

福建省体育局

关于开展 2022 年福建省 “运动健身进万家”系列赛事活动 ——云上运动会的通知

各有关单位:

为贯彻落实《福建省全民健身条例》和《福建省全民健身实施计划(2021-2025年)》，彰显保障疫情防控和经济社会发展的体育担当，利用互联网技术和融媒体平台，多渠道普及推广科学健身知识，决定开展 2022 年福建“运动健身进万家”系列赛事活动-云上运动会，现将各赛事竞赛规程印发给你们，请各有关单位按照规程执行。

- 附件：1. 2022 年福建省“运动健身进万家”系列赛事活动——云上运动会活动俯卧撑、仰卧起坐、跳绳、八段锦展示规程
2. 2022 年福建省“运动健身进万家”系列赛事活动——云上运动会活动跆拳道规程
3. 2022 年福建省“运动健身进万家”系列赛事活动——云上运动会活动瑜伽规程



附件 1

2022 年福建省“运动健身进万家”系列赛事活动 ——云上运动会活动俯卧撑、仰卧起坐、 跳绳、八段锦展示规程

一、主、承办、协办单位

主办单位：福建省体育局

承办单位：福建省社会体育指导中心

协办单位：福建甲乙丙电子科技有限公司

二、比赛时间

比赛时间：2022 年 4 月 28 日—30 日（其中比赛作品征集时间为
4 月 10 日—27 日）

三、赛事平台

青云 sports 线上赛事系统

四、比赛项目及规则

（一）比赛项目

1. 俯卧撑；
2. 仰卧起坐；
3. 跳绳；
4. 八段锦展示；

备注：俯卧撑、仰卧起坐、跳绳三个项目在录制视频时均需在镜头前摆放计时器，视频拍摄时需对准镜头，计时器离开视频录制范围视为无效视频。

（二）比赛规则

1. 俯卧撑

比赛组别：男子组

比赛时间：1 分钟

比赛规则：1 分钟时间内，记单人所做次数。比赛过程中可以停顿，但双臂必须支撑且双膝不能触地，以 1 分钟结束时的总次数为个人最后成绩。要求：双臂张开，与肩同宽，或比肩稍宽，背部、腰部和臀部呈一条直线。计数多者名次列前，如次数相同，则以上传时间前后作为排名依据。

2. 仰卧起坐

比赛组别：女子组

比赛时间：1 分钟

比赛规则：仰卧于软垫上，两腿稍分开，屈膝呈 90 度，两手手指交叉贴于脑后，同伴按压其踝关节，以固定下肢。参赛者坐起时，两肘触及或超过双膝为完成一次。仰卧时两肩胛必须触垫。计数多者名次列前，如次数相同，则以上传时间前后作为排名依据。

3. 跳绳

比赛组别：男子组、女子组

比赛时间：1 分钟

比赛规则：动作规格为正摇双脚跳绳，每跳跃一次且摇绳一回环（一周圈）计为一个。计数多者名次列前，如次数相同，则以上传时间前后作为排名依据。

4. 八段锦展示

自行展示健身气功八段锦，过程完整流畅，动作正确、整齐、统一，赛后由专业评委进行评审。

五、参赛办法

报名网站：搜索青云 sports 线上赛事系统，点“云上运动会”图片，跳转“比赛即将开始”页面链接到 <http://qingyunsports.com/front/toHome>，填写相关信息，并按要求上传头像及参赛视频。

六、报名须知

(一) 参赛选手需根据报名页面填写相关信息，并签署《免责声明》，对于填报虚假信息者，一经发现立即取消参赛资格。

(二) 有以下疾病患者禁止参赛：

1. 先天性心脏病和风湿性心脏病的患者；
2. 高血压和脑血管疾病患者；
3. 血糖过高或过低的糖尿病患者；
4. 心肌炎和其他心脏病患者；
5. 冠状动脉病和严重心律不齐患者；
6. 传染性疾病患者；
7. 其它不适合运动的疾病患者。

(三) 赛事过程中注意事项：

1. 赛前请充分热身，以避免剧烈运动对身体造成的意外伤害；
2. 比赛过程中，如发现肌肉疼痛、关节痛以及极度的疲劳感等不适症状，请参赛者量力而行，必要时放弃比赛，以保证人身安全。

七、赛事咨询

(一) 赛事咨询：0591-87526636

(二) 技术支持：吴 吟 13960768119

黄秋欣 13665047295

八、未尽事宜，另行通知

九、本规程解释和修改权属主办单位

附件 2

2022 年福建省“运动健身进万家”系列赛事活动 ——云上运动会跆拳道比赛活动规程

一、主、承、协办单位

主办单位：福建省体育局

承办单位：福建省社会体育指导中心

福建省跆拳道协会

协办单位：福建甲乙丙电子科技有限公司

二、赛事安排

（一）比赛时间：2022 年 4 月 28 日—30 日（其中比赛作品征集时间为 4 月 10 日—27 日）

（二）比赛地点：福州

三、竞赛规程

（一）竞赛方式：自选比赛地点拍摄视频作品并上传网站，由赛事技术官员统一时间在线评选。

（二）竞赛组别设置：

1. 幼儿一组：2015.01.01 以后出生；
2. 幼儿二组：2014.01.01 至 2014.12.31；
3. 儿童一组：2013.01.01 至 2013.12.31；
4. 儿童二组：2012.01.01 至 2012.12.31；
5. 少儿一组：2011.01.01 至 2011.12.31；
6. 少儿二组：2010.01.01 至 2010.12.31；
7. 少年一组：2009.01.01 至 2009.12.31；
8. 少年二组：2008.01.01 至 2008.12.31；

9. 少年三组：2006.01.01 至 2007.12.31;

10. 青年组：2003.01.01 至 2005.12.31;

(三) 竞赛项目

1. 传统品势：品势比赛按男、女及年龄进行分组;

2. 个人特技评分分值与因素

分值	动作的准确度 (40分)	身姿的正确性和力度 (30分)	高度 (30分)
因素	技术规范 路线准确 方向清晰	重心合理 动作节奏轻松有弹性 避免僵硬或松弛 发力完整	取值靶位以自身部位 高度为参照，部位及 以上为佳

3. 跆拳道舞

(1) 项目及参赛办法:

不限制年龄和性别，不分组别；每队人数5-10人，不得少于5人。

(2) 竞赛要求:

每套时间不得低于1分30秒，不得超过3分钟；每超时10秒扣0.3分；出界(手脚超出视频范围)每次扣0.3分。

(四) 竞赛办法

采用国家体育总局最新审定的《中国跆拳道竞赛规则》，《跆拳道品势竞赛规则》。竞赛采用单败PK赛制，直播选手及裁判判罚情况及即时排名，男女各组别按参赛人数分别录取一定比例的组别冠军、亚军、季军。

(五) 参加对象

福建省内各跆拳道俱乐部(馆、校)跆拳道爱好者。

(六) 录取名次与奖励

设团体总分奖前六，颁发荣誉证书，积分办法如下：

组别冠军、亚军、季军积分依次为：8、6、4，优秀奖（其它名次）积分为2，颁发电子证书；以上积分相加为团体总分。

（七）注意事项

赛事报名网站，由福建省跆拳道协会微信公众号“赛事”入口：线上注册报名（单位名称为区域名+二级协会名称/省级俱乐部名称，如：福建-福州-福州市跆拳道协会，备注：福州**跆拳道俱乐部）、上传头像及参赛视频。

（八）仲裁委员会及裁判员

仲裁委员会组成和职责范围按国家体育总局最新制定的《仲裁委员会条例》规定执行；

四、本规程解释和修改权属主办单位

附件 3

2022 年福建省“运动健身进万家”系列赛事活动 ——云上运动会瑜伽比赛活动规程

一、主、承办、协办单位

主办单位：福建省体育局

承办单位：福建省社会体育指导中心

福建省瑜伽协会

协办单位：全省各市区级瑜伽协会

瑜伽会馆

福建甲乙丙电子科技有限公司

二、赛事时间

比赛时间：2022 年 4 月 28 日—30 日（其中比赛作品征集时间为 4 月 10 日—27 日）

三、参赛对象

全省各级瑜伽协会、瑜伽场馆俱乐部、社区、企业及高校瑜伽社团等瑜伽从业者和爱好者。

四、竞赛规程

（一）竞赛项目及分组

- 1、单人项目：男单/女单
- 2、双人项目：女双/混双
- 3、集体项目：5-9 人徒手/辅具

（二）参赛范围

- 1、参赛人员须年满 16 周岁，定居福建生活、工作或学习；
- 2、接受个人报名；
- 3、接受俱乐部报名，以瑜伽协会、瑜伽馆、瑜伽社团等单位报名。

（三）报名及参赛要求

报名网站：搜索青云 sports 线上赛事系统，点“云上运动会”图片，跳转“比赛即将开始”页面链接到 <http://qingyunsports.com/front/toHome>，填写相关信息，并按要求上传头像及参赛视频。

（四）比赛办法

1、单人项目

单独体式展示，在《健身瑜伽体式标准》3-9 级中自选 10 个体式，须从五大类别（前屈、后展、扭转、平衡、倒置）中各选取 2 个体式，要求在 120 ± 5 秒内完成（无须配乐）。

2、双人、集体项目

自编套路演绎，在《健身瑜伽体位标准》3-9 级中选取体式，须包含五大类别（前屈、后展、扭转、平衡、倒置）至少各 1 个，配合自选音乐，合理编排套路，串联体式，避免出现与瑜伽体式无关的动作，要求在 180 ± 5 秒内完成。

3、参赛音乐可根据编排自选，音乐须符合社会主义核心价值观，可有歌词，不得有唱诵等宗教色彩的内容；

4、参赛服装须为贴身瑜伽服，简洁得体、美观大方，能充分展现肢体轮廓和体式细节，禁止出现宗教、迷信、广告等性质的符号；

5、拍摄场景不限室内外，背景整洁，运动员出镜清晰可见；

6、参赛视频要求横屏录制，体式开始前和结束后运动员须行合十礼；

(五) 录取名次与奖励办法

- 1、各比赛项目录取前 8 名，不足 8 名减 1 录取；
- 2、所有获奖者均颁发电子证书；
- 3、所有参赛者均颁发电子证书；
- 4、设特别奖:最佳配合奖 1 名、最佳形象奖 1 名、最佳体式奖 1 名,最佳组织奖 1 名.

五、未尽事宜，另行通知

六、本规程解释和修改权属主办单位