

邯郸市体育局

关于河北省第十六届运动会群众组 健身球操展演预报名的通知

各参赛单位：

河北省第十六届运动会群众组健身球操展演拟定于 2023 年 7 月 1 日-2023 年 7 月 3 日在邯郸市肥乡区举办，请按照竞赛规程要求做好比赛的预报名工作，如比赛如期举办，本次报名将视为正式报名。

一、比赛时间及地点

（一）比赛时间：2023 年 7 月 1 日-7 月 3 日，拟定 6 月 30 日裁判员、参赛队报到、1-3 日比赛（竞委会会有权根据实际情况调整赛程）、7 月 4 日 12:00 之前离会。

（二）比赛地点：肥乡区丛台酒苑

二、报名、报到

（一）报名

1. 各参赛单位严格按照竞赛规程进行报名，于 6 月 10 日前发送加盖地市体育局公章的《比赛报名表》、《领队、教练、运动员制证人员信息采集表》的 PDF 版及 Word 版和运动员资格证

明材料(个人户籍证明或单位劳动合同、一年以上社保证明等)报至 810410035@qq.com 邮箱,一经报名不允许修改,逾期或不按规定报名者不予参赛。

2. 各参赛单位领队、教练员、运动员需填写制证人员信息采集表(需确保信息正确无误)。

3. 各参赛单位领队、教练员、运动员提供近期 jpg 格式 1 寸白底免冠证件照(400K 以内),照片以姓名+身份证号命名,各单位所有人照片以压缩包(压缩包以 XX 市命名)方式发送至 810410035@qq.com 邮箱。

(二) 运动员资格公示

公示时间:赛前完成公示

公示地点:“河北省全民健身信息服务平台”

公示期内对运动员参赛资格进行审核与监督,公示期外不接受运动员资格相关举报。

(三) 报到

具体报到时间、地点,详见补充通知

三、相关费用

(一) 各参赛队赴赛区往返交通费自理,任何原因延期报到或提前离会不予退费。

(二) 各参赛队参赛食宿费每人每天自缴 160 元。

四、参赛队报到时需提交的材料

1. 全体参赛人员的二代身份证原件；2. 自愿参赛责任书；3. 赛风赛纪责任书；4. 健康体检证明；5. 人身意外伤害保险单据。资格审查时一并提交，人身意外保险有效期必须覆盖整个赛事时间，否则不予参赛；6. 户籍证明或单位劳动合同、一年以上社保证明，其他情况参照单项规程要求执行。

五、工作群

各参赛队负责人请扫二维码加入省运会健身球操展演微信群（附件），并将姓名备注为（地区+姓名）。

六、联系人及联系方式

（一）河北省老年人体育协会

联系人：刘志红

联系电话：13582130001

（二）邯郸市体育局

联系人：胡 月

联系电话：18730000116

（三）活动负责人员

联系人：杨吉祥

联系电话：1329992087383

七、如因特殊情况产生变化及未尽事宜由竞委会另行通知。

附件 1：《河北省第十六届运动会群众组健身球操展演竞赛规程》

附件 2：《河北省第十六届运动会群众组健身球操展演报名表》

附件 3：《河北省第十六届运动会群众组健身球操展演领队、教练、运动员制证人员信息采集表》

附件 4：省运会健身球操展演教练员微信群



附件 1

河北省第十六届运动会群众体育组 健身球操展演竞赛规程

一、竞赛项目

（一）规定套路：中国老年人体育协会审定的规定套路第十三套《在希望的田野上》。

（二）自编套路：根据规则要求各队自行创编的成套动作。

（三）健身套路：按规则要求，以基本动作打法为主，便于推广普及，自行创编的成套动作。

（四）三项全能规定套路，自编套路、健身套路三项成绩之和为三项全能。各队可参加规定套路、自编套路、健身套路三项比赛，也可参加其中两项，河北省直机关工会、河北省直老体工委以及河北省各行业体协每队也可参加其中一项。各单位参加不足三项不计全能成绩。

二、运动员资格

（一）运动员以本人户籍所在地（河北省正式户口，户口登记日期截止至 2021 年 12 月 31 日）或就职单位（一年以上），就职单位以劳动合同、社保证明等为依据报名参赛。

（二）年龄规定

男运动员 55 岁（1967 年出生）至 70 岁（1952 年出生）

女运动员 50 岁（1972 年出生）至 70 岁（1952 年出生）

三、参加办法

（一）每单位限报 1 队，每队限报领队 1 人，教练 1 人（符合年龄规定者可兼报队员），队员限报 12 人，含兼报人员。

（二）每名队员只能代表 1 个单位参赛。

（三）参加比赛队员必须身体健康，以本人自愿、亲属支持为原则，并经县级以上医院体检，证明适宜参加该项活动者，并签署《自愿参赛责任书》，报到时交大会。

（四）参加比赛的队员须带本人第二代身份证，以便资格审查。

四、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 2020 年修订版》。

（二）规定套路、自编套路，健身套路，均进行一轮比赛。在赛前领队会或技术会上，由各代表队经过 2 次抽签确定各自参加项目的出场顺序。第一次抽签抽出各队各项目的抽签顺序，第二次抽签抽出各队各项目比赛的出场顺序。

（三）每队限 8-12 名队员出场比赛（男女不限），少于 8 人或多于 12 人均按规则规定扣分，每少或多于 1 人扣 0.1 分。

(四) 自编套路和健身套路比赛时, 队员须在最短时间内全部入场完毕。队长举手向放音员示意播放音乐。自编套路时间为 4 分 10 秒--4 分 30 秒、健身套路时间为 4 分--4 分 30 秒, 计时以第 1 人或集体动作开始, 至最后 1 人动作结束时止。时间不足或超过按规则扣分。

(五) 规定套路动作要求如下:

- 1、全套动作每节顺序和每个动作的做法不得改变。
- 2、每节动作击打的穴位和击打次数不得改变。
- 3、不允许有任何队形变化。
- 4、不允许穿裙子、戴帽子、头饰。规定动作比赛须穿 运动服、运动鞋。
- 5、规定套路音乐由大会统一播放。

(六) 自编套路动作要求如下:

应根据健身球操规则创编新套路, 曾在省交流活动中参赛过的套路, 不得再参与比赛。要突出三性即“科学健身性、保健性、艺术性。”单双球不限、自编套路音乐由各队自备、录在高质量的 U 盘内, 盘内不得有其它乐曲, 并标明单位+队名+曲目, 按大会规定交裁判组。(优盘封皮也要注明, 单位+队名+曲目)

- 1、科学健身性: 动作编排科学合理, 符合年龄特点。

(1) 动作要全面;

(2) 整套动作编排要与运动员自身能力、技术水平等相结合;

(3) 击打穴位的动作应与身体各部位动作协调配合。

(4) 整套动作至少有两节左手击打穴位,每节不得少于 4x8 拍,可分开完成,也可集中完成。

(5) 整套动作突出 1-2 人表演不得超过两次。

2、保健性:

(1) 全套动作中,击打穴位应以背部(脊柱两侧)的穴位为主,自编套路和健身套路至少要求三节以上,每节 4x8 拍。

(2) 自编套路和健身套路,开始有 8×8 拍热身练习,结束前有 4×8 拍放松整理。

(3) 击打穴位后,不击打穴位的空拍不得超过 8 拍。(第九拍必须击打穴位)

(4) 全套动作击打穴位要有一定的数量,一个 8 拍少于两次击打穴位(含两次),不得超过 8×8 拍。

(5) 击打穴位要有力,且全面。双球要充分体现两球同时击打穴位的特点。持根部击打或揉压穴位不得超过 16×8 拍。

3、艺术性:

(1) 全套动作编排有层次,动作设计与选择科学合理,有良好的艺术构思。动作新颖、规范、舒展、表现力强。队形分布

合理，线条清晰、变化巧妙、流畅自然，有良好的观赏效果。自编套路至少有 6 次队形变化。健身套路队形变化不得超过 3 次。

音乐格调健康、旋律优美、音乐与动作风格统一；节奏鲜明、轻快、速度适宜；音乐前奏不超过两个八拍；成套动作结束时，音乐节奏明显清晰，与动作同时结束。

（七）健身套路动作要求：

按规则要求自行创编。整套动作无风格，无特点，过于复杂不便于推广普及，依据规则进行扣分。

（八）比赛用球与服装：

沿用河北泰迪体育文化传播有限公司生产“杨泰迪牌”健身球，为指定用球、双球系指一根绳两端各一个球。出场队员的服装须整齐一致。

五、录取名次与奖励

（一）单项奖

规定套路、自编套路、健身套路分别计算成绩。每项设一等奖 1 名，二等奖 3 名，三等奖 4 名，颁发获奖证书和奖牌。第 9 名（含第 9 名）之后颁发“优秀奖”证书。

（二）三项全能奖

规定套路、自编套路、健身套路三项成绩之和为全能奖，前

八名颁发牌匾。其中一等奖 1 名，二等奖 3 名，三等奖 4 名。第九名（含第 9 名）之后颁发优秀奖牌匾。

（三）设立“体育道德风尚奖”，颁发牌匾。

六、报名与报到

（一）各单位按照《河北省第十六届运动会群众体育组竞赛规程总则》要求开展比赛报项工作。

（二）报到时需出示第二代身份证原件和队员本人、直系亲属签字的《自愿参赛责任书》，以便竞赛部门审核。

（三）具体报名、报到事宜见赛事《补充通知》。

七、裁判员选派

仲裁委员会和裁判委员会由河北省老年体育协会提出建议名单，报河北省体育局群众体育处审核后，下发《关于选派河北省第十六届运动会群众体育组老年组健身球操裁判员的通知》。

八、保险办理

参赛单位保险依据《河北省第十六届运动会群众体育组竞赛规程总则》办理。

九、赛风赛纪和反兴奋剂规定

兴奋剂检查和处罚按照有关法律法规及国家体育总局反兴奋剂委员会的有关规定和《河北省体育局反兴奋剂管理办法》执行。

十、疫情防控规定

全体参加人员必须遵照《河北省第十六届运动会群众体育组老年组健身球操比赛疫情防控工作方案》执行，确保比赛安全有序进行。

十一、未尽事宜另行通知

十二、本规程解释权属河北省体育局

附件 2

河北省第十六届运动会群众体育组 健身球操竞赛报名表

规定套路名称：_____自编套路名称：_____健身套路名称：_____

单位名称（盖章）：_____联系人：_____电话（手机）：_____

序号	职务	姓名	性别	民族	年龄	身份证号码	备注
	领队						
	教练						
	队员						

注：此表可复制请打印填写，县级以上医院体检盖章：

附件 3

领队、教练、运动员制证人员信息采集表

市体育局（公章）：xx 市体育局 局分管领导签字：_____

参赛项目组别：_____ 参赛队名：_____

序号	姓名	性别	身份证号	联系电话	职务名称

注：职务名称填写领队、教练员或运动员。

附件 4

省运会群众组健身球操教练员微信群



群聊：省运会群众组健身球操教练员群



该二维码7天内(6月4日前)有效，重新进入将更新