
附件 1

2019 年陕西省体育行业职业技能大赛竞赛规程

一、比赛时间及地点

比赛时间：2019 年 9 月

比赛地点：西安体育学院礼堂

二、竞赛内容

大赛分个人比赛和团体比赛。

健身运动指导个人比赛规程

一、个人复赛

分为岗位知识竞答和体能竞赛。

（一）岗位知识竞答

1. 竞赛形式：知识竞答。题型为判断题及选择题。

2. 竞赛内容：健身基础理论（运动解剖学、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、运动心理学以及体适能理论等）、健身理论应用（运动计划设计、特殊人群的健身运动计划设计）。

3. 竞赛时间：120 分钟。

（二）体能竞赛

参赛选手需按规定路线及顺序连续完成下列四项竞赛内容，以总时长进行排名，获得相应积分；参赛选手需在 5 分钟内完成竞赛，5 分钟没有完成竞赛项目的选手不记竞赛成绩，标记为未完赛，本项积分为 0；由于在项目设置和运动强度上的区别，竞赛将不区分性别组。

1. 无动力跑步机

设置：无动力跑步机（曲线形跑台、无阻力）。

要求：参赛选手需在无动力跑步机上完成规定距离的跑动：男子

距离 200 米，女子距离 160 米，不限制上肢动作。

2. 沙袋过杆

设置：起始端标志线，放置沙袋，距离起始端标志线 4 米处设置横杆；男子：1.7 米高横杆，40kg、30kg、20kg 的沙袋各 1 个；女子：1.5 米高横杆，25kg、20kg、15kg 的沙袋各 1 个。

选手需将沙袋分别运送至横杆处并正面掷过横杆，沙袋落地后将沙袋搬运回起点处指定区域，沙袋在指定区域落地视为完成本次搬运，每个沙袋需搬运 1 次。

犯规：

(1) 沙袋不可拖拽、回到起始端不可抛掷、运送过程中不能落地，否则该次搬运不计数。

(2) 没有采用正面抛掷的，该次搬运不计数。

(3) 参赛选手抛掷沙袋过程中，若将横杆碰落地面，须自行将横杆复位，重新抛掷，直至成功掷过该横杆方可继续。

3. 折返跑

设置：场地内设置起始端标志线，距离起始端标志线 10 米处，设置完成端标志线，起始端设置标志台，中间每间隔 2 米设置 1 个标志盘，共设置标志盘 4 个，按从起始端到完成端的顺序编号为 1→2→3→4 号。

要求：参赛选手从起始端标志线起跑，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，折返越过完成端标志线，完成本项竞赛。

犯规：

(1) 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竞赛；

(2) 标志盘拿起后未按规定放置在标志台上的(含标志盘掉落)，需将标志盘放在标志台上后继续竞赛。

4. 健身球带球爬行

设置：起始端设置标志线，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：参赛选手双臂支撑于地面，出发前双手与健身球需在起始端标志线后，下肢在健身球上带球爬行，以身体碰倒完成端标志筒视为完成本项竞赛。带球爬行过程中，健身球不允许离地，且双手不能同时离地。

犯规：

(1) 参赛选手触碰终点标志筒前，健身球离地或者双手同时离地，需返回起始端重新开始本项竞赛；

(2) 竞赛过程中参赛选手除双手以外的任何部位接触地面视为犯规，需返回起点重新开始本项竞赛。

全部 4 项完成后，触碰终点计时器，视为竞赛结束。

二、个人总决赛

运动计划设计及课程演示。

1. 竞赛形式：现场论述及演示（提供常用器械及模特）。

2. 竞赛内容：参赛选手根据体适能理论和训练原则，为不同健身目标、健康状况、体能水平的被指导对象设计运动计划，并针对被指导对象身体状况进行课程演示。

3. 竞赛时间：20 分钟（准备 10 分钟、讲解演示 10 分钟）

4. 竞赛要求：

(1) 参赛选手提前抽取题签进行准备；

(2) 根据题目给定的条件，讲解如何了解、评估被指导对象的健康状况以及体能状况；

(3) 根据被指导对象具体情况，设计运动处方的内容并简要介绍思路和依据；

(4) 针对现阶段被指导对象身体状况进行课程演示。

5. 评分要点：

竞赛内容及比重	评分要点	
体适能测评：10%	了解健康状况、了解生活方式、体适能测试等	
运动计划设计：40%	设计原则	渐进性、特殊性、超负荷、恢复性
	内容	频率、时间、强度、类型、注意事项等
综合素质：14%	形象、表达、内容完整性等	
课程演示：36%	热身、课程主体、放松三个环节的安全性、有效性、趣味性等	

以得分进行排名，获得相应积分。

三、团体赛

分为岗位知识竞答、团体体能竞赛和小团体课程演示。

（一）岗位知识竞答

1. 竞赛形式：知识竞答。各参赛队选派 3 名参赛选手参加，根据大屏幕播放的题目内容，在平板电脑上点击相应答案，根据答题得分排名，获得相应积分。

2. 竞赛内容：必答题 30 题。

3. 竞赛时间：每题作答时间 15 秒。

4. 竞赛要求：

（1）每题分值均为 10 分，答对加 10 分，答错不扣分；

（2）每题作答结束后，不得修改；

（3）答题全部结束后，公布正确答案。

（二）团体体能竞赛

各参赛队选派 6 名参赛选手参加，至少包括 1 名女选手，按照规定路线及顺序连续完成下列三项竞赛内容，完成一项方可进行下一项，以总时长进行排名，获得相应积分。竞赛团队需在 5 分钟内完成竞赛，5 分钟没有完成竞赛项目的团队不记竞赛成绩，标记为未完赛，本项积分为 0。

竞赛设置出发线，裁判发令之前参赛选手需在出发线之外准备。

1. 俯身叠加支撑爬行

设置：起始端标志线和完成端标志线，距离 10 米。

要求：接力完成 2 次 4 人俯身叠加支撑爬行。

4 人俯身叠加支撑爬行：前三名选手双臂支撑于地面，末位选手

双手双脚着地。前一位选手将双脚放置于后一位选手的身体之上。4人保持一体且队列呈一直线前进。出发前要求第一名选手的双手及后三名选手的身体在起始端标志线之后，不能压线或超过标志线；末位选手全身超过完成端标志线，视为完成本次爬行。

接力方式：6名队员中，2名队员留在起始端标线之外，其他4人俯身叠加支撑爬行，末位选手全身通过完成端标志线后，其中2人返回起始端，与另外2名选手再次叠加，4人俯身叠加支撑爬行至末位选手全身通过完成端标志线完成本项竞赛。

犯规：

(1) 支撑爬行开始前，第一名选手的双手或后三名选手的身体压到或超过出发线的，需退到出发线后方可开始爬行。

(2) 支撑爬行开始，末位选手（全身）未过完成端标志线前，前3名选手除双手外身体其它任何部位着地，末位选手除手脚外身体其它部位着地，均视为犯规，需返回起始端标志线后重新开始本次叠加。

2. 翻运轮胎

设置：起始端设置起始端标志线，折返端设置折返端标志线，距离15米，在起始端放置轮胎1个，轮胎重量：120千克。

要求：参赛队伍需完成6次轮胎翻运，将轮胎由起始端翻运至折返端，计为1次，再由折返端翻运至起始端，也计为1次。从起始端至折返端或者由折返端至起始端的过程中，只有1人在翻运轮胎。竞赛中可以1人翻运往返多次，也可以交替换人翻运，但换人只可以在

起始端和折返端外进行。轮胎的外侧边缘超过或压到起始端标志线或者折返端标志线即视为完成一次。

犯规：

(1) 换人交接点在起始端或者折返端线内，需继续翻运至轮胎的外侧边缘超过或压到起始端线或者折返端线进行交接。

(2) 拖运或搬运等非翻运动作视为犯规，需返回此次翻运的起始端重新开始本次翻运。

(3) 翻运过程中，轮胎不得直立滚动，如直立滚动，则需返回此次翻运的起始端重新开始本次翻运。

(4) 在起始端和折返端之间，参赛队员无力完成或者由于受伤中断，其他队员需协助将轮胎运至起始端或者折返端线外继续竞赛，本次翻运不计次。

3. 阻力推车

设置：起始端标志线和完成端标志线，距离 10 米，起始端放置阻力推车 1 个。

要求：6 名选手参加竞赛，从起始端开始进行竞赛。一名选手双脚离地置于推车上，另一名选手将其从起始端（车体完全在起始端标志线外）运送至完成端（以车体完全通过完成端标志线为准），同伴下车后，返回起始端，运送下一名选手，最后一名同伴运送至完成端后，由最后一名被运送选手触碰终点计时器，视为竞赛结束。起始端或者完成端的区域内可以更换推车的选手。竞赛过程中，除推车选手和被运送选手外，其他选手不得进入标志线内。

犯规：

(1) 竞赛过程中赛道内推车上的选手下车，此趟运送需返回起点重新开始。

(2) 参赛选手推车到完成端标志线和起始端标志线时，车体未完全超过标志线（含压线），需继续推车到车体完全过线。

(三) 小团体课程演示

1. 竞赛形式：模拟教学。

2. 竞赛内容：参赛团队提前准备教学内容，并在现场进行演示。教学所需小器械（哑铃、壶铃、弹力绳、健身球、瑜伽垫、绳梯、标志筒、踏板、实心球）由赛会提供，其他需要器械参赛队可自行准备。

3. 竞赛时间：6 分钟

4. 竞赛要求：

(1) 以团队为单位设计训练课程，6 人参加，至少包括 1 名女选手；

(2) 遵循安全性、有效性、趣味性等训练原则；

(3) 教学包括热身、课程主体内容和放松三部分，课程方向不限。

5. 评分要点：

从课程设计编排的安全性、有效性、趣味性以及授课能力、方法（组织、沟通、互动、感染力）、现场呈现效果等方面进行评分，以得分进行排名，获得相应积分。

四、计分方法

1. 各单项按照成绩进行排名，获得相应积分。

2. 个人复赛得分=“岗位知识竞答”积分×75%+“体能竞赛”积分×25%，得分高者名次列前。若得分相同，以“岗位知识竞答”积分高者列前。

3. 个人总决赛得分=个人复赛得分×50%+总决赛运动计划设计及课程演示积分×50%，得分高者名次列前。若得分相同，以“总决赛运动计划设计及课程演示”积分高者列前；若“总决赛运动计划设计及课程演示”积分也相同，则以复赛“岗位知识竞答”积分高者列前。

4. 团体赛得分=复赛岗位知识竞答平均分排名所获积分×10%+团体赛岗位知识竞答积分×30%+团体体能竞赛积分×30%+小团体课程演示积分×30%，积分高者名次列前。若积分相同，以“团体赛岗位知识竞答”的积分高者列前；若“团体赛岗位知识竞答”的积分也相同，则以“团体体能竞赛”积分高者列前；若“团体体能竞赛”的积分也相同，则以“小团体课程演示”积分高者列前。

5. 个人赛或团体赛若有一项弃权，则单项成绩有效，不进行总成绩排名。

未尽事宜，以补充通知和大赛技术会说明为准。竞赛规则解释权归大赛组委会。

附件 2

2019 年陕西体育行业职业技能大赛（健身运动指导）报名表

序号	姓名	性别	身份证号码	国家职业资格证书号	手机号码	工作单位/ 职务
参赛代表队名称：						
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
领队：						
工作人员：						
是否参加才艺团体展示						

填表说明：1. 国家职业资格证书号是指持有健身教练国家职业资格证书证书号。2. “是否参加才艺团体展示”栏填写“是”或者“否”。