



آیین نامه مسابقات پلانک / اسکوات دیواری پویا جشنواره ورزشی درون دانشگاهی
(درون خوابگاهی / بین خوابگاهی)
طرح تحول فعالیت های ورزشی دانشجویان دانشگاه - اسفندماه ۱۴۰۲

مقررات فنی رشته ورزشی پلانک / اسکوات دیواری (پویا):

➤ شرکت در یکی از دو رشته پلانک و اسکوات دیواری پویا برای شرکت کنندگان اختیاری می باشد.

دستور العمل پلانک (دختران ثابت) - (پسران سه نقطه):

- دستان از قسمت آرنج تا ساعد با زاویه ۹۰ درجه و پنجه پاها روی سطح زمین قرار می گیرد.
- شروع حرکت از زمان جدا شدن بدن از زمین محاسبه می گردد.
- ضمن حفظ تعادل، باید بدن آزمون دهنده کاملاً در یک راستا باشد.
- مدت زمانی که فرد این وضعیت را حفظ نماید به عنوان رکورد وی ثبت می گردد.
- در صورت عدم حفظ تعادل و ایجاد انحنا در پشت آزمون دهنده خطا محسوب می شود.

دستور العمل اسکوات دیواری پویا:

- ورزشکار پشت به دیوار ایستاده کمر خود را به دیوار تکیه می دهد. پاها به اندازه ۶۰-۴۵ سانتی متر با فاصله از دیوار و به اندازه عرض شانه از هم باز باشد و دستها صاف جلوی بدن موازی با زمین قرار می گیرد. در حالی که کمر با دیوار در تماس، سر بالا و کمر صاف است به طرف پایین حرکت کرده تا پاها موازی با زمین قرار بگیرند. لحظه ای مکث کرده و به حالت اولیه برمی گردد.
- بیشترین تعداد حرکت اسکوات صحیح در مدت زمان یک دقیقه برای فرد ثبت خواهد شد.

تبصره:

- بازیکن موظف است ۱۵ دقیقه قبل از شروع، حضور داشته باشد در غیر این صورت از مسابقه حذف خواهد شد.
- در صورت بروز هر گونه مشکل که در آیین نامه قید نشده باشد کمیته فنی تصمیم گیرنده خواهد بود.