

附件 4-1

“我与冠军 PK” 家庭健身项目线上挑战赛



附件 4-2

“点亮健康中国”活动



附件 4-3

“我的居家健身故事”有奖征文

征文文字、图片稿件发至：sheti3665@126.com

视频发至：shipin@new-sports.cn

附件 4-4

“全民健身日”线上主题活动



附件 4-5

2020 年“全民健身日”云南省线上项目比赛 第九套广播体操竞赛规程

一、主办单位

云南省体育局

临沧市人民政府

二、承办单位

云南省社会体育指导中心

临沧市教育体育局

三、协办单位

北京国光昭华国际影视传媒有限公司

湖南沐星东恒文化传媒有限公司

客厅马拉松平台

四、竞赛时间

预选赛：2020 年 8 月 1 日—2 日

决 赛：2020 年 8 月 8 日 14:00

五、竞赛项目

第九套广播体操

六、竞赛办法

（一）预选赛

1. 在规定时间内上传广播体操表演视频；裁判员根据队伍综合表现进行评分，将筛出前 16 支队伍进入决赛。

2. 视频要求

(1) 横屏拍摄，画面稳定

(2) 衣着整齐，光线充足

(3) 拍摄背景干净整洁

(二) 决赛

1. 参赛队伍通过直播形式自行架设直播设备，直播形式完成比赛，裁判云评价、云打分。

2. 每个队伍领操员 1 人，队伍人数 10 人以上，男女不限。

3. 比赛执行国家体育总局审定《第九套广播体操评分规则》

七、报名办法

7 月 17 日—30 日根据规程要求拍摄参赛视频，上传至邮箱：yunnanqmjsr@163.com 邮件正文内容备注参赛队名称、联系人、联系电话、联系地址。

八、比赛要求

(一) 比赛场地

参赛队伍自行寻找比赛场地，要求场地宽阔、光线充足，网络较好。

(二) 比赛服装

要求服装整洁统一。

九、录取名次和奖励

(一) 录取前八名。

(二) 奖励设置。第一名奖励人民币 2000 元，第二名奖励人民币 1500 元，第三名奖励人民币 1000 元，第四名奖励人民币 800 元，第五名至第八名各奖励人民币 300 元。

十、裁判员

裁判长、裁判员由组委会选派。

十一、本规程解释权归主办单位，未尽事宜另行通知

2020 年“全民健身日”云南省线上项目比赛 少数民族健身操竞赛规程

一、主办单位

云南省体育局

临沧市人民政府

二、承办单位

云南省社会体育指导中心

临沧市教育体育局

三、协办单位

北京国光昭华国际影视传媒有限公司

湖南沐星东恒文化传媒有限公司

客厅马拉松平台

四、竞赛时间

（一）预选赛：2020 年 8 月 1 日—2 日

（二）决 赛：2020 年 8 月 8 日 9:00

五、参加单位

全省 16 个州市为单位自行组队，每支队伍需 3 人以上。

六、竞赛项目

自选套路

七、竞赛办法

（一）预选赛

在规定时间内上传少数民族健身操表演视频；裁判员根据队伍综合表现进行评分，将筛出前 16 支队伍进入决赛

（二）决赛

1. 参赛队伍通过直播形式自行架设直播设备，直播形式完成比赛，裁判云评价、云打分。

2. 比赛执行国家民委、国家体育总局最新审定的《民族健身操竞赛规则》。

3. 自选动作由参赛单位自行创编，成套动作时间限定为 1 分 30 秒 $\pm$ 10 秒（不包含提示音），计时从第一个可听到的声音开始到最后一个可听到的声音结束。

4. 上场运动员为 3 人以上，男、女不限

5. 各队得分为比赛成绩，得分高的队名次列前；如得分相同，则名次并列。

八、竞赛要求

（一）比赛场地

参赛队伍自行寻找比赛场地规格为 8 米 $\times$ 8 米，场地四周设有标记带，标记带宽为 5 厘米，标记带属于比赛场地的一部分。边线向外至少有 2 米的缓冲距离。

（二）比赛器械

自选动作可根据需要使用质量较轻的器械，器械必须是安全的，不允许使用刀、枪、剑等较锋利、具有伤害性的器械，器械应体现本民族特点，并具有健身作用，每套动作只能选用

一种器械。

（三）比赛服装

1. 比赛服装：必须着民族服装可在保持民族特色的基础上进行创新，使之便于健身运动，可印有内容健康的图案和文字；男女运动员之间服装允许存在差异，但应保持风格统一。

2. 参赛运动员可佩戴表现本民族特色的饰物，饰物的材质、形状必须是安全的，不得有悬垂物；参赛运动员身体禁止涂抹油彩；比赛时不允许露出内衣或打底服装。

九、报名办法

7月17日—30日根据规程要求拍摄参赛视频，上传至邮箱 yunnanqmqjsr@163.com 邮件正文内容备注参赛队名称、联系人、联系电话、联系地址。

十、录取名次和奖励

（一）录取前八名。

（二）奖励设置。第一名奖励人民币2000元，第二名奖励人民币1500元，第三名奖励人民币1000元，第四名奖励人民币800元，第五名至第八名各奖励人民币300元。

十一、裁判员

裁判长、裁判员由组委会选派。

十二、本规程解释权归主办单位，未尽事宜另行通知。

2020 年“全民健身日”云南省线上项目比赛 广场舞竞赛规程

一、主办单位

云南省体育局

临沧市人民政府

二、承办单位

云南省社会体育指导中心

临沧市教育体育局

三、协办单位

北京国光昭华国际影视传媒有限公司

湖南沐星东恒文化传媒有限公司

客厅马拉松平台

四、竞赛时间

（一）预选赛：2020 年 8 月 1 日—2 日

（二）决 赛：2020 年 8 月 9 日 9:00

五、参加单位

全省 16 个州市为单位自行组队，每支队伍需 8 人以上。

六、竞赛项目

自选套路

七、竞赛办法

（一）预选赛

在规定时间内上传广场舞表演视频；裁判员根据队伍综合表现进行评分，将筛出前 16 支队伍进入决赛。

（二）决赛

1. 参赛队伍通过直播形式自行架设直播设备，直播形式完成比赛，裁判云评价、云打分。

2. 采用国家体育总局体操运动管理中心审定的《2017—2020 年全国广场舞竞赛评分规则》。

3. 自选动作由参赛单位自行创编，成套动作时间限定为 1 分 30 秒 $\pm$ 10 秒（不包含提示音），计时从第一个可听到的声音开始到最后一个可听到的声音结束。

4. 上场运动员为 8 人以上、男女不限。

5. 各队得分为比赛成绩，得分高的队名次列前；如得分相同，则名次并列。

八、报名办法

7 月 17 日—30 日根据规程要求拍摄参赛视频，上传至邮箱 yunnanqmjsr@163.com 邮件正文内容备注参赛队名称、联系人、联系电话、联系地址。

九、录取名次和奖励

（一）录取前八名。

（二）奖励设置。第一名奖励人民币 2000 元，第二名奖励人民币 1500 元，第三名奖励人民币 1000 元，第四名奖励人民币 800 元，第五名至第八名各奖励人民币 300 元。

十、裁判员

裁判长、裁判员由组委会选派。

十一、本规程解释权归主办单位，未尽事宜另行通知。

解释权归主办单位，未尽事宜另行通知