

第四届晋城市职业技能大赛

社会体育指导（健身）赛项

技
术
文
件

2024 年 3 月

目 录

一、技术描述	1
(一) 项目概要	1
(二) 基本知识与能力要求	1
二、试题与评判标准	3
(一) 竞赛试题内容	3
(二) 赛题说明	4
(三) 竞赛评判标准	5
三、竞赛细则	6
(一) 竞赛时间安排	6
(二) 裁判员分组及职责	7
(三) 竞赛实施细则（赛场规则）	7
四、竞赛场地、设施设备等安排	9
(一) 赛场规格要求	9
(二) 基础设施设备清单	9
五、健康、安全和环保要求	13
(一) 选手安全防护要求	13
(二) 赛事安全要求	13
(三) 赛场要求	13
(四) 绿色环保要求	14
(五) 疫情防控	14
附件：1 参赛责任书	15
附件：2 社会体育指导（健身）—（国赛精选）项目样题	16

一、技术描述

（一）项目概要

社会体育指导（健身）项目是指根据运动人体科学知识、健身运动指导的知识、技术和技能，通过健康体适能测试和评估，制订个性化的健身运动计划，指导和帮助健身者系统性保持或提高健康体适能水平能力的竞赛项目。比赛对选手的技能要求主要包括：具备一定的体能素质，掌握健身相关知识，应用健身基础理论对被指导对象进行评估、运动计划设计、动作教学及小团体课程的教学。

本文件按照社会体育指导员（健身教练）国家职业技能标准（三级）及以上要求，参照第一届全国职业技能大赛技术文件编制，结合各省本赛项经验技术标准修订。含项目技术描述、试题与评判标准、场地设施设备安排、健康安全要求等内容。未尽事宜，将在补充通知或赛前项目技术说明时予以说明。

（二）基本知识与能力要求

相关要求		权重比例（%）
1	推介与解答	20
基本知识	—运动适应症和禁忌症 —常用健身方法的特点与作用 —运动营养学相关知识 —运动解剖学相关知识 —运动生理学相关知识	
工作能力	—能根据咨询者基本情况推介练习安排 —能向咨询者解答项目练习中遇到的突发问题 —能根据咨询者特殊情况（如慢性病等）解答项目练习中特殊注意事项 —能根据咨询者特殊情况（如体重控制）给出相关建议	

相关要求		权重比例 (%)
2	技术指导	35
基本知识	—健身器材使用方法 —健身运动技术 —健康体适能相关知识及体适能评估方法 —运动计划和方案制定的方法及原则 —正误动作对比讲解、示范的方法及要求 —特殊人群的健身运动	
工作能力	—能进行正误动作对比讲解与示范 —能对技术动作的关键点进行分解和重点示范 —能根据运动目标及运动计划调整具体练习内容、负荷 —能带领一定规模的小团体课程训练 —能纠正指导对象错误技术动作 —能对阶段性练习效果进行评价 —能根据指导对象练习效果调整运动计划和方案	
3	身体素质指导	
基本知识	身体素质练习基本动作的示范方法 身体素质练习的指导方法	35
工作能力	—具备一定的体能基础，能示范身体素质练习的基本动作 —能指导一般身体素质练习 —能针对指导对象的身体形态问题开展练习指导 —能针对不同年龄和性别、健身目标的指导对象的情况，选择练习方法制订运动计划	
4	安全防护	10
基本知识	—运动损伤的预防和处理 —运动医务监督方法	
工作能力	—能根据指导对象的练习情况判断调整保护与帮助方法 —能协助医生或急救人员进行护理和治疗	
合计		100

二、试题与评判标准

（一）竞赛试题内容

社会体育指导（健身）项目竞赛分为知识竞答、体能比拼、姿态评估、动作教学、小团体课程5个模块。

模块A：体能比拼

该模块要求选手按规定路线及顺序连续完成：沙袋过杆、折返跑、健身球带球爬行 3 项体能项目。主要考察选手心肺耐力、肌肉力量和耐力、柔韧性、灵敏性、速度、爆发力、平衡性、协调性等多方面的体能素质。

模块B：动作教学

该模块要求选手进行动作讲解及示范，找出题目中存在的错误动作。每名选手进入赛场后看题作答讲解教学。主要考察选手的健身教学指导能力。

模块C：知识竞答

该模块要求选手根据运动解剖学、运动生理学、运动营养学、健康体适能、健身运动技术、健身运动计划、运动损伤的预防和处理、特殊人群的健身运动等健身相关知识。主要考察选手对健身相关知识的掌握情况以及灵活运用能力。

模块D：姿态评估

该模块要求选手观察模特的姿态情况，分析出不良姿态的运动解剖学和运动生理学成因，完成大屏幕上依次出现的不定项选择题的作答。主要考察选手应用运动解剖学、运动生理学基础知识，对人体姿态及动作进行观察、分析评估的能力。

模块E：小团体课程

该模块要求参赛选手根据体适能理论和训练原则，结合健身目标，利用提供的器械，编排课程并以模拟授课形式，指导模特进行锻炼。主要考察选手应用体适能理论和训练原则，灵活运用健身器械，设计、组织团体课程的能力。

（二）赛题说明

正式比赛时的试题超过30%的调整（调整方式由裁判长独立修定），必须由裁判长在赛前裁判员集中培训和选手赛前技术说明会予以说明。

试题：试题内容方式（细则见文件后附件）

模块 A 体能比拼：

要求选手提前5分钟进入热身区热身，比赛开始后选手须依次完成体能比赛项目，关门时间为5分钟。现场大屏幕设置倒计时，选手超过关门时间即视为未完成该比赛，该模块成绩为零。如选手自行示意放弃比赛，经裁判长确认后中止比赛，该模块成绩为零。

模块 B 动作教学：

采用选手逐一作答的方式，比赛顺序在赛前抽签确定。作答时，先进行教学内容示范与讲解，然后讲解易犯错误和纠正方法。本模块全部作答时间为5分钟，现场大屏幕设置倒计时，计时结束选手须立即停止作答（超时作答部分不予评分）。选手赛前在隔离区等待。

模块 C 知识竞答：

采用统一观看大屏幕作答（或试卷）的方式，比赛结束所有选手立即停笔。超时作答视为违规，该模块成绩为零。

模块 D 姿态评估：

采用统一观看大屏幕作答的方式，比赛结束所有选手立即停笔。超时作答视为违规，该模块成绩为零。

模块 E 小团体课程：

采用选手逐一作答的方式，比赛顺序在赛前抽签确定，作答时间为5分钟，现场设置倒计时，计时结束选手须立即停止作答（超时作答部分不予评分）。选手赛前有5分钟时间与模特沟通，未上场的选手在隔离区等待。

（三）竞赛评判标准

1. 竞赛分数权重

模块号	项目	总分	测量分	评价分
模块 A	体能比拼	20	20	
模块 B	动作教学	25	5	20
模块 C	知识竞答	25	25	
模块 D	姿态评估	10	10	
模块 E	小团体课程	20	5	15
合计		100	65	35

2. 成绩计算方式

社会体育指导（健身）项目满分为 100 分。各模块各项评分应精确到小数点后两位，小数点后第三位数字采用四舍五入（如 1.055 计 1.06，1.054 计 1.05）。

3. 评判方法

本项目评分标准为测量和评价两类。凡可采用客观数据表述的评价为测量；凡需要采用主观描述进行的评判称为评价。评判由第三方裁判组在裁判长的监督下进行，裁判组成员赛前不公开。

3.1 测量分（Measurement）

客观打分方式：按模块设置若干个评分组，每组由 3 名及以上裁判构成。每组所有裁判共同研究商议，并给出一个分值，根据评分细则给出“YES”或“NO”，或者固定值。

3.2 评价分（Judgement）

主观打分方式：按模块设置若干个评分，每组由 3 名及以上裁判构成，各自单独评分，计算出平均权重分后，再乘以该子项的分值计算出实际得分。裁判相互间分差必须小于等于 1 分，否则需要给出确切理由并在裁判长的监督下进行调整。

评价权重如下：

权重分值	要求描述
0 分	各方面均低于行业标准, 包括“未做尝试”
1 分	达到行业标准
2 分	达到行业标准，且某些方面超过标准
3 分	达到行业期待的优秀水平

经各组参与裁判员签字确认和裁判长审核的结果报组委会。五个模块的总和即为选手的最终竞赛成绩。

4. 成绩并列

个人总分为各竞赛模块得分之和，总分高者名次列前。若总分相同，以“知识竞答”得分高者列前；若“知识竞答”得分也相同，以“动作教学”得分高者列前；若“动作教学”得分也相同，以“小团体课程”得分高者列前；若“小团体课程”得分也相同，以“姿态评估”得分高者列前；若“姿态评估”得分也相同，以“体能比拼”用时短者列前；若所有项目得分及体能比拼用时均相同，则由裁判长组织加试。

三、竞赛细则

（一）竞赛时间安排

日期	时间	模块
第一天	09:00-12:00	模块A：体能比拼
	14:00-18:00	模块B：动作教学
第二天	09:00-10:30	模块C：知识竞答
	10:30-11:30	模块D：姿态评估
	14:00-18:00	模块E：小团体课程

（二）裁判员分组及职责

本次竞赛设裁判组。由一名裁判长，若干裁判员组成。

1. 裁判长

裁判长由省组委会技术工作组遴选确定。秉承公平公正原则做好相应沟通协调、落实竞赛各项技术工作、不参与具体评判工作。

裁判长要做好本项目裁判员（含裁判长助理）的赛前培训和本项目赛前技术交流，组织本项目开展赛后技术总结和技术点评。

2. 裁判员

经组委会技术工作组审核本项目行业优秀资历者，承担裁判员执裁工作。

如裁判员人数不能满足工作需要或个别模块确需第三方裁判员评判，由裁判长在赛前提出增加裁判员人选申请，由组委会技术工作组遴选确定后增补。

裁判员要服从裁判长工作安排，认真做好本职工作；熟练掌握竞赛技术规则，参加赛前培训和技术讨论；对有争议的问题提出客观、公正、合理的意见和建议；公平公正执裁，不徇私舞弊；坚守岗位，严格遵守执裁时间安排，保证执裁工作正常进行。

3. 工作人员

包括技术支持人员、录分员、赛务保障人员等。按照大赛统一要求，在裁判长领导下做好相应的竞赛保障工作。

（三）竞赛实施细则（赛场规则）

1. 竞赛淘汰积分规则

根据参赛选手人数及大赛整体比赛时间要求，本届采取第一模块淘汰制度，因知识竞答模块参照国赛规则权重占比较高，且对所有选手客观公平。所有选手参加模块A知识竞答后，按分数成绩排名取前18名继续参加后续模块。未进入者则淘汰不再进行后续模块竞赛。所有选手模块A成绩进行总成绩排名积分。

2. 赛前准备

（1）参赛选手报到时需领取参赛证及相关参赛资料，报到完毕后

可提前前往赛场，熟悉场地。

（2）参赛选手各模块的出场顺序由赛前一天抽签决定，按照抽签顺序进行体能比拼模块的场地适应。

（3）裁判员、参赛选手、场地工作人员等，应按时到达赛场完成检录。竞赛开始和结束时间，以裁判长正式宣布为准。若参赛选手未按时到达赛场完成检录，视为放弃该竞赛模块（该模块得分为零）。

（4）检录完毕，每位选手按照抽签顺序在隔离室等待或到指定位置。

3. 竞赛实施

（1）选手或裁判在比赛任何环节未经允许不得使用任何可存储设备或通讯设备；

（2）比赛过程及评分过程中，同单位裁判员必须主动回避本单位选手；裁判员不得对选手进行恶意评分，不得利用职权为选手作弊提供条件；

（3）裁判员在比赛过程中未经允许不得使用手机或拍照；裁判员在比赛过程中不得干扰选手比赛进程；

（4）题目下发后比赛开始前，禁止裁判员与选手做任何形式的交流与沟通，仅限于选手与裁判长指定人员的公开问答形式；

（5）竞赛期间选手禁止携带任何存储、通信及电子设备，如带到赛场，需要交给本单位场外人员保管或由赛场工作人员集中保管；

（6）在竞赛过程中，选手相互之间严禁交头接耳或作出任何影响、干扰行为，严禁任何作弊行为；

（7）竞赛期间，选手需要通过提示牌与现场裁判进行应答或举手交流；

（8）选手如质疑设备问题，可向裁判示意，并选择两种处理方式：①技术人员检查设备时同时继续比赛，不予补时；②离开工位让技术人员检查设备，如是设备问题给予相应补时，如设备无恙则不予补时；

（9）竞赛现场发布的试卷禁止带出场外，竞赛结束后由现场裁判统一收回存档。

4. 技术违规处理

（1）不得携带其他未经组委会认可器材、设备、工具等参赛，不

听劝告的取消比赛资格。

（2）各参赛单位场外人员在竞赛过程中严禁与任何选手交谈或作出任何提示、影响、干扰行为；严禁在竞赛过程中向赛场内传递任何物品，如有需要必须经过现场裁判确认后由裁判转交；

（3）选手不得损坏赛场提供的设备、器材等设施。

（4）选手不得在任何竞赛区域、位置、赛件上作任何涉嫌作弊的标记。如比赛开始前发现有明显痕迹，可上报裁判员进行处理，严重者可按作弊处理，直至取消比赛资格。

5. 对竞赛期间出现的问题或争议按以下程序解决：

（1）竞赛项目内解决

参赛选手、裁判员发现竞赛过程中存在问题或争议，应向项目裁判长反映。项目裁判长依据相关规定处理或组织比赛现场裁判员研究解决。处理意见需比赛现场全体裁判员表决的，须获全体裁判员半数以上通过。最终处理意见应及时告知意见反映人，并填写《争议处理记录表》。

（2）监督仲裁组解决

对项目内处理结果有异议的，在规定时间内，各参赛队领队可向大赛监督仲裁组出具署名的书面反映材料并举证。

（3）技能大赛期间，与竞赛有关的问题或争议，各方应通过正当渠道并按程序反映和申诉，不得擅自传播、扩散未经核查证实的言论、信息。

6. 本项目特别规定

（1）所有参观人员不得进入竞赛区域；

（2）现场参观允许拍照，严禁使用闪光灯，赛场内部禁止拍照（拍照由裁判长指定人员进行）；

（3）竞赛过程中除记者外，禁止定点长期摄像及逗留。

四、竞赛场地、设施设备等安排

（一）赛场规格要求

1. 总体面积为 $24\text{m} \times 34\text{m} = 816\text{m}^2$ 。

2. 其中体能比赛区为 24m 长 $\times 9.2\text{m}$ 宽，整体铺设运动地胶，部分区

域铺设24m*2m的人造草皮，现场与地胶进行粘连铺设。

3. 观赛区、热身区、运动防护站均为一米线软隔离；功能房2.5米高隔板；体能赛区用围挡隔离。

4. 裁判席为桌椅，铺桌布（1m*6m）。

5. 舞台为6m*12m，高度为0.6m，铺设灰色地毯。

6. 舞台上搭建4m*12m的P3级LED大屏幕。两侧设置音响设备、调音台以及无线话筒3个，头戴式耳麦5个。

7. 裁判员候赛室、工作会议室以及运动员候赛室，均为6m*8m，其中运动员和裁判员候赛室的门是向场地内开，工作会议室的门是向场外开。

8. 除体能比赛区域外，其他区域满铺地毯。

（二）基础设施设备清单

1. 社会体育指导（健身）项目赛场提供设施、设备清单表

序号	名称	数量	技术规格
1	地胶	1套	24m*9.2m，厚度 5-6mm
2	草皮	1套	24m*2m，喷漆划线，底厚草矮，摩擦力小
3	横杆	10个	有韧性，抗砸
4	横杆架/跳高架 (带刻度)	5 套	金属
5	沙袋	24个	30kg12个，20kg12个；带把手、硬沙袋，定制加固
6	标志台	2个	30cm*30cm*10cm，结实，材质不限
7	标志盘	10个	直径 20cm，高 6cm，红色
8	阻力橇	2个	健身专用阻力橇
9	配重	1套	配重 100kg、65kg
10	健身球	2个	直径 65cm，健身房专用
11	标志筒	2个	高 28cm，红色
12	地贴	2套	赛道起点、终点 2m*2m

13	杠铃	1套	20kg 杆 1个, 15kg 杆 1个, 卡子 2个 10kg 杠铃片 2个, 5kg 杠铃片 2个
14	壶铃	5个	8kg 4个、12kg 1个
15	软体跳箱	1组	长90cm 宽75cm; 高度15、30、45、60cm各一个
16	举重地板	1套	3000mm*2000mm*50mm
17	哑铃	10对	5kg
18	弹力带	10根	15磅
19	瑜伽垫	10张	标准
20	绳梯	4套	2.65m 6节
21	踏板	8个	不含底座
22	硬质实心球	6个	4kg
23	跳绳	10根	标准
24	泡沫轴	10根	90cm
25	平衡软踏	10个	47cm*40cm*6cm
26	大屏	1个	4m*12m, P3级, 两侧设置音响设备、调音台 以及无线话筒3个, 头戴式耳麦5个
27	桌椅	40套	40张桌子、80把椅子
28	打印机	1台	黑白
29	计时设备	1套	Pad, 终点触碰开关
30	秒表	5块	标准
31	签字笔	10根	黑色
32	计算器	5个	标准
33	夹板	5个	标准
34	A4纸	1包	80g
35	标志线	20卷	5cm宽
36	一米线	100根	1根一米
37	哨子	5个	比赛专用
38	电脑	1套	办公专用
39	档案袋	10个	标准
40	订书机	1个	标准

41	订书钉	1盒	标准
42	收纳箱	15个	塑料、大号
43	眼罩、耳塞	40套	标准
44	对讲设备	10个	大功率、配备耳机
45	监控录像设备	1套	符合要求
46	区域围栏	1套	标准、场地四周
47	医护人员	2名	
48	急救箱和急救药品	1套	
49	灭火设备	1套	标准
50	统一制作物	38套	选手号码簿、选手号、抽签号、抽签箱、环保袋、封条、选手信息牌等。
51	志愿者	18名	有健身基础、12名男生、6名女生
52	网络	1条	连接互联网

2. 选手着装规范及参赛携带清单

（1）每位参赛选手严格按照健身教练职业着装气质要求，穿着规范，形象得当。

男选手：合身运动鞋服。整洁发型、胡须造型，上身服饰不短于肩部，体表不出现大面积纹身。规范佩戴比赛号牌。不允许佩戴珠宝金属饰品。

女选手：合身运动鞋服。整洁发型，长发者均用软性头绳固发于头后。不穿着过于暴露服装，体表不出现大面积纹身。规范佩戴比赛号牌。不允许佩戴珠宝金属饰品。

（2）选手除各模块竞赛项目所必须鞋服物品外，不得使用自带的工具、器械进行比赛。赛场配发的各类工具、器械，选手一律不得带出赛场。

（3）选手自备鞋服等不得带有商业用途的口号、广告等标识。

（4）参赛选手需携带：本人身份证、参赛证、参赛责任书。

（5）若选手未自备竞赛所需鞋服及必备物品，赛场不负责提供；若选手自备鞋服物品不符合要求，取消比赛资格。

五、健康、安全和环保要求

（一）选手安全防护要求

1. 参赛选手竞赛过程中可根据自身情况合理使用运动护具，赛场设置运动防护站，提供贴扎等基础防护处理。
2. 选手在进行体能比拼模块前需充分热身，竞赛结束后进行适当放松，让身体的活动量慢慢地减少，逐步过渡到停止活动，禁止在剧烈运动后突然坐下或躺下休息。
3. 在模块B项目比赛过程中可以不佩戴口罩。
4. 参赛选手应严格遵守设备安全操作规程。
5. 要求选手需签署参赛责任书（详见附件模板）。

（二）赛事安全要求

1. 如裁判员发现参赛选手携带任何影响竞赛公平公正或有安全隐患的物品，视情禁止参赛，相关责任由参赛选手自行承担。
2. 工作人员应及时对比赛器材、桌椅、休息室等高频次使用的物品及场所进行预防式消毒。
3. 如遇火灾、地震等突发情况，应听从现场安保人员指挥，按照疏散路线，有序迅速的向场外撤离。
4. 如有发热、咽痛、干咳等症状应立即报告工作人员，配合组委会按照疫情防控流程进行处理。

（三）赛场要求

1. 赛场内除指定的裁判、技术支持、选手、工作人员外，其他人员不得进入赛场内。
2. 允许进入赛场的人员，只可在安全区内观摩竞赛。
3. 大赛组委会允许进入赛场的人员，应遵守赛场规则，不得与选手交谈，不得妨碍、干扰选手竞赛。
4. 允许进入赛场的人员，不得在场内吸烟、喧哗。
5. 赛场所有场馆周围保证没有人员妨碍、干扰选手竞赛，不得有

任何影响竞赛公平、公正的行为。

6. 赛场应设有安全保障抢险人员待命，以防突发事件；赛场应设有生活补给站、医疗卫生急救等公共服务设施，为选手和赛场人员提供保障服务。

7. 赛场设置安全通道和警戒线，确保进入赛场的大赛参观、采访、视察的人员限定在安全区域内活动，以保证大赛安全有序进行。

8. 赛场应保证合理物理环境温度，确保各模块顺利进行。

（四）绿色环保要求

1. 竞赛相关人员，要注意保持环境整洁卫生。

2. 每场竞赛结束后，选手要将随身垃圾带出场地，赛场保洁人员要保障赛场整体的环境卫生，体现安全、整洁、有序。

（五）疫情防控

执行国家及本次大赛疫情防控相关规定。

附件：1

参赛责任书

我自愿报名参加社会体育指导（健身）技能大赛（以下称“比赛”或“赛事”）并自愿签署本责任书。我本人已认真阅读、全面理解且对以下内容予以确认并承担相应的法律责任：

（1）我完全了解自己的身体状况，确认自己的健康状况良好没有任何身体不适或疾病（包括但不限于先天性心脏病、风湿性心脏病、高血压、脑血管疾病、心肌炎、其他心脏病、冠状动脉病、严重心律不齐、高血糖或低血糖以及其他不适合本次大赛竞赛内容或可能导致意外发生的疾病），如隐瞒任何病情，所导致的后果由我本人自行承担。为此，我郑重声明，本人健康状况良好，可以正常参加比赛。

（2）我充分了解本次活动期间的训练、比赛及有关活动中有潜在的危险，以及可能由此而导致的受伤甚至危及生命造成死亡的事故，我会竭尽所能，以对自己的安全负责任的态度参加本次活动。

（3）我本人承诺遵守本次比赛活动的所有规则规定；如果本人在参赛过程中发现或注意到任何风险或潜在风险，包括但不限于身体不适等，本人将立刻终止参赛并告知赛事组委会。

（4）我本人以及我的继承人、代理人、个人代表及亲属均承诺放弃因参赛导致我本人伤残、损失或死亡等事宜追究赛事组委会或赛事关联方的法律责任之权利。

（5）我同意接受主办方在本次比赛期间提供的现场急救性质的医务治疗，但在医院救治以及因此产生的相关费用由本人负担。

（6）我承诺严格遵守反兴奋剂相关法律、法规和规定，坚决不使用违禁物质或禁用方法，如果出现兴奋剂违规情况，本人自愿接受包括但不限于取消参赛资格及比赛成绩等的处理决定。

（7）我本人已办理购买比赛期间的个人意外伤害保险（保险保障范围包括但不限于突发疾病、交通意外、第三者伤害等在参赛期间可能发生的一切人身及财产损失）。购买相关保险的费用由本人承担，如因本人未购买相关保险而无法获得赔付时，全部责任由本人自行承担，与赛事组委会及赛事关联方无关。

（8）我本人在比赛期间对自己的人身、财产安全负责，如出现任何相关问题，由本人自行处理并承担责任。

参赛队名称：

参赛队队员签名：

日期：

附件：2

社会体育指导（健身）——（国赛精选）项目样题

模块A：体能比拼（试题内容）

比赛开始前参赛选手位于起点线外，不能接触任何比赛器材，裁判发令后，选手依次连续完成以下3项比赛内容：

（1）沙袋过杆

设置：起始端标志线，沙袋区放置沙袋，距离起始端标志线20米处设置横杆；男子：1.6米高横杆，30kg沙袋6个；女子：1.5米高横杆，20kg的沙袋6个。距离横杆3米内区域设为投掷区。

选手需将沙袋运送至投掷区（单次运送沙袋的数量不限），将沙袋掷过横杆，6个沙袋全部抛掷过杆视为完成本项目。

犯规：

a. 运送沙袋至投掷区之前不可触地（沙袋任意部位接触投掷区即可视为运送至投掷区），出现触地的，需自行将触地的沙袋运回起始端沙袋区（运回的沙袋任意部位接触起始端沙袋区即可视为运回起始端沙袋区），重新运送。

b. 参赛选手抛掷沙袋过程中，若将横杆碰落地面，需自行将横杆复位，重新抛掷。

c. 比赛过程中，若横杆落地或杆架倒地，选手需自行将横杆及杆架复位（横杆掉落后的复位须在下一次投掷前完成）。

（2）折返跑

设置：场地内设置起始端标志线，距离起始端标志线20米处，设置完成端标志线，起始端设置标志台，每间隔4米设置1个标志盘，共设置标志盘5个，按从起始端到完成端的顺序编号为1→2→3→4→5号。

要求：参赛选手从起始端标志线后出发，拿起1号标志盘放置在起始端标志台上，折返拿起2号标志盘放置在起始端标志台上，折返拿起3号标志盘放置在起始端标志台上，折返拿起4号标志盘放置在起始端标志台上，折返拿起5号标志盘放置在起始端标志台上，视为完成本项目。

犯规：

a. 参赛选手未按照规定顺序拿起标志盘的，需将拿错的标志盘复位后，拿起规定顺序的标志盘继续比赛；

b. 标志盘拿起后未按规定放置在标志台上的，需将标志盘放置在标志台上后继续竞赛。

c. 折返跑过程中，未拿到下一个标志盘前，标志台上的标志盘掉

落，须立即返回将标志盘放在标志台上后继续比赛，如拿到下一个标志盘后，标志台上的标志盘掉落则继续比赛，回到标志台处时，将此处标志盘全部放在标志台上即可。

（3）健身球带球爬行

设置：起始端设置标志线，起始端标志线后放置健身球；完成端设置标志筒，距离起始端距离：男子12米，女子10米。

要求：参赛选手双手支撑于地面，下肢在健身球上带球爬行，以身体碰到完成端标志筒视为完成本项目。出发前双手支撑于地面，下肢放于健身球上，参赛选手双手及健身球须在起始端标志线后方可开始带球爬行；带球爬行过程中，要求健身球在地面滚动、不得拖拽，健身球不允许离地，且需采用双手交替爬行的方式。

犯规：

a. 参赛选手触碰完成端标志筒前，健身球离地或出现拖拽，需返回起始端标志线后重新开始本项比赛；

b. 参赛选手未采用交替爬行的方式，需返回起始端标志线后重新开始本项比赛；

c. 参赛选手触碰完成端标志筒前，除双手以外的任何部位接触地面视为犯规，需返回起始端标志线后重新开始本项比赛。

全部 3 项比赛完成后，参赛选手触碰终点计时器，视为该参赛选手体能比拼竞赛结束。

模块B：动作教学（样题）

该模块选取杠铃为器械进行动作教学。

样题：杠铃高拉。

（1）要求选手说明该动作练习的目的，分步骤进行动作示范讲解，完整示范正确动作。

（2）要求选手讲解该动作易犯的错误，并讲解纠正方法。

模块C：知识竞答（样题）

命题方向如下：

健身基础理论及其应用，包括运动解剖学、运动生理学、运动营养学、健康体适能、健身运动技术、健身运动计划、运动损伤的预防和处理、特殊人群的健身运动等方面。

样题：练习者做双杠支撑摆动动作时，保护肩关节，防止错位的主要韧带是（ ）。

A 肱骨横韧带 B 喙肩韧带 C 喙肱韧带 D 孟肱韧带

模块D：姿态评估（样题）

姿态评估：

请选手看图片答题。

第一题：该模特的姿态问题包括（ ）。

- | | | |
|----------|---------|----------|
| A 头部前伸 | B 肩胛骨前伸 | C 肩关节内旋 |
| D 胸椎曲度增加 | E 颈椎屈 | F 颈椎伸 |
| G 肩胛骨后缩 | H 肩关节外旋 | I 胸椎曲度减小 |

第二题：该模特缩短的肌肉包括（ ）。

- | | | | |
|---------|---------|--------|---------|
| A 胸锁乳突肌 | B 胸小肌 | C 胸大肌 | D 背阔肌 |
| E 菱形肌 | F 喙肱肌 | G 前锯肌 | H 三角肌前部 |
| I 三角肌中部 | J 三角肌后部 | K 肩胛下肌 | L 小圆肌 |
| M 大圆肌 | | | |

第三题：该模特拉长的肌肉包括（ ）。

- | | | | | |
|--------|-------|---------|---------|---------|
| A 肩胛下肌 | B 大圆肌 | C 背阔肌 | D 斜方肌中部 | E 小圆肌 |
| F 冈下肌 | G 菱形肌 | H 三角肌前部 | I 三角肌中部 | J 三角肌后部 |

模块E：小团体课程模块

参赛选手在给出四个训练目标中任选其一设计课程内容。

训练目标：心肺耐力、肌耐力、柔韧性、平衡性。

要求：设计3人规模的课程；遵循安全性、有效性等训练原则；课程内容完整（包括准备活动、基本内容、放松整理）。

教学所需模特（具备一定运动基础）、小器械（哑铃、壶铃、弹力带、健身球、瑜伽垫、绳梯、标志盘、踏板、硬质实心球、平衡软踏、泡沫轴、跳绳）由赛会提供，器械具体数量及规格见设施、设备清单。如需背景音乐由选手自备，并按格式（参赛队+姓名）命名，于正式比赛前1日提交工作人员。