“中国体育彩票”

山东省第八届全民健身运动会健身球操 竞赛规程

一、主办单位

山东省体育局

二、责任单位

山东省老年人体育活动管理服务中心

三、承办单位

山东省老年人体育协会

四、竞赛时间和地点

6月19日至21日在济南市举行

五、竞赛项目

健身球操自编套路

六、参加办法

(一) 每队报领队1人、教练1人、队员8--12人(上场男队员不得少于2人,缺1人扣0.1分)。教练可兼队员(在规定的名额内),但必须在报名时注明。

(二) 参加比赛人员必须经常参加锻炼。年龄规定:70周岁以下。

(三) 参加比赛以本人自愿、亲属支持为原则。由县以上医院进行身体健康检查，适宜参加本项目比赛，比赛期间如遇伤病等意外事故，责任自负，费用自理。参赛队员必须购买人身意外伤害保险，签订由本人和直系亲属签名的《自愿参赛责任书》。

(四) 参赛运动员必须携带本人身份证(原件)、身体健康检查证明、人身意外伤害保险单原件和《自愿参加责任书》，报到时检验，不符合规定要求者不得参赛。

七、竞赛办法

(一) 执行中国老年人体育协会审定的《健身球操竞赛规则(2012年修订版)》。

(二) 出场顺序在报到当天各队联席会上抽签决定。

(三) 自选套路要求：

1、根据健身球操“健身性、保健性、艺术性”要求创编。单、双球不限，不得与规定套路雷同。

2、音乐由各队自备，但必须制作在高质量的U盘中，U盘内不允许有其他乐曲，并以工整字体标明参赛队名、组别、出场序号，按照大会规定时间交裁判组。

3、出场队员的服装须按《健身球操竞赛规则》要求整齐一致(男、女服装可有区别)。

八、奖励办法

设优胜奖和优秀奖。

九、裁判和仲裁

大会设仲裁委员会。主要裁判和仲裁委员由省老年人体育活动管理服务中心选派，裁判员不足部分由承办单位补充。

十、经费及其他

(一)各代表队差旅费自理，住宿费每人每天交 160 元，不足部分由大会承担。提前报到或推迟离会所发生的费用自理。超编人员费用自理。

(二)各代表队要对本队人员的健康状况严格把关，加强管理，若在比赛期间发生意外伤害事故，由本人负责，所在代表队负责处理。

十一、报名、报到

(一)各单位须于 5 月 28 前将“山东省第八届全民健身运动会健身球操比赛报名表”(附件 2)的电子邮件发到山东省老年人体育活动管理服务中心。

联系人：刘 栋

电话：0531-61379236

电子信箱：sdlnxywk@163.com

(二)各代表队于 6 月 19 日到济南军区第五招待所(济南市中区经十一路 39 号)报到。

(三)报到时各代表队向组委会出示参赛队员的第二代身份证原件和意外伤害保险保单原件、《自愿参加责任书》

(附件 3)。

十二、大会在场地和驻地配备医生。

十三、未尽事宜另行通知。

十四、本规程由山东省老年人体育活动管理服务中心负责解释。

附件 1:

自编健身球操项目有关规定

一、自选套路的时间为 4 分 10 秒—4 分 30 秒（以第一人或集体动作开始时计时，以最后一人动作结束停止计时），超时或不足按规则扣分。

二、所有队员须在 2 个 8 拍内完成入场，进场后队长举手示意，音乐声起。全队动作必须在场内开始、场内结束。

三、要求：健身球操不得在一个地方使用连贯三节规定动作，多功能健身球操不得在一个地方使用连贯三节的全省培训班培训过的学习套路。编排和队形设计应体现项目的科学健身性、保健性和艺术性。

（一）科学健身性。动作编排科学，符合老年人健身特点。不得有手翻、空翻、倒立、高腾空、托举、叠罗汉、跳转 360 度或俯、仰、侧卧等高难度动作，否则扣分。不提倡有劈叉、下桥、搬腿等动作。整套动作要有两次左手击打穴位的动作，每次 4 个 8 拍。突出个人及少数人的表演，不得超过二次，每次不超过 4 个 8 拍。整套动作开始的热身练习不得超过 8 个 8 拍；最后的放松整理不得超过 4 个 8 拍。

（二）保健性。除热身练习和放松整理外，整套动作须在击打穴位的同时在运动中进行队形变化，空拍不得超过 8 拍（包括集体和个人）。要求拍打穴位全面，四肢、胸腹，特别是腰背部（脊椎两侧）拍打不少于三节（12 个 8 拍），

击打准确，打击力度适中。

（三）艺术性。动作、姿态、造型优美。全套中至少有六个队形。队形变化流畅多样，过渡自然，编排合理。

（四）选择的音乐旋律优美、抒情、健康、节奏鲜明，快慢适中（节拍不得超过 10 秒 20—22 拍）。

附件 2:

山东省第八届全民健身运动会健身球操 比赛报名表

派出单位 (章)

代表队名称:

联系人:

手 机:

序号	身 份	姓 名	性 别	民 族	身份证号码
1	领 队				
2	教 练				
3	队 员				
4	队 员				
5	队 员				
6	队 员				
7	队 员				
8	队 员				
9	队 员				
10	队 员				
11	队 员				
12	队 员				

注: 自选套路音乐为_____。

附件 3:

山东省第八届全民健身运动会健身球操 比赛自愿参加责任书

我自愿报名参加“山东省第八届全民健身运动会健身球操比赛”并签署本责任书。对以下内容，我已认真阅读、全面理解且予以确认并承担相应的法律责任：

一、我愿意遵守本次比赛的所有规定；如果本人在参加过程中发现或注意到任何风险和潜在风险，本人将立刻终止参加或报告比赛领导机构。

二、我充分了解本次比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，以对自己安全负责的态度参加。

三、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、以及其它不适合运动的疾病），因此我郑重声明，可以正常参加本次比赛。

四、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，但在医院救治等发生的相关费用由本人负担。

本人签名：

亲属签名：

2018 年 月 日