2022年全民健身线上运动会

全国老年人体育健身展示活动持杖健走项目规程

一、项目设置

　　(一)持杖健走个人行走展示

　　(二)持杖健走团队行走展示

　　(三)手杖操规定套路展示

　　(四)手杖操创编套路展示

二、参加办法

（一）以各地老年人体协，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）每个人和每个团队，只能录制一个短视频，持杖健走个人展示和团体展示可以兼项，手杖操规定套路和创编套路可以兼项。

（三）参加人员需身体健康，遵守本人所在地政府关于新冠疫情防控的有关规定，确保安全。参加人员年龄应在50周岁以上。(1971年12月31日(含)以前出生)

（四）参加人员需使用专业持杖健走手杖，团队人员需统一服装。

三、交流办法

（一）持杖健走个人行走展示

1．持杖健走个人行走展示包括三个部分

(1)标准姿势行走展示。

(2)场地接力交流活动技术动作展示。

(3)户外穿越交流活动技术动作展示。

2.说明

以上三种姿势的展示需连续完成，每一种展示往返行走15米，总计往返行走三次。

第一次：要求标准姿势行走；第二次：要求既符合场地接力竞赛规则，又有较快的速度；第三次：要求既符合户外穿越（基本姿势行走）竞赛规则，又有较快的速度。

3.评审方法

三次行走分别计分，分数相加。按分数高低排序，分数高者列前。

(1)标准姿势行走展示：

完全符合标准姿势要求，10分；稍差，但标准姿势合格，9分；未达到标准姿势，但达到基本姿势的要求，7分；未达到基本姿势要求，0分。

(2)场地接力交流活动技术动作展示（规则和速度相结合）：

符合场地接力竞赛规则，且速度较快，9分至10分；符合场地接力竞赛规则，速度没有加快（相比标准姿势）7分；未符合场地接力竞赛规则，0分。

(3)户外穿越交流活动技术动作展示（规则和速度相结合）：

符合户外穿越（基本姿势行走）竞赛规则，且速度较快，9分至10分；符合户外穿越（基本姿势行走）竞赛规则，速度没有加快7分；未符合户外穿越（基本姿势行走）技术动作，0分。

4.视频录制方法

录像者位于15米行走路线的中点，距行走路线中点垂直距离约5米的位置，三次行走录成一个短视频。

（二）持杖健走团队行走展示

1.每个视频参与人数不少于2人，男女不限；采用标准技术动作姿势行走或基本技术动作姿势行走。

2.说明

视人数排成一列纵队或两列纵队，全体往返各行走一次。

3.评审办法

(1)符合标准技术动作姿势人数多的列前。

(2)在上述基础上，符合基本技术动作姿势人数多的列前。

(3)参考精神面貌、整齐度、人数。

(4)综合以上评定打分，按分数高低排序，分高者列前。

5.视频录制方法

录像者须尽量记录团队每一位成员的行走姿态，重点在侧面，往返各一次，上传一个短视频。

(三)手杖操规定套路展示

1.展示的规定套路

《大家一起来》《小苹果》《好男儿就是要当兵》《燃烧吧蔬菜》《踩踩踩》《最美的中国》《骏马奔驰保边疆》《欢聚一堂》《答对了》《中国一定强》《在希望的田野上》，任选一套，从正面录制。

2.个人手杖操规定套路展示

个人完成一套规定套路 。

3.团体手杖操规定套路展示

上场人数为2至12人，完成一套规定套路。

4.打分标准采用《2018持杖健走运动竞赛规则和裁判法》

（四）手杖操创编套路展示

1.创编动作需符合《2018持杖健走运动竞赛规则和裁判法》要求，需从正面录制。

2.个人手杖操创编套路展示

个人创编并完成创编手杖操的展示。

3.团体手杖操创编套路展示

团体创编并完成团体创编手杖操套路展示，上场人数为2至12人。

4.打分标准采用《2018持杖健走运动竞赛规则和裁判法》

四、奖励办法

按照分数取40%为优胜奖， 60%为优秀奖。

五、其他

（一）持杖健走个人行走技能展示，展示成绩将作为等级教练员技能考核的一部分（与线下考核同等有效），记录在案。

（二）中国老年人体协持杖健走专委会联系方式：

姚新新：13311516109

宋文全：15166128188

薛法永：15606307904