



جمهوری اسلامی ایران
وزارت ورزش و جوانان
فدراسیون اسکیت

I.R.IRAN SKATING FEDERATION



تاریخ :
شماره :
پیوست : ندارد.....

قوانین مسابقات سطح حرفه ای

جدول گروه سنی و زمان اجرا

گروه ها	سال تولد	زمان موزیک
بانوان (خردسالان) (Tots)	۹۳ و ۹۴	۲:۰۰±۱۰
بانوان (نونهاالان) (Minis)	۹۱ و ۹۲	۲:۳۰±۱۰
بانوان (نوجوانان ۱) (espoir)	۸۹ و ۹۰	۳:۰۰±۱۰
بانوان (نوجوانان ۲) (cadet)	۸۷ و ۸۸	۳:۳۰±۱۰
بانوان امید ها (youth)	۸۶	۳:۳۰±۱۰
بانوان جوانان (junior)	۸۴ و ۸۵	۴:۰۰±۱۰
بانوان بزرگسالان (senior) :	۸۳ و ۸۲ و ۸۱ و بعد از آن	۴:۰۰±۱۰
آقایان جوانان (junior)	۸۴ و ۸۵ و ۸۶ ماقبل آن	۴:۳۰ الی ۴:۰۰
آقایان بزرگسالان (senior)	۸۳ و ۸۲ و ۸۱ و بعد از آن	۴:۳۰ الی ۴:۰۰

برنامه بلند

- برای همه ی رده های سنی : در برنامه ی بلند، ۲ چرخش ترکیبی مجاز می باشند ولی باید متفاوت باشند . این به این معنی است که
- ۲ حالت یکسان با امتیاز یکسان پایه (لبه ، پا ، حرکت) را نمی توان بطور متوالی و به یک ترتیب در هر دو چرخش ترکیبی اجرا کرد.
- در همه ی رده های سنی ، پرش ترکیبی های مشابه فقط یکبار میتواند در هر برنامه اجرا شود .



جمهوری اسلامی ایران
وزارت ورزش و جوانان
فدراسیون اسکیت

I.R.IRAN SKATING FEDERATION



تاریخ :
شماره :
پیوست : ندارد.

برنامه بلند بزرگسالان (Senior)

عنوان	شفاف سازی
پرش ها	حداکثر ۸ پرش برای آقایان و ۷ پرش برای بانوان. حداکثر ۳ پرش ترکیبی فقط یکی از آن ها میتواند حداکثر ۵ پرش داشته باشد، پرش های متصل شامل این ترکیب می شود. پرش های ترکیبی دیگر میتوانند حداکثر ۳ تایی باشند و شامل پرش های متصل نیز می باشد. یک پرش اکسل اجباری می باشد. اکسل و دبل اکسل و تریپل اکسل نمیتواند بیشتر از ۲ بار اجرا شود در صورت تکرار باید در پرش ترکیبی اجرا شود. برای اینکه یک جامپ برابر با جامپ دیگر شناخته شود باید شاخصه های شبیه به هم داشته باشد، برای مثال ورودی و تعداد دورهای برابر. (1T و 2T برابر نیستند)
چرخش ها	حداکثر ۳ چرخش. (حداقل ۲ چرخش که از هر کدام از انواع اسپین باید انجام شود): یک اسپین تکی یک اسپین ترکیبی (حداکثر ۵ حالت) یک حالت یکسان اسپین (پوزیشن با یک ارزش پایه) با یک پا و لبه یکسان نمیتواند بیشتر از ۲ بار اجرا شود. توجه: در یک اسپین ترکیبی، حداقل دو دور چرخش برای هر حالت اجباریست.
حرکت موزون پا	حداکثر یک رقص پا. حداکثر ۴۰ ثانیه باشد.
کروگرافی	حداکثر یک کروگرافی. الگو آزاد و حداکثر ۳۰ ثانیه باشد.

برنامه بلند رده سنی جوانان (Junior)

عنوان	شفاف سازی
پرش ها	حداکثر ۸ پرش برای آقایان و ۷ پرش برای بانوان حداکثر ۳ پرش ترکیبی فقط یکی از آن ها میتواند حداکثر ۵ پرش داشته باشد، پرش های متصل شامل این ترکیب می شود. پرش های ترکیبی دیگر میتوانند حداکثر ۳ تایی باشند و شامل پرش های متصل نیز می باشد. یک پرش اکسل اجباری می باشد. اکسل و دبل اکسل و تریپل اکسل نمیتواند بیشتر از ۲ بار اجرا شود در صورت تکرار باید در پرش ترکیبی اجرا شود. برای اینکه یک جامپ برابر با جامپ دیگر شناخته شود باید شاخصه های شبیه به هم داشته باشد، برای مثال ورودی و تعداد دورهای برابر. (1T و 2T برابر نیستند)
چرخش ها	حداکثر ۳ چرخش. حداقل ۲ چرخش که از هر کدام از انواع اسپین باید انجام شود: یک اسپین تکی یک اسپین ترکیبی (حداکثر ۵ حالت) یک حالت یکسان اسپین (پوزیشن با یک ارزش پایه) با یک پا و لبه یکسان نمیتواند بیشتر از ۲ بار اجرا شود.
حرکت موزون پا	حداکثر یک رقص پا. حداکثر ۴۰ ثانیه باشد.
کروگرافی	حداکثر یک کروگرافی. الگو آزاد و حداکثر ۳۰ ثانیه باشد.



جمهوری اسلامی ایران
وزارت ورزش و جوانان
فدراسیون اسکیت

I.R.IRAN SKATING FEDERATION



تاریخ :
شماره :
پیوست : ندارد.

برنامه بلند رده سنی امید ها (youth)

عنوان	شفاف سازی
پرش ها	حداکثر ۶ پرش حداکثر ۳ پرش ترکیبی فقط یکی از آن ها میتواند حداکثر ۵ پرش داشته باشد، پرش های متصل شامل این ترکیب می شود. پرش های ترکیبی دیگر میتوانند حداکثر ۳ تایی باشند و شامل پرش های متصل نیز می باشد. حداقل یکی از پرش ها باید ۲ دور باشد. یک پرش اکسل اجباری می باشد. اکسل و دبل اکسل و تریپل اکسل نمیتواند بیشتر از ۲ بار اجرا شود در صورت تکرار باید در پرش ترکیبی اجرا شود. برای اینکه یک جامپ برابر با جامپ دیگر شناخته شود باید شاخصه های شبیه به هم داشته باشد، برای مثال ورودی و تعداد دورهای برابر. (1T و 2T برابر نیستند)
چرخش ها	حداکثر ۳ چرخش. (حداقل ۲ چرخش که از هر کدام از انواع اسپین باید انجام شود): یک اسپین تکی یک اسپین ترکیبی (حداکثر ۵ حالت) یک حالت یکسان اسپین (پوزیشن با یک ارزش پایه) با یک پا و لبه یکسان نمیتواند بیشتر از ۲ بار اجرا شود. توجه: در یک اسپین ترکیبی، حداقل دو دور چرخش برای هر حالت اجباریست.
حرکت موزون پا	حداکثر یک رقص پا. (حداکثر سطح ۴). حداکثر ۴۰ ثانیه باشد.
کروگرافی	حداکثر یک کروگرافی. الگو آزاد و حداکثر ۳۰ ثانیه باشد.

برنامه بلند رده سنی نوجوانان (cadet) (۲)

عنوان	شفاف سازی
پرش ها	حداکثر ۵ پرش حداکثر ۲ پرش ترکیبی فقط یکی از آن ها میتواند حداکثر ۵ پرش داشته باشد، پرش های متصل شامل این ترکیب می شود. پرش های ترکیبی دیگر میتوانند حداکثر ۳ تایی باشند و شامل پرش های متصل نیز می باشد. حداقل یکی از پرش ها باید ۲ دور باشد. یک پرش اکسل اجباری می باشد. اکسل و دبل اکسل و تریپل اکسل نمیتواند بیشتر از ۲ بار اجرا شود در صورت تکرار باید در پرش ترکیبی اجرا شود. برای اینکه یک جامپ برابر با جامپ دیگر شناخته شود باید شاخصه های شبیه به هم داشته باشد، برای مثال ورودی و تعداد دورهای برابر. (1T و 2T برابر نیستند)
چرخش ها	حداکثر ۳ چرخش. حداقل ۲ چرخش که از هر کدام از انواع اسپین باید انجام شود: یک اسپین تکی یک اسپین ترکیبی (حداکثر ۵ حالت) یک حالت یکسان اسپین (پوزیشن با یک ارزش پایه) با یک پا و لبه یکسان نمیتواند بیشتر از ۲ بار اجرا شود. توجه: در یک اسپین ترکیبی، حداقل دو دور چرخش برای هر حالت اجباریست.
حرکت موزون پا	حداکثر یک رقص پا. حداکثر ۳۰ ثانیه باشد. (حداکثر سطح ۳)



جمهوری اسلامی ایران
وزارت ورزش و جوانان
فدراسیون اسکیت

I.R.IRAN SKATING FEDERATION



تاریخ :
شماره :
پیوست : ندارد.

حداکثر یک کروگرافی. الگو آزاد و حداکثر ۳۰ ثانیه باشد.

برنامه بلند رده سنی نوجوانان (۱) (espoir)

عنوان	شفاف سازی
پرش ها	حداکثر ۴ پرش حداکثر ۲ پرش ترکیبی شامل ۲ تا ۳ پرش که می تواند (شامل پرش های متصل) نیز باشد. یک پرش اکسل اجباری می باشد. پرش های بیشتر از ۲ دور گردش ممنوع می باشد. یک پرش نمی تواند بیشتر از دو بار اجرا شود در صورت تکرار یکی از آن ها پرش ترکیبی باشد. برای اینکه یک جامپ برابر با جامپ دیگر شناخته شود باید شاخصه های شبیه به هم داشته باشد، برای مثال ورودی و تعداد دورهای برابر . (1T و 2T برابر نیستند)
چرخش ها	حداکثر ۳ چرخش. حداقل ۲ چرخش (که از هر کدام از انواع اسپین باید انجام شود): یک اسپین تکی یک اسپین ترکیبی (حداکثر ۴ حالت) یک حالت یکسان اسپین (پوزیشن با یک ارزش پایه) با یک پا و لبه یکسان نمیتواند بیشتر از ۲ بار اجرا شود. توجه: در یک اسپین ترکیبی، حداقل دو دور چرخش برای هر حالت اجباریست.
حرکت موزون یا	حداکثر یک رقص یا. حداکثر ۳۰ ثانیه باشد. (حداکثر سطح ۳)
کروگرافی	حداکثر یک کروگرافی. الگو آزاد و حداکثر ۳۰ ثانیه باشد. این باید شامل یک عنصر اسکیت کردن (ina bauer, spread eagle, camel position, upright position) روی یک پا به صورت تمیز و واضح انجام شود.

برنامه بلند رده سنی نونهالان (Minis)

عنوان	شفاف سازی
پرش ها	حداکثر ۴ پرش حداکثر ۲ پرش ترکیبی ۲ تایی باشد یک پرش اکسل اجباری می باشد. فقط پرش ادور و سینگل اکسل (1A) و دبل تولوپ (2T) و دبل سالکو (2S) که به صورت مستقل و یا ترکیبی مجاز می باشند. پرش های بیشتر از ۲ دور گردش ممنوع می باشد. یک پرش نمی تواند بیشتر از دو بار اجرا شود در صورت تکرار یکی از آن ها پرش ترکیبی باشد. برای اینکه یک جامپ برابر با جامپ دیگر شناخته شود باید شاخصه های شبیه به هم داشته باشد برای مثال ورودی و تعداد دورهای برابر . (1T و 2T برابر نیستند)
چرخش ها	حداکثر ۲ چرخش. حداقل ۲ چرخش که از هر کدام از انواع اسپین باید انجام شود: یک اسپین تکی یک اسپین ترکیبی (حداکثر ۳ حالت) یک حالت یکسان اسپین (پوزیشن با یک ارزش پایه) با یک پا و لبه یکسان نمیتواند بیشتر از ۲ بار اجرا شود. توجه: در یک اسپین ترکیبی، حداقل دو دور چرخش برای هر حالت اجباریست.
حرکت موزون یا	حداکثر یک رقص یا. حداکثر ۳۰ ثانیه باشد. (حداکثر سطح ۲)
کروگرافی	حداکثر یک کروگرافی. الگو آزاد و حداکثر ۳۰ ثانیه باشد. این باید شامل یک عنصر اسکیت کردن (ina bauer, spread eagle, camel position, upright position) روی یک پا به صورت تمیز و واضح انجام شود.



جمهوری اسلامی ایران
وزارت ورزش و جوانان
فدراسیون اسکیت

I.R.IRAN SKATING FEDERATION



تاریخ :
شماره :
پیوست : ندارد.....

برنامه بلند رده سنی خردسالان (Tots)

عنوان	شفاف سازی
پرش ها	حداکثر ۳ پرش حداکثر ۱ پرش ترکیبی دوتایی فقط پرش ادور و والتز جامپ و سینگل اکسل (1A) که به صورت مستقل و ترکیبی مجاز می باشد. یک پرش نمی تواند بیشتر از دو بار اجرا شود در صورت تکرار یکی از آن ها پرش ترکیبی باشد.
چرخش ها	حداکثر ۲ چرخش. حداقل ۲ چرخش (که از هر کدام از انواع اسپین باید انجام شود) یک اسپین تکی یک اسپین ترکیبی (حداکثر ۲ حالت) یک حالت یکسان اسپین (پوزیشن با یک ارزش پایه) با یک پا و لبه یکسان نمیتواند بیشتر از ۲ بار اجرا شود. توجه: در یک اسپین ترکیبی، حداقل دو دور چرخش برای هر حالت اجباریست.
حرکت موزون پا	حداکثر یک رقص پا. حداکثر ۲۰ ثانیه باشد. (حداکثر سطح ۱). چهار گام و گردش (TURNS) که در جهت سطح بندی شمرده می شود، شامل و محدود میشود به: کراس رو به جلو، تری ترن داخلی و خارجی، موهاک باز
کروگرافی	حداکثر یک کروگرافی. الگو آزاد و حداکثر ۳۰ ثانیه باشد. این باید شامل یک عنصر اسکیت کردن (ina bauer, spread eagle, camel position, upright position) روی یک پا به صورت تمیز و واضح انجام شود.



جمهوری اسلامی ایران
وزارت ورزش و جوانان
فدراسیون اسکیت

I.R.IRAN SKATING FEDERATION



تاریخ :
شماره :
پیوست : ندارد.....

قوانین مسابقات آماتور

گروه ها	سال تولد	زمان موزیک
زیر 11 سال	۹۲، ۹۳، ۹۴ و ماقبل	۲:۱۵ ± ۱۰ ثانیه
11 تا 14 سال	۸۹ و ۹۰ و ۹۱	۲:۳۰ ± ۱۰ ثانیه
14 تا 17 سال	۸۶ و ۸۷ و ۸۸	۲:۳۰ ± ۱۰ ثانیه
17 تا 21 سال	۸۲ و ۸۳ و ۸۴ و ۸۵	۲:۳۰ ± ۱۰ ثانیه
بالای 21 سال	81 و ۸۰ و ۷۹ و ...	۲:۳۰ ± ۱۰ ثانیه

رده سنی زیر ۱۱ سال

عنوان	شفاف سازی
پرش ها	3 پرش که حداکثر یکی از آن ها پرش ترکیبی دوتایی باشد. پرش اکسل و پرش دو دور مجاز نمی باشد. یک پرش در صورتی می تواند تکرار شود که تکرار آن در پرش ترکیبی باشد.
چرخش ها	یک چرخش تکی یک پا (یکی از سه حالت پایه) هرچرخش برای شماره شدن حداقل باید دو دور اجرا شود.
حرکات موزون پا	یک رقص پا که 2/3 زمین را پوشش دهد، حداکثر سطح بیسیک شامل : twizzle, mohawk, three turn, toe step, cross in front, 2feet positions, little hop
کروگرافی	حداقل 2 نوع سر خوردن که پشت سر هم و به صورت پیوسته انجام شود



جمهوری اسلامی ایران
وزارت ورزش و جوانان
فدراسیون اسکیت

I.R.IRAN SKATING FEDERATION



تاریخ :
شماره :
پیوست : ندارد.

رده سنی ۱۱ تا ۱۴ سال

عنوان	شفاف سازی
پرش ها	4 پرش که حداکثر یکی از آن ها پرش ترکیبی دوتایی باشد. پرش اکسل و پرش دو دور مجاز نمی باشد. یک پرش در صورتی می تواند تکرار شود که تکرار آن در پرش ترکیبی باشد.
چرخش ها	دو چرخش یک پا شامل: یک چرخش تکی یک چرخش ترکیبی : حداقل 2 حالت و حداکثر 3 حالت هر چرخش برای شماره شدن حداقل باید دو دور اجرا شود.
حرکات موزون پا	یک رقص پا که 2/3 زمین را پوشش دهد، حداکثر سطح بیسیک شامل : twizzle, mohawk, three turn, toe step, cross in front, 2feet positions, little hop
کروگرافی	حداقل 2 نوع سر خوردن که پشت سر هم و به صورت پیوسته انجام شود

رده سنی ۱۴ تا ۱۷ سال

عنوان	شفاف سازی
پرش ها	5 پرش که حداکثر دو تا از آن ها پرش ترکیبی دوتایی باشد. پرش اکسل و پرش دو دور مجاز نمی باشد یک پرش در صورتی می تواند تکرار شود که تکرار آن در پرش ترکیبی باشد.
چرخش ها	دو چرخش یک پا شامل: یک چرخش تکی یک چرخش ترکیبی : حداقل 2 حالت و حداکثر 3 حالت هر چرخش برای شماره شدن حداقل باید دو دور اجرا شود.
حرکات موزون پا	یک رقص پا که 2/3 زمین را پوشش دهد، حداکثر سطح بیسیک شامل : twizzle, mohawk, three turn, toe step, cross in front, 2feet positions, little hop
کروگرافی	حداقل 2 نوع سر خوردن که پشت سر هم و به صورت پیوسته انجام شود



جمهوری اسلامی ایران
وزارت ورزش و جوانان
فدراسیون اسکیت

I.R.IRAN SKATING FEDERATION



تاریخ :
شماره :
پیوست : ندارد.

رده سنی ۱۷ تا ۲۱

عنوان	شفاف سازی
پرش ها	5 پرش که حداکثر دو تا از آن ها پرش ترکیبی دوتایی باشد. پرش اکسل و پرش دو دور مجاز نمی باشد یک پرش در صورتی می تواند تکرار شود که تکرار آن در پرش ترکیبی باشد.
چرخش ها	دو چرخش یک پا شامل: یک چرخش تکی یک چرخش ترکیبی : حداقل 2 حالت و حداکثر 3 حالت هر چرخش برای شماره شده شدن حداقل باید دو دور اجرا شود.
حرکات موزون پا	یک رقص پا که 2/3 زمین را پوشش دهد، حداکثر سطح بیسیک شامل : twizzle, mohawk, three turn, toe step, cross in front, 2feet positions, little hop
کروگرافی	حداقل 2 نوع سر خوردن که پشت سر هم و به صورت پیوسته انجام شود

رده سنی بالای ۲۱ سال

عنوان	شفاف سازی
پرش ها	5 پرش که حداکثر دو تا از آن ها پرش ترکیبی دوتایی باشد. پرش اکسل و پرش دو دور مجاز نمی باشد
چرخش ها	دو چرخش یک پا شامل: یک چرخش تکی یک چرخش ترکیبی : حداقل 2 حالت و حداکثر 3 حالت هر چرخش برای شماره شده شدن حداقل باید دو دور اجرا شود.
حرکات موزون پا	یک رقص پا که 2/3 زمین را پوشش دهد، حداکثر سطح بیسیک شامل : twizzle, mohawk, three turn, toe step, cross in front, 2feet positions, little hop
کروگرافی	حداقل 2 نوع سر خوردن که پشت سر هم و به صورت پیوسته انجام شود