

江西省第二届职业技能大赛

“社会体育指导（健身）”项目  
技术工作文件

（省赛精选）

2025 年 3 月

# 目录

1. 项目简介 .....	1
1.1 项目描述 .....	1
1.2 考核目的 .....	1
1.3 相关文件 .....	1
2. 基本能力与职业标准 .....	2
3. 竞赛内容 .....	3
3.1 考核内容 .....	3
3.2 竞赛模块 .....	4
3.3 模块简述 .....	4
3.3.1 模块 A: 体能比拼 .....	4
3.3.2 模块 B: 动作教学 .....	4
3.3.3 模块 C: 知识竞答 .....	4
3.3.4 模块 D: 小团体课程 .....	5
3.3.5 模块 E: 姿态与动作评估 .....	5
3.3.6 模块 F: 运动计划设计 .....	5
3.4 试题: 具体试题内容 .....	5
3.5 命题方式 .....	13
3.6 竞赛日程 .....	13
4. 评分标准 .....	14
4.1 评价分 (主观) .....	14
4.2 测量分 (客观) .....	15
4.3 评分流程说明 .....	15
4.4 统分方法 .....	16
4.5 裁判构成和分组 .....	16
4.5.1 裁判组 .....	16
4.5.2 裁判任职条件 .....	16
4.5.3 裁判长职责 .....	16
4.5.4 裁判员职责 .....	17

4.5.5 裁判评判工作及纪律要求 .....	17
5. 竞赛相关设施设备 .....	18
5.1 赛场规格要求 .....	18
5.2 赛场提供设施、设备清单表 .....	19
5.3 竞赛场地禁止自带使用的设备和材料 .....	21
6. 项目特别规定 .....	21
7. 赛场布局要求 .....	22
8. 健康安全和绿色环保 .....	22
9. 开放赛场 .....	24

本项目技术工作文件（技术描述）是对本竞赛项目内容的框架性描述，正式比赛内容及要求以竞赛最终公布的赛题为准。

## **1. 项目简介**

### **1.1 项目描述**

社会体育指导（健身）项目是指根据运动人体科学知识、健身运动指导的知识、技术和技能，通过健康体适能测试和评估，制订个性化的健身运动计划，指导和帮助健身者系统性保持或提高健康体适能水平能力的竞赛项目。比赛对选手的技能要求主要包括：具备一定的体能素质，掌握健身相关知识，应用健身基础理论对被指导对象进行评估、运动计划设计、动作教学及小团体课程的教学。

该项目所对应的职业（工种）：社会体育指导员（4-14-05-01）。

### **1.2 考核目的**

根据人力资源社会保障部《关于举办中华人民共和国第一届职业技能大赛的通知》（人社保函〔2020〕57号）精神，落实全民健身国家战略，提升全民健身专业化水平；以“岗位技能练兵，服务全民健身”为宗旨，通过举办职业技能大赛活动，搭建技能人才展示技能和相互学习交流的平台；营造有利于我省体育技能人才成长的良好社会氛围，选拔优秀人才为参加第三届全国技能大赛做准备。

### **1.3 相关文件**

为进一步明确体育强国建设的目标、任务及措施，充分发挥体育在全面建设社会主义现代化国家新征程中的重要作用，2019年国务院办公厅印发了《体育强国建设纲要》，对推进职业社会体育指导员队伍建设，提高服务的科学化、规范化和专业化水平，更好地满足群众多元化健身需求。2020年人力资源社会保障部、国家体育总局联合颁布了《社

会体育指导员国家职业技能标准（修订版）》。《纲要》的颁布实施与社会体育指导员新标准的发布，均是落实全民健身国家战略、健康中国国家战略的重要举措。

## 2. 基本能力与职业标准

本项目以全国技能大赛标准，全面引入竞赛标准和组织模式。参赛选手应具备良好的体能素质以及人体解剖学、运动训练学、运动生理学、运动生物化学、运动营养学、运动医学、运动生物力学、运动训练学、运动心理学及运动处方等丰富的理论知识。

相关要求		权重比例 (%)
1	推介与解答	20
基本知识	<ul style="list-style-type: none"> <li>—运动适应症和禁忌症</li> <li>—常用健身方法的特点与作用</li> <li>—运动营养学相关知识</li> <li>—运动解剖学相关知识</li> <li>—运动生理学相关知识</li> </ul>	
工作能力	<ul style="list-style-type: none"> <li>—能根据咨询者基本情况推介练习安排</li> <li>—能向咨询者解答项目练习中遇到的问题</li> <li>—能根据咨询者特殊情况（如慢性病等）解答项目练习中特殊注意事项</li> <li>—能根据咨询者特殊情况（如体重控制）给出相关建议</li> </ul>	
2	技术指导	
基本知识	<ul style="list-style-type: none"> <li>—健身器材使用方法</li> <li>—健身运动技术</li> <li>—健康体适能相关知识及体适能评估方法</li> <li>—运动计划和方案制定的方法及原则</li> <li>—正误动作对比讲解、示范的方法及要求</li> <li>—特殊人群的健身运动</li> </ul>	

工作能力	—能进行正误动作对比讲解与示范 —能对技术动作的关键点进行分解和重点示范 —能根据运动目标及运动计划调整具体练习内容、负荷 —能带领一定规模的小团体课程训练	35
	—能纠正指导对象错误技术动作 —能对阶段性练习效果进行评价 —能根据指导对象练习效果调整运动计划和方案	
3	身体素质指导	
基本知识	—身体素质练习基本动作的示范方法 —身体素质练习的指导方法	
工作能力	—具备一定的体能基础，能示范身体素质练习的基本动作 —能指导一般身体素质练习 —能针对指导对象的身体形态问题开展练习指导 —能针对不同年龄、性别、健身目标等，选择练习方法，制订 运动计划	35
4	安全防护	
基本知识	—运动损伤的预防和处理 —运动医务监督方法	
工作能力	—能根据指导对象的练习情况判断调整保护与帮助方法 —能协助医生或急救人员进行处理和治理	10
合计		100

### 3. 竞赛内容

#### 3.1 考核内容

竞赛内容原则上包括知识理论和操作技能两部分，竞赛成绩实行百分制，总成绩由两部分成绩加权合成。其中，操作技能成绩权重一般不低于 70%。全国技能大赛江西省选拔赛采取全国技能大赛模式，将理论融入技能考核过程中。

## 3.2 竞赛模块

模块编号	模块名称	竞赛时间	分数		
			评价分	测量分	合计
模块 A	体能比拼	90 分钟		10	10
模块 B	动作教学	90 分钟	16	4	20
模块 C	知识竞答	90 分钟		25	25
模块 D	小团体课程	90 分钟	2	8	10
模块 E	姿态与动作评估	90 分钟		10	10
模块 F	运动计划设计	90 分钟	12	13	25
合计			30	70	100

## 3.3 模块简述

社会体育指导（健身）项目竞赛分为体能比拼、动作教学、知识竞答、小团体课程、姿态与动作评估和运动计划设计 6 个模块。

### 3.3.1 模块 A：体能比拼

该模块要求选手按规定路线及顺序连续完成：沙袋过杆、折返跑、推阻力橇、健身球带球爬行 4 项体能项目。主要考察选手心肺耐力、肌肉力量和耐力、柔韧性、灵敏性、速度、爆发力、平衡性、协调性等多方面的体能素质。试题由专家组制定并在技术文件中公布。

### 3.3.2 模块 B：动作教学

该模块要求选手进行动作讲解及示范，找出视频题目中存在的错误动作。主要考察选手的健身教学指导能力。由专家组编制试题库，裁判长赛前抽签确定题目，每名选手进入赛场后看题，其他选手在隔离室等待。

### 3.3.3 模块 C：知识竞答

该模块要求选手根据运动解剖学、运动生理学、运动营养学、健康体适能、健身运动技术、健身运动计划、运动损

伤的预防和处理、特殊人群的健身运动等健身相关知识，在规定时间内，作答大屏幕上依次出现的不定项选择题。主要考察选手对健身相关知识的掌握情况以及灵活运用能力。由专家组编制试题库，题目由裁判长赛前随机抽取，并在大屏幕统一公布。

#### 3.3.4 模块 D：小团体课程

该模块要求参赛选手根据体适能理论和训练原则，结合健身目标，利用提供的器械，编排课程并以模拟授课形式，指导模特进行锻炼。主要考察选手应用体适能理论和训练原则，灵活运用健身器械，设计、组织团体课程的能力。试题由专家组制定并在技术文件中公布。

#### 3.3.5 模块 E：姿态与动作评估

该模块要求选手通过观察视频中模特的姿态及动作完成情况，分析出不良动作的运动解剖学和运动生理学成因，作答大屏幕上依次出现的不定项选择题。主要考察选手应用运动解剖学、运动生理学基础知识，对人体姿态及动作进行观察、分析评估的能力。由专家组编制试题库，题目由裁判长赛前随机抽取，并在大屏幕统一公布。

#### 3.3.6 模块 F：运动计划设计

该模块要求选手根据体适能理论和训练原则，分析被指导对象的身体状况（包含健康状况、生理生化数据、运动机能数据、健康体适能水平），结合被指导对象健身目标，设计并讲解运动计划。主要考察选手应用体适能理论和训练原则进行运动计划设计的能力。由专家组编制试题库，裁判长赛前抽签确定题目，每名选手赛前在候考室看题，其他选手在隔离室等待。

### 3.4 试题：具体试题内容

#### 模块 A：体能比拼

比赛开始前参赛选手位于起点线外，不能接触任何比赛器材，裁判发令后，选手依次连续完成以下 4 项比赛内容：

### （1）沙袋过杆

设置：起始端标志线，沙袋区放置沙袋，距离起始端标志线 20 米处设置横杆；男子：1.7 米高横杆，40kg 沙袋 6 个；女子：1.5 米高横杆，25kg 的沙袋 6 个，距离横杆 3 米内区域设为投掷区。

选手需将沙袋运送至投掷区（单次运送沙袋的数量不限），将沙袋掷过横杆，6 个沙袋全部抛掷过杆视为完成本项目。

犯规：

a. 运送沙袋至投掷区之前不可触地（沙袋任意部位接触投掷区即可视为运送至投掷区），出现触地的，需自行将触地的沙袋运回起始端沙袋区（运回的沙袋任意部位接触起始端沙袋区即可视为运回起始端沙袋区），重新运送。

b. 参赛选手抛掷沙袋过程中，若将横杆碰落地面，需自行将横杆复位，重新抛掷。

c. 比赛过程中，若横杆落地或杆架倒地，选手需自行将横杆及杆架复位（横杆掉落后的复位须在下一次投掷前完成）。

### （2）折返跑

设置：场地内设置起始端标志线，距离起始端标志线 20 米处，设置完成端标志线，起始端设置标志台，每间隔 4 米设置 1 个标志盘，共设置标志盘 5 个，按从起始端到完成端的顺序编号为 1→2→3→4→5 号。

要求：参赛选手从起始端标志线后出发，拿起 1 号标志盘放置在起始端标志台上，折返拿起 2 号标志盘放置在起始端标志台上，折返拿起 3 号标志盘放置在起始端标志台上，折返拿起 4 号标志盘放置在起始端标志台上，折返拿起 5 号标志盘放置在起始端标志台上，视为完成本项目。

犯规：

a. 参赛选手未按照规定顺序拿起标志盘的，需将拿错的标志盘复位后，拿起规定顺序的标志盘继续比赛；

b. 标志盘拿起后未按规定放置在标志台上的，需将标志盘放置在标志台上后继续竞赛。

c. 折返跑过程中，未拿到下一个标志盘前，标志台上的标志盘掉落，须立即返回将标志盘放在标志台上后继续比赛，如拿到下一个标志盘后，标志台上的标志盘掉落则继续比赛，回到标志台处时，将此处标志盘全部放在标志台上即可。

### （3）推阻力橇

设置：地面铺设人造草皮，起始端设置标志线，起始端标志线后放置阻力橇，配重男子：100kg，女子：65kg；完成端设置标志线，距离起始端 20 米。

要求：选手将阻力橇推过完成端标志线（阻力橇与地面接触部分完全过线），视为完成本项目。

犯规：如果选手将阻力橇（与地面接触部分）推出人造草皮，需返回起始端标志线后（阻力橇与地面接触部分完全过线）重新开始。

### （4）健身球带球爬行

设置：起始端设置标志线，起始端标志线后放置健身球；完成端设置标志筒，距离起始端距离：男子 12 米，女子 10 米。

要求：参赛选手双手支撑于地面，下肢在健身球上带球爬行，以身体碰到完成端标志筒视为完成本项目。出发前双手支撑于地面，下肢放于健身球上，参赛选手双手及健身球须在起始端标志线后方可开始带球爬行；带球爬行过程中，要求健身球在地面滚动、不得拖拽，健身球不允许离地，且需采用双手交替爬行的方式。

犯规：

a. 参赛选手触碰完成端标志筒前，健身球离地或出现拖拽，需返回起始端标志线后重新开始本项比赛。

b. 参赛选手未采用交替爬行的方式，需返回起始端标志线后重新开始本项比赛。

c. 参赛选手触碰完成端标志筒前，除双手以外的任何部位接触地面视为犯规，需返回起始端标志线后重新开始本项比赛。

全部 4 项比赛完成后，参赛选手触碰终点计时器，视为该参赛选手体能比拼竞赛结束。

### **模块 B：动作教学（样题）**

（1）教学内容：杠铃高拉，要求选手说明该动作练习的目的，分步骤进行动作示范讲解，完整示范正确动作。

（2）视频纠错：要求选手指出视频中的动作错误，并讲解纠正方法。

### **模块 C：知识竞答（样题）**

命题方向如下：

健身基础理论及其应用，包括运动解剖学、运动生理学、运动营养学、健康体适能、健身运动技术、健身运动计划、运动损伤的预防和处理、特殊人群的健身运动等方面。

样题：

练习者做双杠支撑摆动动作时，保护肩关节，防止错位的主要韧带是（ ）。

A 肱骨横韧带

B 喙肩韧带

C 喙肱韧带

D 孟肱韧带

### **模块 D：小团体课程**

参赛选手在给出四个训练目标中任选其一设计课程内容。训练目标：心肺耐力、肌耐力、柔韧性、平衡性。要求：设计 3 人规模的课程；遵循安全性、有效性等训练原则；课

程内容完整（包括准备活动、基本内容、放松整理）。

教学所需模特（具备一定运动基础）、小器械（哑铃、壶铃、弹力带、健身球、瑜伽垫、绳梯、标志盘、踏板、硬质实心球、平衡软踏、泡沫轴、跳绳）由赛会提供，器械具体数量及规格见设施、设备清单。如需背景音乐由选手自备。

### 模块 E：姿态与动作评估（样题）

#### （1）姿态评估：

请选手看图片答题：

第一题：该模特的姿态问题包括（ ）。

A 头部前伸 B 肩胛骨前伸 C 肩关节内旋 D 胸椎曲度增加  
E 颈椎屈 F 颈椎伸 G 肩胛骨后缩 H 肩关节外旋 I 胸椎曲度减小

第二题：该模特缩短的肌肉包括（ ）。

A 胸锁乳突肌 B 胸小肌 C 胸大肌 D 背阔肌 E 菱形肌 F 喙肱肌  
G 前锯肌 H 三角肌前部 I 三角肌中部 J 三角肌后部 K 肩胛下肌  
L 小圆肌 M 大圆肌

第三题：该模特拉长的肌肉包括（ ）。

A 肩胛下肌 B 大圆肌 C 背阔肌 D 斜方肌中部 E 小圆肌 F 冈下肌  
G 菱形肌 H 三角肌前部 I 三角肌中部 J 三角肌后部

#### （2）动作评估：

请选手看视频答题：

第一题：请在下列选项中选出视频中出现的三个身体部位的动作错误。

A 脊柱屈 B 脊柱伸 C 肩胛骨前伸 D 肩胛骨后缩  
E 腰椎曲度不足 F 腰椎曲度增加 G 膝关节过伸  
H 膝关节过屈 I 足背屈不足 J 足背屈过度

第二题：视频中相比正确动作，募集不足的肌肉是（ ）。

A 竖脊肌 B 斜方肌 C 菱形肌 D 胸大肌 E 胸小肌 F 前锯肌  
G 胫骨前肌 H 腹内斜肌 I 腹外斜肌 J 腹直肌 K 臀大肌 L 臀中肌  
M 臀小肌 N 腓绳肌 O 髂腰肌 P 股直肌

第三题：视频中相比正确动作，募集过度的肌肉是（ ）。

A 竖脊肌 B 斜方肌 C 菱形肌 D 胸大肌 E 胸小肌 F 前锯肌 G 胫骨前肌 H 腹内斜肌 I 腹外斜肌 J 腹直肌 K 臀大肌 L 臀中肌 M 臀小肌 N 腓绳肌 O 髂腰肌 P 股直肌

### 模块 F：运动计划设计（样题）

要求选手根据案例中指导对象健康调查情况，对其参与运动的风险进行评估，对生理生化指标、身体形态数据进行相应分析，对体适能水平的结果进行逐项分析，针对分析结果设计运动计划，说明运动计划的整体设计思路（阶段划分及各阶段的目标），以及各阶段主要体适能要素的运动类型、运动频率、运动强度、运动时间（FITT）和注意事项（其中运动类型具体到训练器械或方式即可）。

#### 第一部分：健康调查

王女士	
年龄	35 岁
职业	公司职员
生活方式	生活习惯：无不良嗜好，经常加班至凌晨，有吃宵夜的习惯。
	体力活动情况：10 年的健身经历；打羽毛球，业余竞赛型球员，每周坚持打球 4—7 天，每年完成 1—2 次羽毛球赛。
疾病史	无
损伤史	近一个半月两次崴脚，现已恢复，但跑步后膝关节有内外侧有疼痛，休息后有缓解。除用过非处方药物布洛芬，其他药物均未使用。
家族病史	无
健身目的及频次	半年后将参加羽毛球比赛，希望通过每周两到三次的训练，提高运动表现。

## 第二部分：身体形态

	身高 (cm)	体重 (kg)	胸围 (cm)	腰围 (cm)	臀围 (cm)	上臂围 (cm)	大腿围 (cm)	小腿围 (cm)
一个半月前	165	55.4	82	62	81	--	--	--
当前	165	60.4	83	64	83	--	--	--

第三部分：体适能水平测试结果（测试项目及根据案例情况适当调整，根据案例情况给出相关数据）

	体脂 (%)	坐位体前屈 (5分制)	台阶测试 (5分制)	俯卧撑 (5分制)	仰卧起坐 (5分制)	握力测试 (5分制)	深蹲 1 RM (kg)	卧推 1 RM (Kg)	单脚闭眼站立 (S)		垂直纵跳 (cm)	30米冲刺 (S)	505 (S)	
									左	右			左	右
一个半月前	21	4	4	--	--	3	55	35	30	34	--	--	- -	- -
当前	23	3	3	--	--	3	40	30	29	6	--	--	- -	- -

关节活动度	主动屈	主动屈	主动伸	主动伸
	左	右	左	右

一个半月前	--	--	--	--
当前	--	--	--	--

#### 第四部分：生理生化指标（根据案例情况给出相关数据）

项目	血压 (mmHg)	安静心 率 (bpm)	血清总胆固 醇 (mg/dl)	低密度脂 蛋白 (mg/dl)	高密度脂 蛋白 (mg/dl)	空腹血糖 (mmol/l)
参考 标准 值	收缩 压： 90-140 舒张 压： 60-90	60-100	<200	<130	≥40	3.9-6.1
一个 半月 前	--	59	--	--	--	--
当前	124/78	64	187	103	41	4.84

项目	血红蛋白 (g/l)	尿素氮 (mmol/l)	肌酸激酶 (u/l)	皮质醇 (ug/dl)	睾酮 (ng/dl)
参考标准值 (男性)	120-160	2.9-7.14	50-310	5-25	300-1000
参考标准值 (女性)	110-150	2.9-7.14	40-200	5-25	4-100
一个半月前	--	--	--	--	--
当前	--	--	--	--	--

### 3.5 命题方式

命题流程按照国赛的命题方式进行。赛前由技术工作组参照国赛健身项目试题并结合承办地器材准备情况命制模块 B 样题并公布布局图，模块 A. C. D. E. F 前由裁判长组织所有裁判在提交的试题中选出 1 份试题作为比赛题。

### 3.6 竞赛日程

社会体育健康（健身）项目竞赛在南昌技师学院举行，竞赛时间暂定为 2025 年 4 月，具体时间以大赛正式通知为准。

工作阶段	日期	时间	日程安排
赛前阶段	C-1	15:00	教练员、领队会议
比赛阶段	C1	09:00-12:00	模块 A：体能比拼
		13:00-17:00	模块 B：动作教学
	C2	09:00-11:00	模块 C：知识竞答
		13:00-17:00	模块 D：小团体课程
	C3	09:00-10:30	模块 E：姿态与动作评估
		12:00-17:00	模块 F：运动计划设计
		17:10-18:00	评分、统分
赛后阶段		18:30	点评会

各项比赛按照竞赛时间表进行。

**模块 A 体能比拼:** 要求选手提前 5 分钟进入热身区热身，比赛开始后选手须依次完成体能比赛项目，关门时间为 5 分钟。现场大屏幕设置倒计时，选手超过关门时间即视为未完成该比赛，该模块成绩为零。

**模块 B 动作教学:** 采用选手逐一作答的方式，比赛顺序在赛前抽签确定。作答时，先进行教学内容，然后观看视频

进行视频纠错。本模块全部作答时间为 5 分钟（含播放视频时间，视频仅播放 1 次，时长不超过 1 分钟），现场大屏幕设置倒计时，计时结束选手须立即停止作答（超时作答部分不予评分）。选手赛前在隔离室等待。

模块 C 知识竞答：采用统一观看大屏幕作答的方式，比赛结束后所有选手立即停笔、超时作答视为违规，该模块成绩为零。

模块 D 小团体课程：采用选手逐一作答的方式，比赛顺序在赛前抽签确定，作答时间为 5 分钟，现场设置倒计时，计时结束选手须立即停止作答（超时作答部分不予评分）。选手赛前有 5 分钟时间与模特沟通，未上场的选手在隔离室等待。

模块 E 姿态与动作评估：采用统一观看大屏幕作答的方式，比赛结束所有选手立即停笔、超时作答视为违规，该模块成绩为零。

模块 F 运动计划设计：采用选手逐一作答的方式，比赛顺序在赛前抽签确定，作答时间为 7 分钟，现场设置倒计时，计时结束选手须立即停止作答（超时作答部分不予评分）。选手提前 7 分钟在候考室看题准备，未上场的选手在隔离室等待。

## **4. 评分标准**

本项目评分标准为测量和评价两类。凡可采用客观数据表述的评价为测量；凡需要采用主观描述进行的评判称为评价。本次竞赛评分使用竞赛专用评分系统自动计算和汇总分值。

### **4.1 评价分（主观）**

评价分（Judgement）打分方式：按模块设置若干个评分组，每组由 3 名及以上裁判构成，各自单独评分，计算出平均权重分后，再乘以该子项的分值计算出实际得分。裁判

相互间分差必须小于等于 1 分，否则需要给出确切理由并在裁判长的监督下进行调分。

权重表如下：

权重分值	要求描述
0 分	各方面均低于行业标准，包括“未做尝试”
1 分	达到行业标准
2 分	达到行业标准，且某些方面超过标准
3 分	达到行业期待的优秀水平

## 4.2 测量分（客观）

### 1. 分数权重：

测量分（Measurement）打分方式：按模块设置若干个评分组，每组由 3 名及以上裁判构成。每组所有裁判共同研究商议，并给出一个分值，根据评分细则给出“YES”或“NO”，或者固定值。

测量分评分准则样例表：

类型	示例	最高分值	正确分值	不正确分值
满分或零分				
从满分中扣除				
从零分开始加				
排名配分				

## 4.3 评分流程说明

1. 评判方法：评判由裁判组成员在裁判长的监督下进行，裁判组成员赛前不公开。

2. 成绩并列：个人总分为各竞赛模块得分之和，总分高者名次列前。若总分相同，以“运动计划设计”得分高者列前；若“运动计划设计”得分也相同，以“知识竞答”得分高者列前；若“知识竞答”得分也相同，以“动作教学”得分高者列前；若“动作教学”得分也相同，以“小团体课程”得分高者列前；若“小团体课程”得分也相同，以“姿

态与动作评估”得分高者列前；若“姿态与动作评估”得分也相同，以“体能比拼”用时短者列前；若所有项目得分及体能比拼用时均相同，则裁判员组组织加试。

#### 4.4 统分方法

编制说明：是统一由裁判长进行复核并统分，还是由各组裁判进行复核后由工作人员录入系统等。

#### 4.5 裁判构成和分组

##### 4.5.1 裁判组

裁判长：由项目专家组组长担任。

裁判员：社会体育指导（健身）项目裁判员将采取专家库选调、裁判员库选调，共同组成裁判组方式，各参赛代表队不再推荐该项目裁判员。

##### 4.5.2 裁判任职条件

1. 必须遵守职业道德，严格执行公平、公开、公正的原则。

2. 必须严格遵守竞赛纪律，保守竞赛秘密，以大局为重、有较高的责任心。

3. 须具备本专业较高的技术水平和较强的操作技能。

4. 需对本项目技能大赛的职业规范和技术标准有较深的理解。

5. 必须按时参加组委会组织的赛前裁判员培训后方可执裁。

6. 应服从竞赛组委会的统一管理，完成好裁判长委派的各项工作任务。

##### 4.5.3 裁判长职责

1. 全面负责竞赛技术、裁判及争议处置等工作。

2. 解读竞赛赛题及技术文件，牵头组织开展裁判员培训会议。

3. 以分组形式安排裁判组任务分工，监督裁判员各项工作。

4. 现场裁定有关裁判争议，协助仲裁组做出仲裁处理。
5. 对扰乱赛场秩序，干扰裁判员工作，经裁判长讨论后酌情扣分，情况严重者取消竞赛资格。
6. 裁判长在裁判员测评中，可进行抽查，若出现失职，第一次进行警告，同时对本代表队选手按规定给予扣分处罚，第二次取消执裁资格。
7. 比赛过程中，A、B、C、D、E、F 模块由裁判小组进行评测，小组签字后交给裁判长，再由裁判长审核后交由工作人员进行分数汇总，最终成绩由裁判长公布。

#### 4.5.4 裁判员职责

1. 按照裁判长分组分工，具体承担比赛现场赛务工作，公平公正开展具体裁判和测评工作，并对本小组承担执裁工作的评判结果签字确认。
2. 查看选手身份证和随身佩戴的对应工位号。
3. 组织选手在赛前检查环境、设备、工具等，选手签字确认，审核选手自带设备工具是否符合要求，保障选手人身安全和设备正常使用。
4. 协助裁判长解答技术及考核工作问题。
5. 详实记录选手考核过程，及时提出意见建议。
6. 遵照执行考核回避、保密等规则及议定事项。
7. 接受裁判长和监督仲裁组的抽查和监督。

#### 4.5.5 裁判评判工作及纪律要求

1. 裁判员出入赛场要佩戴胸牌，衣着整齐，举止大方，不大声喧哗，听从指挥，按照裁判长统一安排分组开展工作。
2. 裁判员要严格遵守保密规定，正式比赛期间，不允许携带通信设备、智能设备、存储设备，比赛期间，不允许泄露任何比赛信息，不允许单独离开赛场或单独与场外人员交流沟通。
3. 裁判过程中实行回避政策，各代表队推荐的裁判员不参与本代表队选手和本地区代表队选手的执裁、测量、评分

等工作，不得与本代表队选手和本地区代表队选手现场交流、指导。

4. 各项目裁判组在选手报到、检录阶段，要按照本项目比赛细则要求，对选手携带的工具等进行严格检查，避免选手违规携带物品进入赛场对比赛成绩造成影响。

5. 每一阶段（模块）比赛结束，需参赛选手离场的，各项目裁判组要在裁判长带领下，会同技术保障组，对每个工位的设备、设施、比赛工件（成果）、工具、材料等进行全面检查，确认无误后统一安排选手退场。

6. 执裁过程中，出现技术争议、测评争议等问题由裁判长负责解释并裁定。

## **5. 竞赛相关设施设备**

### **5.1 赛场规格要求**

1. 总体面积为  $24\text{m} \times 34\text{m} = 816 \text{ m}^2$ 。

2. 其中体能比赛区为  $24\text{m}$  长\* $9.2\text{m}$  宽，整体铺设运动地胶，部分区域铺设  $24\text{m} \times 2\text{m}$  的人造草皮，现场与地胶进行粘连铺设。

3. 观赛区、热身区、运动防护站均为一米线软隔离；功能房  $2.5$  米高隔板；体能赛区用围挡隔离。

4. 裁判席为桌椅，铺桌布（ $1\text{m} \times 6\text{m}$ ）。

5. 舞台为  $6\text{m} \times 12\text{m}$ ，高度为  $0.6\text{m}$ ，铺设灰色地毯。

6. 舞台上搭建  $4\text{m} \times 12\text{m}$  的 P3 级 LED 大屏幕。两侧设置音响设备、调音台以及无线话筒 6 个。

7. 裁判员休息室、工作人员会议室、会议室以及运动员休息室，均为  $6\text{m} \times 8\text{m}$ ，其中运动员和裁判员休息室的门是向场地内开，工作人员休息室和会议室的门是向场外开。

8. 除体能比赛区域外，其他区域满铺灰色地毯。

编写说明：对选拔赛设备、仪器、工具和原材料的数量、技术参数、品牌要求进行说明；对配套设施要求进行说明；

若允许自带工具，则应对允许范围进行说明。

应包括以下几方面：选手可以自带的材料和工具；针对裁判员的工具和设备使用上的规定；场地内禁止使用的材料和设备清单。

## 5.2 赛场提供设施、设备清单表

序号	名称	数量	技术规格
1	地胶	1 套	24m*9.2m，厚度 5—6mm
2	草皮	1 套	24m*2m，喷漆划线，底厚草矮，摩擦力小
3	横杆	10 个	有韧性，抗砸
4	横杆架/ 跳高架 (带刻度)	5 套	金属
5	沙袋	30 个	40kg18 个，25kg12 个；带把手、硬沙袋，定制加固
6	标志台	4 个	30cm*30cm*10cm，结实，材质不限
7	标志盘	20 个	直径 20cm，高 6cm，红色
8	阻力橇	2 个	健身专用阻力橇
9	配重	1 套	配重 100kg、65kg
10	健身球	10 个	直径 65cm，健身房专用
11	标志筒	5 个	高 28cm，红色
12	地贴	2 套	赛道起点、终点 2m*2m
13	杠铃	1 套	20kg 杆 1 个，15kg 杆 1 个，卡子 2 个 10kg 杠铃片 2 个，5kg 杠铃片 2 个

14	壶铃	5 个	8kg4 个、12kg1 个
15	软体跳箱	1 组	长 90cm 宽 75cm; 高度 15、30、45、60cm 各一个
16	举重地板	1 套	3000mm*2000mm*50mm
17	哑铃	10 对	5kg
18	弹力带	10 个	15 磅
19	瑜伽垫	10 个	标准
20	绳梯	4 套	2.65m 6 节
21	踏板	8 个	不含底座
22	硬质实心球	6 个	4kg
23	跳绳	10 根	标准
24	泡沫轴	10 根	90cm
25	平衡软踏	10 个	47cm*40cm*6cm
26	舞台	1 套	6m*12m, 高度为 0.6m, 铺设灰色地毯, 加固。
27	大屏	1 个	4m*12m, P3 级, 两侧设置音响设备、调音台以及 无线话筒 3 个, 头戴式耳麦 5 个
28	桌椅	80 套	80 张桌子、160 把椅子
29	打印机	2 台	黑白
30	计时设备	1 套	Pad, 终点触碰开关
31	秒表	10 个	标准
32	签字笔	100 根	黑色

33	计算器	4 个	标准
34	夹板	15 个	标准
35	A4 纸	10 包	80g
36	标志线	100 卷	5cm 宽
37	一米线	100 根	1 根一米
38	运动防 护包	2 套	肌贴等

### 5.3 竞赛场地禁止自带使用的设备和材料

选手不得使用自带的工具、器械进行比赛。赛场配发的各类工具、器械，选手一律不得带出赛场。

## 6. 项目特别规定

(1) 参赛选手在赛前提前自行做好热身活动，防止受伤。

(2) 参赛选手最少提前 30 分钟到场，凭参赛证和身份证进入赛场检录。检录工作由检录裁判负责，检录后进行工位抽签。

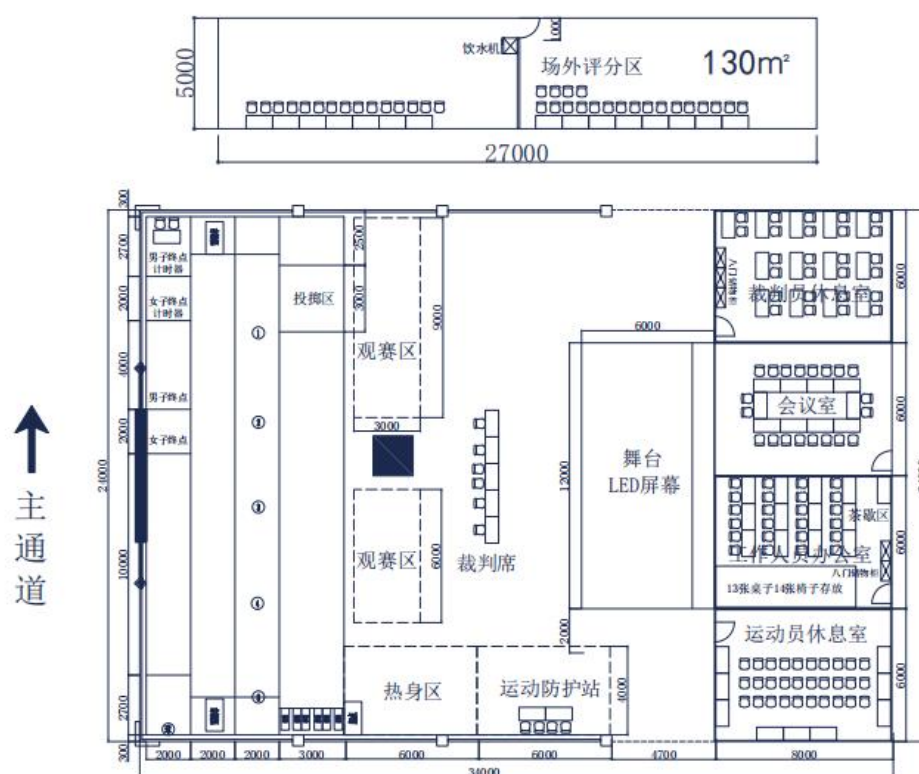
(3) 竞赛过程不得暴露自身信息（如：姓名、单位等）。

(4) 竞赛过程中，选手不得饮水或去洗手间直至模块比赛结束。

(5) 竞赛过程中，不得携带小抄、便利条等不利于竞赛公平的工具，如发现将取消该模块成绩。

(6) 参赛选手离开竞赛场地时，不得将草稿纸等与竞赛相关的物品带离竞赛现场，同时也不得将赛场提供的其他物品带离赛场。

## 7. 赛场布局要求



具体赛场布局图以实际为准。

## 8. 健康安全和绿色环保

（一）参赛选手竞赛过程中必须穿着运动服、运动鞋，可根据自身情况合理使用运动护具，不得佩戴任何首饰及配件，赛场设置运动防护站，提供贴扎等基础防护处理。

（二）选手在进行体能比拼模块前需充分热身，竞赛结束后进行适当放松，让身体的活动量慢慢地减少，逐步过渡到停止活动，禁止在剧烈运动后突然坐下或躺下休息。

（三）如工作人员发现参赛选手携带任何影响竞赛公平公正或有安全隐患的物品，一律禁止参赛，相关责任由参赛选手自行承担。

（四）工作人员应及时对比赛器材、桌椅、休息室等高频次使用的物品及场所进行预防式消毒。

（五）如遇火灾、地震等突发情况，应听从现场安保人

员指挥，按照疏散路线，有序迅速地向场外撤离。

（六）要求选手需签署参赛责任书：

我自愿报名参加社会体育指导（健身）（以下简称“比赛”或“赛事”）并自愿签署本责任书。我本人已认真阅读、全面理解且对以下内容予以确认并承担相应的法律责任：

1. 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（包括但不限于先天性心脏病、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、高血糖或低血糖以及其他不适合本次大赛竞赛内容或可能导致意外发生的疾病），如隐瞒任何病情，所导致的后果由我本人自行承担。为此，我郑重声明，可以正常参加比赛。

2. 我充分了解本次活动期间的训练、比赛及有关活动中有潜在的危险，以及可能由此而导致的受伤甚至危及生命造成死亡的事故，我会竭尽所能，以对自己的安全负责任的态度参加本次活动。

3. 我本人承诺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，包括但不限于身体不适等，本人将立刻终止参赛并告知赛事组委会。

4. 我本人以及我的继承人、代理人、个人代表及其亲属均承诺放弃因参赛导致我本人伤残、损失或死亡等事宜追究赛事组委会或赛事关联方的法律责任之权利。

5. 我同意接受主办方在本次比赛期间提供的现场急救性质的医务治疗，但在医院救治以及因此产生的相关费用由本人负担。

6. 我承诺严格遵守反兴奋剂相关法律法规和规定，坚决不使用违禁物质或禁用方法，如果出现兴奋剂违规情况，本人自愿接受包括但不限于取消参赛资格及比赛成绩等的处理决定。

7. 我本人已办理购买比赛期间的个人意外伤害保险（保险保障范围包括但不限于突发疾病、交通意外、第三者伤害等在参赛期间可能发生的一切人身及财产损失）。购买相关保险的费用由本人承担，如因本人未购买相关保险而无法获得赔付时，全部责任由本人自行承担，与赛事组委会及赛事关联方无关。

8. 我本人在比赛期间对自己的人身、财产安全负责，如出现任何相关问题，由本人自行处理并承担责任。

参赛队名称：

参赛队队员签名：

日期：

## 9. 开放赛场

赛场内除指定的监考裁判、工作人员外，其他与会人员须经组委会同意或在组委会负责人陪同下，佩戴相应的标志方可进入赛场。允许进入赛场的人员，只可在安全区内观摩竞赛。各参赛队领队、教练、其他学生在指定时间内（由裁判长确定）可有秩序地进入赛场参观，凡进入赛场的人员，应遵守赛场规则，不得与选手交谈，不得妨碍、干扰选手竞赛。