

西安市残疾人联合会

关于开展残疾人线上跳绳比赛、残健融合健身操线上评选的通知

各区县残联，西咸新区基层工作部、高新区社会事业服务局、国际港务区社会事业和行政审批服务局：

为进一步丰富残疾人精神生活，增强身体素质，市残联、市体育局拟举办“喜迎二十大盛会 奋进新时代征程”西安市残疾人群众性体育系列活动。根据工作安排，现将系列活动之残疾人线上跳绳比赛、残健融合健身操线上评选2项活动安排通知如下：

一、活动主题

“喜迎二十大盛会 奋进新时代征程”西安市残疾人群众性体育系列活动

二、活动内容

残疾人线上跳绳比赛、残健融合健身操线上评选

三、活动时间

(一) 线上跳绳比赛

报名时间：即日起—2022年10月17日

比赛时间：2022年10月18日至2022年10月20日

视频上传时间：2022年10月18日——10月20日

（二）残健融合健身操线上评选

报名时间：即日起——2022年10月21日

比赛时间：2022年10月24日至2022年10月26日

视频上传时间：2022年10月24日——10月26日

四、主办单位

西安市残疾人联合会 西安市体育局

五、协办单位

各区县残联，西咸新区基层工作部、高新区社会事业服务局、国际港务区社会事业和行政审批服务局

六、活动项目规程

（一）线上跳绳比赛

1. 比赛项目：设男、女组别30秒单摇。

（1）男子组：分设全盲组、低视力组、听力（言语）组、智力（精神）组4个组别；

（2）女子组：分设全盲组、低视力组、听力（言语）组、智力（精神）组4个组别；

（3）各组别报名人数不足3人的，取消该组别比赛。具体根据报名情况进行竞赛编排。

2. 活动办法

（1）比赛规则：采用国家体育总局最新制定的《全国跳绳运动竞赛规则（2021-2024）》。

(2) 比赛跳绳：质料不限，长度、粗细、重量不限，颜色以易于判别为宜。比赛用绳均由参赛者自备。

(3) 比赛服装：比赛时建议穿着运动服装，其颜色应与绳色差异明显易于判别为宜。

(4) 评分标准及规定：

技术分---0-30分（采加分法）。

艺术分---0-20分（采加分法）。

实施分---0-50分（采减分法）。

技术分+艺术分+实施分=得分。

★技术分 30分

动作要求 30分：跳跃与蹲跳（姿势优美、动作幅度）10分
稳定（轻松自然）10分 柔软、节奏 5分 动力、活力 5分

★艺术分 20分

基本编排 10分：技巧变化

特别艺术特点加分 10分：绳的技术运用最多加 3分。

身体技术的运用最多加 3分。创意性最多加 4分。

★实施分 50分（扣分）

由裁判根据运动员的失误，每次失误扣 1分；身份证信息拍摄不清楚扣 3分，提交单项比赛视频时常超 45秒扣 5分。

3. 奖励办法

各组别录取前三名，颁发奖牌、证书、奖品；各组别前三名分别获得团体积分 5分、3分、1分，其他不得分。各代表队根据其各组别参赛成绩情况获得计分，根据各代表队计分录取团体

冠亚季军，优秀组织奖 3 名，颁发奖牌；所有参与者均可获得纪念品 1 份。

（二）残健融合健身操线上评选

1. 比赛项目：残健融合团队赛。

以团队自选节目编排健身操动作，时常不超过 2 分 30 秒，拍摄视频参赛，经专业裁判打分，按得分高低给出排名。团队人数 2-10 人。

2. 活动办法

（1）比赛规则：采用国家体育总局最新制定的《中国健身操竞赛规则》。

（2）比赛用具：不限。

（3）评分标准及规定：

★动作组合中应使身体的各部位（头、手、上臂、前臂、躯干、腿和脚）协调配合；

★成套动作的队形变化应是自然、迅速、流畅、清晰、美观；

★运动员在比赛场地中必须移动使用不少于 2 个方向（向前、向后、向侧及对角）；

（4）评分办法：

成套动作满分为 10 分制，裁判员的评分精确到 0.1 分。

★动作设计（3 分）

① 艺术性：主题应健康、充满活力、富有激情；风格突出，富有创意；动作类型丰富，动作的转换自然流畅；音乐的选

择与动作风格相一致并配合协调，录音质量高、清晰；充分利用场地和空间；服饰选择美观协调。

② 安全性：成套动作中无可能对身体造成伤害的动作（不安全动作）；动作的难度适合参赛者的身体能力和运动水平；适合参赛者的身体特点。

★动作完成（4分）：动作完成轻松、准确、流畅；动作完成能体现所选择主题的风格和特点；动作与音乐协调一致，包括风格、结构、动效等方面；基本姿态和技术正确，动作优美。

★表演和团队精神（3分）

①表现力与热情：动作要展示内心的激情，体现一种健康和向上的情绪。

②队形：队形变化清晰、流畅，体现集体配合的意识。

③一致性：集体动作整齐，每个人在完成动作的时间、空间、能力和表现力上一致。

扣 分 表

评分因素	内 容	一般	较差	不可接受
动作设计 (3分)	主题健康、充满活力	0.1-0.2	0.3-0.4	0.5
	风格突出、富有创意	0.1-0.2	0.3-0.4	0.5
	动作类型丰富，动作的转换自然流畅	0.1-0.2	0.3-0.4	0.5
	服饰选择美观协调	0.1-0.2	0.3-0.4	0.5
	音乐的选择与动作风格相一致并配合协调，录音质量高、清晰	0.1-0.2	0.3-0.4	0.5
	充分利用场地和空间	0.1-0.2	0.3-0.4	0.5
	安全性	0.1-0.2	0.3-0.4	0.5
	每出现一个不安全动作	扣 0.2		

动作完成 (4分)	动作完成轻松, 准确、流畅	0.1-0.2	0.3-0.4	0.5
	动作完成能体现所选择主题的风格和特点	0.1-0.2	0.3-0.4	0.5
	动作与音乐须协调一致	0.1-0.2	0.3-0.4	0.5
	基本姿态和技术正确, 动作优美	0.1-0.2	0.3-0.4	0.5
表演和团队精神 (3分)	表现力与热情	0.1-0.2	0.3-0.4	0.5
	队形	0.1-0.2	0.3-0.4	0.5
	一致性(每次)	0.1	0.2	0.3

在成套动作中不鼓励出现竞技健身操中的难度动作, 如出现类似的动作, 将不予加分, 并对出现的错误动作进行减分。

3. 奖励办法

评选设一等奖 1 名、二等奖 3 名、三等奖 6 名; 颁发奖杯、证书、奖品; 各区县代表队根据其参赛队伍成绩情况获得计分, 一、二、三等奖分别获得团体积分 5 分、3 分、1 分, 按计分评选团体冠亚季军, 优秀组织奖 3 名, 颁发奖牌; 所有参与者均可获得纪念品 1 份。

七、参加人员

(一) 线上跳绳比赛

每支代表队不超过 12 人(含领队), 所有参赛运动员均为符合相应组别要求的残疾人

(二) 残健融合健身操线上评选

各区县、开发区确定领队 1 名, 参赛队伍数不限, 每支队伍人数不少于 2 人, 残疾人比例不小于 50%, 单个队伍人数 2-10 人。

八、参赛办法

（一）线上跳绳比赛

以区县、开发区为单位录制视频参加比赛，具体要求如下：

（1）（拍摄主体（参赛者），需在拍摄前展示本人身份证正面，停留时长不少于1秒，参赛主体在拍摄画面内居中展现，不能超出画面，不限制录制背景，以易于判别为宜。

（2）上传视频：视频格式为MP4、AVI等主流视频格式均可，拍摄质量不低于720P格式，时长不超过45秒，含30秒的单次、完整、连贯动作成套横版视频，视频文件名备注要求：区县残联名称+参赛项目+参赛者姓名+（男/女子组）。

（3）上传方式：横版视频素材发至组委会指定邮箱：3596657714@qq.com。活动客服电话：13619221535

（二）残健融合健身操线上评选

以区县、开发区为单位录制视频参加评选活动，具体要求如下：

（1）拍摄主体（参赛队伍），参赛主体在拍摄画面内居中展现，不能超出画面，不限制录制背景。

（2）上传视频要求：视频格式为MP4、AVI等主流视频格式均可，拍摄质量不低于720P格式，时长不超过3分钟的健身操舞曲横版视频，视频文件名备注要求：区县残联名称+健身操节目名称+参赛队伍名称。

（3）参赛视频上传方式：横版视频素材发至组委会指定邮箱：2665300480@qq.com。活动客服电话：13619221535

九、活动要求

（一）身体要求

凡 60 岁以下，身体健康且经常锻炼的人员均可报名参赛。以下疾病患者不能参加活动：

1. 先天性心脏病和风湿性心脏病患者；
2. 高血压和脑血管疾病患者；
3. 心肌炎和其他心脏病患者；
4. 冠状动脉病患者和严重心律不齐者；
5. 血糖过高或过少的糖尿病患者；
6. 其他不适合运动的疾病患者。

（二）防疫要求

各区县要严格落实防疫要求，所有参加活动人员必须已完成新冠疫苗全程接种，健康码及行程码皆为绿码且体温不高于 37.3℃。各领队要加强参赛队伍教育管理，提升参加人员疫情防控意识，若有人员出现发热、干咳等症状，要及时报告并送医，严禁带病参与活动，确保安全出行、比赛。

（三）其他要求

1. 比赛成绩将在赛事结束后由裁判进行打分，并最终确认参赛排名。如经查验个人身份证、残疾人证等身份信息不符合参赛要求，则取消比赛成绩，名次依次递补。

2. 参加活动人员须自行购买人身意外伤害保险。

3. 跳绳比赛、健身操评选结束后，会将结果公布，可扫二维码直接查看，奖品会以区县为单位进行发放。

4. 各区县残联要高度重视此项工作，积极组织热爱群众体育

健身活动的人员参加。

5. 各区县残联负责保障参加活动人员疫情防控和人身安全。比赛服装由各区县自行统一。

6. 请各区县于 2022 年 10 月 17 日 12:00 前将参加线上跳绳比赛的《回执》（见附件）报送至市残联宣文处；残健融合健身操评选的《回执》于 10 月 21 日 12:00 前报送。

附件：回执

西安市残疾人联合会

2022 年 10 月 10 日

（联系人：王健，联系电话：13659116668，

联系邮箱：376821816@qq.com）

附件

回 执

线上跳绳比赛					
姓名	性别	身份证号	残疾类别	联系电话	备注

回 执

残健融合健身操评选					
姓名	性别	身份证号	残疾类别	联系电话	备注