

附件 1

“我要上全运” 2020 全国健身瑜伽公开赛（陕西大区赛） 竞赛规程

一、赛事名称

“我要上全运”2020 全国健身瑜伽公开赛(陕西大区赛)

二、赛事时间地点

比赛时间：2020 年 10 月 17 日至 18 日

比赛地点：陕西省榆林市全民健身活动中心体育馆

三、组织机构

（一）指导单位

国家体育总局社会体育指导中心

（二）主办单位

陕西省体育局

榆林市人民政府

（三）承办单位

陕西省社会体育运动发展中心

榆林市体育局

陕西省健身瑜伽协会

（四）协办单位

榆林市全民健身活动中心

榆林市瑜伽协会

（五）运营单位

陕西乐享体育产业有限公司

四、竞赛项目及分组

（一）竞赛项目

1. 单人项目（男单、女单）
2. 双人项目（女双，混双）
3. 集体类（5-9人）

（二）竞赛分组

1. 社会组：
专业组（专业从事健身瑜伽教学及训练的人群）
大众组（普通习练者）
2. 院校组：在校和应届毕业生

五、参赛办法

（一）每队可报领队、教练各1人，各队参赛人数不限，每名运动员限报2项。接受运动员个人报名；

（二）参加人员须自行办理参赛期间人身意外伤害保险（含旅途），自行承担参赛过程中可能发生的伤病治疗费用；

（三）参赛人员需按时报到并参加赛前技术会议，无故缺席者视为放弃参赛。

六、比赛办法

（一）比赛执行国家体育总局社体中心、全国健身瑜伽指导委员会审定的《2018 健身瑜伽竞赛规则及裁判法》（试行）和《2018 健身瑜伽体位标准》（试行）（以下简称：《体

位标准》);

(二) 根据报名人数进行预赛、复赛和决赛。参赛人数超过16名(对、队)须先进行预赛、超过8名(对、队)不足16名(对、队)进行复赛,不满8名(对、队)直接进入决赛。

(三) 竞赛体式规定:

预赛: 规定体式在《体位标准》3、4级中抽签决定,5个类别(前屈、后展、扭转、平衡、倒置)中各选取1个体式,共5个体式;自选体式在《体位标准》第3-9级体式中选取,前屈、后展类各1个,共2个体式;

复赛: 规定体式在《体位标准》5、6级中抽签决定。5个类别(前屈、后展、扭转、平衡、倒置)中各选取1个体式,共5个体式。自选体式在《体位标准》第3-9级体式中选取,平衡、倒置类各1个,共2个体式;

决赛: 单人、双人决赛只进行自编套路的比赛;

集体项目: 只进行自编套路的比赛;

(四) 自编套路的要求:

自编套路体式在《体位标准》中选取,动作必须包含前屈、后展、扭转、平衡、倒置五个类别,一个套路中每个类别不少于2个体式,并合理编排套路,避免出现与规定体式无关的动作。

1. 音乐与体式契合;

2. 单人自编套路竞演时间 120 ± 5 秒;

3. 双人、集体项目自编套路须含有肢体连接的体式，运动员配合默契，情感交流自然；

4. 双人和集体自编套路竞演时间 180 ± 5 秒，且开始和结束须有固定造型；

5. 集体项目运动员须同时完成 5 个规定体式（前屈类-站立前屈伸展式；后展类-骆驼式；倒置类-犁式；平衡类-战士三式；扭转类-侧角扭转式）；

6. 集体项目至少有 3 次以上队形变换，难度体式需 3 人以上（含 3 人）共同完成；

七、比赛要求

1. 单人、双人的预赛、复赛比赛音乐由组委会统一提供。

2. 自编套路音乐中不得有唱诵、不得有歌词，不得含有宗教色彩的内容。

3. 运动员须穿贴身瑜伽服，简洁得体，美观大方。比赛服严禁带有宗教、迷信、广告性质的符号。服装品牌标识尺寸最宽处不能大于 4 厘米，并佩戴组委会提供的比赛号牌。

4. 严禁佩戴坚硬、尖锐等容易造成伤害的饰物，如手表、腰带、头饰等。

5. 自编套路环节可根据编排套路自主选择表演服装。

6. 严格遵守比赛时间，赛前 30 分钟到达检录区做好准备，最后一次检录未到者视为放弃比赛资格

八、录取名次及奖励办法

（一）成绩录取

各项、各组比赛录取前 8 名。不足 8 名减 1 名录取。

(二) 奖项设置

1. 比赛设特别奖:

集体类 (1 个): “最佳体育贡献奖”

双人项目 (1 个): “最佳配合奖”

单人项目 (2 个): “最佳体位奖”、“最佳形象奖”

2. 获得前 8 名和特别奖的运动员颁发证书; 前 3 名的运动员颁发证书、奖牌及奖金 (详见奖金表)。

3. 对健身瑜伽项目推广较好的社会组织颁发“突出贡献单位”、“贡献单位”牌匾。

九、报名与报到

(一) 报名时间

2020 年 9 月 27 日至 10 月 13 日

(二) 报名渠道

本次比赛仅限陕西省内选手报名参赛。参赛运动员请仔细阅读竞赛规程, 认真填报参赛报名表, 并将电子版报名表发送到指定邮箱。

报名邮箱: lexiangtiyu@qq.com。

联系人: 王 盼

电话: 029-87579281

如报名后因特殊情况不参赛或需更换运动员名单者, 必须于赛前 10 天函告竞赛组委会, 逾期不予变更。

(三) 报到

报到时间: 10 月 16 日全天报到。

报到要求：参赛运动员在报到当天须填写参赛保证书。

防疫要求：参赛运动员在报到时须现场出示陕西健康码绿码。

友情提示：10月中旬榆林市白天最高气温为16摄氏度左右，最低气温为6摄氏度左右，建议参赛运动员携带加厚衣物，注意防寒保暖。

（四）健康要求

参赛者必须身体健康，有长期参加健身瑜伽或训练的基础。参赛者须根据自己的身体状况和实际能力报名参赛。

运动员应充分了解本人身体状况，并根据身体情况决定是否完成比赛。因隐瞒身体状况或不能正确评估个人身体状况导致的一切不良后果和责任，由运动员自行承担。

比赛中，因个人身体及其它个人原因导致的人身损害和财产损失，由参赛者个人承担全部责任。

十、费用

（一）食宿及交通费

参赛单位的住宿费、交通费自理，建议在组委会推荐的宾馆食宿。

（二）参赛费

个人报名须缴纳参赛服务费80元/项/人，集体项目须缴纳参赛服务费160元/队，参赛费用在报到时由运营单位收取。

十一、仲裁委员会和裁判员

裁判长由全国健身瑜伽指导委员会指派；

仲裁委员会成员及裁判员由陕西省社会体育运动发展中心选派，大赛组委会于赛前 15 天公布选派通知。

十二、知识产权

赛事组委会有权使用运动员的竞赛图片和视频，进行旨在促进健身瑜伽运动发展的各项宣传活动。

十三、未尽事宜、另行通知

十四、本规程由陕西省社会体育运动发展中心负责解释。

奖金表

一、专业组（单位：人民币/元）

项目	第一名	第二名	第三名
男单	1500	1000	800
女单	1500	1000	800
女双	2000	1500	1200
混双	2000	1500	1200
集体	3000	2500	2000

二、大众组（单位：人民币/元）

项目	第一名	第二名	第三名
男单	1200	800	600
女单	1200	800	600
女双	1500	1200	1000
混双	1500	1200	1000
集体	2500	2000	1500

三、院校组（单位：人民币/元）

项目	第一名	第二名	第三名
男单	1200	800	600
女单	1200	800	600
女双	1500	1200	1000
混双	1500	1200	1000
集体	2500	2000	1500

附件 2

参赛报名表

参赛单位 (盖章)

填表时间:

代表队名称		电话		参赛项目		参赛项目		参赛人数		参赛人姓名		参赛人联系方式	
领队		电话											
教练员		电话											
集体项目													
序号	参赛组别	参赛项目	性别	身份证号	参赛项目 1	参赛组别 1	参赛项目 2	参赛组别 2	电话	联系方式	邮箱		

运动员

参赛保证书

- 一、自愿报名参加本次比赛及一切相关活动；
- 二、遵守比赛规则和规程，服从组委会的安排；
- 三、已做好参赛准备，并为全队（个人）办理了相应的意外伤害保险，自愿承担比赛期间可能发生的意外伤害，同意组委会不承担由于意外伤害带来的任何形式的赔偿；
- 四、在比赛期间接受医疗机构提供的应急救治，承担送往医疗机构继续治疗所发生的一切费用；
- 五、同意本次大赛主办方、承办方、指定的媒体和合作伙伴无偿使用本队（人）参赛人员的肖像、姓名、声音和其它个人资料，用于健身瑜伽事业的宣传和推广，且肖像权授权使用不设期限；
- 六、本队（人）已认真阅读并知晓以上内容，对上述内容予以确认并承担相应的义务和法律责任。

领队（个人）签字：

2020 年 月 日

附件 4

比赛日程安排

日期	时间	内容	地点
10月15日 (星期四)	14:00-19:00	裁判员报到	赛事接待酒店
10月16日 (星期五)	9:00-19:00	运动员报到 信息中心开放	赛事接待酒店
	10:00-12:00	裁判员技术会议	榆林市体育局 四楼会议室
	14:00-16:00	裁判员实习	竞赛区
10月17日 (星期六)	9:00-9:30	开幕式	赛事主舞台
	9:30-18:00	预选赛	竞赛区
10月18日 (星期日)	9:00-12:00	复赛	竞赛区
	14:00-16:00	决赛	竞赛区
	16:00-16:30	颁奖仪式	赛事主舞台
	16:30-	离会	

