



فدراسیون زورخانه‌ای و کشتی پهلوانی جمهوری اسلامی ایران

ما می‌توانیم این‌ها را قانونمند و علمی کنیم و با نظام و ضابطه، جوان‌هایی را که به این رشته ورزشی (ورزش باستانی) شوق دارند پیش ببریم.
"رهبر شهید مصرت آیت ا... سید علی خامنه‌ای"

آئین نامه قوانین و مقررات مسابقات ورزش زورخانه‌ای

(تیمی زورخانه‌ای، مهارت‌های فردی و میاننداری انفرادی)

خرداد ۱۴۰۵

مقدمه

توسعه ورزش زورخانه ای و نهادینه کردن فرهنگ این ورزش آئینی و ملی در بین آحاد مردم جامعه یکی از سیاست ها و برنامه های اساسی و راهبردی این فدراسیون می باشد.

تدوین قوانین و مقررات ورزش زورخانه ای امری ضروری بوده و می بایست بر اساس آخرین اصول و مبانی این رشته کهن تهیه و تدوین گردد و لذا بازنگری و اصلاح آیین نامه قوانین و مقررات مسابقات زورخانه ای در راستای ارتقاء سطح کیفی و فنی مسابقات این رشته ملی، آئینی و مذهبی، با برگزاری جلسات کارشناسی با حضور پیشکسوتان، قهرمانان، داوران و مربیان استانهای سراسر کشور انجام شده و نتیجه جلسات کارشناسی صورت گرفته، منتج به چاپ این مجموعه شده است.

آیین نامه ی قوانین و مقررات مسابقات زورخانه ای تدوین شده، در هیئت رئیسه فدراسیون ورزشهای زورخانه ای و کشتی پهلوانی در تاریخ ۱۴۰۵/۲/۱ مورد تأیید و تصویب قرار گرفته است و لذا در سراسر کشور لازم الاجراء بوده و مسئولین محترم هیئت های زورخانه ای و کشتی پهلوانی استانها و شهرستانها می بایست براساس این آئین نامه نسبت به اجرای مسابقات و برنامه ها اقدام نمایند. ضمناً لازم می دانم از زحمات همه ی صاحب نظران و کارشناسان با تجربه و صاحب نظر که تلاش نمودند در جلسات کارشناسی این مجلد را تهیه و تدوین نمایند، صمیمانه تقدیر و تشکر نموده و از خداوند متعال موفقیت و توفیق روز افزون همگی را مسئلت می نمایم.

دکتر مهرعلی باران چشمه
رئیس فدراسیون
و دبیر ستاد ترویج فرهنگ پهلوانی کشور

مقررات عمومی در مسابقات تیمی و مهارت های فردی زورخانه ای؛

۱. رشته مهارت های فردی شامل چرخ تیز، چرخ چمنی، میل بازی، سنگ، کباده و میل گیری سنگین می باشد.
۲. یک ورزشکار یا مرشد می تواند به انتخاب خود فقط در دو رشته از مهارت فردی شرکت نماید.
۳. قبل از مسابقه باید ادوات ورزشی مورد کنترل کمیته فنی قرار گیرد و از نظر وزن و ابعاد تایید شود.
۴. هنگام انجام مسابقه در صورت ایجاد نقص در ادوات ورزشی، پس از تعویض وسیله ضمن احتساب زمان تلف شده، مسابقه ادامه می یابد و یا بنا به تشخیص سرداور، مسابقه در زمان مناسب دیگری تجدید می گردد.
۵. ارائه گواهی سلامت پزشکی قبل از انجام مسابقه برای شرکت کنندگان الزامی است و حسن اجراء و مسوولیت آن بعهده سرپرست تیم ها می باشد و در صورت عدم ارائه آن هنگام پذیرش از حضور تیم یا آن شرکت کننده جلوگیری بعمل می آید.
۶. حضور سرپرستان یا مربیان تیم ها در جلسات توجیهی و فنی الزامیست.
۷. وزن کشتی ورزشکاران باید با شورت و تی شرت ورزشی انجام شود.

داوری؛

کلیات :

۱. در کلیه مهارت ها، یک نفر جدول نویس، یک نفر سرپرست فنی، اعضای کمیته فنی، یک نفر سرپرست داوران، یک نفر داور وسط، سه یا پنج نفر داور و یک نفر متصدی الکترونیک باید حضور داشته باشند.
۲. مجموع امتیازات سه یا پنج داور ملاک محاسبه می باشد.
۳. کلیه داوران حاضر در مسابقات، متصدی الکترونیک و جدول نویس زیر نظر سرپرست داوران فعالیت می نمایند.
۴. سرپرست داوران زیر نظر سرپرست فنی فعالیت می کند.
۵. داوران فعال هر سال حق حضور در مسابقات کشوری به عنوان مربی یا سرپرست را ندارند.
۶. داور وسط فقط در مسابقات مهارت های فردی حضور دارد و در زمان انجام مسابقات رشته سنگ، کباده، میل گیری، چرخ تیز و میل بازی در دایره چرخ چمنی و در زمان انجام مسابقات رشته چرخ چمنی در دایره چرخ تیز باید به نحوی حرکت کند که تمامی زوایا حرکت ورزشکار را ببیند و خطاهای ورزشکار را به داوران انتقال دهد.

الف) وظایف جدول نویس؛

۱. ثبت نام، قرعه کشی و ثبت وزن ورزشکاران در زمان وزن کشی طی بازه زمانی مشخص (زمان قرعه کشی و وزن کشی در روز ورود ورزشکاران در محل اسکان می باشد).
۲. دریافت پرینت نهایی امضا شده جهت ثبت و اعلام نتایج مسابقات.
۳. استخراج نتایج و ارائه به سرپرست داوران جهت تایید اولیه و سپس اخذ تایید نهایی سرپرست فنی و تحویل به سرپرست مسابقات جهت صدور احکام.

ب) وظایف متصدی الکترونیک؛

۱. آماده نمودن تجهیزات داوری الکترونیک.
۲. ثبت زمان، تعداد رکوردها، امتیازات و انجام تغییرات لازم در تابلوی الکترونیک با هماهنگی و تحت نظارت سرپرست داوران.
۳. پرینت نهایی نتایج و اخذ امضای داوران و تحویل به جدول نویس.

ج) وظایف داور وسط؛

۱. اعلام آغاز و پایان مسابقه جهت اقدام متصدی الکترونیک با تایید سرداور و با علامت دست جهت اطلاع مرشد و داوران کنار.
۲. هدایت مسابقه، تذکر و اخطار به شرکت کنندگان و مربیان تیم ها.

د) وظایف داوران؛

۱. ثبت امتیاز هر شرکت کننده پس از پایان مسابقه.
۲. امضاء برگه داوری یا پرینت نهایی و ارائه آن به سرداور.
۳. اعلام نظر خود در مورد قطع فنی مسابقه.

ه) وظایف سرداور؛

۱. ثبت امتیاز هر شرکت کننده پس از پایان مسابقه.
۲. کنترل تعداد رکوردها و اندازه گیری زمان.
۳. هدایت داوران.
۴. کنترل مجموع امتیازات.
۵. امضا و تحویل پرینت نهایی به جدول نویس.
۶. اعلام قطع فنی مسابقه در صورت ضرورت.
۷. اعلام امتیاز هر شرکت کننده پس از پایان مسابقه به جدول نویس.

و) وظایف سرپرست داوران؛

۱. تعیین و اعلام ترتیب انجام مسابقات به جدول نویس.
۲. تعیین سرداور، داوران کنار و داور وسط.
۳. نظارت و ارزیابی سرداوران، داوران و متصدی الکترونیک.
۴. داوران آزمایشی زیر نظر سرپرست داوران، دوره آموزشی را در حین مسابقات طی می نمایند.
۵. بررسی اعتراضات واصله با همکاری کمیته فنی و پاسخگویی لازم.
۶. شرح وظیفه سرپرست داوران، در صورتی که مسابقات در ۲ گود برگزار شود به یکی از داوران دیگر تفویض می گردد.

ز) وظایف سرپرست فنی؛

۱. کنترل وسایل و تجهیزات ورزشی قبل از مسابقات.
۲. اعلام چگونگی مکان و نیازهای فنی مسابقات جهت آماده سازی به واحد اجرایی مسابقات و تایید آمادگی های فنی برای برگزاری آن.
۳. وزن کشی ورزشکاران در مسابقات پس از ثبت نام توسط پذیرش با کارت شناسایی عکس دار و مهر و امضاء سرپرست مسابقات توسط سرپرست فنی یا اعضای کمیته فنی با نظارت سرپرست مسابقات و نماینده فدراسیون انجام خواهد شد.
۴. اخذ تصمیم نهائی در مرحله آخر پاسخگویی به اعتراضات سرپرست تیم ها.
۵. تایید نهایی نتایج مسابقات و تحویل آن به سرپرست مسابقات جهت صدور احکام نفرت برتر.
۶. نظارت بر چگونگی انجام مسابقه بدون دخالت مستقیم در مسابقه با ارائه تذکر به سرداور.
۷. نظارت بر عملکرد مجموعه داوری، بدون دخالت مستقیم در داوری با ارائه تذکر به سرپرست داوران.

ی) وظایف سرپرست مسابقات؛

۱. تایید محل برگزاری مسابقه، خوابگاه شرکت کنندگان، عوامل اجرایی و سالن غذاخوری.
۲. پیگیری حضور تیم پزشکی، آمبولانس، نیروی انتظامی و نیروی حراست و حفاظت فیزیکی در محل برگزاری مسابقات.
۳. برنامه ریزی برای ثبت نام، وزن کشی و قرعه کشی مسابقات.
۴. برنامه ریزی برای جلسه توجیهی مربیان و سرپرستان با کادر فنی مسابقات.
۵. تعیین و اعلام ترتیب انجام مواد مسابقات برابر برنامه تدوین شده به سرپرست داوران.
۶. دریافت برگه اعتراض از سرپرست یا مربی تیم ها و ارجاع به سرپرست فنی مسابقات.
۷. بررسی و تایید احکام صادر شده با نتایج فردی و تیمی.
۸. امضاء دفترچه داوران و مربیان حاضر در مسابقات.
۹. ارائه گزارش کتبی برگزاری مسابقات به دبیر فدراسیون.
۱۰. سرپرست فنی، پذیرش، استعدادیابی، تدارکات و کمیته مربیان در مسابقات زیر نظر سرپرست کل مسابقات فعالیت می نمایند.
۱۱. بررسی و آماده بودن تمامی جنبه های مورد نیاز جهت شروع مسابقه، سپس اعلام شروع مسابقات به سرپرست داوران.

ک) نحوه اعتراض به امتیازات داوران در مسابقات؛

۱. درخواست کتبی اعتراض به امتیازات توسط سرپرست یا مربی تیم انجام می شود و زمان آن حداکثر **۱۰ دقیقه** بعد از اعلام نتیجه مسابقه می باشد.
۲. سرپرست یا مربی تیم می تواند در مسابقات تیمی فقط به **دو مرحله** از نتیجه تیم تحت سرپرستی خود اعتراض نماید.
۳. برای بازیابی فیلم اعتراض در مسابقات کشوری مبلغ ۴۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال (معادل چهار میلیون تومان) و در مسابقات لیگ مبلغ ۶۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال (معادل شش میلیون تومان) توسط سرپرست تیم به حساب فدراسیون واریز و فیش واریزی نیز به پیوست ضمیمه اعتراض گردد، در صورت قابل قبول بودن اعتراض، وجه دریافتی مسترد خواهد شد.
۴. باید در درخواست کتبی اعتراض (برابر فرم شماره ۴) دقیقاً مرحله امتیاز دهی مورد اعتراض، مشخص شود.
۵. بازیابی فیلم توسط سرپرست فنی مسابقات، یک عضو فنی و همچنین یک داور به انتخاب سرپرست داوران انجام می شود و مجموع امتیاز ۳ برگه بازیابی ملاک ارزیابی بوده و چنانچه امتیاز بازیابی کسر یا اضافه شود، همان امتیاز در جدول امتیازات لحاظ می گردد.

ل) نحوه محاسبه امتیازات در مجموع مسابقات قهرمانی کشور؛

مسابقات تیمی زورخانه ای	مسابقات فردی (مهارت فردی - میاننداری انفرادی - هنر مرشدی)	
۵۰ امتیاز	۱۰ امتیاز	مقام اول
۴۵ امتیاز	۹ امتیاز	مقام دوم
۴۰ امتیاز	۸ امتیاز	مقام سوم
۳۵ امتیاز	۷ امتیاز	مقام سوم مشترک
۳۰ امتیاز	۶ امتیاز	مقام پنجم
۲۵ امتیاز	۵ امتیاز	مقام ششم
۲۰ امتیاز	۴ امتیاز	مقام هفتم
۱۵ امتیاز	۳ امتیاز	مقام هشتم
۱۰ امتیاز	۲ امتیاز	مقام نهم
۵ امتیاز	۱ امتیاز	مقام دهم

امتیاز هر تیم در یک مسابقه بر اساس جمع امتیازات مقام های کسب شده در مسابقات انفرادی و تیمی زورخانه ای محاسبه خواهد شد. در صورت تساوی امتیاز دو تیم، مرغوبیت مدال ملاک برتری یک تیم است.

فصل اول: "تیمی زورخانه ای"

الف) کلیات:

۱. تعداد ورزشکاران یک تیم با احتساب میانداز در تمامی رده های سنی (۵ نفر) + (۱ نفر ذخیره) می باشد و مدال و حکم به نفر ذخیره و مرشد تیم نیز تعلق می گیرد.
 ۲. مرشد تیمی زورخانه ای می بایست در رده سنی ورزشکاران باشد به جز رده سنی خردسالان و نونهالان که فقط می توانند از یک رده سنی بالاتر استفاده کنند اما حکم و مدال به آنها تعلق نمی گیرد.
 ۳. در مسابقات تیمی زورخانه ای رده سنی نونهالان تا بزرگسالان، هر تیم می تواند از یک ورزشکار رده سنی پایین تر بعنوان ورزشکار سهمیه در ترکیب تیم خود استفاده نمایند، اما این ورزشکاران حق شرکت در مسابقات مهارت های فردی را ندارند.
 ۴. زمان انجام مسابقه تیمی زورخانه ای ۱۵ دقیقه شامل: ورود به گود، شنو، نرمش پشت تخته، میل گیری، پازدن، دعا و خروج از گود می باشد و هر تیم می تواند از ۲ مهارت های فردی سنگ و کباده یک مورد و از ۲ مهارت های فردی میل بازی و چرخ یک مورد را بر اساس قابلیت تیم خود انتخاب و اجرا نماید.
 ۵. آغاز زمان هر تیم با ورود اولین ورزشکار به گود محاسبه می شود.
 ۶. کلیه سرفصل هایی که از لفظ "**باید**" استفاده شده است در صورت عدم انجام، امتیاز آن **بخش** صفر تلقی می گردد.
 ۷. کلیه حرکاتی که "**ممنوع**" اعلام می شود، در صورت انجام آن حرکت، امتیاز آن **مرحله**، صفر تلقی می گردد.
 ۸. کلیه حرکاتی که "**اجباری**" اعلام می شود، در صورت عدم انجام آن حرکت، امتیاز آن **مرحله**، صفر تلقی می گردد.
 ۹. صحت حرکت ورزش پهلوانی در ورزش سنتی و شیرینکاری با هماهنگی کامل ورزشکاران، ارزیابی و امتیاز دهی می گردد، بنابراین ورزش سنتی لازمه کلیه قسمتها می باشد.
 ۱۰. چنانچه اصل هر حرکت به درستی انجام نشود، شیرینکاری در آن قسمت محاسبه نخواهد شد. بعبارتی چنانچه صحت حرکت مورد قبول نباشد، شیرینکاری هم در آن بخش محاسبه نمی شود.
 ۱۱. شیرینکاری باید به صورت شکیل، زیبا، با استیل ورزشی و با هماهنگی کامل ورزشکاران انجام شود، مثلاً فرهای بدون استپ، کج، ناقص و ... امتیاز ندارد.
 ۱۲. یک نفر که به عنوان میانداز انتخاب می شود با شماره پیراهن یک می تواند، میل گیری و پازدن را به دیگران تفویض نماید، ولی شنو، نرمش و دعا را باید خودش انجام دهد. (در غیر این صورت امتیاز آن مرحله صفر می گردد)
 ۱۳. مربی می تواند ورزشکار ذخیره خود را فقط برای یکبار با یکی از ورزشکاران داخل گود تعویض نماید.
- توضیح:** این تعویض با اجازه گرفتن از سرداور و فقط بعد از بخش تخته گذاری (قبل از برداشتن میل) و یا قبل از شروع مرحله پازدن (قبل از استقرار پا) در زمانی که ورزشکاران در حال انجام هیچ حرکتی نباشند، امکان پذیر است.
۱۴. در صورت مصدومیت یکی از ورزشکاران قبل از تعویض، مسابقه ادامه می یابد تا حداکثر ظرف ۹۰ ثانیه بهبود یابد و به مسابقه برگردد. در صورت تداوم آسیب دیدگی، ورزشکار ذخیره جایگزین ورزشکار مصدوم می گردد و اگر مصدومیت ورزشکار بعد از تعویض باشد، ورزشکاری که قبلاً تعویض شده، می بایست جایگزین ورزشکار مصدوم گردد. در صورتی که در هنگام برگزاری مسابقه نفر دوم مصدوم شود و با تشخیص پزشک مسابقه قادر به بازگشت به مسابقات نباشد از آن لحظه ۱۰٪ از جمع امتیازاتی که تیم کسب نموده است کسر خواهد شد.

توضیح: چنانچه ورزشکار آسیب دیده تمارض کرده باشد تیم از جدول مسابقات حذف خواهد شد. (لازم به تذکر است تمارض، آسیب دیدگی و بهبود با نظر پزشک تعیین می گردد)

توضیح: در صورت مصدومیت یا تعویض میاندار (شماره ۱) و خروج نامبرده از گود، وظایف ایشان به ورزشکار با پیراهن (شماره ۲) محول می گردد. ۱۵. پرتاب نمودن وسایل ورزشی اعم از میل، تخته شنو، کباده، سنگ و ... ممنوع می باشد به عبارتی برداشتن و قراردادن وسایل بر سر جای خود باید با رعایت احترام انجام شود.

۱۶. غلت زدن در تمام طول ورزش ممنوع می باشد و فقط در میل بازی، قوانین ویژه ای دارد.

۱۷. انجام حرکات زمینی (شامل: ۱-اسکلوپ، ۲-نیم پشتک، ۳-پشتک، ۴-وارو، ۵-نیم وارو و ۶-وارو لب گود-۷-پشتک لب گود) در آیتم های ورود، شنو، پای چپ و راست و پا تبریزی فقط برای یک مرتبه در هر بخش مجاز می باشد. (در میل بازی قوانین ویژه ای دارد)

۱۸. برای انجام اسکلوپ قابل قبول، آرنج ورزشکاران می بایست خم و سر نزدیک زمین بوده و حالت فرود به شکل نشسته باشد (فرود در حالت ایستاده هم قابل قبول است) و برای انجام نیم پشتک قابل قبول آرنج ورزشکاران می بایست کشیده بوده و سر از زمین فاصله داشته باشد و حالت فرود به شکل ایستاده باشد و در صورتی که حتی یک نفر از ورزشکاران این حرکات را با خطای قابل قبول انجام دهد، جزء خطاهای جرئی محاسبه می شود و در صورتی که حتی یک نفر از ورزشکاران این حرکات را با خطای غیر قابل قبول انجام دهد، جزء خطاهای کلی محاسبه می شود.

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

۲۰. در مهارت های فردی تیمی زورخانه ای، به ارزیابی ضعیف و متوسط امتیاز تعلق نمی گیرد.

تبصره ۱: در صورت تساوی امتیازات در مسابقات تیمی زورخانه ای، ملاک برتری، کسب امتیازات بیشتر در مجموع چهار آیتم اصلی شنو، نرمش، میل گیری و پازدن می باشد و اگر باز هم مساوی شوند ۲ مهارت های فردی ملاک برتری آن تیم خواهد بود.

۲۱. پیراهن ورزشی همراه با شلوار ورزش پهلوانی می بایست به صورت متحدالشکل باشد و در غیر این صورت از انجام مسابقه جلوگیری بعمل می آید.

۲۲. استفاده از عبارات و آرم های نامتعارف روی پیراهن ورزشکاران و مربیان ممنوع می باشد.

۲۳. پیراهن کلیه ورزشکاران یک دست و از شماره ۱ میاندار، شماره ۲ (ذخیره میاندار) ... شماره گذاری شده باشد.

۲۴. ظاهر افراد باید متناسب با شئون جامعه اسلامی و معیارهای ورزش پهلوانی باشد. (مانند خالکوبی، موهای نامتعارف و ...)

تذکر: در صورت نمایان شدن کامل خالکوبی ورزشکار در حین مسابقه، تیم از دور مسابقات حذف می گردد.

۲۵. به کلیه شیرینکاری بخش های مختلف بر اساس کیفیت، سختی، نوآوری، چشمگیر بودن با هماهنگی بالا امتیاز تعلق می گیرد.

توضیح: شیرینکاری های نوآورانه و خلاقانه نباید به اصالت ورزش زورخانه ای آسیب بزنند.

۲۶. در تیمی زورخانه ای و میانداری انفرادی، مربی فقط در زمان سنگ و میل گذاری برای چرخیدن دور میل یا مصدومیت شدید ورزشکار که توسط پزشک تشخیص داده باشد، می تواند وارد گود مسابقه شده و در صورت ورود به گود به غیر از موارد اعلام شده امتیاز آن مرحله صفر می گردد.

۲۷. آخرین حرکت شنو شلاقی ۳ می بایست از شنو پیچ جدا باشد در غیر این صورت شنو پیچ امتیاز ندارد.

۲۸. ریتم شیرینکاری ها باید با ریتم ضرب ساده آن حرکت همخوانی داشته باشد. (یعنی سرعت اجرای شیرینکاری ها نباید کم یا زیاد شود)

۲۹. در تمامی بخش هایی که ورزشکاران با میل و تخته شنو شیرینکاری انجام می دهند، اگر وسیله از دست یک ورزشکار رها شود و به زمین افتد و یا اگر ورزشکار در زمان انجام شیرینکاری به زمین بخورد، امتیاز شیرینکاری آن بخش صفر خواهد شد.



تعریف نحوه کسب امتیازات شیرینکاری در مراحل مختلف تیمی زورخانه ای (به غیر از میلگیری):

عالی
چشمه های تلفیقی همراه با ۳ فرد در هوا
چشمه های تلفیقی همراه با ۲ تا دو فر یا ۳ تا دو فر در هوا متوالی
چشمه های تلفیقی همراه با ۳ یا ۵ فرهایی که در داخل آن ۲ تا دو فر در هوا داشته باشد
چشمه های تلفیقی همراه با وارو، پشتک، وارو لب گود و پشتک لب گود
خیلی خوب
چشمه های تلفیقی همراه با ۲ تا دو فر یا ۳ تا دو فر در هوا با مکث
چشمه های تلفیقی همراه با ۳ یا ۵ فرهایی که در داخل آن ۱ دو فر در هوا داشته باشد
چشمه های تلفیقی همراه با نیم پشتک، نیم وارو
خوب
چشمه های تلفیقی همراه با دو فر هوا
چشمه های تلفیقی همراه با ۳ یا ۵ فر
چشمه های تلفیقی همراه با اسکلوپ
متوسط
چشمه های تلفیقی همراه با یک فرها و کف گردها

توضیحات حرکات تلفیقی در تیمی زورخانه ای:

بخش	تعداد حداقل چشمه	تعداد حداقل تلفیقی که باید انجام شود
ورودی	۳	به ازای هر چشمه ابتدا ۶ جفت پای شاطری تلفیقی انجام شود
سرنوازی	۵	***
شلاقی سه	۳	***
پای چپ و راست	۳	برای پای چپ و راست یک، تعداد ۵ حرکت برای پای چپ و راست دو، تعداد ۶ حرکت برای پای چپ و راست سه، تعداد ۷ حرکت
نشستن و برخاستن	۲	فقط در نشستن و برخاستن ۳ شیرینکاری امتیاز دارد و تیم یا ورزشکار باید ۲ مرتبه شیرینکاری (نشستن به همراه خواندن مرشد) انجام دهد (لازم نیست شیرینکاری ها متوالی باشند، می توان بین آنها ساده یا تلفیقی انجام داد)
گذاشتن تخته شنو	۱	۶ جفت پای شاطری تلفیقی انجام شود
استقرار پازدن	۱	۶ جفت پای شاطری تلفیقی انجام شود
پای تبریزی	۴	برای تبریزی متوالی باید حداقل ۳ جفت پای تبریزی متوالی تلفیقی انجام شود برای تبریزی های ۱ تا ۳ هم باید ۲ حرکت کامل تلفیقی انجام شود
پای یافتاح	۱	فقط در پای یافتاح ۳ باید در (۳ حرکت پای تبریزی + قسمت اول و دوم پای یافتاح) چشمه تلفیقی اجرا شود و در قسمت سوم با چشمه های خیلی خوب یا عالی ختم به فر شود در غیر این صورت برای استفاده از چشمه های متوسط و خوب می بایست سه حرکت پای یافتاح فقط با فر و بدون تلفیقی انجام شود
خروجی	۲	برای هر چشمه باید ۶ جفت پای شاطری تلفیقی انجام شود

توضیحات:

۱. شیرینکاری هایی که با حرکات زمینی تلفیق می شوند، فرها در آن چشمه ملاک امتیاز نمی باشد.
۲. فقط استفاده از یک فر یا دو فر در هوا یا کف گردها در شیرینکاری های تلفیقی مجاز است اما آخرین فر پایان شیرینکاری تلفیقی ملاک سطح امتیاز می باشد.



فدراسیون ورزشهای زورخانه ای و کشتی پهلوانی
Zorkhaneh Sports And Koshki Pahlavani
Federation Of Iran

آئین نامه قوانین و مقررات مسابقات ورزش زورخانه ای سال ۱۴۰۵

خطاهای شیرینکاری تیمی زورخانه ای

خطاهای جزئی	۱- بی تعادلی پایان فر و حرکات زمینی (گام برداشتن در زمان ایست)	۲- جا به جایی در فرها	۳- عدم هماهنگی جزئی در تیم
	۴- اجرای فرهای ناقص (انجام فرهایی که استارت آن بیش از ۱۸۰ درجه باشد)	۵- ایست فرهای پایان شیرینکاری به حالت کنده زدن یا باز بودن پاها بیش از عرض شانه	۶- اجرای حرکات زمینی با خطا قابل قبول از لحاظ نحوه اجرا
	۷- گذاشتن دست روی زمین در کفگردها	۸- برخورد میل ها با یکدیگر در مرحله میل گیری	-----
خطاهای کلی	۱- به زمین خوردن در انجام حرکات	۲- فراموش کامل حرکت و متوقف شدن	۳- ناهماهنگی زیاد در تیم
	۴- رعایت نکردن تعداد تلفیقی ها در هر حرکت	۵- استفاده از فرهای تکراری در یک بخش	۶- اجرای حرکات زمینی با خطا غیر قابل قبول از لحاظ نحوه اجرا

توضیحات:

- چنانچه در بخشی قوانین امتیاز آن بخش رعایت نشود، امتیاز سطح پایین تر ملاک خواهد بود. بعنوان مثال در پای کرمانشاهی اگر تیمی دو شیرینکاری عالی و یک شیرینکاری خیلی خوب انجام دهد، امتیاز شیرینکاری خیلی خوب به آن تعلق می گیرد (یعنی پایین ترین سطح اجرا شده امتیاز دارد).
- تعداد شیرینکاری های تلفیقی نباید کمتر از تعداد گفته شده در جدول توضیحات شیرینکاری های تلفیقی باشد. بعنوان مثال اگر تیمی در بخش ورود به گود و استقرار که می بایست ۳ حرکت شیرینکاری انجام دهد و هر حرکت به تعداد ۶ جفت پای شاطری شیرینکاری تلفیقی داشته باشد، یکی از حرکات را با ۵ جفت پای شاطری شیرینکاری تلفیقی انجام دهد، جزء خطا کلی محاسبه می شود.
- در هر بخش، فرهایی که پس از شیرینکاری تلفیقی انجام می شود، نباید با فرهای شیرینکاری های بعدی مثل هم باشد (یعنی فرها در یک بخش نباید تکراری باشد)

نحوه کسر شدن امتیازات با خطاهای کلی				نحوه کسر شدن امتیازات با خطاهای جزئی			
امتیاز کل	با یک خطا	با دو خطا	با سه خطا	امتیاز کل	با یک خطا	با دو خطا	با سه خطا
۶	۵	۴	۰	۶	۴	۲	۰
۴	۳	۲	۰	۴	۲	۰	-
۲	۱	۰	-	۲	۰	-	-
۱	۰	-	-	۱	-	-	-

جزئیات برگزاری مسابقات تیمی زورخانه ای

بزرگسالان (۲۰+ سال)	جوانان (۱۷ تا ۱۹ سال)	نوجوانان (۱۴ تا ۱۶ سال)	نونهالان (۱۱ تا ۱۳ سال)	خردسال (۸ تا ۱۰ سال)	
۵۰	۴۰	۳۰	۱۴	۱۲	وزن سنگ (یک جفت به کیلوگرم)
۱۶	۱۴	۱۰	۶	۵	وزن کباده (به کیلوگرم)
۱	۱	۰/۷۵	۰/۵	۰/۵	وزن میل بازی (هر لنگه میل به کیلوگرم)
۳۰	۳۰	۲۵	۲۰	۱۵	زمان چرخ نیز (به ثانیه)
۵۰	۵۰	۴۰	۳۰	۲۰	زمان چرخ چمنی (به ثانیه)
۲/۵	۲	۱/۵	۱	۰/۷۵	وزن میل گیری (هر لنگه میل به کیلوگرم)
۵ نفر					تعداد نفرات (بدون ذخیره)

ب) قوانین و امتیازات مراحل مختلف :

مرحله ۱ : ورود تا استقرار

ورود ورزشکاران باید بدون وسایل ورزشی، به صورت تک تک و از روبروی سردم مرشد (پایین ترین نقطه گود) باشد.

۱. هنگام ورود، بوسیدن گود و رخصت یابی باید رعایت شود.
۲. کوبیدن تخته شنو روی زمین ممنوع است.
۳. مابین هر شیرینکاری باید **حداقل ۲ جفت** پای شاطری ساده انجام شود.
۴. بعد از ورود و استقرار کامل تیم، ورزشکاران باید به حالت ایستاده باشند و به آیاتی چند از قرآن مجید که توسط یکی از ورزشکاران یا مرشد به صورت ترتیل تلاوت می گردد، گوش فرا دهند و در صورت عدم انجام، امتیاز قسمت شیرینکاری صفر خواهد شد.
۵. در انجام پای شاطری، حرکت دست ها نباید بیش از راستای شانه به سمت بالا باشد.

اصول کلی انجام حرکات صحیح ورود به گود (صحت)

۱. راستی قامت
 ۲. هماهنگی دست و پا
 ۳. جهش مناسب (رعایت زاویه پا از پشت در هر جهش حدود ۹۰ درجه)
- این بخش **حداکثر ۵ امتیاز** طبق جدول ذیل دارد :

صحت		خوب	۰/۵ امتیاز
شیرینکاری حداکثر ۴ امتیاز (حداقل ۳ چشمه)		عالی	۱ امتیاز
		متوسط	۱ امتیاز
		خوب	۲ امتیاز
		خیلی خوب	۳ امتیاز
		عالی	۴ امتیاز

مرحله ۲ : سنگ

۱. سنگ گیر بهتر است از مرشد رخصت بخواهد و سپس بر جا سنگی بوسه نمادین زند.
 ۲. در تمامی روش ها سنگ گیر یا سنگ گیران باید رو به مرشد سنگ بگیرند.
 ۳. حداکثر ۶ جفت سنگ پرس (دو جفت اول ساده) اجباری است و پس از آن باید سنگ گیری غلتان آغاز شود.
- این بخش **حداکثر ۱۰ امتیاز** طبق جدول ذیل دارد :

روش اول (یک نفر سنگ گیر)		۶ جفت پرس	(خوب) با خطاهای قابل قبول	۱ امتیاز
		شیرینکاری پرس	(عالی) بدون خطا	۲ امتیاز
			(خوب) ۲ شیرینکاری با دو دست و ۲ شیرینکاری با یک دست	۱ امتیاز
۶ جفت غلتان			(عالی) ۴ شیرینکاری با دو دست	۲ امتیاز
			(خوب) با خطاهای قابل قبول	۱ امتیاز
روش دوم (دو نفر سنگ گیر)		انجام روش اول	(عالی) بدون خطا	۲ امتیاز
		توسط دو سنگ گیر	بدون هماهنگی	۰ امتیاز
			با هماهنگی خوب	۱ امتیاز
روش سوم (سه نفر سنگ گیر)		انجام روش اول	با هماهنگی عالی	۲ امتیاز
		توسط سه سنگ گیر	بدون هماهنگی	۰ امتیاز
			با هماهنگی خوب	۲ امتیاز
			با هماهنگی عالی	۴ امتیاز

تذکره ۱: امتیاز اصلی در روش دوم و سوم همانند روش اول انجام می گردد ولی در صورت داشتن هماهنگی خوب یا عالی تا پایان سنگ گیری امتیاز ویژه آن روش به امتیاز اصلی اضافه می شود.

تذکره ۲: در روش دوم و سوم اگر فقط حدنصاب گرفته شود، نصف امتیاز هماهنگی خوب یا عالی تعلق می گیرد.

مرحله ۳ : شنو

این مرحله شامل ۴ بخش است که به ترتیب عبارتند شنو شمارش، شنو سرنوازی، شنو شلاقی و شنو پیچ.

۱. در ابتدای این مرحله ورزشکاران باید به حالت سلام باستانی (کنده زدن) بنشینند و به اشعار مرشد(حداقل یک بیت) گوش فرا دهند.
۲. در تمام شنوهای سرنوازی (چهار حرکتی)، شیرینکاری ها باید به روی تخته ختم شود.
۳. در شنوسرنوازی حداقل انجام ۲ حرکت ساده و در شنوی شلاقی ۱ و ۲ و ۳ انجام یک حرکت ساده اجباری می باشد.
۴. خواندن به سبک حماسی باید توسط مرشد در شنوی شلاقی ۱ و ۲ و ۳ انجام گردد و در این هنگام دست های ورزشکاران نباید از تخته جدا گردد. (به غیر از میاندار جهت تعویض شنو)

اصول کلی انجام حرکات صحیح شنو (صحت)

- ۱- هنگام انجام شنو کرسی (پا باز) پاشنه پا نباید از زمین جدا شود.
- ۲- ران نباید در آغاز شیرینکاری، فرود شیرینکاری و شنوی سنتی با زمین برخورد نماید.
- ۳- سینه می بایست با تخته مماس باشد.
- ۴- بازوها می بایست نزدیک به زیر بغل یا مماس با بدن باشد.
- ۵- هنگام پرس در شنو باید کمر با شانه ها در یک خط افقی باشد.
- ۶- زانو نباید هنگام شنو رفتن سنتی و زمان فرود شیرینکاری شکسته شود یا به زمین برخورد کند.

اصول کلی انجام حرکت صحیح شنوی پیچ(صحت)

- ۱- بدن نباید با زمین تماس پیدا کند.
 - ۲- از پاشنه تا پشت گردن باید به موازات زمین باشد.
 - ۳- سر باید هنگام پیچ زیر بغل قرار گیرد.
 - ۴- در هنگام جابجایی باید سینه مماس یا روی تخته قرار گیرد.
- این مرحله **حداکثر ۲۰ امتیاز** طبق جدول ذیل دارد :

شنو شمارش حداکثر ۱ امتیاز	حداقل ۵ شماره (مناسب است که میاندار بشمارد)		خوب ۵/ امتیاز - عالی ۱ امتیاز
شنوی سرنوازی حداکثر ۸ امتیاز	صحت		خوب ۱ امتیاز - عالی ۲ امتیاز
	شیرینکاری (حداقل ۵ حرکت)	متوسط	۱ امتیاز
		خوب	۲ امتیاز
		خیلی خوب	۴ امتیاز
		عالی	۶ امتیاز
شنوی شلاقی حداکثر ۱ امتیاز	صحت (حداقل ۳ حرکت)		خوب ۵/ امتیاز - عالی ۱ امتیاز
شنوی شلاقی ۱، ۲ و ۳ حداکثر ۸ امتیاز	صحت		خوب ۱ امتیاز - عالی ۲ امتیاز
	شیرینکاری (در شلاقی ۳ - حداقل ۳ حرکت)	متوسط	۱ امتیاز
		خوب	۲ امتیاز
		خیلی خوب	۴ امتیاز
		عالی	۶ امتیاز
شنوی پیچ (حداقل ۶ حرکت) حداکثر ۲ امتیاز	صحت		خوب ۱ امتیاز - عالی ۲ امتیاز
			خوب ۱ امتیاز - عالی ۲ امتیاز

مرحله ۴: نرمش پشت تخته

۱. این مرحله شامل ۷ بخش است که به ترتیب عبارتند از جنگلی، پای چپ و راست (کرمانشاهی)، نرمش های زورخانه ای، خم گیری، گردن، نشستن و برخاستن و گذاشتن تخته.
۲. در ابتدای پای جنگلی حداقل یک بیت شعر باید توسط مرشد خوانده شود.
۳. در پای کرمانشاهی ابتدا باید حداقل ۴ حرکت ساده متوالی سپس از هر قسمت یک حرکت ساده توسط ورزشکاران انجام شود.
۴. می توان بعضی نرمش ها را میان نرمش جنگلی انجام داد که در انواع نرمش های زورخانه ای محاسبه خواهد شد.
۵. تمامی نرمش های زورخانه ای باید توسط ورزشکاران تیم با صحت و شکیل انجام گردد تا امتیاز عالی به این بخش تعلق گیرد.
۶. بخش گذاشتن تخته شامل حرکات (۱- جمع آوری تخته از روی زمین ۲- پا زدن با تخته ۳- قراردادن تخته در کنار گود) می گردد و بعد از برداشتن تخته باید پای شاطری انجام پذیرد. بعد از آن شیرینکاری صورت پذیرد.
۷. در نشستن و برخاستن شیرینکاری می بایست از نشستن شروع و به نشستن ختم گردد.
۸. انجام نشستن می بایست زانوها بصورت کامل (۹۰ درجه به پایین) خم گردد.
۹. در نشستن و برخاستن ۱، باید نشستن ساده پس از خواندن مرشد باشد. (یعنی نشستن و برخاستنی که بلافاصله بعد از شمارش گردن انجام می شود بعنوان انجام حرکت ساده مورد قبول نمی باشد)
۱۰. کف گرد نشسته در اول و آخر جزء نشستن و برخاستن محسوب می شود و در زمان خواندن مرشد انجام شیرینکاری مجاز می باشد.
۱۱. در زمان خواندن مرشد انجام شیرینکاری نشستن و برخاستن مجاز است.
۱۲. در بخش گذاشتن تخته شنو اگر تخته از دست یک ورزشکار رها شده و به زمین افتد، امتیاز قسمت شیرینکاری آن بخش صفر خواهد شد.

اصول کلی انجام پای جنگلی (صحت)

- ۱- راستی قامت
- ۲- هماهنگی دست و پا
- ۳- جهش مناسب (رعایت زاویه تقریبی ۹۰ درجه زانو رو به جلو)

اصول کلی انجام نرمش کرمانشاهی (صحت)

- ۱- راستی قامت
- ۲- هماهنگی دست و پا (هنگامی که پا به سمت مخالف حرکت می کند، دست موافق همان پا به صورت کامل باز می شود)
- ۳- جهش مناسب (حرکت روی پنجه پا)
- ۴- رسیدن پا تا ارتفاع زانو پای مخالف و رد نشدن پا از زانو پا مخالف
- ۵- خم نشدن زانو
- ۶- پنجه پا به سمت روپرو باشد
- ۸- آرنج دستی که باز می شود نباید خم باشد و دست افتاده نباشد.

این مرحله **حداکثر ۲۰ امتیاز** طبق جدول ذیل دارد :

نرمش جنگلی حداکثر ۱ امتیاز	صحت	خوب ۰/۵ امتیاز - عالی ۱ امتیاز
پای کرمانشاهی حداکثر ۸ امتیاز	صحت	خوب ۱ امتیاز - عالی ۲ امتیاز
	شیرینکاری	متوسط
		خوب
		خیلی خوب
		عالی
نرمش های زورخانه ای حداکثر ۱ امتیاز	صحت (حداقل ۴ حرکت - هر کدام ۴ تکرار)	خوب ۰/۵ امتیاز - عالی ۱ امتیاز
نرمش خم گیری حداکثر ۱ امتیاز	صحت (حداقل ۱ حرکت از هر کدام)	خوب ۰/۵ امتیاز - عالی ۱ امتیاز
نرمش گردن	صحت (حداقل ۶ شماره)	باید انجام شود در صورت عدم انجام امتیاز نشستن و برخاستن صفر می شود
نشستن و برخاستن حداکثر ۶ امتیاز	صحت	خوب ۱ امتیاز - عالی ۲ امتیاز
	شیرینکاری	متوسط
		خوب
		خیلی خوب
		عالی
گذاشتن تخته شنو حداکثر ۳ امتیاز	صحت	خوب ۰/۵ امتیاز - عالی ۱ امتیاز
	شیرینکاری	متوسط
		خوب
		خیلی خوب
		عالی

توضیح ۱: تیم هایی که مهارت میل بازی را انتخاب می کنند می توانند پس از تخته گذاری، برداشتن میل را انجام داده و سپس میل بازی کنند.



مرحله ۵ : میل بازی

این مرحله **حداکثر ۱۰ امتیاز** طبق جدول ذیل دارد :

۱ امتیاز	چشمه های خوب – حداکثر ۱ افت	۲ میل بازی (حداقل ۵ چشمه)	روش اول (یک نفر میل باز) حداکثر ۶ امتیاز
۲ امتیاز	چشمه های عالی – بدون افت		
۱ امتیاز	چشمه های خوب – حداکثر ۱ افت	۳ میل بازی (حداقل ۵ چشمه)	
۲ امتیاز	چشمه های عالی – بدون افت		
۱ امتیاز	جفتی + ضربدری – حداکثر ۱ افت	۴ میل بازی	
۲ امتیاز	جفتی + (۲ چشمه الف یا ۱ فر یا ۱ چشمه الف و ب) + ضربدری – بدون افت		
۱ امتیاز ویژه	با هماهنگی خوب	انجام روش اول با هماهنگی توسط دو نفر	روش دوم (دو نفر میل باز) حداکثر ۸ امتیاز
۲ امتیاز ویژه	با هماهنگی عالی		
۲ امتیاز	با هماهنگی خوب	۳ میل بازی (۳ چشمه متفاوت) که یک دور تکرار شود	
۴ امتیاز	با هماهنگی عالی		
۲ امتیاز	با هماهنگی خوب	۴ میل بازی (۲ چشمه متفاوت)	
۴ امتیاز	با هماهنگی عالی		
۲ امتیاز ویژه	با هماهنگی خوب	انجام روش اول با هماهنگی توسط سه نفر	روش سوم (سه نفر میل باز) حداکثر ۱۰ امتیاز
۴ امتیاز ویژه	با هماهنگی عالی		
۳ امتیاز	با هماهنگی خوب	۳ میل بازی (۳ چشمه که هر کدام ۱ دور تکرار شود)	
۵ امتیاز	با هماهنگی عالی		
۳ امتیاز	با هماهنگی خوب	۴ میل بازی (۲ چشمه که هر کدام ۱ دور تکرار شود)	
۵ امتیاز	با هماهنگی عالی		

توضیحات :

۱. در پاسکاری با اولین افت ، نمره تعلق نمی گیرد.
۲. در روش اول استفاده از افراد مختلف برای انجام میل بازی مانعی ندارد.
۳. در روش دوم قسمت اول تیم می تواند فقط ۲ و ۳ میل بازی هماهنگ را انجام دهند اما امتیاز ویژه نصف می گردد.
۴. در میل بازی فقط از یک روش می توان استفاده کرد.

مرحله ۶: میل گیری

۱. این مرحله به ترتیب شامل بخش های میل گیری آرام، نرمش با میل و میل گیری تند است.
۲. در ابتدای میل گیری آرام و تند ۲ جفت میل گیری ساده باید انجام گردد.
۳. در میل گیری آرام، ما بین هر شیرینکاری ۱ جفت ساده و در میل گیری تند، ما بین هر شیرینکاری ۲ جفت ساده باید انجام گردد.
۴. کفگرد و فر زدن در میل گیری ممنوع است.
۵. انجام میل گیری آرام با حرکت بلند کردن زانو (پا برداشتن) امتیاز صحت عالی تعلق نمی گیرد.

اصول کلی انجام صحیح میل گیری (صحت)

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

این مرحله حداکثر ۲۰ امتیاز طبق جدول ذیل دارد:

برداشتن میل حداکثر ۲ امتیاز	شیرینکاری	خوب	۱ امتیاز
		عالی	۲ امتیاز
میل گیری آرام حداکثر ۸ امتیاز	صحت	خوب	۱ امتیاز
		عالی	۲ امتیاز
	شیرینکاری (حداقل ۳ چشمه ساده یا تلفیقی)	متوسط	۱ امتیاز
		خوب	۲ امتیاز
		خیلی خوب	۴ امتیاز
		عالی	۶ امتیاز
نرمش با میل	صحت (حداقل ۲ حرکت ۴ شماره ای) (در صورت عدم انجام یا انجام ناقص، امتیاز بخش میل گیری تند صفر خواهد شد)		
میل گیری تند حداکثر ۸ امتیاز	صحت	خوب	۱ امتیاز
		عالی	۲ امتیاز
	شیرینکاری (حداقل ۳ چشمه ساده یا تلفیقی)	متوسط	۱ امتیاز
		خوب	۲ امتیاز
		خیلی خوب	۴ امتیاز
		عالی	۶ امتیاز
گذاشتن میل حداکثر ۲ امتیاز	شیرینکاری	خوب	۱ امتیاز
		عالی	۲ امتیاز

- برای کسب امتیاز متوسط حداقل ۳ چشمه ساده با هماهنگی بالا، برای امتیاز خوب حداقل ۳ چشمه تلفیقی با هماهنگی خوب و برای امتیاز خیلی خوب، حداقل ۳ چشمه تلفیقی با هماهنگی عالی و برای امتیاز عالی، حداقل ۴ چشمه تلفیقی با هماهنگی عالی باید انجام شود.
- چشمه تلفیقی در میل گیری آرام باید سه جفت یا بیشتر باشد و در میل گیری تند باید چهار جفت یا بیشتر باشد.
- در میل گیری آرام و یا تند اگر حتی یک چشمه شیرینکاری ساده گرفته شود و دو شیرینکاری بعد تلفیقی باشد امتیاز متوسط با آن بخش تعلق می گیرد.
- انجام میل بازی در شیرینکاری های میل گیری ممنوع می باشد.
- در زمان انجام شیرینکاری های میل گیری آرام و تند، در صورت رها شدن میل از دست ورزشکار، اگر امتیاز آن بخش صفر خواهد شد.
- در شیرینکاری برداشتن و گذاشتن میل اگر یک چشمه تلفیقی + پرتاب جفتی ساده یا پرتاب تک دست با یک فر انجام گردد (۱ امتیاز) و اگر یک چشمه تلفیقی + پرتاب جفتی با یک فر یا پرتاب تک دست با دو فر انجام گردد (۲ امتیاز) تعلق می گیرد.

مرحله ۲: پازدن

۱. این مرحله شامل ۷ بخش می باشد که به ترتیب عبارت است از استقرارپا، پای اول ، پای ضربدری ، پای شاطری ، پای جفتی ، پای تبریزی و پای یا فتاح.

۲. در ابتدای این مرحله و پس از انجام شیرینکاری و استقرار پا، ورزشکاران باید حالت سکون داشته باشند و میاندار پازدن از مرشد رخصت یابی انجام دهد.

۳. چرخیدن در پای اول و شاطری حداقل برای ۵ شماره (۵ بار) و در پا تبریزی ۱ (۳ شماره یا ۳ بار) قابل قبول است.

چرخ های بین پا:

۱- چرخ پای اول ۲- چرخ پای شاطری ۳- چرخ تبریزی یک (تکفر) (هر کدام ۱ امتیاز)

اصول صحیح انجام پازدن (صحت)

پای اول : ۱- راستی قامت ۲- هماهنگی دست و پا (هر پایی که خم می شود به تناسب همان دست خم می شود و دست مخالف به صورت کاملاً باز می باشد) ۳- جهش مناسب (زانو ها حدود ۹۰ درجه خم می شود)

پای ضربدری : ۱- راستی قامت ۲- هماهنگی دست و پا ۳- جهش مناسب ۴- رد شدن پا از بالای زانو مخالف

پای شاطری : ۱- راستی قامت ۲- هماهنگی دست و پا ۳- جهش مناسب (زانو ها حدود ۹۰ درجه خم شود)

پای تبریزی : ۱- راستی قامت ۲- هماهنگی دست و پا (به صورتی که وقتی پا به سمت بالا حرکت می کند دست ها در خلاف جهت یعنی به سمت پایین

حرکت می کنند) ۳- کشیده بودن پاها (در زمان بالا آوردن پا، پنجه پا می بایست به سمت جلو کشیده باشد) ۴- هر پا که زده می شود باید تا زاویه ۹۰ درجه

نسبت به پای دیگر حرکت داشته باشد (اصطلاحاً تا ۹۰ درجه بالا بیاید) ۵- خم نشدن زانو (در زمان بالا آوردن پا، نباید زانو خم شود) ۶- جهش مناسب

(وقتی که پای راست زده می شود می بایست روی پنجه پای چپ جهش انجام شود و بلعکس) ۷- حرکت پاها بین پازدن باید سر پنجه پا باشد

این مرحله حداکثر ۲۰ امتیاز طبق جدول ذیل دارد :

خوب ۵/۰ امتیاز - عالی ۱ امتیاز		صحت	استقرار پا حداکثر ۳ امتیاز
متوسط	۵/۰ امتیاز	شیرینکاری	
خوب	۱ امتیاز		
خیلی خوب	۱/۵ امتیاز		
عالی	۲ امتیاز		
خوب ۵/۰ امتیاز - عالی ۱ امتیاز		صحت	پای اول حداکثر ۲ امتیاز
۱ امتیاز		چرخ	
خوب ۵/۰ امتیاز - عالی ۱ امتیاز		صحت (حداقل ۶ شماره)	پای ضربدری حداکثر ۱ امتیاز
خوب ۵/۰ امتیاز - عالی ۱ امتیاز		صحت (برای هر میان کوب حداقل ۱ مرتبه تکرار)	
۱ امتیاز		چرخ	پای شاطری حداکثر ۲ امتیاز
باید انجام شود(حداقل ۵ مرتبه) - در صورت عدم انجام امتیاز بخش شاطری صفر می شود			
خوب		صحت (برای پای تبریزی متوالی ۴ حرکت ساده و پای تبریزی ۱،۲،۳ هر کدام یک بار باید انجام شود)	پای تبریزی حداکثر ۹ امتیاز
عالی			
متوسط			
خوب			
خیلی خوب			
عالی			
۱ امتیاز		چرخ تبریزی یک (تکفر)	
خوب ۵/۰ امتیاز - عالی ۱ امتیاز		صحت (پای فتاح یک و دو باید ساده انجام شود)	پای یافتاح حداکثر ۳ امتیاز
متوسط	۵/۰ امتیاز	شیرینکاری (طبق توضیحات جدول تلفیقی)	
خوب	۱ امتیاز		
خیلی خوب	۱/۵ امتیاز		
عالی	۲ امتیاز		



مرحله ۸ : چرخیدن

این مرحله حداکثر ۱۰ امتیاز طبق جدول ذیل دارد :

سه پا (اجباری)			روش اول حداکثر ۶ امتیاز
۱ امتیاز	صحت خوب	سه پا (اجباری) چرخ تیز (یک نفر)	
۲ امتیاز	صحت خیلی خوب		
۳ امتیاز	صحت عالی		
۱ امتیاز	صحت خوب	چرخ چمنی (یک نفر)	
۲ امتیاز	صحت خیلی خوب		
۳ امتیاز	صحت عالی		
سه پا (اجباری)			روش دوم حداکثر ۸ امتیاز
۱ امتیاز	صحت خوب	چرخ تیز (یک نفر)	
۲ امتیاز	صحت خیلی خوب		
۳ امتیاز	صحت عالی		
۳ امتیاز	با هماهنگی خوب	چرخ چمنی دو نفر - زمان طبق روش اول	
۴ امتیاز	با هماهنگی خیلی خوب		
۵ امتیاز	با هماهنگی عالی		
۳ امتیاز	صحت خوب	یا چرخیدن یک نفر دور هر ۵ میل (چرخ باید چمنی باشد - حداقل ۳۰ ثانیه)	
۴ امتیاز	صحت خیلی خوب		
۵ امتیاز	صحت عالی		
سه پا (اجباری)			روش سوم حداکثر ۱۰ امتیاز
۱ امتیاز	صحت خوب	چرخ تیز (یک نفر)	
۲ امتیاز	صحت خیلی خوب		
۳ امتیاز	صحت عالی		
۵ امتیاز	با هماهنگی خوب	چرخ چمنی سه نفر - ۳۰ ثانیه یا چرخیدن ۲ نفر همزمان دور ۴ میل در محوطه چمنی یا چرخیدن ۲ نفر همزمان به صورت رفت و برگشت در محوطه چمنی	
۶ امتیاز	با هماهنگی خیلی خوب		
۷ امتیاز	با هماهنگی عالی		

توضیحات :

- در این بخش چرخ ها باید در دایره مصوب باشد.
- در صورت عدم انجام سه پا در تمامی روش ها توسط چرخنده چرخ تیز، امتیاز به این مرحله تعلق نمی گیرد.
- در تمامی روش ها باید ابتدا چرخ تیز به صورت کامل انجام شود در غیر این صورت انجام چرخ های بعدی امتیاز ندارد.
- اگر چرخنده برای روش دوم، چرخیدن دور ۵ میل را انتخاب کند:

(۱) باید ۴ میل روی خط دایره چرخ تیز و یک میل در وسط دایره قرار دهد. (۲) باید چرخ را از میل دور شروع کند و با چرخیدن دور میل وسط چرخ را تمام کند. (۳) باید میل ها تا لحظه تمام شدن چرخ از روی زمین برداشته نشوند. (۴) در صورت برخورد چرخنده با میل یک امتیاز منفی کسر خواهد شد و در صورت برخورد چرخنده با میل و افتادن میل امتیاز تعلق نمی گیرد.



فدراسیون ورزشهای زورخانه ای و کشتی پهلوانی
Zorkhaneh Sports And Koshti Pahlavani
Federation of Iran

آئین نامه قوانین و مقررات مسابقات ورزش زورخانه ای سال ۱۴۰۵

مرحله ۹: کباده

در ابتدای کباده زدن بهتر است رخصت یابی از مرشد انجام شود.

کباده می تواند به تعداد حداقل (۲۰ جفت) یا حداکثر (۴۰ جفت) انجام شود (اما در صورت انجام ۴۰ جفت کباده مجاز به انجام شیرینکاری می باشد).
این مرحله **حداکثر ۱۰ امتیاز** طبق جدول ذیل دارد:

۱ امتیاز	(خوب) با خطاهای قابل قبول	صحت از ۱ تا ۲۰ جفت	روش اول (یک نفر کباده زن)
۲ امتیاز	(عالی) بدون خطا		
۱ امتیاز	(خوب) با خطاهای قابل قبول	صحت از ۲۱ تا ۴۰ جفت	
۲ امتیاز	(عالی) بدون خطا		
۱ امتیاز	خوب (حداقل ۲ شیرینکاری – هر کدام ۳ بار تکرار)	شیرینکاری	
۲ امتیاز	عالی (حداقل ۴ شیرینکاری – هر کدام ۳ بار تکرار)		
۰ امتیاز	بدون هماهنگی	انجام روش اول توسط دو کباده زن	روش دوم (دو نفر کباده زن)
۱ امتیاز	با هماهنگی خوب		
۲ امتیاز	با هماهنگی عالی		
۰ امتیاز	بدون هماهنگی	انجام روش اول توسط سه کباده زن	روش سوم (سه نفر کباده زن)
۲ امتیاز	با هماهنگی خوب		
۴ امتیاز	با هماهنگی عالی		

مرحله ۱۰: دعا

۱. در صورتی که تیمی به مرحله دعا نرسد، ۲۵ امتیاز از مجموع امتیازات کسر می گردد.

۲. در دعا باید حداقل ۵ دعا با ختم صلوات توسط میانداز انجام گردد.

۳. هنگام دعا بهتر است دستها به سمت آسمان باشد.

۴. مناسب است در دعا، میانداز از راه رفتن پرهیز نموده و از عبارات سنتی بیشتر استفاده کند (از نام بردن افراد پرهیزد).

این مرحله **حداکثر ۲ امتیاز** دارد، که با توجه به فن بیان، رسا بودن، متفاوت بودن و شمرده بیان کردن دعا به شرح ذیل امتیاز تعلق می گیرد:
* خوب ۱ امتیاز * عالی ۲ امتیاز

مرحله ۱۱: خروج از گود

۱. خروج از روبروی سردم - پایین ترین نقطه گود - باید باشد.

۲. خروج باید به صورت تک به تک باشد. (با هم خارج نشوند)

۳. هنگام خروج از گود، رخصت خواهی از مرشد و بوسیدن گود باید انجام گردد.

این مرحله **حداکثر ۳ امتیاز** طبق جدول ذیل دارد:

خوب ۰/۵ امتیاز - عالی ۱ امتیاز	صحت (حداکثر ۱ امتیاز)	
۰/۵ امتیاز	متوسط	شیرینکاری حداکثر ۲ امتیاز (حداقل ۲ چشمه)
۱ امتیاز	خوب	
۱/۵ امتیاز	خیلی خوب	
۲ امتیاز	عالی	

مسابقات میانداری انفرادی

قوانین و مقررات این مسابقات دقیقاً مانند مسابقات تیمی زورخانه ای می باشد به جز موارد زیر :

- ۱- زمان انجام مسابقه میانداری **۱۷ دقیقه** می باشد.
- ۲- هر ورزشکار می بایست بر اساس توانایی خود سه مهارت فردی از بین مهارت های سنگ، میل بازی، چرخ و کباد را اجرا نماید. (به ازای انجام ندادن هر مهارت ۲ دقیقه از زمان کل ورزشکار کسر می شود)
- ۳- چنانچه حدنصاب های مهارت فردی شامل (سنگ = ۶ جفت پرس / میل بازی = ۲ و ۳ میل بازی / چرخ = انجام زمان کامل چرخ تیز / کباد = ۲۰ جفت) توسط ورزشکار انجام نشود به ازای انجام ندادن هر مهارت ۲ دقیقه از زمان کل ورزشکار کسر می شود.

الف) رشته سنگ؛

- در روش اول ورزشکار می تواند با وزن اول سنگ حداکثر **۶ امتیاز**، مطابق با آیین نامه تیمی زورخانه ای کسب کند. اگر با سنگ وزن دوم انجام دهد **۲ امتیاز ویژه** و چنانچه با سنگ وزن سوم انجام دهد **۴ امتیاز ویژه** به ورزشکار تعلق خواهد گرفت.

ب) رشته کباد؛

- در روش اول ورزشکار می تواند با وزن اول کباد حداکثر **۶ امتیاز**، مطابق با آیین نامه تیمی زورخانه ای کسب کند. اگر با کباد وزن دوم انجام دهد **۲ امتیاز ویژه** و چنانچه با کباد وزن سوم انجام دهد **۴ امتیاز ویژه** به ورزشکار تعلق خواهد گرفت.

ج) رشته میل بازی؛

- در روش اول ورزشکار می تواند حداکثر **۶ امتیاز**، مطابق با آیین نامه تیمی زورخانه ای کسب کند.
- اگر ورزشکار علاوه بر روش اول، ۳ میل یکدست را بصورت (نُه پرتاب) بدون افت اجراء نماید **۲ امتیاز ویژه** و با یک افت **۱ امتیاز ویژه** به امتیاز آن اضافه می شود.
- اگر ورزشکار علاوه بر روش اول، ۴ میل یکدست بصورت (شش پرتاب) یا ۵ میل بازی را به صورت (شش پرتاب) بدون افت اجراء نماید **۴ امتیاز ویژه** و با یک افت **۲ امتیاز ویژه** به امتیاز آن اضافه می شود.

د) رشته چرخ؛

رشته چرخ حداکثر ۱۰ امتیاز به شرح ذیل دارد :

سه پا (اجباری)			روش اول حداکثر ۶ امتیاز
۱ امتیاز	صحت خوب	چرخ تیز (یک نفر)	
۲ امتیاز	صحت خیلی خوب		
۳ امتیاز	صحت عالی		
۱ امتیاز	صحت خوب	چرخ چمنی (یک نفر)	
۲ امتیاز	صحت خیلی خوب		
۳ امتیاز	صحت عالی		
سه پا (اجباری)			روش دوم حداکثر ۸ امتیاز
۱ امتیاز	صحت خوب	چرخ تیز (یک نفر)	
۲ امتیاز	صحت خیلی خوب		
۳ امتیاز	صحت عالی		
۳ امتیاز	با هماهنگی خوب	چرخ چمنی بصورت یک دور کامل رفت و بلا فاصله یک دور کامل برگشت	
۴ امتیاز	با هماهنگی خیلی خوب		
۵ امتیاز	با هماهنگی عالی		
سه پا (اجباری)			روش سوم حداکثر ۱۰ امتیاز
۱ امتیاز	صحت خوب	چرخ تیز (یک نفر)	
۲ امتیاز	صحت خیلی خوب		
۳ امتیاز	صحت عالی		
۵ امتیاز	با هماهنگی خوب	چرخیدن دور ۵ میل (باید چمنی باشد - حداقل ۳۰ ثانیه)	
۶ امتیاز	با هماهنگی خیلی خوب		
۷ امتیاز	با هماهنگی عالی		



جزئیات برگزاری مسابقات میاننداری انفرادی

بزرگسالان			جوانان			نوجوانان			نونهالان			رده سنی
وزن سوم	وزن دوم	وزن اول	وزن سوم	وزن دوم	وزن اول	وزن سوم	وزن دوم	وزن اول	وزن سوم	وزن دوم	وزن اول	وزن
۶۰ کیلوگرم	۵۰ کیلوگرم	۴۰ کیلوگرم	۵۰ کیلوگرم	۴۰ کیلوگرم	۳۰ کیلوگرم	۳۰ کیلوگرم	۲۴ کیلوگرم	۲۰ کیلوگرم	۲۰ کیلوگرم	۱۸ کیلوگرم	۱۶ کیلوگرم	وزن سنگ (یک جفت)
۱۸ کیلوگرم	۱۶ کیلوگرم	۱۴ کیلوگرم	۱۶ کیلوگرم	۱۴ کیلوگرم	۱۲ کیلوگرم	۱۲ کیلوگرم	۱۰ کیلوگرم	۸ کیلوگرم	۸ کیلوگرم	۶ کیلوگرم	۵ کیلوگرم	وزن کباده
۱ کیلوگرم			۱ کیلوگرم			۰/۲۵ کیلوگرم			۰/۵ کیلوگرم			وزن میل بازی
۳۰ ثانیه			۳۰ ثانیه			۲۵ ثانیه			۲۰ ثانیه			زمان چرخ تیز
۵۰ ثانیه			۵۰ ثانیه			۴۰ ثانیه			۳۰ ثانیه			زمان چرخ چمنی
۲/۵ کیلوگرم			۲ کیلوگرم			۱/۵ کیلوگرم			۱ کیلوگرم			وزن میل گیری

توضیح: در مسابقات میاننداری انفرادی اگر مرشد بخواهد در مسابقات مرشدی شرکت نماید حتماً باید در همان رده سنی باشد.

فصل دوم : "مهارت های فردی"

جزئیات برگزاری مسابقات مهارت های فردی								
رده سنی	سن	وزن ورزشکار	وزن سنگ	وزن کباده	وزن میل بازی	زمان چرخ تیز	زمان چرخ چمنی	وزن میل سنگین
خردسال	۸ تا ۱۰ سال	آزاد	۱۲	۵	۰/۵	۲۵ ثانیه (حد نصاب ۱۰ ثانیه)	۴۵ ثانیه (حد نصاب ۲۰ ثانیه)	---
نونهالان	۱۱ تا ۱۳ سال	وزن اول -۴۰	۱۶	۶	۰/۵	۳۵ ثانیه (حد نصاب ۲۰ ثانیه)	۸۰ ثانیه (حد نصاب ۳۰ ثانیه)	---
		وزن دوم +۴۰	۲۰	۸	۰/۵	۳۵ ثانیه (حد نصاب ۲۰ ثانیه)	۷۰ ثانیه (حد نصاب ۳۰ ثانیه)	---
نوجوانان	۱۴ تا ۱۶ سال	وزن اول -۵۰	۲۴	۱۰	۰/۷۵	۴۰ ثانیه (حد نصاب ۲۵ ثانیه)	۱۲۰ ثانیه (حد نصاب ۳۵ ثانیه)	---
		وزن دوم +۵۰	۳۰	۱۲	۰/۷۵	۴۰ ثانیه (حد نصاب ۲۵ ثانیه)	۱۰۰ ثانیه (حد نصاب ۳۵ ثانیه)	---
جوانان	۱۷ تا ۱۹ سال	وزن اول -۶۰	۴۰	۱۲	۱	۵۰ ثانیه (حد نصاب ۳۵ ثانیه)	۱۵۰ ثانیه (حد نصاب ۵۰ ثانیه)	۲۰
		وزن دوم ۶۰ تا ۷۵	۵۰	۱۴	۱	۴۵ ثانیه (حد نصاب ۳۰ ثانیه)	۱۲۰ ثانیه (حد نصاب ۴۰ ثانیه)	۲۴
		وزن سوم +۷۵	۶۰	۱۶	۱	۴۵ ثانیه (حد نصاب ۳۰ ثانیه)	۱۰۰ ثانیه (حد نصاب ۳۵ ثانیه)	۳۰
بزرگسالان	+۲۰ سال	وزن اول -۷۰	---	---	۱	۵۰ ثانیه (حد نصاب ۳۵ ثانیه)	۱۵۰ ثانیه (حد نصاب ۵۰ ثانیه)	---
		وزن دوم ۷۰ تا ۸۵	---	---	۱	۴۵ ثانیه (حد نصاب ۳۰ ثانیه)	۱۲۰ ثانیه (حد نصاب ۴۰ ثانیه)	---
		وزن سوم +۸۵	---	---	۱/۵	۴۵ ثانیه (حد نصاب ۲۵ ثانیه)	۱۰۰ ثانیه (حد نصاب ۳۵ ثانیه)	---
		وزن اول -۸۵	۶۰	۱۶	---	---	---	۳۰
		وزن دوم ۸۵ تا ۱۰۰	۷۰	۱۸	---	---	---	۴۰
		وزن سوم +۱۰۰	۸۰	۲۰	---	---	---	۵۰

توضیحات :

- در صورت تساوی در مهارت های فردی نفر برتر با وزن کشی مشخص خواهد شد. (در رشته های سنگ، کباده و میل گیری سنگین ورزشکار سبک تر و در رشته های چرخ تیز و چمنی و میل بازی ورزشکار سنگین تر برنده خواهد بود)
 - وزن کشی مسابقات مهارت های فردی بعد از پذیرش و طی بازه زمانی مشخص انجام خواهد شد.
 - هر ورزشکار ۹۰ ثانیه زمان دارد تا مسابقه خود را شروع کند و در فاصله هر ۳۰ ثانیه که گوینده مسابقات نام ورزشکار را اعلام میکند و بعد از ۳ بار اگر ورزشکار جهت انجام مسابقه حضور پیدا نکند، از جدول مسابقات حذف می شود.
 - در مسابقات تجهیزات اضافه از قبیل؛ بند لیفت، دستکش، سربند و کمربند وزنه برداری ممنوع می باشد و فقط در مسابقات میل گیری سنگین بستن کمربند مانعی ندارد و همچنین در صورت داشتن بیماری پوستی با ارائه گواهی پزشکی پوشیدن دستکش و جوراب طبی در هنگام مسابقات بلامانع می باشد و وظیفه کنترل بر عهده سرداور و داور وسط می باشد.
 - ظاهر افراد باید متناسب با شئونات جامعه اسلامی و معیارهای ورزش پهلوانی باشد. (مانند خالکوبی، موهای نامتعارف و ...)
- تذکر:** در صورت نمایان شدن کامل خالکوبی ورزشکار در حین مسابقه، ورزشکار از دور مسابقات حذف می گردد.

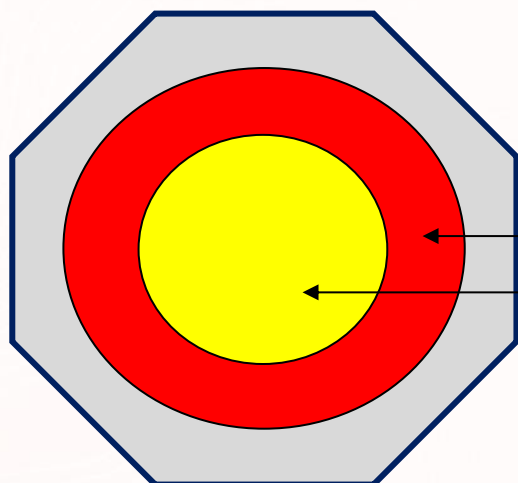
رشته چرخ :

این مسابقات در ۲ رشته جداگانه انجام می شود :

* چرخ تیز

* چرخ چمنی

منطقه چرخ :



	منطقه چرخ چمنی - مساحت محصور بین دو دایره به فاصله ۱/۷۵ متر
	منطقه چرخ تیز - دایره ای به شعاع ۱/۲۵ متر

شرایط کلی :

- (۱) ترتیب انجام مسابقه عبارت است از: سه پا - چرخ تیز یا چمنی
- (۲) هر مرتبه رفتن پا روی خط منطقه چرخ یک امتیاز منفی. (حداکثر ۳ امتیاز منفی)
- (۳) در صورتی که پای چرخنده خط را در طول مسابقه لمس ننماید ۱ امتیاز مثبت با آن اضافه خواهد شد. (در صورتی که زمان کامل را پر کرده باشد)
- (۴) چرخ تیز و چمنی در سطح خوب و عالی فقط مورد قبول است و از اجرای چرخ متوسط جلوگیری می شود.
- (۵) بهترین تعداد دور در چرخ تیز ۳ دور در ثانیه و در چرخ چمنی ۱ دور (همان جهش یا پازدن) در ثانیه می باشد.

مواردی که از ادامه دادن چرخ زدن توسط سرداور جلوگیری می شود:

۱	رعایت نکردن ویژگی اصلی چرخ تیز (حداقل جهش، حداکثر سرعت)
۲	رعایت نکردن ویژگی اصلی چرخ چمنی (حداقل سرعت، حداکثر جهش)
۳	رعایت نکردن چهار صحت چرخ در مدت زمان ۵ ثانیه
۴	چرخ نیم دور در چرخ تیز
۵	درجا زدن در چرخ چمنی بیش از ۵ ثانیه
۶	رفتن ۴ مرتبه پای چرخنده روی خط منطقه چرخ
۷	خارج شدن دو پا بطور کامل از منطقه چرخ مربوطه

نحوه محاسبه امتیازات رکورد در چرخ :

$$\text{امتیاز رکورد چرخ چمنی} = \frac{\text{کل زمان چرخنده}}{\text{تعداد دور چرخنده}} \times \frac{\text{کل زمان چرخ در آن رده سنی (ثانیه)}}{۳} \quad (\text{یک عدد صحیح})$$

$$\text{امتیاز رکورد چرخ تیز} = \frac{\text{کل زمان چرخنده (ثانیه)}}{۳} \times \text{تعداد دور چرخنده} \quad (\text{یک عدد صحیح})$$

۳ برابر حداکثر زمان چرخ در آن رده سنی

ایست در پایان چرخ (حداکثر ۳ امتیاز) دارد :

- ایست در پایان چرخ با ۱ فر متصل به چرخ اصلی بدون گام برداشتن و برهم خوردن تعادل (۱ امتیاز) دارد.
 - ایست در پایان چرخ با ۲ فر متصل به چرخ اصلی بدون گام برداشتن و برهم خوردن تعادل (۲ امتیاز) دارد.
 - در صورتی که ایست در پایان چرخ رو به روی مرشد باشد (۱ امتیاز ویژه) به امتیاز بالا اضافه می شود.
- توضیح :** فر پایان چرخ باید حداکثر ۳ ثانیه بعد از اتمام زمان کامل چرخ باشد تا امتیاز با آن تعلق گیرد.

صحت چرخ تیز در رده سنی خردسالان حداکثر ۲۵ امتیاز طبق جدول ذیل دارد:

چرخ تیز رده سنی خردسالان			
زمان و امتیازات		صحت های چرخ تیز	
۱ تا ۱۵ ثانیه		۱۶ تا ۲۵ ثانیه	
۲		۳	
۲		۳	
۲		۳	
۲		۳	
۲		۳	
۱۰		۱۵	
جمع			

صحت چرخ تیز در رده سنی نونهالان حداکثر ۳۵ امتیاز طبق جدول ذیل دارد:

چرخ تیز رده سنی نونهالان					
زمان و امتیازات			صحت های چرخ تیز		
۱ تا ۱۰ ثانیه			۱۱ تا ۲۰ ثانیه		
۲۱ تا ۳۵ ثانیه					
۲		۲	۲		۳
۲		۲	۲		۳
۲		۲	۲		۳
۲		۲	۲		۳
۲		۲	۲		۳
۱۰		۱۰	۱۰		۱۵
جمع					

صحت چرخ تیز در رده سنی **نوجوانان** حداکثر ۴۰ امتیاز طبق جدول ذیل دارد:

چرخ تیز رده سنی نوجوانان						
زمان و امتیازات						صحت های چرخ تیز
۲۶ تا ۴۰ ثانیه		۱۱ تا ۲۵ ثانیه		۱ تا ۱۰ ثانیه		
	۳		۳		۲	مشت بودن پنجه ها + کشیده بودن دست ها
	۳		۳		۲	بال نزدن دست ها
	۳		۳		۲	راست بودن قامت
	۳		۳		۲	راست بودن سر و گردن
	۳		۳		۲	هماهنگی پاها (بازبودن پاها، همزمان نبودن پاها، جابجایی نامنظم)
	۱۵		۱۵		۱۰	جمع

صحت چرخ تیز در رده سنی **جوانان و بزرگسالان** حداکثر ۵۰ امتیاز طبق جدول ذیل دارد:

چرخ تیز رده سنی جوانان و بزرگسالان											
صحت های چرخ تیز								زمان و امتیازات			
								۱ تا ۱۰ ثانیه		۱۱ تا ۲۰ ثانیه	
یا		یا		یا		یا		یا		یا	
۳۶ تا ۵۰ ثانیه		۲۱ تا ۳۵ ثانیه		۱۱ تا ۲۰ ثانیه		۲۱ تا ۳۰ ثانیه		۳۱ تا ۴۵ ثانیه		۳۶ تا ۵۰ ثانیه	
		۳		۳		۲		۲		مشت بودن پنجه ها + کشیده بودن دست ها	
		۳		۳		۲		۲		بال نزدن دست ها	
		۳		۳		۲		۲		راست بودن قامت	
		۳		۳		۲		۲		راست بودن سر و گردن	
		۳		۳		۲		۲		هماهنگی پاها (بازبودن پاها، همزمان نبودن پاها، جابجایی نامنظم)	
		۱۵		۱۵		۱۰		۱۰		جمع	

صحت چرخ چمنی در زمان ۴۵ ثانیه حداکثر ۱۵ امتیاز طبق جدول ذیل دارد:

چرخ چمنی (زمان ۴۵ ثانیه)					
زمان و امتیازات					
۳۱ تا ۴۵ ثانیه		۱۶ تا ۳۰ ثانیه		۱ تا ۱۵ ثانیه	
	۱		۱		۱
	۱		۱		۱
	۱		۱		۱
	۱		۱		۱
	۱		۱		۱
	۱		۱		۱
	۵		۵		۵

صحت چرخ چمنی در زمان ۷۰ و ۸۰ ثانیه حداکثر ۲۵ امتیاز طبق جدول ذیل دارد:

چرخ چمنی (زمان ۷۰ و ۸۰ ثانیه)							
زمان و امتیازات							
۶۱ تا ۷۰ ثانیه یا ۸۰ تا ۹۰ ثانیه		۴۱ تا ۶۰ ثانیه		۲۱ تا ۴۰ ثانیه		۱ تا ۲۰ ثانیه	
	۲		۱		۱		۱
	۲		۱		۱		۱
	۲		۱		۱		۱
	۲		۱		۱		۱
	۲		۱		۱		۱
	۲		۱		۱		۱
	۱۰		۵		۵		۵

صحت چرخ چمنی در زمان ۱۰۰ ثانیه حداکثر ۳۵ امتیاز طبق جدول ذیل دارد:

چرخ چمنی (زمان ۱۰۰ ثانیه)

زمان و امتیازات										صحت های چرخ چمنی
۱ تا ۲۰ ثانیه		۲۱ تا ۴۰ ثانیه		۴۱ تا ۶۰ ثانیه		۶۱ تا ۸۰ ثانیه		۸۱ تا ۱۰۰ ثانیه		
۱	۱	۱	۱	۱	۱	۲	۲	۲	۲	مشت بودن پنجه ها + کشیده بودن دست ها
۱	۱	۱	۱	۱	۱	۲	۲	۲	۲	بال نزدن دست ها
۱	۱	۱	۱	۱	۱	۲	۲	۲	۲	راست بودن قامت
۱	۱	۱	۱	۱	۱	۲	۲	۲	۲	راست بودن سر و گردن
۱	۱	۱	۱	۱	۱	۲	۲	۲	۲	هماهنگی پاها (بازبودن پاها و همزمان نبودن پاها، جابجایی نامنظم)
۵	۵	۵	۵	۵	۵	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	جمع

صحت چرخ چمنی در زمان ۱۲۰ ثانیه حداکثر ۴۰ امتیاز طبق جدول ذیل دارد:

چرخ چمنی (زمان ۱۲۰ ثانیه)

زمان و امتیازات												صحت های چرخ چمنی
۱ تا ۲۰ ثانیه		۲۱ تا ۴۰ ثانیه		۴۱ تا ۶۰ ثانیه		۶۱ تا ۸۰ ثانیه		۸۱ تا ۱۰۰ ثانیه		۱۰۱ تا ۱۲۰ ثانیه		
	۱		۱		۱		۱		۱		۲	مشت بودن پنجه ها + کشیده بودن دست ها
	۱		۱		۱		۱		۱		۲	بال نزدن دست ها
	۱		۱		۱		۱		۱		۲	راست بودن قامت
	۱		۱		۱		۱		۱		۲	راست بودن سر و گردن
	۱		۱		۱		۱		۱		۲	هماهنگی پاها (بازبودن پاها و همزمان نبودن پاها، جابجایی نامنظم)
	۵		۵		۵		۵		۵		۱۰	جمع

صحت چرخ چمنی در زمان ۱۵۰ ثانیه حداکثر ۵۰ امتیاز طبق جدول ذیل دارد:

چرخ چمنی (زمان ۱۵۰ ثانیه)

زمان و امتیازات												صحت های چرخ چمنی		
۱۵۰ تا ۱۲۱ ثانیه		۱۲۰ تا ۱۰۱ ثانیه		۱۰۰ تا ۸۱ ثانیه		۸۰ تا ۶۱ ثانیه		۶۰ تا ۴۱ ثانیه		۴۰ تا ۲۱ ثانیه			۲۰ تا ۱ ثانیه	
	۲		۲		۲		۱		۱		۱		۱	مشت بودن پنجه ها + کشیده بودن دست ها
	۲		۲		۲		۱		۱		۱		۱	بال نزدن دست ها
	۲		۲		۲		۱		۱		۱		۱	راست بودن قامت
	۲		۲		۲		۱		۱		۱		۱	راست بودن سر و گردن
	۲		۲		۲		۱		۱		۱		۱	هماهنگی پاها (بازبودن پاها و همزمان نبودن پاها، جابجایی نامنظم)
	۱۰		۱۰		۱۰		۵		۵		۵		۵	جمع

رشته کباده:

قوانین و مقررات رشته کباده در مسابقات مهارت های فردی به شرح ذیل می باشد:

(۱) تعداد کباده زدن حداکثر ۱۱۷ جفت در زمان ۱۵۰ ثانیه می باشد.

(۲) حد نصاب کباده زدن حداقل ۶۰ جفت می باشد.

(۳) منطقه کباده زدن، دایره ای به قطر ۲/۵ متر است.

مواردی که از ادامه دادن کباده زدن توسط سرداور جلو گیری می شود:

۱	کشیده نبودن دست (خم شدن کامل آرنج حتی یک دست)
۲	پرتاب نکردن زنجیر (سرعت خیلی کم)
۳	بالا بودن دست ها (زاویه دست بین سر و گردن کمتر از ۵۰ درجه)
۴	رعایت نکردن چهار صحت کباده در تعداد ۵ جفت
۵	خارج شدن دو پا کامل از منطقه کباده زدن
۶	رها شدن زنجیر یا کمان از دست ورزشکار

((امتیازات کباده))

بدون امتیاز	۶۰ جفت اول
هر جفت ۱ نمره (حداکثر ۵۷ نمره)	از ۶۱ تا ۱۱۷ جفت

صحت و زیبایی کباده حداکثر ۶۳ امتیاز طبق جدول ذیل دارد:

تعداد و امتیازات												صحت های کباده
۱۰۰ تا ۱۱۷ جفت		۸۱ تا ۱۰۰ جفت		۶۱ تا ۸۰ جفت		۴۱ تا ۶۰ جفت		۲۱ تا ۴۰ جفت		۱ تا ۲۰ جفت		
	۲		۲		۲		۱		۱		۱	صحت حرکت روی پنجه های پا (پا از زمین جدا نشود) + رعایت فاصله ۲۰-۱۵ سانتی متری میان پاها
	۲		۲		۲		۱		۱		۱	راست بودن قامت و صحت سر و گردن
	۲		۲		۲		۱		۱		۱	رعایت حداقل زاویه ۷۰ درجه برای دست ها
	۲		۲		۲		۱		۱		۱	رسیدن دست روی سر + رد نشدن از روی سر
	۲		۲		۲		۱		۱		۱	عدم تماس دست ها با سر و زنجیر با سر
	۲		۲		۲		۱		۱		۱	پرتاب صحیح کباده
	۲		۲		۲		۱		۱		۱	کشیده بودن دست ها
	۱۴		۱۴		۱۴		۷		۷		۷	جمع

توضیحات:

۱- در صورت جدا شدن کامل پا از زمین، امتیاز صحت در آن بازه صفر می شود.

رشته سنگ:

قوانین و مقررات رشته سنگ در مسابقات مهارت های فردی به شرح ذیل می باشد:

(۱) حداکثر سنگ گرفتن **۵۰ جفت** می باشد که شامل ۲۰ جفت سنگ جفتی پرس و ۳۰ جفت سنگ گیری غلتان است.

(۲) زمان سنگ پرس آزاد و زمان سنگ گیری غلتان **۲۰۰ ثانیه** می باشد.

(۳) حد نصاب سنگ گرفتن **۲۵ جفت** می باشد که ۲۰ جفت سنگ جفتی پرس و ۵ جفت سنگ گیری غلتان اجباری است و در غیر اینصورت سنگ گیر از دور مسابقات حذف خواهد شد.

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

(۵) بعد از حد نصاب به ازای هر جفت سنگ (۲ امتیاز) به ورزشکار تعلق می گیرد. (حداکثر ۵۰ امتیاز)

(۶) منطقه سنگ گرفتن دایره ای به قطر ۲/۵ متر می باشد و جفت بودن پاها اجباری است.

مواردی که از ادامه دادن سنگ گرفتن توسط سرداور جلو گیری می شود:

۱	رعایت نکردن ۵ جفت ساده اول پرس
۲	نگرفتن ۲۰ جفت سنگ جفتی پرس
۳	چرخش بدن سنگ گیر به اندازه بیش از ۹۰ درجه
۴	رعایت نکردن پنج صحت سنگ غلتان در تعداد ۵ جفت
۵	کمک گرفتن از پا برای جلو گیری از خارج شدن منطقه سنگ گیری
۶	خارج شدن سنگ گیر از منطقه سنگ گیری (ناحیه دنده ها)
۷	کمک گرفتن از سر و کتف برای بیرون نیامدن از خط (بعد از اخطار اول سرداور)

صحت و زیبایی سنگ **حداکثر ۵۲ امتیاز** طبق جدول ذیل دارد:

تعداد و امتیازات										صحت های سنگ
۵۰ تا ۴۱		۴۰ تا ۳۱		۳۰ تا ۲۱		۲۰ تا ۱۱		۱۰ تا ۱		
جفت		جفت		جفت		جفت		جفت		
	۲		۲		۲		۲		۲	صاف بودن آرنج ها + عدم لرزیدن دست ها و سکون پاها
	۲		۲		۲		۲		۲	ضربه نزدن به سنگ هنگام بالا و پایین بردن
	۲		۲		۲		۲		۲	تراز بودن سنگ ها + بلند کردن سر
	۲		۲		۲		۲		۲	عدم اصابت سنگ به زمین، به بدن و به یکدیگر
	۲		۲		۲					چرخش کامل زیر سنگ + جابجا نشدن بدن زیر سنگ هنگام غلتیدن
	۲		۲		۲					جفت بودن پاها + جفت بودن زانو ها + جمع شدن پاها داخل شکم (کمر از زمین جدا نشود) + رعایت زاویه ۹۰ درجه پاها با بدن
	۱۲		۱۲		۱۲		۸		۸	جمع

شیرینکاری فقط در سنگ **پرس حداکثر ۱۵ امتیاز** دارد و به ازای هر شیرینکاری یک دست (۵/۰ امتیاز) و هر شیرینکاری دو دست (۱ امتیاز) تعلق می گیرد.

توضیحات:

(۱) پنج جفت اول پرس باید ساده و بدون شیرینکاری باشد.

(۲) در هر یک جفت سنگ گیری، یک شیرینکاری فقط محاسبه می شود.

(۳) در شیرینکاری باید سنگ **در بالا حداقل ۱۸۰ درجه یا در پایین حداقل ۹۰ درجه** چرخش داشته باشد. (در غیر این صورت شیرینکاری مورد قبول نمی باشد و جزء شمارش و تعداد محاسبه نمی شود و این موضوع باید توسط سرداور و داور وسط به مربی و ورزشکار تفهیم گردد)

(۴) حرکت شیرینکاری های دودست اگر با اختلاف زیاد نسبت به هم اجرا شود امتیاز ندارد (یعنی اول یک دست حرکت کند و سپس دست دیگر)

رشته میل گیری سنگین:

قوانین و مقررات رشته میل گیری سنگین در مسابقات مهارت های فردی به شرح ذیل می باشد:

- (۱) انجام میل گیری های آرام و تند اجباریست.
- (۲) حداکثر میل گیری آرام ۳۰ جفت و حداکثر میل گیری تند ۵۰ جفت در مدت زمان ۱۰۰ ثانیه می باشد.
- (۳) حد نصاب میل گیری سنگین ۳۰ جفت میل گیری آرام و ۱۰ جفت میل گیری تند (جمعا ۴۰ جفت) است که بدون امتیاز می باشد.
- (۴) منطقه میل گیری سنگین ، دایره ای به قطر ۲/۵ متر می باشد و بلند کردن میل فقط برای دو بار مجاز است
- (۵) بعد از حد نصاب به ازای هر یک جفت (۱ امتیاز) به ورزشکار تعلق می گیرد. (حداکثر ۴۰ امتیاز)
- (۶) صحت حرکت پا در میل گیری آرام باید به شکلی باشد که پای ستون کاملاً روی زمین و پای دیگر روی پنجه قرار گیرد و همراه با چرخش مناسب بدن و پا باشد. (می تواند روی پنجه باشد یا کف پا روی زمین قرار بگیرد)
- (۷) در صورتی ورزشکار بتواند میل گیری را در هر بازه تعداد به صورتی انجام دهد که میل هیچ گونه تماسی با بدن نداشته باشد (اصطلاحاً میل سرمچ گرفته شود) ۵ امتیاز ویژه به آن تعلق می گیرد. (این قسمت فقط سرداور امتیاز داده می شود)

مواردی که از ادامه دادن میل گیری توسط سرداور جلو گیری می شود:

۱	رعایت نکردن ۲ جفت ساده اول میل گیری آرام
۲	عدم چرخش کامل میل از پشت سر
۳	قرار دادن میل ها روی شانه به تناوب
۴	خارج شدن از حد مجاز سرعت میل گیری آرام و یا میل گیری تند
۵	رها شدن میل از دست ورزشکار
۶	خارج شدن هر دو پای ورزشکار از دایره

صحت و زیبایی میل گیری سنگین حداکثر ۴۲ امتیاز طبق جدول ذیل دارد:

تعداد و امتیازات										صحت های میل گیری سنگین
۸۰ تا ۷۱ جفت		۷۰ تا ۶۱ جفت		۵۰ تا ۴۱ جفت		۳۰ تا ۱۶ جفت		۱۵ تا ۱ جفت		
							۱		۱	صحت حرکت پاها
	۲		۲		۲		۱		۱	عدم تماس میل و دست با سر
	۲		۲		۲		۱		۱	صحت سر و گردن
	۲		۲		۲		۱		۱	راست بودن قامت
	۲		۲		۲		۱		۱	عدم اصابت میل به پشت بدن
	۲		۲		۲		۱		۱	چرخش کامل میل پشت سر
	۱۰		۱۰		۱۰		۶		۶	جمع

شیرینکاری:

- شیرینکاری در میل گیری سنگین به ازای هر داور حداکثر ۱۶ امتیاز دارد:
- به ازای هر جفت شیرینکاری با دو دست (۲ امتیاز) تعلق می گیرد.
- شیرینکاری فقط در میل گیری آرام و بعد از ۲ جفت ساده می تواند انجام شود. (در غیر این صورت امتیاز شیرینکاری به ورزشکار تعلق نمی گیرد)

رشته میل بازی:

قوانین و مقررات رشته میل بازی در مسابقات مهارت های فردی به شرح ذیل می باشد:

- ۱- محدوده ۲ میل بازی دایره ای به قطر ۲/۵ متر می باشد به استثنای مرحله ۴ (غلت، اسکلوپ، نیم پشتک، نیم وارو، پشتک و وارو است) که در دایره چرخ چمنی می تواند انجام شود و محدوده ۳، ۴، ۵، ۶ میل بازی در دایره به قطر ۶ متر می باشد.
- ۲- مسابقات رشته میل بازی دارای یک سکوی قهرمانی می باشد. (یعنی ۲، ۳، ۴، ۵، ۶ میل بازی باید توسط یک نفر انجام شود)
- ۳- حد نصاب میل بازی کسب حداقل ۵۰ امتیاز به ازای هر داور می باشد.
- ۴- در صورت برخورد زانوها به زمین، اجرای ناقص فر، برخورد ته میل با زمین، گرفتن انتها یا تنه میل و خارج شدن دو پا از محدوده میل بازی امتیاز به آن چشمه تعلق نخواهد گرفت.
- ۵- در تمامی میل بازی در رده های سنی خردسالان، نونهالان و نوجوانان در هر چشمه فقط به ۲ حرکت انجام شده با فرهای متفاوت و پشت سر هم امتیاز داده می شود. به طور مثال اگر پرتاب اول با یک فر انجام شود، پرتاب دوم باید با بیش از یک فر باشد اما در رده های سنی جوانان و بزرگسالان در هر چشمه فقط به ۱ حرکت انجام شده امتیاز داده خواهد شد.
- ۶- اگر میل بازی بخواهد از چشمه ساده و بدون فر استفاده کند باید قبل از چشمه های فردار اجرا نماید.
- ۷- در دو میل بازی تلفیقی های که یک میل با پرتاب بلند و یک میل با پرتاب کوتاه همراه با فر صورت می پذیرد (حتی بغل زنی) فاقد امتیاز می باشد (فقط به چشمه های تلفیقی همراه با فر یا ساده که هر ۲ میل در هوا باشد امتیاز تعلق می گیرد) و همچنین به پرتاب های الف از زیر دست راست و چپ همراه با فر یا ساده امتیاز تعلق نمی گیرد.
- ۸- در چشمه های ب، ب تلفیقی و الف و ب حرکات مشابه امتیاز ندارد. (به عنوان مثال اگر در یک چشمه پا روی زمین باشد و در چشمه بعد پا از زمین جدا شود مشابه تلقی گردیده و امتیاز ندارد)
- ۹- ارتفاع پرتاب های میل ها باید به شکلی باشد که میل از سر بالاتر باشد. (مثلا پرتاب های صافی که ارتفاع کمی دارند، امتیاز ندارند)
- ۱۰- در مرحله ج (اجرای حرکات غلت، اسکلوپ، نیم پشتک، نیم وارو، وارو، پشتک)، میل باز میتواند از هر مورد یک حرکت را انتخاب نماید و اگر انجام حرکات همراه با فر باشد، به هر فر (۲ امتیاز) تعلق میگیرد.
- ۱۱- در دومیل بازی اگر پرتاب با دست راست یا چپ بود، گرفتن آن هم باید با همان دست باشد.
- ۱۲- اجرای چشمه ها در ۳ و ۴ میل بازی آزاد می باشد (یعنی بغل زنی های همراه با فر محدودیتی ندارد).
- ۱۳- در صورت جدا شدن دسته میل از بدنه، مسابقه با میل دیگری ادامه خواهد یافت و امتیازی از میل باز کسر نخواهد شد.
- ۱۴- در انجام روشهای مختلف سه میل یکدست با دست راست یا چپ، فقط دو روش دارای امتیاز می باشد.
- ۱۵- از چهار روش انجام کامل ۵ میل بازی، انجام دو روش امتیاز دارد. (انواع روش: ۱- پرتاب جفت و تک ۲- دومیل یکدست و سه میل یکدست جداگانه ۳- ضربداری داخل هم ۴- دایره ای)
- ۱۶- شرکت کننده رشته میل بازی می بایست طبق مراحل زیر، از ۲ تا ۶ میل بازی را انجام دهد و پس از ورود به هر مرحله برگشت به مرحله پیشین قابل قبول نیست و امتیازی نخواهد داشت:

((مراحل انجام مسابقه میل بازی))

- (۱) مرحله الف: پرتاب های میل از روبه رو
- (۲) مرحله ب: پرتاب های میل از پشت
- (۳) مرحله الف و ب: پرتاب های یک میل از رو به رو و یک میل از پشت
- (۴) مرحله ج: انجام حرکات (غلت، اسکلوپ، نیم پشتک، پشتک، نیم وارو، وارو)

توضیحات افت میل :

- ۱- تعداد افت مجاز در (۶،۵،۴،۳،۲) میل بازی، هر کدام فقط ۲ بار می باشد و بعد از افت سوم از ادامه میل بازی جلوگیری می شود.
- ۲- تعداد افت سه میل یکدست با سه میل محاسبه می شود.
- ۳- در میل بازی هر ۳ بار جمع کردن میل ها، **یک افت با کسر امتیاز** مربوطه محاسبه می شود، اما در صورتی که جمع کردن سوم اتمام میل بازی باشد، امتیازی از میل باز کسر نمی گردد.
- ۴- در ۵ و ۶ میل بازی افت از ۴ میل بازی کسر نمی شود و فقط از امتیاز ۵ و ۶ میل بازی کسر خواهد شد.

جدول افت مسابقه میل بازی

رده سنی :	افت اول	افت دوم	افت سوم	حداکثر امتیاز منفی افت
خردسالان ، نو نهالان ، نوجوانان	۵ امتیاز منفی	۵ امتیاز منفی	۵ امتیاز منفی	۱۵ امتیاز منفی
جوانان و بزرگسالان	۵ امتیاز منفی	۱۰ امتیاز منفی	۱۵ امتیاز منفی	۳۰ امتیاز منفی

جدول زمان بندی مسابقه میل بازی

رده سنی :	خردسالان، نو نهالان ، نوجوانان	جوانان و بزرگسالان
۲ میل بازی	۶۰ ثانیه	۴۵ ثانیه
	۴۵ ثانیه استراحت	۳۰ ثانیه استراحت
۳ میل بازی	۶۰ ثانیه	۶۰ ثانیه
۳ میل یکدست	۳۰ ثانیه	۳۰ ثانیه
	۴۵ ثانیه استراحت	۳۰ ثانیه استراحت
۴ میل بازی	۶۰ ثانیه	۶۰ ثانیه
۴ میل یکدست	۴۵ ثانیه	۴۵ ثانیه
	۴۵ ثانیه استراحت	۳۰ ثانیه استراحت
۵ میل بازی	۶۰ ثانیه	۴۵ ثانیه
	۳۰ ثانیه استراحت	۳۰ ثانیه استراحت
۶ میل بازی	۶۰ ثانیه	۵۰ ثانیه

توضیح : شروع زمان میل بازی توسط داور وسط با هماهنگی سرداور اعلام می شود و در سه میل یکدست، چهار میل یکدست، پنج میل و شش میل بازی شروع زمان از اولین پرتاب میل محاسبه می شود.



امتیازات ۲ میل بازی				
مرحله ۱ تا ۳	امتیاز	مرحله ۴	امتیاز	توضیحات
چشمه های الف تکی	۱ امتیاز	غلت	۸ امتیاز	❖ دو میل یکدست با دست برتر یا دست مخالف باید حداقل ۲ دور کامل (چهار پرتاب) اجرا شود تا امتیاز تعلق گیرد. ❖ شروع شمارش دو میل یکدست از دومین پرتاب که بعد از آن دو میل یکدست جریان پیدا می کند، آغاز می شود. ❖ اجرای دو میل یک دست در پایان مرحله چهارم باید انجام گیرد.
چشمه های الف تلفیقی و جفتی	۲ امتیاز	اسکلوپ	۱۲ امتیاز	
چشمه های ب تکی	۲ امتیاز	نیم پشتک	۱۴ امتیاز	
چشمه های ب جفتی و تلفیقی	۴ امتیاز	نیم وارو	۱۸ امتیاز	
چشمه های الف و ب	۳ امتیاز	وارو	۲۲ امتیاز	
فر در هر چشمه (به ازای هر فر)	۲ امتیاز	پشتک	۲۶ امتیاز	
۴ فر یا بیشتر در هر چشمه (به ازای هر فر)	۳ امتیاز	۲ میل یکدست	۲ امتیاز	
-----	---	۲ میل یکدست چشمه های الف	۳ امتیاز	
-----	---	۲ میل یکدست چشمه های ب	۴ امتیاز	

امتیازات ۳ میل بازی				
مرحله ۱ تا ۳	امتیاز	مرحله ۴	امتیاز	توضیحات
سه میل ساده	۳ امتیاز	غلت	۱۴ امتیاز	❖ سه میل یکدست با دست برتر یا دست مخالف باید حداقل ۳ دور کامل (نُه پرتاب) اجرا شود تا امتیاز تعلق گیرد. ❖ شروع شمارش سه میل یکدست از سومین پرتاب که بعد از آن سه میل یکدست جریان پیدا می کند، آغاز می شود. ❖ در انجام سه میل یکدست دست راست یا چپ، میل باز می تواند در حین انجام تعداد پایه در آن روش، چشمه اجرا نماید. اگر بعد از نُه پرتاب پایه میل ها را جمع کرد، برای انجام چشمه باید بعد از پرتاب سوم چشمه را اجرا نموده و حتما بعد از آن دو پرتاب دیگر در راستای سه میل یکدست اجرا نماید.
چشمه های الف تکی	۴ امتیاز	اسکلوپ	۲۰ امتیاز	
چشمه های الف جفتی و تلفیقی	۵ امتیاز	نیم پشتک	۲۲ امتیاز	
چشمه های ب تکی	۵ امتیاز	نیم وارو	۲۴ امتیاز	
چشمه های ب جفتی یا تلفیقی	۷ امتیاز	وارو	۲۸ امتیاز	
چشمه های الف و ب	۶ امتیاز	پشتک	۳۲ امتیاز	
فر در هر چشمه (به ازای هر فر)	۲ امتیاز	۳ میل یکدست	۱۵ امتیاز	
۳ فر یا بیشتر در هر چشمه (به ازای هر فر)	۳ امتیاز	۳ میل یکدست چشمه های الف	۱۶ امتیاز	
-----	---	۳ میل یکدست چشمه های ب	۱۷ امتیاز	
-----	---	۳ میل یکدست با دست مخالف	۲۰ امتیاز	
-----	---	چشمه های الف با دست مخالف	۲۱ امتیاز	
-----	---	چشمه های ب با دست مخالف	۲۲ امتیاز	

امتیازات ۴ میل بازی				
مرحله ۱ تا ۳	امتیاز	مرحله ۴	امتیاز	توضیحات
چهار میل ساده	۴ امتیاز	غلت	۲۰ امتیاز	❖ چهارمیل یکدست با دست برتر یا دست مخالف باید حداقل ۱ دور و نیم (شش پرتاب) اجرا شود تا امتیاز تعلق گیرد. ❖ شروع شمارش چهار میل یکدست از چهارمین پرتاب که بعد از آن چهار میل یکدست جریان پیدا می کند، آغاز می شود. ❖ در چهار میل بازی ابتدا چشمه های جفتی سپس ضربدری و در آخر انجام حرکات غلت، اسکلوپ، نیم پشتک، نیم وارو، وارو، باید انجام گیرد.
چشمه های الف	۵ امتیاز	اسکلوپ	۲۴ امتیاز	
چشمه های الف جفتی و تلفیقی	۶ امتیاز	نیم پشتک	۲۹ امتیاز	
چشمه های ب جفتی	۸ امتیاز	نیم وارو	۳۹ امتیاز	
چشمه های الف و ب	۷ امتیاز	وارو	۴۳ امتیاز	
چشمه های ضربدری ساده	۴ امتیاز	پشتک	۴۷ امتیاز	
چشمه های ضربدری الف	۵ امتیاز	امتیاز ۴ میل یکدست	۳۵ امتیاز	
چشمه های ضربدری ب	۶ امتیاز	۴ میل یکدست چشمه های الف	۳۶ امتیاز	
فر در هر چشمه (به ازای هر فر)	۲ امتیاز	۴ میل یکدست چشمه های ب	۳۷ امتیاز	
در چهارمیل بازی ۲ فر یا بیشتر	۳ امتیاز	-----	-----	



امتیازات ۵ میل بازی

مرحله	امتیاز	توضیحات
پنج میل ساده	۳۰ امتیاز	❖ پنج میل بازی باید حداقل ۲ دور کامل (شش پرتاب از دست موافق) اجرا شود تا امتیاز تعلق گیرد.
اجرای هر چشمه الف	۳۱ امتیاز	❖ شروع شمارش پنج میل بازی از پنجمین میل یا آخرین میلی که پرتاب می شود بعد از آن پنج میل بازی جریان پیدا می کند، آغاز می شود.
اجرای هر چشمه ب	۳۲ امتیاز	❖ انجام چشمه در پنج میل بازی باید بعد از شش پرتاب پایه باشد و برای انجام چشمه باید بعد از آخرین میلی که پرتاب می شود و پنج میل جریان پیدا می کند، چشمه اجرا شود و حتما بعد از اجرای چشمه باید دو پرتاب دیگر در راستای پنج میل انجام شود.
فر در هر چشمه (به ازای هر فر)	۲ امتیاز	❖ اجرا پنج میل بازی فقط برای ۲ بار امکان پذیر است.

امتیازات ۶ میل بازی

مرحله	امتیاز	توضیحات
شش میل ساده	۳۵ امتیاز	❖ شش میل بازی باید حداقل پنج پرتاب از دست موافق اجرا شود تا امتیاز تعلق گیرد.
اجرای هر چشمه الف	۳۶ امتیاز	❖ شروع شمارش شش میل بازی از آخرین میلی که پرتاب می شود بعد از آن شش میل بازی جریان پیدا می کند، آغاز می شود.
اجرای هر چشمه ب	۳۷ امتیاز	❖ اجرا شش میل بازی فقط برای ۲ بار امکان پذیر است.
فر در هر چشمه (به ازای هر فر)	۲ امتیاز	

امتیازات ۷ میل بازی

مرحله	امتیاز	توضیحات
هفت میل ساده	۷۰ امتیاز	❖ هفت میل بازی باید حداقل یک دور کامل (چهار پرتاب) اجرا شود تا امتیاز تعلق گیرد.
اجرای هر چشمه الف	۷۱ امتیاز	❖ شروع شمارش هفت میل بازی از آخرین میلی که پرتاب می شود بعد از آن هفت میل بازی جریان پیدا می کند، آغاز می شود.
اجرای هر چشمه ب	۷۲ امتیاز	