

湖北省老年人体育协会 湖北省社会体育管理中心 文件

鄂老体〔2019〕20号

关于举办第二届湖北省“福寿康宁”老年人体育健身系列赛事（活动）——健身操舞交流活动的通知

各市、州、省直管市、神农架林区文化和旅游（体育）局，老年体协，各产业行业、大型企事业老年体协，各有关单位：

为全面贯彻落实省政府《关于加快转变发展方式推进体育强省建设的意见》和《关于进一步加强新形势下湖北省老年人体育工作的意见》的精神，丰富老年人体育文化生活，提高健

康水平和生活质量。根据 2019 年度工作计划，定于 2019 年 6 月 10 日至 12 日在武汉市江汉区举办第二届湖北省“福寿康宁”老年人体育健身系列赛事（活动）——健身操舞交流活动。现将竞赛规程印发给你们，请积极组队参加。

附件：1. 第二届湖北省“福寿康宁”老年人体育健身系列赛事（活动）——健身操舞交流活动规程

2. 第二届湖北省“福寿康宁”老年人体育健身系列赛事（活动）——健身操舞交流活动报名表

3. 自愿参赛免责声明

4. 活动日程安排表

湖北省老年人体育协会



湖北省社会体育管理中心

2019 年 4 月 24 日



附件 1:

**第二届湖北省“福寿康宁”老年人体育健身系列赛事（活动）
——健身操舞交流活动规程**

一、指导单位

湖北省体育局

二、主办单位

湖北省老年人体育协会

湖北省社会体育管理中心

三、承办单位

武汉市江汉区体育局

四、协办单位

待定

五、举办时间和地点

（一）日期：6 月 10 日-12 日

（二）地点：武汉

六、项目设置

（一）健身秧歌

1、规定套路（第七套）

2、自编套路（集体）

（二）健身球操

1、规定套路(第十一套)

2、自编套路(集体)

七、参加单位

以各市、州、省直管市、神农架林区老年体协，各产业、行业、大型企事业单位老年体协，以及符合要求的社会团体为单位组队参赛。

八、参赛办法

(一) 健身秧歌各单位可报1队(规定、自选可分开)。每队领队1人、教练1人、队员12人。领队和教练可兼队员(符合年龄要求)。

(二) 健身球操各单位可报1队(规定、自选可分开)。每队领队1人、教练1人、队员8—12人。领队和教练可兼队员(符合年龄要求)。

(三) 年龄规定：

1、男子60周岁至70周岁(1949年1月1日至1959年12月31日出生)；允许55周岁至59周岁(1960年1月1日至1964年12月31日出生)4人上场，如上场人数10人以下(包括10人)，只允许2人上场；

2、女子55周岁至70周岁(1949年1月1日至1964年12月31日出生)；允许50周岁至54周岁(1965年1月1日至1969年12月31日出生)4人上场，如上场人数10人以下(包括10人)，只允许2人上场。

3、以第二代身份证原件为准，报到时交大会组委会审核。

(四) 参赛资格按《第二届湖北省“福寿康宁”老年人体育健身系列赛事(活动)竞赛规程总则》执行。

(五) 参赛人员以本人自愿、亲属支持为原则，须经县级以上医院检查适合此项目运动者，各代表队报到时须提供本人和亲属签字的《自愿参赛免责声明》，由大会组委会审核。

(六) 参赛人员均应购买意外伤害、突发急性病身故、附加意外医疗等保险，在报到时向组委会出示保单原件(或证明)。未能提供者，均不允许参加本次比赛。如出现任何意外情况，主承办单位不承担任何责任。

保险方案如下：

	意外伤害保额	突发急性病身故保额	附加意外医疗保额	赔付比例	保险费
方案 1	10 万	10 万	1 万	医疗费用 100 元以上 100%赔付	27 元/人
方案 2	20 万	20 万	1 万	医疗费用 100 元以上 100%赔付	53 元/人

北京中体保险经纪有限公司服务人员联系方式：

姓名	手机	座机	邮箱
王强	15010527732	010-67162121-8013	shichangbu@ztbx.com
柴莉	15010528607	010-67162121-8026	shichangbu@ztbx.com
地址：北京市东城区天坛东路 50 号国家体育总局训练局院内			
邮编：100061 传真：010-67184566 总机：010-67162121			

九、竞赛办法

(一) 健身秧歌

1、采用国家体育总局社会体育指导中心审定的 2015 年版《健身秧歌竞赛规则》。

2、正式上场队员为 12 或 8 人。男女队员不限，鼓励男队员参加。

3、第七套规定套路以国家体育总局社会体育指导中心创编、审定并摄制的教学光盘为准。

4、自编套路创编，应选择传统秧歌中具有代表性且适用于健身的基本步法。整套动作应考虑人体运动的基本规律，使其既有健身、强体的作用，又有艺术性和观赏性，不得出现舞台化、情节化的编排（具体条款见2015年版《健身秧歌竞赛规则》中自编套路部分）。自编套路的时间为4分至4分30秒，以动作开始计时。

5、自编套路音乐由各代表队按要求自备（自制或自编），并将音乐录制在高质量CD光盘的第一曲。

6、上场队员服装样式、颜色须整齐一致，男、女队员可以有区别。

7、使用轻器械时必须是适合于健身秧歌活动的轻器械，双手持轻器械可以相同，也可以不同，但全队必须统一，不允许轻器械之间的持续击打。

（二）健身球操

1、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）》。

2、本次交流活动暂不执行《规则》第五章第十九条自编套路的评分中“不允许有空翻、手翻、倒立、托举（叠罗汉）、跳转360°以上等高难动作及卧地动作。不提倡劈叉、下桥、搬腿等动作。连续跑跳不应超过4×8拍。”以及“全套动作音乐的基本节奏为10秒20—22拍。部分慢板或快板可以低于或高于这个节奏（可达到10秒18—24拍）”的规定。

3、正式上场队员为8-12人，鼓励男队员参加，每上场1名男队员增加0.1分，最高加分不超过0.2分。

4、规定套路、自编套路出场顺序在报到当天联席会上抽签决定。

5、规定套路要求：

第十一套健身球操规定套路。音乐由大会准备，统一播放。

6、自编套路要求：

(1) 自编套路设单球、双球两个项目，各队只能选报一项。统一进行交流、评分和录取成绩。

(2) 根据健身球操“健身性、保健性、艺术性”要求创编。不得与规定套路雷同。

(3) 自编套路音乐由各队自备（MP3 格式），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，按照活动规定时间交裁判组。

7、场地为 12 x 12 平方米。

8、出场队员的服装须整齐一致。

十、录取名次与奖励

(一) 集体项目设优胜奖、优秀奖（比例为：60%优胜奖、40%优秀奖），分别颁发牌匾、证书。

(二) 设体育道德风尚奖，颁发给服从大会统一领导、遵守纪律、恪守职业道德、弘扬长者风范、团结友爱、互相帮助的队。

(三) 设优秀裁判员、优秀运动员、优秀教练员，分别颁发证书。

（四）对违反参赛资格、违反体育道德、违反参赛纪律的教练员、运动队、裁判员，一经查实，将依据有关规定，视情节轻重分别给予处罚。

十一、报名和报到

（一）报名

赛前 10 天将电脑打印并加盖各单位公章的《报名表》扫描件、电子版报名表发送至指定电子邮箱。

1、江汉区体育局联系方式

办公室电话：027-85793361

联系人：刘莹 段祎琳

联系电话：15827216061 15271872033

2、湖北省社会体育管理中心联系方式

联系人：高爽

联系电话：18642029291

3、湖北省老年人体育协会联系方式

联系人：张书宁

联系电话：15972070631

电子邮件：3353056661@qq.com

（二）报到

1、报到时，各代表队须出示：

（1）队员身份证原件（出示）；

（2）报名表原件（提交）；

(3) 自愿参赛免责声明（提交）；

(4) 身份证复印件（提交）；

(5) 保险单复印件（提交）。

2、报到时间、地点：详见补充通知。

十二、经费

(一) 本次交流活动无报名费。

(二) 食、宿、交通费用自理。

(三) 赛事期间为方便安全管理，食、宿、交通由大会统一安排：食、宿：170 元/人/天，不足部分由大会补贴。报到时缴纳，提前离会不退食宿费。

(四) 提前报到、推迟离会及超编人员请提前与组委会联系。

十三、裁判长和裁判员

正、副裁判长由主办单位指派。辅助裁判员由承办单位提名，报主办单位审核后，按需要，选派担任执裁工作。

十四、设仲裁委员会，其职责按《仲裁委员会条例》和《第二届湖北省“福寿康宁”老年人体育健身系列赛事（活动）竞赛规程总则》规定执行。

十五、本规程由湖北省老年人体育协会负责解释。未尽事宜，另行通知，详见公众号。



附件 2-1:

第二届湖北省“福寿康宁”老年人体育健身系列赛事（活动）

——健身操舞交流活动报名表——

（健身秧歌）

参加单位（章）：

联系人：

联系电话：

参加项目		男队员数	女队员数	总人数	备注
规定套路	第七套				
自编套路					

注：表格要求电脑打印，手写无效，加盖单位公章。

2019 年 月 日

附件 2-2:

第二届湖北省“福寿康宁”老年人体育健身系列赛事（活动）

——健身操舞交流活动报名表二

（健身秧歌）

参加单位（章）：

县以上医院体检（章）：

联系人：

联系电话：

身 份	姓 名	性别	民族	身份证号码	备注
领 队					
教 练					
队 员					

注：1、规定套路为第____套，自选套路音乐为_____。

2、表格要求电脑打印，手写无效，加盖单位公章。

2019 年 月 日

附件 2-3:

第二届湖北省“福寿康宁”老年人体育健身系列赛事（活动）
——健身操舞交流活动自编套路动作登记表
（健身秧歌）

参加单位（章）：

联系人：

联系电话：

编号	动作名称	线路图		分值	备注
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					

注：1、分值栏由套路裁判组计算。

2、表格要求电脑打印，手写无效，加盖单位公章。

2019 年 月 日

第二届湖北省“福寿康宁”老年人体育健身系列赛事（活动） ——健身操舞交流活动报名表

（健身球操）

参加单位（章）： 县以上医院体检（章）： 联系人： 联系电话：

序号	身份	姓名	性别	民族	身份证号	参加项目	
						规定套路	自选套路
1	领队						
2	教练						
3	随队裁判						
4	队						
5							
6							
7	员						
8							

附件 3:

自愿参赛免责声明书

我自愿报名参加第二届湖北省“福寿康宁”老年人体育健身系列赛事（活动）——健身操舞交流活动并签署本责任书。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、我愿意遵守本次活动的所有规则规定；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或报告交流活动组委会。

二、我充分了解本次交流活动期间的训练或展示有潜在的危险，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赛。

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，可以正常参加本次交流活动。

四、我同意接受主办方在交流活动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：

直系亲属签名：

2019 年 月 日

附件 4:

活动日程安排表

序号	日期	时间	事项	备注
1	6 月 10 日	14:00-18:00	报到	
2		19: 30	领队、教练、裁判员联席会议	
3	6 月 11 日	08: 00-08: 30	开幕式	
4		08: 30-11: 00	健身秧歌走台	
		12: 00-14: 00	健身球操走台	
5		14: 00-17: 00	健身秧歌预赛	
6		18: 00-21: 00	健身球操预赛	
7	6 月 12 日	08: 00-11: 00	健身秧歌决赛	
8		12: 00	健身秧歌颁奖	
9		13: 00-16: 00	健身球操决赛	
10		17: 00	健身球操颁奖	
11	6 月 13 日	12: 00 前	离会	