

2023 杭州市第四届青少年体育超级联赛 杭州市第十一届大众健身大赛竞赛规程

一、主办单位

共青团杭州市委
杭州市体育局
少先队杭州市工作委员会

二、执行单位

杭州青少年活动中心

三、协办单位

彭埠街道党群服务中心
杭州市健美协会
杭州市澎博小学

四、竞赛日期与地点

时间：11月4日

地点：杭州市澎博小学（上城区九州路335号）

五、竞赛分组及项目

（一）竞赛分组

1. 成年组：18周岁以上（含18周岁），分男女组。
2. 青少年组：18周岁以下，分男女组。
3. 亲子组：以家庭为参赛单位，1名家长带1名孩子（孩子年龄5-8周岁，含5周岁和8周岁）。

（二）竞赛项目

1. 成年组：一分钟俯卧撑、平板支撑、一分钟仰卧起坐。
2. 青少年组：平板支撑、一分钟仰卧起坐、一分钟跳绳。

3. 亲子组：一分钟仰卧起坐接力、两人三足。

六、参加办法

(一) 报名参赛者须是身体健康、无运动禁忌症者。

(二) 每名选手报名项目不限，禁止跨组别参赛。

(三) 参赛选手须自行办理人身意外伤害保险（比赛期间以及往返途中有效的），签署参赛免责声明（附件2），并于报到时出示凭证。

(四) 运动员参赛时必须携带市民卡或身份证原件。

七、竞赛办法

(一) 一分钟俯卧撑

1. 竞赛使用瑜伽垫由承办单位统一提供。

2. 口令：“裁判员准备——运动员准备——预备——哨音”。

3. 技术要求：

(1) 按计时成绩排序。

(2) 双手宽于肩膀，两脚并拢，脚尖支地，缓慢下降身体到上身贴近地面。

(二) 平板支撑

1. 竞赛使用瑜伽垫由承办单位统一提供。

2. 按照规则的要求，根据坚持时间长短评判排名。

3. 口令：“裁判员准备——运动员准备——预备——哨音——XX 坚持时间 X 分 X 秒”。

4. 技术要求：

(1) 规定动作：俯卧于垫上，肘关节在肩关节正下方，前

臂呈三角形，双手合拢或握拳，用双臂撑起身体，使头部、肩部、上背部、臀部、腿部呈一条直线，头在脊椎的延长线上，下颚微收，眼睛目视正下方，腰部有自然生理弯曲，双腿打开与髌同宽并伸直，腹部收紧，身体稳定不动，保持均匀的呼吸。

(2) 竞赛中有下列情况的判为违例：（违例警告三次即取消该项竞赛资格）

- ①头接触手或者地面。
- ②任何一侧手向前、向侧、抬起休息。
- ③塌腰，腰部弧度严重低过身体平面。
- ④撅屁股，臀部翘起明显高过身体平面。
- ⑤一只脚放在另一侧脚上或者腿上休息。
- ⑥双脚宽度超过髌部。

(3) 竞赛中有下列情况的行为裁判将终止比赛（终止比赛时的实时成绩即为最终比赛成绩）。

- ①手、胸、肚子、腿部、膝盖任何一个部位接触地面。
- ②改变平板支撑基本动作、改成侧支撑或者单手、单脚支撑等。

（三）一分钟仰卧起坐

1. 竞赛使用体操垫、哨音、秒表由承办单位统一提供。
2. 口令：“裁判员准备——运动员准备——预备——哨音——哨音——XX 多少个”。
3. 技术要求：

- (1) 竞赛时间为 1 分钟。

(2) 运动员在一分钟能所完成的仰卧起坐个数，最多者获胜。

(3) 仰卧起坐动作要求：膝部屈曲成 90 度左右，脚部平放在地上，双手捧球放置于头顶，尽量展开双臂。做动作时，让腰部发力，上身径直起来，注意腰部不要离开垫子，然后缓慢下降使身体处于原位。

(四) 一分钟跳绳

1. 竞赛使用跳绳由承办单位统一提供。

2. 口令：“裁判员准备——运动员准备——预备——哨音”。

3. 技术要求：

(1) 按计时成绩排序。

(2) 在“预备”口令发出后，比赛哨音未下达前，选手身体和绳子需保持静止状态。

(3) 每跳起一次，绳体跃过头顶并通过脚下绕身体一周(360°)，称作单摇跳。在计数赛中，每名运动员在同一场比赛中只能采用一种跳绳姿势，不得变换。否则由主裁判判罚其比赛成绩无效，并取消本项目比赛资格。

(4) 计分方法，失误次数将被记录，跳绳成绩由绳柄转动总圈数减去失误次数为最终竞赛成绩。

(五) 一分钟仰卧起坐接力

1. 竞赛使用体操垫、接力小篮球由承办单位统一提供。

2. 口令：“裁判员准备——运动员准备——预备——哨音——哨音——XX 多少个”。

3. 技术要求：

(1) 竞赛时间为 1 分钟。

(2) 两人以仰卧起坐传递球接力的方式进行竞赛，以传递球多少记录成绩。

(3) 仰卧起坐动作要求：膝部屈曲成 90 度左右，脚部平放在地上，双手捧球放置于头顶上方，尽量展开双臂。做动作时，让腰部发力，上身径直起来，注意腰部不要离开垫子，然后缓慢下降使身体处于原位。

(六) 两人三足比赛

1. 竞赛器材由承办单位统一提供。

2. 比赛内容和要求：

(1) 由两个人团结协作（男女不限），两人并排站立，脚踝以上部分用绳子绑上，比赛在起点处开始出发，至对面标志处折回，返回至起点处，来回共计 20 米距离。

(2) 计分办法：根据坚持时间长短评判排名。

八、录取名次及奖励办法

各单项按分组录取前八名，不足 8 人（队）减一录取，前三名颁发奖杯、奖牌及证书；第四至第八名颁发获奖证书。

九、报名与报到

(一) 报名

1. 报名方法：采用邮箱报名。填写报名表（附件 1）发至杭州青少年活动中心体育部邮箱：hzqsnty@163.com，需注明“大众健身比赛报名”。

2. 报名截止时间：邮箱报名截至 10 月 27 日，逾期接受现场报名参赛。

（二）报到

请在规定时间内报名。报到时携带参赛运动员运动员身份证或市民卡，出示保险凭据，并上交参赛免责声明（附件 2）。

（三）赛事联系人：王震 18158122266，冯佳 13666676527，赵云飞 13958106935。

十、其他

（一）各参赛队食宿费、交通费自理。

（二）比赛中，凡出现冒名顶替、弄虚作假者，取消参赛代表队所有运动员比赛成绩。

（三）仲裁委员会、裁判员、工作人员由执行单位聘请。

十一、本规程解释权归属主办单位。未尽事宜，另行通知。

杭州市青少年体育超级联赛组委会

2023 年 10 月

附件 1

2023杭州市第十一届大众健身大赛 参赛报名表

姓 名		性 别		年 龄	
联系电话		身份证号			
组 别	青少年： 男子组 <input type="checkbox"/> 女子组 <input type="checkbox"/> 成人（18周岁以上）： 男子组 <input type="checkbox"/> 女子组 <input type="checkbox"/> 亲子组（孩子年龄5-8周岁，含5周岁和8周岁）： <input type="checkbox"/>				
比赛项目/时间	参加项目	比赛成绩	裁判员签名		
一分钟跳绳					
一分钟俯卧撑					
平板支撑					
一分钟仰卧起坐					
仰卧起坐接力					
两人三足比赛					

注：请在参加项目栏打“√”。填写报名表发至杭州青少年活动中心体育部邮箱：

hzqsnty@163.com，需注明“大众健身比赛报名”。邮箱报名截至10月27日。

