

附件

2026 年（第七届）全国体育行业职业技能大赛 竞 赛 规 程

竞赛项目——社会体育指导（滑雪）

社会体育指导（滑雪）项目竞赛分个人赛和团体赛，个人赛包含复赛和决赛。个人复赛项目包括岗位知识竞答、运动技术竞赛、综合体能竞赛和推介解答竞赛（滑雪旅游策划与指导），个人决赛项目包括技术教学指导和训练计划设计。团体赛竞赛项目为团体队列滑展示。

一、个人复赛

表 1 个人复赛项目分值与权重

项 目	分 值	权 重
岗位知识竞答	100	30%
运动技术竞赛	100	40%
综合体能竞赛	100	15%
推介解答竞赛	100	15%

（一）岗位知识竞答

1. 竞赛形式：知识竞答，判断题、不定项选择题共计 100 题。
2. 竞赛内容：滑雪理论常识、滑雪基本原理与技术、滑雪器材和装备常识、滑雪安全防护知识等。

3. 竞赛时间：90 分钟。

(二) 运动技术竞赛

1. 竞赛形式：规定运动技术，现场滑行。

2. 竞赛内容：

(1) 双板规定动作：小弯点杖、大弯刻滑。

(2) 单板规定动作：小弯滑行、大弯滑行。

注意事项：

a. 结合本次比赛场地特点，建议参赛选手展示小弯滑行时根据自身能力灵活应用板刃，兼顾滑行表现和滑行安全。

b. 单板滑行技术展示鉴于公平性和指导员的工作实际，统一采用鸭式站姿参赛。

3. 场地器材设置：参赛选手在指定雪道（平均坡度 10° — 18° ）完成规定动作。赛道设有起点、加速区、小弯滑行区（宽度 6 米）、技术转换标记、大弯滑行区、终点。参赛选手出发后，经过 10 米加速区，进入小弯滑行区，然后在技术转换标记处转为大弯滑行，通过终点后停止。

4. 竞赛时间：1 分钟。

5. 评分标准：

表 2 运动技术竞赛评分要点

双板竞赛内容	评分内容
小弯点杖 (50 分)	滑行中的身体姿势
	控制雪板的能力

双板竞赛内容	评分内容
小弯点杖 (50 分)	控制平衡的能力
	雪杖的应用
大弯刻滑 (50 分)	滑行中的身体姿势
	控制雪板的能力
	控制平衡的能力
	身体重心位置的合理运用
	动作的协调性和转弯的节奏
单板竞赛内容	评分内容
小弯刻滑 (50 分)	目视滑行方向立刃刻滑，利用重心垂直移动，控制 S 弯滑行轨迹。
	合理控制身体和雪板，做出小弯刻滑。
	控制平衡滑出平稳对称的 S 弯，立刃清晰。
大弯刻滑 (50 分)	目视滑行方向立刃刻滑，利用重心垂直移动，控制 S 弯滑行轨迹。
	合理控制身体和雪板，做出大弯刻滑。
	控制平衡滑出平稳对称的 S 弯，立刃清晰。

(三) 综合体能竞赛

1. 竞赛形式：参赛选手在平均坡度 10° — 18° 、长度 150 米、宽度不小于 20 米的赛道滑行并按要求完成体能竞赛项目。

2. 竞赛内容：男（女）参赛选手从起点出发（有左、右两

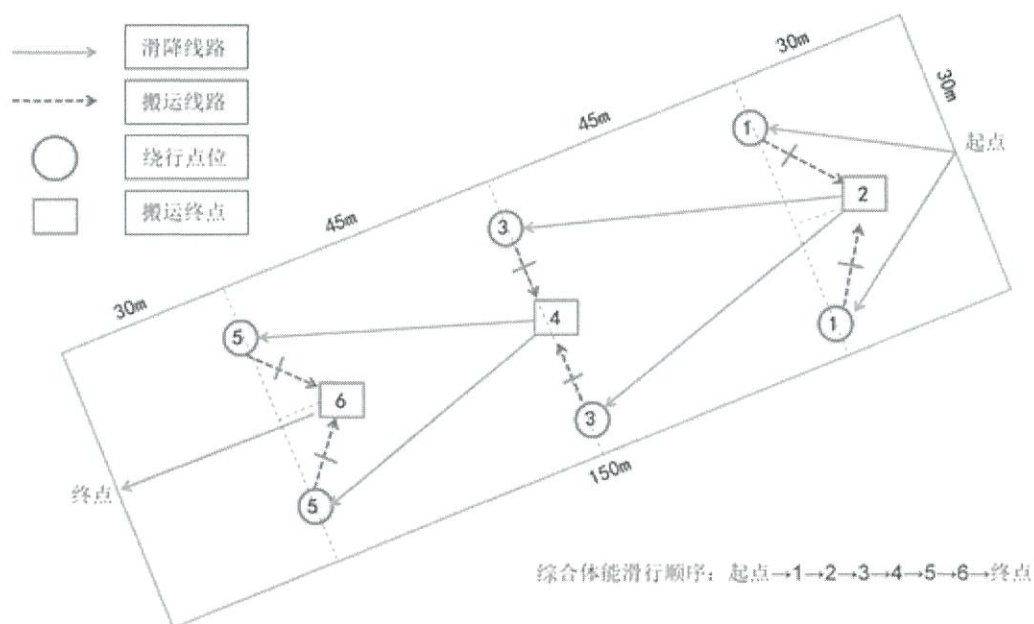
条路线可选，便于不同前脚的单板选手参赛)，按照顺序滑行至第 1 标志绕行点，拿取雪道上的滑雪杖并送至第 2 标志点；然后继续滑向对侧第 3 标志绕行点，拿取雪道上的滑雪板并送至第 4 标志点；再继续滑向对侧第 5 标志绕行点，拿取雪道上的滑雪杖并送至第 6 标志点后滑向终点。选手通过终点，按计时成绩（精确到百分之一秒）计算分数。单、双板独立计算。

3. 竞赛时间：2 分钟。

4. 分数计算：选手用时多于 2 分钟被视为不达标，统一计 0 分；达标选手计 60—100 分（按照“选手最多用时——最少用时”数值区间线性分布计算分数）。

5. 判罚与犯规：选手摔倒可继续滑行，成绩有效；如未按要求送达物品则视为未完赛，选手得分计为 0 分。

6. 场地布置（参考）



(四) 推介解答竞赛

1. 竞赛形式：无纸化答题。

2. 竞赛内容：选手根据提供的案例，进行滑雪旅游策划与指导的方案撰写。

3. 竞赛时间：60 分钟。

4. 样例：作为一名滑雪指导员，你受邀为一个滑雪场设计一项以“文化融合与体验创新”为主题的滑雪产品设计与推介活动。该滑雪场位于具有民族特色与丰富旅游资源的地区，拥有优质雪道、度假酒店和周边文旅配套。

请你结合本地资源禀赋和特色文化，针对某一特定类型学员（如青少年、亲子家庭、企业团建游客等）的需求，设计一款滑雪体验产品，并进行推介方案说明。

5. 评分标准：

表 3 推介解答竞赛评分要点

竞赛内容	评分内容
产品定位与目标人群 (20 分)	目标群体明确、定位清晰，与滑雪体验主题契合
核心体验设计与文化融合 (30 分)	文化融合突出、体验内容合理、结构完整
安全与服务保障措施 (20 分)	包括安全分级、应急预案、服务配套等
推介与传播策略 (20 分)	宣传方式合理、渠道匹配、具有吸引力
创新亮点与预期效果 (10 分)	体现创新点或社会经济意义

二、个人决赛

表 4 个人决赛项目分值

项 目	分值	备 注
技术教学指导	100	单、双板滑雪教学指导（每组前 8 名晋级）
训练计划设计	100	设计小周期训练计划

（一）技术教学指导

1. 竞赛形式：现场讲解及示范。
2. 竞赛内容：现场抽签确定单板和双板教学指导的比赛内容。
3. 竞赛时间：准备时间 5 分钟、讲解展示 10 分钟。
4. 竞赛要求：按照滑雪指导员教学指导常规流程组织教学，注重“讲解示范、练习指导”等核心内容的设计。
5. 评分标准：

表 5 技术教学指导评分标准

竞赛内容	评分内容
推介解答 (10 分)	准确介绍教学内容并做到形象亲和、语言文明，全面了解教学对象的基本信息、身体状况和技术水平，解答有关教学内容、安全防护和器材装备等方面的问题。
教学准备 (20 分)	制定教学方案并指导教学对象做运动前的装备和安全检查，带领教学对象做热身。
讲解示范 (30 分)	清晰讲解教学内容并做出正确、完整的示范，要求术语准确，根据教学内容可增加分解示范或改变示范面。

竞赛内容	评分内容
练习指导 (30分)	根据教学要求执行教学方案并合理安排练习，发现错误时能实时纠错使之逐步掌握学习内容；练习过程中，应注重教法和教学常规。
练习评价 (10分)	对教学对象的综合素质、滑行技术进行全面、科学的反馈和评价，用积极、有效的手段鼓励教学对象并激发其学习兴趣。

(二) 训练计划设计

1. 竞赛形式：现场设计及讲解。

2. 竞赛内容：选手根据提供的案例，独立阅读案例并设计训练计划。对案例中的教学对象进行分析，针对不同健康状况、滑行水平、教学目标的对象设计小周期训练计划（从学情分析、教学目标、教学内容与重难点、教学安排四个方面进行设计），并对计划内容进行讲解。

3. 竞赛时间：阅读与设计 10 分钟、讲解 10 分钟。

4. 样例：李女士 28 岁，小学体育教师，身高 175cm，体重 72kg，平时每周固定进行 2 次慢跑（每次 30 分钟），运动基础较好，未接受过双板滑雪系统教学。今天是本雪季第 5 次滑雪，前 4 次均为周末单日体验，累计滑雪时长 12 小时。李女士从未尝试过中级雪道滑行，目前能在缓坡稳定完成犁式直滑降与制动，在初级道尝试犁式转弯时可以勉强完成动作，但转弯幅度小、速度控制不佳，且转弯后无法快速恢复正常滑行姿态。请针对李女士的情况进行分析并设计两周内掌握犁式转弯技术的小周期训练

计划。

5. 评分标准:

表 6 训练计划设计评分标准

竞赛内容	评分内容
学情分析 (15 分)	对学生的起点、认知水平、学习能力、心理状态、兴趣特点等进行系统了解和分析。
教学目标 (15 分)	在给定周期内, 针对特定教学对象, 通过科学教学/训练后必须达成、可观测、可验证的知识、技能与情感的明确结果。
教学内容与重难点 (10 分)	为达成教学目标, 实施具体的教学内容。提出课中具体的练习内容、重点、难点。
教学安排 (40 分)	对教学手段、教学方法、辅助练习方法、训练的时间、频次、负荷、雪道、顺序、恢复、效果评价做出结构化、可执行的整体部署。
讲解表达与逻辑 (20 分)	将所设计的运动计划进行准确的陈述与表达。

三、团体赛

各参赛队选派 4—8 名选手 (单、双板不限) 进行团体队列滑展示。

(一) 竞赛形式: 各队在指定雪道上自由编排队列滑行。

(二) 评分方法: 评委根据各队的队列队形编排、整体控制能力、技术动作表现、场地运用、滑行协调程度五个方面进行评分; 评委独立评分, 核算出平均权重后乘以分值, 计算出实际得

分为队伍最后分数，分数高的队伍名次列前，如分数相同则名次并列。

（三）竞赛时间：3 分钟。

（四）评分标准：

表 7 团体赛评分标准

竞赛内容	评分内容
队列滑行（100 分）	1. 队形队列编排内容（难度）
	2. 整体控制能力（应用）
	3. 技术动作表现（质量）
	4. 场地运用（艺术表现）
	5. 滑行协调程度（团队配合）

四、分数核算

（一）个人复赛分数核算与晋级方法

1. 个人复赛各单项按照权重核算分数

个人复赛得分 = “岗位知识竞答”分 $\times 30\%$ + “综合体能竞赛”分 $\times 15\%$ + “运动技术竞赛”分 $\times 40\%$ + “推介解答竞赛”分 $\times 15\%$ ，分数高者名次列前。

2. 个人复赛得分排名方法：按照四项得分的总成绩确定排名，选手若有单项未完赛，则不进行总成绩排名，单项成绩仍有效。若出现平分，依次按照“运动技术竞赛”“综合体能竞赛”“岗位知识竞答”“推介解答竞赛”的比较顺序，分数高者列前。

个人复赛单、双板每组前 16 名选手进入决赛。

（二）个人决赛评分方法

个人决赛项目包括技术教学指导和训练计划设计两项竞赛。晋级决赛的选手先通过技术教学指导项目比赛，决出单板和双板组各前 8 名，进入训练计划设计项目比赛。

1. 评分方法：评委同时评分，计算出平均权重后，乘以分值，计算出实际得分为选手最后分数，得分高者名次列前。

2. 技术教学指导竞赛若出现平分，依次按照“讲解示范”“练习指导”“教学准备”“推介解答”“练习评价”的比较顺序，分数高者列前。

3. 训练计划设计比赛中若出现平分，依次按照“教学安排”“教学目标”“学情分析”“教学内容与重难点”的比较顺序，分数高者列前。

五、其他

未尽事宜，以补充通知和大赛技术会说明为准；竞赛规则解释权归大赛组委会。

竞赛项目——社会体育指导（健身）

社会体育指导（健身）项目竞赛分为个人赛和团体赛，个人赛包含复赛和决赛。个人复赛项目包括岗位知识竞答和体能竞赛，个人决赛项目包括动作教学和运动计划设计。团体赛竞赛项目包括岗位知识竞答、团体体能竞赛和团体动作课程设计与展示。

一、个人复赛

（一）岗位知识竞答

1. 竞赛形式：知识竞答，判断题、不定项选择题共计100题。

2. 竞赛内容：健身基础理论（运动解剖学、运动生理学、运动生物化学、运动营养学、运动医学、运动生物力学、运动训练学、运动心理学以及体适能理论等）、健身理论应用（运动计划设计、特殊人群的健身运动计划设计）等。

3. 竞赛时间：90分钟。

（二）体能竞赛

选手需按规定路线及顺序连续完成下列4项竞赛内容，以总时长进行排名，用时短者列前，获得相应得分；选手需在5分钟内完成竞赛，5分钟没有完成竞赛项目的选手不记竞赛成绩，标记为未完赛，本项得分为0；由于在项目设置和运动强度上的区别，竞赛将不区分性别组。

竞赛设置出发线，裁判发令之前参赛选手需在出发线之外准

备。出发时抢跑的选手必须回到线外重新开始，其他选手正常比赛。

1. 沙袋过杆

(1) 设置：起始端标志线、沙袋区、投掷区。男子：沙袋区放置 30kg 沙袋 2 个，距离起始端标志线 15 米处设置 1.7 米高横杆。女子：沙袋区放置 15kg 沙袋 2 个，距离起始端标志线 15 米处设置 1.5 米高横杆。距离横杆 3 米内区域为投掷区。

(2) 要求：选手需将沙袋运送至投掷区（单次运送沙袋的数量不限），将沙袋掷过横杆落地后，将沙袋搬运回起始端（沙袋未落地情况下，选手任一脚接触起始端沙袋区即视为运回起始端；沙袋落地情况下，沙袋任意部位接触沙袋区即视为运回起始端）视为一个循环。每一个沙袋需完成 3 个循环。

(3) 犯规：

a. 运送过程中沙袋触地仅可在起始端沙袋区或投掷区（沙袋任意部位接触沙袋区或投掷区即视为在沙袋区或投掷区），运送沙袋至投掷区过程中出现触地的，需自行将触地的沙袋运回起始端沙袋区（沙袋未落地情况下，选手任一脚接触起始端沙袋区即视为运回起始端；沙袋落地情况下，沙袋任意部位接触沙袋区即视为运回起始端），重新运送。运送沙袋至起始端过程中出现触地的，需自行将触地的沙袋运回投掷区（沙袋未落地情况下，选手任一脚接触投掷区即视为运回投掷区；沙袋落地情况下，沙袋任意部位接触投掷区即视为运回投掷区），重新运送。

b. 选手抛掷沙袋过程中，若将横杆碰落地面，需自行将横杆复位，重新抛掷。

c. 比赛过程中，若横杆落地或杆架倒地，选手需自行将横杆及杆架复位（横杆掉落后的复位需在下次投掷前完成）。

d. 禁止踩踏沙袋。

2. 折返跑

(1) 设置：标志线（起始端和完成端）、标志台、标志盘。距离起始端标志线 15 米（女子 12 米）处，设置完成端标志线，起始端设置标志台，每间隔 3 米（女子 2.4 米）设置 1 个标志盘，共设置标志盘 5 个，按从起始端到完成端的顺序编号为 1→2→3→4→5 号。

(2) 要求：选手单脚或双脚从起跑区出发，拿起 1 号标志盘放置在起始端标志台上，折返拿起 2 号标志盘放置在起始端标志台上，折返拿起 3 号标志盘放置在起始端标志台上，折返拿起 4 号标志盘放置在起始端标志台上，折返拿起 5 号标志盘放置在起始端标志台上，视为完成本项目。

(3) 犯规：

a. 选手未按要求单脚或双脚踏入起跑区出发，需复位所有标志盘后返回本项目起点重新开始比赛。

b. 选手未按照规定顺序拿起标志盘的，需将拿错的标志盘复位后，拿起规定顺序的标志盘继续比赛。

c. 标志盘拿起后未按规定放置在标志台上的，需将标志盘

放置在标志台上后继续竞赛。

d. 折返跑过程中，未拿到下一个标志盘前，标志台上的标志盘掉落，需立即返回将标志盘放在标志台上后继续比赛，如拿到下一个标志盘后，标志台上的标志盘掉落则继续比赛，回到标志台处时，将此处标志盘全部放在标志台上即可。

3. 半球跨越

(1) 设置：在正方形的四个角摆放四个半球（球面朝上），半球的球心压在直角的顶点位置；男子：正方形的边长为 1.5 米；女子：正方形的边长为 1.2 米。

(2) 要求：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 个标志盘放到指定位置。

(3) 犯规：

a. 选手在比赛过程中身体任何部位均不能接触地面，如接触，需复位所有标志盘后返回本项目起点重新开始比赛。

b. 选手在比赛过程中除脚接触半球球体，其他任何部位以及标志盘均不能接触球体，如接触，需复位所有标志盘后返回本项目起点重新开始比赛。

c. 选手未按照规定路线进行比赛的，需复位所有器材并返

回起始点重新开始。

d. 标志盘未放到指定位置，需复位所有标志盘后，返回本项目起始点重新开始。标志盘任意部分压到指定区域即视为放到指定位置。

4. 健身球带球爬行

(1) 设置：起始端设置标志线，起始端标志线后放置健身球；完成端设置终点计时器，距起始端距离：男子 12 米，女子 10 米。

(2) 要求：选手双手支撑于地面，下肢在健身球上带球爬行，以身体触发完成端计时器视为完成本项目。出发前双手支撑于地面，下肢放于健身球上，选手双手及健身球需在起始端标志线后方可开始带球爬行；带球爬行过程中，要求健身球在地面滚动、不得拖拽，健身球不允许离地，且需采用双手交替爬行的方式。

(3) 犯规：

a. 选手身体触发完成端计时器前，健身球离地或出现拖拽，需返回起始端标志线后重新开始本项比赛。

b. 选手未采用交替爬行的方式，需返回起始端标志线后重新开始本项比赛。

c. 选手身体触发完成端计时器前，除双手以外的任何部位接触地面视为犯规，需返回起始端标志线后重新开始本项比赛。

d. 选手身体触发完成端计时器，同时视为该选手个人体能

竞赛完赛。

二、个人决赛

(一) 动作教学

1. 竞赛形式：现场讲解及示范（如需使用器械现场提供）。
2. 竞赛内容：选手根据题目内容进行动作的讲解及示范。
3. 竞赛时间：准备时间 8 分钟、讲解展示 8 分钟。
4. 竞赛要求：
 - (1) 根据竞赛内容进行现场讲解及示范；
 - (2) 选手现场讲解及示范需脱稿完成。
5. 评分要点

表 8 个人决赛动作教学评分要点

竞赛内容及比重	评分要点
动作讲解及示范：90%	训练目的与应用场景
	训练场地要求及穿戴建议
	训练流程与内容安排
	动作技术要点讲解
	分解动作示范
	完整动作示范
	动作的进退阶或辅助性训练
	动作的常见错误及纠正方法
综合素质：10%	职业形象、教态、语言等

6. 备选器械清单

表 9 备选器械清单

名 称	技术规格
壶铃	8kg、12kg、16kg 各 2 个
哑铃	5kg 1 对
杠铃	20kg 杆 1 个，15kg 杆 1 个，卡子 2 个 10kg 杠铃片 2 个，5kg 杠铃片 2 个
瑜伽垫	标准 2 个
健身球	直径 65cm 2 个
半球	标准 2 个
非弹力实心球	2kg、4kg、6kg 各 2 个
软体跳箱	长 90cm 宽 75cm
高度	15、30、45、60cm 各 1 个
缓冲减震垫	3m * 3m
弹力带	10 磅、15 磅、20 磅各 2 条

(二) 运动计划设计

1. 竞赛形式：现场论述。

2. 竞赛内容：选手根据体适能理论和训练原则，为不同健身目标、健康状况、体能水平的被指导对象设计运动计划，并进行现场论述。

3. 竞赛时间：准备时间 8 分钟、讲解展示 8 分钟。

4. 竞赛要求：

(1) 根据题目给定的条件，分析、评估被指导对象的健康状况以及体能状况；

(2) 根据被指导对象具体情况，设计运动计划并讲解设计思路、依据及内容。

5. 评分要点

表 10 个人决赛运动计划设计评分要点

竞赛内容及比重	评分要点	
基础信息分析评估：30%	健康状况、运动风险、体适能测试等	
运动计划设计：60%	设计原则	安全性、因人而异、全面性、有效性等
	设计内容	频率、时间、强度、类型、注意事项等
综合素质：10%	职业形象、仪态、语言等	

三、团体赛

(一) 岗位知识竞答

1. 竞赛形式：知识竞答。各参赛队选派 3 名参赛选手参加，根据大屏幕播放的题目内容，在平板电脑上点击相应答案。

2. 竞赛内容：不定项选择题 30 题。

3. 竞赛时间：每题作答时间 30 秒。

4. 竞赛要求：

(1) 每题分值均为 10 分，答对加 10 分，答错不扣分；

(2) 每题作答结束后，不得修改。

（二）团体体能竞赛

各参赛队选派 4 名参赛选手参加，至少 1 名女选手。按照规定路线及顺序连续完成下列三项竞赛内容，完成一项方可进行下一项（前一项全部完成之前，不可接触下一项的器械），以总时长进行排名，用时短者列前，获得相应得分。竞赛团体需在 5 分钟内完成竞赛，5 分钟没有完成竞赛项目的团体不计竞赛成绩，标记为未完赛，本项得分为 0。

竞赛设置出发线，裁判发令之前参赛选手需在出发线之外准备。出发时抢跑的选手必须回到线外重新开始，其他选手正常比赛。

1. 沙袋过杆

（1）设置：起始端标志线、沙袋区、投掷区。沙袋区放置沙袋（30kg 沙袋 2 个，15kg 沙袋 2 个），距离起始端标志线 15 米处设置横杆 1.7 米高横杆，距离横杆 3 米内区域设为投掷区。

（2）要求：4 名选手必须采用接力的方式，完成沙袋投掷过杆的竞赛内容。选手每轮需将 2 个沙袋运送至投掷区，将沙袋掷过横杆，沙袋落地后将沙袋搬运回起始端沙袋区（运回的沙袋任意部位接触起始端沙袋区即可视为运回起始端沙袋区）。接力时需前位选手将沙袋运回沙袋区，后位选手方可出发。30kg 沙袋完成 3 轮投掷，15kg 沙袋完成 1 轮投掷，视为该项完赛。

（3）犯规：

a. 运送过程中沙袋触地仅可在起始端沙袋区或投掷区（沙

袋任意部位接触沙袋区或投掷区即视为在沙袋区或投掷区)，运送沙袋至投掷区过程中出现触地的，需自行将触地的沙袋运回起始端沙袋区（沙袋未落地情况下，选手任一脚接触起始端沙袋区即视为运回起始端；沙袋落地情况下，沙袋任意部位接触沙袋区即视为运回起始端），重新运送。运送沙袋至起始端过程中出现触地的，需自行将触地的沙袋运回投掷区（沙袋未落地情况下，选手任一脚接触投掷区即视为运回投掷区；沙袋落地情况下，沙袋任意部位接触投掷区即视为运回投掷区），重新运送。

b. 选手抛掷沙袋过程中，若将横杆碰落地面，需自行将横杆复位，重新抛掷。

c. 比赛过程中，若横杆落地或杆架倒地，选手需自行将横杆及杆架复位（横杆掉落后的复位需在下次投掷前完成）。

d. 禁止踩踏沙袋。

2. 轮胎翻运

(1) 设置：起始端设置起始端标志线，折返端设置折返端标志线，距离 15 米，在起始端放置轮胎 1 个，轮胎重量：120 千克。

(2) 要求：参赛队伍需完成 4 次轮胎翻运，将轮胎由起始端翻运至折返端，计为 1 次，再由折返端翻运至起始端，也计为 1 次。从起始端至折返端或者由折返端至起始端的过程中，只有 1 人在翻运轮胎。竞赛中可以 1 人翻运往返多次，也可以交替换人翻运，但换人只可以在起始端和折返端进行。翻运过程中轮胎落

地即可进行下次翻运，轮胎的外侧边缘超过或压到起始端标志线或者折返端标志线即视为完成一次。

(3) 犯规：

a. 换人交接点在起始端或者折返端线内，需继续翻运至轮胎的外侧边缘超过或压到起始端线或者折返端线进行交接。

b. 拖运或搬运视为犯规，需返回起始端或者折返端重新开始本次翻运。因犯规需返回起始端或折返端时不限制运送形式。

c. 翻运过程中，轮胎不得直立滚动，如直立滚动，则需返回起始端或者折返端重新开始本次翻运。因犯规需返回起始端或折返端时不限制运送形式。

d. 在起始端和折返端之间，参赛队员无力完成或者由于受伤中断，其他队员需协助将轮胎运至起始端或者折返端继续竞赛，本次翻运不计次。

3. 俯身叠加爬行

(1) 设置：起始端标志线和终点计时器，距离 10 米。

(2) 要求：4 人俯身叠加支撑爬行。

4 人俯身叠加支撑爬行：前三名选手双臂支撑于地面，末位选手双手双脚着地。前一位选手将双脚放置于后一位选手的身体之上。4 人保持一体且队列呈一直线前进。出发前要求第一名选手的双手及后三名选手的身体在起始端标志线之后，不能压线或超过标志线；选手身体触发完成端计时器，视为完成本项目。

(3) 犯规：

a. 支撑爬行开始前，第一名选手的双手或后三名选手的身体压到或超过出发线的，需退到出发线后方可开始爬行。

b. 支撑爬行开始，选手身体触发完成端计时器前，前3名选手除双手外身体其他任何部位着地，末位选手除手脚外身体其他部位着地，均视为犯规，需返回起始端标志线后重新叠加。

c. 选手身体触发完成端计时器，同时视为该参赛队团体体能竞赛完赛。

（三）团体动作课程设计与展示

各参赛队选派4—6名参赛选手参加，进行动作课程现场展示。

1. 比赛时间：5分钟。

2. 提前准备参赛内容，自行设置课程主题，进行动作编排，现场展示教学过程，由1名选手主讲，其他选手配合。

3. 遵循安全性、有效性、趣味性等训练原则。

4. 教学包括热身环节、主体内容和放松环节三部分，课程方向不限。教学前应简要介绍课程目的和适用人群，课程主体内容应至少包含给出动作库中的3个动作。

5. 选手自行准备背景音乐。

6. 组委会提供常规小器械，其他器械、装备等参赛队可自行准备。

7. 设置倒计时，计时结束选手需立即停止展示（超时部分不予评分）。

8. 评分要点

表 11 团体动作课程设计与展示评分要点

评分内容	评分要点
职业形象：5%	气质、着装、体型
课程介绍：5%	课程目的、适用人群
课程设计：40%	动作编排、动作选择、动作进退阶或辅助性训练
课程指导：30%	组织能力、动作教学
课程效果：20%	感染力、趣味性、创新性、音乐配合

9. 动作库

表 12 团体动作课程设计与展示动作库

器械	动作	器械	动作
杠铃	杠铃下蹲	弹力带	弹力带下蹲
	杠铃直膝硬拉		弹力带直膝硬拉
	杠铃屈腿硬拉		弹力带俯身划船
	杠铃俯身划船		弹力带直立推举
	杠铃直立推举		弹力带前平举
哑铃	哑铃下蹲	弹力带	弹力带侧平举
	哑铃前剪蹲		弹力带俯身反飞鸟
	哑铃后剪蹲		双手半球夹肘俯卧撑
	哑铃站姿侧平举	半球	半球俯卧挺身
	哑铃俯身飞鸟		半球仰卧卷腹转体

器械	动 作	器械	动 作
自重	下蹲	健身球	双脚健身球俯卧撑
	前剪蹲	绳梯	Z形并步移动
	后剪蹲		交叉步移动
	侧弓步		交叉步
	俯卧撑	跳绳	单摇
壶铃	壶铃摆动		

10. 现场提供器械清单

表 13 现场提供器械清单

名称	技术规格	数量
壶铃	8kg	6 个
哑铃	5kg	6 对
杠铃	10kg	6 根
弹力带	15 磅	6 条
瑜伽垫	标准	6 张
绳梯	2.65m 6 节	2 套
跳绳	标准	6 根
泡沫轴	90cm	6 根
平衡软踏	47cm * 40cm * 6cm	6 块
标志盘	直径 20cm，高 6cm	12 个

名称	技术规格	数量
健身球	直径 65cm	3 个
半球	标准	6 个

四、计分方法

(一) 体能竞赛得分计算方法

1. 个人复赛体能竞赛得分计算方法：记录所有参赛选手（团体）完成时间，第一名完成时间 t_1 计 25 分，关门时间 $t_2=5$ 分钟计 0 分，选手计时为 t ，得分 $y=x^2/25$ ， $x=25 * (t_2-t) / (t_2-t_1)$ ，时间精确到毫秒，分数精确到小数点后 2 位；选手超过关门时间即视为未完成该比赛，该模块成绩为零。

2. 团体体能竞赛得分计算方法：记录所有参赛团体完成时间，第一名完成时间 t_1 计 35 分，关门时间 $t_2=5$ 分钟计 0 分，参赛团体计时为 t ，得分 $y=x^2/35$ ， $x=35 * (t_2-t) / (t_2-t_1)$ ，时间精确到毫秒，分数精确到小数点后 2 位；参赛团体超过关门时间即视为未完成该比赛，该模块成绩为零。

(二) 个人复赛得分计算方法

个人复赛得分 = “岗位知识竞答” 得分 $\times 75\%$ + “体能竞赛” 得分 $\times 25\%$ ，得分高者名次列前。若得分相同，以“岗位知识竞答” 得分高者列前；个人复赛前 24 名进入个人决赛。

(三) 个人决赛得分计算方法

个人决赛得分 = 个人复赛得分 $\times 40\%$ + 动作教学得分 $\times 30\%$

十运动计划设计得分 $\times 30\%$ ；得分高者名次列前。若得分相同，以“运动计划设计”得分高者列前；若“运动计划设计”得分也相同，则以“动作教学”得分高者列前；若“动作教学”得分也相同，则以个人复赛“岗位知识竞答”得分高者列前。

（四）团体赛得分计算方法

团体赛得分=团体赛岗位知识竞答得分 $\times 30\%$ +团体体能竞赛得分 $\times 35\%$ +团体动作课程设计与展示得分 $\times 35\%$ ，得分高者名次列前。若得分相同，以“团体赛岗位知识竞答”的得分高者列前；若“团体赛岗位知识竞答”的得分也相同，则以“团体体能竞赛”得分高者列前；若“团体体能竞赛”的得分也相同，则以“团体动作课程设计与展示”得分高者列前。

（五）其他说明

个人赛或团体赛若有一项弃权，则单项成绩有效，不进行总成绩排名。

五、其他

未尽事宜，以补充通知和大赛技术会说明为准；竞赛规则解释权归大赛组委会。

交流展示项目——雪板维护

雪板维护交流展示活动为团体赛，包括修整板刃、保养板底两个实操模块。各代表队选派2人参赛。

一、竞赛形式

选手现场实操展示。根据参赛队数量分批次进行，每批次安排5个队伍同时操作，每队拥有独立工位（约4—5 m²）。

二、竞赛内容

团队选手分工完成修整板刃、保养板底两部分操作。修整板刃包括测平、修边墙、修边刃、修底刃、刃的抛光；保养板底包括清洁板底、打蜡、刮蜡、抛光。

三、竞赛时间

比赛总时长（包括工位转换时间）不超过50分钟。

四、竞赛流程

（一）赛前阶段

竞赛组提前准备雪板，各支队伍抽签出场顺序。

（二）赛中阶段

1. 工位准备阶段：比赛开始前检查工具清单、确认两块雪板状态，禁止提前操作；确认一切就绪后可示意裁判，比赛开始计时。

2. 工位转换阶段：比赛期间在操作台进行修刃和保养板底的快速转换，保证工具的干净整洁；该阶段含在比赛时间内，各队务必控制好时间。

3. 各队须按照以下流程依次完成操作：

(1) 对第一块雪板板底进行清洁、打蜡操作；

(2) 对第二块雪板进行修整板刃操作；

(3) 对第一块雪板进行刮蜡、抛光操作。

(4) 结束后举手示意，裁判鸣哨并记录用时。

注：两名选手，一个以修整板刃为主、一个以保养板底为主（比赛分工以报名表为准），工作期间可协同作业。

4. 比赛时间结束后哨响全员停止操作，工位停留等待裁判核验，离场前清理工具归位。

五、竞赛要求

（一）组委会提供内容

双板一副/队，专业工具（操作台、测平尺、边墙刨、边刃角度尺、底刃角度尺、角度尺夹、锉刀、金刚石、油石、除蜡剂、纤维巾、雪蜡、熨斗、刮板、蜡刷等）。

（二）个人携带要求

参赛队可自备个人防护工具（如口罩、防尘面罩、护目镜等），需要赛前报备裁判组审核，禁止使用如电动打磨类设备等。

六、技术评分要点

表 14 雪板维护技术评分要点

模块	分值	技术评分维度
修整板刃	45	个人防护与安全规范（5）、测平（5）、修边墙（5）、修边刃（10）、修底刃（10）、抛光（10）

模块	分值	技术评分维度
保养板底	45	个人防护与安全规范（5）、清洁板底（10）、涂蜡（10）、刮蜡（5）、抛光（15）
团队协作	10	分工合理，明显提高效率（5分）、工位整洁规范（5分）

七、计分方法

（一）评委同时评分，去掉最高分和最低分，剩余分数的平均值为选手最后得分，得分高者名次列前。

（二）若技术评分出现总分相同，启用计时比较法，用时短的队伍胜出。

八、其他

未尽事宜以补充通知和大赛技术会说明为准；竞赛规则解释权归大赛组委会。

交流展示项目——健身操舞

健身操舞交流展示项目分为小团体动作展示（5—8 人）和大团体动作展示（10—16 人）两个单项，团队成员性别不限。（注：如单项报名参赛不足三支队伍，则两个单项合并进行评比。）

一、竞赛内容

组委会提供不同风格音乐曲目库，各参赛队从中自选曲目进行创编。

二、竞赛时间

根据提供曲目库中曲目时长而定。

三、竞赛要求

参赛队自选曲目进行动作创编展示，需要展示出左右对称的健身特色，充分体现该套路的风格特点以及健康向上精神风貌。最多 3 种健身风格，最少 5 次队形变化。要求为徒手或轻器械动作，可手持道具或小工具等完成。

四、技术评分要点

得分包括成套展示、艺术表现和裁判长减分三个小组分数相加组成。

（一）成套展示评分

包括动作定位、动作幅度、律动技术和音乐使用四部分，要求明确展示健身操（团操）动作的技术特点，展示所有队员一致性水平。

表 15 成套展示评分要点

竞赛内容及比重	评分要点
动作展示（90%）	动作定位
	动作幅度
	律动技术
	音乐使用
	动作进阶
综合素质（10%）	着装、举止、姿态等

（二）艺术表现评分

编排新颖独特、艺术性强，音乐运用准确，队形变化合理新颖，队员精神面貌好、表现力强、服装统一。

表 16 艺术表现评分要点

竞赛内容及比重	评分要点
操舞创编（90%）	音乐选择与课程特点的匹配度
	动作选择
	动作设计
	动作设计与音乐的匹配度
	组合设计符合预置套路特点
	组合设计风格
综合素质（10%）	着装、举止、姿态等

（三）裁判长减分

根据评分规则和方法，对在比赛套路中出现的技巧动作、违例动作、服饰脱落、时间不符、场地出界等现场情况裁判长将按照规定予以减分，其它情况将按照评分标准参考执行。

表 17 裁判长减分项目

减分项目	判罚尺度
技巧动作	—0.5
违例动作	—1.0
服饰脱落	—0.2
时间不符	—0.5
场地出界	—0.1/次

五、计分方法和成绩排名

（一）评委同时评分，去掉最高分和最低分，剩余分数的平均值为选手最后得分，得分高者名次列前。

（二）若出现平分，依次按照成套展示、艺术表现的分数排序，得分高者列前。

六、其他

未尽事宜，以补充通知和大赛技术会说明为准；竞赛规则解释权归大赛组委会。

信息公开选项：依申请公开