附件 3：

全民健身体能赛竞赛规程

一、大赛概况

全民健身体能赛是为了贯彻落实全民健身国家战略，广泛动员健身教练、健身爱好者积极参与全民健身，以“混合体能”为基准，设立多项体能模块，全面融合心肺与力量的考核，推进全民健身与全民健康深度融合。

包括个人赛（排位赛、淘汰赛）和团体赛。

二、个人排位赛

（一）项目设置

项目	次数/距离	配重/阻力
划船机	1000m	-
哑铃抓举	50 次	男子 15kg/女子 10kg
波比过栏架	50 次	栏架高度 30cm
推拉雪橇车	往返×4 次	男子 150kg/女子 100kg（不含雪橇车重量）
沙球过肩	50 次	沙球：男子 20kg/女子 10kg
药球投掷	100 次	男子：药球 14lb，球靶 3m 女子：药球 10lb，球靶 2.7m

（二）比赛规则

1.赛前确认与设备佩戴

采用梯次发车，选手按编排顺序整组出发，多条赛道同时进行。同时，参赛选手检录后需提前将计时芯片佩戴于脚踝处，在比赛期间不可随意摘取。

2.参赛要求

2.1 选手有责任按规定顺序完成比赛模块，不得跳项、逆行，并在比赛中全程清晰地展示出按照标准完成所有要求的动作。

2.2 参赛选手在完成动作时，若出现偏离动作规范以获得时间优势的情况，根据所属比赛站点的规则，此类行为将被判定为动作无效（不计次）或强制暂停作为罚时。

2.3 完赛时间由电子计时系统记录。

3.晋级规则

男子组、女子组分别按完赛时间排名，各取前 32 名晋级个人淘汰赛。

晋级名单在大屏实时展示，赛后通过微信公众号发布。

三、个人淘汰赛

（一）项目设置

项目	次数/距离	配重/阻力
划船机	1000m	-
哑铃抓举	50 次	男子 15kg/女子 10kg
波比过栏架	50 次	栏架高度 30cm
第一轮淘汰 8 进 4		
推拉雪橇车	往返×4 次	男子 150kg/女子 100kg
沙球过肩	50 次	男子 20kg/女子 10kg
药球投掷	100 次	男子：药球 14lb，球靶 3m

		女子：药球 10lb，球靶 2.7m
第二轮淘汰 4 进 2		
引体向上	男子 50 次/女子 25 次	
哑铃魔鬼推	50 次	男子 15kg/女子 10kg
滑雪机	500m	-
终极 1V1PK		

（二）比赛规则

三轮递进式淘汰，赛道逐轮减半，先完成者“抢占”下一轮赛道。

1.分组方式

首日排名第 1—8 名为种子选手，第 9—16 名为第二档，以此类推。

采用蛇形排位分为 4 个小组，每组 8 人，确保各小组实力相对均衡。

蛇形排位示例（数字为首日排名）：

A 组：1、8、9、16、17、24、25、32

B 组：2、7、10、15、18、23、26、31

C 组：3、6、11、14、19、22、27、30

D 组：4、5、12、13、20、21、28、29

2.淘汰方式

2.1 第一轮：8 进 4（首轮淘汰站点）

8 名选手在 8 条赛道上同时出发，完成项目 1—项目 3，率先完成本轮 3 个站点的选手，占据一条次轮淘汰赛道，直至次轮 4 条赛道全部被占满，第一轮结束，其余选手即时淘汰，无需完成本轮全部项目。

2.2 第二轮：4 进 2（次轮淘汰站点）

4 名晋级选手在各自赛道上继续行进，完成项目 4—项目 6，率先完成本轮 3 个站点的 2 名选手各占据一条决赛赛道，其余选手即时淘汰。

2.3 第三轮：1V1 PK（决赛超级站点）

2 名选手在各自赛道出发线前就位，同时出发，逐项完成项目 7—项目 9，先完成者为该小组轮次冠军。按照决赛超级站点对本轮次冠军成绩进行计时。

（三）排名规则

轮次冠军排名，按决赛轮超级站点完赛时间进行最终排名，用时最短者为总冠军。

（四）奖项及奖励

设第 1、2、3、4 名及优胜奖若干。具体如下。

第 1 名，奖金 5000 元，获得大会证书；

第 2 名，奖金 3000 元，获得大会证书；

第 3 名，奖金 2000 元，获得大会证书；

第 4 名，奖金 1000 元，获得大会证书；

优胜奖（其他参加淘汰赛选手），获得大会证书。

注：奖金数额为税前数额，大会组委会为获奖个人代扣个人所得税后发放。

四、团体赛

（一）比赛组别

混双组（1 男、1 女）；

男双组（2 男）。

（二）项目设置

项目	次数/距离	配重/阻力
划船机	1000m	-

哑铃抓举	50 次	男双 20kg/混双 15kg
波比过栏架	50 次	栏架高度 30cm
推拉雪橇车	往返×4 次	男双 150kg/混双 100kg
沙球过肩	50 次	男双 20kg/混双 10kg
药球投掷	100 次	男双：药球 14lb，球靶 3m 混双：药球 10lb，球靶 2.7m
引体向上	男双 50 次/混双 25 次	
哑铃魔鬼推	50 次	男双 15kg/混双 10kg
滑雪机	1000m	-

（三）比赛规则

1.赛前确认与设备佩戴

采用梯次发车，选手按编排顺序整组出发，多条赛道同时进行。同时，参赛选手检录后需提前将计时芯片佩戴于脚踝处，在比赛期间不可随意摘取。

2.参赛要求

2.1 团体赛组内 2 名选手同时出发，期间可自由分配所有模块的次数、距离和进行换人，但必须使用同一个器材或区域完成动作，同一时间仅允许 1 名选手执行比赛计数动作，休息队员不得触碰比赛器械。

2.2 参赛选手在完成动作时，若出现偏离动作规范以获得时间优势的情况，该动作将不予认可。根据所属比赛站点的规则，此类行为将被判定为动作无效（不计次）或强制暂停作为罚时。

2.3 完赛时间由电子计时系统记录。

（四）奖项及奖励

设一、二、三等奖和优胜奖若干。具体如下。

一等奖（第 1 名），奖金 5000 元，获得大会证书；

二等奖（第 2 名），奖金 3000 元，获得大会证书；

三等奖（第 3 名），奖金 2000 元，获得大会证书；

优胜奖（第 4 名-20 名），获得大会证书。

注：奖金数额为团体税前数额，大会组委会为获奖团体代扣个人所得税后发放。

五、动作标准与处罚

（一）划船机

1.个人赛（排位赛、淘汰赛）参赛选手需遵守

1.1 正式开始前，裁判将对划船机显示屏数据进行重置。

1.2 选手可在开始动作前，将脚踏板调整至自己习惯的位置，在握住划船机把手前，双脚必须放在脚踏板上，臀部坐在座椅上。

1.3 选手可随时停止，将手柄放回休息，休息过程中双脚可放置于或离开脚踏板，但必须始终坐在划船机座椅上。

1.4 完成规定距离 1000 米后,选手必须保持坐姿并举手示意裁判确认已完成规定距离。只有获得裁判确认完成后，选手方可离开划船机并结束该模块。在未完成规定距离或未得到裁判确认前，选手禁止站立、离开座椅或从划船机上下来。

1.5 所有组别划船机的阻尼档位统一预设为 6 档,选手可根据自身需求任意调节该档位。

1.6 如果器械发生故障，选手需向裁判报告，并转移到指定的另一台划船机上，完成剩余距离，期间发生任何时间损耗，均计入比赛总时长内。

1.7 选手如未按以上规定要求进行动作，每出现一次违规，裁判会进行强制一次

暂停 15 秒。

2. 团体赛参赛选手需额外遵守

2.1 休息队员必须保持在本队比赛区域内，严禁妨碍其他参赛者。

2.2 严禁队员传递划船机把手、互相调节阻力阀或调整脚带。

（二）哑铃抓举

1. 个人赛（排位赛、淘汰赛）参赛选手需遵守

1.1 选手有义务根据自身组别选择正确重量的哑铃,若选择错误重量完成该模块，则判罚为“未完赛”。

1.2 哑铃抓举以从地面抓起哑铃开始，到举过头顶，再落回并接触地面，计为 1 次结束，累计完成 50 次结束此站点。

1.3 选手双脚站立在指定区域内，单臂将单只哑铃从地面抓举至头顶，身体直立，手臂伸直，哑铃在肩部正上方。

1.4 选手每次必须将哑铃落至地面，不允许半空停放，换手仅可在地面进行。

1.5 出现以下任一情况，该次动作将被判为无效次数：非持铃手参与辅助；手臂未伸直；哑铃没有落到地面。

2. 团体赛参赛选手需额外遵守

2.1 休息队员必须保持在本队比赛区域内，严禁妨碍其他参赛者。

2.2 严禁双人组成员间传递哑铃，换人时，哑铃必须落至地面。

（三）波比过栏架

1. 个人赛（排位赛、淘汰赛）参赛选手需遵守

1.1 选手须以完成一个波比来开始此站点。

1.2 选手双手放置在地面，胸部接触地面，从底部起身时，允许膝盖着地支撑；起身后，双脚跳过栏架，视为完成一次。累计完成 50 次结束此站点。

1.3 出现以下任一情况，该次动作将被判为无效次数：跨过/迈过栏架；跳跃过程中触碰栏架。

2. 团体赛参赛选手需额外遵守

2.1 休息队员必须保持在本队比赛区域内，严禁妨碍其他参赛者。

（四）推拉雪橇车

1. 个人赛（排位赛、淘汰赛）参赛选手需遵守

1.1 开始动作前，雪橇与选手须完全处于起点标记线后方。

1.2 行进过程中，雪橇与选手必须始终保持在指定赛道内，不得以任何方式干扰相邻赛道。

1.3 选手需先推雪橇至折返点，再拉雪橇至起点，计为完成 1 次折返。选手完成推拉 4 次折返，即视为完成该站点。

1.4 推、拉雪橇必须完全越过折返点标记线，方可进行折返。

2. 团体赛参赛选手需额外遵守

2.1 休息队员可一同行进，但必须保持在本队比赛区域内，严禁妨碍其他参赛者。

2.2 选手可随时进行交替，但同一时间只允许一名选手接触器械。

（五）沙球过肩

1. 个人赛（排位赛、淘汰赛）参赛选手需遵守

1.1 沙球放置地面，选手用任意方式抱起沙球，沙球必须越过肩膀顶端，落到身体后侧地面，计为完成 1 次。选手完成 50 次，即视为完成该站点。

1.2 出现以下任一情况，该次动作将被判为无效次数：扔球时身体未站直；沙球未过肩。

2.团体赛参赛选手需额外遵守

2.1休息队员必须保持在本队比赛区域内，严禁妨碍其他参赛者。

2.2选手可随时进行交替，但同一时间只允许一名选手接触器械，交换时沙球需在地面。

（六）药球投掷

1.个人赛（排位赛、淘汰赛）参赛选手需遵守

1.1选手必须以直立姿势开始（髋关节和膝关节伸直），双手持球，不可以从地面捡起球后立即投向目标靶心。

1.2选手完成一次完整深蹲后，双手将球投向墙球架上的正确目标靶心，计为1次有效动作。选手完成100次，即视为完成该站点。

1.3每次药球投掷必须击中指定目标靶心,即女子选手必须击中女子的目标靶心，男子选手必须击中男子的目标靶心。

1.4球体触及目标靶心后，选手可以接住球并重新开始动作，或者允许药球落地后重新开始动作，每次抛掷药球需完成一次深蹲，不允许选手在球反弹后接球然后立刻投向靶心。

1.5在深蹲的最低位置，运动员的髋部必须低于膝盖。

1.6出现以下任一情况，该次动作将被判为无效次数：深蹲明显没有达到要求幅度；药球未触碰目标靶心。

2.团体赛参赛选手需额外遵守

2.1休息队员必须保持在本队比赛区域内，严禁妨碍其他参赛者。

2.2选手可随时进行交替，但同一时间只允许一名选手接触器械。

（七）引体向上

1.个人赛（淘汰赛）参赛选手需遵守

1.1选手双手抓握横杆，直臂悬垂，向上允许髋部摆动借力，但必须下巴过杠，下落时至手臂完全伸直计为1次。男子选手完成50次/女子选手完成25次，即视为完成该站点。

1.2出现以下任一情况，该次动作将被判为无效次数：向上时下巴未过杠；向下时手臂未伸直。

2.团体赛参赛选手需额外遵守

2.1休息队员必须保持在本队比赛区域内，严禁妨碍其他参赛者。

2.2选手可随时进行交替，但同一时间只允许一名选手接触器械。

注.本站最大停留时间为8分钟，休息时间计入总时长，到时间选手需进入下一个站点。8分钟内未完成规定次数有效动作，按1次动作罚时30s累计计入完赛时间。

（八）哑铃魔鬼推

1.个人赛（淘汰赛）参赛选手需遵守

1.1哑铃置于地面，选手俯身双手握住哑铃把手，胸部、大腿同时触地（俯卧撑底部姿态），双脚可跳或迈步收回。

1.2双脚站起后，将双哑铃顺势同步推举至头顶上方；

1.3从地面俯身，至站起后髋、膝、肘关节全部伸直，计为1次结束。选手完成50次，即视为完成该站点。

1.4出现以下任一情况，该次动作将被判为无效次数：向上时髋、膝、肘关节未全部伸直；俯身阶段胸部、大腿未明显接触地面；抛/扔哑铃。

2.团体赛参赛选手需额外遵守

2.1休息队员必须保持在本队比赛区域内，严禁妨碍其他参赛者。

2.2 选手可随时进行交替，但同一时间只允许一名选手接触器械，严禁两名队员之间直接传递哑铃。

（九）滑雪机

1.个人赛（淘汰赛）参赛选手需遵守

1.1 正式开始前，裁判将对滑雪机显示屏数据进行重置。

1.2 滑雪机的阻尼档位，选手可自行调整，调整次数不限。

1.3 比赛过程中，选手双脚须始终留在滑雪机踏板之上，若任意一只脚触碰踏板以外的地面，即判定为违规。

1.4 选手完成规定距离 500m 后，须保持双脚停留在踏板上，同时举手向裁判示意已完成规定距离。在得到裁判确认完成后，方可离开滑雪机。

1.5 如果器械发生故障，选手需向裁判报告，并转移到指定的另一台滑雪机上，完成剩余距离，期间发生任何时间损耗，均计入比赛总时长内。

1.6 选手如未按以上规定要求进行动作，每出现 1 次，裁判会进行一次强制暂停 15 秒。

2.团体赛参赛选手需额外遵守

2.1 休息队员必须保持在本队比赛区域内，严禁妨碍其他参赛者。

2.2 选手可随时进行交替，但同一时间只允许一名选手接触器械，严禁两名队员之间直接传递滑雪机手柄。

2.3 只有在进行动作的选手才可以调整滑雪机的阻力。

2.4 团体赛规定距离为 1000m。

六、通用罚则

（一）计时芯片

1.计时芯片必须佩戴在脚踝上。

2.每位选手有义务保管计时芯片,如果选手的计时芯片丢失,必须立刻向工作人员报告。如果在赛事结束前未找到计时芯片，需按价赔偿。

（二）站点顺序错误

选手未按规定顺序完成各站点，将被取消成绩。

（三）违规判罚

1.针对动作不达标、器械使用错误（如重量不符、未按规定归位）等违规行为，该次动作将直接被判定为无效，并会导致相应的时间惩罚。

2.团体赛队员出现传递器械、协助发力、空中交接器械，该次动作判定无效，且赛道裁判立即执行 15 秒强制暂停；如单模块出现 3 次及以上违规可提交裁判长，视情节取消成绩。

3.实时违规判罚由赛道裁判执行，选手需按照裁判要求完成动作；取消成绩判定由赛道总裁判和裁判长判定。

（四）一般行为准则

任何乱丢垃圾、随地吐痰、清理鼻腔等行为均是不允许的，每发现 1 次，赛道裁判将立即执行 30 秒强制暂停处罚。

七、问题及争议解决

与竞赛有关的问题或争议，应通过正当渠道并按程序反映和申诉，不得擅自传播、扩散未经核查证实的言论、信息。

赛事设仲裁委员会，针对比赛中产生的计时争议、处罚或取消资格决定，参赛选手需在 15 分钟内向仲裁委员会发起申诉，并填写《问题或争议处理记录表》。

仲裁裁决为最终裁决。

本规程解释权归赛事主办方。未尽事宜，另行通知。