

健身气功竞赛规则

第一章 竞赛组织机构

第一条 竞赛委员会

一、竞赛委员会组成

根据不同的竞赛规模,成立竞赛委员会(竞赛部或竞赛处),由负责本次竞赛工作的若干人员组成。

二、竞赛委员会职责

(一)负责参赛队报名和审核,落实场地器材,准备裁判用品、设计制作奖品等。

(二)负责安排裁判员业务学习及联络协调工作,组织召开裁判人员、领队及教练员联席会议等。

(三)组织竞赛秩序册编排和抽签工作,负责每日成绩公告,编印成绩册,安排实施发奖仪式及比赛场地的其他组织工作。

第二条 竞赛监督委员会

一、竞赛监督委员会组成

(一)主任 1 名,副主任 1 名。

(二)委员 1 名或 3 名。

二、竞赛监督委员会职责

(一) 贯彻公开、公平、公正的原则，对仲裁、裁判工作实行监督，但不干预仲裁委员会和裁判人员职权范围内的工作，不改变裁判人员、仲裁委员会的裁决结果。

(二) 主要处理与竞赛业务工作无直接关系的赛风、赛纪问题。

第三条 仲裁委员会

一、仲裁委员会组成

(一) 主任 1 名，副主任 1 名。

(二) 委员 1 名或 3 名。

二、仲裁委员会职责

(一) 受理参赛队对本队对裁判人员履行竞赛规程、规则有异议的申诉，并及时进行调查、听证、审议和作出裁决，裁决的时限不得影响正常比赛以及名次的评定和发奖。

(二) 召开仲裁委员会会议，出席人数超过半数作出的决定方为有效。仲裁委员会成员不参加与本人所在单位有牵连问题的讨论与表决。

(三) 仲裁委员会对申诉所作出的决定为最终裁决，并报大会组委会备案。裁决评判是正确的，参赛队必须坚决服从。裁决评判是错误的，仲裁委员会可视情况对裁判员进行教育或职权范围内的处置，并可建议有关部门给予相应的组织处理，但不能改变评判结果。

第四条 裁判人员

一、裁判人员组成

(一) 总裁判长 1 名, 副总裁判长 1—2 名。

(二) 裁判长 1 名 (也可设副裁判长 1 名), A 组裁判员 3 名或 5 名, B 组裁判员 3 名或 5 名。

(三) 编排记录长 1 名。

(四) 检录长 1 名。

二、裁判人员职责

(一) 总裁判长组织大会的全部裁判工作, 检查落实竞赛前各项准备工作, 保证竞赛规则的执行; 有权解释竞赛规则, 但不能修改竞赛规则; 在比赛中有权调动裁判人员工作和纠正裁判人员的错误; 审核并宣布比赛成绩, 负责大会的裁判工作总结。

(二) 副总裁判长协助总裁判长工作, 在总裁判长缺席时代行总裁判长职责。

(三) 裁判长负责裁判人员的业务学习, 具体组织裁判工作, 行使裁判长扣分职能。对裁判人员的错误, 可向总裁判长提出处理建议。

(四) 裁判员在裁判长的领导下工作, 严格执行竞赛规则, 独立进行评分, 并做好详细记录。A 组裁判员负责参赛队员动作规格的评分; B 组裁判员负责参赛队员演示水平的评分。

(五) 编排记录长负责审查报名表等相关材料和抽签工作, 编排竞赛秩序册, 准备竞赛表格, 审核竞赛成绩及竞赛名次排列, 编排竞赛成绩册等。

(六) 检录长按照比赛顺序及时进行检录; 检查上场参赛队员服装, 核对号码; 引导参赛队员入场, 向裁判长报送参赛队员检录表。

第五条 辅助工作人员

一、辅助工作人员组成

(一) 编排记录员 2 名。

(二) 检录员 2—5 名。

(三) 记分员 2 名。

(四) 计时员 1 名。

(五) 宣告员 1 名。

(六) 放音员 1 名。

(七) 摄像员 2 名。

(八) 计算机操作员 2 名。

二、辅助工作人员职责

(一) 编排记录员完成编排记录长分配的工作。

(二) 检录员完成检录长分配的工作。

(三) 记分员负责记录评分结果, 并计算比赛成绩。

(四) 计时员负责竞赛演示时长的计时。

(五) 宣告员负责比赛现场的解说工作, 介绍项目知识和竞赛的有关情况, 宣告比赛成绩。

(六) 放音员负责背景音乐的准备及比赛现场音乐的播放。

(七) 摄像员负责比赛实况摄像, 为竞赛监督委员会、仲裁

委员会提供和播放相关录像，向竞赛委员会提交全部比赛录像。

(八) 计算机操作员负责竞赛现场电子评分系统的操作。

第二章 竞赛通则

第六条 竞赛类别

- 一、个人赛
- 二、集体赛
- 三、团体赛

第七条 竞赛项目

中国健身气功协会编创的健身气功功法，每套功法为一个比赛项目。

第八条 背景音乐

每个比赛项目的背景音乐按每次比赛的规程规定执行。

第九条 参赛服装

裁判人员、参赛队员应着大会指定的服装，并佩戴相应标志。

第十条 比赛顺序

在竞赛委员会和总裁判长的组织下，由编排记录组实施抽签，决定参赛队（队员）的比赛顺序。

第十一条 赛前检录

参赛队员在赛前 30 分钟到达指定地点报到，参加第一次检录。赛前 10 分钟进行第二次，检录未能按时参加检录或上场比

赛，则按弃权处理。

第十二条 参赛礼仪

参赛队员在比赛开始前和完成比赛项目及领分后，应向裁判员长行礼。

第十三条 示分办法

个人赛和集体赛的比赛成绩实行公开示分。

第十四条 名次确定

一、个人单项或集体单项名次

(一) 按比赛成绩由高到低排列名次。

(二) 比赛成绩得分相同时，演示水平得分高者列前；如仍相同，以动作规格得分高者列前；如仍相同，以动作规格分平均值计算前的最高分高者列前；如仍相同，名次并列。

二、团体名次

(一) 按比赛成绩由高到低排列名次。

(二) 团体总分相同时，以集体项目总分高者列前；如仍相同，以单项赛名次高者列前；如仍相同，名次并列。

第十五条 申诉规定

一、申诉的主体为各参赛代表队，不受理参赛队员个人的申诉。

二、申诉的内容为参赛队对本队对裁判员评判的异议，一次申诉仅限一项内容。

三、在参加一个项目的本队（队员）比赛结束后 30 分钟内，

由领队或教练员向仲裁委员会提出书面申诉，同时交付申诉费 200 元，否则不予受理。如申诉被裁决正确，退回申诉费；如申诉被裁决不正确，申诉费不予退回。

第三章 评分方法与标准

第十六条 评分方法

一、每个比赛项目满分为 10 分，其中动作规格分值为 5 分，演示水平分值为 5 分。

二、采取裁判长、A 组裁判员扣分制和 B 组裁判员给分制相结合的评分方法。

第十七条 评分标准

一、动作规格扣分累计不超过 4 分（含 4 分），A 组裁判员根据下列错误类型每出现一次扣 0.1 分；同一错误在同一动作中出现多次、同一动作出现多种错误或多人次在同一动作中出现错误，累计扣分最高为 0.4 分。

（一）动作类：动作不符合功法规格标准，不规范的口型和发音。

（二）平衡类：不属于规范动作内的肢体移动、晃动。

（三）呼吸类：明显的气喘或憋气。

（四）神态类：意念不集中的分神、走神。

（五）其他类：遗忘动作，动作与背景音乐不合拍。

二、演示水平分值为 3 个档次，每个档次分为 3 个级别，共分 9 个分数段。给分的方法是先确定给分的档次再确定给分的级别，尔后在对应的分数段中以 0.05 为单位的倍数给分（小数点后第二位数或者是 0 或者是 5）。

（一）评分档次

演示水平分值档次的划分，级别与分数段的设定，如下表。

档次	级别	分数段
优秀	1 级	5.00—4.80
	2 级	4.75—4.50
	3 级	4.45—4.10
良好	1 级	4.00—3.80
	2 级	3.75—3.50
	3 级	3.45—3.10
一般	1 级	3.00—2.80
	2 级	2.75—2.50
	3 级	2.45—2.10

（二）评判标准

凡动作规范、呼吸顺畅、意念集中、演示神韵与项目规格标准及特点融合、动作与队形整齐、动作与背景音乐和谐一致者，视为优秀。

凡动作较规范、呼吸较顺畅、意念较集中、演示神韵与项目规格标准及特点较融合、动作与队形较整齐、动作与背景音乐配合较一致者，视为良好。

凡动作不规范、呼吸不顺畅、意念不集中、演示神韵与项目规格标准及特点不融合、动作与队形不整齐、动作与背景音乐配合不一致者，视为一般。

三、裁判长扣分

(一) 比赛中因参赛队员个人因素造成的重做，扣 1 分。

(二) 参赛队员演示结束时间每提前或滞后 3 秒钟扣 0.1 分，累计扣分不超过 0.3 分。

(三) 集体赛每多或缺 1 名参赛队员，扣 0.5 分。

(四) 着装不符合指定的式样，扣 0.1—0.3 分。

第十八条 得分计算

一、动作规格的平均分和演示水平的平均分以及参赛队(队员)的最后得分分别计算到小数点后第二位数，小数点后第三位数不作 4 舍 5 入。

二、A 组 5 名裁判员评分时，去掉一个最高分和一个最低分，取其平均值为参赛队(队员)动作规格得分；如 3 名裁判员评分，则取其平均值为参赛队(队员)动作规格得分。

三、B 组 5 名裁判员评分时，去掉一个最高分和一个最低分，取其平均值为参赛队(队员)演示水平得分；如 3 名裁判员评分，则取其平均值为参赛队(队员)演示水平得分。

四、参赛队(队员)动作规格得分与演示水平得分之和减去裁判长扣分为其最后得分。

五、参赛队(队员)未完成整套功法演示，则不予评分。

第四章 竞赛功法难度动作名称扣分内容及标准

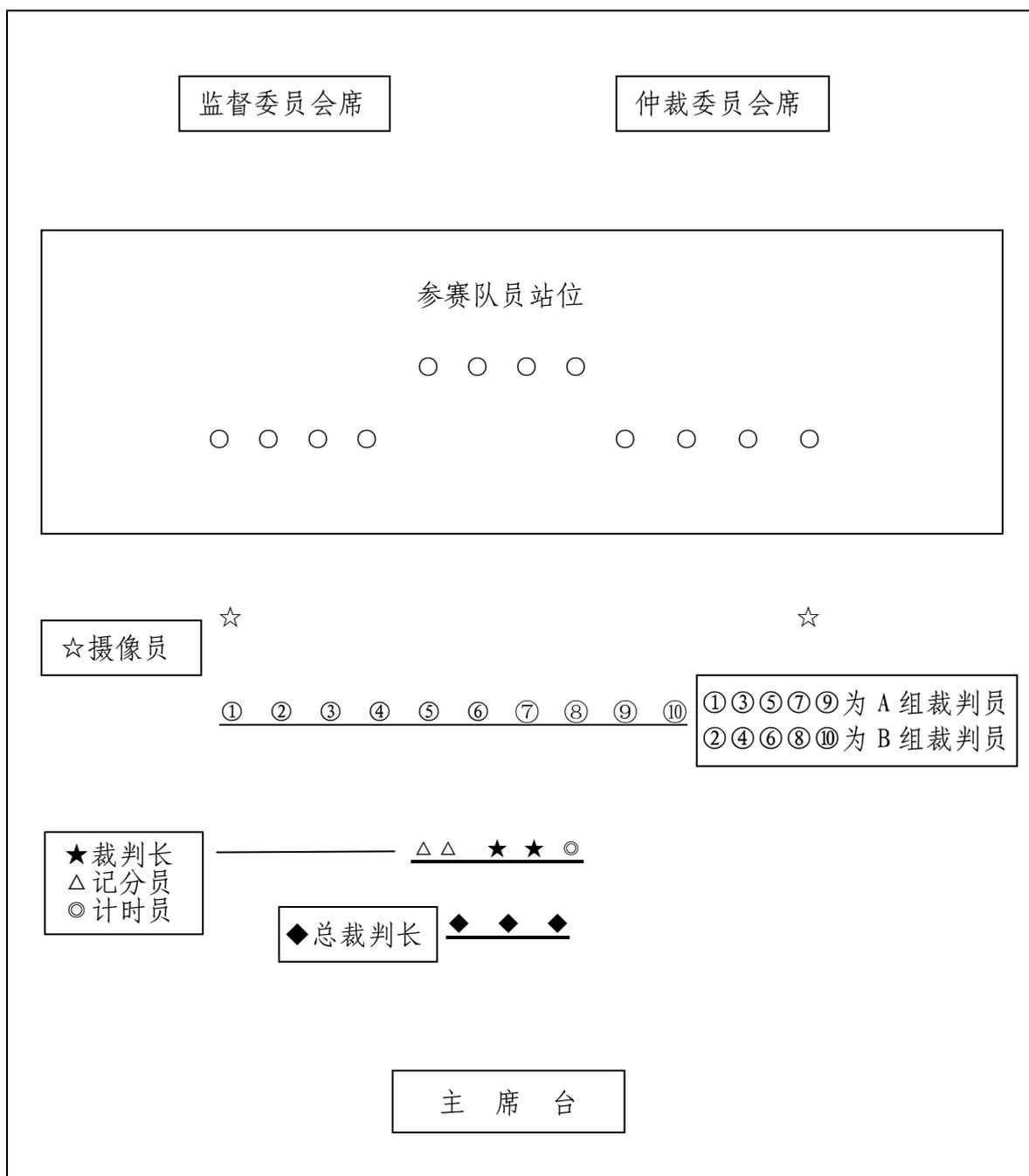
序号	动作名称	扣分内容	扣分标准	原动作名称
1	前举腿	1.支撑腿膝关节弯曲 2.举腿的膝关节弯曲 3.举腿的脚跟低于髋	1.每出现一次错误,扣0.1分 2.每出现一次移动、晃动、跳动,扣0.1分 3.每出现一次附加支撑或改变动作性质,扣0.2分 4.每出现一次倒地,扣0.3分 5.同一错误在同一动作中出现多次,同一个动作出现多种错误时,累计扣分最高为0.4分	易: 直立举腿平衡
2	盘腿平衡	1.支撑腿大腿高于水平 2.盘腿未接近水平,外踝未压在支撑腿膝上方 3.静止不到2秒钟		易: 盘腿平衡 五: 盘腿下扑
3	提踵提膝平衡	1.提膝腿大腿低于水平 2.静止不到2秒钟		易: 提踵直立提膝平衡 五: 提踵独立
4	后举腿平衡	1.支撑腿膝关节弯曲 2.举腿膝关节弯曲 3.双臂低于水平 4.头低于髋 5.举腿脚尖低于头 6.静止不到2秒钟		易: 后举腿平衡 易: 燕势平衡 五: 燕势平衡
5	侧身平衡	1.上体侧倾低于水平 2.后举腿膝关节低于头 3.后举腿膝关节夹角大于90° 4.支撑腿膝关节弯曲 5.静止不到2秒钟		易: 侧平衡
6	三盘落地	1.双膝未并拢 2.未抬头挺胸塌腰呈反弓形 3.双膝、臀部、双脚内侧及双掌根未着地 4.静止不到2秒钟		易: 三盘落地
7	虎尾腿势	1.未抬头挺胸塌腰呈反弓形 2.铁牛耕地时重心前后移动不明显 3.前后移动时身体未呈反弓形		易: 虎尾腿势
8	提踵上举	1.两手上举至胸部时,脚跟未离地 2.两手下落至胸部前,脚跟已着地 3.眼神未随手而动		五: 提踵上举
9	缩身举腿	1.肩、背部未形成两个弓形 2.上举腿未伸直或低于水平		五: 缩身提腿
10	跳步背腿平衡	1.跳步腾空不明显 2.上体前倾大于30° 3.后摆腿脚尖或两掌低于髋 4.跳步后未一次成形 5.静止不到2秒钟		五: 换步平衡

序号	动作名称	扣分内容	扣分标准	原动作名称
11	控腿蹲起	1.支撑腿未全蹲 2.支撑腿脚跟离地 3.摆动腿未伸直 4.摆动腿低于水平 5.身体未中正（八段锦静止不到2秒钟）	1.每出现一次错误，扣0.1分 2.每出现一次移动、晃动、跳动，扣0.1分 3.每出现一次附加支撑或改变动作性质，扣0.2分 4.每出现一次倒地，扣0.3分 5.同一错误在同一动作中出现多次，同一个动作出现多种错误时，累计扣分最高为0.4分	五：蹲身独立 五：控腿独立 六：单举腿下蹲 八：前举腿低势平衡
12	前探平衡	1.上体低于水平，后举腿膝关节低于髌 2.静止不到2秒钟		五：前探平衡
13	侧蹬腿平衡	1.蹬伸腿低于水平，膝关节弯曲，未勾脚尖 2.支撑腿膝关节弯曲 3.静止不到2秒钟		六：提膝侧平衡
14	单腿盘坐	1.上盘腿脚跟未贴紧下盘腿根部 2.上盘腿大腿外侧未贴紧下盘腿脚掌内侧 3.上体未保持中正		六：单脚盘坐
15	提踵伸展	1.身体未呈反弓 2.静止不到2秒钟		六：提踵伸展
16	提踵上托	1.两掌上托至面前时未抬头 2.静止不到2秒钟		八：提踵上托
17	提踵转体	1.提踵左右转体未达90° 2.静止不到2秒钟		八：提踵转体
18	分掌摆腿	1.摆动腿膝关节弯曲，脚面未绷直 2.摆动腿脚跟低于髌 3.支撑腿膝关节弯曲		八：分掌摆腿
19	望月平衡	1.后举腿脚尖未过头 2.侧撑掌腕低于头 3.未抬头视撑掌方向 4.支撑腿膝关节弯曲 5.静止不到2秒钟		八：望月平衡
20	吻靴	1.吻靴时前腿膝关节弯曲，支撑腿脚尖未正对前方 2.下颌未触及脚尖 3.静止不到2秒钟		八：吻靴
21	蹬腿平衡	1.两腿膝关节弯曲 2.蹬伸腿脚跟低于水平，上体后仰 3.静止不到2秒钟	八：蹬脚平衡	

注：1.本表所列动作中有提踵要求而未提踵的、有五指撑地要求却指根或全掌着地完成动作的，均视为改变动作性质。

2.本表所列难度动作将随技术发展和新功法的推出作适时的调整和补充。

第五章 竞赛场地示意图



注：1. 集体赛 1 队或 2 队和个人赛项目参赛上场队员队形均按“一”字形排列。
 2. 集体赛 3 队同时上场，则按“品”字形排列。

第六章 竞赛表格

表 1 健身气功竞赛报名表

代表队_____ 领队_____ 性别_____ 教练员_____ 性别_____

场上 站位 编号	姓名	性别	民族	工作单位及职位	身份证号码	个人项目				集体项目			
						易 筋 经	五 禽 戏	六 字 诀	八 段 锦	易 筋 经	五 禽 戏	六 字 诀	八 段 锦
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													

- 注：1.在个人和集体选赛项目栏内选择队员（本队）要参赛的项目画“√”。
 2.竞赛项目栏根据每次比赛设项情况可作增减（后面各表此项内容与此相同）。
 3.此表一式两份分别报送主办方和承办方。

单 位： （盖章）
 填报时间： 年 月 日

表 2

健身气功比赛项目统计表

序号	单 位	个人项目					集体项目				
		易筋经	五禽戏	六字诀	八段锦	合计	易筋经	五禽戏	六字诀	八段锦	合计
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
总计											

表 3

健身气功参赛人员统计表

序号	单 位	参赛队员			教练员			领 队			工作人员			合计
		男	女	小计	男	女	小计	男	女	小计	男	女	小计	
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														
16														
17														
18														
19														
20														
21														
22														
23														
24														
25														
26														
总计														

表 4

动作规格评分表

项目_____ 第_____场 第_____组 第_____号裁判员

序号	单位	姓名	动作类 次数	平衡类 次数	呼吸类 次数	神态类 次数	其他类 次数	扣分	得分
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
集体赛扣分合计									

表 5

演示水平评分表

项目_____ 第_____场 第_____组 第_____号裁判员

序号	姓名(代表队)	优秀	良好	一般
		① 5.00—4.80 ② 4.75—4.50 ③ 4.45—4.10	① 4.00—3.80 ② 3.75—3.50 ③ 3.45—3.10	① 3.00—2.80 ② 2.75—2.50 ③ 2.45—2.10
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

表 6

裁判长扣分表

项目_____ 第_____场 第_____组

序号	姓名(代表队)	重做 1分/次	时间提前或滞后 0.1分/3秒	多人或缺人 0.5分/人	着装不符合 0.1—0.3分/人	扣分 合计
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

裁判长_____

表 7

健身气功比赛检录（评分记录）表

项目_____

第_____场 第_____组 _____月____日

序号	姓名(代表队)	A 组裁判员评分			平均分	B 组裁判员评分			平均分	合计得分	裁判长扣分	最后得分
		1	3	5		2	4	6				
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												

检录长_____ 记录员_____ 裁判长_____

表 8

健身气功个人赛单项名次表

项 目 _____

名 次	姓 名	单 位	成 绩	备 注
第一名				
第二名				
第三名				
第四名				
第五名				
第六名				
第七名				
第八名				

编排记录长 _____

总裁判长 _____

表 9

健身气功集体赛单项名次表

项 目_____

名 次	单 位	成 绩	备 注
第一名			
第二名			
第三名			
第四名			
第五名			
第六名			
第七名			
第八名			
第九名			
第十名			
第十一名			
第十二名			

编排记录长_____

总裁判长_____

表 10

健身气功团体赛名次表

单位	编号	姓名	个人项目								集体项目								团体总分	团体名次
			易筋经		五禽戏		六字诀		八段锦		易筋经		五禽戏		六字诀		八段锦			
			得分	名次	得分	名次	得分	名次	得分	名次	得分	名次	得分	名次	得分	名次	得分	名次		
	1																			
	2																			
	3																			
	4																			
	1																			
	2																			
	3																			
	4																			
	1																			
	2																			
	3																			
	4																			

记录员_____

编排记录长_____

总裁判长_____

