全民健身线上运动会

全国老年人体育健身展示活动太极拳项目规程

一、项目设置

（一）拳术

1.24式、42式、太极拳(八法五步)和各式太极拳规定套路。

2.老年26式陈、杨、吴、武、孙、和氏太极拳规定套路。

3.陈式、杨式、吴式、武式、孙式、和式太极拳传统套路及其他太极拳套路。

（二）器械

1.42式、32式太极剑规定套路。

2.各式太极器械传统套路。

二、参加办法

(一)各级老年人体协、各行业老年人体协，“全国老年太极拳之乡”，市、县老年人体协、家庭和个人均可参加，每人只能参加拳术和器械各1个项目并各上传1个视频共2个视频。

(二)每个视频参与人数为1—10人，男女不限，参加人员年龄应在50周岁以上（即1972年6月1日以前出生者）；若报家庭队的，须有50周岁以上成员1人(其他家庭成员年龄不限)。

（三）上传视频必须符合通知总则要求，且视频须为一次性录制，正面横拍，不得剪辑；

（四）参赛人员在进行视频录制时，需着太极拳演练服装，不得佩戴影响比赛的饰物。

三、交流办法

(一)采用中国武术协会印制的最新版《传统武术套路竞赛规则》及有关规定，以及中国老体协太极拳专委会认定推广的老年26式各氏太极拳规定套路。

(二)规定套路必须按照规定顺序演练，不得增减和改变动作，在视频规定的5分钟内剩余套路未完成者不予扣分。

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、专业咨询

中国老年人体协太极拳专委会

联 系 人：许昭伦 杨北方 肖利 党宇翔

联系电话：0391-3936437