2022年全民健身线上运动会

## 全国老年人体育健身展示活动柔力球项目规程

一、项目设置

(一)单拍：集体规定、集体自选、单人套路、双人套路。

(二)双拍双球：集体规定、集体自选、单人套路、双人套路。

集体规定套路可选择中国老年人体育协会公布的任何套路。

二、参加办法

(一)各级老年人体协、行业老年人体协，健身俱乐部或其它社会组织为单位组队报名；社会自由组队或个人均可报名。

(二)每个单位限报视频三个，参加集体项目的人数8-12人。

(三)单人自选项目每队限报1人，双人自选项目每队限报2人，多人自选项目每队限报3-5人，且单人自选、双人自选或多人自选项目不得兼报。

(四)参赛音乐须节奏明快，内容积极向上、充满正能量，风格多样、特色明显。(单人自选套路：2分—2分30秒；双人自选套路：2分45秒—3分15秒；多人自选套路2分45秒—3分15秒)。

（五）参加人员需身体健康，年龄应在55周岁以上。

三、交流办法

执行中国老年人体协柔力球专委会审定的《全国老年人柔力球竞赛规则(2020年版)》。

四、奖励办法

设优胜奖、优秀奖，获奖比例为参加队伍的40%、60%，并颁发获奖证书。

五、中国老年人体协联系方式

钱浅 13305663718