



جمهوری اسلامی ایران
وزارت ورزش و جوانان



فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام جمهوری اسلامی ایران

کمیته آموزش و تحقیقات

مجموعه قوانین فدراسیون جهانی مچ اندازی (WAF)
قوانین مچ اندازی نشسته و ایستاده

مترجم:
مریم شکوهی

تاسیس: سپتامبر ۱۹۹۴
آخرین بروز رسانی اوت ۲۰۱۵

فهرست

- قوانین فنی ۶
- ۱,۱ تیم ها ۷
- ۱,۲ تعداد افراد یک تیم ۸
- ۱,۳ طبقه بندی اوزان و سن ۸
- ۱,۴ وزن کشی ۱۰
- ۱,۵ گروه های سنی مردان و زنان: ۱۲
- ۱,۶ - امتیازات تیم ها ۱۳
- مشخصات تجهیزات مورد استفاده ۱۴
- ۲,۱ میز ۱۵
- ۲,۲ ابعاد سطح روی میز ۱۵
- ۲,۳ زیر آرنجی ۱۵
- ۲,۴ صفحه ی تماس ۱۶
- ۲,۵ محل قرار گرفتن ۱۶
- ۲,۶ صفحه ی تماس ۱۷
- ۲,۷ دستگیره ها ۱۷
- ۲,۸ صندلی ها ۱۸
- ۲,۹ جنس ۱۸

- ۲,۱۰ ظرف پایه دار گچ ۱۹
- ۲,۱۱ صحنه ی بازی ۱۹
- ۲,۱۲ سکو های بالا برنده ارتفاع ۱۹
- ۲,۱۳ تسمه ها ۲۰
- ۲,۱۴ یونیفرم ۲۰
- داوران ۲۲
- ۳,۱ رئیس کمیته داوران عهده دار موارد ذیل می باشد: ۲۳
- ۳,۲ مسئول آموزش داوران عهده دار موارد ذیل می باشد: ۲۴
- ۳,۳ داور مسابقه ۲۴
- ۳,۴ داوری در مچ اندازی ایستاده - دو داور پشت میز می ایستند. ۲۵
- پروتکل ۲۶
- ۴,۱ قوانین تورنمنت ۲۷
- ۴,۲ کنترل دوپینگ ۲۹
- ۴,۳ جریمه ها ۲۹
- قوانین مسابقه ۳۱
- ۵,۱ سیدبندی (طبقه بندی) دو حذفی ۳۲
- ۵,۲ راهنمایی های کلی ۳۲
- ۵,۳ شروع مسابقات ۳۳

۳۶ لغات بین المللی
Error! Bookmark not defined. خطاها
۴۰ خطاها
۴۱ ۸,۱ خطاها
۴۳ ۸,۲ گریپ داور (Referee Grip)
۴۴ ۸,۳ خطاهای آرنج
۴۴ ۸,۴ لغزش
۴۵ ۸,۵ تسمه (Strap)
۴۷ تصاویر

بخش ۱

قوانین فنی

۱,۱ تیم ها

یک تیم متشکل از نمایندگان آن کشور است. در صورت لزوم، یک عضو و یا فرد باید مدارک لازم درخواستی توسط WAF را جهت تایید ملیت خود ارائه نماید. در مجموع لغت " تیم " کلیه ی رده بندی های حاضر در بخش های راست دست و چپ دست و نیز بانوان و آقایان را در بر میگیرد. جوایز تیمی بر اساس مجموع امتیازات بدست آمده در کلیه ی رده ها در هر دو بخش بانوان و آقایان تعیین می گردد. بمنظور تعیین رتبه بندی بانوان و آقایان می توان امتیازات تیم را از طریق تقسیم بندی تیم هر کشور به دو بخش بانوان و آقایان محاسبه نمود. همچنین با تقسیم تیم ها به دو گروه راست دست و چپ دست در بخش های بانوان و آقایان می توان رتبه بندی دیگری تشکیل داد.

با صلاحدید کشور میزبان و تنها با اجازه ی کتبی از WAF در این گروه بندی ها جایزه ارائه می شود.

۱,۲ تعداد افراد یک تیم

تا ۲ ورزشکار از هر کشور در گروه های چپ دست و راست دست شامل:
بزرگسالان، مستر (پیشکسوتان ۴۰ سال)، گرند مستر (پیشکسوتان ۵۰ سال)، معلولین و بخش نوجوانان به رقابت می پردازند.

۱,۳ طبقه بندی اوزان و سن

بزرگسالان: راست دست و چپ دست

آقایان: +۱۱۰ kg ، ۱۱۰ kg ، ۱۰۰ kg ، ۹۰ kg ، ۸۵ kg ، ۸۰ kg ، ۷۵ kg ، ۷۰ kg ، ۶۵ kg ، ۶۰ kg ، ۵۵ kg -
بانوان: + ۸۰ kg ، ۸۰ kg ، ۷۵ kg ، ۷۰ kg ، ۶۵ kg ، ۶۰ kg ، ۵۵ kg ، ۵۰ kg -

مستر: راست دست و چپ دست زیر ۴۰ سال

آقایان: ، + ۱۰۰ kg ، ۱۰۰ kg ، ۹۰ kg ، ۸۰ kg ، ۷۰ kg -
بانوان: + ۸۰ kg ، ۸۰ kg ، ۷۰ kg ، ۶۰ kg -

گرند مستر: راست دست و چپ دست زیر ۵۰ سال (مسابقات فقط در گروه

مردان)

آقایان: + ۱۰۰ kg ، ۱۰۰ kg ، ۹۰ kg ، ۵۰ kg -

معلولین : راست دست و چپ دست

آقایان: ۹۰ kg ، + ، ۹۰ kg ، ۷۵ kg ، ۶۰ kg -

پسران: ۸۰ kg ، + ، ۸۰ kg ، ۶۵ kg ، ۵۰ kg

بانوان: ۸۰ kg ، + ، ۸۰ kg ، ۷۰ kg ، ۶۰ kg -

دختران: ۵۰ kg ، + ، ۵۰ kg

جوانان (تا ۱۸ سال) راست دست و چپ دست :

پسران: ۸۰ kg ، + ، ۸۰ kg ، ۷۵ kg ، ۷۰ kg ، ۶۵ kg ، ۶۰ kg ، ۵۵ kg ،

۵۰ kg

دختران: ۷۰ kg ، + ، 70 kg ، ۷۰ kg ، ۶۵ kg ، ۶۰ kg ، ۵۵ kg ، ۵۰ kg ، ۴۵ kg

جوانان (تا ۲۱ سال) راست دست و چپ دست:

آقایان: ۹۰ kg ، + ، ۹۰ kg ، ۸۵ kg ، ۸۰ kg ، ۷۵ kg ، ۷۰ kg ، ۶۵ kg ،

۶۰ kg ، ۵۵ kg

بانوان: ۷۰ kg ، + ، 70 kg ، ۷۰ kg ، ۶۵ kg ، ۶۰ kg ، ۵۵ kg ، ۵۰ kg

۱,۴ وزن کشی

وزن کشی باید بدون لباس انجام شود. بنابراین در صورتی که ورزشکار بخواهد در یک گروه وزنی مشخص قرار بگیرد باید کاملاً برهنه وزن کشی شود (وزن از ۰ محاسبه می شود مثلاً: کلاس ۷۰ شامل ۰ تا ۷۰ کیلو می باشد). در صورتی که ورزشکاری در هنگام مسابقه از پروتز استفاده می کند باید به هنگام وزن کشی پروتز را بپوشد تا در حق کسی اجحاف نشود.

۱,۴,۱ هیچ گونه اعتراضی در خصوص روند وزن کشی در حین وزن کشی جایز نیست. وزن کشی بر اساس لیست ثبت نام و به ترتیب انجام می شود: مثلاً اولین تیمی که توسط مجمع عمومی WAF ثبت نام شده در ابتدا وزن کشی می شود و این روند به همین ترتیب پیش می رود. WAF این حق را دارد تا از ورود هر کشوری که طبق ضوابط عمل ننماید و یا باعث اختلال شود جلوگیری به عمل آورد.

۱,۴,۲ کلیه ی وزن کشی ها باید توسط ترازوهای تحت تایید WAF انجام شود. وزن کشی حداکثر ۲۴ الی ۳۰ ساعت پیش از اولین روز شروع بازی ها انجام می شود. پیش از اولین روز مسابقات کلیه ی داوران حاضر می توانند در رده بندی جوانان و یا بزرگسالان در وزن کشی شرکت نمایند.

۱,۴,۳ در حین وزن کشی ، ورزشکار می تواند توسط یکی از مسئولین تیم خود همراهی شود.

۱,۴,۴ ممکن است از بیشتر از یک ترازوی رسمی استفاده شود.

۱,۴,۵ مسئول وزن کشی بالاترین مقام مسئول در حین وزن کشی است.

۱,۴,۶ یک ورزشکار می تواند در رده ی وزنی خود و یا یک وزن بالاتر رقابت نماید.

۱,۵ گروه های سنی مردان و زنان:

توجه: سن بر اساس سال تقویمی محاسبه می گردد.

رده نوجوانان - ۱۲ سال و زیر آن

رده جوانان ۱۸ - ۱۸ سال و زیر آن

رده جوانان ۲۱ - ۲۱ سال و زیر آن (۲۰۱۲)

رده بزرگسال - بالای ۲۱ سال

رده مستر (پیشکسوتان): ۴۰ سال به بالا

رده گرند مستر: ۵۰ سال به بالا

رده بالای گرند مستر: ۶۰ سال به بالا

در صورت درخواست WAF ، برای تاییدیه ی سن باید پاسپورت اصلی و یا مدرک پزشکی ارائه گردد.

در صورت درخواست WAF ، برای تاییدیه ی جنسیت باید مدرک پزشکی مربوطه به پزشک منتخب WAF ارائه گردد.

در صورت درخواست WAF ، کارت معلولیت فرد و یا مدارک پزشکی مربوطه باید ارائه گردد.

۱,۶ - امتیازات تیم ها

مقام اول: ۱۰ امتیاز

مقام دوم: ۷ امتیاز

مقام سوم : ۵ امتیاز

مقام چهارم: ۴ امتیاز

مقام پنجم: ۳ امتیاز

مقام ششم: ۲ امتیاز

مقام هفتم: ۱ امتیاز

مسئولین منتخب WAF ، مسئول جدول بندی امتیاز تیم ها و دسته بندی رتبه بندی گروه ها می باشند.

امتیازات تیمی برای کلاس های جوانان، مستر و گرند مستر، نوجوانان و معلولین به صورت جداگانه محاسبه می گردد.

بخش ۲

مشخصات تجهیزات مورد استفاده

۲,۱ میز

چنانچه مچ اندازی بصورت نشسته انجام شود: فاصله میز از زمین باید ۷۱,۱۲ سانتی متر باشد.

چنانچه مچ اندازی بصورت ایستاده انجام شود : فاصله میز از زمین باید ۱۰۱,۶ سانتی متر باشد.

سایر جزئیات در خصوص سطح روی میز در مواد نشسته و ایستاده یکسان است.

۲,۲ ابعاد سطح روی میز

ابعاد میز مچ اندازی ۹۱,۴۴ سانتی متر در ۶۶,۰۴ سانتی متر می باشد.
فاصله ی طولی پایه های داخلی میز حداقل ۷۱,۱۲ سانتی متر و فاصله عرضی پایه ها از هم حداقل ۴۵,۷۲ سانتی متر می باشد.

۲,۳ زیر آرنجی

به ابعاد ۱۷,۷۸ سانتی متر ۱۷,۷۸ سانتی متر و به ضخامت ۵,۰۸ سانتی متر متشکل از فوم سنگین با کیفیت بالا می باشد که سطح آن با وینیل

ارزین پوشیده شده است. فوم و پوشش آن می تواند به صفحه ی فلزی به ابعاد ۱۷,۷۸ سانتی متر در ۱۷,۷۸ سانتی متر و به ضخامت ۴,۵ سانتی متر با استفاده از پیچی به قطر ۳,۵ سانتی متر و طول ۳۴ سانتی متر متصل شود تا به این صورت زیر آرنجی به سطح روی میز محکم گردد.

در تورنمنت های WAF با استفاده از یک خط (بصورت کشیده شده و یا یک نوار رنگی) وسط میز مشخص می شود.

۲,۴ صفحه ی تماس

این صفحه با ابعاد ۲۵,۴ سانتی متر (طول) در ۱۰,۱۶ سانتی متر (ارتفاع) ۵,۰۸ سانتی متر (عرض) و با جنس مرغوب ساخته شده است.

۲,۵ محل قرار گرفتن

زیر آرنجی ها باید با فاصله ی ۵,۰۸ سانتی متر از لبه ی میز قرار بگیرند. آنها در میز های دست راست باید از نیمه ی سمت راست مرکز میز و در میز های دست چپ باید از نیمه ی سمت چپ مرکز بر یکدیگر منطبق باشند.

۲,۶ صفحه ی تماس

صفحه ی تماس باید با زاویه بر روی میز نصب شود. محل قرار گیری آن در فاصله ی ۵ سانتی متر بیرون از زاویه ی داخلی زیر آرنجی به سمت زاویه ی داخلی صفحه و 3.048 سانتی متر از لبه ی میز تا گوشه ی خارجی صفحه می باشد. این صفحه باید در زاویه ای با دستگیره قرار گیرد که فاصله اش از زاویه ی خارجی صفحه های تماس ۲ ۸,۶ سانتی متر باشد.

برای یک میز دست راست این ابعاد باید در سمت چپ زیر آرنجی و برای میز دست چپ بالعکس در نظر گرفته شود.

۲,۷ دستگیره ها

دستگیره ها باید وسط به فاصله ی 33 سانتی متر از کناره های میز و 2.54 سانتی متر از لبه قرار گیرد .

قطر دسته باید 2.54 سانتی متر و به ارتفاع 15.24 سانتی متر باشد.

۲,۸ صندلی ها

صندلی ها باید مربعی شکل و به ابعاد 45.72 در 45,۷۲ سانتی متر باشند و با ارتفاع 45.72 سانتی متر از سطح زمین تا بیرونی ترین سطح صندلی طراحی شوند.

لبه ی جلویی صندلی باید دقیقاً در راستای لبه ی میز باشد. میز و صندلی باید به زمین و یا صفحه ی زیر میز کاملاً محکم شده باشند. هر دو شرکت کننده باید پشت میز به ارتفاع 71.12 سانتی متر بنشینند. (۲۰۱۳)

۲,۹ جنس

بهترین نوع پایه های میز و صندلی پروفیل قوطی شکل است گرچه می توان از لوله های فولادی، ورق فولادی، نبشی و ناودانی استفاده کرد. شایان ذکر است قطر و یا عرض این پایه ها نباید بیشتر از ۵,۰۸ سانتی متر باشد. سطح روی میز و یا صندلی معمولاً از تخته چند لایه به ضخامت ۸,۶۳ سانتی متر تشکیل شده است.

سطح روی میز و صندلی می تواند توسط یک لایه نازک فوم پوشیده شده از رزین/ ونیل تشکیل شود تا شکل نهایی شکل تری پیدا کند.

از هیچ گونه پلکسی گلاس و یا نوار منعکس کننده نور در سطح میز و یا صندلی نباید استفاده شود.

۲,۱۰ ظرف پایه دار گچ

ظرف پایه دار برای گچ ، رزین و یا چسب می تواند در هر یک از طرفین میز باشد. به شرطی که با فاصله مناسب قرار بگیرد به گونه ای که گرد پخش شده در هوا مریبان و یا مسئولین ، و یا ورزشکارانی که آماده مسابقه می شوند را اذیت نکند.

۲,۱۱ صحنه ی بازی

در صورتی که از سکو ی دارای ارتفاع استفاده می شود اطراف آن باید میله ی محافظ به کار رود تا از افتادن اتفاقی ورزشکاران جلوگیری شود.

۲,۱۲ سکو های بالا برنده ارتفاع

می توان از بالا برنده ارتفاع برای آندسته ورزشکارانی که مشکل قد دارند استفاده نمود. همچنین بالا برنده ارتفاع سکو به همراه کفش هایی با پاشنه ی یک تکه و یا چند سکو برای حداقل رساندن فاصله کمر ورزشکاران به سطح

روی میز استفاده می شود. ورزشکاران می توانند با اجازه ی سرمربی خود پیش از شروع مسابقه از بالابر شخصی خود استفاده نمایند. به منظور ثبات و سهولت در جابجایی ، بالابر های شخصی از ورقه ای به ضخامت 3.048 ، ارتفاع ۱۰,۱۶ در عرض ۹۱,۴۴ و عمق 81.28 سانتی متر ساخته می شود. این صفحات به پایه های میز محکم می شوند تا از سر خوردن آنها در طول مسابقه جلوگیری شود. دستگیره ای در وسط میز تعبیه می شود تا حذف و قرار دادن صفحه ی بالا برنده را تسهیل نماید.

۲,۱۳ تسمه ها

تسمه های استفاده شده باید از نوع استاندارد ۲,۵۴ سانتی متر با یک گیره ی پلاستیکی و یا آهنی باشند و نباید در آن ها از چسب پارچه ای استفاده شود.

پهنای تسمه های مورد تایید WAF ۲,۵۴ سانتی متر است.

۲,۱۴ یونیفرم

۲,۱۴,۱ کلیه ورزشکاران و کادر باید بر طبق ضوابط WAF لباس بپوشند. ورزشکاران هر کشور باید به راحتی قابل شناسایی باشند.

۲,۱۴,۲ در حین مسابقه تنها می توان از پیراهن های آستین کوتاه و یا بدون آستین و شلوارک ورزشی (و نه شلوار جین) استفاده نمود.

تبلیغ بصورت بسیار محدود تنها بر روی پیراهن مجاز است.

۲,۱۴,۳ استفاده از کفش به عنوان جزئی از یونیفرم جهت حضور در تورنمنت ها الزامی است.

۲,۱۴,۴ هیچ ورزشکاری نمی تواند بدون یونیفرم مسابقه بدهد و یا جایزه دریافت نماید. در صورتی که ورزشکاری بدون یونیفرم در صحنه مسابقه حاضر شود از حضور در آن مسابقه محروم می شود.

کشوری که یونیفرم ندارد باید کتباً از کمیته اجرایی درخواست بخشش و یا رفع دوستانه مشکل را مطرح نماید.

بخش ۳

داوران

۳,۱ رئیس کمیته داوران عهده دار موارد ذیل می باشد:

۳,۱,۱ مسئول کیفیت انجام کار داوران در زمان برگزاری مسابقات WAF می باشد.

۳,۱,۲ مسئول نظارت بر داوران در حین مسابقه می باشد و پس از پایان تورنمنت کارت گزارشی برای هر یک از داوران شرکت کننده صادر می نماید.

۳,۱,۳ مسئول برکناری داوران بی مسئولیت و یا فاقد دانش فنی لازم در تورنمنت های WAF می باشد.

۳,۱,۴ مسئول اطلاع رسانی به مسئولین اجرائی WAF در خصوص تخلف مربی خاطی با ارائه مدرک دال بر رفتار ناشایست وی.

۳,۱,۵ مسئول کسب حصول اطمینان در خصوص رعایت نمودن قوانین مصوب WAF در ارتباط با لباس داوران در تورنمنت های WAF می باشد.

۳,۱,۶ هر یک از داوران بلند مرتبه ی WAF باید این شانس را داشته باشند تا به عنوان سر داور WAF انتخاب شوند.

۳,۱,۷ مسئول برگزاری سمینار فنی داوران که در آن کلیه ی سرپرست های تیم حضور دارند می باشد. (۲۰۱۳)

۳,۲ مسئول آموزش داوران عهده دار موارد ذیل می باشد:

۳,۲,۱ مسئول حصول اطمینان از شرایط فیزیکی و تکنیکی مناسب داوران

انتخاب شده جهت داوری در تورنمنت WAF می باشد.

۳,۲,۲ مسئول برگزاری کلینیک کوتاه مدت ولی جامع داوران پیش از

برگزاری مسابقات می باشد.

۳,۲,۳ مسئول نظارت بر برنامه ی آموزشی داوران در سرتاسر جهان ، اجرایی

نمودن برنامه و اعمال تغییرات اعمال شده در قوانین می باشد.

۳,۳ داور مسابقه

۳,۳,۱ داور مسابقه باید لباس متناسب با قوانین لباس WAF را بر تن

داشته باشد. لباس داوران شامل پیراهن راه راه سفید و سیاه آستین کوتاه با

راه های به عرض 2.54 سانتی متر، شلوار سیاه، جوراب و کفش می باشد. نام

هر فرد و رتبه بندی وی می تواند در پشت لباس درج شود.

۳,۳,۲ پرچم هیچ کشوری نباید بر روی لباس داور درج شده باشد.

۳,۳,۳ داور باید به قوانین WAF اشراف کامل داشته باشد و در کلینیک در

نظر گرفته شده پیش از تورنمنت ها حضور یابد.

۳,۳,۴ داور باید رفتار کاملاً حرفه ای و بی تعصب داشته باشد.

داوران نباید تنها به یکی از شرکت کنندگان تبریک بگویند ولی می توانند به هر دو شرکت کننده در یک بازی خوب تبریک بگویند.

۳,۳,۵ یک داور مورد تایید می تواند در روزی که نوبت او نیست هم داوری کند.

۳,۴ داوری در مچ اندازی ایستاده – دو داور پشت میز می ایستند.

۳,۴,۱ داوری که اقدام به آغاز مسابقه می نماید در آن مسابقه سر داور تلقی می شود. داور کمکی مسئول گرفتن خطاهای آرنج و نیز شروع صحیح مسابقه خواهد بود. پس از شروع مسابقه ، هر یک از داورها مسئول گرفتن خطا هستند.

۳,۴,۲ نمی توان داوری را که پشت یک میز قرار می گیرد برکنار نمود مگر به خاطر کمبود دانش فنی.

بخش ۴

پروتکل

۴,۱ قوانین تورنمنت

۴,۱,۱ مسابقات جهانی همیشه در دو هفته ی آخر سپتامبر برگزار می شود این تغییر از سال ۲۰۱۲ اعمال شده است.

۴,۱,۲ مسابقات گروه های راست و چپ دست در روزهای جداگانه برگزار می شود.

۴,۱,۳ افراد در رده های وزنی مختلف پس از اعلام نامشان به نوبت برای مسابقه دادن به صحنه می آیند. رقبای تیم ها بر اساس قرعه کشی مشخص می شوند و پس از قرعه کشی مسابقه شروع می شود.

منطقه ای برای شرکت کنندگان یک کلاس در هنگام مسابقه در نظر گرفته می شود. مسئولین، مچ اندازان را به منطقه تعیین شده هدایت می کنند.

۴,۱,۴ استفاده از مچ بند، بانداژ بازو/سپورت ، باند های محافظ، انگشتر و دستبند در دست ممنوع است.

* تعریف دست: بخشی از بدن که از شانه شروع می شود و تا پایین سر انگشت ها ادامه می یابد.

۴,۱,۵ افراد (مگر با اجازه سر داور) نمی توانند از فاصله ی کمتر از ۶ متر به میز نزدیک شوند در غیر این صورت با آنها به شدت برخورد می شود.

۴,۱,۶ در صورت عدم رعایت قوانین و یا اخلاق ورزشکاری از تیم یک کشور امتیاز کسر می شود.

۴,۱,۷ عدم رعایت اخلاق ورزشکاری قابل تحمل نبوده و می تواند منجر به محرومیت از تورنمنت شود.

۴,۱,۸ هیچ گونه مسابقه ی تمرینی در حین و یا بلافاصله پس از مسابقات جایز نمی باشد. هر گونه اختلال در مسابقات برنامه ریزی شده ممنوع است.

۴,۱,۹ جریمه ی ۵۰ یورویی برای درخواست اعتراض در نظر گرفته شده. در صورت وارد بودن اعتراض ۵۰ یورو مسترد می گردد و اگر اعتراض رد شود مبلغ ۵۰ یورو توسط WAF ضبط می شود. به کلیه ی اعتراضات خارج از صحنه و در میز منشی رسیدگی می شود و در صورت عدم رعایت این قانون ۱۰۰ یورو دریافت می شود.(2014)

۴,۱,۱۰ مسابقات نیمه نهایی و نهایی (در صورتی که روی یک میز انجام شوند) نمی تواند توسط داوری که دارای ملیت یکسان با شرکت کنندگان است داوری شود. سر داور مسئول اجرای این بند است. (2014)

۴,۱,۱۱ بررسی ویدئو تنها در صورت اعتراض انجام می شود. (2014)

۴,۲ کنترل دوپینگ

۴,۲,۱ تست کنترل دوپینگ می تواند در کلیه ی مسابقات جهانی ، بین المللی ، قاره ای و کشوری تحت نظارت WAF انجام شود. فرد معترض باید مبلغ در نظر گرفته شده به دلار آمریکا را به همراه نامه رسمی به عنوان ودیعه به رئیس WAF و یا کمیته ی انضباطی ارائه دهد.

۴,۲,۲ تست مثبت هر ورزشکار، فدراسیون کشوری وی را موظف می سازد تا هزینه ی تست دوپینگ هر یک از آنها را در مسابقات جهانی بعدی تقبل نمایند. (مثلاً اگر تست دوپینگ ۲ ورزشکار از یک کشور مثبت باشد ، دو تست اضافی دیگر باید در مسابقه ی بعدی از اعضای تیم آن کشور گرفته شود و هزینه های آن توسط آن فدراسیون پرداخت گردد). (2013)

۴,۳ جریمه ها

۴,۳,۱ موبایل روشن در حین مسابقه و یا کنگره جریمه ی ۱۰ یورویی به همراه دارد. لازم به ذکر است که میزبان آن مسابقه استثنا محسوب می شود. به همراه داشتن بوق و سایر وسایل از این قبیل در محل تماشاچیان مجاز نمی باشد.

۴,۳,۲ هر شرکت کننده تایید نشده و یا مسئولی که در حین مسابقه به روی صحنه بیاید ۵۰ یورو جریمه می شود.

۴,۳,۳ جریمه ی ۵۰ یورویی برای درخواست اعتراض در نظر گرفته شده. در صورت وارد بودن اعتراض ۵۰ یورو مسترد می گردد. اگر اعتراض رد شود مبلغ ۵۰ یورو ضبط می شود. اعتراض باید پیش از شروع مسابقه بعدی روی آن میز صورت پذیرد. به کلیه اعتراضات در میز منشی رسیدگی می شود و ۱۰۰ یورو به عنوان جریمه برای کسانی که این قانون را رعایت نمی کنند در نظر گرفته شده است. (2014)

۴,۳,۴ ورزشکاران ، مربیان و یا تماشاچیان که به داور توهین کنند جریمه می شوند.

توهین اول ۱۰۰ یورو ، توهین دوم ۲۰۰ یورو

توهین سوم ۳۰۰ یورو و ۶ ماه تعلیق به ازای هر توهین در آینده

۴,۳,۵ در صورت عدم حضور کاپیتان منتخب تیم در سمینار فنی برگزار شده توسط رئیس داوران ، آن کشور ۱۰۰ یورو جریمه می شود. (2013)

بخش ۵

قوانین مسابقه

۵,۱ سیدبندی (طبقه بندی) دو حذفی

۵,۱,۱ مسابقات WAF همیشه دو حذفی است. کلیه شرکت کنندگان باید ۲ بار ببازند. قبل از مسابقات سید بندی انجام نمی شود. بصورت رندوم اسامی شرکت کنندگان روی کاغذ قرعه کشی نوشته می شود. در صورت امکان اعضای تیم یک کشور در راند اول با یکدیگر مسابقه نمی دهند.

۵,۲ راهنمایی های کلی

۵,۲,۱ اسامی شرکت کنندگان در هر رده ی وزنی اعلام می شود تا به روی صحنه بیایند و نتیجه ی قرعه کشی شان تایید شود.

۵,۲,۲. پس از اعلام اسامی، شرکت کنندگان طی ۳۰ ثانیه باید پشت میز قرار بگیرند. در صورت عدم حضور در مدت ۳۰ ثانیه به آنها باخت داده می شود. بنابراین شرکت کنندگان باید پشت میز حاضر شوند، با رقیب خود دست دهند و سپس گریپ بگیرند. (2013)

۵,۲,۳ افرادی که موهای بلندی دارند باید به طریقی موی خود را جمع کنند. استفاده از هدبند مجاز است ولی نمی توانید از کلاه استفاده کنید.

۵,۲,۴ توجه داشته باشید که داوران برای کشتی گرفتن با شما در آنجا حضور ندارند. یک داور به آرامی دستان شرکت کنندگان را لمس می کند تا از چفت

شدن صحیح آنها ، صاف بودن مچ دست ها و قرار گرفتن آرنج در مرکز میز اطمینان حاصل نماید.

۵,۲,۵ هیچگونه وقفه ای در حین و یا مابین مسابقات مجاز نیست مگر اینکه مشکل تجهیزات ، اشتباه در کاغذ قرعه کشی و یا تایید مسئولین وجود داشته باشد.

۵,۲,۶ هیچ شرکت کننده ایی ۲ بار در مقابل یک رقیب قرار نمی گیرد مگر برای رده بندی.

۵,۲,۷ داور می تواند به یک مچ انداز معلول به خاطر معلولیتش آوانس هایی دهد.

۵,۲,۸ مچ حریف را تنها در بخش تعیین شده باید بخوابانید.

۵,۳ شروع مسابقات

۵,۳,۱ در گریپ کف دست ها کاملاً با هم تماس دارند و گریپ در شست و چفت شدن شست باید قابل دیدن باشد. گریپ دست ها باید در انگشت اشاره با یکدیگر در یک سطح باشند. ورزشکار باید با دست آزاد خود دستگیره ایی که در لبه ی میز قرار داده شده را بگیرد. بازوی دست آزاد می تواند در تماس

با سطح میز باشد و یا نباشد. ناخن دست‌ها باید کوتاه باشد تا آسیبی به رقیب شما نزنند.

استفاده از رزین / Stickum / گچ مجاز است.

۵,۳,۲ فشار به عقب تا جایی که بازوی رقیبان شما را از علامت مشخص شده در مرکز میز منحرف کند مجاز نمی‌باشد. جریمه‌ی این خطی مثل خطای شروع است.

۵,۳,۳ شانه‌ها باید در راستای میز باشند. پس از شروع می‌توانند به طرفین متمایل شوند.

۵,۳,۴ پیش از شروع بازی ما بین شانه و ساعد و نیز ما بین چانه و دست هر یک از شرکت‌کنندگان باید به اندازه یک دست فاصله وجود داشته باشد.

۵,۳,۵ سر داور با اعلام "Ready...Go!" فرمان شروع را می‌دهد. در پایان مسابقه داور با اعلام "Stop" و بالا بردن دست فرد برنده به مسابقه خاتمه می‌دهد. داور به گونه‌ای باید اعلام پایان کند که هر دو شرکت‌کننده متوجه‌ی خاتمه‌ی مسابقه شوند.

۵,۳,۶ هرگاه هر یک از بخش‌های دست از خط مچ تا سر انگشتان صفحه‌ی تماس را لمس کند و یا از آن عبور کند و به زیر آن برود پایان بازی اعلام می‌شود.

۵,۳,۷ می توان پاهای بازیکنان را به پایه های میز بپیچد و یا پیش از شروع مسابقه به پایه ی مخالف میز محکم کرد. به این ترتیب می توانید از عدم تماس آن با پای رقیب اطمینان حاصل نمایید. پاها می توانند در حین مسابقه با زمین تماس نداشته باشند و یا در هر سمتی حرکت داشته باشند تا جایی که با رقیب تماسی ایجاد نشود.

۵,۳,۸ در صورت آسیب دیدگی در حین مسابقه ، نام بازیکن تا زمانی که دو باخت داشته باشد حذف نمی شود. مسابقه ای که یک ورزشکار در آن آسیب دیده باشد باخت محسوب می شود.

۵,۳,۹ در یک مسابقه ی واقعی هیچ گونه زمان استراحتی وجود ندارد. به هر حال اگر به تشخیص سر داور و یا پزشک تحت تایید WAF ورزشکار توان ادامه ی مسابقه را نداشته باشد ، مسابقه متوقف می شود.

۵,۳,۱۰ مسابقه دهندگان می توانند با باند، گریپ داور و یا گریپ داور با باند در صورت توافق طرفین اقدام به شروع مسابقه نمایند. (2013)

بخش ۶

لغات بین المللی

هر بازیکن باید لغات زیر را بداند:

Wrist	Elbow down
Over	Winner
Center	Don't move
Strap	Under
Knuckles	Ready Go
Warning	Stop
Thumb Down	Back
Foul	Grip
Coincidental	Shoulders
Dangerous Position	Referee Grip

Shoulder: برای بیان حالت شانه ها در یک خط و شرایط خطر اعلام می

شود

توجه: لغت Shoulder به وضعیت خطرناک اطلاق می گردد.

Wrist: زمان صاف کردن میچ دست ها

Back: اشاره به پشت ورزشکار

Grip: فرمان گرفتن دست ها جهت شروع مسابقه

Referee Grip: فرمان بستن دستها توسط داور

Coincidental: خطای همزمان دو ورزشکار

Dangerous Position: حالت خطرناک که احتمال آسیب دیدگی وجود

دارد

Over: روبه بالا

Center: اشاره به مرکز میز جهت تنظیم و قرار گرفتن دست ها در مرکز

Strap: بند مخصوصی است که با آن دست ها را می بندند

Elbow down: اشاره به جدا شدن یا خارج شدن آرنج از پد زیر آرنجی

Winner: برنده

Don't move: حرکت نکردن

Under: زیر

Knuckles: اشاره به برآمدگی بند اول انگشت شست دارد

Warning: اخطار

Thumb Down: فرمان پایین آوردن انگشت شست

Foul: خطا

Ready Go: فرمان شروع بازی

Stop: فرمان توقف پایان بازی

بخش ۷

اخطارها

۷,۱ هر گونه حرکت زودتر از موعد با شانه ها، بازو، دست و یا انگشتان اخطار دارد مگر در حالیکه شرکت کنندگان در گریپ داور باشند که در این صورت فول محسوب می شود.

۷,۲ در صورتی که ورزشکاری در چفت کردن دست خود تعلل کند داور به وی اخطار می دهد.

۷,۳ در صورت رها کردن دسته بدون توقف بازی به فرد اعلام فول داده می شود. در صورتی که پیش از گرفتن مجدد دستگیره امتیازی بدست آید ، بازی متوقف می شود و شخص خاطی یک فول می گیرد. تماس با دستگیره باید در بالای میز انجام شود. افرادی که یک دست یا بازو دارند نیازی به گرفتن دسته ندارند.

توجه:

- دو اخطار برابر است با یک فول

- در صورت انجام دو فول ورزشکار بازی را به حریف واگذار می کند.

بخش ۸

خطاها

۸,۱ خطاها

۸,۱,۱ در صورتی که ورزشکاران طی ۳۰ ثانیه اختصاص داده شده پشت میز خود حاضر نشوند برای آن بازی باخت می‌خورند. بنابراین نام آنها همانند زمانی که در مسابقه ی واقعی می‌بازند در جدول قرار می‌گیرد و در صورتی که قبلاً در آن دسته ی وزنی یک باخت داشته اند از تورنمنت حذف می‌شوند. (۲۰۱۳)

۸,۱,۲ در حین مسابقه شانه ی فرد نباید از "خط وسط" میان دستگیره ها عبور نماید، در غیر اینصورت فول محسوب می‌شود.

۸,۱,۳ فرد نباید هیچ یک از بخش های بدن خود از جمله چانه، شانه و سر را لمس کند. در اینصورت به وی فول داده می‌شود.

۸,۱,۴ در صورتی که ورزشکار عمداً دست خود را به سمت شانه ی حریف هل دهد فول می‌گیرد.

۸,۱,۵ زمانی که فرد خود را در "موقعیت خطرناک" قرار می‌دهد داور با صدای بلند به وی تذکر می‌هد تا متوجه تذکر شود. داور به فرد اعلام می‌کند تا به سمت بازوی حریف قرار بگیرد به نحوی که دست ، بازو و شانه ی وی در امتداد یک خط راست باشد. رقابت کنندگان هرگز نباید شانه ی خود را به سمت میز جلوتر از بازو و یا دستشان هل دهند.

۸,۱,۶ در وضعیت "باخت" و یا "در حال باخت" مسابقه دهندگان نمی توانند شانه ی رقیب را در سطحی پایین تراز زیر آرنجی بکشند. این وضعیت ، وضعیت خطرناک تلقی می شود.

وضعیت "در حال باخت" به حالت شروع تا $2/3$ مسیر پیموده شده در جهت باخت اطلاق می گردد.

۸,۱,۷ هرگونه حرکت عمدی با هدف فول نمودن رقیب منجر به عدم دریافت فول رقیب و در عوض فول خود شما می شود. مثلا: هل دادن عمدی رقیب از پشت زیر آرنجی.

۸,۱,۸ ۳۰ ثانیه استراحت پس از یک فول مجاز است.

۸,۱,۹ کلام توهین آمیز، رفتار مغایر با اخلاق ورزشی و یا رفتار نامناسب با مسئولین منجر به دریافت فول می شود. در صورت تکرار، مسابقه دهنده و یا مسئول از تورنمنت حذف می شود.

۸,۱,۱۰ هر گونه خطا زمانی که یک شرکت کننده بیش از $2/3$ مسیر تا صفحه ی تماس را پیموده باخت محسوب می شود.

۸,۲ گریپ داور (Referee Grip)

۸,۲,۱ ورزشکاران ۳۰ ثانیه برای تکمیل گریپ ("Grip Up") زمان دارند. در صورتی که در این زمان گریپ خود را تکمیل ننمایند داور گریپ می دهد. گریپ داور شامل مراحل ذیل می باشد (۲۰۱۳) :

۸,۲,۲ کف دستان دو حریف توسط داور مماس بر هم قرار می گیرد. داور شست ها را به سمت پایین می آورد و انگشتان توسط وی بسته می شوند. این کار برای شرکت کننده اول و سپس برای شرکت کننده دوم انجام می شود. زمانی که دست دو ورزشکار بسته می شود ، داور از آنها می پرسد که آیا آنها می خواهند شستشان هم بسته باشد یا نه. مفاصل شست نشان داده می شود ، انگشتان سبابه تراز می شوند ، مچ ها صاف و بازو ها در وسط قرار می گیرند. پس از آن شرکت کنندگان نمی توانند این وضعیت را تغییر دهند.

۸,۲,۳ نمونه های تغییر وضعیت شامل: باز کردن انگشتان برای گریپ مجدد ، فشار به پشت، خم کردن مچ دست ، شروع پیش از موعد و یا هل دادن آرنج خارج از سطح زیرآرنجی می باشد.

۸,۲,۴ هر گونه حرکت توسط هر یک از ورزشکاران منجر به فول دادن به فردی که دست خود را حرکت داده می شود.

۸,۳ خطاهای آرنج

۸,۳,۱ اگر آرنج فرد از زیر آرنجی جدا شود به وی فول داده می شود. زمانی گفته می شود آرنج از زیر آرنجی جدا شده که :

۸,۳,۲ فول بصورت عمودی از زیر آرنجی جدا شود، بدون توجه به ناچیز بودن فاصله ، تا زمانی که بین آرنج و زیر آرنجی فاصله وجود داشته باشد. در صورتی که آرنج زیر آرنجی را جابجا کرده باشد اما فرد از قسمت ترایسپس (عضله ی سه سر بازویی) و یا ساعد همچنان با زیر آرنجی تماس داشته باشد خطای آرنج داده نمی شود.

۸,۳,۳ زمانی خطای آرنج داده می شود که اتکای فرد بر ترایسپس (عضله ی سه سر بازویی) و یا ساعد است و در این حالت آرنج از زیر آرنجی خارج می شود.

۸,۳,۴ زمانی که هر دو حریف با هم مرتکب فول می شوند ، فول همزمان در نظر گرفته می شود. در اینصورت مسابقه متوقف می شود و بدون دادن فول مجدداً شروع می شود.

۸,۴ لغزش

داور در موارد ذیل یک فول به دلیل "مسبب لغزش شدن" می دهد:

۸,۴,۱ انگشتان خود را از دست حریف بکشید.

۸,۴,۲ انگشتان خود را به گونه ای که بخواهید یک مشت در دست رقیب خود بسازید جمع کنید.

۸,۴,۳ در حالت شکستن مچ قرار دارید و انگشتان خود را در دست رقیب خود می کشید و به این ترتیب نمی توانید گریپ خود را حفظ کنید.

۸,۵ تسمه (Strap)

۸,۵,۱ زمانی که مسابقه ای با لغزش ای که منجر به خطا نشود پایان یابد از تسمه استفاده می شود. لغزش زمانی اتفاق می افتد که دو حریف هیچ گونه تماسی با یکدیگر نداشته باشند. داور باید پیش از اعلام خطا از دلیل بوجود آمدن لغزش اطمینان حاصل نماید. در صورتیکه داور مطمئن نباشد که یکی از بازیکنان باعث لغزش شده و یا هر دو در بوجود آمدن آن دخیل بوده اند آنگاه از تسمه استفاده می شود و به هیچ یک از مسابقه دهندگان خطایی داده نمی شود.

۸,۵,۲ وقتی تسمه بسته شد ، مسئولین از هر دو ورزشکار می خواهند تا آرنج خود را در عقب زیر آرنجی مربوطه قرار دهند ، کف دست های خود را به یکدیگر بچسبانند ، انگشتانشان را صاف کنند و شست خود را بالا بگیرند. در

حالیکه دست مخالف دستگیره را نگه می دارد می توان تسمه را به سرعت بست. تنها داور می تواند تسمه را تنظیم نماید. مسابقه دهندگان می توانند درخواست کنند تا برایشان تسمه را شل کنند و یا در صورت احساس ناراحتی آن را جابجا کنند. تسمه نمی تواند از ۱ سانتی متر زیر خط مچ پایین تر قرار بگیرد.

۸,۵,۳ پس از بستن تسمه، دو بازیکن می توانند گریپ خود را تنظیم کنند و آرنج خود را در محل مناسب قرار دهند.

۸,۵,۴ اگر بازیکنی در حین مسابقه در زمان موقعیت باخت عمداً لغزش نماید در آن صورت آن مسابقه را می بازد (موقعیت باخت به زمانی اطلاق می گردد که فرد تا بیش از دو سوم مسیر به سمت زیر آرنجی را طی نموده باشد). هر گونه لغزش عمدی منجر به اخذ خطا می شود.

تصاویر



مراحل آماده شدن و طرز قرار گیری صحیح









