

بسمه تعالی



فدراسیون ورزشهای همگانی ج.ا.ا

انجمن یوگا

آیین نامه رقابت های یوگا

کلیه رده های سنی

آقایان و بانوان

فهرست مطالب

۳ مقدمه
۴ ماده ۱ : گروه های سنی رقابت ها
۴ ماده ۲ : قوانین عمومی رقابت ها
۴ ماده ۳ : حرکت (آسانا)
۶ ماده ۵ : حداقل اجرا
۷ ماده ۶ : اجرای ایده آل
۷ ماده ۷ : اجرای بدون امتیاز
۷ ماده ۸ : نمایش
۷ ماده ۹ : ارائه برنامه نمایش
۹ ماده ۱۰ : تیم داوری
۱۰ ماده ۱۱ : فرایند داوری
۱۱ ماده ۱۲ : برگه داوری
۱۲ ماده ۱۳ : امتیاز حرکت
۱۲ ماده ۱۴ : نحوه اجرا
۱۳ ماده ۱۵ : خطاهای حرکات
۱۴ ماده ۱۶ : خطاهای کل نمایش
۱۴ ماده ۱۷ : خطاهای دارای شانس مجدد
۱۴ ماده ۱۸ : امتیاز نمایش
۱۴ ماده ۱۹ : جدول امتیازات و تعیین نفرات برتر

در مورد مفهوم یوگا به عنوان یک ورزش همواره بحث و جدال بسیاری در سراسر دنیا وجود دارد. با علم بر اینکه یوگا یکی از شش فلسفه هند است، یوگا اسپرت یا همان ورزش یوگا، فقط بر روی حرکات (آساناها) تمرکز دارد.

اگر به دقت نگاه کنید، اهداف مشترک بسیاری بین دو مقوله یوگا و ورزش وجود دارد. هر دو به حفظ و بهبود مهارت های جسمی ما کمک می کنند. هر دو شرایط فیزیکی بدن ما را متحول کرده و موجب سرگرم کردن و لذت بخشی و شادی ذهن ما می گردد. همچنین ورزش ها دارای ضوابط و قوانینی می باشند که موجب اطمینان بخشی رعایت اصول جوانمردی و عدالت در رقابت ها می گردند. یوگا نیز با اصول اخلاقی صداقت و راستی اداره می شود. بنابراین می توان با وجود این اهداف مشترک یوگا را نیز به عنوان ورزش در نظر گرفت و ضوابط و قوانین ورزشی را برای آن تدوین و اجرا نمود.

حال فدراسیون جهانی یوگا - International Yoga Sports Federation (IYSF) - با رویکرد اتحاد و ایجاد رقابت سالم ورزش یوگا را به عنوان یک رشته ورزشی به نسل جدید معرفی کرده تا بزرگان یوگا را به صحنه های ورزشی بین المللی وارد نماید. برای این منظور IYSF در اولین قدم خود قصد دارد که با تاییدیه اتحادیه جهانی فدراسیون های ورزشی بین المللی - Global Association of International Sports Federations (GAISF) - ورزش یوگا را به یک ورزش المپیک تبدیل کند. لذا این امر مستلزم رعایت چندین معیار است، از جمله اتحاد ۴۰ فدراسیون فعال در ۵ قاره، برگزاری رقابت های منظم ملی و بین المللی و تدوین قوانین و مقررات و برنامه آموزشی برای مربیان، داوران و ورزشکاران.

حال با الگوبرداری از همین رویکرد به منظور تحقق اهداف مذکور و همچنین آماده سازی ورزشکاران و داوران و مربیان ایرانی برای حضور در رقابت های بین المللی به ویژه المپیک، سعی کردیم با توجه به اطلاعات و ضوابط مدون IYSF، آیین نامه موجود و ضوابط آن را در انجمن یوگا و با حمایت فدراسیون ورزشهای همگانی ج.ا. و تلاش فراوان جمعی از پیشکسوتان، مربیان و حامیان این ورزش، تدوین نماییم تا ورزشکاران و داوران و مربیان با مغایرت های کمتر بتوانند در رقابت های بین المللی حضور یابند. این آیین نامه و ضوابط مربوطه برای برگزاری کلیه رقابت ها در ایران لازم الاجرا می باشد.

ماده ۱: گروه های سنی رقابت ها

رقابت ها در ۵ گروه سنی به شرح ذیل برگزار می گردد:

- نونهالان : ۹ تا ۱۱ سال
- نوجوانان : ۱۲ تا ۱۴ سال
- جوانان : ۱۵ تا ۱۷ سال
- بزرگسالان الف : ۱۸ تا ۳۵ سال
- بزرگسالان ب : ۳۶ تا ۵۰ سال
- پیشکسوتان : بالای ۵۰ سال

تبصره ۱: حداقل سن مجاز ورزشکاران ۹ سال است که بر اساس اختلاف سال تاریخ برگزاری رقابت و سال تاریخ تولد آنها تعیین می گردد.

تبصره ۲: چنانچه پس از پایان مهلت ثبت نام، تعداد ورزشکاران در هر گروه سنی کمتر از ۵ نفر باشد، رقابت در آن گروه سنی برگزار نمی گردد و ورزشکاران ثبت نام شده در آن گروه سنی می توانند با توجه به تصمیمات ستاد برگزاری رقابت ها و ارائه رضایت نامه کتبی، در گروه سنی دیگر به رقابت بپردازند.

ماده ۲: قوانین عمومی رقابت ها

- ۱-۲- حضور ورزشکاران در محل برگزاری رقابت ها، یک ساعت قبل از ساعت شروع رقابت ها الزامی است.
- ۲-۲- ارائه اصل مدارک بارگذاری شده در سامانه ثبت نام در روز برگزاری رقابت به مسئول هیأت اجرایی الزامی است.
- ۳-۲- استفاده از لباس ورزشی مورد تایید انجمن که شرایط آن از طریق کانال های اطلاع رسانی اعلام می گردد، برای ورزشکاران الزامی است.
- ۴-۲- رقابت ها به صورت انفرادی و غیر همزمان برگزار می گردد. بدین صورت که هر تیم داوری فقط یک ورزشکار را برای اجرای نمایش دعوت می کند و ورزشکار به تنهایی نمایش خود را برای آنها اجرا نموده و کسب امتیاز می نماید.
- ۵-۲- ورزشکاران پس از دعوت از آنها برای اجرای نمایش، می بایست حداکثر ظرف مدت ۳ دقیقه به محل اجرای نمایش مراجعه نموده و پس از پایان نمایش از آن محل خارج گردند تا از ورزشکار بعدی دعوت گردد.
- ۶-۲- ادای احترام ورزشکار در مقابل تیم داوری در شروع و پایان نمایش الزامی است.
- ۷-۲- هرگونه اعتراض ورزشکار به تیم داوری هنگام اجرای نمایش ممنوع است.

ماده ۳: حرکت (آسانا)

- ۱-۳- **حرکت (آسانا)** : نشان دادن یک حالت ثابت از بدن ورزشکار است که چنانچه به درستی اجرا شود، نشان دهنده حداقل یکی از ویژگیهای (تعادل - انعطاف - قدرت) می باشد و موجب هیچ گونه فشار اضافی به بدن و یا تنفس غیرطبیعی ورزشکار نمی گردد.
- ۲-۳- **شناسنامه حرکت (آسانا)** : سندی است مصور شامل کلیه اطلاعات هر حرکت که در کلیه رقابت ها تنها مرجع برای راهنمایی ورزشکاران جهت شناسایی، انتخاب و اجرای حرکت بطور صحیح می باشد و همچنین تنها مرجع قابل استناد برای داوری حرکت بوده که تیم های داوری می بایست کاملاً به آن مسلط و بر اساس آن امتیاز حرکت را مشخص نمایند. مواردی که در شناسنامه حرکت مشخص شده، به شرح ذیل می باشد :

۱-۲-۳ **گروه حرکت**: کلیه حرکات با توجه به تغییراتی که در حالت بدن ورزشکار ایجاد می نماید، در یکی از ۶ گروه حرکت به شرح ذیل قرار می گیرند:

- حرکات خم به عقب
- حرکات خم به جلو
- حرکات کششی
- حرکات پیچشی
- حرکات لیفت
- حرکات معکوس

تبصره: حرکت نیمه ماه، در هیچ یک از گروه حرکات قرار نمی گیرد و فقط در برنامه نمایش رده سنی ۹-۱۱ سال قرار میگیرد.
 ۲-۲-۳ **ویژگیهای حرکت**: شامل تعادل - انعطاف - قدرت می باشد که برای هر حرکت، حداقل یکی از این موارد در شناسنامه حرکت مشخص گردیده است.

۳-۲-۳ **سختی حرکت**: عددی است که با توجه به میزان سختی بین ۵ تا ۱۰ در شناسنامه حرکت مشخص می گردد که برای محاسبه درصد سختی نمایش استفاده می شود.

۴-۲-۳ **جهت اجرای حرکت**: جهت صحیح نشان دادن حالت پایدار حرکت به تیم داوری می باشد که در شناسنامه حرکت مربوطه مشخص شده است و ورزشکار ملزم به رعایت آن می باشد که در غیر اینصورت منجر به کسر امتیاز می گردد.

۵-۲-۳ **حالت پایدار حرکت**: در شناسنامه هر حرکت، مطابق تصویر آن حرکت، حالت ماندن در حرکت (حالت پایدار) توضیح داده شده است که نشان دادن آن، در واقع مبنای شناسایی حرکات و لازمه امتیازگیری برای حرکت می باشد.

۶-۲-۳ **اجرای پیشنهادی**: دستورالعمل اجرای پیشنهادی هر حرکت، در شناسنامه حرکت مشخص شده است که اجرای حرکت مطابق آن امتیاز مثبت دارد.

۷-۲-۳ **خطاهای اختصاصی**: هر حرکت دارای خطاهای مختص به خود می باشد که کلیه آنها به همراه امتیاز منفی مربوطه، در شناسنامه حرکت مشخص شده است.

۸-۲-۳ **مهارتهای بیشتر/کمتر**: گاهی اوقات مشخصه هایی در اجرای برخی حرکات مشاهده می شود که نشان دهنده مهارتهای بیشتر یا کمتر ورزشکار در اجرای آن حرکت می باشد. این مشخصه ها به همراه امتیازات مثبت یا منفی مربوطه در شناسنامه حرکات مشخص گردیده است.

۹-۲-۳ **حالات نمایشی**: حالتی غیر ضروری و فاقد امتیاز مثبت در اجرای حرکت می باشند که در شناسنامه حرکت توضیح داده شده اند و ضمن افزودن به زیبایی حرکت، موجب تغییر ماهیت آن نمی شوند.

تبصره ۱: چنانچه حرکات نمایشی منجر به بروز خطا شوند، با توجه به خطای رخ داده، منجر به کسر امتیاز می گردد.

تبصره ۲: اجرای حالت های نمایشی خارج از شناسنامه حرکات، منجر به کسر امتیاز می گردد.

۳-۳ **مرجع حرکات (آسانها)**: مجموعه است که شامل لیست حرکات و شناسنامه حرکات می باشد و تنها مرجع قابل استناد برای انتخاب حرکات و اجرا و داوری آنها می باشد که پیوست آیین نامه حاضر گردیده است.

RABBIT

⊕ جهت اجرای حرکت: نیمرخ رو به داورها

⊕ 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 میکنند. ▪ 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 انحنای یکتواخت 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	ضرب و سستی حرکت
انعطاف	ویژگیهای حرکت
خم به جلو	گروه حرکت

ماده ۴: اجرای حرکت

منظور از اجرای حرکت شامل سه مرحله ذیل می باشد:

- رفتن به حرکت از حالت اولیه بدن به صورت کنترل شده
- ماندن در حرکت بدون جابجایی های اضافی به مدت حداقل ۳ ثانیه
- حتی الامکان برگشت از حرکت به حالت اولیه بدن به صورت کنترل شده

ماده ۵: حداقل اجرا

اجرای این حرکت که بخشی از ۱۰ امتیاز حرکت را کسب می کند و می بایست تمام مشخصه های ذیل را داشته باشد:

- ماندن در حرکت برای حداقل ۳ ثانیه مطابق تصویر حرکت و یا شرح حالت ماندن در حرکت که در شناسنامه حرکت مشخص می باشد.

- تنفس راحت و طبیعی بدون هیچ گونه صدای اضافی تنفس و یا حبس هوا

تبصره: چنانچه هر یک از شرایط حداقل اجرا رعایت نشود، اجرا بدون امتیاز محسوب می شود.

ماده ۶: اجرای ایده آل

اجرای است که کاملا مطابق دستورالعمل پیشنهادی مندرج در شناسنامه حرکت اجرا شده و ۱۰ امتیاز حرکت را کسب می کند و می بایست تمام مشخصه های ذیل را داشته باشد :

- رعایت کلیه شرایط حداقل اجرا مندرج در ماده ۵
- ماندن در حرکت بالای ۵ ثانیه
- عدم ثبت هیچ گونه خطا برای حرکت در برگه داوری اعم از خطاهای عمومی - خطاهای ویژگیهای حرکت - خطاهای اختصاصی - حالات نمایشی غیرمجاز - مهارتهای کمتر

ماده ۷: اجرای بدون امتیاز

اجراهای بدون امتیاز عبارتند از :

- ۱-۷- ورود به حرکت و عدم موفقیت برای ماندن در حرکت به مدت حداقل ۳ ثانیه
- ۲-۷- نشان ندادن صحیح حرکت مطابق شناسنامه حرکت
- ۳-۷- تنفس غیرطبیعی نظیر شنیدن صدای اضافی تنفس ، حبس هوا و ...
- ۴-۷- اجرای حرکات خارج از شناسنامه حرکت
- ۵-۷- اجرای حرکات خارج از برنامه نمایش
- ۶-۷- عدم اجرای حرکات مندرج در برنامه نمایش
- ۷-۷- عدم اجرای حرکات در تایم مجاز نمایش

تبصره: منظور از عدم اجرای حرکات در تایم مجاز نمایش ، عدم رسیدن به حالت پایدار حرکت و ماندن در حرکت به مدت حداقل ۳ ثانیه می باشد. اما اگر پس از ۳ ثانیه ماندن در حرکت ، تایم نمایش تمام شد و ورزشکار موفق به برگشت از حالت پایدار نشد ، حرکت امتیاز خود را کسب نموده و فقط ۱ امتیاز منفی برای آن اعمال می گردد.

ماده ۸: نمایش

منظور از نمایش ، اجرای چند حرکت متوالی توسط ورزشکار مطابق ضوابط ذیل می باشد :

- ۱-۸- تایم نمایش در کلیه رقابت ها ۱۸۰ ثانیه می باشد.
- ۲-۸- تعداد حرکات نمایش در کلیه رقابت ها حداکثر ۶ حرکت می باشد.
- ۳-۸- کلیه حرکات نمایش می بایست از مرجع حرکات انتخاب گردد و اجرای حرکات خارج از آن به منزله اجرای بدون امتیاز می باشند.

ماده ۹: ارائه برنامه نمایش

- ۱-۹- در برنامه نمایش ، ورزشکار حرکاتی را که قصد دارد اجرا کند به ترتیب اجرای حرکت مشخص می نماید.
- ۲-۹- ورزشکاران می بایست برنامه نمایش خود را همزمان در مهلت مقرر ثبت نام ارائه نمایند که در غیر این صورت ملزم به اجرای حرکات اجباری تعیین شده توسط کمیته فنی انجمن می باشند.
- ۳-۹- برنامه نمایش گروه سنی ۹-۱۱ سال شامل ۲ حرکت انتخابی و ۴ حرکت اجباری مطابق ضوابط ذیل می باشد :
- حرکات انتخابی می بایست از دو گروه حرکت متفاوت انتخاب شوند که در غیر این صورت درصد سختی نمایش و در نتیجه امتیاز نهایی کاهش می یابد.

- هر دو حرکت انتخابی می بایست دارای هر ۳ ویژگی حرکت (قدرت - تعادل - انعطاف) باشند که در غیر این صورت درصد سختی نمایش و در نتیجه امتیاز نهایی کاهش می یابد.
- حرکات اجباری عبارتند از :

❖ نیمه ماه (HALF MOON)

❖ ماهی (FISH)

❖ خرگوش (RABBIT)

❖ پیچش ستون فقرات (SPINE TWIST)

۴-۹- برنامه نمایش سایر گروه های سنی شامل ۶ حرکت انتخابی مطابق ضوابط ذیل می باشد :

۵-۹- حرکات انتخابی می بایست از ۶ گروه حرکت متفاوت انتخاب شوند که در غیر این صورت درصد سختی نمایش و در نتیجه امتیاز نهایی کاهش می یابد.

۶-۹- جهت ارائه برنامه نمایش ، یک فایل اکسل در سایت قرار می گیرد که علاوه بر اینکه برای آماده سازی مسئولین برگزاری و تیم داوری در روز رقابت کاربرد دارد ، به تصمیم گیری ورزشکاران برای انتخاب مناسب ترین حرکات و در نتیجه امتیازگیری بهتر کمک می کند.

نمونه فایل برنامه نمایش

حرکت ۱	حرکت ۲	حرکت ۳	حرکت ۴	حرکت ۵	حرکت ۶
HALF MOON WITH HANDS TO FEET	FISH	RABBIT	SPINE TWIST	PIGEON	PIGEON
ضریب سختی حرکت ۱	ضریب سختی حرکت ۲	ضریب سختی حرکت ۳	ضریب سختی حرکت ۴	ضریب سختی حرکت ۵	ضریب سختی حرکت ۶
0.6	0.5	0.6	0.6	0.5	0.5

انعطاف	تعادل	قدرت
5	0	0
ضریب منفی ویژگیهای حرکات		
-4		

Forward Bends	Backbends	Tractions	Twists	Uits	Inversions
1	3	0	1	0	0
ضریب منفی گروه حرکات		-3			

درصد سختی نمایش	46.4%
-----------------	-------

۷-۹- مواردی که در فایل اکسل مذکور مشخص می گردد و به تصمیم گیری ورزشکار برای انتخاب حرکات مناسب کمک می کند ، به شرح ذیل می باشد :

- **A**: بر اساس حرکات منتخب ، ضریب سختی هر حرکت متناسب با عدد تعیین شده در مرجع حرکات مشخص می شود
- **B**: بر اساس حرکات منتخب ، تعداد ویژگیهای حرکات (قدرت - تعادل - انعطاف) مشخص می گردد که برای هر ویژگی می بایست حداقل ۲ باشد و در غیر این صورت برای عدم وجود هر ویژگی حرکت، ۱ ضریب منفی در نظر گرفته می شود

که در محاسبه درصد سختی نمایش تاثیر گذار خواهد بود. بطور مثال در نمونه فوق ، علی رغم وجود ۵ ویژگی انعطاف به دلیل اینکه حداقل ۲ ویژگی از تعادل و ۲ ویژگی از قدرت رعایت نشده ، ضریب ۴- مشخص گردیده است.

- **C:** بر اساس حرکات منتخب ، تنوع گروه حرکات منتخب مشخص می گردد که به ازای عدم وجود هر گروه حرکت ، ۱ ضریب منفی در نظر گرفته می شود که در محاسبه درصد سختی نمایش تاثیر گذار خواهد بود. بطور مثال در نمونه ذیل ۳ گروه حرکت در نظر گرفته نشده و در نتیجه ، ضریب ۳- مشخص گردیده است.
- **D:** درصد سختی نمایش ، پارامتری است که بر اساس حرکات منتخب و اعمال ضرایب بدست آمده در فایل اکسل مشخص می گردد که یکی از تاثیر گذارترین پارامترها در محاسبه امتیاز نهایی و تعیین کننده نمرات برتر می باشد.

ماده ۱۰: تیم داوری

افرادی صلاحیت داوری خواهند داشت که دارای حداقل مدرک داوری درجه ۳ باشند. اعضای هریک از تیم های داوری و اینکه برای چه رقابت هایی مجاز به داوری می باشند، توسط هیئت داوران تعیین می گردد و توسط رئیس هیئت داوران و به رئیس هیئت اجرایی معرفی می گردند. هر تیم داوری شامل اعضای ذیل می باشند:

۱-۱۰- داوران :

دو نفر داور برای هر تیم داوری مشخص می گردد که در کنار سرداور و مقابل استیج قرار گرفته که اهم وظایف آنها عبارت است از:

- راهنمایی ورزشکاران و رفع مشکلات اجرایی در صورت دستور سر داور
- داوری و امتیازدهی به حرکات در حین اجرای نمایش و تکمیل برگه داوری

۱-۲- سرداور :

یک نفر سرداور برای هر تیم داوری مشخص می گردد که کاملاً روبروی ورزشکاران در زمان اجرای نمایش قرار می گیرد که اهم وظایف آن عبارت است از:

- بازدید شرایط محیط برگزاری رقابت، محل اجرای نمایش و محل استقرار داوران
- اعلام شروع نمایش، توقف نمایش، تکرار حرکات و سایر موارد مشابه
- ارتباط با ورزشکاران و کلیه اعضای تیم داوری و تشکیل شوراهای مجزا در صورت نیاز
- بررسی برگه های داوری حرکات تکمیل شده سایر داوران و همچنین تکمیل برگه داوری نمایش خود
- نظارت بر روند داوری و حسن عملکرد داوران و در صورت صلاحدید اخراج داور خاطی از تیم داوری

تبصره ۱: سر داور می تواند پس از پایان نمایش، موارد تخطی داور را تذکر داده و همچنان او را در تیم داوری خود ابقاء نماید. همچنین می تواند با اعلام دلایل خود به رئیس هیئت داوران از ادامه حضور داور خاطی در تیم داوری خود ممانعت نماید. در این صورت هیئت داوران موظف است یک نفر را به عنوان جایگزین به سرداور معرفی نماید.

تبصره ۲: رئیس هیئت داوران می بایست گزارش اخراج داور را تنظیم و جهت رسیدگی به کمیته انضباطی ارائه نماید.

۱-۳- وقت نگهدار :

یک نفر وقت نگهدار برای هر تیم داوری مشخص می گردد که اهم وظایف آن عبارت است از:

- استارت کرنومتر همزمان با دستور سرداور برای شروع نمایش و اعلام کلمه " شروع " با صدای بلند
- اعلام پایان تایم نمایش با اعلام کلمه " تمام " با صدای بلند
- اعلام تایم نمایش ورزشکاران به ثبات جهت درج در فرم نمایش مربوطه

۱۰-۴- ثبات : اهم وظايف ثبات عبارت است از:

- گرفتن برگه های داوری از داوران پس از پایان هر نمایش
- گرفتن تایم نمایش از وقت نگهدار و ثبت آن در برگه های داوری
- محاسبه حداکثر امتیاز نمایش و ثبت آن در برگه های داوری
- کنترل عدم مغایرت امتیاز های تخصیص یافته با معیارهای داوری علامت گذاری شده در برگه داوری
- کنترل برگه های داوری از نظر امضاء
- تحویل برگه های داوری پس از کنترل به دستیار

۱۰-۵- مسئول برگزاری : اهم وظايف مسئول برگزاری عبارت است از:

- انجام تشریفات قرعه کشی برای مشخص شدن ترتیب حضور ورزشکاران به روی استیج
- درج مشخصات کامل هر نمایش و مشخصات ورزشکار در بالای برگه های داوری
- درج نام حرکات در برگه های داوری هر نمایش بر اساس برنامه نمایش ورزشکاران
- اعلام نوبت اجرای نمایش هر ورزشکار بر اساس قرعه تعیین شده به مجری و ارائه برگه های داوری مربوطه به دستیار
- تحویل برگه های داوری تکمیل شده هر نمایش از دستیار و درج اطلاعات در جدول امتیازات اعم از امتیاز نمایش هر برگه داوری، تایم نمایش، حداکثر امتیاز نمایش
- محاسبه درصد سختی نمایش مطابق ماده ۹ و درج در جدول امتیازات
- اعمال فیلترهای لازم در جدول امتیازات برای مشخص کردن نفرات برتر

۱۰-۶- مجری : سخنرانی و خواندن مطالب و توضیحات لازم اعم از اعلام اسامی ورزشکاران برای دعوت به استیج برای اجرای

نمایش، اعلام نتایج، معرفی نفرات برتر و موارد مشابه

۱۰-۷- دستیار : وظايف دستیار عبارت است از:

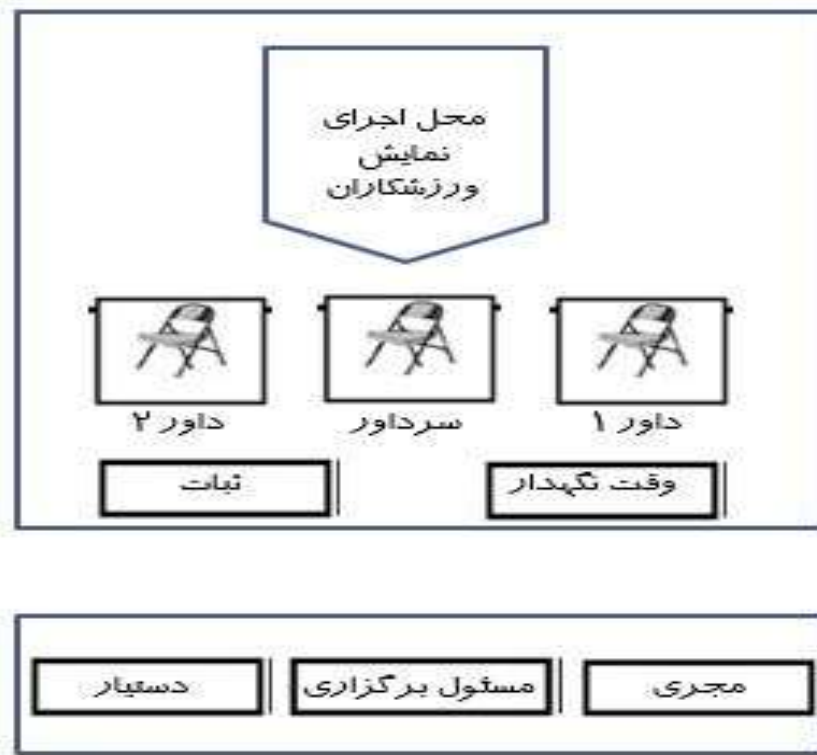
- ارتباط میان مسئول برگزاری با سایر عوامل تیم داوری
- گرفتن برگه های داوری از مسئول برگزاری و توزیع بین داوران پیش از شروع هر نمایش
- گرفتن برگه های داوری تکمیل شده هر نمایش از ثبات (پس از کنترل توسط ثبات) و تحویل به مسئول برگزاری

۱۰-۸- پزشک:

پزشک همواره در حین انجام رقابت ها حضور مستمر داشته که اهم وظايف آن عبارتست از:

- اعلام نظر در خصوص ورزشکارانی که دچار مصدومیت گردیده اند
 - معالجه اورژانسی ورزشکاران مصدوم و انجام کمک های اولیه.
 - صدور دستور اعزام ورزشکاران مصدوم به مراکز درمانی در صورت لزوم.
- تبصره ۱: رأی صادره از سوی پزشک پس از تصویب غیر قابل تغییر و لازم الاجرا است.
- تبصره ۲: شروع و برگزاری رقابت ها بدون حضور پزشک ممنوع است.

نحوه قرارگیری تیم داوری



ماده ۱۱: فرایند داوری

- ۱-۱۱- مسئول برگزاری پیش از شروع نمایش هر ورزشکار بر اساس برنامه نمایش از پیش تعیین شده ، حرکات را به ترتیب در برگه های داوری وارد نموده و در اختیار دستیار قرار می دهد.
- ۲-۱۱- با دستور سر داور و اعلام کلمه " شروع " توسط وقت نگهدار ، نمایش شروع می شود.
- ۳-۱۱- در طول اجرای نمایش ، کلیه داوران مشاهدات خود را در برگه داوری ثبت نموده و پس از پایان نمایش ، امتیاز هر حرکت و امتیاز نمایش را محاسبه و ثبت می نمایند.
- ۴-۱۱- با پایان زمان ۱۸۰ ثانیه تایم نمایش و اعلام کلمه " تمام " توسط وقت نگهدار ، نمایش تمام می شود.
- ۵-۱۱- وقت نگهدار تایم نمایش را به ثبات اعلام نموده که در برگه داوری نمایش و در نهایت جدول امتیازات ثبت نماید.
- ۶-۱۱- با پایان نمایش، کلیه برگه های داوری تکمیل شده نمایش، توسط داوران و سرداور امضاء و به ثبات تحویل می گردد.
- ۷-۱۱- مسئول برگزاری پس از تحویل برگه های داوری از دستیار ، اطلاعات لازم را در جدول امتیازات وارد نموده که در نهایت منجر به تعیین نفرات برتر خواهد شد.

ماده ۱۲: برگه داوری

برگه داوری ، مستندی است که معیارهای داوری به اختصار در آن مشخص شده است و داوران با علامت گذاری آنها در حین نمایش ، امتیاز هر حرکت و در نتیجه امتیاز نمایش را در آن تعیین می کنند.

نمونه برگه داوری

نام و نام خانوادگی :		گروه سنی :		نام تیم :		شماره استیج :		زمان :	
نحوه اجرا	خطاهای حرکات	مهارت‌های بیشتر	امتیاز حرکت						
حرکت ۱	جهت اجرا <input type="checkbox"/> ورود <input type="checkbox"/> خروج <input type="checkbox"/> قدرت <input type="checkbox"/> تعادل <input type="checkbox"/> انعطاف <input type="checkbox"/> سردرگمی <input type="checkbox"/> لغزش <input type="checkbox"/> دشواری <input type="checkbox"/> عضلات <input type="checkbox"/> استیج <input type="checkbox"/> حرکات اضافی <input type="checkbox"/> مهارت های کمتر : خطاهای اختصاصی :			ماندن ۵-۳ ثانیه <input type="checkbox"/> بالای ۵ ثانیه <input type="checkbox"/> تنفس مناسب <input type="checkbox"/>					
حرکت ۲	جهت اجرا <input type="checkbox"/> ورود <input type="checkbox"/> خروج <input type="checkbox"/> قدرت <input type="checkbox"/> تعادل <input type="checkbox"/> انعطاف <input type="checkbox"/> سردرگمی <input type="checkbox"/> لغزش <input type="checkbox"/> دشواری <input type="checkbox"/> عضلات <input type="checkbox"/> استیج <input type="checkbox"/> حرکات اضافی <input type="checkbox"/> مهارت های کمتر : خطاهای اختصاصی :			ماندن ۵-۳ ثانیه <input type="checkbox"/> بالای ۵ ثانیه <input type="checkbox"/> تنفس مناسب <input type="checkbox"/>					
حرکت ۳	جهت اجرا <input type="checkbox"/> ورود <input type="checkbox"/> خروج <input type="checkbox"/> قدرت <input type="checkbox"/> تعادل <input type="checkbox"/> انعطاف <input type="checkbox"/> سردرگمی <input type="checkbox"/> لغزش <input type="checkbox"/> دشواری <input type="checkbox"/> عضلات <input type="checkbox"/> استیج <input type="checkbox"/> حرکات اضافی <input type="checkbox"/> مهارت های کمتر : خطاهای اختصاصی :			ماندن ۵-۳ ثانیه <input type="checkbox"/> بالای ۵ ثانیه <input type="checkbox"/> تنفس مناسب <input type="checkbox"/>					
حرکت ۴	جهت اجرا <input type="checkbox"/> ورود <input type="checkbox"/> خروج <input type="checkbox"/> قدرت <input type="checkbox"/> تعادل <input type="checkbox"/> انعطاف <input type="checkbox"/> سردرگمی <input type="checkbox"/> لغزش <input type="checkbox"/> دشواری <input type="checkbox"/> عضلات <input type="checkbox"/> استیج <input type="checkbox"/> حرکات اضافی <input type="checkbox"/> مهارت های کمتر : خطاهای اختصاصی :			ماندن ۵-۳ ثانیه <input type="checkbox"/> بالای ۵ ثانیه <input type="checkbox"/> تنفس مناسب <input type="checkbox"/>					
حرکت ۵	جهت اجرا <input type="checkbox"/> ورود <input type="checkbox"/> خروج <input type="checkbox"/> قدرت <input type="checkbox"/> تعادل <input type="checkbox"/> انعطاف <input type="checkbox"/> سردرگمی <input type="checkbox"/> لغزش <input type="checkbox"/> دشواری <input type="checkbox"/> عضلات <input type="checkbox"/> استیج <input type="checkbox"/> حرکات اضافی <input type="checkbox"/> مهارت های کمتر : خطاهای اختصاصی :			ماندن ۵-۳ ثانیه <input type="checkbox"/> بالای ۵ ثانیه <input type="checkbox"/> تنفس مناسب <input type="checkbox"/>					
حرکت ۶	جهت اجرا <input type="checkbox"/> ورود <input type="checkbox"/> خروج <input type="checkbox"/> قدرت <input type="checkbox"/> تعادل <input type="checkbox"/> انعطاف <input type="checkbox"/> سردرگمی <input type="checkbox"/> لغزش <input type="checkbox"/> دشواری <input type="checkbox"/> عضلات <input type="checkbox"/> استیج <input type="checkbox"/> حرکات اضافی <input type="checkbox"/> مهارت های کمتر : خطاهای اختصاصی :			ماندن ۵-۳ ثانیه <input type="checkbox"/> بالای ۵ ثانیه <input type="checkbox"/> تنفس مناسب <input type="checkbox"/>					
خطاهای کل نمایش									
مغایرت ترتیب اجرای حرکات <input type="checkbox"/> احترام نکردن <input type="checkbox"/> تاخیر حضور در استیج <input type="checkbox"/> صحبت اضافی <input type="checkbox"/> لباس نامناسب <input type="checkbox"/> سایر									
امضاء داور :		امضاء سرداور :		تایم نمایش :		حداکثر امتیاز نمایش :		امتیاز نمایش :	

ماده ۱۳ : امتیاز حرکت

امتیازی است که به هریک از حرکات نمایش در برگه داوری بر اساس معیارهای داوری تخصیص می یابد و مبنای آن برای کلیه حرکات ، عدد ۱۰ می باشد که تحت تاثیر امتیازات مثبت و منفی قرار می گیرد.

ماده ۱۴ : نحوه اجرا

۱۴-۱- ستون نحوه اجرا در برگه داوری ، یکی از اصلی ترین و تاثیر گذارترین پارامترها در تعیین امتیاز حرکت می باشد که داوران می بایست بر اساس ماده های ۴ و ۵ و ۶ و ۷ آنرا تکمیل کنند.

۱۴-۲- چنانچه دو گزینه تنفس مناسب و ماندن در حرکت ۳-۵ ثانیه توسط داور تایید شده باشد، به منزله اینست که ورزشکار ، حداقل اجرا را رعایت کرده و قطعا امتیاز حرکت را کسب می کند.

۱۴-۳- چنانچه دو گزینه تنفس مناسب و ماندن در حرکت بالای ۵ ثانیه توسط داور تایید شده باشد، به منزله اینست که ورزشکار ، حداقل اجرا را رعایت کرده و در صورتی که هیچ گونه خطایی نداشته باشد ، اجرای ایده آل بوده و ۱۰ امتیاز حرکت را کسب می کند.

۱۴-۴- چنانچه گزینه تنفس مناسب و یا یکی از دو گزینه ماندن در حرکت ۳-۵ ثانیه بالای ۵ ثانیه مورد تایید داور قرار نگیرد ، به منزله اجرای بدون امتیاز بوده و امتیاز حرکت صفر منظور می گردد.

ماده ۱۵: خطاهای حرکات

خطاهایی می باشند که در صورت مشاهده، امتیاز منفی آن از امتیاز حرکت مربوطه کسر می گردد. این خطاها در برگه داوری با عبارات اختصاری به شرح ذیل مشخص شده اند:

۱۵-۱- **خطای جهت اجرا:** چنانچه ورزشکار، حرکت را مطابق شناسنامه حرکت در مقابل داوران اجرا نکند، ۱ امتیاز منفی دارد. این خطا در برگه داوری به صورت اختصاری جهت اجرا □ مشخص گردیده است.

۱۵-۲- **خطای ورود:** ورود به حرکت بدون کنترل ۰,۵ امتیاز منفی دارد.

۱۵-۳- **خطای خروج:** خروج از حرکت بدون کنترل و یا مغایر با روند ورود به حرکت ۰,۵ امتیاز منفی دارد.

۱۵-۴- **خطای قدرت/تعادل/انعطاف:** چنانچه حداقل اجرای حرکت مشاهده شود ولی ویژگیهای حرکت (قدرت - تعادل - انعطاف) مندرج در شناسنامه حرکت مشاهده نگردد، به ازای عدم مشاهده هر ویژگی، ۱ امتیاز منفی لحاظ می گردد. به طور مثال حرکت ببر (TIGER) دارای دو ویژگی تعادل و قدرت می باشد که ورزشکار ویژگی قدرت را در اجرای خود به خوبی نشان نداده است که موجب کسر ۱ امتیاز می شود. این خطاها در برگه داوری به صورت اختصاری قدرت □ تعادل □ انعطاف □ مشخص مشخص گردیده است.

۱۵-۵- **خطای سردرگمی:** هر گونه سردرگمی و رفتار خارج از اختیار ورزشکار در اجرای حرکت مشاهده شود ۰,۵ امتیاز منفی لحاظ می گردد.

۱۵-۶- **خطای لغزش:** چنانچه ورزشکار در حالت ماندن در حرکت، لغزش و جابجایی های اضافی داشته باشد ۰,۵ امتیاز منفی دارد. حرکات جزئی و طبیعی بدن که به منظور حفظ تعادل عضلات می باشد، مشمول این خطا نمی شود.

۱۵-۷- **خطای دشواری:** چنانچه در زمان اجرای حرکت فشار و یا کشیدگی مازاد در عضلات و چهره ورزشکار مشاهده شود و مشخص شود که حرکت را با دشواری و تحمل بیش از حد انجام می دهد، ۰,۵ امتیاز منفی لحاظ می گردد.

۱۵-۸- **خطای عضلات:** از دست دادن کنترل عضلات و در نتیجه انقباض متناوب عضلات ۰,۵ امتیاز منفی دارد. به طور مثال عدم کنترل عضلات شکم در هنگام تنفس نمونه ای از این خطا می باشد.

۱۵-۹- **خطای استیج:** چنانچه ورزشکار، خارج از محدوده مشخص شده روی استیج، حرکات خود را اجرا نماید ۰,۵ امتیاز منفی لحاظ می گردد.

۱۵-۱۰- **خطای حرکات اضافی:** چنانچه ورزشکار بین اجرای حرکت های خود، حرکات اضافی و غیر ضروری و غیر متعارف داشته باشد ۰,۵ امتیاز منفی لحاظ می گردد.

۱۵-۱۱- **خطاهای اختصاصی:** هر حرکت دارای خطاهایی می باشد که فقط مختص به آن حرکت می باشد که به همراه امتیاز منفی مربوطه، در شناسنامه حرکت مشخص شده است. به دلیل عدم امکان درج کلیه این خطاها در برگه داوری، تیم داوری می بایست کاملاً به آنها مسلط بوده و در صورت مشاهده، در برگه داوری ثبت و امتیاز منفی آنرا محاسبه کنند. چنانچه امتیاز منفی خطای مربوطه در شناسنامه حرکت مشخص نباشد، داور اختیار دارد ۰,۵ تا ۲ امتیاز کسر نماید.

۱۵-۱۲- **مهارتهای کمتر/بیشتر:** گاهی اوقات مشخصه هایی در اجرای برخی حرکات مشاهده می شود که نشان دهنده مهارتهای کمتر/بیشتر ورزشکار در اجرای آن حرکت می باشد. این مشخصه ها به همراه امتیاز منفی یا مثبت آنها در شناسنامه حرکات مشخص گردیده است. به دلیل عدم امکان درج کلیه این خطاها در برگه داوری، تیم داوری می بایست کاملاً به آنها مسلط بوده و در صورت مشاهده، در برگه داوری ثبت نموده و امتیاز منفی یا مثبت آن را محاسبه کنند.

تبصره: چنانچه حرکتی در شناسنامه حرکت فاقد مشخصه های مهارت کمتر باشد، مشمول این خطا نمی گردد.

ماده ۱۶: خطاهای کل نمایش

خطاهایی می باشند که در صورت مشاهده، امتیاز منفی آن از مجموع امتیاز حرکات ثبت شده در برگه داوری کسر می گردد. این خطاها در برگه داوری با عبارات اختصاری به شرح ذیل مشخص شده اند:

۱-۱۶- **مغایرت ترتیب اجرای حرکات:** چنانچه ترتیب اجرای حرکات نمایش با آنچه که در برنامه نمایش مشخص شده است، مغایر باشد، ۱ امتیاز منفی کسر می گردد.

۲-۱۶- **احترام نکردن:** ادای احترام ورزشکار در مقابل تیم داوری در شروع و پایان نمایش الزامی است که در صورت عدم رعایت آن ۱ امتیاز منفی لحاظ می گردد.

۳-۱۶- **تاخیر حضور در استیج:** ورزشکاران پس از دعوت از آنها برای اجرای نمایش، می بایست حداکثر ظرف مدت ۳ دقیقه به محل اجرای نمایش مراجعه نموده و پس از پایان نمایش از آن محل خارج گردند تا از ورزشکار بعدی دعوت گردد. در غیر این صورت ۱ امتیاز منفی خواهد داشت.

۴-۱۶- **صحبت اضافی:** ورزشکاران می بایست در حین اجرای نمایش خود از هرگونه صحبت اضافی و اعتراض خودداری نمایند که در غیر اینصورت ۱ امتیاز منفی خواهد داشت.

۵-۱۶- **لباس نامناسب:** استفاده از لباس ورزشی مورد تایید انجمن که شرایط آن از طریق کانال های اطلاع رسانی اعلام می گردد، برای ورزشکاران الزامی است که در غیر اینصورت ۱ امتیاز منفی خواهد داشت.

ماده ۱۷: خطاهای دارای شانس مجدد

برخی خطاها در حین اجرا منجر به کسر امتیاز نشده و ورزشکار شانس مجدد دارد که آن را اصلاح نماید که عبارتند از:

۱-۱۷- ورود به یک حرکت خارج از برنامه نمایش و تغییر آن با حرکت درست مطابق برنامه نمایش در زمان کمتر از ۵ ثانیه

۲-۱۷- ورود به حرکت، کاهش تعادل و سپس برگشت به حالت اولیه حرکت و تلاش مجدد برای ورود به حرکت.

۳-۱۷- تماس های ناخواسته نقاط مختلف بدن با کف، چنانچه جزئی باشد و در مرحله حالت ثابت حرکت رخ ندهد.

ماده ۱۸: امتیاز نمایش

امتیازی است که از مجموع امتیاز حرکات مندرج در برگه داوری و امتیاز منفی خطاهای کلی نمایش مندرج در برگه داوری بدست آمده و جهت ورود به جدول امتیازات در برگه داوری ثبت می گردد.

ماده ۱۹: جدول امتیازات و تعیین نفرات برتر

جدول امتیازات در واقع یک فایل اکسلی می باشد که امتیاز نمایش تمام برگه های داوری، تایم نمایش، حداکثر امتیاز نمایش و درصد سختی نمایش برای کلیه ورزشکاران توسط مسئول برگزاری در آن وارد شده و جهت تعیین نفرات برتر از آن استفاده می گردد.

نمونه جدول امتیازات

ردیف	نام ورزشکار	امتیاز نمایش (سرداور)	امتیاز نمایش (داور ۱)	امتیاز نمایش (داور ۲)	میانگین امتیاز نمایش	حداکثر امتیاز نمایش	درصد سختی نمایش	امتیاز نهایی	درصد اجرا	تایم نمایش
1	فاطمه محبوبی	39.00	37.00	38.50	38.17	60	80.0%	30.53	64%	00:02:41
2	سوفیا غربی	39.00	37.00	38.50	38.17	62.5	80.0%	30.53	62%	00:02:43
3	مهسا کیا	47.00	48.00	45.00	46.67	63	46.4%	21.65	71%	00:02:53
4	مرضیه اقبالی	47.00	48.00	45.00	46.67	63	46.4%	21.65	71%	00:02:48
5	محبوبه خداوردی	31.00	29.50	30.00	30.17	61	46.4%	14.00	49%	00:02:58

پارامترهای جدول امتیازات به شرح ذیل می باشد :

۱-۱۹- میانگین امتیاز نمایش : از میانگین امتیاز نمایش ثبت شده در برگه داوری تیم داوری محاسبه می گردد.

۲-۱۹- حداکثر امتیاز نمایش : برابر است با عدد ۶۰ بعلاوه مجموع امتیاز مهارتهای بیشتر کلیه حرکات نمایش. برای محاسبه این عدد ، ثبات می بایست میزان امتیاز مثبت بابت مهارتهای بیشتر هر حرکت از شناسنامه حرکات را استخراج و در جدول امتیازات ثبت نماید.

۳-۱۹- درصد سختی نمایش : این عدد از فایل اکسل مربوط به برنامه نمایش مطابق ماده ۹ استخراج شده و در جدول امتیازات وارد می گردد.

۴-۱۹- امتیاز نهایی : این عدد از حاصلضرب درصد سختی نمایش در میانگین امتیاز نمایش بدست می آید که بر اساس آن نفرات برتر مشخص می شوند. به این صورت که ورزشکاران دارای امتیاز نهایی بیشتر ، در رتبه بالاتر قرار می گیرند.

۵-۱۹- درصد اجرا : این عدد برابر است با امتیاز میانگین نمایش تقسیم بر حداکثر امتیاز نمایش که در صورت تساوی امتیاز نهایی ورزشکاران ، تعیین کننده نفرات برتر می باشد. به این صورت که ورزشکاری که درصد اجرای بالاتر داشته باشد نفر برتر خواهد بود.

۶-۱۹- تایم نمایش : این عدد توسط وقت نگهدار به ثبات اعلام می گردد که در صورت تساوی امتیاز نهایی و درصد اجرای ورزشکاران ، این پارامتر تعیین کننده نفرات برتر می باشد. به این صورت که ورزشکاری که نزدیکترین زمان را به ۳ دقیقه برای خود ثبت کرده باشد ، نفر برتر خواهد بود.