



هیات آمادگی جسمانی و تندرستی استان تهران

کمیته پیلاتس استان تهران

آیین نامه فنی مسابقات پیلاتس استان تهران

انتخابی نفرات منتخب استان جهت شرکت در المپیاد کشوری

زمان برگزاری:

جمعه ۲۸ شهریور ماه ۱۴۰۴

آقایان: ۸ صبح | بانوان: ۱۲ ظهر



آیین نامه فنی پیلاتس (آقایان و بانوان)

• هدف از اجرای مسابقات:

نمایش حرکات زیبای پیلاتس که براساس انعطاف تعادل قدرت و هماهنگی انجام می شود.

• اجرای حرکات می بایست ترکیبی از سه فاکتور باشد؛

- ۱ - تعادل ثبات و پایداری را نشان دهد
- ۲- قدرت توانمندی در اجرای حرکت
- ۳- انعطاف گستردگی دامنه حرکتی فرد در انجام حرکت

• شرایط حضور در مسابقه

مسابقات در پنج رده سنی برگزار می گردد:

۱. ۱۵ تا ۱۹ سال
۲. ۲۰ تا ۲۶ سال
۳. ۲۷ تا ۳۱ سال
۴. ۳۲ تا ۴۰ سال
۵. بالای ۴۰ سال

توضیح:

- شرکت کنندگان می بایست با تأیید مربی ذی صلاح، دارای حداقل یک سال سابقه فعالیت مستمر در رشته پیلاتس بوده و توانایی اجرای حرکات صحیح و نمایشی این رشته را داشته باشند.

- مربیان پیلاتس میتوانند در مسابقات حضور داشته باشند.



• حرکات اجباری جهت اجرا در زنجیره مسابقه (۱۰ آیتم)

۱. تعادل T
۲. تعادل یک پا از رو به رو با پای صاف
۳. چهار دست و پا با ضرب
۴. پوش آپ
۵. خط کش از جلو
۶. رول آپ
۷. چرخش باسن همراه با کشش عضلات هر دو دست
۸. شیرجه وارونه (جک نایف)
۹. تیزر
۱۰. رساندن کف هر دو دست به زمین

نکات الزامی و نحوه شرکت در مسابقه المپیاد فدراسیون :

- مسابقات در گروه بندی بانوان و آقایان برگزار میشود.
- بازه زمانی ۴ دقیقه خواهد بود .
- حرکات در دو بخش (اختیاری و اجباری رشته پیلاتس)
- هماهنگی منطقی با تم موزیک (بدون کلام) طراحی شود.
- تمامی حرکات در مدت زمان ۴ دقیقه بدون توقف برگزار می شود.
- زیر ۴ دقیقه و بالای ۵ دقیقه امتیاز منفی دارد.
- پوشش شرکت کنندگان در مسابقه با رعایت موازین اسلامی و اخلاقی و به صورت کامل می باشد.
- خانم ها با پوشش کامل اسلامی و برای آقایان شلوار و تیشرت ورزشی
- کمیته برگزاری و داوری مسابقات از بین داوران رسمی انجمن می باشد.
- کمیته داوران شامل سر داور، داور سختی، داور اجرایی، داور هنری، داور تایم کیپر و رئیس یا نماینده انجمن پیلاتس می باشند.
- به ۴ نفر برتر با احتساب برنز مشترک حکم و مدال اهدا خواهد شد