



انجمن پيلاتس برگزار می کند:

مسابقات حضوری پيلاتس (ویژه آقایان و بانوان)

هدف از اجرای مسابقات :

نمایش حرکات زیبای پيلاتس می باشد که براساس انعطاف، تعادل، قدرت و هماهنگی انجام می شود.

اجرای حرکات می بایست ترکیبی از سه فاکتور:

- 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

شرکت کنندگان:

مسابقات در دور گروه ۱- هنرجویان پيلاتس ۲- مربیان پيلاتس برگزار می شود

رده سنی هنرجویان :

زیر ۱۸ سال

رده سنی مربیان :

۱۸ الی ۲۵ سال - ۲۶ الی ۳۲ سال - ۳۳ الی ۴۰ سال - ۴۰ سال به بالا

تذکر:

مربی پيلاتس به نفراتی گفته می شود که مدرک مربیگری درجه سه رشته پيلاتس را از فدراسیون اخذ نموده باشند.

هنرجوی پيلاتس به نفراتی گفته می شود که رشته ورزشی پيلاتس را انجام داده باشند و توانایی انجام حرکات را داشته باشند.



@iran_pilatesassociation

ده حرکت اجباری جهت اجرا در زنجیره مسابقه

- ۱- تعادل T
- ۲- تعادل یک پا از رو به رو با پای صاف
- ۳- چهار دست و پا با ضرب
- ۴- Push Up شنا
- 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:

- مسابقات به صورت حضوری در شهر تهران برگزار خواهد شد.
- تاریخ برگزاری مسابقات بانوان ۲۷ مهر و مسابقات آقایان ۲۸ مهر می باشد.
- به تمامی شرکت کنندگان گواهی حضور در مسابقات با امضا انجمن پیلاتس اعطا خواهد شد.
- در مرحله مقدماتی نفرات حرکات مشخص شده را در بازه زمانی ۵ دقیقه انجام خواهند داد.
- تمام حرکات (اجباری و اختیاری) با هماهنگی منطقی با تم موزیک (بدون کلام) طراحی شود.
- تمامی حرکات در مدت زمان ۵ دقیقه بدون توقف برگزار می شود.
- پوشش شرکت کنندگان در مسابقه با رعایت موازین اسلامی و اخلاقی و به صورت کامل می باشد.
- (برای خانم ها پوشش کامل اسلامی و برای آقایان پوشش کامل شلوار و تی شرت ورزشی)
- کمیته برگزاری و داور مسابقات از بین داوران رسمی و خانم انجمن می باشد.
- مرحله نهایی مسابقه با حضور ۵ داور رسمی انجمن (سر داور، داور سختی، داور اجرایی، داور هنری و داور تایم کیپر)، رئیس یا نماینده انجمن پیلاتس و نماینده فدراسیون برگزار می شود.
- حضور در مسابقات به صورت رایگان و بدون هزینه خواهد بود.
- جهت شرکت در مسابقات ارائه تصویر کارت ملی و معرفی نامه هیات استان الزامی است.
- به سه نفر برتر حکم و مدال و جوایز ارزنده ای اهدا خواهد شد.
- سه نفر برتر هر دسته به مسابقات TOP10 راه خواهند یافت .
- برای ثبت نام به سایت انجمن به آدرس pilatesiran.com مراجعه نمایید.
- جهت اطلاعات بیشتر می توانید با انجمن پیلاتس به شماره ۰۹۱۲۳۷۸۵۹۳۰ تماس حاصل نمایید.



@iran_pilatesassociation