

附件 1

2018 年全国健身瑜伽公开赛竞赛规程

一、比赛名称

2018 年全国健身瑜伽公开赛（XX 站）

二、比赛站点和日期

安徽亳州蒙城站：6 月 15 日至 17 日；

黑龙江哈尔滨站：6 月 22 日至 24 日；

浙江丽水站：8 月 1 日至 3 日；

河北秦皇岛北戴河站：9 月 7 日至 9 日；

总决赛重庆：10 月 12 日至 18 日。

三、主办单位

国家体育总局社会体育指导中心

四、承办单位

全国健身瑜伽指导委员会

亳州蒙城站：亳州市体育局、蒙城县人民政府、蒙城县文化体育旅游局；

哈尔滨站：黑龙江省体育总会；

丽水站：丽水市体育局；

北戴河站：秦皇岛市体育局、北戴河区人民政府；

总决赛重庆：重庆市社会体育指导中心、重庆市瑜伽协会。

五、参赛单位

各级健身瑜伽协会，健身瑜伽馆、俱乐部，大专院校等。

六、竞赛项目及分组

（一）竞赛项目分为单人（男单、女单）、双人（混双、女双）和集体类（5—9人）。

（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、训练的人群）

（2）大众组（普通习练者）

2. 院校组（在校和应届毕业生）

七、参加办法

（一）每队可报领队、教练各1人，各队参赛人数不限，每名运动员限报2项。接受运动员个人报名。

（二）参加人员须自行办理参赛期间人身意外伤害保险（含旅途），自行承担参赛过程中可能发生的伤病治疗费用。

（三）参加人员需按时报到并参加赛前技术会议，无故缺席者视为放弃参赛。

八、比赛办法

（一）比赛执行体育总局社体中心、全国健身瑜伽指导委员会审定的《2018健身瑜伽竞赛规则及裁判法》（试行）和《2018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。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8名(对、队)直接进入决赛。

(三) 比赛体式规定

1. 预赛:规定体式在《体位标准》3、4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》5、6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。

(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2—4个体式,并合理编排套路,避免出现与规定体式无关的动作。

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：新月式

(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。

(五) 体式质量评分依据

1. 规定体式和自选体式流程要符合《体位标准》的规定；

2. 不可出现与规范体式无关的肢体位移、失衡、晃动；

3. 前屈体式髋关节应充分前屈，背部应平展；

4. 膝盖需伸直的体式膝关节不可超伸或弯曲；

5. 脊柱应延展，不可过度弯曲；

6. 头部不可过度后仰；

7. 骨盆不可偏离中正位；

8. 支撑点不可位移；

9. 脊柱扭转应到位但不可过度扭转；

10. 双肩应在同一平面；

11. 不可提前结束体式或超时结束体式；

12. 单个体式质量扣分不超过 0.4 分，未完成体式扣 1 分，体式质量总扣分不超过 5 分。

九、仲裁委员会和裁判员

仲裁委员会成员及裁判员由主办单位选派，赛前 15 天公布选派通知，差旅（高铁动车二等座，飞机单程）、食宿费由承办单位负担。

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）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。

（三）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。

（四）运动员须穿贴身瑜伽服，简洁得体，美观大方。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。

（五）严禁佩戴坚硬、尖锐等容易造成伤害的饰物，如手表、腰带、头饰等。

（六）自编套路环节可根据编排套路自主选择表演服装。

十一、录取名次与奖励办法

（一）各项、各组比赛录取前 8 名，不足 8 名减 1 录取。

（二）比赛设特别奖：

1. 集体类 1 个：“最佳组织奖”
2. 双人项目 1 个：“最佳配合奖”
3. 单人项目 2 个：“最佳体位奖”、“最佳形象奖”。

(三) 获得前 8 名和特别奖的运动员颁发证书；前 3 名的运动员颁发证书、奖牌，部分赛区设有奖金。

(四) 获得 2018 年度各站（项）比赛前 8 名的运动员可参加总决赛。

十二、报名

登录全国健身瑜伽指导委员会网站 注册报名，注册有效期为 2 年，有效期内可参加全国健身瑜伽指导委员会举办的全国性比赛。报名时需将自选体式名称（3—9 级体式）和自编套路的难度体式名称（7—9 级体式）进行网上申报。如报名后因特殊情况不参赛或需更换运动员名单者，必须于赛前 10 天函告竞赛组委会，逾期不予变更。

十三、经费

(一) 参赛单位的住宿费、交通费自理，须在大会指定的宾馆食宿，食宿标准见补充通知。

(二) 个人报名须缴纳参赛服务费 200 元/项/人，集体项目须缴纳参赛服务费 500 元/队，费用由承办单位收取。

(三) 比赛中冠企业名称的队伍，须在报名时向承办单位交纳 500 元人民币广告宣传费（仅限秩序册、成绩册中对企业名称的宣传），费用由承办单位收取。

十四、全国健身瑜伽指导委员会及其合作伙伴有权使用运动员的竞赛图片和视频进行旨在促进健身瑜伽运动发展的各项宣传活动。

十五、未尽事宜，另行通知。

十六、本规程由全国健身瑜伽指导委员会负责解释。