



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 بارگذاری نمایند.

قبل از شروع حرکات، نام، نام 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. کروномتر در کل زمان فیلمبرداری روشن باشد و در ویدئو نشان داده شود به طوری که 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 ممکن توسط ورزشکار انجام شود. کروномتر در ابتدای اجرای حرکت روشن و در پایان حرکت سوم زمان نگه داشته می شود. زمان کروномتر 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.

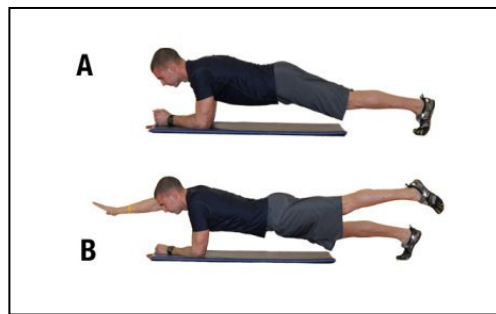
نحوه پوشش شرکت کنندگان

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 کرونومتر تا پایان اجرای حرکت (بسته به آمادگی بدنی ورزشکار، هر چه زمان طولانی تر باشد به نفع ورزشکار است) در وضعیت B قرار می گیرد.



دکتر نسرین رضانی-امیرحسین مرتضوی

زمستان ۱۴۰۰