附件1

健身教练专业大会云比赛竞赛规程

第一部分：健身案例大赛

一、比赛内容

该模块以个人为单位参赛，由参赛选手针对本人真实的健身指导案例进行分享演讲，配合视频或图片等素材，根据体适能理论和训练原则，展示客户的健康体适能测试与评估，客户运动计划的制订、实施与调整，客户运动健身前后健康与体适能状况对比等内容。

二、比赛要求

要求参赛选手整理客户资料形成完整案例（不得体现会员真实姓名），包含：客户基本信息（基本资料、医学检查、生活方式等）、客户目标需求（形体改善、体能提升、损伤防护）、客户的健康体适能测试与评估情况、客户运动计划的制定（频率、强度、时间、类型）、客户运动计划的实施（器械选择、动作选择等）与调整、客户运动健身前后健康与体适能状况对比（照片、视频、数据等）。

案例要求：1.客户训练时间不低于半年或训练次数不少于50次；2.案例类型仅限形体改善、体能提升、损伤防护三大方面；3.选手需签署案例真实性承诺书。

三、比赛时间：每人15分钟

四、比赛方式

（1）选手提前准备好符合要求的客户案例；

（2）可将案例制作为PPT、图片、视频等呈现形式；

（3）选手结合准备好的案例进行讲解（预选赛提交讲解视频，决赛采用在线直播的方式）。

五、评分要点

|  |  |
| --- | --- |
| 比赛内容 | 评分要点 |
| 初始基本信息评估：20% | 分析健康状况、分析生活方式、分析体质测试等 |
| 运动计划设计：60% | 阶段测试评估 | 客户的需求、体型、运动能力等 |
| 阶段训练计划 | 目的、频率、时间、强度、类型、注意事项等 |
| 综合素质：20% | 形象、表达、内容完整性等 |

六、竞赛奖励

（一）各赛区评选出案例大赛一等奖、二等奖、三等奖各1名及优胜奖若干名，颁发大会证书；

（二）总决赛设案例大赛一等奖、二等奖、三等奖各1名，颁发大会证书及现金奖励(一等奖奖金25000元、二等奖奖金15000元、三等奖奖金10000元）。

注：现金奖励为税前奖金，组委会为获奖选手代扣个人所得税后发放。

七、其他

（一）主办单位有权使用参赛运动员的竞赛图片用于旨在促进健身运动发展和健身教练工作的各项宣传活动。

（二）主办方有权将案例用于旨在促进健身运动发展和健身教练工作的各项宣传活动。

八、本竞赛规程解释权归主办单位。

第二部分：小团体课程大赛

一、比赛内容

该模块以团队为单位参赛，要求参赛团队根据体适能理论和训练原则，结合健身目标，编排课程并以模拟授课的形式，利用各种健身器械，进行小团体健身锻炼。

二、比赛要求

参赛团队根据设定的训练目标，设计课程内容。训练目标包括心肺耐力、肌耐力、柔韧性、平衡性等。要求：遵循安全性、有效性等训练原则；课程内容完整（包括准备活动、基本内容、放松整理）。

教学使用器械不限，背景音乐不限。

三、比赛时间：每个团队6分钟。

四、比赛方式

（1）以团队为单位设计训练课程，6人参加，至少包括1名女选手；

（2）参赛团队演示小团体课程（预选赛提交演示视频，决赛采用在线直播的方式）。

五、评分要点

从课程设计编排的安全性、有效性以及现场授课能力（组织、教学方法、沟通互动、感染力）、职业形象、现场呈现效果等方面进行评分。

六、竞赛奖励

（一）各赛区评选出小团体课程大赛一等奖、二等奖、三等奖各1名及优胜奖若干，颁发大会证书；

（二）总决赛设小团体课程大赛一等奖、二等奖、三等奖各1名，颁发大会证书及现金奖励(一等奖奖金25000元、二等奖奖金15000元、三等奖奖金10000元）。

注：现金奖励为税前奖金，组委会为获奖选手代扣个人所得税后发放。

七、其他

（一）主办单位有权使用参赛运动员的竞赛图片用于旨在促进健身运动发展和健身教练工作的各项宣传活动。

（二）主办方有权将课程内容用于旨在促进健身运动发展和健身教练工作的各项宣传活动。

八、本竞赛规程解释权归主办单位。