附件１

**竞赛规程**

1. 比赛形式

（一）技能教学及团队展示

分为技能教学和团队展示两部分，分别占比赛成绩的50％和50％。技能教学，主要考察选手教学、指导能力以及项目技能的展示水平。通过教学演示，展现社会体育指导员在教学方面的能力，促进社会体育指导员之间的学习与交流，切实提高社会体育指导员的指导和服务质量。团队展示，展现本市健身团队的建设成果和社区居民积极向上、健康活跃的精神风貌。

出场人数：团队展示6至12人；技能教学在参加团队展示的人员中选择1人进行教学讲解，其他人员可做配合。各参赛队伍可根据自身实际情况决定技能教学和团队展示两个环节的先后顺序。为保持良好的教学状态，建议先进行技能教学环节。

完成时限：技能教学3至5分钟；团队展示武术类3分至7分40秒、其他3至5分钟；衔接时间不超过1分钟。

（二）居家健身技能展示

先后进行技能介绍和展示环节。技能介绍，主要对技能的特色特点、动作规范、健身效果、习练方法等进行简要介绍。技能展示，主要考察技能的健身效果、是否适于居家练习以及参赛者的技术水平。

出场人数：3至6人。

完成时限：技能介绍1至2分钟；技能展示3至5分钟。

（三）主题演讲

围绕“科学健身”“文明健身”“快乐健身”“居家健身”“志愿服务”等具有正能量的主题，介绍社会体育指导员践行“奉献、服务、健康、快乐”工作理念的事迹，分享开展全民健身志愿服务工作中的感悟与收获，展示社会体育指导员的公益形象，提升社会体育指导员的社会地位。由全市各区、有关单位组织社会体育指导员代表以个人为单位参赛。要求脱稿演讲。

围绕以下主题任选其一：

1.对社会体育指导员身份、工作的认识与体会，宣扬正能量，弘扬文明新风，促进社会和谐；

2.在基层一线服务、指导的工作经历和感悟感想。

其他诸如对所指导项目的介绍、个体案例的描述等可作为演讲内容的补充。

完成时限：3至5分钟。

以上各比赛或展示形式均可视情况安排嘉宾点评环节。

1. 比赛组别

（一）区域赛

由各举办区体育局根据实际情况确定区域赛比赛组别、比赛形式和参赛项目。参赛项目建议参考分站赛的设置选择武术类、广场舞类等群众基础好、适于大众推广的项目，也可以结合本地区实际情况增加具有特色的小众精品项目。

（二）分站赛

1.武术类技能教学及团队展示比赛

2.广场舞类技能教学及团队展示比赛

3.柔力球类技能教学及团队展示比赛

4.居家健身技能展示

（三）大赛

1.武术类技能教学及团队展示比赛

2.广场舞类技能教学及团队展示比赛

3.柔力球类技能教学及团队展示比赛

4.居家健身技能比赛

5.主题演讲比赛

（1）女子组

（2）男子组

1. 参赛项目

（一）技能教学及团队展示比赛

武术类限于传统武术、太极拳/剑/刀/扇、健身气功（含气舞）。

广场舞类限于健身操舞（包括民族操舞、街舞、交谊舞、秧歌等）。服装秀等非技能展示的项目不能作为参赛项目。

柔力球类限于花式柔力球。

（二）居家健身技能展示（比赛）

建议选择适于居家练习、科学有效、简便易行的项目。鼓励以原创技能或自主创编套路参赛。禁止选择带有危险性、动作过高过大、使用器械过长过重的项目，否则予以相应扣分。

1. 参赛资格

（一）参赛人员必须是2020年12月31日前登记注册的社会体育指导员，且须为1956年7月1日以后出生者（年龄须65周岁之内），鼓励年轻社会体育指导员参赛。

（二）每人只能代表1支队伍参加1场系列比赛的1个项目比赛。参加区域赛、分站赛的队伍可以参加大赛。

（三）各单位总领队和各队伍领队可以兼任队员。

（四）裁判人员不得兼任任何单位总领队和任何队伍领队、队员。

（五）所有参加人员必须服从安全管理，提高安全意识，接受安全教育，签署《安全责任书》并于报到时上交。

1. 出场顺序

比赛前召开领队会，抽签决定出场顺序。

1. 比赛场地

技能比赛由组委会提供适合运动的平整场地。场地大小为20米×16米。标记带宽10厘米，属于比赛场地的一部分。主题演讲比赛由组委会提供适合的房间，场地大小根据比赛需要确定。比赛场地距离裁判坐席位置不少于3米。

1. 服装、器械

（一）各队统一服装参加比赛。

（二）比赛服装、比赛用鞋应与比赛项目要求相一致。禁止带有不文明、不健康元素。禁止佩戴可能伤及自身和他人的配饰。

（三）参加比赛所用器械自备。

（四）禁止使用过高、过重、过长、带有危险性的器械。

1. 比赛音乐

各参赛队自选或自制音乐，于比赛前提交组委会。提交时请将音乐文件统一命名为“组别+单位+队名+音乐名”。音乐录制必须达到专业化水准，如因制作问题导致比赛时出现音乐播放故障，由参赛队自行负责。

1. 竞赛规则

（一）技能教学评分

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **评分点** | **分值****（5分）** | **评分标准** |
| 着装仪态 | 0.5分 | 着装整洁得体，符合比赛要求。精神状态饱满，态度积极热情。能较好地运用姿态、动作、手势、表情等。 |
| 教学内容 | 0.5分 | 教学内容应选择团队展示套路中的一至两组或一至两个八拍的动作，具有一定的技术性和代表性，难易程度适中。 |
| 语言表达 | 1.5分 | 语言规范，用词和表达准确，能够正确使用专业术语。吐字清晰，声音洪亮，语速适中，语气、语调、节奏恰当自然。 |
| 动作示范 | 2分 | 讲解人员演示动作标准，示范准确规范，能够及时纠正配合人员错误动作。动作示范与语言表达有效衔接配合不脱节。队形整齐，站位合理。 |
| 完成情况 | 0.5分 | 在规定时间内完成，教学内容完整。超出或不足规定时间酌情扣分。 |
| 综合扣分 | -5分 | 技能教学人员必须为参加团队展示的人员，如已报名但不参加团队展示或未报名人员上场进行教学讲解，技能教学整体不得分。 |
| -4分 | 教学内容与团队展示套路无关，“教学内容”“语言表达”“动作示范”三项不得分。 |

（二）广场舞项目展示评分

采用中国社会体育指导员协会、全国广场舞推广委员会编著，国家体育总局社会体育指导中心审定的《全国广场舞竞赛规则（试行）》中自选套路评分办法。

（三）太极拳健身气功项目展示评分

采用国家体育总局武术运动管理中心印发的《传统武术竞赛规则》及健身气功中心2017年修订的《健身气功竞赛规则（试行）》中评分办法，可自编气舞。

（四）柔力球展示评分

采用国家体育总局社体中心审定的2016年《柔力球运动竞赛规则》中自编套路评分办法（下载网址：http://wt.centv.cn），均通过一轮比赛决出名次。

（五）其他项目或综合类展示评分

有国家体育总局或有关单项协会权威评分标准的，参照相应评分标准。无权威评分标准的，由市社体中心与相关专家共同研究，制定评分标准。综合类比赛要统筹兼顾不同项目的特色特点，尽力做到评分公平、公正、合理。

（六）主题演讲项目评分

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **评分点****（10分）** | **要 求** | **评分区间** |
| 演讲内容（3分） | 内容紧扣主题，真实具体，观点正确、鲜明，见解独到，生动感人，结构巧妙，有文采。 | 2.4-3分 |
| 内容紧扣主题，真实具体，观点正确，有一定见解，结构合理，有一定文采。 | 1.6-2.3分 |
| 内容没有完全围绕主题，结构一般，文采一般。 | 0.8-1.5分 |
| 内容偏离主题。 | 0-0.7分 |
| 语言表达（2.5分） | 语言规范，吐字清晰，声音洪亮，语速恰当，语气、语调、节奏表达准确、自然。 | 2-2.5分 |
| 语言较为规范，吐字清晰，声音较为洪亮，语速、语气、语调、节奏较为准确、自然。 | 1.3-1.9分 |
| 语言较为规范，吐字清晰，声音不洪亮，能区分语速、语气、语调、节奏。 | 0.7-1.2分 |
| 语言不规范，吐字不清晰，声音不洪亮等。 | 0-0.6分 |
| 仪态风度（1分） | 精神饱满，能较好地运用姿态、动作、手势、表情，表达对演讲稿的理解。 | 0.8-1分 |
| 精神较为饱满，演讲中有一定的姿态、动作、手势。 | 0.5-0.7分 |
| 精神状态一般，演讲中没有运用姿态、动作、手势。 | 0.3-0.4分 |
| 精神状态不佳。 | 0-0.2分 |
| 演讲效果（3.5分） | 具有较强的感染力、吸引力和号召力，演讲时间控制在3-4分钟。 | 2.7-3.5分 |
| 具有感染力，演讲时间控制在3-4分钟之内。 | 1.8-2.6分 |
| 没有感染力，互动不足，演讲超时或不足3分钟。 | 0.9-1.7分 |
| 没有感染力，演讲超时或不足2分钟。 | 0-0.8分 |

（七）裁判长减分

当评分中出现以下情况或明显不合理现象时，在示出参赛队伍、人员最后得分之前，裁判长可酌情调整其应得分。

1.被叫到后20秒内未出场。

2.参赛人数不符合规定。

3.成套时间不足或超过。

4.技能展示时出界或中途上下场。

5.着装不符合规定。

6.比赛时掉物或装束散落。

（八）违规处理

1.参赛队伍、人员未按规定时间出场视为主动弃权。

2.不服从评审和管理者，情节严重取消参赛资格或比赛成绩。

3.存在其他违法违纪行为的，取消参赛资格或比赛成绩。

1. 奖项设置

各组比赛分别设置一、二等奖若干，同时设置优秀裁判员、优秀志愿者奖项。大赛另设优秀组织奖、道德风尚奖、优秀教学奖、最佳编排奖、节目创新奖、助力全民健身贡献奖、最佳赛区等奖项。

1. 裁判、仲裁

比赛采用裁判打分方式评分。每组比赛，在所有裁判打分中去掉若干最高分和最低分后求取平均分值，扣除“裁判长减分”，即为参赛队伍、人员最后得分。

裁判、仲裁委员会人员由组委会选派。组委会将邀请北京体育大学、首都体育学院、北京市社会体育指导员协会、北京市武术运动协会、北京市柔力球协会、北京市健身气功协会、北京市空竹运动协会、北京市毽绳运动协会等单位以及有关项目的专家担任裁判。

1. 未尽事宜，另行通知。

附件2

安全责任书

本队自愿报名参加2021年北京市社会体育指导员交流展示系列比赛并签署本责任书。对以下内容，我已认真阅读、全面理解并予以确认，愿意承担相应的责任和义务：

1. 保证提供的身份、健康、等级等报名信息真实有效；
2. 按要求参加系列比赛安排的各项活动；
3. 严格遵守系列比赛的规程、规则和其他规定；
4. 树立良好的赛季赛风，不弄虚作假；
5. 确保参赛运动员不使用任何违禁药物，未患传染病；
6. 风险防范措施完备，为参赛运动员办理意外伤害保险，承担本队任何风险和赔偿责任；
7. 接受现场提供的急救治疗并支付相关费用；
8. 授权举办方、媒体无偿使用本队及参赛运动员的参赛资料；
9. 我已知悉并承诺严格遵守以下防疫要求：
10. 严格服从活动防疫安全要求，服从现场防疫工作人员指挥；
11. 进入比赛区域需主动出示“北京健康宝”并通过体温检测，拒绝接受扫码、体温检测或体温异常、处于隔离期等可疑人员，谢绝入场；
12. 自备符合防疫要求的口罩，并全程佩戴；运动员处于比赛期间可不戴口罩，完成比赛后应及时佩戴口罩；
13. 在签到处、仪式区、领奖处等人员聚集区域，应保持1米以上间隔，避免交叉和近距离接触；在看台观看比赛时，需间隔一个座位就坐，保持安全距离；
14. 一旦出现发热、干咳、呼吸困难等症状，不得带病参与赛事活动，应第一时间远离人群并告知组委会。
15. 如有违反以上承诺，愿意接受相应的处罚。

代 表 队：　　　　　　　　　　　　　　　领队签名：

队员签名：

2021年　　月　　日