

郑州市上街区人民政府办公室文件

上政办〔2021〕24号

郑州市上街区人民政府办公室 关于举办上街区第三届全民健身运动会的 通 知

峡窝镇人民政府，各街道办事处，区人民政府各部门，各有关单位：

为全面贯彻实施《全民健身条例》和《体育强国建设纲要》，大力开展全民健身活动，丰富群众体育文化生活，增强市民体质，倡导健康有益的生活方式，展示我区人民蓬勃向上的精神风貌，经研究，决定举办上街区第三届全民健身运动会。具体参赛事宜见《上街区第三届全民健身运动会竞赛规程总则》。

请各单位接通知之后，高度重视，广泛动员广大干部、职工、

辖区群众，积极参与，认真组织，确保运动会取得圆满成功。

- 附件：1.上街区第三届全民健身运动会竞赛规程总则
2.上街区第三届全民健身运动会乒乓球竞赛规程
3.上街区第三届全民健身运动会乒乓球比赛报名表
4.上街区第三届全民健身运动会羽毛球竞赛规程
5.上街区第三届全民健身运动会羽毛球比赛报名表
6.上街区第三届全民健身运动会广场舞竞赛规程
7.上街区第三届全民健身运动会广场舞比赛报名表
8.上街区第三届全民健身运动会健步走竞赛规程
9.上街区第三届全民健身运动会健步走比赛报名表
10.上街区第三届全民健身运动会拔河竞赛规程
11.上街区第三届全民健身运动会拔河比赛报名表
12.上街区第三届全民健身运动会跳绳竞赛规程
13.上街区第三届全民健身运动会跳绳比赛报名表
14.自愿参赛责任书



附件 1

上街区第三届全民健身运动会竞赛规程总则

上街区第三届全民健身运动会

竞赛 规程 总则

主办单位：上街区人民政府

承办单位：上街区文化广电旅游体育局

上街区第三届全民健身运动会竞赛规程总则

为全面贯彻落实党的十九大关于“广泛开展全民健身活动，加快推进体育强国建设”的要求，进一步丰富和满足广大群众日益增长的美好体育生活需要，经研究，决定举办上街区第三届全民健身运动会。

一、主办单位

郑州市上街区人民政府

二、承办单位

郑州市上街区文化广电旅游体育局

三、参加单位

各镇（办）、区属各机关、驻上各单位。

四、竞赛项目

乒乓球、羽毛球、广场舞、健步走、拔河、跳绳。

五、运动员资格

（一）经区级以上医疗部门（含区级）检查证明身体健康，适应从事该项目运动者（由各参赛单位自行负责把关）。

（二）符合各单项竞赛规程规定者。

六、活动安排

第一阶段：2021年10月—11月10日，各参赛单位根据竞赛项目及各竞赛规程，自行组织本辖区、本系统的全民健身比赛。

第二阶段：2021年11月11日—12月10日，全民健身运动

会总结评比。参赛单位把各自举办的比赛资料（竞赛规程、成绩册、比赛总结、照片、视频、自愿参赛责任书）于12月10日前报区文化广电旅游体育局进行评比。邮箱：sjqwhk@126.com。电话：68922016。

七、比赛形式

根据《体育总局统筹推进新冠肺炎疫情防控工作与体育工作领导小组关于有序恢复体育赛事活动的指导意见》（体办字〔2020〕85号）及市、区疫情防控工作相关要求，本届全民健身运动会不再集中举办，各镇（办）、区属各机关、驻上各单位根据竞赛项目自行组织本辖区、本系统的比赛，原则上各竞赛项目参赛人数不超过100人。各项目执行国家体育总局最新竞赛规则和评分办法，各项目按大会下发的单项竞赛规程进行比赛。

八、奖励办法

本次运动会设“优秀组织奖”。

九、总体要求

（一）高度重视。本届全民健身运动会是在当前疫情防控常态化要求下组织的一次重要的全民健身赛事，时机敏感，防疫要求严，各单位务必高度重视，扎实做好全民健身运动会的各项工作，统筹安排好全民健身赛事及疫情防控等各项工作。

（二）严密组织。各镇（办）、区属各机关、驻上各单位在组织开展比赛时，一定要把安全工作放在首位，要明确安全工作责任人，制定安全工作预案，落实各种安全措施，坚决杜绝安全

事故的发生。

(三)统一规范赛事名称。各阶段比赛活动会场须悬挂“2021年上街区第三届全民健身运动会××比赛”横幅。

(四)注重资料收集整理。各参赛单位比赛结束后，须上报以下列材料：

1. 《成绩册》。
2. 比赛总结。
3. 比赛活动照片、视频。
4. 自愿参赛责任书。

十、报名办法

(一)参赛单位按照比赛项目自行组织本辖区、本系统的运动员报名，填写报名表并加盖单位公章。

(二)参赛队员须提供参赛期间人身意外保险、医疗部门开具的运动员健康合格证明以及有本人签名的《自愿参赛责任书》。

十一、其他

(一)各参赛队竞赛服装、器材按单项竞赛规程规定执行。

(二)各参赛队所需经费自理。

十二、免责声明

所有参赛运动员由报名单位负责体检身体，确保身体健康并自行办理意外伤害保险。未按照要求办理保险者，在活动过程中产生意外，与主办、承办方无关。

十三、未尽事宜另行通知。

附件 2

上街区第三届全民健身运动会 乒乓球竞赛规程

一、竞赛日期和地点

日期：2021 年 10 月—11 月 10 日

地点：参赛单位自定

二、竞赛项目

男子单打、女子单打。

三、竞赛规则

（一）比赛执行中国乒协《乒乓球竞赛规则（2019）》。

（二）各参赛单位根据实际报名情况自行选择采用循环赛或淘汰赛。

（三）一局比赛中，先得 11 分的一方为胜方；10 平后，先多得 2 分的一方为胜方。

（四）单打淘汰赛采用七局四胜制。

（五）在一场比赛进行中，运动员凡因伤病或其他原因不能继续比赛者按该场比赛弃权论。

四、录取名次

单打比赛录取前三名。

附件 3

上街区第三届全民健身运动会 乒乓球比赛报名表

单位（盖章）:

领队:

联系电话:

序号	运动员姓名	性别	身份证号	男 单	女 单	是否办 理保险	备注
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
...							

注:在运动员所报项目对应栏中打“√”

附件 4

上街区第三届全民健身运动会 羽毛球竞赛规程

一、竞赛日期和地点

日期：2021 年 10 月—11 月 10 日

地点：参赛单位自定

二、竞赛项目

男子单打、女子单打。

三、竞赛规则

（一）比赛执行国家体育总局《羽毛球竞赛规则》。

（二）比赛采用淘汰赛。

（三）比赛为每球得分制，单项赛事按照 21 分赛制，三局两胜。

（四）在一场比赛进行中，运动员凡因伤病或其他原因不能继续比赛者按该场比赛弃权论。

四、录取名次

单打比赛录取前三名。

附件 5

上街区第三届全民健身运动会 羽毛球比赛报名表

单位（盖章）：

领 队：

联系电话：

序号	运动员姓名	性别	身份证号	男 单	女 单	是否办 理保险	备注
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
...							

注：在运动员所报项目对应栏中打“√”

附件 6

上街区第三届全民健身运动会广场舞竞赛规程

一、竞赛日期和地点

日期：2021 年 10 月—11 月 10 日

地点：参赛单位自定

二、竞赛项目

自选套路比赛。

三、参赛人数

各队可选派领队、教练员各 1 人（可兼队员）。上场比赛队员 8 至 16 人（含两名替补）。参赛人数不符合规定扣 5 分；性别不限，鼓励男性运动员参加。

四、运动员资格

（一）参赛运动员年龄为 25 至 65 周岁（1956 年 1 月 1 日至 1996 年 12 月 31 日期间出生者）。

（二）所有参赛人员必须是身体健康，应根据自身身体条件量力而行，比赛期间因参赛者身体健康等原因所导致的一切后果，责任自负。

（三）参赛单位必须为参赛人员购买比赛期间人身意外保险。

五、有关规定

(一)各参赛队自行创编或选编的广场舞。可以选择民族健身操舞、现代健身操舞、爵士健身操舞、踢踏健身操舞等健身操舞中具有代表性且适用于体育锻炼的基本动作。整套动作应考虑人体运动的基本规律,既有锻炼身体、增强体质的作用,又有艺术性和观赏性。但不能有类似舞台剧形式的艺术类舞蹈参赛。

(二)至少有6次队形变化,合理运用比赛场地。

(三)自选套路时间:3分30秒至4分30秒之间,音乐允许有不超两个八拍的前奏,以运动员做动作计时开始,整套动作结束时音乐须同时结束。

(四)整套动作中不允许出现违例动作(如各种抛接、翻腾、托举等动作)。

(五)参赛允许使用手持的轻器械,应具有安全性和健身性。

(六)比赛时动作停顿不可超过1个8拍。

(七)比赛时参赛队员不可中途上下场。

六、评分标准

(一)印象分(30%)

评分点	等次	分值
服装、音乐、动作的搭配; 团队配合; 精神状态; 科学健身性; 整体印象。	优	9—10分
	良	8—8.9分
	中	7—7.9分
	差	7分以下

(二) 完成分 (70%)

评分点	等次	分值
完成质量：动作完成规范性、准确性与熟练程度；	优	9—10分
艺术表现：动作编排、队形变化等；	良	8—8.9分
创意编排：动作编排全面合理，有健身科学性；	中	7—7.9分
一致性：动作整齐，协调一致，整体表现。	差	7分以下

七、服装

参赛队需穿着统一服装。运动员着装需适宜运动，符合动作与曲目风格，无不文明、不健康元素，不得影响动作展示或存在安全隐患，不得佩戴可能伤及自身或他人的配饰。

八、录取名次

(一) 根据评分结果录取名次，得分高者名次列前。

(二) 根据参赛队数决定名次，评出一、二、三等奖，一等奖一名，二等奖二名，三等奖三名。

附件 7

上街区第三届全民健身运动会广场舞比赛报名表

参赛单位（盖章）：

联系人：

手机号码：

填表日期： 年 月 日

序号	姓名	性别	民族	身份证号码	手机号码	自选套路 音乐名称
领 队						
教 练						
1 运动员						
2 运动员						
3 运动员						
4 运动员						
5 运动员						
6 运动员						
7 运动员						
8 运动员						
9 运动员						
10 运动员						
11 运动员						
12 运动员						

上街区第三届全民健身运动会 健步走竞赛规程

一、竞赛日期和地点

日期：2021 年 10 月—11 月 10 日

地点：参赛单位自定

二、竞赛内容和规模

（一）在场内参赛队伍分别健走两圈，裁判在队员行走、精神风貌、队列整齐和文明有序等方面进行评分。

（二）所有参赛队以 5 纵队健步走集体展示。

（三）每支队伍人数控制在 20 人。

三、竞赛要求

（一）比赛服装统一，进入评分区，要完成支臂健走、曲臂健走，并附加两个上肢动作（静态造型除外），要求健步走行姿科学，动作整齐划一。

（二）队形紧凑、队形整齐。队员身体协调、舒展、精神饱满，气势高昂，口号响亮。

四、评分

(一) 印象分 (30%)

评分点	等次	分值
服装、音乐、动作的搭配; 团队配合; 精神状态; 科学健身性; 整体印象。	优	9—10分
	良	8—8.9分
	中	7—7.9分
	差	7分以下

(二) 完成分 (70%)

评分点	等次	分值
完成质量: 动作完成规范性、准确性与熟练程度; 一致性: 动作整齐, 协调一致, 整体表现。	优	9—10分
	良	8—8.9分
	中	7—7.9分
	差	7分以下

五、录取名次

根据评分结果录取前三名。

附件 9

上街区第三届全民健身运动会健步走比赛报名表

参赛单位（盖章）：

联系人：

手机号码：

填表日期： 年 月 日

序号	姓名	性别	民族	身份证号码	手机号码
领 队					
教 练					
1 运动员					
2 运动员					
3 运动员					
4 运动员					
5 运动员					
6 运动员					
7 运动员					
8 运动员					
9 运动员					
10 运动员					
11 运动员					
12 运动员					
.....					

上街区第三届全民健身运动会拔河竞赛规程

一、竞赛日期和地点

日期：2021 年 10 月—11 月 10 日

地点：参赛单位自定

二、参加办法

- (一) 参赛单位男、女运动员各 7 人。
- (二) 各单位的领队、运动员必须是本单位职工。
- (三) 运动员自身身体健康和安全由本单位负责。

三、竞赛规则

- (一) 比赛执行国家体育总局制订的《拔河竞赛规则》(试行)。
- (二) 比赛采用淘汰赛。
- (三) 每场比赛上场 12 人(男女各 6 人)。
- (四) 每场比赛采取三局二胜制。
- (五) 每局比赛时间 1 分 30 秒。
- (六) 一局比赛如 1 分 30 秒未决出胜负则为和局。
- (七) 二局比赛结束未分出胜负, 则进行第三局的比赛。第三局比赛时间不限, 直至分出胜负。
- (八) 每场比赛之间允许换人, 每局比赛之间不得换人。

(九) 河宽 3 米，过线为胜。

五、其他规定

(一) 只准穿常规橡胶底运动鞋，鞋底不得有突出的鞋钉。

(二) 不准戴手套及其他任何形式保护手掌的护具。

六、录取名次

比赛录取前三名。

附件 11

上街区第三届全民健身运动会 拔河比赛报名表

参赛单位（盖章）：

联系人：

手机号码：

填表日期： 年 月 日

序号	姓名	性别	联系方式	备注
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
...				

上街区第三届全民健身运动会跳绳竞赛规程

一、竞赛日期和地点

日期：2021 年 10 月—11 月 10 日

地点：参赛单位自定

二、竞赛项目

(一) 小绳单摇比赛。

(二) 长绳“8”字跳比赛。

四、竞赛规则

(一) 小绳单摇：(跳绳自备)

1. 男女不限，在规定区域内比赛。

2. 比赛时间为 1 分钟，记录过绳次数，单双腿跳皆可。

(二) 长绳“8”字跳：(跳绳自备)

1. 每队 8 人，男女不限，2 人摇绳，6 人跳。

2. 比赛时间为 3 分钟。

3. 通过绳子的累计总数为最后成绩，次数多者列前。

4. 比赛时，队员要从绳子的一边按顺序依次跳过绳子到另一边。如果跳绳者不能通过绳子，不计数但比赛继续进行。

五、录取名次

(一) 小绳单摇比赛个人成绩取前三名。

(二) 长绳“8”字跳比赛取前三名。

附件 13

上街区第三届全民健身运动会 跳绳比赛报名表

参赛单位（盖章）：

联系人：

手机号码：

填表日期： 年 月 日

序号	姓名	性别	联系方式	备注
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
...				

自愿参赛责任书

我自愿报名参加上街区第三届全民健身运动会，并签署本责任书。对以下内容，我已认真阅读、全面理解且予以确认并承担相应的法律责任：

一、我愿意遵守本次运动会的所有规则规定，如果本人在活动过程中发现或注意到任何风险和潜在风险，本人将立刻终止比赛。

二、我充分了解本次运动会期间的比赛或展示有潜在的危
险，以及可能由此而导致的受伤或事故，我会竭尽所能，以对自己安全负责的态度参加比赛。

三、我完全了解自己的身体状况，确认自己的健康状况良好；没有任何身体不适或疾病（包括先天性心脏病、风湿性心脏病、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、以及其它不适合运动的疾病），因此我郑重声明，可以正常参加本次运动会。

四、我同意接受主办方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承担。

五、我自愿严格遵守国家和属地疫情防控相关规定，自觉履行疫情防控相关义务。

本人签名：

年 月 日

