

山东省省直机关老年人体育协会文件

省直老体协（2022）5号

关于举办线上康乐健身比赛的通知

省直机关各老年体协、各专项委员会：

为了响应省委省政府和省体育局、体育总会疫情防控相关文件精神，积极落实省体育总会《关于组织开展线上全民健身活动的通知》，协会号召大家不聚集、不外出。积极参加体育锻炼，增强体质，防控疫情。经研究决定举办线上康乐健身比赛，现将有关要求通知如下：

一、活动时间：2022年5月1日-2022年5月31日

二、活动地点：自定

三、项目设置：太极拳、健身气功、第九套广播体操，空竹，柔力球；

四、参赛要求：见各项目单项规程；

五、录制要求：视频时长3分钟-5分钟，通过微信、邮箱等将参赛人员姓名、项目及视频统一上报至省直机关各专项委员会秘书处汇总；

六、奖项设置：凡参与者奖励体育彩票一张，每个项目前50名给予奖励T恤衫一件，获奖名单在协会网站公布；

七、活动项目联系人及联系方式：

1、太极拳、健身气功：江霖 15206663067

2、第九套广播体操：杨震 1866015825

3、空竹：张增城 15315558209

4、柔力球：张建美 13615319761

八、在活动结束后各负责同志将视频和参赛队员信息统计表汇总后报省直机

关老年人体育协会办公室，联系人：张曼，联系电话：13255699560。

附件一：空竹竞赛规程

附件二：第九套广播体操竞赛规程

附件三：柔力球竞赛规程

附件四：太极拳（剑）竞赛规程

附件五：健身气功竞赛规程

山东省省直机关老年人体育协会

2022年4月27日



线上康乐健身比赛空竹项目规程

一、主办单位

山东省直机关老年人体育协会

二、承办单位

山东省省直机关老年人体育协会空竹委员会

三、竞赛时间、地点

时间：2022年5月1日—5月15日

地点：参赛单位自行安排

四、竞赛项目

花式空竹

场地：8米×8米。

时间：1到3分钟内完成。

五、参赛队员资格

参赛年龄规定：所有参赛队员年龄需年满45周岁，不得超过70周岁。

六、参加办法

视频文件及报名表按照：

队伍名称+运动员姓名+领队电话统一格式上报。上传至张增诚个人微信。

竞赛联系人：张增城 联系电话：15315558209

七、奖励办法

凡参与者奖励体育彩票一张，前五名奖励T恤衫一件。

八、参赛要求

(一) 此次竞赛只设个人项目。

(二) 参赛要求录制横版完整清晰视频，一气呵成，不得剪辑。

(三) 在视频首页版面标注：队名+姓名，统一发送至张增诚个人微信。

九、本规程解释权归山东省省直机关老年人体育协会空竹专委会。未尽事宜另行通知

线上康乐健身比赛第九套广播体操项目规程

一、主办单位

山东省直机关老年人体育协会

二、承办单位

山东省省直机关老年人体育协会体育舞蹈委员会

三、竞赛时间、地点

时间：2022年5月1日—5月15日

地点：参赛单位自行安排

四、参赛要求

此次竞赛只设个人项目，所有参赛队员年龄需年满 45 周岁，不得超过 70 周岁。

五、奖励办法

凡参与者奖励体育彩票一张，前五名奖励 T 恤衫一件。

六、录制要求

（一）时长为 4 分 10 秒的第九套广播体操带口令音乐完整视频。

（二）参赛要求录制横版完整清晰视频，一气呵成，不得剪辑。

（三）服装简洁大方得体。

（四）通过微信、邮箱等将参赛人员姓名、项目及视频统一上报至体育舞蹈专委会杨震。

七、活动项目联系人及联系方式

杨震手机号：18660185825 微信,QQ:303053670

八、竞赛裁判组成员

裁判长：党立英

裁判员：李健康 马鲁慧 莫德谊 杨震 陈秀萍

九、本规程解释权归山东省省直机关老年人体育协会体育舞蹈专委会。未尽事宜另行通知。

附：参赛队员信息统计表

线上康乐健身比赛柔力球项目规程

一、主办单位

山东省直机关老年人体育协会

二、承办单位

山东省省直机关老年人体育协会柔力球委员会

三、竞赛时间、地点

时间：2022年5月15日—5月31日

地点：参赛单位自行安排

四、竞赛项目

- 专委会自编套路：
- 1、《永远跟党走》
 - 2、《一起向未来》

五、竞赛办法

（一）执行中国老体协2020版《柔力球竞赛规则》

- 1.《永远跟党走》—100分
- 2.《一起向未来》—100分

六、参赛队员资格

参赛年龄规定：

所有参赛队员年龄需年满45周岁，不得超过70周岁。

七、器材与服装

- （一）本次竞赛球拍不做统一规定，球不得带彩绸。
- （二）参赛队员着装要求得体大方，整洁亮丽。

八、奖励办法

凡参与者奖励体育彩票一张,两个项目共取前五十五名奖励T恤衫一件。

九、参赛要求

(一) 此次竞赛只设个人项目,两个套路任选一个参赛。

(二) 参赛要求录制横版完整清晰视频,一气呵成,不得剪辑。

(三) 在视频首页版面标注:队名+姓名+套路名称,统一发送至张建美个人微信。

十、竞赛裁判组成员

裁判长:杨 健

裁判员:张健美 毕学英 朱利新 程小敏 李文华

十一、本规程解释权归山东省省直机关老年人体育协会柔力球专委会。未尽事宜另行通知。

附:参赛队员信息统计表

线上康乐健身比赛太极拳（剑）项目规程

一、主办单位

山东省省直机关老年人体育协会

二、承办单位

山东省省直机关老年人体育协会太极拳委员会

三、竞赛时间、地点

时间：2022年5月15日—5月31日

地点：参赛单位自行安排

四、项目设置

个人项目

- 1、42式太极拳竞赛套路
- 2、42式太极剑竞赛套路
- 3、其他各式太极拳套路
- 4、其他各式太极剑、器械套路

五、参赛单位

省直各单位、中央住鲁单位、驻济各大专院校、省军区老年体协（老干部处）。

六、参赛办法：

短视频形式。可通过相机、DV等设备摄录，格式应为avi、mp4、rmvb、mkv、flv、wmv、mpg、mov等。短视频要打

一套完整套路，不可进行后期剪辑制作，不制作片头、片尾、字幕等。

每个单位报 1 个代表队，队员 2—5 人。

本次比赛不设集体项目，个人项目每人限报 1 项（拳、器械任选一项）。

七、运动员资格

年龄下限规定：男运动员 55 岁，女运动员 50 岁。参赛运动员须身体健康，本人自愿，亲属支持，方可报名参赛。

八、竞赛办法

参照国家体育总局武术管理中心最新印制的《传统武术套路竞赛规则》及相关补充规定。项目时间：拳术 5-6 分钟，器械 3-4 分钟。

九、录取名次与奖励

凡参与者奖励体育彩票一张，前五名奖励 T 恤衫一件。

十、报名与报到

（一）报名：请各单位于 5 月 15 日前填好《太极拳（剑）线上比赛报名表》发送至省直机关老年体协太极拳委员会，电子邮箱如下。

（二）比赛视频报送时间：5 月 30 日前按单位集中汇总后，[上传到 sdjianglin@126.com](mailto:sdjianglin@126.com) 邮箱。

竞赛联系人：江霖 联系电话：15206663067

十一、经费

参赛运动员一律不交报名费。

十二、本规程解释权归山东省省直机关老年人体育协太极拳专委会。未尽事宜另行通知。

附：太极拳（剑）线上比赛报名表

太极拳（剑）线上比赛报名表

单位（代表队）名称：

2022年5月 日

序号	身份	姓名	年龄	性别	民族	身份证号	项目
1	队员						
2							
3							
4							
5							

联系人：

联系电话：

线上康乐健身比赛健身气功项目规程

一、主办单位

山东省直机关老年人体育协会

二、承办单位

山东省省直机关老年人体育协会太极拳委员会

三、协办单位

省直各参赛单位老体协（老干部处）

四、竞赛时间、地点

1、时间：2022年5月15日—5月31日

2、地点：参赛单位自行安排

五、项目设置

本次比赛设个人项目

（一）健身气功·易筋经

（二）健身气功·五禽戏

（三）健身气功·六字诀

（四）健身气功·八段锦

（五）健身气功·大舞

（六）健身气功·太极养生杖

（七）健身气功·导引养生功十二法

六、参赛单位

省直各单位、中央驻鲁单位、驻济各大专院校、省军区老年体协（老干部处）。

七、参赛办法

- (一) 每个单位报 1 个代表队，队员 2-5 人。
- (二) 每人在 7 种功法中自选 1 种作为参赛项目。
- (三) 短视频形式。可通过相机、DV 等设备摄录，格式应为 avi、mp4、rmvb、mkv、flv、wmv、mpg、mov 等。短视频要打一套完整功法，不可进行后期剪辑制作，不制作片头、片尾、字幕等。

八、竞赛办法

(一) 比赛执行国家体育总局健身气功管理中心 2012 年审定的《健身气功竞赛规则》。

(二) 配乐：以 6 分钟功法原配无口令 CD 音乐为标准。

(三) 功法技术标准采用中国健身气功协会编制的功法教材为准。

九、裁判、仲裁和监督人员

裁判长、仲裁委员会主任、副主任由省直机关老年人体育协会选派，其他人员由专项委员会选派。

十、运动员资格

(一) 年龄下限规定：男运动员 55 岁，女运动员 50 岁。

(二) 身体健康，本人自愿，亲属支持，方可报名参赛。

十一、录取名次与奖励

大凡参与者奖励体育彩票一张，取前五十名奖励 T 恤衫一件。

十二、报名与报到

(一) 报名：请各单位于 5 月 15 日前填好《健身气功线

上比赛报名表》发送至省直机关老年体协太极拳委员会，发至以下邮箱。

（二）比赛视频报送时间：5月30日前按单位集中汇总后，[上传到 sdjianglin@126.com](mailto:sdjianglin@126.com) 邮箱。

竞赛联系人：江霖 联系电话：15206663067

十三、经费

（一）参赛运动员一律不交报名费。

十四、本规程解释权归山东省省直机关老年人体育协会太极拳协会。未尽事宜另行通知。

附：健身气功线上比赛报名表

健身气功线上比赛报名表

单位（代表队）名称：

2022 年 5 月 日

	身份	姓名	年龄	性别	民族	身份证号	功法名称						
							易筋经	五禽戏	六字诀	八段锦	大舞	养生杖	十二法
1	队员												
2													
3													
4													
5													

代表队联系人：

联系电话：