

湖北省瑜伽协会文件

鄂瑜伽协〔2019〕6号

关于举办“崇尚人人体育 共创美好生活” 全民健身赛事活动 ——2019年湖北省瑜伽锦标赛的通知

各高校、专业院校，各级各类瑜伽协会、瑜伽俱乐部等社会组织及瑜伽爱好者：

为广泛开展全民健身活动，推广我省瑜伽运动项目发展，提高全省瑜伽竞技水平，规范我省瑜伽赛事工作，经研究，决定于2019年11月9日至10日在武汉市举办“崇尚人人体育 共创美好生活”全民健身赛事活动——2019年湖北省瑜伽锦标赛。现将竞赛规程和活动安排印发给你们，请积极参加。

附件：“崇尚人人体育 共创美好生活”全民健身赛事活动——2019年湖北省瑜伽锦标赛竞赛规程



“崇尚人人体育 共创美好生活” **全民健身赛事活动** **——2019 年湖北省瑜伽锦标赛竞赛规程**

一、指导单位：湖北省体育局

二、主办单位：湖北省社会体育管理中心

三、承办单位：湖北省瑜伽协会

湖北省体育舞蹈运动协会

四、协办单位：银泰创意城

俊仲号柑普茶有限公司

五、竞赛时间：2019 年 11 月 9 日至 10 日

六、竞赛地点：武汉市银泰创意城

七、竞赛项目及分组

（一）竞赛项目

1. 单人项目(男单、女单)
2. 双人项目（混双、女双）
3. 集体项目（5-9 人）
4. 长青组只设单人、双人、集体项目，不设男女单项。
5. 亲子组只设双人项目。

（二）竞赛分组

1. 社会组

（1）专业组（专门学习健身瑜伽及从事健身瑜伽教学、训练工作的人群）

（2）大众组（普通爱好者）

2. 院校组（在校和应届毕业生）
3. 长青组（60 周岁及以上）
4. 亲子组（亲子不限性别，儿童年龄 3 周岁至 10 周岁，成人年龄 25 周岁至 45 周岁）

八、参赛办法

（一）个人参赛：身体健康，瑜伽习练者，男女不限，年龄不限。

（二）团队参赛：各高校、专业院校，各级瑜伽协会、瑜伽俱乐部等社会组织，以单位名义报名参赛，参赛运动员须身体健康，运动员人数不限，男女不限，竞赛项目和组别不限，每队限报领队 1 人，教练 1 人。

（三）每位运动员只能代表一个单位报名参加比赛，且限报两项。

（四）各参赛队（个人）自行办理往返途中及比赛期间伤病及意外事故保险，比赛期间发生的伤病及治疗费用自理。

九、竞赛办法

（一）竞赛执行体育总局社体中心、全国健身瑜伽指导委员会 2018 年审定的《健身瑜伽竞赛规则及裁判法》（试行）和《健身瑜伽体位标准》（试行）（以下简称：《体位标准》）。

（二）根据报名人数进行预赛、复赛和决赛，集体项目和长青组只进行决赛。 参赛人数超过 16 名（对、队）须先进行预赛、超过 8 名（对、队）不足 16 名（对、队）进行复赛，不满 10 名（对、队）直接进入决赛。

（三）竞赛体式规定

1. 预赛：规定体式在《体位标准》三、四级中抽签决定，5 个类别（前屈、后展、扭转、平衡、倒置）中各选取 1 个体式，共 5 个体式；自选体式在《体位标准》第 3-9 级体式中选取，前屈、后展类各 1 个，共 2 个体式。

2. 复赛：规定体式在《体位标准》五、六级中抽签决定。5 个类别（前屈、后展、扭转、平衡、倒置）中各选取 1 个体式，共 5 个体式。自选体式在《体位标准》第 3-9 级体式中选取，平衡、倒置类各 1 个，共 2 个体式。

3. 决赛：单人、双人决赛只进行自编套路的比赛。

4. 集体项目、长青组、亲子组只进行自编套路的比赛。

5. 《体位标准》中 7、8、9 级体式分别为 A、B、C 级难度，根据难度级别有相应的难度得分，难度得分总分不超过 2 分。难度体式的申报，请选手们自行在 3-9 级中选取。

（四）自编套路的要求

1. 自编套路体式在《体位标准》中选取，动作必须包含前屈、后展、扭转、平衡、倒置五个类别，一个套路中每个类别体式不少于 2 个，并合理编排套路，避免出现与体式无关的动作。

2. 音乐与体式契合。

3. 单人自编套路竞演时间 120 ± 5 秒。

4. 双人、集体项目自编套路须含有肢体连接的体式，运动员配合默契，情感交流自然。

5. 双人和集体自编套路竞演时间 180 ± 5 秒，且开始和结束须有固定造型。

6. 集体项目运动员须同时完成 5 个规定体式。

(1) 前屈类：站立前屈伸展式

(2) 后展类：骆驼式

(3) 倒置类：犁式

(4) 平衡类：战士三式

(5) 扭转类：侧角扭转式

7. 集体项目至少有 3 次以上队形变换。

8. 长青组和亲子组不设体式要求、不设队形变化要求，不建议展示高难度体式，竞演时间 2 至 3 分钟 ± 10 秒。

(五) 最佳人气奖的评比办法：参赛选手在比赛结束 24 小时内将自己参赛中的体式照片发送到微信朋友圈，点赞数量排名前三名的选手将获得“最佳人气奖”。

十、比赛要求

(一) 单人、双人的预赛、复赛比赛音乐由组委会统一提供。

(二) 联席会议上，由竞赛委员会现场抽取预赛、复赛规定体式。

(三) 比赛顺序由大赛组委会授权竞赛组抽签决定。

(四) 自编套路音乐中不得有唱诵、不得有歌词，不得含有宗教色彩的内容。

（五）严格遵守比赛时间，赛前 30 分钟到达检录区域做好准备，最后一次检录未到者视为放弃比赛资格。

（六）运动员须穿贴身瑜伽服，简洁得体，美观大方（男士不可赤裸上身）。比赛服严禁带有宗教、迷信、广告性质的符号。服装品牌标识尺寸最宽处不能大于 4 厘米，并佩戴组委会提供的比赛号牌。

（七）严禁佩戴坚硬、尖锐等容易造成伤害的饰物，如手表、腰带、头饰、耳环等。

（八）自编套路环节可根据编排套路自主选择表演服装。

（九）比赛所用瑜伽垫，由组委会统一提供。

十一、录取名次与奖励

录取名次与奖励分配如下：

组 别 名 次	社会专业组、 院校组 (男单,女单, 混双,女双)	社会专业组、 院校组 (集体类)	大众组 (男单女单 混双,女双集体)	长青组 (单人双人 集体)	亲子组
第一名	金牌、证书、1000 元现金或奖品	金牌、证书	金牌、证书	金牌、证书	金牌、证书
第二名	银牌、证书、800 元现金或奖品	银牌、证书	银牌、证书	银牌、证书	银牌、证书
第三名	铜牌、证书、500 元现金或奖品	铜牌、证书	铜牌、证书	铜牌、证书	铜牌、证书
第四名 至第八名	证书	证书	证书	证书	证书
最佳形象奖	证书	证书	证书	证书	证书
优秀教练奖	优秀教练证书	优秀教练证书	优秀教练证书	优秀教练证书	优秀教练证书
优秀单位奖	优秀单位牌匾	优秀单位牌匾	优秀单位牌匾	优秀单位牌匾	优秀单位牌匾
最佳人气奖	奖金 500 元（人气排名前三名），前八名最佳人气奖证书				

十二、报名及报到

（一）报名

1. 请参赛运动员微信扫描下方二维码进行线上报名。



线上报名二维码

2. 报名截止日期：2019 年 11 月 3 日。

3. 请各队将决赛音乐（MP3 格式）于 11 月 3 日前剪辑完成，并标注姓名、性别、参赛单位、参赛项目、组别、联系方式，上传至邮箱：hbyjxhyx@163.com

（二）报到

1、运动员请于 11 月 8 日 20:00 前到武汉市报到（报到地点另行通知）。

2、运动员持本人身份证报到，报到时抽取比赛号码牌。

3、领队、教练员、运动员联席会议于 11 月 8 日 20:00 准时开始（会议地点另行通知），无故缺席视为弃赛。

十三、费用

（一）参赛运动员的食宿费、交通费、参赛保险费等自理。

（二）参赛费单人项目 100 元/人，双人 200 元/对，集体项目 300 元/队，参赛费由湖北省瑜伽协会收取，各参赛队于 11 月 5 日前将参赛费通过银行转账到省瑜伽协会。

银行名称：湖北省瑜伽协会

开户行：交行武汉珞瑜路支行

账号：421867368018010036621

备注：各队须在转账凭证上注明参赛队或个人名称，报到时查验。

十四、仲裁和裁判员

仲裁委员会及裁判员由主办单位统一选派。

十五、其他

（一）为保证比赛规范、公平、有序的进行，如有争议，允许参赛单位的领队、教练员或参赛个人在该场比赛结束 30 分钟内向仲裁委员会书面申诉，并按 1000 元/次的标准缴纳保证金，并不得以任何方式干扰、影响比赛正常进行，否则将视情节轻重予以严肃处理。

（二）主承办单位有权使用运动员的竞赛图片进行旨在促进全民健身运动发展的各项宣传活动。

十六、本规程解释权归属赛事组委会。未尽事宜，另行通知。