

晋城市体育局

晋市体函〔2024〕2号

关于印发《晋城市第六届全民健身展示大会 趣味运动竞赛规程》的通知

各县（市、区）卫生健康和体育局、市直各有关单位：

现将《晋城市第六届全民健身展示大会趣味运动竞赛规程》印发给你们，请认真组织，积极准备，届时参赛。

- 附件：1. 晋城市第六届全民健身展示大会趣味运动竞赛规程
2. 报名表
3. 自愿参赛责任书



2024年9月29日

附件 1

晋城市第六届全民健身展示大会 趣味运动竞赛规程

一、主办单位

晋城市体育局
中共晋城市直工委
晋城市总工会
晋城市融媒体中心

二、承办单位

晋城市体育服务中心
晋城市健身健美协会

三、时间、地点

时间：2024 年 10 月（具体时间另行通知）

地点：晋城市体育场

四、参加办法

（一）可各县（市、区）、各单位、各健身房或健身俱乐部组队参加比赛。

（二）可个人名义组队报名参加比赛。

（三）体能项目可报 1 队，每队 6 人（含领队 1 人，教练 1 人）。趣味比赛根据趣味规则执行，每队限报一项。

(四) 运动员资格按《总规程》要求执行。

五、比赛项目

(一) 体能项目 8 个 (依次完成): 团体赛、个人赛 (男子组、女子组)。

1. 负重后撤箭步蹲*30 次 (男: 15Kg、女: 10Kg) (健身房或健身俱乐部组: 男 20KG、女 15KG);

动作要求:

① 起始动作: 双脚并拢, 手握实心球垂直向下。

② 进行动作: 单侧腿向后一步成弓箭步, 大小腿夹角呈 90 度, 后腿膝盖触地。

③ 结束动作: 回到起始动作, 躯干、臀、膝盖完全伸直。

2. 跳箱交替上步*20 次;

动作要求:

前后分腿站立, 一脚向前, 屈髋屈膝, 后膝弯曲使膝关节几乎接触地面, 并确保前膝在脚的中线上方, 身体稍微前倾。起跳时快速摆动双臂, 同时快速蹬地伸展双腿, 使身体尽可能高地跳起。双腿在空中交换位置, 缓冲落地, 紧接着开始下一次起跳。

(每交替一次算一个)

3. 轮胎翻转 (男: 30 次、女: 20 次);

动作要求:

站距略大于臀宽, 至少宽度要保证预备姿势时, 双臂在双膝之间, 双脚在轮胎后面, 以便发力时力量能第一时间传递到轮胎,

踮脚呈趴伏状顶住平置的轮胎下巴搭在轮胎上双手在双脚之间并抓住轮胎底部屈臂收紧肩膀狠狠地顶住轮胎（一个面算一次）

4. 药球仰卧起坐*25次；

动作要求：

①起始动作：曲膝脚踩地面，平躺在瑜伽垫上，双手手持合适重量的药球置于胸前。

②进行动作：吐气，双手抱球上背部离地（肩胛位置）。

③结束动作：吸气，躺回垫上，回到初始位置，按照计划的次数重复进行。

5. 深蹲火箭推（男 15Kg、女 10Kg）（健身房或健身俱乐部组：男 20KG、女 15KG）；

动作要求：

①起始动作：双手各持一个哑铃/壶铃，直立，站距与肩同宽，脚尖指向身体外侧；将哑铃举起，双手手掌相对（钟式握法），双肘向前，哑铃的一端依在肩上，另一端指向前；如果是采用壶铃，请参考负重后撤箭步蹲的初始位置，将壶铃甩起，停留在大臂与小臂之间，小臂垂直地面。

②进行、结束动作：吸气，保持哑铃/壶铃稳定，推臀向后向下，曲膝曲髁，身体下蹲，大腿到与地面平行线之下；呼气，双腿蹬地发力，站起，同时将哑铃/壶铃向头顶举起，直到身体直立，双臂伸展；曲肘放下哑铃/壶铃，回到初始位置；按照规定的次数重复。

6. 沙球过肩*20次;

动作要求:

①起始动作: 运动员下蹲从地面上双手将沙球抱起(男生20kg, 女生10kg);

②进行、结束动作: 运动员必须在身体完全站直, 髌、膝完全伸展后, 将沙球从肩膀上方翻过; 运动员若没有完全站直, 或者沙球未从肩上翻过时, 视作动作违规; 违规动作不计数, 正确动作完成规定数目后, 结束该环节。

7. 负重百米跑; (男: 20Kg、女: 15Kg) (健身房或健身俱乐部组: 男 25KG、女 20KG);

动作要求:

负重百米, 运动员两只手各提一只壶铃(男生 20kg/25kg, 女生 10kg/15kg); 从起点跑到终点。计时算成绩。

8. 波比跳*20次 (健身俱乐部组负重男: 12Kg、女: 8Kg)。

动作要求:

①站立: 双脚与肩同宽, 手臂自然下垂。膝下蹲: 膝盖弯曲, 臀部向后移动, 双手放在地面。

②俯卧撑: 手臂撑起身体, 保持腹部收紧, 脊椎保持中立位。

③跳起: 用力将身体推起, 双手放在身体两侧。

④落地: 轻盈落地, 回到起始位置。

(二) 趣味项目

1. 齐心协力

团体计时赛。每队 10 人（至少 3 女）（包括替补 2 名）。

比赛规则：在田径场直道上画两条间隔 20 米的线，一条线为起点，一条线为终点，每队 8 名队员（至少 2 名女性）在起点线后的两块平行的木板上站成一路纵队，裁判员发令后，8 名队员统一行动，提起脚下的木板步调一致的在跑道线内前进，用时少者获胜。

2. 足球九宫格

个人赛和团体赛一次完成。个人赛每队限报 10 人，团体赛每队 5 人。

比赛规则：个人赛：球门处按不同位置设置不同分值。运动员在 10 米外固定点射门，每名运动员射门 10 次，按 10 球射入区域分值相加计算，分值高者，名次列前。

团体赛：5 名运动员积分相加，积分高者名次列前。

如遇积分相同，按 9 分球累积判定，多者列前；再相同，按 8 分球累积判定，依次类推。

球门分值设置如图：

7 分	8 分	9 分
4 分	5 分	6 分
1 分	2 分	3 分

3. 团体毽球

团体计数赛：每队 5 人

比赛规则：5名队员在指定地点，按顺时针或逆时针方向传毽踢毽，计时5分钟，以轮次计分，五人均触毽为一轮，计1分。每轮中每名运动员可触毽多次调整，但顺序不得变换。如出现未按顺序触毽或毽球跌落等情况，计失误1次。调整后返回首发重新开始，5分钟内得分高者名次列前。如积分相同，则以失误次数判定成绩，失误少者名次列前。

五、竞赛办法

（一）体能项目

1. 个人赛采用分组进行，用时最少者获胜。

2. 团体赛以每队前二名成绩总和计算，用时少者列前。团体赛不再重复比赛，以每队个人赛成绩为准。健身房或健身俱乐部组只参加团体赛。

3. 比赛采取一次性决赛制，比赛顺序由领队联席会抽签决定。

（二）趣味比赛见比赛规则

六、录取名次与奖励

（一）个人项目均录取前八名。不足录取名次时，按实际参赛人（队）数录取，获得前三名者分别颁发金、银、铜牌和证书，获得4-8名次者分别颁发证书。团体赛录取前八名，获得比赛前三名者分别颁发奖杯、奖牌和证书，获得4-8名次者分别颁发证书。

（二）设“全民健身活力单位”“全民健身之星”，“优秀健身俱乐部”评选办法另行通知。

七、报名和报到

(一) 体能项目: 各参赛队请于10月15日前将报名表报送至晋城市健身健美协会, 并进行资格审查。

联系人: 王慧琪 电话 18835620600

报名表电子版发至邮箱: 232289166@qq.com

趣味比赛: 各参赛队请于10月15日前将报名表报送至晋城市体育局406室, 并进行资格审查。

报名表电子版发至邮箱: Jcjtyk@163.com

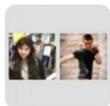
(二) 比赛前召开裁判、领队联席会议, 会议时间另行通知。

八、其他

(一) 参赛人员在比赛期间如出现意外, 由参赛单位负责, 竞委会将积极采取救助措施, 但不承担法律责任。

(二) 各参赛队经费自理。

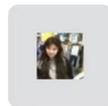
(三) 未尽事宜, 另行通知。



群聊: 晋城市第六届全民健身展示大会



该二维码7天内(10月15日前)有效, 重新进入将更新



群聊: 趣味项目



该二维码7天内(10月15日前)有效, 重新进入将更新

附件 2

晋城市第六届全民健身展示大会 趣味运动报名表

项目：体能项目

单位：_____（盖章）

领队姓名及电话：

参赛人数：

序号	姓名	性别	年龄	身份证号	健康状况	备注

附件 3

自愿参赛责任书

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、血糖过高或过低的糖尿病、以及其它不适合相关运动的疾病），因此我郑重声明，可以正常参加 2024 年晋城市第六届全民健身展示大会 _____ 比赛。

2. 我充分了解本次大赛期间的训练或比赛有潜在的危险，以及可能由此而导致的受伤或事故，我会竭尽所能，以对自己的安全负责任的态度参赛。

3. 我本人愿意遵守本次比赛的所有规则规定；如果本人在参赛过程中发现或注意到任何风险和潜在风险，本人将立刻终止参赛并告之赛事举办方。

4. 我本人以及我的继承人、代理人、个人代表或亲属将放弃追究所有导致伤残、损失或死亡的权利。

5. 我同意接受主办方在比赛期间提供的现场急救性质的医务治疗，在医院救治等发生的相关费用由本人负担。

本人已全面认真阅读并理解以上内容，且对上述所有内容予以确认并承担相应的法律责任，本人签署此责任书纯属自愿。

代表队名称： _____ 领队： _____

队员签名：（按手印） _____

年 月 日