

# 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。

## 附件 2

### 参赛免责声明

1. 本人完全了解自己的身体状况，确认自身健康状况良好，没有任何的身体不适或疾病（包括心脏病、风湿心脏病、高血压、脑血管疾病、心肌炎、其他心脏病、冠状动脉病、严重心律不齐、血糖过高或过低的糖尿病、各种传染性疾病）。因此我郑重声明可以正常参加“杭州市第十一届大众健身大赛”。

2. 本人充分了解本次活动期间的训练或比赛有潜在的危险，以及可能由此而导致的受伤或事故。我会竭尽所能，抱着对自己的安全负责任的态度参赛。

3. 本人愿意遵守本次比赛活动的所有规则规定，如果本人在参赛过程中发现或注意到任何风险或潜在风险，本人将立刻终止参赛并告知赛会工作人员。

4. 本人及监护人完全明白并理解体育项目存在的意外风险，并自愿承担这种小概率体育竞技风险可能对身体造成的各种损伤后果。本人及监护人自行承担在比赛中发生意外事故的责任。

5. 我同意接受主办方在比赛期间可提供的现场急救性质的医务治疗，但在医院救治等发生的相关费用由本人及监护人负担。

本人及监护人已认真阅读并完全理解本参赛免责声明的内容，对上述所有内容予以确认，并自愿签署此免责声明。

参赛者（本人）： (签字)

年 月 日