



هیات آمادگی جسمانی و تندرستی استان تهران

کمیته پیلاتس استان تهران

آیین نامه مسابقات پلانک پیلاتس

مقدمه:

مسابقه پلانک پیلاتس با هدف ارتقاء سطح آمادگی جسمانی، تقویت عضلات مرکزی بدن و ایجاد فضایی رقابتی و سالم بین ورزشکاران برگزار می‌شود. این آیین‌نامه جهت یکپارچه‌سازی و رعایت اصول فنی مسابقات تنظیم شده است.

۱. نوع حرکت استاندارد:

- حالت اصلی مسابقه، پلانک ساعد (Forearm Plank) است.
- پلانک روی دست (High Plank) می‌تواند در بخش مجزا برگزار شود.

۲. شرایط شروع مسابقه:

- همه شرکت‌کنندگان همزمان در وضعیت پلانک قرار می‌گیرند.
- داور مسابقه با شمارش معکوس شروع را اعلام می‌کند.

۳. قوانین وضعیت بدن:

- بدن باید در یک خط مستقیم از سر تا پاشنه باشد.
- باسن نباید به بالا یا پایین حرکت کند (حداکثر جابجایی باسن ۵ درجه)
- تماس بدن فقط با ساعدها یا کف دست و نوک انگشتان پا مجاز است.
- حرکت اضافی یا استراحت در طول مسابقه مجاز نیست.

۴. موارد خطا:

- تماس زانو یا میان تنه با زمین.
- هرگونه جابجایی دست و پا و تغییر وضعیت بدن
- قفل کردن دست‌ها با هم
- فاصله بیش از حد بین بازوها یا پاها.



۵. زمان‌گیری و نتایج:

- زمان از لحظه اعلام شروع تا وقوع خطا ثبت می‌شود.
- بیشترین زمان ملاک رتبه‌بندی خواهد بود.
- در صورت تساوی، یک راند مجدد برگزار می‌گردد.

۶. رده‌بندی مسابقات:

- رده‌بندی به تفکیک آقایان و بانوان انجام می‌شود.
- رده سنی بین ۱۵ تا ۲۵ سال و ۲۶ به بالا

۷. ایمنی و سلامت:

- حضور مربی یا داور ناظر در زمان مسابقه الزامی است.
- شرکت‌کنندگانی که مشکلات پزشکی دارند باید گواهی سلامت ارائه دهند.
- مسابقه باید بر روی تشک یا سطح ایمن برگزار شود.

این آیین‌نامه جهت برگزاری مسابقات پلانک پیلاتس در سطح استان‌ها و باشگاه‌ها تهیه شده و لازم الاجرا می‌باشد.