

## 附件 1

# 2019 年全国健身瑜伽俱乐部联赛竞赛规程

### 一、比赛名称

2019 年全国健身瑜伽俱乐部联赛（XX 站）

### 二、比赛站点和日期

第一站：江苏无锡 6 月 15 至 17 日；

第二站：河南濮阳 7 月 12 至 14 日；

第三站：山东青岛 10 月；

第四站：时间待定；

第五站：时间待定；

总决赛：广东珠海 12 月。

### 三、主办单位

国家体育总局社会体育指导中心；

全国健身瑜伽指导委员会。

### 四、承办单位

江苏无锡站：中国国际商会无锡商会；

河南濮阳站：濮阳清丰体育中心；

山东青岛站：青岛敬瑜健身运动俱乐部；

总决赛广东珠海：广州市蔚蓝体育有限公司。

### 五、运行单位

广州市蔚蓝体育有限公司。

### 六、参赛单位

各级瑜伽协会、瑜伽馆、培训机构，高校瑜伽社团等。

## 七、竞赛项目

- (一) 单人项目（男单、女单）；
- (二) 双人项目（女双、混双）；
- (三) 集体项目 5-9 人（办公室健身瑜伽操：徒手和辅具）。

## 八、参赛办法

(一) 各级瑜伽协会、瑜伽馆、培训机构，高校瑜伽社团均可组队参赛，不接受个人报名。

(二) 每队须报领队 1 人，教练员 1 人。运动员须年满 16 周岁，每队参赛人数不限，每名运动员限报两项。

(三) 参赛单位须自行办理比赛期间伤病意外事故保险（含往返赛区途中及比赛期间可能发生的伤病），自行承担可能发生的医疗责任和费用。

(四) 参赛单位需按时报到并参加赛前技术会议，无故缺席者视为放弃参赛。

## 九、竞赛办法

(一) 比赛执行体育总局社体中心、全国健身瑜伽指导委员会 2018 年审定的《健身瑜伽竞赛规则及裁判法》(试行)和《健身瑜伽体位标准》(试行)(以下简称:《体位标准》)。

(二) 根据报名人数进行预赛、复赛和决赛。参赛人数超过 16 名(对、队)须先进行预赛、超过 8 名(对、队)不足 16 名(对、队)进行复赛,不满 8 名(对、队)直接进入决赛。

(三) 单人、双人项目竞赛体式规定

1、预赛：规定体式在《体位标准》3、4级中抽签决定，5个类别（前屈、后展、扭转、平衡、倒置）中各选取1个体式，共5个体式；自选体式在《体位标准》第3-9级体式中选取，前屈、后展类各1个，共2个体式。

2、复赛：规定体式在《体位标准》5、6级中抽签决定。5个类别（前屈、后展、扭转、平衡、倒置）中各选取1个体式，共5个体式。自选体式在《体位标准》第3-9级体式中选取，平衡、倒置类各1个，共2个体式。

3、决赛：单人、双人决赛只进行自编套路的比赛。自编套路中的体式必须在《体位标准》中选取，并包含5个类别（前屈、后展、扭转、平衡、倒置），合理编排套路，避免出现与体式无关的动作。

4、时间：单人项目120秒±5秒；双人项目180秒±5秒，且开始和结束须有固定造型。

#### （四）集体项目竞赛体式规定

1、集体项目只进行决赛。

2、集体项目为指定编创主题《办公室健身瑜伽操》，分为徒手类和辅具类（辅具包括：瑜伽砖、瑜伽伸展带、瑜伽椅等），承办单位可免费提供椅子等辅具。

3、自编套路的开始和结束须有固定造型，运动员须配合默契，有肢体连接，情感交流自然，音乐与体式契合。

4、自编套路中的体式必须在《体位标准》中选取，并包含5个类别（前屈、后展、扭转、平衡、倒置），时间180秒

±5 秒。

## 十、评分办法

(一) 比赛采用 10 分制。单人、双人项目为体式质量分值 5 分、展示水平分值 3 分、难度分值 2 分；集体项目为体式质量分值 5 分、展示水平分值 5 分。

(二) A 组裁判负责体式质量的评分，B 组裁判负责展示水平的评分，C 组裁判负责难度分值的评分。

(三) A、B、C 组裁判员所示分数到小数点后两位数。

## 十一、竞赛要求

(一) 单人、双人项目预、复赛环节音乐由组委会统一提供。

(二) 决赛环节音乐 (MP3 格式) 可根据编排自行选择，音乐中不得有唱诵、不得有歌词，不得含有宗教色彩的内容。

(三) 运动员须穿贴身瑜伽服，简洁得体，美观大方 (男士不可赤裸上身)，不得出现纹身。比赛服严禁带有宗教、迷信、广告性质的符号。服装品牌标识尺寸最宽处不能大于 4 厘米，并佩戴组委会提供的比赛号牌。

(四) 比赛开始前和结束后运动员须做健身瑜伽致敬式，运动员不得唱诵上场、退场。

## 十二、录取名次与奖励办法

(一) 单人、双人、集体项目名次评定  
各项、各组比赛录取前八名，不足八名减一录取。

(二) 比赛设特别奖：

1、集体项目：“健身瑜伽最佳组织奖”和“健身瑜伽最

佳编创奖”；

2、双人项目：“健身瑜伽最佳人气奖”、“健身瑜伽最佳配合奖”；

3、单人项目：“健身瑜伽魅力小姐”、“健身瑜伽魅力先生”。

（三）获得前八名成绩的运动员（队）颁发证书，获得前三名成绩的运动员（队）颁发证书和奖牌；获得特别奖的运动员（队）颁发奖匾。

（四）比赛按《健身瑜伽俱乐部联赛积分办法（试行）》进行各参赛单位 2019 年度团体总分排名，分站赛团体总分排名前八的单位颁发奖匾和奖金，积分排名将在全国健身瑜伽指导委员会网站和微信订阅号“中国瑜伽官网”公示，年度积分排名前五十名的单位进入本年度总决赛。

（五）本年度总决赛集体项目冠军队伍将被全国健身瑜伽指导委员会推荐拍摄《2020 年办公室健身瑜伽操》。

### 十三、报名

参赛单位须登录全国健身瑜伽指导委员会网站（地址：[www.chinayogasport.org](http://www.chinayogasport.org)）注册报名，注册完成可参加全国健身瑜伽指导委员会举办的全国性比赛。报名时需将自选体式名称（3-9 级体式）和自编套路的难度体式名称（7—9 级体式）进行网上申报。如报名后因特殊原因不能参赛或需更换运动员名单者，必须于赛前 10 天函告竞赛组委会，逾期不予变更。

#### 十四、经费

(一) 参赛单位的住宿费、交通费自理。为便于参赛，建议在大会推荐的宾馆食宿，食宿标准见补充通知。

(二) 个人报名须缴纳参赛服务费 200 元/项/人，集体项目须缴纳参赛服务费 500 元/队，费用由承办单位收取。

(三) 比赛中冠企业名称的队伍，须在报名时向承办单位交纳 500 元人民币广告宣传费（仅限秩序册、成绩册中对企业名称的宣传），费用由承办单位收取。

#### 十五、仲裁委员会和裁判员的选派

仲裁委员会成员及裁判员由主办单位选派，赛前 15 天公布选派通知。

十六、全国健身瑜伽指导委员会及其合作伙伴有权使用运动员的竞赛图片和视频进行旨在促进健身瑜伽运动发展的各项宣传活动。

十七、本规程由全国健身瑜伽指导委员会负责解释。

十八、未尽事宜，另行通知。