附件2

**健身教练职业技能挑战赛赛竞赛规程**

**第一部分：个人挑战赛**

**一、时间和地点**

时间：2018年5月25日

地点：国家会展中心（上海）1.2号馆

**二、报名资格**

参赛选手要求年满18周岁（2000年05月09日前出生），身体健康。

**三、报名方式**

大会报到注册时，领取《自愿参赛责任书》，填写完整后，交组委会保管，持身份证及号码布参赛。

**四、注意事项**

（一）本着友谊第一、比赛第二的原则，服从裁判，尊重其他选手。

（二）穿着运动装及运动鞋参赛，杜绝一切不文明行为。

**五、竞赛规则**

（一）选手需连续完成五项内容,以用时长短评定名次。

（二）需在5分钟内完成五项内容,5分钟没有完成比赛项目的选手不记比赛成绩。

（三）由于在项目设置和运动强度上的区别,比赛将不区分性别组。

**六、竞赛项目及要求**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **比赛项目** | **项目设置及要求** | **备注** |
| **理论答题** | 1、运动解剖、运动生理、生物力学、营养基础、运动处方、运动技术等内容。  2、选择题、判断题共20题。  3、选手在比赛开始后进行答题，完成答题后，方可进行下一项比试。 | 每漏答或答错1题总时间加10s。 |
| **BOSU半球** | 在正方形的四个角摆放四个BOSU半球，BOSU半球的球心压在直角的顶点位置。BOSU半球分别标注1、2、3、4号球，选手出发后，先上1号球，取走1号球周边的3个标志盘；跳跃或跨步至2号球，放置1个标志盘至指定位置；同样按顺序跳跃或跨步至3、4号球，分别放置1个标志盘至指定位置后，跳跃或跨步至1号球；再次跳跃或跨步至2号球，取走标志盘；同样按顺序取走3、4号球边的标志盘，跳跃或跨步至1号球，将3个标志盘分别放到指定位置。  男：正方形的边长为1.5米。  女：正方形的边长为1.2米。 | 选手上1号球以后，任何一只脚不能接触地面，接触地面则需返回本项目起点从新开始；在球上，身体除脚接触球体以外，其他任何部位以及标志盘都不能接触球体，接触球体则需返回本项目起点重新开始。 |
| **单车** | 男：阻力L15距离400m  女：阻力L10距离400m | 正确使用器械。 |
| **翻轮胎** | 完成轮胎正向翻动一次，反向翻回一次为一组翻轮胎，需完成5组翻轮胎。  轮胎重量：男子100KG，女子70KG。 | 每次翻动必须要轮胎完全落地后方可进行下次翻动。 |
| **划船机** | 完成划船机设定的距离  男：阻力L5距离200m  女：阻力L5距离150m | 正确使用器械。 |

**七、竞赛流程**

（一）比赛采用计时挑战赛的形式进行。

（二）裁判核对选手身份证及参赛选手号码布后，发令比赛开始。

（三）参赛选手依次完成个人挑战赛五个项目，最后一项完成，裁判停表。

（四）裁判现场计算并宣布最终成绩。

（五）参赛选手签字确认其最终成绩。

（六）个人挑战赛全部结束后，在大会微信公众号公布个人排名及成绩。

**八、竞赛奖励**

（一）个人挑战赛拼搏奖37-50名。颁发大会证书。

（二）个人挑战赛优胜奖19-36名。颁发大会证书、奖品。

（三）个人挑战赛三等奖（10-18名）。奖励现金1000元，颁发大会证书、奖品。

（四）个人挑战赛二等奖（4-9名）。奖励现金2000元，颁发大会证书、奖品；按规定晋升高一级别的国家职业资格等级。

（五）个人挑战赛一等奖（1-3名）。奖励现金3000元，颁发大会证书、奖品；按规定晋升高一级别的国家职业资格等级。

注：此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，发放其余奖金。

**九、仲裁和裁判**

在比赛过程中，裁判员所作的裁决，为最后的判决，选手在场上必须服从裁判的裁决。对裁判员的判决不服的，允许在该场比赛结束后十二小时内，向仲裁委员会正式提出申诉。经仲裁委员会复审，判定裁判员的判决是正确的，运动队必须坚决服从。判定属于裁判员的错误，仲裁委员会可视情况对裁判员进行教育或处分，但不得改变裁判员在职权范围内所作出的决定。

仲裁委员和裁判员由国家体育总局职业鉴定指导中心选派。

**十、其他**

（一）主办单位为每名参赛运动员办理人身意外伤害保险。组委会为本次赛事投保公共责任保险。

（二）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。

（三）未尽事宜，另行通知。

**十一、本竞赛规程解释权归主办单位。**

**第二部分：团体挑战赛**

**一、时间和地点**

时间：2018年5月26日

地点：国家会展中心（上海）1.2号馆

**二、竞赛队伍**

以各省、区、市职鉴站及培训基地、健身企业为单位组队参赛，每队4-6名参赛选手（可以有2名替补队员），其中要求至少1名女选手，团体赛每队须4人参赛。参赛选手要求年满18周岁（2000年5月9日前出生），身体健康。

1. **注意事项**

（一）本着友谊第一、比赛第二的原则，服从裁判，尊重其他选手。

（二）参赛选手持身份证与号码布参赛。

**四、竞赛规则**

（一）各参赛队按照要求完成团体技能竞赛内容,按比赛用时进行排名，用时短者，名次靠前。

（二）各参赛队根据比赛内容确定相应项目的参赛选手。

（三）设置团体展示项目，此项目为表演赛，得分不计入总成绩，团体报名参赛队伍均可参与。

**五、竞赛项目及要求**

（一）团体体能

1.比赛形式：每队选派4名参赛队员（其中至少一名女选手）参加，按照要求配合完成比赛，根据队伍比赛用时，进行排名。

2.项目及要求

|  |  |
| --- | --- |
| **项目名称** | **项目要求** |
| **团体技能竞赛** | **1、体脑合一**  项目设置1.6米高横杆，选手需将30KG、20 KG、10 KG的沙袋依次运送至横杆处并掷过横杆，沙袋落地后将沙袋搬运回起点。选手需完成两次循环的搬运。  同时选手需完成20道选择题或判断题。每答错一题总时长加10秒。  选手自行分工，不限搬运形式，可以接力完成，也可以独立完成。但每个重量的搬运途中仅限一人完成。  **2、稳中求胜**  一名选手单脚站在BOSU半球上，其余3名选手需完成以下3项，若3项过程中，第一名选手从BOSU半球上脱落，则整体重新开始。选手可以调换项目，但不可以1人完成两项竞赛。  a.双摇跳绳（50次）：每次跳起后，跳绳需在脚下通过两次后，脚着地算一次双摇；跳起后，跳绳通过一次或者没有通过，不计数。  b. 负重上下踏板（60次）：背负10KG沙袋进行上下踏板，要求左右脚依次踏到踏板后，再依次落回地面，是完成一次上下踏板；踏板高度为30cm。  c.划船机：阻力L5，距离300m。  **3、雪橇运人**  起始端设置起点标志线，距离8米处设置终点。四名选手参加比赛，从起始端开始进行比赛。一名选手双脚离地置于雪橇车上，另一名选手将其从起点运送至终点，同伴下车后，返回起点，运送下一名选手，最后一名同伴运至终点后视为比赛结束。比赛过程中赛道内雪橇车上的选手下车，此趟运送则需要返回起点重新开始；起点或者终点的区域内可以更换推雪橇的选手。 |

（二）团队展示

1.比赛形式：现场表演。

2.比赛地点：国家会展中心（上海）1.2号馆活动区域舞台。

3.比赛内容：参赛团体均可参与，以团队形式进行健身才艺展示。

4.比赛时间：1分30秒。

5.比赛要求：

（1）通过赛前抽签决定出场顺序，各代表队按照顺序候场，依次上台展示；

（2）至少4名选手参加，其中至少包括1名女选手；

（3）内容积极、活泼、向上，且须与体育健身相关，形式不限。

6.评分要点：

（1）由评分组根据各队所展示节目的节目主题、表现力、形象、内容和效果等方面表现进行打分；

（2）主题与健身无关的展示内容，起评分减半。

7.评分规则

现场由评分组打分，取各位评委的平均分，依次进行排名，获得相应名次。评分组由大会组委会中各省市鉴定站代表组成。

**六、竞赛流程**

（一）团体技能竞赛采用计时赛形式。

（二）裁判核对团队选手证件后，开始比赛。

（三）裁判现场计算并宣布最终团体赛成绩。

**七、竞赛奖励**

（一）团体最佳表演奖（团体展示前十名）。颁发大会证书。

（二）团体进取奖（团体挑战赛36名及以后）。颁发大会证书

（三）团体优胜奖（团体挑战赛7-35名）。颁发大会证书、奖品。

（四）团体三等奖（团体挑战赛4-6名）。奖励现金3000元，颁发大会奖杯及证书。

（五）团体二等奖（团体挑战赛2-3名）。奖励现金6000元，颁发大会奖杯及证书。

（六）团体一等奖（团体挑战赛第1名）。奖励现金10000元，颁发大会奖杯及证书。

注：此现金奖励为税前奖金，组委会为获奖团队代扣个人所得税后，发放其余奖金。

**八、仲裁和裁判**

在比赛过程中，裁判员所作的裁决，为最后的判决，选手在场上必须服从裁判的裁决。对裁判员的判决不服的，允许在该场比赛结束后十二小时内，向仲裁委员会正式提出申诉。经仲裁委员会复审，判定裁判员的判决是正确的，运动队必须坚决服从。判定属于裁判员的错误，仲裁委员会可视情况对裁判员进行教育或处分，但不得改变裁判员在职权范围内所作出的决定。

仲裁委员和裁判员由国家体育总局职业鉴定指导中心选派。

**九、其他**

（一）主办单位为每名参赛运动员办理人身意外伤害保险。组委会为本次赛事投保公共责任保险。

（二）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。

（三）未尽事宜，另行通知。

**十、本竞赛规程解释权归主办单位。**