ها را روی زمین بگذارد از حرکت باز میگذرد. (۱+) ▪ پاها کنار هم است (۱+) ▪ لگن کاملاً بالای مچ پا در زاویه ۹۰ درجه با زمین است. (۲+) ▪ گرفتن مچ پاها بدون خم شدن بازوها و پاها است و گرفتن مچ هردو پا به صورت همزمان باهم باشد (۲+)

✘ مهارت های کمتر: گذاشتن دست ها روی زمین در زمان استقرار در حرکت (۱-) ▪ گذاشتن دست ها روی زمین پیش از گرفتن مچ پا (۲-)

✘ حالت های نمایشی: ندارد



۸	ضریب سختی حرکت
انعطاف	ویژگیهای حرکت
خم به عقب	گروه حرکت

## REVERSE STRETCH

✘ جهت اجرای حرکت: نیمرخ مقابل داوران

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار باید به عقب خم شود در حالی که دست ها پاها را گرفته است و جلوی پا تا نوک انگشتان پا روی زمین باشد.

✘ اجرای پیشنهادی:

■ در حالی که نیمرخ ورزشکار رو به داورهاست روی شکم دراز میکشد . ■ فاصله ی بین پاها ۶ اینچ است و دست ها جلو بدن روی زمین کشیده میشود ■ دست ها و بالاتنه را بالا کشیده و ستون مهره ها را به عقب خم کنید. ■ زانوها در صورت امکان به بالا خم میشود و با دستها از بیرون پا، مچ پا گرفته میشود. ■ تا جایی که ممکن است نگاه به فاصله ای دور در عقب باشد و پاها عقب، صاف روی زمین کشیده میشود. پاها کنار هم قرار دارد و جلوی پا صاف روی زمین است.

✘ خطاهای اختصاصی:

■ فاصله بین پاها بیش از ۶ اینچ است ■ بازوها خم شده است ■ بالاتر از مچ پا گرفته شده است. ■ جلوی پا صاف روی زمین قرار ندارد. ■ خم شدن ستون مهره ها یکنواخت نیست.

✘ مهارت های بیشتر: پاها کنار هم باشد (۵/۰+)

✘ مهارت های کمتر: ندارد

✘ حالت های نمایشی: ندارد



ضرب سستی حرکت	۸
ویژگیهای حرکت	انعطاف
گروه حرکت	خم به عقب



## SPLIT ARM

✘ جهت اجرای حرکت: نیمرخ مقابل داوران

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار باید تعادل خود را روی یک پا حفظ کند در حالی که پای دیگر آنقدر بالا میآید تا به زمین عمود شود، بازوها با به بغل باز شود و ستون مهره ها به عقب برگشته است.

✘ اجرای پیشنهادی: (دستورالعمل های سمت راست)

▪ نیمرخ سمت چپ رو به داورهاست ▪ دست ها را بالای سر آورده و پای راست از ناحیه لگن و ران دارای انقباض است ▪ بالاتنه به سمت جلو و پایین میآید و همزمان بدون چرخیدن لگن پای چپ به عقب و بالا برده میشود. ▪ دست ها به پشت و بالا باز میشود، کف دست ها رو به زمین و پا به طور پیوسته عقب و بالا بیاید تا پاها کاملا از هم جدا شود. ▪ نگاه رو به رو و چانه را بالا نگه دارید ستون مهره ها و شکم را پایین بیاورید تا موازی زمین شود. ▪ از بازوها استفاده میشود تا ستون مهره ها به صورت یکنواخت به عقب خم شود و قفسه سینه را بالا و عمود به زمین نگه دارید، چانه موازی زمین است و هیچ فشردگی ای در مهره های گردنی نیست.

✘ خطاهای اختصاصی:

▪ پای تکیه گاه منقبض نیست ▪ پا یا لگن بالایی به سمت داورها چرخیده است ▪ پای عقبی به اندازه کافی باز نشده است ▪ عضله های پای عقبی منقبض نیست ▪ بازوها به صورت پیوسته به بالا و عقب نرفته است ▪ پشت به عقب خم نشده است.

✘ مهارت های بیشتر: ندارد

✘ مهارت های کمتر: ندارد

✘ حالت های نمایشی: ندارد



ضریب سختی حرکت	۸
ویژگیهای حرکت	انعطاف و تعادل
گروه حرکت	خم به عقب

## FULL STANDING BOW

✘ جهت اجرای حرکت: نیمرخ مقابل داوران

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار باید روی یک پا تعادل خود را حفظ کند در حالی که عضلات ران منقبض است و پای دیگر بالا آمده و پا سر را لمس میکند.

✘ اجرای پیشنهادی: (دستورالعمل های سمت راست)

■ نیمرخ سمت راست رو به داورها باشد ■ عضلات پای چپ انقباض دارد و این سبب قفل شدن زانو میشود. ■ پنجه پای راست از قسمت خارجی گرفته میشود در حالی که کف دست رو به بالاست و همزمان بازوی چپ بالا به سمت سقف کشیده میشود در حالی که بازو کنار گوش است ■ پای راست را به سمت سقف بالا بکشید و بدن تا جایی پایین کشیده میشود تا شکم موازی زمین شود ■ بازوی چپ به عقب میروند تا پای راست را بگیرد، نیم تنه در راستای لگن است، حرکت ادامه پیدا میکند تا پای راست صاف بالا کشیده شود بدون اینکه زانو یا لگن به بیرون کشیده شود ■ پای راست کاملاً صاف میشود تا فاصله با پای چپ که تکیه گاه است مناسب شود و بازوها صاف میشود با دست هایی که نزدیک استخوان مچ پا را با هر پنج انگشت قلاب شده در هم گرفته است ■ پنجه پای راست را که بالا آمده است زیر چانه قلاب میشود، هردو ران و هر دو زانو باید از بغل در یک راستا باشد ■ بازوها از بغل باز شده و انگشتان هر دو دست کنار هم است

✘ خطاهای اختصاصی:

■ شکم موازی زمین نشده است ■ تنه چرخیده شده است ■ لگن و خود پایی که بالا آمده به سمت بیرون باز و چرخیده شده است ■ پایی که بالا آمده قفل نشده پس بین دو پا باز نشده ■ پایین تر از مچ پا گرفته شده است ■ بازوها یکنواخت نیست و انگشتان از هم فاصله دارند ■ پاها زیر چانه قرار نگرفته است

✘ مهارت های بیشتر حرکت: گرفتن از مچ پا با هر دو دست همزمان با بالا آوردن پا (+۱)

✘ مهارت های کمتر حرکت: پایی که بالا آمده از بیرون پا گرفته نشده است (-۰/۵)

■ رها نکردن دست ها بعد از اینکه پا زیر چانه قرار گرفت (-۲) ■ اگر پا فقط روی سر قرار گرفته باشد (-۳)

✘ حالت های نمایشی: ندارد



۹	ضریب سختی حرکت
انعطاف و تعادل	ویژگیهای حرکت
خم به عقب	گروه حرکت

# حرکات خم به جلو

## FETAL LOTUS

✘ جهت اجرای حرکت: نیمرخ مقابل داوران

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار باید پاهای خود را در حالت لوتوس قرار دهد، در حالی که دست ها بین پاهاست و دست ها با سر در تماس است.

✘ اجرای پیشنهادی:

▪ روی زمین چهار زانو نشسته و نیمرخ به سمت داورهاست. ▪ پاها در حالت لوتوس قرار دارد و زانوها بیشتر به هم نزدیک شده است و انگشتان هر دو پا بیرون از ران قرار داده شده تا حرکت لوتوس قوی تر اجرا شود. ▪ زانوها تا ۴۵ درجه بالا میآید و به کمک دست ها تعادل حفظ میشود. ▪ دست راست را از بین پای راست و پای چپ آورده و آرنج از سمت دیگر خارج شده و بازو حرکت آزادانه دارد. ▪ دست چپ را از بین پای چپ و پای راست آورده و آرنج از سمت دیگر خارج شده و بازو حرکت آزادانه دارد. ▪ سر پایین میآید، ستون مهره ها گرد شده و انگشتان پشت سر قلاب میشود ▪ تعادل روی استخوان نشیمنگاه رو به جلو انداخته شود.

✘ خطاهای اختصاصی:

▪ پای اشتباه (پای چپ) ابتدا در وضعیت لوتوس وارد شده باشد. (۱-) ▪ بازوها از بین پاهای اشتباه بیرون آمده باشد. (۲-) ▪ آرنج ها کامل از پا بیرون نیامده باشد ▪ دست ها در پشت سر شل باشد ▪ گردی ستون مهره ها یکنواخت نباشد.

✘ مهارت های بیشتر: ندارد

✘ مهارت های کمتر: ندارد

✘ حالت های نمایشی: ندارد



۵	ضریب سختی حرکت
انعطاف و تعادل	ویژگیهای حرکت
خم به جلو	گروه حرکت

## FROG

✘ جهت اجرای حرکت: نیمرخ مقابل داوران

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار باید پاهای خود را از هم جدا کند در حالی که دست ها زیر پاهاست

✘ اجرای پیشنهادی:

▪ صاف روی زمین نشسته در حالی که پاها صاف است ▪ پاها اندازه عرض شانه باز میشود و زانوها کمی به سمت بالا میآید ▪ ورزشکار به جلو خم میشود و بازوها زیر پاها میروند و از سمت خارج پاها بیرون میروند. قسمت داخلی بازو زاویه ۴۵ درجه دارد ▪ پاها و پاشنه ها به جلو لغزیده میشود و دست ها به بیرون و عقب رفته و بالای بازوها زیر زانوها میروند. ▪ چانه رو زمین میآید و پاها فلکس میشود و عضلات ران انقباض دارد و زانوها قفل میشود و پاشنه ها از زمین بلند میشود ▪ انگشتان دست باز و کف دست روی زمین خوابیده است، وزن رو به جلو انداخته میشود و باسن از روی زمین بلند میشود

✘ خطاهای اختصاصی:

▪ پاها بیش از حد باز یا بسته است ▪ زاویه بین بازوها بیشتر یا کمتر از ۴۵ درجه باشد ▪ چانه از روی زمین بلند شده باشد ▪ پاشنه ها زمین را لمس کند ▪ باسن زمین را لمس کند

✘ مهارت های بیشتر: ندارد

✘ مهارت های کمتر: ندارد

✘ حالت های نمایشی: ندارد

۵	ضریب سختی حرکت
انعطاف	ویژگیهای حرکت
خم به جلو	گروه حرکت



## GUILLOTINE

✘ جهت اجرای حرکت: نیمرخ مقابل داوران

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار باید روی هر دو پا ایستاده به سمت جلو خم شده و سر را بین هر دو پا ببرد و دست ها باید در پشت بدن به هم وصل گردد.

✘ اجرای پیشنهادی

■ ورزشکار صاف میایستد در حالی که نگاه رو به روست و نیمرخش به سمت داوران است ■ پاها تقریباً اندازه عرض گن باز میشود و این فاصله نباید از عرض شانه بیشتر شود. ■ به سمت جلو خم شده و هر دو زانو نیز خم میشود. ■ هر دست پشت مچ پای سمت خودش میروند، انگشت شست داخل مچ پا و بقیه انگشتان بیرون مچ پا قرار میگیرد و بالا تنه را به سمت پاها هل میدهد به طوریکه شانه ها پشت زانوها قرار میگیرد ■ دست ها پایین کمر قرار میگیرد، دست ها بهم رسانده میشود پس کف هر دو دست روی یکدیگر است. ■ دست ها لگن را به سمت بالا و جلو میبرد و پاها صاف میشود به این ترتیب عضلات ران منقبض شده و زانو ها قفل میشود. ■ پاها رو به جلو و یا کمی رو به داخل قرار میگیرد و لگن باید کاملاً بالای مچ پا باشد. ■ سر به سمت بالا و باسن است بنابراین در حالت نهایی حرکت پس سر موازی زمین خواهد بود

✘ خطاهای اختصاصی:

■ پاها بیش از حد باز است ■ نگرفتن یا بد گرفتن دست ها ■ پس سر پایین تر از حالت موازی با زمین است کسر نمره بر حسب درجه خم شدن سر از (۵/۰ -) شروع میشود ■ سمت پاها به بیرون رفته ■ ستون مهره ها به صورت یکنواخت خم نشده است ■ لگن در یک خط با مچ پا نیست

✘ مهارت های بیشتر: ندارد

✘ مهارت های کمتر: ندارد

✘ حالت های نمایشی: ندارد



ضریب سختی حرکت	۵
ویژگیهای حرکت	انعطاف
گروه حرکت	خم به جلو

## RABBIT

✘ جهت اجرای حرکت: نیمرخ مقابل داوران

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار باید روی قسمت جلویی پا رو به جلو خم شود در حالی که پاها را نگه داشته است

✘ اجرای پیشنهادی:

ورزشکار زانو میزند در حالی که نیمرخش به سمت داوران است ▪ روی زانوها نشسته و پاها کنار هم و روی پاها رو به زمین باشد ▪ با هر دست پاشنه همان سمت گرفته میشود به طوری که انگشت شست از بیرون پاشنه را گرفته و باقی انگشتان از داخل و شکم به داخل کشیده شده است ▪ چانه به سمت قفسه سینه جمع میشود، به جلو خم شده و پیشانی زانوها را لمس میکنند و تاج سر هم زمین را لمس میکند ▪ پاشنه ها کشیده میشود تا لگن به سمت سقف بالا رود ▪ بازوها صاف و آرنج ها قفل میشود و شانه از گوش دور میشود ▪ کل ستون مهره ها از دنبالچه تا گردن انقباض دارد و ران ها باید در خط عمود به زمین قرار گیرد.

✘ خطاهای اختصاصی:

▪ پیشانی زانو را لمس نکرده باشد (۲-) ▪ گرفتن پاها نادرست است (۱-) ▪ موقعیت سر خیلی جلوتر از پشت سر قرار گرفته ▪ مچ ها خم شده است ▪ ران ها عمود بر زمین نیست ▪ ستون مهره ها انحنا یکنواخت ندارد ▪ شانه ها به گوش نزدیک است ▪ شکم به داخل کشیده نشده است

✘ مهارت های بیشتر: ندارد

✘ مهارت های کمتر: ندارد

✘ حالت های نمایشی: ندارد

۶	ضریب سختی حرکت
انعطاف	ویژگیهای حرکت
خم به جلو	گروه حرکت



## SLEEPING YOGI

✘ جهت اجرای حرکت: نیمرخ مقابل داوران

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار باید در حالی که به پشت دراز کشیده است هر دو پایش در پشت سر باشد و دست ها از پشت باید به هم متصل باشند.

✘ اجرای پیشنهادی:

■ چهار زانو روی زمین نشسته و نیمرخ به سمت داورها باشد ■ روی زمین دراز کشیده و تیغه ی شانه ها از زمین بلند میشود و هر دو پا باهم بلند میشود تا پشت سر رفته و مچ ها روی هم قرار میگیرد. ■ دست ها را دور بدن برده و هر ده انگشت در پشت کمر به هم قلاب میشود ■ انقباض کردن رها کنید و نگاه بالا به سمت سقف است

✘ خطاهای اختصاصی:

■ با زور و فشار زیاد پاها را به پشت سر بردن ■ مچ ها روی هم قرار نکرده اند بلکه فقط انگشتان روی هم قرار دارند ■ پاها اصلا روی هم قرار ندارند (۲-) ■ وقتی پاها به پشت سر رفت شانه ها زمین را لمس کند. ■ دست ها به خوبی پایین کمر در هم قفل نشده اند ■ شانه ها کاملا از بین زانوها بیرون نیامده است ■ وزن بدن به صورت یکنواخت تقسیم نشده، وزن بیش از حد روی لگن افتاده و شانه ها از خط خارج شده است

✘ مهارت های بیشتر حرکت: در حالت خوابیده بدون کمک دست ها پاها به خوبی پشت سر میرود و مچ ها روهم به حالت صلیب قرار میگیرد (+۰/۵)

✘ مهارت های کمتر حرکت: ندارد

✘ حالت های نمایشی: ندارد

۶	ضریب سختی حرکت
انعطاف	ویژگیهای حرکت
خم به جلو	گروه حرکت





## SPLITS - WITH FORWARDBEND

✘ جهت اجرای حرکت: نیمرخ مقابل داوران

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار باید ستون مهره ها را به سمت جلو خم کند و بین سر و پا تماس ایجاد کند، پشت پای جلو و جلوی پای پشت زمین را لمس میکند

✘ اجرای پیشنهادی: (دستورالعمل های سمت راست)

▪ ورزشکار در حالی که نیمرخ سمت چپ رو به داورهاست روی زمین مینشیند ▪ پای راست را جلو و پای چپ به عقب کشیده میشود، پشت ساق و زانوی پای راست باید روی زمین باشد و بالای ران و زانوی پای چپ هم باید روی زمین بوده و انگشتان پای چپ پوینت باشد ▪ هر دو تیغه لگن در یک راستا روی زمین است ▪ ستون مهره ها صاف ▪ بازوها بالا کشیده شده و به سمت جلو میروند ▪ همزمان با هر دو دست پای راست گرفته میشود و دست ها در هم قفل میگردد ▪ چانه به قفسه سینه چسبیده و پیشانی زانوی راست را لمس میکند

✘ خطاهای اختصاصی:

▪ انگشتان پا پوینت نیست ▪ پاها صاف نیست و ران ها انقباض ندارد ▪ دو تیغه لگن در یک راستا نیست ▪ یکی یا هر دو تیغه لگن روی زمین نیست ▪ سر پای جلویی را لمس نمیکند ▪ زانوی پای جلویی خم شده ▪ ران پای جلویی در حالت فلکس نیست

✘ مهارت های بیشتر: ندارد

✘ مهارت های کمتر: ندارد

✘ حالت های نمایشی: ندارد

ضریب سختی حرکت	۶
ویژگیهای حرکت	انعطاف
گروه حرکت	خم به جلو



## STANDING HEAD TO KNEE

✘ جهت اجرای حرکت: نیمرخ مقابل داوران

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار باید عضلات پایی را تکیه گاه است منقبض کند به این ترتیب زانو قفل میشود و پیشانی باید قسمتی از زانوی پای دیگر را که بالا آمده لمس کند.

✘ اجرای پیشنهادی: (دستورالعمل های سمت راست):

■ ورزشکار صاف با نیمرخ سمت چپ رو به داوران می ایستد ■ نگاه رو به رو و پای راست از قسمت برآمدگی های کف پا گرفته شده در حالی که دست ها زیر پا قلاب شده است و مچ ها صاف است ■ پا بالا می آید و انگشتان پا به سمت داخل است و ران موازی زمین میشود

■ عضلات پای چپ که تکیه گاه است باید کاملا منقبض باشد این باعث میشود زانو قفل شود و وزن رو به جلو است و پا صاف و کاملا روی زمین است ■ شکم و دنده ها به داخل کشیده شده و ستون مهره ها به جلو خم میشود ■ پای راست بالا آورده میشود و به جلو کشیده میشود و این سبب میشود که پا با ران منقبض موازی زمین شود، پاشنه در راستای پا است پنجه ها به سمت صورت کشیده شده است ■ شانه ها به عقب و پایین کشیده شده است سینه بالا کشیده شده است ■ آرنج پایین تر از عضله ساق پا می آید و بی حرکت نگه داشته میشود ■ چانه به داخل کشیده میشود و پیشانی روی زانو گذاشته میشود

✘ خطاهای اختصاصی:

■ گرفتن پا بالاتر یا پایین تر از حد مجاز ■ بالا یا پایین رفتن ران ها ■ عدم استحکام در گرفتن پا ■ پنجه ها فلکس نشده است ■ مچ ها خم شده است ■ شکم از حالت انقباض خود خارج میشود ■ قفسه سینه از بدن بیرون زده ■ پای کشیده به سمت جلو نیامده است ■ سینه پایین آمده است ■ شانه ها بالا کشیده شده ■ آرنج ها زیر عضلات ساق پا نیست ■ پیشانی روی زانو قرار نگرفته است (۱-)

✘ مهارت های بیشتر حرکت: ندارد

✘ مهارت های کمتر حرکت: ندارد

✘ حالت های نمایشی: پس قرار گرفتن در حد نهایی حرکت و گرفتن پاها با دست دستها رها شده و ۳ ثانیه در این حالت بماند



۷	ضریب سختی حرکت
انعطاف، قدرت، تعادل	ویژگیهای حرکت
خم به جلو	گروه حرکت

## TORTOISE - FULL/LIFTING

✘ جهت اجرای حرکت: نیمرخ مقابل داوران

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار باید دو پایش پشت سر باشد، روی بازوها فشار آورده و بدن پایین آمده و صورت روی زمین قرار میگیرد.

✘ اجرای پیشنهادی:

■ ورزشکار روی زمین چهارزانو و به صورت نیمرخ به سمت داوران مینشیند ■ پاها یا به صورت تک تک یا هر دو همزمان به پشت سر میرود  
 ■ مچ پاها و زانوها روی هم پشت شانه قرار دارد. ■ در حالی که دست ها اندازه عرض شانه از هم فاصله دارد تمام بدن از روی زمین بلند میشود،  
 باسن به سمت بالا کشیده میشود و این باعث میشود بدن موازی زمین شود، سر و لگن در یک راستاست و موازی زمین است، این وضعیت حداقل  
 باید یک ثانیه حفظ شود ■ آرنج خم و چانه به سینه میچسبد و بدن پایین میآید تا سر و باسن به زمین را لمس کند ■ با صاف کردن پاها  
 آنها از زمین جدا میشوند ■ دست ها پشت کمر رفته و دست ها در هم قلاب میشوند ■ برای خارج شدن از حرکت به عقب فشار آورده، باسن  
 روی زمین قرار گرفته و دست ها رها میشود

✘ خطاهای اختصاصی:

■ با زور و فشار پاها پشت سر قرار گیرد ■ مچ ها روی هم قرار نگرفته اند بلکه فقط انگشتان روی هم قرار دارند(۱-) ■ پاها اصلا روی هم  
 نیست(۲-) ■ در وضعیت لیفت در حرکت آرنج ها قفل نیست(۱-) ■ باسن انقدر بالا نیامده که در یک خط با سر قرار بگیرد(اگر باسن بالاتر  
 قرار گیرد قابل قبول است) ■ در حد نهایی حرکت بدن موازی نیست با زمین ■ فرود آمدن روی زمین راحت و مستحکم نیست ■ پاها زمین را  
 لمس میکند(۱-) ■ چانه به سینه نمیچسبد(۱-) ■ دست ها پشت کمر به هم قلاب نمیشود(۱-) ■ برای برگشت از حرکت به عقب فشار  
 نیاوردن(۱-) ■ در وضعیت بالای حرکت سر و باسن در یک خط بالا نیامده اند(۱-)

✘ مهارت های بیشتر:

■ بدون کمک دست ها پاها به خوبی پشت سر میرود و مچ ها روهم به حالت صلیب قرار میگیرد(۵/۰+) ■ پاها از قسمت عضله ساق به راحتی  
 پشت سر قرار گرفته و سر آزادانه حرکت میکند(۱+)

✘ مهارت های کمتر: ندارد

✘ حالت های نمایشی: ندارد



ضرب سستی حرکت	۸
ویژگیهای حرکت	انعطاف، قدرت، تعادل
گروه حرکت	خم به جلو

# حرکات کششی

## BOUND LOTUS

✘ جهت اجرای حرکت: رو به داوران

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار باید پاها را در وضعیت لوتوس قرار دهد و در پشت بدن دست ها پاها با هم در ارتباط باشد

✘ اجرای پیشنهادی:

- روی زمین در حالت چهار زانو نشسته و رو به داوران باشد
- پاها به حالت لوتوس در آمده و زانوها بیشتر به هم نزدیک میشود و انگشتان پا خارج از ران قرار میگیرد تا وضعیت لوتوس مستحکم تر شود
- بازوی چپ به پشت میروود و تمام انگشتان دست چپ انگشت شست پای چپ را میگیرد
- بازوی راست به پشت میروود و تمام انگشتان دست راست انگشت شست پای راست را میگیرد
- هر دو زانو روی زمین قرار میگیرد
- چانه بالا آمده شانه ها در یک خط ستون مهره ها صاف و نگاه رو به روست

✘ خطاهای اختصاصی:

- پای اشتباه (پای چپ) اول وارد لوتوس میشود (۱-)
- وضعیت لوتوس محکم نیست و انگشتان از ران ها بیرون نیامده است
- گرفتن یک یا هر دو پا از بین رفته است
- ستون مهره ها به طرفین یا به جلو خم شده است
- سر انقدر بالا نیامده که نگاه رو به رو شود
- شانه ها در یک راستا نیست

✘ مهارت های بیشتر: ندارد

✘ مهارت های کمتر: ندارد

✘ حالت های نمایشی: ندارد



۵	ضریب سختی حرکت
انعطاف	ویژگیهای حرکت
کششی	گروه حرکت

## COWFACE

✘ جهت اجرای حرکت: رو به داوران

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار باید یک پا را روی پای دیگر انداخته و یک دست از بالا و دست دیگر از زیر به پشت رفته و یکدیگر را بگیرند و هر دو طرف لگن روی زمین باشد

✘ اجرای پیشنهادی (دستورالعمل های سمت راست):

▪ صورت رو به داورهاست ▪ دست ها جلو آمده و پای راست روی پای چپ قرار میگیرد ▪ فاصله بین زانوها از بین رفته و مفاصل هر دو زانو در یک راستا قرار میگیرد ▪ باسن در بین پاشنه ها و روی زمین قرار میگیرد بنابراین پاشنه ها دو طرف لگن را لمس میکنند ▪ بازوی چپ بالا میآید و پشت سر میرود ▪ دست راست از پایین به پشت سر رفته و هر دو دست یکدیگر را میگیرند ▪ هر دو آرنج عمود و در یک خط هستند ▪ سر و سینه بالا آمده تا نگاه رو به رو باشد

✘ خطاهای اختصاصی:

▪ مفاصل زانوها در یک راستا نباشد ▪ بین مفاصل زانوها فاصله باشد ▪ باسن روی زمین نیست ▪ بین پاشنه و لگن فاصله وجود دارد ▪ بازوی بالایی نسبت به زانویی که بالاست اشتباه است ▪ آرنج ها در یک خط نیست ▪ قفسه سینه بالا نیامده است ▪ سر خیلی پایین است و نگاه رو به رو نیست ▪ گرفتن پا توسط انگشتان ضعیف است یا فقط با نوک انگشتان دست پا گرفته شده است ▪ اگر دست و پای مخالف استفاده نشده باشد

✘ مهارت های بیشتر: ندارد

✘ مهارت های کمتر: ندارد

✘ حالت های نمایشی: ندارد



ضریب سختی حرکت	۵
ویژگیهای حرکت	انعطاف
گروه حرکت	کششی

## FOUR ANGLE

✘ جهت اجرای حرکت: رو به داوران

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار باید یک پا را بالا بیاورد در حالی که بازوی همان سمت زیر ساق پا قرار دارد، دست مخالف بالای سر رفته و دست ها یکدیگر را لمس میکنند.

✘ اجرای پیشنهادی (دستورالعمل های سمت راست):

▪ صاف رو به روی داور نشسته، پای چپ خم میشود و پنجه به عقب پوینت شده و لگن سمت خود را لمس میکند ▪ زانوی چپ به سمت مرکز آورده شده و هر دو باسن روی زمین است ▪ پای راست بالا آمده و دست راست زیر ساق را میگیرد، پس در این حالت داخل آرنج راست زیر زانو است ▪ پای راست سمت بدن کشیده میشود و زانو و پای راست در یک راستا قرار میگیرند و با بدن و زمین موازی هستند ▪ دست ها در هم قلاب و فقط انگشتان شست با هم مماس هستند ▪ کف دست ها به سمت سر چرخیده میشود ▪ سر بالا و نگاه رو به روست

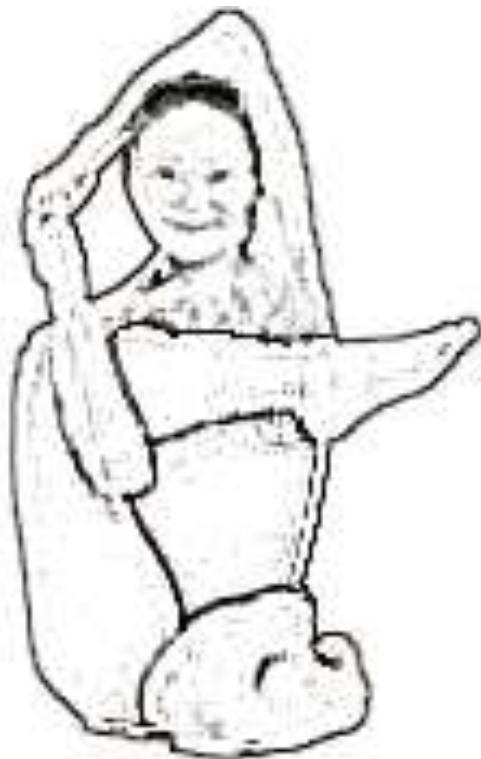
✘ خطاهای اختصاصی:

▪ پنجه به سمت عقب پوینت نیست یا پاشنه لگن را لمس نمیکند ▪ زانو در مرکز بدن قرار نگرفته است ▪ پا و زانو موازی زمین نیست ▪ انگشتان کاملا در هم قفل نشده اند ▪ سر بالا و نگاه رو به رو نیست

✘ مهارت های بیشتر: ندارد

✘ مهارت های کمتر: ندارد

✘ حالت های نمایشی: ندارد



ضریب سختی حرکت	۵
ویژگیهای حرکت	انعطاف
گروه حرکت	کششی

## LEG BEHIND HEAD

✘ جهت اجرای حرکت: رو به داوران

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار باید یک پایش را پشت سر خود نگاه دارد.

✘ اجرای پیشنهادی (دستورالعمل های سمت راست):

▪ ورزشکار چهارزانو رو به روی داورها مینشیند ▪ پای راست از زمین بلند و گرفته میشود. ▪ زانوی راست پشت شانه رفته بنابراین زانو کاملاً رو به بیرون است و هیچ فاصله ای بین زانو و شانه وجود ندارد و پا کاملاً پشت سر قرار میگیرد. ▪ پای راست را پایین کشیده میشود و سر بلند شده و نگاه رو به روست ▪ پا را پشت سر آورده، زانو در یک خط با شانه ها و انگشتان پا قرار میگیرد. ▪ هر دو تیغه لگن روی زمین قرار دارد و بالاتنه به صورت قائم درآمده و دست ها در جلوی بدن به صورت نیایش قرار میگیرد. ▪ شکم باید به تو کشیده شود و پای در جای خود ثابت باشد

✘ خطاهای اختصاصی:

▪ سر به اندازه کافی بلند نشده که نگاه بتواند رو به رو باشد، بنابراین سر آزادانه حرکت نمیکند. ▪ زانوی بالایی کاملاً به سمت خارج نیست ▪ بین زانو و شانه فاصله باشد ▪ یکی از دو طرف لگن روی زمین نیست ▪ ستون مهره ها صاف نیست

✘ مهارت های بیشتر: ▪ پا به راحتی بدون کمک دست به پشت سر میرود، ولی پشت میتواند به سمت جلو بیاید (+۰/۵) ▪ پا به راحتی پشت سر میرود و پاشنه شانه را لمس میکند بدون استفاده از دست ها و یا خم شدن به جلو یا هر حرکت اضافه دیگر (+۱)

✘ مهارت های کمتر: ندارد

✘ حالت های نمایشی: ندارد



۵	ضریب سختی حرکت
انعطاف	ویژگیهای حرکت
کششی	گروه حرکت



## SPLITS - STRAIGHT

✘ جهت اجرای حرکت: نیمرخ مقابل داوران

✘ حالت ماندن در حرکت: پشت پای جلویی ورزشکار و روی پای پشتی ورزشکار باید روی زمین قرار گیرد

✘ اجرای پیشنهادی (دستورالعمل های سمت راست):

- با نیمرخ سمت چپ رو به داورها مینشیند ▪ پای راست به جلو کشیده میشود و پای چپ به پشت میرود ، پشت ران و زانوی پای راست صاف روی زمین قرار میگیرد و پنجه ها به جلو پوینت میشود پای چپ روی ران و زانویش باید صاف رو زمین قرار گیرد و پنجه به پشت پوینت باشد
- هر دو تیغه لگن روی زمین قرار دارد ▪ ستون مهره ها صاف نگه داشته میشود ▪ بازوها صاف به بالا کشیده میشود و کف دست ها و هر پنج انگشت رو به یکدیگر و در تماس هستند

✘ خطاهای اختصاصی:

- پنجه ها پوینت نیست ▪ پاها صاف نیست و ران ها انقباض ندارد ▪ دو تیغه لگن در یک راستا نیست ▪ یک یا هر دو طرف لگن روی زمین نیست ▪ بازوها صاف نیست ▪ دست ها و انگشتان یکدیگر را لمس نمیکنند

✘ مهارت های بیشتر: ندارد

✘ مهارت های کمتر: ندارد

✘ حالت های نمایشی: ندارد

۵	ضریب سختی حرکت
انعطاف	ویژگیهای حرکت
کششی	گروه حرکت



## BIRD OF PARADISE

✘ جهت اجرای حرکت: رو به داوران

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار باید روی یک پا بایستد و پای دیگر را بیش از حد موازی زمین بالا بکشد، دست ها باید پشت و زیر پای کشیده را بگیرند و از پشت با هم در تماس باشند.

✘ اجرای پیشنهادی:

▪ صاف ایستاده و پاها اندازه عرض لگن باز و پای راست زیر لگن راست قرار میگیرد، پاها صاف، زانوها قفل شده و دست ها به شکل نیایش جلوی قفسه سینه قرار میگیرد ▪ به جلو خم شده و پاها همچنان صاف است، دست راست زیر پای راست میروود و دست چپ پشت قرار میگیرد در حالی که کف دست چپ رو به بیرون است با دست راست محکم مچ دست چپ گرفته میشود و سمت راست و چپ با بازوها احاطه میشود ▪ پای راست خم و بالا میآید به طوری که عضله چهار سر رو به پشت و عقب بدن قرار بگیرد و پای راست شانه راست را لمس کند ▪ عضله پای راست منقبض و این سبب قفل شدن زانوی راست میشود و پنجه پای راست پوینت است، هردو تیغه لگن در یک راستا با پشت صاف و شکم به داخل کشیده شده است ▪ چانه موازی زمین و نگاه رو به روست

✘ خطاهای اختصاصی:

▪ پای تکیه گاه منقبض نیست ▪ پای کشیده شده منقبض و صاف نیست ▪ ستون مهره ها صاف نیست و به جلو خم شده است ▪ شانه ها گرد شده و قوز کرده است ▪ بین بدن و ران کشیده شده فاصله وجود دارد ▪ شانه ها در یک خط نیست ▪ دو تیغه لگن در یک خط نیست ▪ پای تکیه گاه صاف نیست

✘ مهارت های بیشتر: گرفتن پای راست با هر دو دست بدون اینکه به جلو خم شود و صاف نگه داشتن کل هر دو پا (+1)

✘ مهارت های کمتر: ندارد

✘ حالت های نمایشی: ندارد



۶	ضریب سختی حرکت
انعطاف و تعادل	ویژگیهای حرکت
کششی	گروه حرکت

## SPLITS - SIDE

✘ جهت اجرای حرکت: نیمرخ مقابل داوران

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار باید پاها را به دو طرف رو به بیرون باز کند در حالی که بدن رو به جلو آمده و تحت کشش است

✘ اجرای پیشنهادی:

■ با پشت صاف و نیمرخ مقابل داوران نشسته ■ پاها تا جایی که میشود از هم فاصله میگیرد در حالی که پاها به سمت سقف کشیده شده است  
 ■ دست ها را جلو روی زمین قرار داده لگن را به سمت جلو هل داده پس هر دو تیغه لگن با پاها در یک راستا قرار میگیرد ■ بازوها رو به جلو کشیده شده و بالاتنه (چانه، شانه، قفسه سینه و شکم) صاف روی زمین قرار میگیرد ■ پاها کاملا از هم جدا میشود به این ترتیب پاشنه ها هم در یک خط با لگن قرار میگیرد و پاها صاف روی زمین است

✘ خطاهای اختصاصی:

■ پشت صاف نیست ■ بین قسمت بالاتنه و زمین فاصله است

✘ مهارت های بیشتر: ■ بدون اینکه دست ها زمین را لمس کند از حالت ایستاده پایین رفتن و به حالت ایستاده برگشتن (+۲)

✘ مهارت های کمتر: اگر پاها کاملا از هم جدا نشود (یک خط صاف بین پاشنه ها و لگن) باید انگشت پای بزرگ گرفته شود (-۱)

✘ حالت های نمایشی: ندارد

۶	ضریب سختی حرکت
انعطاف	ویژگیهای حرکت
کششی	گروه حرکت



## STRETCHING

✘ جهت اجرای حرکت: نیمرخ مقابل داوران

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار باید بدن را به سمت جلو بکشد و پاها را با هر دو دست نگاه دارد

✘ اجرای پیشنهادی:

▪ در حالت پشت قائم و نیمرخ به سمت داورها نشسته و پاها کنار هم و کاملا به جلو کشیده میشود ▪ با انگشت میانی و اشاره از بالای انگشت بزرگ پا گرفته شود و کف دست ها رو به هم باشد ▪ انگشتان پا به سمت بدن کشیده میشود و هر دو پا کنار هم است، پاها کشیده و زانوها قفل است، پاشنه ها یا روی زمین یا کمی از زمین بلند شده است ▪ پشت کاملا صاف و کشیده و بالاتنه از پایین کمر به سمت جلو آمده ▪ آرنج ها کنار بدن و در کنار عضله ساق پا قرار دارد و مچ ها صاف است ▪ بدن پایین آمده و شکم روی ران ها قرار میگیرد، سینه روی زانو و سر انگشتان پا را لمس میکند

✘ خطاهای اختصاصی:

▪ عضلات پا منقبض نیست و پشت زانو از زمین بلند شده است (۱-) ▪ پشت ساق و پاشنه بیش از حد از زمین بلند شده است ▪ مچ خم شده است ▪ پنجه فلکس نیست ▪ پاها از هم فاصله پیدا کرده است ▪ پشت صاف نیست ▪ شکم از ران فاصله دارد ▪ قفسه سینه بالاست ▪ آرنج ها از زمین بلند شده است ▪ پیشانی در راستای انگشتان پا نیست ▪ صورت بلند شده ▪ نگاه پایین است

✘ مهارت های بیشتر: ندارد

✘ مهارت های کمتر: ندارد

✘ حالت های نمایشی: ندارد

۶	ضریب سختی حرکت
انعطاف	ویژگیهای حرکت
کششی	گروه حرکت



## ARCHER

✘ جهت اجرای حرکت: زاویه ۴۵ درجه ای با داوران

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار باید پاهای مخالف را با دست ها بگیرد و یک پا را بالا آورده و به عقب، سمت سر ببرد

✘ اجرای پیشنهادی: (دستورالعمل های سمت راست):

▪ از طرف چپ با زاویه ۴۵ درجه نسبت به داوران نشسته و پاها صاف باشد ▪ پای چپ را روی پای راست آورده تا زاویه آن ۹۰ درجه شود  
 ▪ از بالای انگشت شست پای چپ با انگشت سوم، چهارم و پنجم دست راست گرفته میشود و انگشت اشاره روی بقیه انگشتان پا قرار میگیرد ▪ از بالای انگشت شست پای راست با انگشت سوم، چهارم و پنجم دست چپ گرفته میشود و انگشت اشاره روی بقیه انگشتان پا قرار میگیرد ▪ پای راست فلکس میشود به این ترتیب پاشنه از زمین بلند میشود ▪ چانه شانه سمت چپ را لمس میکند و سر بالا نگه داشته میشود ▪ قفسه سینه بالا میآید و پای چپ به عقب کشیده میشود با پنجه پوینت، و آنقدر بالا میآید تا شست گوش راست را لمس کند ▪ آرنج راست بالا و عقب میآید تا در یک خط با بازوی چپ قرار گیرد و شانه ها در یک راستا میباشد.

✘ خطاهای اختصاصی:

▪ گرفتن پاها نادرست است ▪ پاشنه زمین را لمس میکند ▪ گوش و انگشت شست یکدیگر را لمس نمیکنند ▪ بین چانه و شانه فاصله وجود دارد ▪ سر در یک راستا با بازوها نیست ▪ بازوها در یک راستا نیست ▪ شانه ها در یک راستا نیست ▪ آرنج کشیده شده در راستای بازو قرار نگرفته است

✘ مهارت های بیشتر: ندارد

✘ مهارت های کمتر: ندارد

✘ حالت های نمایشی: ندارد



۷	ضریب سختی حرکت
انعطاف و قدرت	ویژگیهای حرکت
کششی	گروه حرکت

## SHORT PERSON

✘ جهت اجرای حرکت: رو به داوران

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار باید بدون استفاده از دست ها تعادل خود را روی یک زانو و یک پا حفظ کند

✘ اجرای پیشنهادی: (دستورالعمل های سمت راست):

▪ ورزشکار صاف در حالی که صورت رو به داورهاست می ایستد ▪ به کمک دست ها پای راست تا جایی که ممکن است جلوی لگن سمت چپ بالا میآید ▪ دست ها به شکل نیایش جلوی سینه قرار دارد و نگاه به زمین است ▪ بدن از قسمت پایین ستون مهره ها به سمت زمین خم میشود و هر دو دست زمین را در جلوی بدن لمس میکند و پای چپ صاف است ▪ زانوی چپ خم میشود و روی انگشتان پا قرار گرفته و زانوی راست مستقیما روی زمین قرار میگیرد ▪ پای چپ چرخیده میشود و زانو به بیرون میروود تا به کنار اشاره نماید، پاشنه چپ کنار زانوی راست روی زمین قرار میگیرد و بین پاشنه و زانو تماس وجود دارد ▪ یک دست بالا میآید در جلوی قفسه سینه و لگن به جلو فشار داده میشود تا لگن در یک خط بالای پاشنه و زانو قرار گیرد ▪ دست دیگر بالا میآید تا وضعیت نیایش را کامل کند ▪ قفسه سینه را بالا کشیده ، پشت صاف، سر بالا و نگاه رو به رو میشود .

✘ خطاهای اختصاصی:

▪ انگشتان یا زانو کاملا به سمت کنار کشیده نشده باشد ▪ پاشنه جلوی زانو قرار نگررفته که بتواند تماس بین آن دو برقرار شود ▪ ستون مهره ها صاف نیست ▪ تمرکز نگاه روی زمین باقی میماند و بالا نمیآید

✘ مهارت های بیشتر حرکت: ▪ پایین رفتن بدون استفاده از دست ها (۵/۰+) ▪ اگر پاشنه پا صاف روی زمین قرار گیرد (+۱)

✘ مهارت های کمتر حرکت: ندارد

✘ حالت های نمایشی: بالا آوردن بازوها بالای سر



۷	ضریب سختی حرکت
تعادل	ویژگیهای حرکت
کششی	گروه حرکت

## SIDE ANGLE

✘ جهت اجرای حرکت: رو به داوران

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار باید روی یک پا و دست مخالف آن تعادل خود را حفظ کند (مثلا پای چپ و دست راست) با پای کشیده ای که بالاتر از حالت موازی با زمین است، دستی که برای حفظ تعادل استفاده نمیشود باید با پای کشیده شده در تماس باشد

✘ اجرای پیشنهادی: (دستورالعمل های سمت راست):

▪ صاف ایستاده، پاها کنار هم، بازوها بالا کنار سر ▪ پای راست به سمت راست می‌رود، دست پایین آمده موازی زمین میشود و کف دست ها رو به زمین ▪ پای راست به سمت راست و خارج چرخیده میشود ▪ زانوی راست خم شده و بدن به سمت راست و پایین می‌آید ▪ شانه راست جلوی زانوی راست قرار میگیرد و آرنج جلوی ساق پاست، دست پشت پاشنه و انگشتان رو به بیرون است ▪ رو به جلو خم شده و با دست چپ و مچ دست صاف از بیرون پاشنه راست گرفته میشود ▪ دست راست به زمین فشار می‌آورد همزمان با دست چپ پای راست به پشت تیغه شانه راست کشیده میشود ▪ لگن به جلو و بالا کشیده شده و عضله پای راست منقبض شده و زانوی راست قفل میشود و پنجه راست پوینت میشود ▪ قفسه سینه باز و سینه و لگن را موازی نگه داشته، پشت صاف، آرنج چپ رو به بیرون و پای چپ صاف روی زمین ▪ چانه کنار شانه چپ و نگاه بالا ▪ بدن را در خط مایل با زمین کشیده نگه داشته در حالی که بازوی راست زاویه ۹۰ درجه نسبت به مرکز بدن دارد

✘ خطاهای اختصاصی:

▪ پای که تعادل روی آن است صاف روی زمین نیست ▪ دستی که تعادل روی آن است صاف روی زمین نیست ▪ پای تعادل مستقیم به جلو اشاره نمیکند ▪ لگن به عقب رفته ▪ لگن پایین تر از آرنج دست تعادل است ▪ دست بالا از پشت پای کشیده، هرجایی را غیر از پاشنه گرفته باشد ▪ زاویه آرنج بالا ۹۰ درجه نباشد ▪ پای کشیده شده صاف نیست ▪ بازوی تعادل عمود بر مرکز بدن نیست ▪ صورت برای داوران مشخص نباشد ▪ پای بالا دقیقا پشت تیغه شانه نیست ▪ شکم داخل کشیده نشده است ▪ انگشتان پوینت نباشد ▪ چرخیدن به یک طرف بدن (بسته به شدت چرخیدن از ۵/۰- تا ۱- نمره کسر میشود)

✘ مهارت های بیشتر: ▪ انجام حرکت SIDE ANGLE - COMPASS (+۱) ▪ رفتن به حرکت SIDE ANGLE - SHIVASANA (+۱/۵)

✘ مهارت های کمتر: ندارد

✘ حالت های نمایشی: ندارد



۷	ضریب سختی حرکت
تعادل، انعطاف، قدرت	ویژگیهای حرکت
کششی	گروه حرکت

## SIDE ANGLE - COMPASS

✘ جهت اجرای حرکت: رو به داوران

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار باید روی یک پا و دست مخالف آن تعادل خود را حفظ کند (مثلا پای چپ و دست راست) با پای کشیده ای که بالاتر از حالت موازی با زمین است، دستی که برای حفظ تعادل استفاده نمیشود نباید با پای کشیده شده در تماس باشد

✘ اجرای پیشنهادی: (دستورالعمل های سمت راست):

- مثل ورود به حرکت زاویه کناری
- پای بالایی رها شده و پای راست پشت شانه قرار میگیرد، بدون آنکه پا خم شود یا به پایین سقوط کند
- بازوی چپ صاف بالا کشیده میشود و به مرکز بدن عمود است

✘ خطاهای اختصاصی:

- پای که کشیده شده است خم شود
- بعد از رها کردن دست، پای که کشیده از موقعیت اصلی خود سقوط کند

✘ مهارت های بیشتر: ندارد

✘ مهارت های کمتر: ندارد

✘ حالت های نمایشی: ندارد

۷	ضریب سختی حرکت
تعادل، انعطاف، قدرت	ویژگیهای حرکت
کششی	گروه حرکت





## SIDE ANGLE - SHIVASANA

✘ جهت اجرای حرکت: رو به داوران

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار باید روی یک پا و دست مخالف آن تعادل خود را حفظ کند (مثلا پای چپ و دست راست) و پایی که بالاست باید پشت سر قرار گیرد

✘ ۳ اجرای پیشنهادی: (دستورالعمل های سمت راست):

دستور عمل A: مثل ورود به حرکت زاویه کناری وارد حرکت شده، زانوی راست پشت شانه آورده میشود، پس زانو از پهلو کاملا به بیرون می‌رود، بدون هیچ فاصله ای بین زانو و شانه و پا پشت سر قرار می‌گیرد. پای راست پایین کشیده میشود، سر بلند شده تا نگاه رو به جلو شود، پا پشت سر می‌آید، بنابراین زانو در یک خط با انگشتان پا و بالای شانه قرار می‌گیرد و سر حرکت آزادانه دارد. بازوی چپ رها و به سمت بالا می‌آید تا جایی که عمود بر بدن قرار گیرد، چانه به شانه مماس و نگاه بالا می‌رود و سر همچنان آزادانه میتواند حرکت کند.

دستور عمل B: رو به داورها صاف نشسته، زانوی راست پشت شانه می‌رود بنابراین زانو از پهلو کاملا به بیرون می‌رود، هیچ فاصله ای بین زانو و شانه وجود ندارد و پا پشت سر قرار می‌گیرد. پای راست پایین کشیده میشود، سر بلند شده تا نگاه رو به جلو شود، پا پشت سر می‌آید بنابراین زانو در یک خط با انگشتان پا و بالای شانه قرار می‌گیرد و سر حرکت آزادانه دارد، دست راست به زمین فشار می‌آورد بازوی چپ رها و به سمت بالا می‌آید تا جایی که عمود بر بدن قرار گیرد، چانه به شانه مماس و نگاه بالا می‌رود و سر همچنان آزادانه میتواند حرکت کند.

دستور عمل C: در حالی که نیمرخ سمت چپ رو به داورهاست چهارزانو روی زمین نشسته، پای راست بالا و از زمین بالا می‌آید و توسط دست گرفته میشود، زانوی راست پشت شانه آورده میشود پس زانو از پهلو کاملا به بیرون می‌رود، بدون هیچ فاصله ای بین زانو و شانه و پا پشت سر قرار می‌گیرد. پای راست پایین کشیده میشود، سر بلند شده تا نگاه رو به جلو شود، پا پشت سر می‌آید بنابراین زانو در یک خط با انگشتان پا و بالای شانه قرار می‌گیرد و سر حرکت آزادانه دارد، پای چپ صاف به جلو و بیرون کشیده میشود، در حالی که دستها به اندازه عرض شانه فاصله دارد و کف دست صاف روی زمین است ک بدن از زمین بلند میشود، سر بالا و چانه موازی زمین است، به جلو خم شده لگن بالا کشیده میشود، پای چپ خم و به عقب کشیده میشود. پایی که روی زمین است صاف و انگشتان رو به داورهاست. کل بدن به سمت داورها بر می‌گردد، بازوی چپ رها و به سمت بالا می‌آید تا جایی که عمود بر بدن قرار گیرد، چانه به شانه مماس و نگاه بالا می‌رود و سر همچنان آزادانه میتواند حرکت کند.

✘ خطاهای اختصاصی: ■ با زور و فشار پا را پشت سر بردن و در حرکت رفتن.

✘ مهارت های بیشتر: ندارد

✘ مهارت های کمتر: ندارد

✘ حالت های نمایشی: ندارد



۷	ضریب سختی حرکت
تعالی، انعطاف، قدرت	ویژگیهای حرکت
کششی	گروه حرکت

## UPWARD STRETCHING

✘ جهت اجرای حرکت: نیمرخ مقابل داوران

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار باید روی باسن تعادل خود را حفظ کند در حالی که پاها را بالا کشیده است و سر و پا با هم در تماس هستند

✘ اجرای پیشنهادی:

▪ در حالی که نیمرخ به سمت داورهاست با پاهای کنار هم روی زمین نشسته، زانوها خم میشود تا ران ها به بدن نزدیک شود. ▪ انگشتان رو به رو و با هر پنج انگشت کنار هم پاشنه ها گرفته میشود، جهت انگشتان دست و پا با هم یکی است و آرنج ها پشت عضله ساق پا را لمس میکند ▪ تعادل به جلو و روی استخوان نشیمنگاه انداخته میشود ▪ پاها بالا کشیده شده و شکم به ران ها نزدیک نگه داشته میشود ▪ ستون مهره ها به سمت بالا کشیده میشود ▪ نگاه بالا به سمت انگشتان پا و با کشیدن پاشنه ها شانه ها پایین کشیده میشود و از گوش ها فاصله دارد ▪ ستون مهره ها بالا کشیده میشود و پاها و بالاتنه به سمت هم کشیده شده به این ترتیب تمام بدن به زمین عمود میشود ▪ سر روی استخوان ساق پا قرار میگیرد

✘ خطاهای اختصاصی:

▪ نگاه بالا نیست (۵/۰-) ▪ پاشنه ها درست گرفته نشده است و آرنج عضله ساق را لمس نمیکنند (۱-) ▪ تعادل به پشت افتاده و به قسمت عقب استخوان نشیمنگاه رفته است ▪ بین شکم و ران فاصله افتاده است ▪ ستون مهره ها صاف نیست ▪ انگشتان پا پوینت نیست ▪ شانه ها قوز کرده است ▪ سر ساق پا را لمس نمیکنند یا با چرخش لگن این تماس برقرار شده است (۱-)

✘ مهارت های بیشتر: ندارد

✘ مهارت های کمتر: ندارد

✘ حالت های نمایشی: ندارد



۷	ضریب سختی حرکت
تعادل، انعطاف	ویژگیهای حرکت
کششی	گروه حرکت

## FLAG

✘ جهت اجرای حرکت: رو به داوران

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار باید روی یک پا تعادل خود را حفظ کند و با پایي که در پشت بدن به زمین عمود شده است و دست مخالف آن را گرفته است و دست موافق آزاد در هوا و رو به بیرون باز شده است.

✘ اجرای پیشنهادی: (دستورالعمل های سمت راست):

▪ ورزشکار رو به داورها ایستاده به جلو خم شده و پاشنه راست را با دست راست میگیرد (نوع گرفتن به صورتی است که انگشت شست بیرون از پاشنه و بقیه انگشتان داخل پاشنه باشد) و با دست راست، پای راست را از بیرون و پایین قوزک پای راست گرفته و پای راست را تا جایی که امکان دارد بلند کرده و صاف بالا میکشد تا کاملا باز شود و پاشنه و لگن سمت راست در یک خط با هم قرار بگیرند، دست چپ بالای سر میرود.

▪ زانوی راست پشت شانه راست قرار میگیرد و بعد با دست چپ از بیرون قوزک پای راست گرفته و پا کشیده تر میشود ▪ دست راست رها شده و بازوی راست به سمت بیرون کشیده میشود تا جایی که موازی زمین شود ▪ پایي که تعادل را حفظ کرده و ستون مهره ها کاملا صاف است ▪ نگاه رو به رو و هر دو شانه در یک خط قرار دارد ▪ برای خارج شدن از حرکت حتما باید پای تکیه گاه صاف باقی بماند

✘ خطاهای اختصاصی:

▪ شانه ها در یک خط نباشد ▪ پاشنه و لگن پای کشیده شده در یک راستا نباشد ▪ بازوی کشیده شده صاف نباشد ▪ بازوی کشیده شده موازی زمین نباشد ▪ پای تکیه گاه خم باشد ▪ در موقع خروج از حرکت پای تکیه گاه بچرخد

✘ مهارت های بیشتر: ندارد

✘ مهارت های کمتر: ندارد

✘ حالت های نمایشی: ندارد



ضریب سختی حرکت	۸
ویژگیهای حرکت	تعادل، انعطاف
گروه حرکت	کششی

# MOUNTAIN

✘ جهت اجرای حرکت: رو به داوران

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار باید پاها را در حالت لوتوس قرار داده و تنها روی زانوها تعادل خود را حفظ کند

✘ اجرای پیشنهادی:

▪ رو به روی داورها چهارزانو مینشیند ▪ پاها به حالت لوتوس در آمده و زانوها بیشتر به هم نزدیک میشود و انگشتان پا خارج از ران قرار میگیرد تا وضعیت لوتوس مستحکم تر شود ▪ رو به جلو آمده دست ها روی زمین و لگن بالا میآید ▪ نگاه روی زمین است ▪ بازوی چپ به بالای سر کشیده میشود و تعادل روی نوک انگشتان دست راست روی زمین برقرار میشود ▪ دست راست تا قفسه سینه بالا میآید و تعادل روی زانوها برقرار میشود ▪ دست راست بالا کشیده میشود تا دست چپ را بالای سر لمس کرده و در حالت نیایش قرار بگیرند ▪ لگن به جلو هل داده میشود تا بالای زانوها در یک خط قرار بگیرد ▪ سر بالا میآید و نگاه رو به روست (از کنار کل بدن باید در یک راستا باشد)

✘ خطاهای اختصاصی:

پای اشتباه (پای چپ) ابتدا در وضعیت لوتوس وارد شود(۱-) ▪ خارج شدن پاها از حالت لوتوس ▪ آرنج ها خم باشد ▪ نگاه همچنان روی زمین باشد و بالا نیاید ▪ لگن بالای زانوها در یک خط نباشد ▪ بین سر و بازوها فاصله باشد ▪ بدن در یک خط صاف نباشد

✘ مهارت های بیشتر: حرکت لوتوس با ماندن پاها روی ران و انگشتان روی خط ران مستحکم باقی بماند (+۱)

✘ مهارت های کمتر: ▪ حرکت لوتوس مستحکم نباشد (پاها به سمت زانوها کج میشود (۱-) ▪ یک دست جلوی قفسه سینه و یک دست بالای سر باشد (۱-) ▪ بازوها باز در هوا باشد (۱-) ▪ هر دو دست جلوی قفسه سینه باشد(۲-)

✘ حالت های نمایشی: بلند شدن از زمین و حفظ تعادل روی زانوها بدون استفاده از دست ها

۸	ضریب سختی حرکت
تعادل	ویژگیهای حرکت
کششی	گروه حرکت



## ROOT

✘ جهت اجرای حرکت: رو به داوران

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار باید پاها را به گونه ای زیر لگن قرار دهد که پاشنه ها رو به جلو و انگشتان رو به عقب باشد و تعادل رو زانوها و کنار ساق حفظ شده باشد

✘ اجرای پیشنهادی:

▪ رو به روی داورها نشسته و کف پاها رو به هم و انگشتان رو به جلو قرار میگیرد و زانوها در یک راستا با یکدیگر هستند ▪ پشت صاف و دست ها دو طرف لگن قرار میگیرند ▪ دست ها را به زمین فشار داده و پاشنه ها بالا میآید و رو به سقف قرار میگیرد در این حالت انگشتان پا پایین آمده و به سمت زمین است ▪ بدن رو به جلو میآید بنابراین پاشنه ها هم به جلو آمده و به جلو اشاره میکند و بعد لگن روی پا قرار میگیرد ▪ انگشتان پا به پشت اشاره میکند و کف هر دو پا کنار هم نگه داشته شده است ▪ زانوها، ران ها و پاشنه ها در یک خط هستند ▪ دست ها از روی زمین بلند میشود و جلوی قفسه سینه به حالت نیایش قرار میگیرد. شانه ها در یک خط و پشت صاف است ▪ برای خروج از حرکت پاها از زیر لگن خارج میشود

✘ خطاهای اختصاصی:

▪ کف پاها صاف روی هم نیست ▪ پاشنه ها کاملا رو به جلو برعکس نشده ▪ زانوها با پاشنه ها در یک خط نیست ▪ پشت صاف نیست ▪ شانه ها در یک خط نیست ▪ فاصله بسیار زیادی بین لگن و پاشنه ها وجود دارد

✘ مهارت های بیشتر: ندارد

✘ مهارت های کمتر: ندارد

✘ حالت های نمایشی: ندارد



ضریب سختی حرکت	۸
ویژگیهای حرکت	تعادل، انعطاف
گروه حرکت	کششی

## STANDING SPLITS

✘ جهت اجرای حرکت: نیمرخ مقابل داوران

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار باید روی یک پا تعادل خود را حفظ کرده در حالی که عضلات ران منقبض شده و شکم ران را لمس میکند ، پای دیگر باید صاف تا جایی که ممکن است به بالا کشیده شود

✘ اجرای پیشنهادی: (دستورالعمل های سمت راست):

▪ ایستاده و نیمرخ سمت چپ به سمت داورهاست ▪ پای راست با انقباض لگن و ران قفل میشود ▪ به جلو خم شده و با دست راست پاشنه پای راست گرفته میشود (گرفتن پاشنه به گونه ای است که انگشت شست بیرون پاشنه و بقیه انگشتان داخل پاشنه را گرفته است) ▪ کف دست چپ روی زمین قرار دارد ▪ با حفظ راستای لگن و انقباض عضله ران، پای چپ از زمین بلند میشود و صاف به عقب و سمت سقف کشیده میشود ▪ وقتی هر دو پا کاملا از هم باز شد، دست چپ که روی زمین بود بلند میشود تا دست راست را که روی پاشنه پای راست بود را بگیرد و ساعد و آرنج ها باید پشت عضله ساق پا را لمس کنند ▪ شانه از گوش فاصله دارد و پاشنه راست کشیده میشود تا سر و ستون مهره ها به سمت انگشتان پا بیاید، شکم روی ران، قفسه سینه روی زانو، و پیشانی روی استخوان ساق قرار میگیرد و همزمان پای چپ در جهت مخالف به بالا کشیده میشود و تعادل روی یک پا حفظ میشود

✘ خطاهای اختصاصی: ▪ گذاشتن یک یا هر دو دست روی زمین (۲-) ▪ گرفتن نادرست پا ها توسط دست (۱-) ▪ دو طرف لگن در یک راستا نیست و لگن سمتی که پا بالا آمده به بیرون رفته است ▪ عضله پایی که بالا آمده منقبض نشده است (۱-) ▪ دو پا کاملا از هم جدا نشده اند (به اندازه درجه ای که به باز شدن کامل پا باقی مانده از ۰/۵ تا ۱ نمره منفی کسر میشود) ▪ ساعد و آرنج ها پشت عضله ساق پا را لمس نمیکنند ▪ بین قفسه سینه و زانو فاصله است (بر حسب میزان فاصله تا ۲ امتیاز منفی کسر میشود) ▪ تاج سر رو به زمین نیست (۱-) ▪ ستون مهره ها صاف نیست ▪ شانه ها سقوط کرده است

✘ مهارت های بیشتر: هر دو دست از اول پشت پاشنه پای تکیه گاه را گرفته اند (+۱)

✘ مهارت های کمتر: یک یا هر دو دست روی زمین باشد (۲-)

✘ حالت های نمایشی: ندارد



ضریب سختی حرکت	۸
ویژگیهای حرکت	تعادل، انعطاف
گروه حرکت	کششی

## GOODBYE

✘ جهت اجرای حرکت: رو به داوران

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار باید در حالی که روی یک پا ایستاده پای دیگرش پشت سرش باشد

✘ اجرای پیشنهادی: (دستورالعمل های سمت راست):

▪ روی زمین چهارزانو رو به داورها مینشیند ▪ پای راست را از زمین بلند کرده و با دست آن را میگیرد ▪ زانوی راست پشت شانه می رود بنابراین زانو از پهلو کاملاً به بیرون رفته و پشت سر قرار میگیرد هیچ فاصله ای بین زانو و شانه وجود ندارد ▪ پای راست به پایین کشیده میشود به این ترتیب زانو و انگشتان پا و تیغه شانه ها در یک خط قرار گرفته و سر بلند شده و نگاه رو به رو میشود ▪ دست ها روی زمین است و دست راست به زمین فشار می آورد تا بدن را بلند کرده و تعادل روی پای چپ برقرار شود ▪ لگن آنقدر بالا می آید تا پای تکیه گاه صاف شود ▪ دست ها از روی زمین روی پای تکیه گاه رفته و زانو را به عقب هل میدهد ▪ عضله ران منقبض است تا زانو قفل شود ▪ بالاتنه قائم بالا کشیده میشود ▪ سر بالا و نگاه رو به رو ▪ دست ها به حالت نیایش جلو قفسه سینه قرار میگیرد ▪ خارج شدن از حرکت: به همان روش که وارد حرکت شده است انجام میگیرد

✘ خطاهای اختصاصی:

▪ با زور و فشار پا را پشت سر قرار دادن ▪ بدن زاویه قائم ندارد (به اندازه درجه ای که به قائم شدن کامل بدن باقی مانده از ۵/۰ تا ۲ نمره منفی کسر میشود) ▪ سر بالا نیست و نمیتواند رو به رو را نگاه کند ▪ شکم به داخل کشیده نشده است ▪ شانه ها همراستا نیست و زانو و شانه و انگشتان پای که پشت سر است در یک خط نیست ▪ پا باید پشت سر باقی مانده و به جلوی سر یا کنار آن نیاید ▪ پای تکیه گاه خم شده باشد (بر حسب میزان خم شدن پا تا ۱ امتیاز منفی کسر میشود)

✘ مهارت های بیشتر حرکت: بدون استفاده از دست ها پا پشت سر رود اما خم شدن به جلو ایرادی ندارد (۵/۰+) ▪ بدون استفاده از دست ها یا خم شدن به جلو یا سایر حرکات کمکی، پا پشت سر قرار گیرد طوری که پاشنه شانه را لمس نماید (+۱)

✘ مهارت های کمتر حرکت

✘ حالت های نمایشی: پا در حالت ایستاده پشت سر قرار گیرد



۹	ضریب سختی حرکت
تعادل، انعطاف	ویژگیهای حرکت
کششی	گروه حرکت

## BOW LEG MOUNTAIN

جهت اجرای حرکت: رو به داوران

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار باید در حالی که پنجه پا در زیر دنده هاست تعادل خود را فقط روی زانوهای خم شده حفظ کند

✘ اجرای پیشنهادی:

▪ رو به روی داوران روی زمین مینشیند ▪ جلو آمده روی دست ها و پاها باز میشود ▪ پا خم میشود و با استفاده از یک دست پا را میگیرد، پا هل داده میشود تا زیر دنده ها سمت خود قرار گیرد ▪ پا رها میشود و باید سرچایش بدون کمک دست ها باقی بماند ▪ پای سمت دیگر خم و با کمک دست سمت خودش به زیر دنده های همان سمت میرود ▪ پا رها میشود و باید سرچایش بدون کمک دست ها باقی بماند ▪ به جلو آمده دست ها روی زمین و لگن بالا میآید و نگاه به زمین است ▪ بازوی چپ بالا سر میرود و تعادل روی نوک انگشتان دست راست برقرار میشود ▪ دست راست جلوی قفسه سینه میآید و تعادل روی زانوها برقرار میشود ▪ دست راست بالا کشیده میشود تا دست چپ را در بالای سر لمس کرده و به شکل نیایش درآید ▪ لگن به جلو هل داده میشود تا بالای زانوها در یک خط قرار گیرد ▪ سر بالا و نگاه رو به روست ( از کنار، کل بدن باید در یک خط قرار گرفته باشد)

✘ خطاهای اختصاصی:

▪ پاها از وضعیت قوس خود خارج شده است ▪ آرنج ها خم شده است ▪ نگاه همچنان روی زمین است و رو به رو نشده است ▪ لگن در یک خط در بالای زانوها نیست ▪ بین بازوها و سر فاصله است

✘ مهارت های بیشتر: ندارد

✘ مهارت های کمتر: یک دست جلو قفسه سینه و یک دست بالا در هواست (۱-) ▪ هر دو دست جلوی قفسه سینه باقی مانده است (۲-)

✘ حالت های نمایشی: بالا آمدن از روی زمین و حفظ تعادل روی زانو ها بدون استفاده از دست ها



ضریب سختی حرکت	۱۰
ویژگیهای حرکت	تعادل، انعطاف
گروه حرکت	کششی



# حرکات پیچشی

## SPINE TWIST

✘ جهت اجرای حرکت: نیمرخ مقابل داوران

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار باید یک پای خود را جلوی بدن خم کرده در حالی که ران روی زمین قرار دارد و پاشنه بیرون ران مخالف است، کف پای دیگر باید روی زمین باشد و بالاتنه باید به سمت پایی که کف آن رو زمین است بچرخد

✘ اجرای پیشنهادی: (دستورالعمل های سمت راست):

▪ نیمرخ سمت راست رو به داورها ▪ زانوی چپ خم و روی زمین گذاشته شود و پاشنه چپ کنار باسن راست را لمس میکند و انگشتان پای چپ به عقب اشاره میکند ▪ پای راست را بالای زانوی چپ آورده و پای راست روی زمین مقابل گوشه زانوی چپ قرار میگیرد و پاشنه راست باید زانوی چپ را لمس کند ▪ دست چپ با مچ صاف زانوی چپ را میگیرد ▪ بازوی راست به عقب برگردانده میشود، قفسه سینه باز، و ران پای چپ با تمام دست گرفته میشود ▪ هر دو تیغه لگن روی زمین است ▪ پشت صاف و شانه ها در یک راستاست و به سمت راست چرخیده میشود که در این حالت تمام قفسه سینه باز و رو به داورهاست ▪ چانه به سمت شانه راست میچرخد و سر صاف است

✘ خطاهای اختصاصی:

▪ دست تکیه گاه بدن شده روی زمین تا به عقب نیوفتد(۲-) ▪ کف پا صاف روی زمین نیست (۱-) ▪ پا با زانو و دست در ارتباط نیست ▪ آرنج و زانو با هم در تماس نیستند ▪ مچ خم شده است ▪ بازوی راست با تمام دست پای چپ را نگرفته است ▪ دو طرف لگن روی زمین نیست(۱-) ▪ ستون مهره ها صاف نیست (۱-) ▪ شانه ها در یک خط نیست ▪ قفسه سینه کاملا باز و به سمت داورها نیست ▪ چانه در یک خط با شانه راست نیست ▪ سر صاف نیست ▪ پایین زانو یا کشیده شده یا از زمین بلند شده است (۱-)

✘ مهارت های بیشتر: ▪ برای چرخیدن بدن از دست ها استفاده نشده است (مثلا همزمان دست راست، دست و ران چپ را میگیرد و پیچ ستون مهره ها را کامل میکند (+۱))

✘ مهارت های کمتر: ندارد

✘ حالت های نمایشی: ندارد



ضرب سستی حرکت	۶
ویژگیهای حرکت	انعطاف
گروه حرکت	پیچ

## MARICHYASANA C

✘ جهت اجرای حرکت: نیمرخ مقابل داوران

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار باید روی یک پا روی زمین چمباتمه بزند درحالی که پای دیگر صاف جلوی تنه کشیده شده است و تنه باید به سمت پایی بچرخد که کف آن روی زمین است و یک بازو باید دور پای مخالف چرخیده و دست ها از پشت با هم در تماس باشند.

✘ اجرای پیشنهادی: (دستورالعمل های سمت راست):

▪ ورزشکار در حالی که نیمرخ سمت چپ رو به داورهاست روی زمین مینشیند، پاها صاف کنار هم است ▪ زانوی راست خم و پاشنه راست در یک خط با لگن راست قرار گرفته و زانو به قفسه سینه نزدیک است. ▪ دست راست پشت روی زمین قرار میگیرد و به زمین فشار وارد کرده، پشت به سمت بالا و شکم به تو کشیده میشود. ▪ به عقب خم شده و بازوی چپ به بالا و عقب کشیده میشود ▪ به جلو خم شده، شانه یا بازوی چپ به داخل میچرخد ▪ آرنج چپ خم و بازوی چپ بالای ران راست آمده و به عقب میچرخد، کف دست رو به بیرون است ▪ سینه سمت چپ مقابل ران راست قرار میگیرد و شانه چپ مقابل قسمت بیرونی زانوی راست است ▪ بازوی راست به پشت رفته، قفسه سینه به سمت راست میچرخد و مچ راست با دست چپ گرفته میشود. ▪ ستون مهره به بالا کشیده شده و جلو میآید تا جایی که زاویه ای کمتر از ۹۰ درجه با زمین بسازد و پا صاف روی زمین قرار دارد. ▪ ورزشکار به سمت راست چرخیده پس در این حالت تمام قفسه سینه باز و صاف رو به داورهاست، چانه به سمت شانه راست چرخیده و سر صاف است.

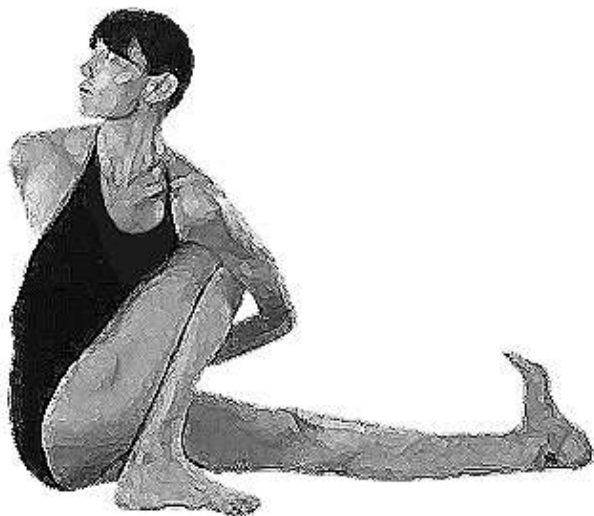
✘ خطاهای اختصاصی:

▪ پای کشیده قفل نیست ▪ پای کشیده فلکس نیست ▪ پای کشیده به بیرون چرخیده ▪ لگنی که حالت چمباتمه دارد خیلی از پاشنه بالاتر است ▪ پاشنه از زمین بلند شده است ▪ ستون مهره ها صاف نیست ▪ پیچ ستون مهره متقارن نیست ▪ بین رانی که بالا است و تنه فاصله افتاده ▪ مچ دست به درستی گرفته نشده است (دست در پشت ران قابل مشاهده نیست) ▪ ستون مهره ها به جلو تمایل ندارد (تا جایی که زاویه ای کمتر از ۹۰ درجه با زمین بسازد) ▪ انگشتان پایی که روی زمین است از زمین بلند شده است

✘ مهارت های بیشتر: ندارد

✘ مهارت های کمتر: ندارد

✘ حالت های نمایشی: ندارد



۶	ضریب سختی حرکت
انعطاف	ویژگیهای حرکت
پیچ	گروه حرکت

## WIDE ANGLE TWIST

✘ جهت اجرای حرکت: رو به داوران

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار باید پاها را از هم جدا کرده و با دست های متضاد پاها را بگیرد، ستون مهره ها چرخیده و سر زیر لگن قرار میگیرد

✘ اجرای پیشنهادی: (دستورالعمل های سمت راست):

▪ صاف رو به داورها میایستد ▪ بازوها بالای سر میآید و کف دست ها یکدیگر را لمس میکند ▪ پای راست یک قدم به بیرون گذاشته میشود بنابراین آرنج ها دقیقا بالای مچ پاها قرار میگیرند و دو پاشنه در یک خط هستند، همزمان بازوها را پایین آورده تا موازی زمین شود و کف دست ها رو به زمین است ▪ بالا تنه پایین میآید و دست چپ با کف دستی که رو به بالاست روی پای راست رسیده و زیر پاشنه را میگیرد، انگشت شست نزدیک پاشنه و تمام پنج انگشت کنار هم هستند. ▪ پاشنه راست کشیده شده و آرنج به کنار درشت نی میرود ▪ دست راست با کف دستی که رو به بالاست روی پای چپ رسیده و زیر پاشنه را میگیرد، انگشت شست نزدیک پاشنه و تمام پنج انگشت کنار هم هستند. ▪ با دست راست پاشنه چپ کشیده شده، ستون مهره ها میپیچد و آرنج راست به عقب باز شده بنابراین هر دو بازو زاویه ۹۰ درجه دارند ▪ هر دو تیغه لگن تا جایی که ممکن است در یک راستاست، ستون مهره ها صاف در مرکز بین دو پا میچرخد و یک خط عمود بین تاج سر تا پایین ستون مهره ها به وجود میآید.

✘ خطاهای اختصاصی:

▪ هر کدام از پاها خم شده باشد (۲-) ▪ قدم برداشتن اولیه خیلی کم یا خیلی زیاد باشد ▪ اشتباه گرفتن پاها (۱-) ▪ انگشتان جدا از هم ▪ آرنج ها ۹۰ درجه نباشد ▪ پاها در یک خط نیست ▪ ستون مهره ها صاف در مرکز نیست (۱-) صورت رو به رو نیست (۱-) ▪ لگن در یک راستا نیست (بر حسب درجه انحراف از ۵/۰ امتیاز منفی کسر میشود)

✘ مهارت های بیشتر: ندارد

✘ مهارت های کمتر: ندارد

✘ حالت های نمایشی: ندارد



۷	ضریب سختی حرکت
قدرت، انعطاف	ویژگیهای حرکت
پیچ	گروه حرکت

## PASASANA

✘ جهت اجرای حرکت: نیمرخ مقابل داوران

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار باید با هر دو پا چمباتمه بزند روی زمین و با بالا تنه ای که چرخیده به سمت داوران با یک بازو دور پای مخالفش و دست ها در پشت یکدیگر را لمس میکنند.

✘ اجرای پیشنهادی: (دستورالعمل های سمت راست):

▪ ورزشکار با سمت راست که به سمت داورهاست چمباتمه میزند روی زمین و پاها و زانوها کنار هم است ▪ زانوها به هم فشرده شده و شکم به تو کشیده میشود، پاشنه ها به زمین فشار میآورد. ▪ دست راست به پشت رفته روی زمین قرار میگیرد و به زمین فشار میآورد، شکم به تو کشیده شده و پشت به بالا کشیده میشود. ▪ به عقب خم شده و بازوی چپ به بالا و عقب کشیده میشود ▪ به جلو خم شده، شانه یا بازوی چپ به داخل چرخیده، آرنج چپ خم شده، بازوی چپ بالای ران راست و دور هر دو ساق پا میآید، کف دست رو به بیرون است. ▪ سینه سمت چپ مقابل ران راست قرار میگیرد و شانه چپ مقابل قسمت بیرونی زانوی راست است ▪ بازوی راست به پشت رفته، قفسه سینه به سمت راست میچرخد و مچ راست با دست چپ گرفته میشود ▪ ستون مهره به بالا کشیده شده و جلو میآید تا جایی که زاویه ای کمتر از ۹۰ درجه با زمین بسازد، هر دو پا صاف روی زمین است ▪ ورزشکار به سمت راست چرخیده پس در این حالت تمام قفسه سینه باز و صاف رو به داورهاست، چانه به سمت شانه راست چرخیده و سر صاف است.

✘ خطاهای اختصاصی:

▪ هر دو پا در یک خط نیست ▪ دو سمت لگن که در چمباتمه هستند خیلی بالاتر از پاشنه ها هستند. ▪ پاشنه ها از روی زمین بلند شده است ▪ ستون مهره ها صاف نیست ▪ پیچ ستون مهره متقارن نیست ▪ بین رانی که جلو است و تنه فاصله افتاده ▪ مچ دست به درستی گرفته نشده است (دست در پشت ران قابل مشاهده نیست) ▪ ستون مهره ها به جلو تمایل ندارد (تا جایی که زاویه ای کمتر از ۹۰ درجه با زمین بسازد) ▪ انگشتان از زمین بلند شده است.

✘ مهارت های بیشتر: ندارد

✘ مهارت های کمتر: ندارد

✘ حالت های نمایشی: ندارد



۷	ضریب سختی حرکت
انعطاف	ویژگیهای حرکت
پیچ	گروه حرکت

## FULL SPINE TWIST

✘ جهت اجرای حرکت: نیمرخ مقابل داوران

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار باید یکی از پاهایش در نیم لوتوس و ران پا روی زمین باشد و کف پای دیگر باید روی زمین باشد و بالاتنه به سمت پای که روی زمین است چرخیده شده باشد

✘ اجرای پیشنهادی: (دستورالعمل های سمت راست):

▪ نیمرخ سمت راست رو به داورهاست ▪ پای چپ را در حالت نیم لوتوس روی ران راست، هر چقدر بالاتر روی ران که ممکن است قرار میدهد ▪ پای راست روی زانوی چپ میآید و کف پای راست روی زمین است ▪ آرنج چپ روی زانوی راست، زانو و آرنج در یک خط هستند ▪ زانو با آرنج فشار داده میشود و طرف چپ بدن به پای راست نزدیک تر میشود ▪ با دست چپ زانو چپ گرفته میشود و مچ صاف است ▪ بازوی راست به عقب برگردانده میشود، قفسه سینه باز، و ران پای چپ با تمام دست گرفته میشود ▪ هر دو تیغه لگن روی زمین است ▪ پشت صاف و شانه ها در یک راستاست و به سمت راست چرخیده میشود که در این حالت تمام قفسه سینه باز و رو به داورهاست ▪ چانه به سمت شانه راست میچرخد و سر صاف است

✘ خطاهای اختصاصی:

▪ دست تکیه گاه بدن شده روی زمین تا به عقب نیفتد(۲-) ▪ کف پا صاف روی زمین نیست(۱-) ▪ پا با زانو و دست در ارتباط نیست ▪ مچ خم شده است ▪ بازوی راست با تمام دست پای چپ را نگرفته است ▪ دو طرف لگن روی زمین نیست(۱-) ▪ ستون مهره ها صاف نیست(۱-) ▪ شانه ها در یک خط نیست ▪ قفسه سینه کاملا باز و به سمت داورها نیست ▪ چانه در یک خط با شانه راست نیست ▪ سر صاف نیست ▪ پایین زانو یا کشیده شده یا از زمین بلند شده است(۱-)

✘ مهارت های بیشتر: برای پیچیدن بدن از دست ها استفاده نشود، مثلا همزمان دست و ران چپ با دست راست گرفته شود و پیچ کامل ستون مهره ها انجام گیرد ( +۱)

✘ مهارت های کمتر: ندارد

✘ حالت های نمایشی: ندارد



ضریب سختی حرکت	۸
ویژگیهای حرکت	انعطاف
گروه حرکت	پیچ

## MARICHYASANA D

✘ جهت اجرای حرکت: نیمرخ مقابل داوران

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار باید روی یک پا در حالت چمباتمه قرار گیرد و پای دیگر در حالت نیمه لوتوس باشد با رانی که روی زمین است، تنه باید به سمت پایي بچرخد که کف آن روی زمین است و یک بازو باید دور پای مخالف چرخیده و دست ها از پشت با هم در تماس باشند.

✘ اجرای پیشنهادی: (دستورالعمل های سمت راست):

▪ ورزشکار در حالی که نیمرخ سمت چپ رو به داورهاست روی زمین مینشیند، پاها صاف کنار هم است ▪ پای چپ تا جایی که ممکن است روی ران راست بالا آمده و به حرکت نیمه لوتوس میرود ▪ زانوی راست خم و پاشنه راست در یک خط با لگن راست قرار گرفته و زانو به قفسه سینه نزدیک است. ▪ دست راست پشت روی زمین قرار میگیرد و به زمین فشار وارد کرده، پشت به سمت بالا و شکم به تو کشیده میشود. ▪ به عقب خم شده و بازوی چپ به بالا و عقب کشیده میشود ▪ به جلو خم شده، شانه یا بازوی چپ به داخل میچرخد ▪ آرنج چپ خم و بازوی چپ بالای ران راست آمده و به عقب میچرخد، کف دست رو به بیرون است ▪ سینه سمت چپ مقابل ران راست قرار میگیرد و شانه چپ مقابل قسمت بیرونی زانوی راست است ▪ بازوی راست به پشت رفته، قفسه سینه به سمت راست میچرخد و مچ راست با دست چپ گرفته میشود. ▪ ستون مهره به بالا کشیده شده و جلو میآید تا جایی که زاویه ای کمتر از ۹۰ درجه با زمین بسازد و پا صاف روی زمین قرار دارد. ▪ ورزشکار به سمت راست چرخیده پس در این حالت تمام قفسه سینه باز و صاف رو به داورهاست، چانه به سمت شانه راست چرخیده و سر صاف است.

✘ خطاهای اختصاصی:

▪ زانوی پایي که لوتوس است از روی زمین بلند شده باشد ▪ زانوی پایي که لوتوس است به بیرون باز شده باشد ▪ لگنی که حالت چمباتمه دارد خیلی از پاشنه بالاتر است ▪ پاشنه از زمین بلند شده است ▪ ستون مهره ها صاف نیست ▪ پیچ ستون مهره متقارن نیست ▪ بین رانی که بالا است و تنه فاصله افتاده ▪ مچ دست به درستی گرفته نشده است (دست در پشت ران قابل مشاهده نیست) ▪ ستون مهره ها به جلو تمایل ندارد (تا جایی که زاویه ای کمتر از ۹۰ درجه با زمین بسازد) ▪ انگشتان پایي که روی زمین است از زمین بلند شده است

✘ مهارت های بیشتر: ندارد

✘ مهارت های کمتر: ندارد

✘ حالت های نمایشی: ندارد



ضریب سختی حرکت	۸
ویژگیهای حرکت	انعطاف
گروه حرکت	پیچ

# حرکات لیفت



## KOUNDIYASANA A

✘ جهت اجرای حرکت: نیمرخ مقابل داوران

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار باید تعادل خود را روی دست ها در حالی که آرنج ها خم شده و یک پا روی آرنج همان سمت به بیرون کشیده شده است حفظ کند (مثلا پای راست ، آرنج راست) پای دیگر به عقب کشیده شده است.

✘ اجرای پیشنهادی: (دستورالعمل های سمت راست):

▪ پاها خم و هر دو دست صاف جلوی ورزشکار روی زمین قرار گرفته است ▪ به جلو رفته روی دست ها رفته و آرنج ها با زاویه ۹۰ درجه به عقب خم میشوند ▪ ران راست تا جایی که ممکن است نزدیک بدن روی آرنج راست گذاشته شده و بازوی چپ هم نزدیک بدن است ▪ پای چپ به عقب کشیده میشود، پشت صاف و موازی زمین است و هر دو سمت لگن رو به زمین است ▪ ستون مهره ها و قفسه سینه موازی زمین نگه داشته میشود ▪ چانه و نگاه رو به رو است

✘ خطاهای اختصاصی:

▪ دست ها صاف روی زمین نیست ▪ پاها صاف نیست ▪ پنجه به عقب پوینت نیست ▪ شانه ها در یک خط نیست ▪ آرنج ها ۹۰ درجه نیست ▪ آرنج ها به عقب خم نشده است ▪ نگاه و چانه رو به رو نیست ▪ دست ها از عرض شانه بیشتر باز شده است ▪ قفسه سینه سقوط کرده است ▪ شانه ها بالا آمده است ▪ ستون مهره ها، لگن و پاها موازی زمین نیست

✘ مهارت های بیشتر: ندارد

✘ مهارت های کمتر: آرنج ها بدن را ساپورت میکنند که پایین نرود (۲-)

✘ حالت های نمایشی: ندارد

۵	ضریب سختی حرکت
قدرت	ویژگیهای حرکت
لیفت	گروه حرکت



## EIGHT ANGLE

✘ جهت اجرای حرکت: رو به داوران

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار باید فقط روی دست ها تعادل خود را حفظ کند در حالی که هر دو پا پیچیده شده دور یک بازو و قسمتی از پاها روی هم قرار گرفته است

✘ اجرای پیشنهادی: (دستورالعمل های سمت راست):

■ صورت رو به داورهاست ■ پای راست بالای آرنج راست پیچیده میشود ■ مچ پای راست از زیر مچ پای چپ عبور میکند ■ دست ها صاف جلو بدن و زیر شانه ها قرار میگیرند در حالی که بازوی راست بین پاهاست ■ به جلو آمده و دست ها به زمین فشار داده میشوند، پاها روی هم به هم کشیده و به پهلو صاف میشوند و لگن بالا کشیده میشود ■ هر دو آرنج ۹۰ درجه به عقب خم شده و در یک خط با شانه ها قرار دارند ستون مهره ها موازی زمین و دو تیغه لگن بالا و به زمین عمود هستند ■ نگاه و چانه رو به رو است

✘ خطاهای اختصاصی:

■ دست ها صاف روی زمین نیست ■ پاها صاف نیست ■ مچ ها از روی هم عبور نکرده اند ( باید مچ ها، ساق ها یا قسمتی از پا روی هم باشد وگرنه نمره کسر خواهد شد) ■ لگن، مچ ها و شانه ها در یک خط یا موازی زمین نیست ■ آرنج ها ۹۰ درجه خم نشده است ■ نگاه و چانه رو به رو نیست ■ آرنج ها به عقب خم نشده است ■ دست ها از عرض شانه بیشتر باز شده است ■ قفسه سینه سقوط کرده است ■ شانه ها بالا آمده است ■ ستون مهره ها، لگن و پاها موازی زمین نیست

✘ مهارت های بیشتر: ندارد

✘ مهارت های کمتر: آرنج ها بدن را ساپورت میکنند که پایین نرود (۲-)

✘ حالت های نمایشی: ندارد

۶	ضریب سختی حرکت
قدرت ، تعادل	ویژگیهای حرکت
لیفت	گروه حرکت



## KOUNDIYASANA B

✘ جهت اجرای حرکت: نیمرخ مقابل داوران

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار باید تعادل خود را روی دست ها در حالی که آرنج ها خم شده و پای زیری روی آرنج مخالف به سمت به بیرون کشیده شده است حفظ کند (مثلا پای چپ ، آرنج راست) و پای دیگر به عقب کشیده شده است.

✘ اجرای پیشنهادی: (دستورالعمل های سمت راست):

▪ پاها خم و هر دو دست صاف جلوی ورزشکار روی زمین قرار گرفته است ▪ پایین تنه را به سمت راست چرخانده و تعادل را روی انگشتان پا حفظ میشود، زانوها کنار هم ▪ به جلو رفته روی دست ها رفته و آرنج ها با زاویه ۹۰ درجه به عقب خم میشوند ▪ ران چپ را روی آرنج راست قرارداده و پای چپ به سمت راست و همزمان پای راست به عقب کشیده میشود ▪ دو تیغه لگن بالا و به زمین عمود و لگن وسط هر دو آرنج بدون اینکه به سمت آرنج چپ بیوفتد ▪ قفسه سینه و ستون مهره ها موازی زمین است ▪ نگاه و چانه رو به روست

✘ خطاهای اختصاصی:

▪ دست ها صاف روی زمین نیست ▪ پاها صاف نیست ▪ پنجه به عقب پوینت نیست ▪ شانه ها در یک خط نیست ▪ آرنج ها ۹۰ درجه نیست ▪ آرنج ها به عقب خم نشده است ▪ نگاه و چانه رو به رو نیست ▪ دست ها از عرض شانه بیشتر باز شده است ▪ قفسه سینه سقوط کرده است ▪ شانه ها بالا آمده است ▪ ستون مهره ها، لگن و پاها موازی زمین نیست

✘ مهارت های بیشتر: ندارد

✘ مهارت های کمتر: آرنج ها بدن را ساپورت میکنند که پایین نرود (۲-)

✘ حالت های نمایشی: ندارد

۶	ضریب سختی حرکت
قدرت	ویژگیهای حرکت
لیفت	گروه حرکت



## LIFTING LOTUS

✘ جهت اجرای حرکت: رو به داوران

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار باید در حالی که پاها در حالت لوتوس قرار دارد بدن را بالا بکشد و فقط روی دست ها تعادل خود را حفظ کند

✘ اجرای پیشنهادی:

▪ رو به داورها در حالت چهار زانو روی زمین مینشیند ▪ پاها به حالت لوتوس در آمده و زانوها بیشتر به هم نزدیک میشود و انگشتان پا خارج از ران قرار میگیرد تا وضعیت لوتوس مستحکم تر شود ▪ انگشتان دست از هم جدا و نوک انگشتان روی زمین خیلی نزدیک بدن و کنار لگن قرار میگیرد ، فاصله از عرض شانه ها بیشتر نیست، انگشت شست رو به بدن و انگشتان دیگر رو به بیرون است ▪ تمام بدن تا جایی که ممکن است از زمین بلند شده و بالا میرود، زانوها و لگن موازی زمین باقی میماند ▪ بازوها صاف و عضله سه سر بازویی منقبض است تا آرنج ها قفل شود، پنجه های پا پشت دست بالاتر یا روی آرنج فلکس میشود ▪ سر بالا و نگاه رو به روست

✘ خطاهای اختصاصی:

▪ پای اشتباه (پای چپ) اول وارد لوتوس میشود(۱-) ▪ وضعیت لوتوس محکم نیست و انگشتان از ران ها بیرون نیامده است ▪ لگن و زانو ها موازی زمین نیست ▪ موقعیت دست ها بازتر از عرض شانه است ▪ دست ها سقوط کرده و تعادل دیگر روی انگشتان نیست (۲-) ▪ آرنج ها خم شده ▪ سر آنقدر بالا نیامده که نگاه رو به رو شود

✘ مهارت های بیشتر: ندارد

✘ مهارت های کمتر: انگشتان صاف روی زمین است (۱-) ▪ کف دست صاف روی زمین است (۲-)

✘ حالت های نمایشی: ندارد

۶	ضریب سختی حرکت
قدرت	ویژگیهای حرکت
لیفت	گروه حرکت



## ONE LEGGED PEACOCK

✘ جهت اجرای حرکت: نیمرخ مقابل داوران

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار باید در حالی که یک پا روی بازوها پیچیده شده و پای مخالف به عقب کشیده شده، فقط روی دست ها تعادل خود را حفظ کند

✘ اجرای پیشنهادی: (دستورالعمل های سمت راست):

▪ زانو زده و نیمرخ سمت چپ رو به داورهاست ▪ جلو آمده و پای راست را صاف با زاویه ۹۰ درجه جلو بیاورد ▪ کف دست راست صاف دقیقا پشت پاشنه راست است ▪ با دست چپ پای راست را روی ران چپ آورده و آرنج چپ جلوی پای راست است ▪ کف دست چپ روی زمین در یک خط با دست راست و فاصله اندازه عرض شانه است ▪ نگاه رو به رو و به زمین فشار آورده میشود، بدن رو به جلو و پای چپ صاف به عقب کشیده میشود ▪ زانو قفل و انگشتان به عقب پوینت است، پشت کشیده (هیچ فاصله ای بین شکم و پای راست نیست) و تمام بدن موازی زمین است

✘ خطاهای اختصاصی:

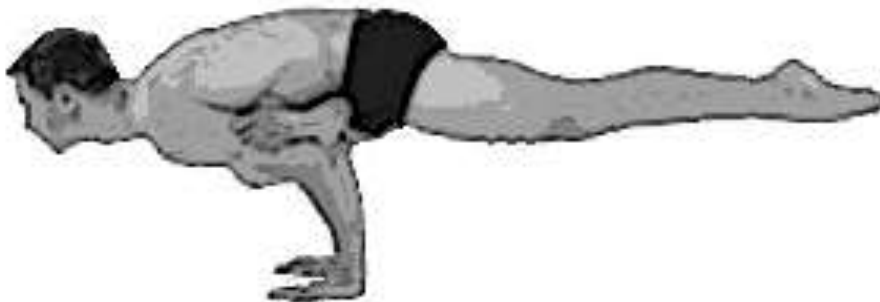
▪ دست ها بیش از حد باز است ▪ سر بالا نیامده و نگاه رو به رو نیست ▪ دست ها رو به رو نیست ▪ پای کشیده شده خم شده ▪ پا پوینت نیست ▪ بدن موازی زمین نیست ▪ ستون مهره ها گرد شده ▪ بین شکم و پای پیچیده شده فاصله افتاده

✘ مهارت های بیشتر: ندارد

✘ مهارت های کمتر: ندارد

✘ حالت های نمایشی: ندارد

۶	ضریب سختی حرکت
قدرت	ویژگیهای حرکت
لیفت	گروه حرکت



## PEACOCK LOTUS

✘ جهت اجرای حرکت: نیمرخ مقابل داوران

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار باید در حالی که پاها در موقعیت لوتوس است و آرنج داخل شکم است فقط روی دست ها تعادل خود را حفظ کند

✘ اجرای پیشنهادی:

▪ روی زمین پاها در حالت لوتوس و نیمرخ نسبت به داوران نشسته ▪ پاها به حالت لوتوس در آمده و زانوها بیشتر به هم نزدیک میشود و انگشتان پا خارج از ران قرار میگیرد تا وضعیت لوتوس مستحکم تر شود ▪ جلو آمده و کف دست ها رو به عقب، روی زمین و فاصله مچ ها ۱ اینچ یا ۲/۵ سانتی متر ▪ آرنج ها خم و با هم داخل شکم میروند ▪ بدن رو به جلو و همزمان پاها که در حالت لوتوس است از زمین بلند شده تا کل بدن موازی زمین شود و زانوها در یک خط قرار گیرد ▪ چانه و نگاه رو به رو

✘ خطاهای اختصاصی:

▪ پای اشتباه (پای چپ) اول وارد لوتوس میشود (-۱) ▪ دست ها به عقب برگشته ▪ دست ها بیش از حد باز است ▪ چانه افتاده و نگاه رو به رو نیست ▪ لوتوس از بین رفته ▪ بدن موازی زمین نیست ▪ بالاتنه با پایین تنه در یک راستا نیست ▪ زانوها در یک خط نیست ▪ ستون مهره ها گرد شده

✘ مهارت های بیشتر: ▪ حفظ تعادل روی یک دست با دستی که کاملا به عقب برگشته و انگشتان رو به عقب است (+۱) ▪ از حرکت PEACOCK LOTUS که هر دو آرنج زیر بدن است یک دست را به جلو آزاد کرده و این در حالی است که تعادل روی یک دست به عقب برگشته با انگشتان روبرو عقب حفظ شود و خروج از حرکت نیز از همین حالت باشد (+۲)

✘ مهارت های کمتر: حفظ تعادل روی انگشتان یا نوک انگشتان نه روی کف دست (-۱)

✘ حالت های نمایشی: از HANDSTAND به حرکت PEACOCK LOTUS آمدن (تمام نکات حرکت PEACOCK باید رعایت شود)

۶	ضریب سختی حرکت
قدرت	ویژگیهای حرکت
لیفت	گروه حرکت



# FINGERSTAND

✘ جهت اجرای حرکت: نیمرخ مقابل داوران

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار باید در حالی که روی پاها خم شده تعادل را فقط روی نوک انگشتان حفظ کند

✘ اجرای پیشنهادی:

✘ نیمرخ مقابل داوران و روی زمین مینشیند ✘ انگشتان از هم جدا و نوک انگشتان روی زمین دقیقا کنار بدن و انگشت شست زیر لگن و بقیه انگشتان رو به بیرون است ✘ رو به جلو خم شده و سر پایین میآید، عضلات ران منقبض و انگشتان پا پوینت است ✘ شکم داخل و با نوک انگشتان به زمین فشار آورده، بازوها صاف، آرنج ها قفل و باسن از زمین بلند میشود ✘ لگن به عقب و بالا کشیده میشود و پاها صاف در امتداد زمین به عقب کشیده میشود تا انگشتان پا روی زمین قرار گیرد ✘ پا را از زمین بلند کرده و تا جایی که ممکن است لگن بالا کشیده شود تا لگن و پاشنه ها در یک راستا و موازی زمین قرار گیرند (استخوان ران در یک خط با آرنج یا بالاتر است) ✘ زانوها قفل و سر بالا و نگاه رو به رو میشود

✘ خطاهای اختصاصی:

✘ حرکت کامل روی انگشتان دست انجام نمیشود (۱-) ✘ بازوها خیلی باز است ✘ آرنج ها خم شده ✘ زانوها خم شده ✘ انگشتان پا پوینت نیست ✘ استخوان ران در یک خط با آرنج یا بالاتر نیست (به ازای درجه پایین آمدن از خط آرنج امتیاز منفی از ۱- شروع میشود) ✘ سر بالا نیامده و نگاه رو به رو نیست

✘ مهارت های بیشتر: ندارد

✘ مهارت های کمتر: ندارد

✘ حالت های نمایشی: ندارد

۷	ضریب سختی حرکت
قدرت	ویژگیهای حرکت
لیفت	گروه حرکت



## COCK

✘ جهت اجرای حرکت: نیمرخ مقابل داوران

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار باید در حالی که به جلو خم شده و پاها در حلت لوتوس است تعادل خود را روی بازوها حفظ کند

✘ اجرای پیشنهادی:

▪ روی زمین نشسته نیمرخ به سمت داورها ▪ پاها در حالت لوتوس قرار میگیرد ▪ دست ها روی زمین دقیقا جلوی پاها قرار میگیرد دستان به اندازه عرض شانه از هم فاصله دارند ▪ به سمت جلو روی دست ها و زانوها آمده ▪ سر پایین و شکم تو کشیده میشود، پشت گرد و بازوها کاملا صاف میشود و دست ها به زمین فشار میآورد ▪ تمام بدن بالا میآید و پاها آنقدر در طول بازوها بالا میآید تا پاها قفسه سینه را لمس کند و زانوها بالای آرنج و لگن در راستای شانه ها یا بالاتر قرار گیرد ▪ سر بالا میآید و نگاه رو به رو میشود

✘ خطاهای اختصاصی:

▪ پای اشتباه (پای چپ) اول وارد لوتوس میشود(۱-) ▪ دست ها خیلی باز است ▪ آرنج ها خم شده ▪ لگن در راستای شانه ها یا بالاتر نیست ▪ سر بالا نیامده و نگاه رو به رو نیست ▪ بین بدن و پاها فاصله است ▪ زانوها پایین تر از آرنج هاست

✘ مهارت های بیشتر: ندارد

✘ مهارت های کمتر: پاها داخل قفسه سینه آمده و بعد بدن از زمین بلند شده باشد (۱-) ▪ روی دست های در حال تعادل فشار باشد و خم شود (۱-)

✘ حالت های نمایشی: از HANDSTAND ، پاها لوتوس شود و بعد پایین آمده و وارد حرکت COCK گردد



۷	ضریب سختی حرکت
قدرت	ویژگیهای حرکت
لیفت	گروه حرکت



## CROW

✘ جهت اجرای حرکت: نیمرخ مقابل داوران

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار باید به جلو خم شود و تعادل خود را روی بازوها صاف حفظ کند در حالی که زانوها خم شده است

✘ اجرای پیشنهادی:

▪ به صورت نیمرخ مقابل داوران صاف ایستاده ▪ پاها اندازه عرض لگن از هم فاصله میگیرند ▪ به جلو خم و دست ها دقیقا جلوی پاها با انگشتان جدا از هم، صاف روی زمین قرار میگیرند ▪ روی پنجه بلند شده و کمی زانوها خم میشود، زانوها دقیقا داخل زیربغل قرار دارد ▪ دست ها به زمین فشار داده میشود و آرنج ها صاف است و پاها از زمین جدا میشود ▪ انگشت شست پا کنار هم با پنجه های پوینت و پاشنه ها یکدیگر را لمس میکنند جلوی درشت نی موازی زمین و زانوها در زیر بغل میماند ▪ سر بالا نگاه رو به رو و چانه موازی زمین است

✘ خطاهای اختصاصی:

▪ زانو در زیر بغل نیست ▪ آرنج ها خم شده ▪ انگشتان شست کنار هم نیست ▪ قسمت جلوی درشت نی موازی زمین نیست ▪ پاها پوینت نیست ▪ چانه موازی زمین نیست ▪ فاصله زیادی بین باسن و پاشنه هاست

✘ مهارت های بیشتر: شانه ها در یک خط با بازوها و کاملا بالای مچ دست ها است (+۱)

✘ مهارت های کمتر: زانوها خارج از زیربغل را گرفته است (-۱)

✘ حالت های نمایشی: ندارد

۷	ضریب سختی حرکت
قدرت	ویژگیهای حرکت
لیفت	گروه حرکت



## PEACOCK

✘ جهت اجرای حرکت: نیمرخ مقابل داوران

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار باید در حالی که آرنج ها داخل شکم است فقط روی دست ها تعادل خود را حفظ کند

✘ اجرای پیشنهادی:

▪ روی زمین و نیمرخ به سمت داورها زانو میزند ▪ جلو آمده و کف دست ها را روی زمین میگذارد، فاصله مچ ها ۱ اینچ یا ۲/۵ سانتی متر است و جهت انگشتان دست رو به عقب است ▪ آرنج ها کنار هم به عقب خم و داخل شکم میآید ▪ بدن به جلو آمده و همزمان که پشت صاف و کشیده شده و پاها کنار هم قرار میگیرند ▪ چانه جلو و نگاه رو به رو است پاها عقب رفته و صاف از زمین آنقدر بلند میشود تا تمام بدن موازی زمین شود، پنجه پوینت است

✘ خطاهای اختصاصی:

▪ دست ها به عقب برنگشته ▪ دست ها بیش از حد از هم فاصله دارد ▪ چانه پایین و نگاه افتاده است ▪ زانوها خم ▪ پنجه پوینت نیست ▪ پاها کنار هم نیست ▪ بدن موازی زمین نیست ▪ پشت گرد شده

✘ مهارت های بیشتر: ندارد

✘ مهارت های کمتر: کف دست ها روی زمین نیست و تعادل روی انگشتان یا نوک انگشتان است (۱-)

✘ حالت های نمایشی: از HANDSTAND به حرکت PEACOCK آمدن ( تمام نکات حرکت PEACOCK باید رعایت شود)

۷	ضریب سختی حرکت
قدرت	ویژگیهای حرکت
لیفت	گروه حرکت



## CRANE

✘ جهت اجرای حرکت: نیمرخ مقابل داوران

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار باید رو به جلو خم شده و در حالی که پاها رو به جلو و بیرون بازوهاست، تعادل خود را فقط روی دست ها حفظ کند

✘ اجرای پیشنهادی:

▪ نیمرخ به سمت داورها و صاف ایستاده ▪ پاها به اندازه عرض لگن و نه بیشتر از عرض شانه باز میشود ▪ دست ها پشت مچ پاها گذاشته میشود، انگشت شست به داخل و بقیه انگشتان به بیرون، بالا تنه را به وسیله پاها هل داده به این ترتیب شانه ها پشت زانوها قرار میگیرند ▪ دست ها عقب رفته و انگشتان از هم جدا میشود، نوک انگشتان روی زمین قرار میگیرد، پس شست رو به جلو و بقیه انگشتان رو به عقب هستند ▪ پا به جلو رفته و انگشتان پا به جلو پوینت میشود، آنقدر که پاها کاملا صاف شود ▪ بازوها و نوک انگشتان به زمین فشار میآورد تا بازوها کاملا صاف شود ▪ لگن از زمین بلند میشود و در راستای پا و ساق پا قرار میگیرد ▪ سر بالا میآید و نگاه رو به رو میشود

✘ خطاهای اختصاصی:

▪ پاها از شانه ها دور شده است ▪ آرنج ها خم شده ▪ زانوها خم شده ▪ سر خیلی پایین است و نگاه رو به رو نیست ▪ لگن در راستای پا نیست بنابراین موازی زمین هم قرار نگرفته است

✘ مهارت های بیشتر: ندارد

✘ مهارت های کمتر: حفظ تعادل روی انگشتان صاف (۱-) ▪ حفظ تعادل روی کف دست ها خواه انگشتان به جلو یا عقب باشد (۲-)

✘ حالت های نمایشی: ندارد



۸	ضریب سختی حرکت
قدرت ، انعطاف	ویژگیهای حرکت
لیفت	گروه حرکت

## FOLDING UNFOLDING LOTUS PEACOCK

✘ جهت اجرای حرکت: نیمرخ مقابل داوران

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار باید در حالی که آرنج ها داخل شکم است و فقط روی دست ها تعادل خود را حفظ کرده پاها را به لوتوس برده و برگرداند

✘ اجرای پیشنهادی:

✘ روی زمین و نیمرخ به سمت داورها زانو میزند ▪ جلو آمده و کف دست ها را روی زمین میگذارد، فاصله مچ ها ۱ اینچ یا ۲/۵ سانتی متر است و جهت انگشتان دست رو به عقب است ▪ آرنج ها کنار هم به عقب خم و داخل شکم میآید ▪ بدن به جلو آمده و همزمان که پشت صاف و کشیده شده و پاها کنار هم قرار میگیرند ▪ چانه جلو و نگاه رو به روست پاها عقب رفته و صاف از زمین آنقدر بلند میشود تا تمام بدن موازی زمین شود، پنجه پوینت است ▪ پاها تا میشود تا وضعیت لوتوس ایجاد شود ▪ ۵ ثانیه در این حالت مانده ▪ برای برگشتن دقیقاً مخالف آنچه به حرکت رفته عمل میکند: ابتدا پاها از لوتوس خارج میشود به حرکت PEACOCK با پای صاف برگشته و پاها عقب روی زمین پایین میآید

✘ خطاهای اختصاصی:

✘ پای اشتباه (پای چپ) اول وارد لوتوس میشود (۱-) ▪ دست ها به عقب برنگشته است ▪ دست ها بیش از حد باز است ▪ زانوها خم شده ▪ پا پوینت نیست ▪ چانه بالا و نگاه رو به رو نیست ▪ وضعیت لوتوس از بین رفته ▪ پاها کنار هم نیست ▪ بدن موازی زمین نیست ▪ ستون مهره ها گرد شده است

✘ مهارت های بیشتر حرکت: ندارد

✘ مهارت های کمتر حرکت: کف دست ها روی زمین نیست و تعادل روی انگشتان یا نوک انگشتان است (۱-)

✘ حالت های نمایشی: شروع حرکت از PEACOCK LOTUS و بعد صاف کردن پاها و دوباره به حرکت PEACOCK یا پای لوتوس برگشتن



۸	ضریب سختی حرکت
قدرت ، تعادل، انعطاف	ویژگیهای حرکت
لیفت	گروه حرکت



# OM

✘ جهت اجرای حرکت: رو به داوران

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار باید در حالی که یک پا پشت سر است و پای دیگر دور دست موافق خودش و به دست دیگر قلاب شده است روی دست ها تعادل خود را حفظ کند

✘ اجرای پیشنهادی: (دستورالعمل های سمت راست)

▪ چهار زانو و نیمرخ مقابل داوران روی زمین مینشیند ▪ پای راست از زمین بلند و گرفته میشود ▪ زانوی راست پشت شانه میروود پس زانو کاملا رو به بیرون میشود، هیچ فاصله ای بین زانو و شانه نیست و پا پشت سر قرار دارد ▪ پای راست پایین کشیده میشود و سر بلند میشود تا به جلو نگاه کند، پا پشت شانه میآید، پس زانو با انگشتان و تیغه شانه در یک خط قرار میگیرد ▪ پای چپ صاف به بیرون و جلو کشیده شده و ۳ ثانیه در این حالت مکث دارد ▪ تمام بدن از زمین بلند میشود، کف دست ها صاف و دست ها به اندازه عرض شانه از هم فاصله دارد، سر باید بالا و چانه موازی زمین باشد ▪ لگن بالا و عقب کشیده میشود، پای چپ از طریق بازوها عقب میروود و ساق پا دور قسمت جلویی بازوی چپ میپیچد و در هیچ مرحله ای پا زمین را لمس نمیکند ▪ پا پشت بازوی راست رفته و انگشتان پا پشت آرنج یا بالاتر از آن قلاب میشود ▪ سر بالا، نگاه رو به رو و لگن موازی زمین است

✘ خطاهای اختصاصی:

▪ پا با زور و فشار پشت سر رود ▪ فاصله بازوها بیشتر از عرض شانه باشد ▪ آرنج ها خم شود ▪ سر انقدر بالا نیامده که نگاه رو به رو شود ▪ شکم به تو کشیده نشده است ▪ پا زیر آرنج قرار گرفته ( برحسب میزانی که پایین رفته نمره کسر میشود) ▪ باسن خیلی پایین است و لگن موازی زمین نشده است ▪ پای کشیده شده ۳ ثانیه مکث نداشته باشد ▪ اگر پا در زمان لیف بدن زمین را لمس کند، به حرکت کمک شده (۵-)

✘ مهارت های بیشتر: ندارد

✘ مهارت های کمتر: اگر هیچ پیچشی دور دستها نداشته باشد (۲-)

✘ حالت های نمایشی: پا بدون کمک دست ها پشت سر برود



۹	ضریب سختی حرکت
قدرت، تعادل، انعطاف	ویژگیهای حرکت
لیفت	گروه حرکت

# ONE ARMED PEACOCK

✘ جهت اجرای حرکت: نیمرخ مقابل داوران

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار باید در حالی که آرنج در قسمت پایین شکم است فقط روی یک دست تعادل خود را حفظ کند

✘ اجرای پیشنهادی: (دستورالعمل های سمت راست)

▪ روی زمین و نیمرخ راست به سمت داورها زانو میزند ▪ جلو آمده و کف دست راست صاف روی زمین و جهت انگشتان دست رو به عقب است ▪ آرنج راست به عقب خم و به قسمت پایین شکم در همان سمت میآید ▪ دست چپ صاف به جلو کشیده میشود ▪ بدن به جلو آمده و همزمان که پشت صاف و کشیده شده و پاها کنار هم قرار میگیرند ▪ سر بالا، چانه جلو و نگاه رو به روست ▪ ستون مهره ها کشیده، بدن در یک خط و دست کشیده بالا آمده تا موازی زمین شود

✘ خطاهای اختصاصی:

▪ سر پایین و نگاه رو به رو نیست ▪ پاها در هنگام بالا آمدن از هم فاصله دارد ▪ پاها در حد نهایی حرکت از هم جداست ▪ دستی که به جلو کشیده شده خم شده ▪ بدن غیر یکنواخت و کج شده است ▪ پاها خم شده است

✘ مهارت های بیشتر: رفتن و برگشتن پاها به وضعیت لوتوس (+۱) ▪ تعادل کامل با یکدست کاملاً به عقب برگشته و انگشتان به سمت عقب است (+۰/۵) ▪ ابتدا رفتن به حرکت PEACOCK و آزاد کردن دست رو به جلو با حفظ تعادل و بازگشتن با همان روش به حرکت PEACOCK ، در تمام مراحل دست و انگشتان رو به عقب است (+۲)

✘ مهارت های کمتر: کف دست ها روی زمین نیست و تعادل روی انگشتان یا نوک انگشتان است (-۱)

✘ حالت های نمایشی: دستی که صاف است کنار بدن کشیده شود.

۸	ضریب سختی حرکت
قدرت، تعادل	ویژگیهای حرکت
لیفت	گروه حرکت



## ONE ARMED PEACOCK LOTUS

✘ جهت اجرای حرکت: نیمرخ مقابل داوران

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار باید در حالی که آرنج در قسمت پایین شکم است فقط روی یک دست تعادل خود را حفظ کند و پاها در حالت لوتوس باشد

✘ اجرای پیشنهادی: (دستورالعمل های سمت راست)

▪ نیمرخ راست به سمت داورها و روی زمین چهارزانو مینشیند ▪ پاها به حالت لوتوس در آمده و زانوها بیشتر به هم نزدیک میشود و انگشتان پا خارج از ران قرار میگیرد تا وضعیت لوتوس مستحکم تر شود ▪ جلو آمده و کف دست راست صاف روی زمین و جهت انگشتان دست رو به عقب است ▪ آرنج راست به عقب خم و به قسمت پایین شکم در همان سمت میآید ▪ دست چپ صاف به جلو کشیده میشود ▪ پای لوتوس به عقب و بالا رفته تا موازی زمین شود ▪ سر بلند، چانه موازی زمین و نگاه رو به روست ▪ ستون مهره ها کشیده، بدن در یک خط و دست کشیده بالا آمده تا موازی زمین شود

✘ خطاهای اختصاصی:

▪ پاها در هنگام بالا آمدن از هم فاصله دارد ▪ پاها در حد نهایی حرکت از هم جداست ▪ دستی که به جلو کشیده شده خم شده ▪ بدن غیر یکنواخت و کج شده است ▪ پاها خم شده است ▪ پای اشتباه (پای چپ) اول وارد لوتوس میشود (-۱) ▪ لوتوس از بین برود ▪ بدن موازی زمین نباشد ▪ بالاتنه و پایین تنه در یک خط نباشند ▪ زانوها در یک خط نباشند ▪ ستون مهره ها خم شده باشد

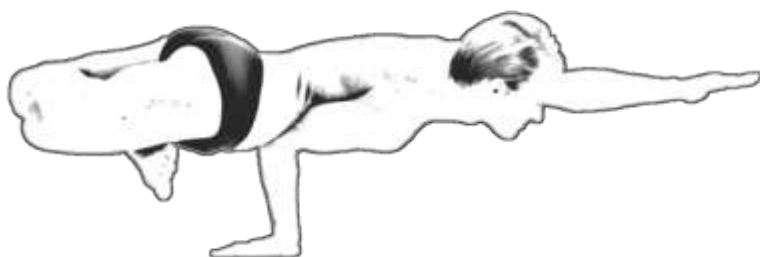
✘ مهارت های بیشتر:

▪ تعادل کامل با یکدست کاملاً به عقب برگشته و انگشتان به سمت عقب است (+۵/۰) ▪ ابتدا رفتن به حرکت PEACOCK LOTUS با دو دست و آزاد کردن دست رو به جلو با حفظ تعادل و بازگشتن از حرکت دقیقاً به همان روش، در تمام مراحل دست و انگشتان رو به عقب است (+۲) ▪ در حالی که در حرکت ONE ARMED PEACOCK پاها به لوتوس برود و بازگردد (+۲)

✘ مهارت های کمتر: کف دست ها روی زمین نیست و تعادل روی انگشتان یا نوک انگشتان است (-۱)

✘ حالت های نمایشی: دست صاف به کنار بدن آمده از HANDSTAND به حرکت PEACOCK LOTUS بیاید ( تمام نکات حرکت PEACOCK LOTUS باید رعایت شود)

۸	ضریب سختی حرکت
قدرت، تعادل	ویژگیهای حرکت
لیفت	گروه حرکت



## TWISTED STAFF

✘ جهت اجرای حرکت: رو به داوران

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار باید در حالی که یک پا پشت سر است تعادل خود را فقط روی دست ها حفظ نماید، پای دیگر باید در جهت مخالف کشیده شود.

✘ اجرای پیشنهادی: (دستورالعمل های سمت راست)

■ نیمرخ مقابل داوران و چهارزانو روی زمین مینشیند ■ پای راست از زمین بلند شده و گرفته میشود ■ زانوی راست پشت سر میرود بنابراین زانوی راست کاملاً رو به بیرون میشود ■ هیچ فاصله ای بین شانه و زانو نیست و پا پشت سر است و سر میتواند آزادانه حرکت کند، زانو در یک خط با انگشتان پا و بالای شانه است ■ دست ها اندازه عرض شانه از هم فاصله دارد، سر و چانه باید موازی زمین باشد. ■ پای راست پایین کشیده شده و سر بالا میآید تا نگاه رو به رو شود ■ زانوی چپ به سمت راست آورده شده و پایین تنه به سمت راست میچرخد ■ بالا تنه به جلو خم شده و دست ها به زمین فشار داده شود، لگن بالا کشیده میشود و پای چپ به سمت راست میرود، ران چپ روی آرنج راست تکیه میکند ■ هر دو بازو ۹۰ درجه و انگشتان پوینت است، آرنج ها رو به عقب خم شده است، شانه ها، لگن و ستون مهره ها موازی زمین است هر دو سمت لگن در یک راستا و عمود به زمین است ■ چانه و نگاه رو به رو نگه داشته شده است.

✘ خطاهای اختصاصی:

■ سر بالا و نگاه رو به رو نیست ■ شانه ها در یک خط نیست ■ با زور و فشار پا پشت سر رفته است ■ پا پشت سر به خوبی قرار نگرفته و یا در حال بیرون آمدن باشد ■ پای کشیده شده خم شده باشد ■ پای کشیده شده موازی زمین نیست (بالتریا پایین تر است) ■ دستها صاف روی زمین نیست ■ دست ها بیشتر از عرض شانه باز شده است ■ آرنج ها ۹۰ درجه نیست ■ ستون مهره ها موازی زمین نیست ■ لگن به زمین عمود نیست

✘ مهارت های بیشتر حرکت: ندارد

✘ مهارت های کمتر حرکت: لگن توسط هردو آرنج نگه داشته شود (۲-)

✘ حالت های نمایشی: ندارد



ضریب سختی حرکت	۸
ویژگیهای حرکت	قدرت، تعادل، انعطاف
گروه حرکت	لیفت



## BOW LEGGED PEACOCK

✘ جهت اجرای حرکت: نیمرخ مقابل داوران

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار باید تعادل خود را فقط روی دست ها حفظ کند در حالی که آرنج ها زیر شکم است و زانو هایی که خم شده و پنجه هر دو پا زیر دنده ها قرار گرفته است

✘ اجرای پیشنهادی:

▪ به صورت مورب یا نیمرخ به سمت داورها روی زمین مینشیند ▪ جلو به سمت دست ها آمده و پاها باز میشود ▪ یک پا خم شده و با یک دست گرفته میشود، و هل داده میشود زیر دنده های همان سمت پا، دست، پا را رها میکند و پا باید سر جای خود باقی بماند ▪ پای سمت دیگر گرفته میشود و با کمک یک دست به زیر دنده سمت خود میرود و دست پا را رها کرده و پا باید در جای خود باقی بماند ▪ کف دست ها صاف رو زمین قرار میگیرد در حالی که انگشتان کاملاً رو به عقب است ▪ آرنج ها کنار هم و داخل شکم قرار میگیرد، بدن رو به جلو رفته و زانوها از روی زمین بلند میشود و تعادل فقط روی دست هاست ▪ کف پاها باید رو به زمین باشد ▪ سر بالا میآید و نگاه رو به روست ▪ ستون مهره ها کشیده و هیچ خمیدگی در آن وجود ندارد

✘ خطاهای اختصاصی:

▪ دست ها به عقب برنگشته باشد ▪ کف دست ها روی زمین نباشد ▪ ساعد ها موازی یکدیگر نباشند ▪ ستون مهره ها گرد شده باشد ▪ سر رو به پایین و نگاه رو به رو نباشد ▪ زانوها پایین تر از خط بدن و سر قرار گرفته باشد ▪ زانوها خیلی از هم باز شده باشد ▪ پاها چرخیده باشد و کف پاها رو به خارج باشد

✘ مهارت های بیشتر: انجام دادن حرکت به صورت تک دست (+1)

✘ مهارت های کمتر: تعادل حرکت روی انگشتان یا نوک انگشتان باشد و کف دست از روی زمین بلند شده باشد (-1)

✘ حالت های نمایشی: زانوها بیشتر بالا بیاید و از خط بدن بالاتر رود



ضریب سختی حرکت	۹
ویژگیهای حرکت	قدرت ، انعطاف
گروه حرکت	لیفت

# حرکات معکوس

# HEADSTAND

✘ جهت اجرای حرکت: نیمرخ مقابل داوران

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار باید سر را با زمین در تماس قرار دهد در حالی که بدن در حالت معکوس قرار دارد

✘ اجرای پیشنهادی:

▪ روی زمین زانو زده و نیمرخ به سمت داورهاست ▪ به سمت جلو آمده و آرنج ها مخالف گرفته میشود تا اطمینان حاصل شود که فاصله آنها اندازه عرض شانه هاست ▪ دست ها در هم قلاب شده و انگشت کوچک روی زمین قرار میگیرد ▪ تاج سر بین قلاب دست ها قرار میگیرد و محل رویش موها زمین را لمس میکند ▪ لگن از زمین بلند شده و به سمت شانه ها جلو میرود و پاها صاف میشود ▪ پاها کنار هم و صاف از زمین بلند میشود و آنقدر صاف میشود تا به زمین عمود شود ▪ شکم تو و پنجه ها پوینت به سمت سقف و بدن در یک خط قرار میگیرد

✘ خطاهای اختصاصی:

▪ آرنج ها بیش از عرض شانه باز است ▪ وقتی پاها بالا میرود زانوها خم است ▪ پاها از هم جداست ▪ پنجه های پا پوینت نیست ▪ شکم به تو کشیده نشده است ▪ بدن در یک خط عمود به زمین نیست ▪ زانوها از بغل در یک راستا نیست

✘ مهارت های بیشتر: ▪ دست ها جلوی شانه باشد و سر روی زمین قرار گیرد و اول همزمان بازوها به هر جایی از جلوی بدن باز شود و کف دست ها روی زمین باشد و بعد بدن به بالا لیفت شود (+۱) ▪ دست ها جلوی شانه باشد و سر روی زمین قرار گیرد و اول همزمان بازوها به هر جایی از جلوی بدن باز شود و بعد به کنار بدن کشیده شود و کف دست ها روی زمین باشد و بعد بدن به بالا لیفت شود (+۱/۵) ▪ دست ها جلوی شانه باشد و سر روی زمین قرار گیرد و اول همزمان بازوها به هر جایی از جلوی بدن باز شود و بعد به کنار بدن کشیده شود و سپس به پشت بدن رود و کف دست ها روی زمین باشد و بعد بدن به بالا لیفت شود (+۲)

✘ مهارت های کمتر: خم بودن زانوها در هنگام رفتن به حرکت (-۱)

✘ حالت های نمایشی: در تنوعی که دست ها کشیده است، کف دست ها رو به بالا باشد.



۵	ضریب سختی حرکت
تبادل	ویژگیهای حرکت
معکوس	گروه حرکت

## SHOULDERSTAND

✘ جهت اجرای حرکت: نیمرخ مقابل داوران

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار باید تعادل خود را فقط روی پشت سر، گردن و شانه ها حفظ کند

✘ اجرای پیشنهادی: نیمرخ مقابل داوران با پاهای صاف روی زمین مینشیند ▪ به پشت روی زمین دراز کشیده و دست ها صاف کنار بدن روی زمین و کف دست ها صاف روی زمین قرار میگیرد ▪ پاها کنار هم و انگشتان پوینت است، پاها صاف بالا کشیده میشود و بالای بدن میآید، به این ترتیب بالای پاها زمین را آنطرف سر لمس میکند ▪ کف دست ها روی پشت به سمت بالای کمر است و پشت هل داده میشود تا لگن بالا شانه ها قرار گیرد ▪ زانوها خم میشود و به سمت پیشانی آمده و انگشتان به سمت سقف کشیده شده است ▪ شکم به تو و پاها صاف بالا کشیده میشود تا یک خط مستقیم بین پاشنه ها، زانوها، لگن و شانه ها بسازد، بدن باید در یک خط و عمود به زمین باشد

✘ خطاهای اختصاصی:

▪ وقتی زانوها به سمت بالای سر میآید خم باشد ▪ لگن بالای شانه نباشد ▪ بالای پاها زمین را لمس نکند ▪ شکم به تو کشیده نشده باشد ▪ در وضعیت آخر حرکت، زانوها خم باشد ▪ زانوها کنار هم نباشد ▪ انگشتان پا پوینت نباشد ▪ بدن به زمین عمود نباشد

✘ مهارت های بیشتر: ندارد

✘ مهارت های کمتر: ندارد

✘ حالت های نمایشی: ندارد



ضریب سختی حرکت	۵
ویژگیهای حرکت	تعادل
گروه حرکت	معکوس

## HEADSTAND LOTUS

✘ جهت اجرای حرکت: نیمرخ مقابل داوران

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار باید سر را با زمین در تماس قرار دهد در حالی که بدن در حالت معکوس و پاها در وضعیت لوتوس قرار دارد بماند

✘ اجرای پیشنهادی:

▪ روی زمین زانو زده و نیمرخ به سمت داورهاست ▪ به سمت جلو آمده و آرنج ها مخالف گرفته میشود تا اطمینان حاصل شود که فاصله آنها اندازه عرض شانه هاست ▪ دست ها درهم قلاب شده و انگشت کوچک روی زمین قرار میگیرد ▪ تاج سر بین قلاب دست ها قرار میگیرد و محل رویش موها زمین را لمس میکند ▪ لگن از زمین بلند شده و به سمت شانه ها جلو میرود و پاها صاف میشود ▪ پاها کنار هم و صاف از زمین بلند میشود و آتقدر صاف میشود تا به زمین عمود شود ▪ پاها در حالت لوتوس قرار میگیرد، زانوها به هم نزدیک تر و انگشتان پا خارج از ران قرار میگیرد تا استحکام وضعیت لوتوس بیشتر شود ▪ زانوها با لگن و شانه ها بالا میآید تا بدن به حالت عمود بر زمین قرار گیرد

✘ خطاهای اختصاصی: ▪ پای اشتباه (پای چپ) اول وارد لوتوس میشود(۱-) ▪ آرنج ها بیش از عرض شانه باز است ▪ وقتی پاها بالا میآید زانوها خم باشد ▪ پاها از هم جدا شده باشد ▪ انگشتان پا پوینت نباشد

✘ مهارت های بیشتر: ندارد

✘ مهارت های کمتر: خم بودن زانوها در هنگام رفتن به حرکت (۱-)

✘ حالت های نمایشی: بعد از اینکه ۳ ثانیه در نهایت حرکت باقی ماند پاها به سمت سینه خم میشود و زانوها و لگن و شانه ها در یک خط است



۶	ضریب سختی حرکت
تعادل	ویژگیهای حرکت
معکوس	گروه حرکت

## SHOULDERSTAND LOTUS

✘ جهت اجرای حرکت: نیمرخ مقابل داوران

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار باید تعادل خود را فقط روی پشت سر، گردن و شانه ها حفظ کند، پاها در حالت لوتوس است

✘ اجرای پیشنهادی:

■ نیمرخ مقابل داوران با پاهای صاف روی زمین مینشیند ■ به پشت روی زمین دراز کشیده و دست ها صاف کنار بدن روی زمین و کف دست ها صاف روی زمین قرار میگیرد ■ پاها کنار هم و انگشتان پوینت است، پاها صاف بالا کشیده میشود و بالای بدن میآید، به این ترتیب بالای پاها زمین را آنطرف سر لمس میکند ■ کف دست ها را روی پشت به سمت بالای کمر است و پشت هل داده میشود تا لگن بالا شانه ها قرار گیرد ■ زانوها خم میشود و به سمت پیشانی آمده و انگشتان به سمت سقف کشیده شده است ■ شکم به تو و پاها صاف بالا کشیده میشود تا یک خط مستقیم بین پاشنه ها، زانوها، لگن و شانه ها بسازد، بدن باید در یک خط و عمود به زمین باشد ■ پاها در حالت لوتوس قرار میگیرد، زانوها به هم نزدیک تر و انگشتان پا خارج از ران قرار میگیرد تا استحکام وضعیت لوتوس بیشتر شود ■ زانوها با لگن و شانه ها بالا میآید تا بدن به حالت عمود بر زمین قرار گیرد

✘ خطاهای اختصاصی: ■ پای اشتباه (پای چپ) اول وارد لوتوس میشود (۱-) ■ وقتی پاها از زمین بلند میشود زانو خم باشد ■ لگن بالای شانه نباشد ■ بالای پاها زمین را لمس نکند ■ شکم به تو کشیده نشده ■ برای بردن پاها به لوتوس از دست ها استفاده شود ■ لوتوس از بین برود ■ زانوها از پهلو در یک خط نباشند ■ بدن عمود به زمین نباشد

✘ مهارت های بیشتر: ندارد

✘ مهارت های کمتر: ندارد

✘ حالت های نمایشی: بعد از اینکه ۳ ثانیه در نهایت حرکت باقی ماند پاها به سمت سینه خم میشود و زانوها و لگن و شانه ها در یک خط است

۶	ضریب سختی حرکت
تعادل	ویژگیهای حرکت
معکوس	گروه حرکت



## TIGER

✘ جهت اجرای حرکت: نیمرخ مقابل داوران

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار باید در حالت معکوس در حالی که تعادل خود را فقط روی ساعد ها حفظ کرده است ستون مهره ها را به عقب خم کند

✘ اجرای پیشنهادی:

▪ روی زمین زانو زده و نیمرخ به سمت داورهاست ▪ به سمت جلو آمده و آرنج ها مخالف گرفته میشود تا اطمینان حاصل شود که فاصله آنها اندازه عرض شانه هاست ▪ دست ها در هم قلاب شده و انگشت کوچک روی زمین قرار میگیرد ▪ تاج سر بین قلاب دست ها قرار میگیرد و محل رویش موها زمین را لمس میکند ▪ لگن از زمین بلند شده و به سمت شانه ها جلو میرود و پاها صاف میشود ▪ پاها کنار هم و صاف از زمین بلند میشود و آتقدر صاف میشود تا به زمین عمود شود ▪ شکم تو و پنجه ها پوینت به سمت سقف و بدن در یک خط قرار میگیرد ▪ پاها را بالا آورده و ستون مهره ها به عقب خم میشود ▪ کف دست ها روی زمین است ▪ به زمین فشار آورده و شانه ها و سر را از زمین بلند کرده، نگاه رو به رو و گلو موازی زمین میشود، قفسه سینه پایین میآید و نزدیک زمین میشود

✘ خطاهای اختصاصی:

▪ آرنج ها بیش از عرض شانه باز است ▪ وقتی پاها بالا میآید زانوها خم باشد ▪ پاها از هم جدا شده باشد ▪ انگشتان پا پوینت نیست ▪ سر بالا نیامده و نگاه رو به رو نیست ▪ گلو موازی زمین نشده است ▪ دست ها صاف روی زمین نیست

✘ مهارت های بیشتر: ▪ در حالی که در وضعیت هست آرنج ها را گرفته باشد (+۰/۵) ▪ گذاشتن دست ها روی صورت که سبب میشود تعادل فقط روی آرنج ها حفظ شود (+۱)

✘ مهارت های کمتر: خم بودن زانوها در هنگام رفتن به حرکت (-۱) ▪ رفتن به حرکت TIGER بدون اینکه ابتدا به حرکت HEADSTAND برود (-۲)

✘ حالت های نمایشی: ندارد



۷	ضریب سختی حرکت
قدرت، انعطاف	ویژگیهای حرکت
معکوس	گروه حرکت

# HANDSTAND

✘ جهت اجرای حرکت: نیمرخ مقابل داوران

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار باید فقط روی دست ها تعادل خود را حفظ کند در حالی که بدن در حالت معکوس است

✘ اجرای پیشنهادی: ▪ صاف و نیمرخ به سمت داورها می ایستد ▪ به جلو خم شده کف دستها روی زمین و به اندازه عرض شانه فاصله دارد، نگاه کاملا بین دو دست و صورت موازی زمین است ▪ دست ها و پاها صاف است، دست ها را به زمین فشار داده و پاها بدون اینکه از هم جدا شود یا خم شود بالا میآید ▪ انگشتان پا پوینت و پاها صاف و کشیده در هواست ▪ دست ها به زمین فشار آورده و بدن به زمین عمود میشود و شکم به داخل کشیده شده است

✘ خطاهای اختصاصی:

▪ دست ها بیشتر از عرض شانه از هم فاصله دارد ▪ آرنج ها خم شده ▪ زانوها خم شده ▪ پاها از هم جدا شده ▪ انگشتان پا پوینت نیست ▪ بدن قوس پیدا کرده ▪ بدن در یک خط مستقیم عمود به زمین نیست

✘ مهارت های بیشتر: ▪ با فشار دادن دست ها به زمین از حالت نشسته و با پایهای صاف از روی زمین به نقطه اوج حرکت رفته و برای برگشت هم دقیقا به همین صورت بازگردد (+۱)

✘ مهارت های کمتر: رفتن به HANDSTAND با زانوهای خم (-۱) ▪ رفتن به HANDSTAND در حالی که فاصله بین پاها زیاد باشد و از هم جدا شده باشد (-۱) ▪ با پریدن یا تک پا رفتن به HANDSTAND (-۲)

✘ حالت های نمایشی: ندارد

۸	ضریب سختی حرکت
قدرت، تعادل	ویژگیهای حرکت
معکوس	گروه حرکت





## TIGER LOTUS

✘ جهت اجرای حرکت: نیمرخ مقابل داوران

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار باید در حالت معکوس در حالی که تعادل خود را فقط روی ساعد ها حفظ کرده است ستون مهره ها را به عقب خم کند و پاها در حالت لوتوس باشد

✘ اجرای پیشنهادی:

▪ روی زمین زانو زده و نیمرخ به سمت داورهاست ▪ به سمت جلو آمده و آرنج ها مخالف گرفته میشود تا اطمینان حاصل شود که فاصله آنها اندازه عرض شانه هاست ▪ دست ها در هم قلاب شده و انگشت کوچک روی زمین قرار میگیرد ▪ تاج سر بین قلاب دست ها قرار میگیرد و محل رویش موها زمین را لمس میکند ▪ لگن از زمین بلند شده و به سمت شانه ها جلو میرود و پاها صاف میشود ▪ پاها کنار هم و صاف از زمین بلند میشود و آتقدر صاف میشود تا به زمین عمود شود ▪ شکم تو و پنجه ها پوینت به سمت سقف و بدن در یک خط قرار میگیرد ▪ پاها را بالا آورده و ستون مهره ها به عقب خم میشود ▪ کف دست ها روی زمین است ▪ به زمین فشار آورده و شانه ها و سر را از زمین بلند کرده، نگاه رو به رو و گلو موازی زمین میشود، قفسه سینه پایین میآید و نزدیک زمین میشود و پاها در وضعیت لوتوس قرار میگیرد

✘ خطاهای اختصاصی:

▪ آرنج ها بیش از عرض شانه باز است ▪ وقتی پاها بالا میآید زانوها خم باشد ▪ پای اشتباه (پای چپ) اول وارد لوتوس میشود (-۱) ▪ سر بالا نیامده و نگاه رو به رو نیست ▪ گلو موازی زمین نشده است ▪ دست ها صاف روی زمین نیست

✘ مهارت های بیشتر: ▪ در حالی که در وضعیت هست آرنج ها را گرفته باشد (+۰/۵) ▪ گذاشتن دست ها روی صورت که سبب میشود تعادل فقط روی آرنج ها حفظ شود (+۱)

✘ مهارت های کمتر: خم بودن زانوها در هنگام رفتن به حرکت (-۱) ▪ رفتن به حرکت TIGER بدون اینکه ابتدا به حرکت HEADSTAND برود (-۲) ▪ وقتی به حالت HEADSTAND میرود پاها در حالت لوتوس باشد (-۲)

✘ حالت های نمایشی: ندارد



۸	ضریب سختی حرکت
قدرت، تعادل، انعطاف	ویژگیهای حرکت
معکوس	گروه حرکت

## TIGER SCORPION

✘ جهت اجرای حرکت: نیمرخ مقابل داوران

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار باید در حالت معکوس که روی ساعدها تعادل خود را حفظ کرده ستون مهره ها را به عقب خم کند و پاها را در تماس با سر قرار دهد

✘ اجرای پیشنهادی:

▪ روی زمین زانو زده و نیمرخ به سمت داورهاست ▪ به سمت جلو آمده و آرنج ها مخالف گرفته میشود تا اطمینان حاصل شود که فاصله آنها اندازه عرض شانه هاست ▪ دست ها در هم قلاب شده و انگشت کوچک روی زمین قرار میگیرد ▪ تاج سر بین قلاب دست ها قرار میگیرد و محل رویش موها زمین را لمس میکند ▪ لگن از زمین بلند شده و به سمت شانه ها جلو میرود و پاها صاف میشود ▪ پاها کنار هم و صاف از زمین بلند میشود و آتقدر صاف میشود تا به زمین عمود شود ▪ شکم تو و پنجه ها پوینت به سمت سقف و بدن در یک خط قرار میگیرد ▪ پاها را بالا آورده و ستون مهره ها به عقب خم میشود ▪ کف دست ها روی زمین است ▪ به زمین فشار آورده و شانه ها و سر را از زمین بلند کرده، نگاه رو به رو و گلو موازی زمین میشود، قفسه سینه پایین میآید و نزدیک زمین میشود ▪ زانوها کنار هم و خم شده و کف پاها روی سر قرار میگیرد

✘ خطاهای اختصاصی: کف پاها بالای سر را لمس نمیکند ▪ آرنج ها بیش تر از عرض شانه باز شده است ▪ در زمان بالا آمدن پاها زانوها خم شده است ▪ پاها کنار هم نیست و از هم باز شده است ▪ انگشتان پا پوینت نیست ▪ سر بلند نشده و نگاه رو به رو نیست ▪ گلو موازی زمین نیست ▪ دست ها صاف روی زمین نیست ▪ اگه زانوها از هم جدا شود، برای فاصله کم (۵/۰-) و برای فاصله اندازه عرض لگن (۱-)

✘ مهارت های بیشتر حرکت: در حالی که در اجرای حرکت است آرنج ها را گرفته باشد (۵/۰+) ▪ گذاشتن دست ها روی صورت که سبب میشود تعادل فقط روی آرنج ها حفظ شود (۱+)

✘ مهارت های کمتر حرکت: خم بودن زانوها در هنگام رفتن به حرکت (۱-) ▪ رفتن به حرکت TIGER بدون اینکه ابتدا به حرکت HEADSTAND برود (۲-)

✘ حالت های نمایشی: پاها زیر چانه



۸	ضریب سختی حرکت
قدرت، تعادل، انعطاف	ویژگیهای حرکت
معکوس	گروه حرکت

## HANDSTAND LOTUS

✘ جهت اجرای حرکت: نیمرخ مقابل داوران

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار باید فقط روی دست ها تعادل خود را حفظ کند در حالی که بدن در حالت معکوس است و پاها در وضعیت لوتوس قرار دارد

✘ اجرای پیشنهادی:

▪ صاف و نیمرخ به سمت داورها می ایستد ▪ به جلو خم شده کف دستها روی زمین و به اندازه عرض شانه فاصله دارد، نگاه کاملاً بین دو دست و صورت موازی زمین است ▪ دست ها و پاها صاف است، دست ها را به زمین فشار داده و پاها بدون اینکه از هم جدا شود یا خم شود بالا میآید ▪ انگشتان پا پوینت و پاها صاف و کشیده در هواست ▪ دست ها به زمین فشار آورده و بدن به زمین عمود میشود و شکم به داخل کشیده شده است ▪ یک ثانیه وضعیت HANDSTAND حفظ میشود ▪ پاها در حالت لوتوس قرار میگیرد، زانوها به هم نزدیک تر و انگشتان پا خارج از ران قرار میگیرد تا استحکام وضعیت لوتوس بیشتر ▪ زانوها با لگن و شانه ها بالا میآید تا بدن به حالت عمود بر زمین قرارگیرد

✘ خطاهای اختصاصی:

▪ پای اشتباه (پای چپ) اول وارد لوتوس میشود (-۱) ▪ وضعیت تعادل روی دست حداقل برای یک ثانیه حفظ نشود (۵/۰-) ▪ دست ها بیشتر از عرض شانه از هم فاصله دارد ▪ آرنج ها خم شده ▪ زانوها خم شده ▪ پاها از هم جدا شده ▪ انگشتان پا پوینت نیست ▪ بدن قوس پیدا کرده ▪ بدن در یک خط مستقیم عمود به زمین نیست ▪ از بین رفتن لوتوس

✘ مهارت های بیشتر: ▪ با فشار دادن دست ها به زمین از حالت نشسته و با پایهای صاف از روی زمین به نقطه اوج حرکت رفته و برای برگشت هم دقیقاً به همین صورت بازگردد (+۱) ▪ رفتن به حرکت ONE ARMED HANDSTAND (+۱)

✘ مهارت های کمتر: رفتن به حرکت HANDSTAND با زانوهای خم (-۱) ▪ رفتن به حرکت HANDSTAND در حالی که فاصله بین پاها زیاد باشد و از هم جدا شده باشد (-۱) ▪ رفتن از حرکت PEACOCK به حرکت HANDSTAND LOTUS (-۱) ▪ با پریدن یا تک پا رفتن به حرکت HANDSTAND (-۲)

✘ حالت های نمایشی: ندارد



۹	ضریب سختی حرکت
قدرت، تعادل، انعطاف	ویژگیهای حرکت
معکوس	گروه حرکت

## TIGER LOTUS SCORPION

✘ جهت اجرای حرکت: نیمرخ مقابل داوران

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار باید در حالت معکوس در حالی که تعادل خود را فقط روی ساعد ها حفظ کرده است ستون مهره ها را به عقب خم کند و پاها در حالت لوتوس باشد، ران هایی که در حالت لوتوس است باید به عقب بیاید تا با زمین زاویه ۵۵ درجه بسازد

✘ اجرای پیشنهادی:

▪ روی زمین زانو زده و نیمرخ به سمت داورهاست ▪ به سمت جلو آمده و آرنج ها مخالف گرفته میشود تا اطمینان حاصل شود که فاصله آنها اندازه عرض شانه هاست ▪ دست ها در هم قلاب شده و انگشت کوچک روی زمین قرار میگیرد ▪ تاج سر بین قلاب دست ها قرار میگیرد و محل رویش موها زمین را لمس میکند ▪ لگن از زمین بلند شده و به سمت شانه ها جلو میرود و پاها صاف میشود ▪ پاها کنار هم و صاف از زمین بلند میشود و آتقدر صاف میشود تا به زمین عمود شود ▪ شکم تو و پنجه ها پوینت به سمت سقف و بدن در یک خط قرار میگیرد ▪ پاها را بالا آورده و ستون مهره ها به عقب خم میشود ▪ کف دست ها روی زمین است ▪ به زمین فشار آورده و شانه ها و سر را از زمین بلند کرده، نگاه رو به رو و گلو موازی زمین میشود، قفسه سینه پایین میآید و نزدیک زمین میشود و پاها در وضعیت لوتوس قرار میگیرد ▪ لگن بالای سر میآید و زانوها به جلو میآید تا ران ها موازی زمین شود

✘ خطاهای اختصاصی:

▪ آرنج ها بیش از عرض شانه باز است ▪ وقتی پاها بالا میآید زانوها خم باشد ▪ پای اشتباه (پای چپ) اول وارد لوتوس میشود (۱-) ▪ سر بالا نیامده و نگاه رو به رو نیست ▪ گلو موازی زمین نشده است ▪ دست ها صاف روی زمین نیست

✘ مهارت های بیشتر: ▪ در حالی که در وضعیت هست آرنج ها را گرفته باشد (۵/۰+) ▪ گذاشتن دست ها روی صورت که سبب میشود تعادل فقط روی آرنج ها حفظ شود (۱+)

✘ مهارت های کمتر: خم بودن زانوها در هنگام رفتن به حرکت (۱-) ▪ رفتن به حرکت TIGER بدون اینکه ابتدا به حرکت HEADSTAND برود (۲-) ▪ وقتی به HEADSTAND میرود پاها در حالت لوتوس باشد (۲-)

✘ حالت های نمایشی: ندارد



ضریب سختی حرکت	۹
ویژگیهای حرکت	قدرت، تعادل، انعطاف
گروه حرکت	معکوس

## HANDSTAND SCORPION

✘ جهت اجرای حرکت: نیمرخ مقابل داوران

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار باید فقط روی دست ها تعادل خود را حفظ کند در حالی که بدن در حالت معکوس است و پاها با سر در تماس است

✘ اجرای پیشنهادی:

▪ صاف و نیمرخ به سمت داورها می ایستد ▪ به جلو خم شده کف دستها روی زمین و به اندازه عرض شانه فاصله دارد، نگاه کاملاً بین دو دست و صورت موازی زمین است ▪ دست ها و پاها صاف است، دست ها را به زمین فشار داده و پاها بدون اینکه از هم جدا شود یا خم شود بالا میآید ▪ انگشتان پا پوینت و پاها صاف و کشیده در هواست ▪ دست ها به زمین فشار آورده و بدن به زمین عمود میشود و شکم به داخل کشیده شده است ▪ این حالت حداقل برای یک ثانیه حفظ شود ▪ نگاه رو به رو و گلو موازی زمین میشود، قفسه سینه پایین میآید و نزدیک زمین میشود ▪ لکن بالای سر میآید و زانوها جلو آمده تا پاها موازی زمین شود ▪ زانوها کنار هم است و خم میشود و کف پاها روی سر قرار میگیرد

✘ خطاهای اختصاصی:

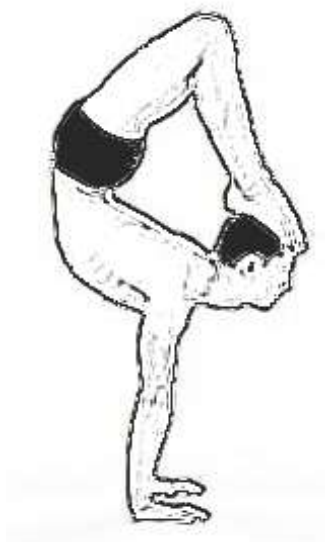
▪ کف پا بالای سر را لمس نمیکند ▪ در حالت تعادل روی دست ها مکت حداقل یک ثانیه وجود ندارد ▪ دست ها بیشتر از عرض شانه از هم فاصله دارد ▪ آرنج ها خم شده ▪ زانوها خم شده ▪ پاها از هم جدا شده ▪ انگشتان پا پوینت نیست ▪ گلو موازی زمین نشده است ▪ دست ها صاف روی زمین نیست ▪ اگه زانوها از هم جدا شود، برای فاصله کم ( ۵/۰- ) و برای فاصله اندازه عرض لکن (۱-)

✘ مهارت های بیشتر: ▪ با فشار دادن دست ها به زمین از حالت نشسته و با پایهای صاف از روی زمین به نقطه اوج حرکت رفته و برای برگشت هم دقیقاً به همین صورت بازگردد (۱+)

✘ مهارت های کمتر: ▪ از حرکت WHEEL به حرکت HANDSTAND SCORPION آمدن (۵/۰- ) ▪ رفتن به HANDSTAND با زانوها خم (۱-)

▪ رفتن به HANDSTAND در حالی که فاصله بین پاها زیاد باشد و از هم جدا شده باشد (۱- ) ▪ با پریدن یا تک پا رفتن به حرکت HANDSTAND (۲-)

✘ حالت های نمایشی: ▪ پاها زیر چانه باشد ▪ آمدن به حرکت از حرکت LOCUST SCORPION ، دست ها اندازه عرض شانه باید باز باشد



۹	ضریب سختی حرکت
قدرت، تعادل، انعطاف	ویژگیهای حرکت
معکوس	گروه حرکت

## PALM TREE

✘ جهت اجرای حرکت: نیمرخ مقابل داوران

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار باید فقط روی دست ها تعادل خود را حفظ کند در حالی که بدن در حالت معکوس است، سر باید بین دو بازو باشد و بالا سر به سمت زمین اشاره کند

✘ اجرای پیشنهادی:

▪ صاف و نیمرخ به سمت داورها می ایستد ▪ به جلو خم شده کف دستها روی زمین و به اندازه عرض شانه فاصله دارد، نگاه کاملاً بین دو دست و صورت موازی زمین است ▪ دست ها و پاها صاف است، دست ها را به زمین فشار داده و پاها بدون اینکه از هم جدا شود یا خم شود بالا میآید ▪ انگشتان پا پوینت و پاها صاف و کشیده در هواست ▪ دست ها به زمین فشار آورده و بدن به زمین عمود میشود و شکم به داخل کشیده شده است ▪ حداقل برای یک ثانیه این حالت حفظ میشود ▪ سر پایین آمده و در یک خط با بازوها قرار میگیرد ▪ بالای سر با زمین موازی و نگاه مستقیم به عقب است

✘ خطاهای اختصاصی:

▪ عدم مکث حداقل یک ثانیه در حالت ایستادن روی دستها (۵/۰-) ▪ دست ها بیشتر از عرض شانه از هم فاصله دارد ▪ آرنج ها خم شده ▪ زانوها خم شده ▪ پاها از هم جدا شده ▪ انگشتان پا پوینت نیست ▪ بدن قوس پیدا کرده ▪ بدن در یک خط مستقیم عمود به زمین نیست ▪ بالای سر موازی زمین نیست ▪ گردن در یک خط مستقیم با ستون مهره ها و در بین بازو ها نیست

✘ مهارت های بیشتر: ▪ با فشار دادن دست ها به زمین از حالت نشسته و با پاهای صاف از روی زمین به نقطه اوج حرکت رفته و برای برگشت هم دقیقاً به همین صورت بازگردد (+۱)

✘ مهارت های کمتر: رفتن به حرکت HANDSTAND با زانوها خم (-۱) ▪ رفتن به HANDSTAND در حالی که فاصله بین پاها زیاد باشد و از هم جدا شده باشد (-۱) ▪ با پریدن یا تک پا رفتن به HANDSTAND (-۲)

✘ حالت های نمایشی: رفتن به حرکت با سر بین دو بازو و رو به پایین در تمام مدت حرکت و بازگشت از حرکت به همین شیوه

۹	ضریب سختی حرکت
قدرت، تعادل	ویژگیهای حرکت
معکوس	گروه حرکت



## BOW LEG HANDSTAND SCORPION

✘ جهت اجرای حرکت: نیمرخ مقابل داوران

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار باید فقط روی دست ها تعادل خود را حفظ کند در حالی که بدن در حالت معکوس است و ستون مهره ها به عقب خم شده و پاها زیر دنده ها قرار گرفته است

✘ اجرای پیشنهادی:

▪ جلو به سمت دست ها آمده و پاها باز میشود ▪ یک پا خم شده و با یک دست گرفته میشود، و هل داده میشود زیر دنده های همان سمت پا، دست پا را رها میکند و پا باید سر جای خود باقی بماند ▪ پای سمت دیگر گرفته میشود و با کمک یک دست به زیر دنده سمت خود میرود و دست پا را رها کرده و پا باید در جای خود باقی بماند ▪ کف دستها روی زمین و به اندازه عرض شانه فاصله دارد، نگاه کاملاً بین دو دست و صورت موازی زمین است ▪ دست ها را به زمین فشار آورده و بدن به زمین عمود میشود و شکم به داخل کشیده شده است ▪ این حالت حداقل برای یک ثانیه حفظ شود ▪ نگاه رو به رو و گلو موازی زمین میشود، قفسه سینه پایین میآید و نزدیک زمین میشود ▪ لگن بالای سر میآید و زانوها جلو آمده تا پاها موازی زمین شود ▪ دست ها صاف و حالت نهایی حرکت حداقل برای ۵ ثانیه حفظ میشود ▪ برای خارج شدن از حرکت پاها از زیر دنده ها خارج شده و پاها صاف و کنار هم به سمت سقف کشیده میشود ▪ پاها آرام پایین به سمت زمین میآید و ورزشکار میایستد

✘ خطاهای اختصاصی:

▪ وضعیت را برای حداقل ۵ ثانیه حفظ نکند (۵/۰-) ▪ دست ها بیش از عرض شانه باز باشد ▪ آرنج ها خم شده باشد ▪ زانوها خم شده باشد ▪ انگشتان پا پوینت نباشد ▪ چانه و گلو موازی زمین نباشد ▪ دست ها صاف روی زمین نباشد ▪ پاها زیر دنده خارج شود ▪ پاها چرخیده باشد و کف پاها به سمت خارج قرار گرفته باشد

✘ مهارت های بیشتر: باسن سر را لمس کند (+۱)

✘ مهارت های کمتر: اگر از حرکت BOW LEGGED PEACOCK وارد این حرکت شود و بعد سر را جلو آورده و روی دست ها بلند شود (۵/۰-)

✘ حالت های نمایشی: ندارد

۱۰	ضریب سختی حرکت
قدرت، تعادل، انعطاف	ویژگیهای حرکت
معکوس	گروه حرکت



## HANDSTAND LOTUS SCORPION

✘ جهت اجرای حرکت: نیمرخ مقابل داوران

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار باید فقط روی دست ها تعادل خود را حفظ کند در حالی که بدن در حالت معکوس است و پاها در حالت لوتوس و ستون مهره ها به عقب خم شده است

✘ اجرای پیشنهادی:

▪ صاف و نیمرخ به سمت داورها می ایستد ▪ به جلو خم شده کف دستها روی زمین و به اندازه عرض شانه فاصله دارد، نگاه کاملا بین دو دست و صورت موازی زمین است ▪ دست ها و پاها صاف است، دست ها را به زمین فشار داده و پاها بدون اینکه از هم جدا شود یا خم شود بالا میآید ▪ انگشتان پا پوینت و پاها صاف و کشیده در هواست ▪ دست ها به زمین فشار آورده و بدن به زمین عمود میشود و شکم به داخل کشیده شده است ▪ یک ثانیه وضعیت تعادل روی دست ها حفظ میشود ▪ پاها در حالت لوتوس قرار میگیرد، زانوها به هم نزدیک تر و انگشتان پا خارج از ران قرار میگیرد تا استحکام وضعیت لوتوس بیشتر ▪ نگاه رو به رو و گلو موازی زمین میشود، قفسه سینه پایین میآید و نزدیک زمین میشود ▪ لگن بالای سر میآید و زانوها جلو آمده تا پاها موازی زمین شود

✘ خطاهای اختصاصی: ▪ پای اشتباه (پای چپ) اول وارد لوتوس میشود (-۱) ▪ دست ها بیشتر از عرض شانه از هم فاصله دارد ▪ آرنج ها خم شده ▪ زانوها خم شده ▪ پاها از هم جدا شده ▪ وضعیت را برای حداقل یک ثانیه حفظ نکند (۵/۰-) ▪ پاها جدا شده ▪ انگشتان پا پوینت نیست ▪ حرکت لوتوس کامل انجام نشده است

✘ مهارت های بیشتر: ▪ با فشار دادن دست ها به زمین از حالت نشسته و با پاهای صاف از روی زمین به نقطه اوج حرکت رفته و برای برگشت هم دقیقا به همین صورت بازگردد (+۱) ▪ باسن سر را لمس کند (+۱)

✘ مهارت های کمتر: رفتن به HANDSTAND با زانوها خم (-۱) ▪ رفتن به HANDSTAND در حالی که فاصله بین پاها زیاد باشد و از هم جدا شده باشد (-۱) ▪ با پریدن یا تک پا رفتن به HANDSTAND (-۲) ▪ اگر از حرکت COCK به این حرکت وارد شود (-۱)

✘ حالت های نمایشی: ندارد

۱۰	ضریب سختی حرکت
قدرت، تعادل، انعطاف	ویژگیهای حرکت
معکوس	گروه حرکت





## ONE ARMED HANDSTAND

✘ جهت اجرای حرکت: نیمرخ رو به داوران

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار باید فقط روی یک دست تعادل خود را حفظ کند در حالی که بدن در حالت معکوس است

✘ اجرای پیشنهادی: (دستورالعمل های سمت راست)

▪ صاف و نیمرخ سمت چپ به سمت داورها می ایستد ▪ به جلو خم شده کف دستها روی زمین و به اندازه عرض شانه فاصله دارد، نگاه کاملا بین دو دست و صورت موازی زمین است ▪ دست ها و پاها صاف است، دست ها را به زمین فشار داده و پاها بدون اینکه از هم جدا شود یا خم شود بالا میآید ▪ انگشتان پا پوینت و پاها صاف و کشیده در هواست ▪ دست ها به زمین فشار آورده و بدن به زمین عمود میشود و شکم به داخل کشیده شده است ▪ پاها کنار هم است و دست چپ از روی زمین بالا آمده و تعادل تنها روی دست راست برقرار میشود ▪ دست آزاد بی حرکت کنار بدن قرار دارد

✘ خطاهای اختصاصی:

▪ دست ها بیشتر از عرض شانه از هم فاصله دارد ▪ آرنج ها خم شده ▪ زانوها خم شده ▪ پاها از هم جدا شده ▪ انگشتان پا پوینت نیست ▪ بدن قوس پیدا کرده ▪ بدن در یک خط مستقیم عمود به زمین نیست ▪ دست آزاد حرکت میکند

✘ مهارت های بیشتر: ▪ با فشار دادن دست ها به زمین از حالت نشسته و با پاهای صاف از روی زمین به نقطه اوج حرکت رفته و برای برگشت هم دقیقا به همین صورت بازگردد (+1)

✘ مهارت های کمتر: رفتن به HANDSTAND با زانوها خم (-1) ▪ رفتن به HANDSTAND در حالی که فاصله بین پاها زیاد باشد و از هم جدا شده باشد (-1) ▪ در حد نهایی حرکت پاها از هم فاصله بگیرد (-1) ▪ با پریدن یا تک پا رفتن به HANDSTAND (-2)

✘ حالت های نمایشی: بازوی آزاد بدون حرکت رو به روی بدن باشد



۱۰	ضریب سختی حرکت
قدرت، تعادل	ویژگیهای حرکت
معکوس	گروه حرکت

## ONE LEG BEHIND THE HEAD HANDSTAND

✘ جهت اجرای حرکت: نیمرخ مقابل داوران

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار باید در حالی که یک پا پشت سر است، تعادل خود را روی یک دست حفظ کرده و پای دیگر را صاف بالای سر بکشد

✘ اجرای پیشنهادی: (دستورالعمل های سمت راست)

▪ روی زمین چهارزانو نیمرخ به داورها مینشیند ▪ پای راست را از زمین بلند کرده و با دست آن را میگیرد ▪ زانوی راست پشت شانه می‌رود بنابراین زانو از پهلو کاملاً به بیرون رفته و پشت سر قرار میگیرد هیچ فاصله ای بین زانو و شانه وجود ندارد ▪ پای راست به پایین کشیده میشود به این ترتیب زانو و انگشتان پا و تیغه شانه ها در یک خط قرار گرفته و سر بلند شده و نگاه رو به رو میشود ▪ دست راست روی زمین قرار میگیرد و به بدن فشار می‌آورد تا روی پای چپ بلند شود ▪ لگن بالا کشیده میشود تا زمانی که پای تکیه گاه صاف شود ▪ کف دست ها صاف روی زمین است و اندازه عرض شانه از هم فاصله دارد، نگاه بین دوبازو است و صورت موازی زمین قرار گرفته است ▪ دست ها به زمین فشار می‌آورد تا پاها بلند شود و لگن بالای شانه ها قرار گیرد ▪ پای چپ با انگشتان پوینت، صاف بالا کشیده میشود تا پا در یک راستا با لگن و شانه ها قرار گیرد ▪ برای خروج از حرکت دقیقاً مخالف ورود به حرکت انجام شود و پا با کنترل در حالت ایستاده به آرامی رها گردد

✘ خطاهای اختصاصی:

▪ دست ها بیش از عرض شانه ها باز باشد ▪ آرنج ها خم شود ▪ پای کشیده شده خم شود ▪ انگشتان پا پوینت نباشد ▪ کف دست ها صاف روی زمین نباشد ▪ لگن بالای شانه ها نباشد

✘ مهارت های بیشتر: ندارد

✘ مهارت های کمتر: ندارد

✘ حالت های نمایشی: پا در حالت ایستاده روی دست ها به پشت سر برود



ضریب سختی حرکت	۱۰
ویژگیهای حرکت	قدرت، تعادل، انعطاف
گروه حرکت	معکوس

## TWO LEGS BEHIND THE HEAD HANDSTAND

✘ جهت اجرای حرکت: نیمرخ مقابل داوران

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار باید روی دست ها تعادل خود را حفظ کند در حالی که هر دو پا پشت سر قرار دارد و لگن بالای سر است و بدن در وضعیت معکوس است

✘ اجرای پیشنهادی:

▪ نیمرخ به سمت داورها و در حالت چهارزانو روی زمین مینشیند ▪ پاها به صورت همزمان یا به صورت تک تک پشت سر میرود، زانوها پشت شانه و مچ پاها روی هم قرار میگیرد ▪ دست ها اندازه عرض شانه از هم فاصله دارد و تمام بدن از زمین بلند میشود و لگن رو به بالا میآید ▪ لگن آنقدر بالا میآید تا دقیقا بالای شانه ها قرار گیرد ▪ دست ها صاف نگه داشته میشود

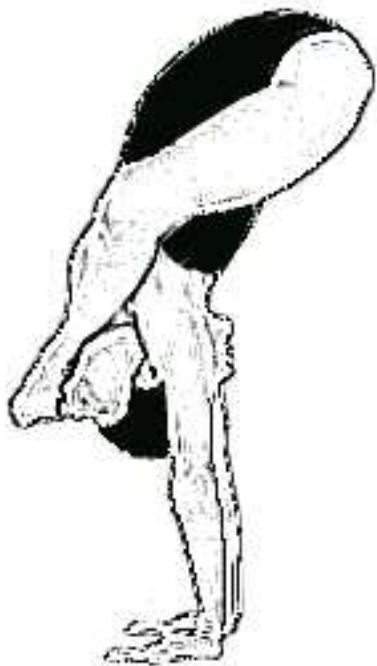
✘ خطاهای اختصاصی:

▪ پاها به زور و سختی پشت سر قرار گیرد ▪ پاها در قسمت مچ پا روی هم قرار نکرده باشد و فقط پنجه ها روی هم باشند ▪ پاها اصلا روی هم قرار نداشته باشد (-۲) ▪ آرنج ها خم شده باشد ▪ باسن آنقدر بالا نیامده است که به شانه ها عمود شود

✘ مهارت های بیشتر حرکت: پاها به پشت سر رود و مچ پاها روی هم قرار گیرد بدون استفاده از دست ها (+۵/۰) ▪ پاها پشت سر از قسمت عضله ساق روی هم قرار گیرد و سر بتواند آزادانه حرکت کند (+۱)

✘ مهارت های کمتر حرکت: ندارد

✘ حالت های نمایشی: ندارد



ضریب سختی حرکت	۱۰
ویژگیهای حرکت	قدرت، تعادل، انعطاف
گروه حرکت	معکوس