

## 10-1 국제휴먼올림픽 필라테스 경기 과제

직종명	생활체육	과제명	필라테스	과제번호	10-1
경기시간	60분	비번호		심사위원확인	(인)

### 1.요구사항

※ 필라테스 경기 요구사항을 충실히 이행하여 정해진 시간 내 모든 작업을 마쳐야 한다.

- 1) 개인 경기 넓이는 가로·세로 넓이를 2m<sup>2</sup>를 기본으로 한다. 그러나 대회장에 따라 조절이 가능할 수 있도록 한다.
- 2) 바닥의 재질은 선수가 부상을 입지 않도록 하는 재질이어야 한다.
- 3) 선수들의 체온보호를 고려하여 적당한 실내 온도와 환기를 유지할 수 있어야 한다.
- 4) 심사평가를 위한 체점용지와 필기도구 검정색과 빨간색 볼펜 또는 사인펜, 그리고 책받침 등을 준비한다.
- 5) 선수의 신원을 확인할 수 있게 이름과 번호표를 좌측가슴에 부착할 수 있도록 한다.
- 6) 심사는 참가선수 5명당 1명의 심사위원을 배정하며, 참가자의 여건에 따라 최대 100명까지 동일 시간에 진행할 수 있도록 한다.  
참가당일 심사위원장과 대회장의 협의에 따라 참가인원과 심사위원은 변동될 수 있다.
- 7) 참가에 따른 제반규정은 참가 전 최소 20일전에 홍보 하여야 한다.
- 8) 참가선수가 규정을 준수하지 않을 경우 즉각 퇴장조치 할 수 있다.
- 9) 입상자의 시상은 당일 진행하며 상장, 메달, 부상 등을 수여 할 수 있다.
- 10) 대회 시작 전까지 입장하지 않은 선수는 자동 실격 처리되고 참가비 등은 반환되지 않는다.

### 2. 경기자 유의 사항

- 1) 선수는 대회 주관 및 주최 측의 윤리규정과 참가규정을 준수하여야 한다.
- 2) 선수는 좌측가슴에 번호표를 부착 하여야 한다.
- 3) 선수 개인 매트와 소도구(자유동작 등)는 각자 준비하여야 한다.
- 4) 선수 복장은 필라테스 운동복의 색상과 디자인은 자유이나 너무 노출되지 않도록 한다.
- 5) 시범동작에 제한을 주지 않는 범위 내에서 개인 악세사리 등도 허용한다.
- 6) 시합 시작 전 퍼포먼스(Master Reader)는 선수 전원 참가 하여야 한다.
- 7) 불참 시 시합은 자동 실격 처리되고 참가비 등은 반환되지 않는다.
- 8) 선수는 기본동작 5개 이내(roll over, teaser, rolling like a ball, side bend, swan dive)와

자유동작(3~5개 이내)을 총 15분 이내에 개인 시퀀스(sequence)에 따라 끝내야 한다.

### 3. 경기 세부 종목(기구, 소도구)

- 1) 필라테스 기구와 소도구는 대회당일 경기 여건에 따라 임원회의에서 사전 조율하며, 이 세부 경기 부문을 공지한다.

### 4. 심사위원 채점

- 1) 심사위원은 사전에 배포된 채점지를 사용하여 채점한다.
- 2) 채점의 내용과 기준은 참가선수의 지식수준, 기술수준, 태도를 각각 반영하여 채점하여 제출한다.
- 3) 각 부문별 심사위원장은 합산 점수를 확인하고 선수의 순위를 가채점하여 제출한다.
- 4) 참가선수의 각 부문별 또는 전체 필라테스 성적 집계는 대회 집계실에서 채점한다.

## 서울국제휴먼올림픽 참가선수 필라테스 준비물

경기자 지참공구 목록			과제명	필라테스	
번호	지참 교구명	규격	단위	수량	비 고
1	개인매트	60×180cm	개	1	
2	자유동작 시 필요한 소도구 각자 지참		개		
3			개		
4			개		
5			개		
6			개		
7			개		
8			개		
9			개		
10			개		
11			개		
12			개		
13			개		
기타 필요한 도구 및 재료 일절					