
全国社会体育指导员素质大赛

竞赛规则

(2015)



中国社会体育指导员协会
China Association of Social Sports Instructor

国家体育总局社会体育指导中心
2015 年 5 月

全国社会体育指导员素质大赛竞赛规则

（2015）

第一条 项目

（一）技能竞赛

1. 内容：健身项目个人技能展示。
2. 项目：根据年度竞赛规程确定技能竞赛参考项目。
3. 分值：100 分。
4. 时间： 5 分钟以内。
5. 评分：5-7 名裁判综合打分并公开亮分，去掉一个最高分和一个最低分，取其余得分总和的平均分为最后得分（见《全国社会体育指导员素质大赛评分标准（2015）》）。
6. 名次：根据成绩排名，成绩相同者名次并列。

（二）体能竞赛

1. 拉力

（1）内容：测力计最大拉力测试，每名参赛选手测试 2 次，取高数值计入成绩。

（2）方式：每名参赛选手依次比赛。

（3）分值：1000 分。

（4）评分：参赛选手双脚平行站立于测试仪踏板上，根据个人身高调节拉杆长度，将手柄提至膝盖上缘，两臂伸直，双手掌心向内横握手柄，上体保持直立状态，眼睛直视前方，成预备姿势，完成准备动作后向裁判示意，得到许可后比赛即可开始，否则成绩无效。裁判员待仪器显示屏上

的数值稳定后记录有效成绩。参赛选手每次测试的限定时间为 30 秒，完成第一次测试后有 60 秒间歇时间，60 秒后即刻进行第二次测试（见《全国社会体育指导员素质大赛评分标准（2015）》）。

（5）名次：比赛成绩取 2 次拉力中最好成绩。如 2 人成绩相同，则依据两者另一次成绩的高低来判别名次，如再次相等则 2 人并列。

（6）犯规：

- ① 参赛选手在得到裁判员的许可前进行比赛。
- ② 参赛选手佩戴对比赛成绩有利的辅助器具。

（7）处罚：取消该项目比赛成绩。

2. 耐力

（1）内容：划船器定时测试，每名参赛选手测试 1 次，按距离长短计算成绩。

（2）方式：每名参赛选手依次测试。

（3）分值：1000 分。

（4）评分：裁判员在测功仪上根据参赛选手性别加载规定的负荷，参赛选手须按正确操作仪器方法成预备姿势（坐在测功仪的滑座上，双脚固定于踏板上，双手掌心向下横握手柄，屈膝成预备姿态）。比赛定量负荷（男子 8 级、女子 6 级），参赛选手须完成 7 分钟的耐力测试，以 7 分钟内划行的距离来判定比赛名次（见《全国社会体育指导员素质大赛体能竞赛耐力评分标准（2015）》）。

（5）名次：根据成绩排名，成绩相同者并列。

（6）犯规：

- ① 裁判员发出指令前开始比赛。
- ② 参赛选手双脚脱离脚踏板。
- ③ 佩戴使参赛选手获得相应动力的器具。
- ④ 参赛选手私自改动器械阻力大小。

(7) 处罚：取消该项目比赛成绩。

(8) 其它：如参赛选手遇特殊情况身体脱离划船器，由工作人员帮助其回到划船器上，其中所耽搁比赛时间算进个人比赛成绩中。如无法继续比赛时则此项目比赛成绩无效。

3. 平衡

(1) 内容：闭眼单脚站立平衡仪测试，每名参赛选手测试 2 次，取其中 1 次最好成绩。

(2) 方式：每名参赛选手依次比赛。

(3) 分值：1000 分。

(4) 评分：裁判员用眼罩遮蔽参赛选手双眼，参赛选手上体保持直立，参赛选手向前抬起单腿，脚离踏板高度约在 10-15 厘米间，两臂扶仪器侧边架。裁判员发令后，两臂侧平举离开侧边架，计时开始。比赛开始支撑腿充分蹬伸不可弯曲，参赛选手抬起的单腿接触踏板或身体其它部位接触器材即为比赛结束（见《全国社会体育指导员素质大赛评分标准（2015）》）。

(5) 名次：根据成绩排名，成绩相同者并列。

(6) 犯规：裁判员发出指令前进行比赛。

(7) 处罚：取消该项目比赛成绩。

4. 柔韧

(1) 内容：仪器测试髋部柔韧幅度，每名参赛选手测试 2 次，取角度大值计入成绩。

(2) 方式：每名参赛选手依次比赛。

(3) 分值：1000 分。

(4) 评分：参赛选手单脚支撑地面，自主抬腿并放置能达到的最高的肋木上，示意裁判已到个人极限，裁判数码相机拍照后专业图像测量软件测量两腿间夹角，以踝关节和膝关节连线为边，以两腿夹角大者胜出（见《全国社会体育指导员素质大赛评分标准（2015）》）。

(5) 名次：根据成绩排名，成绩相同者并列。

(6) 犯规：

① 借助外力获得更好成绩。

② 裁判员发出指令前进行比赛。

(7) 处罚：取消该项目比赛成绩。

5. 速度

(1) 内容：40 米跑步测试，每名参赛选手测试 1 次，按时间计算成绩。

(2) 方式：每名参赛选手依次比赛。

(3) 分值：1000 分。

(4) 评分：在起跑线准备，听裁判员口令“各就位，预备”，裁判员鸣枪（鸣哨）后即起跑。参赛选手起跑姿势不限。参赛选手的名次取决于其身体躯干（不包括头、颈、臂、腿、手或足）抵达终点线后沿垂直面为止时的顺序，以先到达者名次列前，并根据评分标准的设定，不同比赛成绩分别对应不同的分值（见《全国社会体育指导员素质大赛评分标准（2015）》）。

(5) 名次：根据时间排名，时间相同者并列。

(6) 犯规：

① 鸣枪（鸣哨）前起跑。

② 比赛时参赛选手窜道。

(7) 处罚：

① 取消该项目比赛成绩。

② 比赛只允许参赛选手有一次起跑犯规而不被取消资格，之后，一名或多名参赛选手每次起跑犯规均将被取消该项目的比赛资格。

(8) 其它：

参赛选手被推或挤出指定跑道，不取消其参赛资格，休息 1 分钟后重

新进行比赛。

6. 灵敏

(1) 内容：0 为原点，5 米为半径，A、B、C、D、E 等分半圆，A、C、E 点放置篮球，B、D 点放置高尔夫球。裁判员发出信号后，参赛选手从 0 点出发跑向 A 点，在 A 点绕杆捡起篮球返回 0 点，将篮球放入 0 点筐内跑向 B 点，在 B 点将筐中高尔夫球用竹筷子夹向另一个筐中绕杆返回 0 点。C、E 点的模式同 A 点，D 点的模式同 B 点。

(2) 方式：每名参赛选手依次比赛。

(3) 分值：1000 分。

(4) 评分：每名参赛选手测试 1 次，按时间长短计算成绩（见《全国社会体育指导员素质大赛评分标准（2015）》）。

(5) 名次：根据成绩排名，成绩相同者并列。

(6) 犯规：

① 参赛选手须从左侧按顺时针方向跑；跑回起点时，每次只能拿一个标志物，一只脚必须要进入起点范围，否则视为犯规。

② 参赛选手比赛过程中每次只能拿一个标志物，参赛选手必须把标志物放进指定位置，其中任何一个标志物未按要求放置在指定位置的，视为犯规。

③ 参赛选手未按照指定路线进行比赛。

(7) 处罚：取消该项目比赛成绩。

（三）知识竞赛

1. 内容：全民健身政策法规，社会体育指导员常识（见《全国社会体育指导员素质大赛知识竞赛题（2015）》）。

2. 方式：闭卷考试（60 分钟）。

3. 分值：100 分。

4. 题型：单选题（35 分）、多选题（15 分）、判断题（20 分）、简答

题（10分）、论述题（20分）（见《全国社会体育指导员素质大赛评分标准（2015）》）。

5. 名次：根据成绩排名，成绩相同者名次并列。

6. 犯规：

（1）夹带、抄袭或有意让他人抄袭，交换试卷、答题卡或草稿纸。

（2）考试中使用电子设备。

（3）在开考信号发出前或考试结束信号发出后答题。

（4）扰乱考场秩序。

7. 处罚：出现犯规行为之一者，取消该名参赛选手成绩和参赛资格；取消该参赛选手所属代表队体育道德风尚奖评选资格；进行通报批评。

（四）演讲竞赛

1. 主题：由年度竞赛规程确定。

2. 时间：3-5分钟

3. 分值：100分

4. 评分：5-7名裁判综合打分并公开亮分，去掉一个最高分和一个最低分，取其余得分总和的平均分为最后得分（见《全国社会体育指导员素质大赛评分标准（2015）》）。

5. 名次：根据成绩排名，成绩相同者名次并列。

第二条 场地

（一）技能竞赛

场地总面积不小于200m²，其中长不小于20m，宽不小于10m，室内场地高度不小于4m。技能展示舞台面积不小于70m²，地面平整，个别舞台应铺设复合木地板。且符合以下要求：

1. 环境卫生良好。

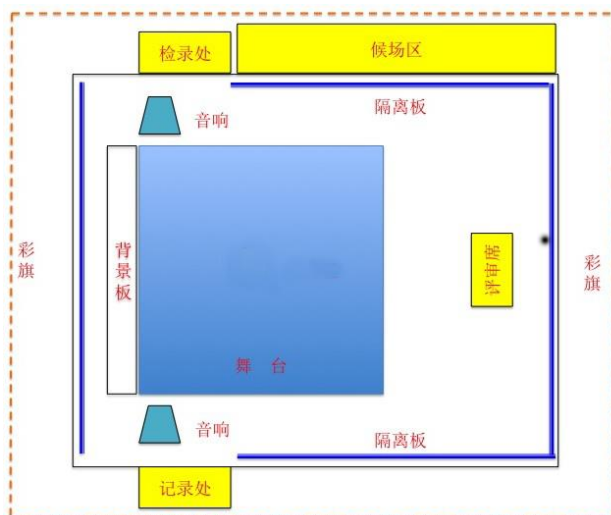
2. 有安全保障。

3. 电源、灯光、音响等配套设施齐全。

4. 周围无强噪音。

5. 室内外均可，以室外广场、公园等人流量较大的区域为主。特殊情况可安排在室内场地进行。

场地示意图：

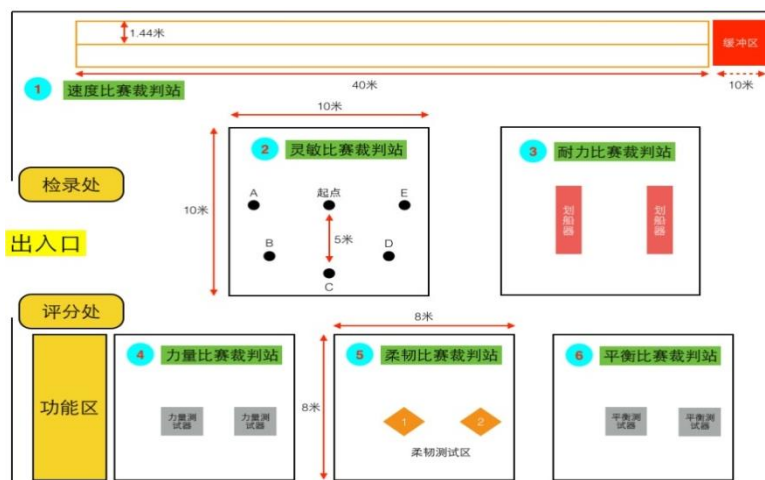


(二) 体能竞赛

室内外不限，总面积不小于 2800m²，其中长不小于 70m，宽不小于 40m，且满足以下要求：

1. 地面平整，无坡度或障碍物。
2. 电源、灯光、音响、等配套设施齐全。
3. 周边无危险物品存在或建筑施工等，车辆停放方便且不影响竞赛。

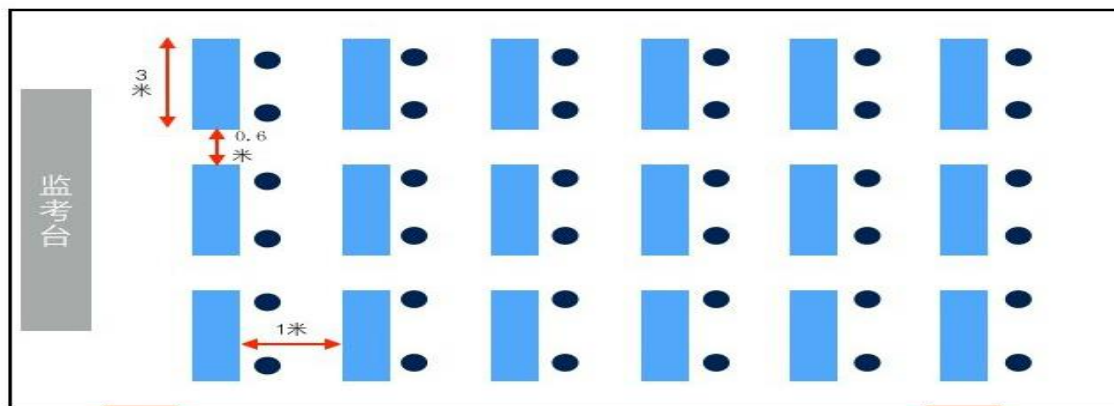
场地示意图：



(三) 知识竞赛

室内教室或会议室，课桌式布局，每人左右间距不小于 0.6 米，课桌前后间距不小于 1 米。

场地示意图：

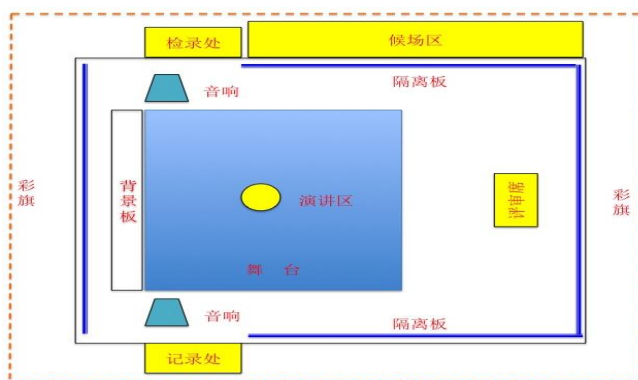


（四）演讲竞赛

室内外不限，应满足以下要求：

1. 环境卫生良好。
2. 有安全保障。
3. 电源、灯光、音响等配套设施齐全。
4. 周围无强噪音。

场地示意图：



第三条 器材

（一）技能竞赛

表演展示所需器材、服装、音乐等自备。

（二）体能竞赛

器材由组委会统一提供，主要器材包括：

1. 拉力：数字显示测力计。
2. 耐力：Concept2 室内划船器 E 型 PM4 赛艇测功仪。
3. 平衡：POSTUROMED 静态平衡仪。
4. 柔韧：肋木拉伸训练器、单反数码相机、电脑、反光彩带。
5. 速度：秒表、电动计时器。
6. 灵敏：折返跑灵敏测试台、篮球、高尔夫球、竹筷子等。

（三）知识竞赛

相关用品由大赛统一提供。

（四）演讲竞赛

器材由组委会统一提供。

第四条 服装

（一）同一代表队人员应身着统一队服。

（二）着装应得体，忌过露、过透、过短、过紧。

（三）参赛服上衣胸前的中间位置应佩戴大赛指定的参赛选手参赛号码布。参赛服上可标有队名、赞助商标识，标识最大面积为 30 平方厘米。

（四）参赛服上不得带有不文明和低俗的设计或字样。

（五）不得佩戴妨碍比赛安全的任何饰物、挂件。

第五条 音乐

（一）音响设备应至少应包括电脑、无线话筒及调音台等设备。

（二）参加技能竞赛的参赛选手需自备音乐。比赛开始前应按时将音乐交到赛事工作人员处，赛前由大会统一组织试音。

（三）伴奏音乐的质量应确保清晰、稳定。

（四）由音响设备引起的放音故障或在错误的音乐播放 5 秒钟内，参赛选手可以即刻示意调整并在 5 分钟内更换正确音乐，计分重新开始。音乐必须按照比赛时间要求录制，文件应清楚地标明参赛选手姓名、参加项目与参赛单位。可用 U 盘或网络报送，并自备一套。

第六条 礼仪

（一）参赛选手应遵守大赛组委会的各项规定。

（二）演讲竞赛、技能竞赛开始前参赛选手应向裁判做自我介绍，比赛结束后应向裁判示意结束。

第七条 抽签

参赛选手抽签决定分组及出场顺序。

第八条 检录

参赛选手须在赛前 30 分钟到达指定地点报到，赛前 20 分钟进行检录。

第九条 弃权

（一）检录 5 分钟后未到场者。

（二）超过比赛时间 1 分钟不能上场比赛者。

（三）比赛中参赛选手因受伤治疗仍不能继续比赛者。

第十条 申诉

（一）参赛资格申诉

1. 认为参赛选手符合参赛资格而未获参赛权。
2. 认为其他不具备参赛资格的参赛选手获得参赛权。
3. 申诉应在赛前 12 小时向裁判长提交。

（二）对判罚及成绩（名次）申诉

1. 应首先向裁判长提出申诉，申诉必须在该项比赛结束后或官方宣布比赛成绩（名次）后 30 分钟内提出。

2. 如申诉被裁判长驳回，可在该项比赛结束后或官方宣布比赛成绩（名次）后 120 分钟内向仲裁委员会提出仲裁申请。

3. 仲裁结果为最终裁决。

（三）申诉形式

申诉或申请仲裁必须为经本队领队签字的书面文件，否则不予受理。

（四）申诉费

每次书面提交申诉或申请仲裁时，须同时提交申诉费 1000 元人民币。

如胜诉则退回申诉费，否则按国家有关规定处理。

第十一条 反兴奋剂

参加比赛的各类人员均应严格遵守《反兴奋剂条例》。

第十二条 仲裁委员会

仲裁委员会由主任、副主任和委员若干组成，人员为单数。

第十三条 裁判委员会

裁判委员会由总裁判长、副总裁判长、裁判员、编排记录员、检录员、宣告员、辅助裁判员等组成。具体人数安排如下：

（一）总裁判长：1人。

（二）副总裁判长：4人（知识竞赛1人、体能竞赛1人、演讲竞赛1人、技能竞赛1人）。

（三）裁判员不超过50人，部分裁判员可兼项（总裁判长、副总裁判长不参与具体评分工作），其中：

1. 知识竞赛监考人员10人，阅卷人员10人（可兼）。

2. 体能竞赛裁判员12人（2人×6项）。

3. 演讲竞赛裁判员7人。

4. 技能竞赛裁判员20人（5人×4组）。

（四）编排记录员8人（知识竞赛1人、体能竞赛2人、演讲竞赛1人、技能竞赛4人）。

（五）宣告员4人。

（六）检录员4人。

（七）辅助裁判员不少于16人。

（八）志愿者不少于50人。

第十四条 裁判委员会职责

（一）总裁判长

1. 领导各裁判组的工作，组织裁判员学习和熟悉竞赛规则、裁判通则和竞赛规程，落实裁判员分组及分工，确保裁判组公平、公正、公开的执裁。

2. 比赛前，检查落实场地、器材、裁判用具以及编排、抽签等各项准备工作。核查参赛选手报到情况，通报训练场地和时间安排。

3. 召开裁判长、领队和教练员联席会议，对比赛的有关事宜进行必要的说明，并及时解答领队和教练提出的问题。

4. 比赛中，指导各裁判组的工作，解决竞赛中的有关问题。根据比赛需要调配裁判员的工作，纠正裁判员执裁中的误判。

5. 若比赛在室外进行，遇特殊情况（大风、大雨等）影响比赛时，可决定是否继续进行比赛。

6. 比赛后，审定成绩，做好裁判工作总结。

（二）副总裁判长

1. 协助总裁判长的工作。

2. 在总裁判长缺席时，代理总裁判长职责。

3. 完成总裁判长分配的工作。

4. 组织分管各项目裁判组的业务学习和实施裁判工作。

5. 向记录员示意裁判员准备就绪，向参赛选手示意各就各位。

6. 负责对参赛选手比赛中的犯规进行记录和判罚。

7. 比赛结束后，负责登记和签署比赛成绩登记表。

8. 查看本组裁判员的评分，对在裁判工作中发生误判的裁判员提出警告。

（三）裁判员

1. 遵守大会各项规定。公正执行规则，公平执裁。

2. 服从总裁判长、副总裁判长和执行裁判长的领导，认真参加业务学

习，做好准备工作。

3. 准确完成评分工作，并认真填写临场记录表。

（四）编排记录员

1. 负责比赛的编排记录工作。

2. 比赛前准备好比赛所需表格。负责组织比赛抽签工作，并打印比赛编排表发放裁判组和各运动队。

3. 比赛后核对比赛成绩，录取比赛名次，经裁判长签字确认后发布成绩公告。

4. 整理比赛原始资料归档。

（五）检录员

1. 按规则要求检查督办比赛场地布置，检查比赛器材和参赛选手比赛服装。

2. 比赛前负责参赛选手点名，按时检录。如出现参赛选手弃权等问题，及时告知执行裁判长。

3. 审核并书面确认检录单，向执行裁判长报告弃权参赛选手（队）名单。

4. 协助组织开、闭幕式以及颁奖各运动队的进退场工作。

5. 引导参赛选手进入指定的比赛场地。

（六）宣告员

1. 用简练、准确的语言介绍比赛情况和安排，介绍执行裁判长及上场裁判员、参赛选手，经裁判长签字确认后宣告比赛结果。

2. 负责赛场的宣传教育和对观众的引导工作。

（七）辅助裁判员

由承办单位选派，按裁判长所分配任务协助裁判工作。

（八）志愿者

赛事服务与保障。