



**اداره کل تربیت بدنی سازمان امور دانشجویان**

**مسابقه آمادگی جسمانی قهرمانی**

**( رویکرد پیلاتس )**

## هدف

آشنایی دانشجویان با رشته پیلاتس  
ایجاد انگیزه در دانشجویان برای حفظ آمادگی جسمانی

## نحوه ی برگزاری

در این مسابقه چند حرکت مطابق دستورالعمل اجرا و کیفیت اجرای حرکت و زمان اجرا توسط داوران بررسی خواهد شد و سه نفر برتر در بخش آقایان و بانوان انتخاب خواهند شد.

## انتخاب نفرات برتر

انتخاب سه نفر برتر با توجه به کیفیت تکنیک و زمان اجرای حرکت

اهدای حکم قهرمانی

اهدای جایزه

## زمان مسابقات

دریافت ویدیوها تا ۱۵ اسفند ماه

زمان اعلام برنده ها تا ۱۷ اسفند

## آیین نامه مسابقات

### انجام مسابقه

ورزشکاران در منزل یا فضای آزاد یا باشگاه بدون توقف آیتم ها را انجام داده و ویدیو را بدون ویرایش با هر گونه نرم افزار به صورت خام در سامانه ستاو بارگزاری نمایند.

قبل از شروع حرکات اسم، اسم خانوادگی، شماره دانشجویی و دانشگاه محل تحصیل را واضح در ویدیو اعلام کنید.

سپس کارت دانشجویی عکس دار و کارت ملی خود را به صورت واضح و قابل رویت به دوربین نشان دهید.

کرونومتر در کل زمان فیلمبرداری روشن باشد و در ویدئو نشان داده شود به طوریکه ثبت زمان برای داور قابل رویت باشد.

### نحوه داوری

انجام حرکت باید به صورت صحیح انجام شود و حرکت مطابق عکس درج شده در آیین نامه باشد و هر حرکت در در بیشترین زمان ممکنه توسط ورزشکار انجام شود. کرونومتر در ابتدای اجرای حرکت روشن و در پایان حرکت سوم زمان نگه داشته می شود. زمان کرونومتر باید در فیلم برای داور قابل رویت باشد.

کیفیت اجرا و مهارت حرکت از لحظه شروع حرکت تا پایان حرکت بررسی خواهد شد، لذا ورزشکاران با بهترین اجرای تکنیک حرکت و بیشترین زمانی که در حرکت می مانند، به عنوان نفرات برتر انتخاب خواهند شد.

رسیدگی به اعتراضات در هر بخش توسط سرداور و یا سرپرست فنی انجام خواهد گرفت.

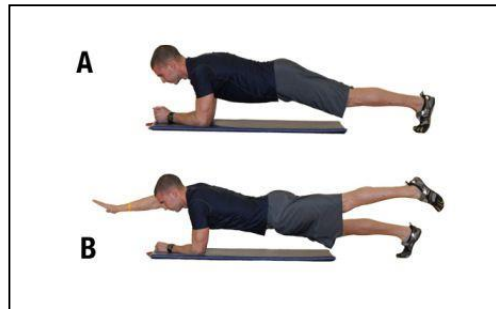
### نحوه پوشش شرکت کنندگان

پوشش شرکت کنندگان می بایست منطبق بر موازین اخلاقی جامعه باشد.

## راهنمای فنی مسابقه قهرمانی آمادگی جسمانی

حرکت پلانک تک دست و تک پا

ورزشکار برای استارت حرکت به صورت شکل A قرار می گیرد و پس از روشن کردن کروномتر تا پایان اجرای حرکت ( بسته به آمادگی بدنی ورزشکار ، هر چه تایم طولانی تر باشد به نفع ورزشکار است) در وضعیت B قرار می گیرد.



دکتر نسرين رضانی-امیرحسین مرتضوی

زمستان ۱۴۰۰