2022年京津冀社会体育指导员

健身技能交流赛竞赛规程

1. 活动时间、形式

活动于2022年5月至9月在线上举办。社会体育指导员录制视频线上投稿报名参赛。获奖视频将择优在北京市、天津市、河北省体育部门相关平台等进行展播。

报名时间：2022年5月16日至6月30日

评选时间：2022年7月1日至7月15日

展播时间：2022年8月1日至9月30日

1. 主办单位

北京市社会体育管理中心

天津市体育竞赛和社会体育事务中心

河北省体育局社会体育中心

1. 承办单位

北京市社会体育指导员协会

天津市社会体育指导员协会

河北省社会体育指导员协会

有关单位

1. 活动内容

京津冀三地联合举办“2022年京津冀社会体育指导员健身技能交流赛”，分为健身技能展示、自主创编推广和教学能力挑战三种比赛形式。京津冀地区社会体育指导员可按要求录制视频线上报名参赛，同时欢迎其他省（市、自治区）体育部门和体育组织参与，鼓励全国社会体育指导员参加。

健身技能展示赛分武术类、健身气功、广场舞、柔力球、空竹、花棍、踢毽、跳绳、第九套广播体操等9类健身项目分别比赛，每类项目比赛又分为团体组和个人组，共设18个竞赛组别。社会体育指导员团队或个人可自主选择报名相应组别。每支队伍限报1组团体组比赛，每人限报1组个人组比赛，且每组仅限投稿一个参赛视频（多次投稿以领队或本人指定的视频作为参赛视频，其他仅作为展示；如无指定以收到的第一个符合要求的视频作为参赛视频）。未列入竞赛组别的健身项目也可投稿参与展示，颁发风采展示奖。

自主创编推广赛设1个竞赛组别，社会体育指导员团队和个人均可报名参赛，推广项目不限，但必须为新推广的健身项目或新创编的动作套路。参赛视频中，社会体育指导员应先对项目或套路进行简要介绍（可包括项目或套路名称、特色特点、动作规范、健身效果、习练要求等，非技能教学），然后进行项目展示。不符合参赛要求的视频仅作为展示。

教学能力挑战赛设1个竞赛组别，为个人比赛（其他人员可做配合但不参与评奖），教学项目不限。经专家评审，除评选各等次奖项外，表现优异的社会体育指导员还将优先邀请参加2022年北京市社会体育指导员交流展示大赛。

1. 比赛形式

（一）健身技能展示

根据竞赛组别要求，自选一项健身项目的一个套路进行完整展示，规定套路和自编套路均可。主要考察展示套路的健身效果、动作的完成情况和参赛人员的技术水平。突出体育的特点，重点考察所展示套路的健身性、科学性、有效性和安全性。

上场人数：团队比赛3至16人；个人比赛1人。

完成时限：健身气功项目以缩编版无口令音乐时长为准；其他项目时长3至5分钟。

（二）自主创编推广

对适于全民健身的新推广项目或新创编套路进行介绍和展示，先进行项目或套路介绍，再进行项目或套路展示。介绍环节可包括项目或套路名称、特色特点、健身效果、习练要求等内容，不进行技能教学。展示环节主要考察推广项目或套路的健身效果、是否适于全民健身普及推广以及参赛人员的技术水平等。

上场人数：1至16人。

完成时限：介绍1至2分钟；展示3至5分钟。

（三）教学能力展示

自选一项健身项目（项目不限，冰雪类、球类、小众精品以及其他适于全民健身的竞技项目也可参赛），对其一至两组或一至两个八拍的动作进行模拟教学（可自选是否带模拟学员）。教学过程应包括动作示范、分解教学、要点提示、错误纠正等环节。通过教学演示，重点考察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互相学习、共同提高。

上场人数：教学人员1人，模拟学员若干。

完成时限：3至5分钟。

1. 参赛资格

（一）2021年12月31日前登记注册的社会体育指导员，充满正能量，发挥作用好，级别和指导项目不限。

（二）健身技能展示比赛参赛人员，每人仅限代表1支队伍参加1组团体组比赛，同时允许其参加1组个人组比赛。参加健身技能展示赛可同时兼项参加自主创编推广赛和教学能力挑战赛，但不得以同一视频同时报名两个组别。

（三）各队伍领队可以兼任上场队员，但参与比赛评审、仲裁的人员不得兼任领队和上场队员。

（四）每支队伍或个人仅限投稿一个参赛视频。多次投稿以领队或本人指定的视频作为参赛视频（如无指定以收到的第一个符合要求的视频为准），其他仅作为展示。

（五）录制参赛视频需严格落实当地安全管理和疫情防控要求，并做好自身防护工作。

1. 报名方法

微信内搜索“北京健身汇”小程序，进入“首页”的“赛事活动报名”系统，选择“2022年京津冀社会体育指导员健身技能交流赛”，点击“我要报名”，按照提示填写报名信息，并将参赛视频发送至邮箱：jjjzdyds@163.com。提交后如需修改报名信息，请点击报名页面右下位置“创建的团队”“加入的团队”“个人赛”按钮进入修改。报名后请添加“2022京津冀指导员比赛”为微信好友，工作人员将于7日内通过验证并联系确认。

1. 服装、器械

（一）各参赛队伍或个人自备统一的服装、用鞋参加比赛，且应与比赛项目要求相一致。

（二）着装要得体，禁止带有不文明、不健康、商业化等元素，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，禁止使用过高、过重、过长、带有危险性的器械。

1. 音乐、视频

各参赛队伍或个人需自备音乐，自行完成比赛视频的录制和编辑。视频要求是专为本次比赛制作的原创视频，无其他活动背景板、文字、标识、logo或商业内容，无版权争议，无不相关内容，画质清晰，横、竖版均可。不符合要求的视频将不予采用。

依照《中华人民共和国著作法》，参加比赛的队伍和人员对本队（人）的参赛视频享有著作权；主办方对参赛视频享有发表、放映、出版、宣传及展览的权力，并享有优先使用权。

1. 比赛场地

比赛场地由参赛队伍和个人自选，大小不限，要求符合项目展示的安全标准，不得有其他活动背景板、LOGO、商业广告等元素露出，不得违规占用消防通道、安全出口、行车公路、盲道、残疾人通道等区域。

1. 评分方法及标准

比赛采用评审人员打分的方式评分，每组比赛满分为10分。评审人员根据各参赛队伍或个人的发挥情况为其打分。在所有评审人员打分中去掉若干最高分和最低分后求取平均分值，扣除“评审长减分”，即为当前参赛队伍或个人的最后得分。

1. 武术类项目评分标准

武术类（含太极拳）比赛参照中国武术协会审定的《传统武术套路竞赛规则》（2012版）及有关补充规定的评分标准。

1. 健身气功项目评分标准

健身气功比赛参照健身气功中心2017年修订的《健身气功竞赛规则（试行）》及2021年《关于对2017版<健身气功竞赛规则（试行）》部分条款修改的通知》的评分标准，可自编气舞。

1. 广场舞类项目评分标准

广场舞类比赛参照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《广场舞竞赛规则》（2018年人民体育出版社出版）中自选套路评分标准。

1. 柔力球项目评分标准

柔力球比赛参照国家体育总局社会体育指导中心审定的《柔力球运动竞赛规则》（2016年）中自编套路评分标准，均通过一轮比赛决出名次。

1. 踢毽项目评分标准

踢毽比赛参照国家体育总局社会体育指导中心组编的《花式毽竞赛规则》（2011年高等教育出版社出版）中非计数计时类比赛评分标准。

1. 跳绳项目评分标准

跳绳比赛参照全国跳绳运动推广中心组编、国家体育总局社会体育指导中心审定的《2018-2021年全国跳绳运动比赛规则》中非计数计时类比赛评分标准。

1. 第九套广播体操评分标准

第九套广播比赛按照国家体育总局审定的第九套广播体操动作标准予以评分。

1. 其他项目评分标准

由主办方邀请相关项目专家共同制定适于比赛的评分标准。

1. 教学能力展示评分标准

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 评分点 | 分值（10分） | 评分标准 |
| 着装仪态 | 1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 | 1分 | 教学内容符合比赛要求（从组委会提供的技能教学动作组合库随机抽取、从团队展示套路中自选或不限），应包括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，内容充实，难易程度适中。 |
| 语言表达 | 3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 | 4分 | 讲解人员采用正确的示范面，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 | 1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。 |

1. 评审长减分

当评分中出现以下情况或明显不合理现象时，在确定参赛队伍或个人最后得分之前，评审长可酌情调整其应得分。

1.参赛人数不符合规定。

2.成套时间不足或超过。

3.着装不符合规定。

4.比赛时掉物或装束散落。

1. 违规处理

存在违法违纪行为的，取消参赛资格或比赛成绩。

1. 评审、仲裁

邀请北京市、天津市、河北省相关专家参与评审、仲裁工作。

1. 奖项设置

各竞赛组别分别评选一等奖、二等奖、三等奖及风采展示奖若干名。

1. 未尽事宜，另行通知。