

山东省老年人体育活动管理服务中心

关于举办“好运山东”2025年山东省老年人健身棒操比赛的通知

各市、大企业、省烟草、省直机关老体中心（老体协）：

为贯彻落实《体育总局关于进一步做好老年人体育工作的通知》精神，进一步推动全省老年人健身棒操运动广泛深入开展，打造山东老年体育品牌，省老年人体育活动管理服务中心将于2025年10月份在青岛莱西市举办全省老年人健身棒操舞比赛。

现将规程印发给你们，请积极组队参加。

- 附件：1. 2025年山东省老年人健身棒操比赛规程
2. 2025年山东省老年人健身棒操比赛报名表
3. 自愿参加责任书

山东省老年人体育活动管理服务中心

2025年9月10日



附件 1

2025 年山东省老年人健身棒操比赛 规程

一、主办单位

山东省老年人体育活动管理服务中心

山东省老年人体育协会

二、承办单位

青岛莱西市老年人体育协会

三、时间和地点

2025 年 10 月 28 日至 30 日在青岛莱西市举行。

四、竞赛项目

（一）规定套路

《没有共产党就没有新中国》《中国范儿》任选一套。

（二）自编套路

五、参加办法

（一）每队领队 1 人、教练 1 人、队员 8—12 人。教练可兼队员（在规定的名额内），但必须在报名时注明。

（二）参加人员必须经常参加锻炼，年龄 50-70 周岁，男女不限。

（三）参赛运动员须经常参加体育活动，以本人自愿、亲属支持为原则，须经县级以上医院检查适合此项运动者。应购买人身意外伤害保险，突发急性病身故保险、附加意外医疗等保险。

（四）对在报名或参加比赛中违反资格规定者，一经查实，将取消参赛资格和获奖奖项。

六、竞赛办法

(一) 计分办法：成套动作满分为 10 分。(1) 评分方法：比赛采用公开示分的方法。裁判员评分精确到 0.01 分，运动队最后得分精确到小数点后两位。(2) 最后得分的计算：裁判员评分去掉一个最高分和一个最低分，其余裁判员的平均分为运动员得分，减去评判长扣分即为最后得分。

(3) 最后得分高者名次列前，若得分相等，名次并列，无下一名次。

(二) 出场顺序在报到当天联席会上抽签决定。

(三) 场地大小：20 米×18 米。

(四) 各代表队器械自备。

(五) 自编套路时间为 4 分至 4 分 30 秒。音乐由各队自备 (MP3 格式)，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、出场序号，按照大会规定时间交裁判组。

(六) 编排要求注重科学性及观赏性。健身棒主要击打穴位 36 处，可以用原地踏步、交叉步、侧移步、前踮步、弓步、形步、马步，整套动作具有较强的观赏性、健身性、创新性和传承性。自编套路包含基本步伐，挺胸，转圈、小跳、抬腿、举手、扭动、拉伸、弓步、小碎步等，也可以有舞蹈动作，整套队形变化不少于 5 次。

(七) 规定套路运动员需着运动服或者体操服；自编套路可根据音乐需要选配，可适量添加服装配饰，但不得影响动作的抻拉和按摩。须着合适内衣，不得过于暴露，允许化淡妆，不得佩戴首饰和手表。

七、仲裁和裁判

(一) 大会设仲裁委员会，组成人员由主办单位选派。

(二) 裁判长、副裁判长和部分裁判员由主办单位选派，裁判员不足部分由承办单位选聘。

八、录取和奖励

(一) 设优胜奖、优秀奖，按参加队数的 60%、40%比例颁发奖牌。

(二) 设体育道德风尚奖，颁发给服从大会统一领导、遵守纪律、团结友爱、互相帮助的代表队。

九、经费

(一) 各代表队差旅费自理，食宿费每人每天交 200 元，不足部分由大会承担。

(二) 提前报到、推迟离会或超编人员所发生的费用自理。

十、报名与报到

(一) 报名

各单位须于 10 月 20 日前将加盖公章的报名表发省老体中心和承办单位。

省老年人体育活动管理服务中心

联系人：杜常帅

电 话：0531-61379221

邮 箱：sdlntxywk@163.com

莱西市老年人体育协会

联系人：石淑慧

电 话：13220859878

邮 箱：18661819885@163.com

(二) 报到

1. 请各代表队 10 月 28 日 16: 00 前至宏远桃源东方健康颐养中心报到, 地址: 莱西市扬州路 36 号。

17:30 在宏远桃源东方健康颐养中心召开领队教练员联席会议。10 月 30 日早餐后离会。

2. 报到时须向大会组委会提供第二代身份证原件、六个月内县级以上医疗机构出具的身体健康证明、保单原件、队员本人和直系亲属签名的《自愿参加责任书》进行审核。未能提供上述材料者, 不允许参加比赛, 如在比赛中出现意外情况, 组委会不承担任何责任。

(三) 交通路线

从莱西站下车乘坐出租车约 20 分钟



十一、大会在场地和驻地配备医生。

十二、未尽事宜, 另行通知。

附件 2

2025 年山东省老年人健身棒操
比赛报名表

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	备注
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					
13	队员					
14	队员					

注：自选套路音乐名称（ ）

自愿参加责任书

我自愿报名参加“‘好运山东’2025年山东省老年人健身棒操比赛”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，以及其他不适合运动的疾病），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：

2025 年 月 日