

# 江苏省体育局文件

苏体群〔2020〕22号

---

## 省体育局关于印发 江苏省首届网络全民健身运动会 竞赛规程总则及单项竞赛规程的通知

各设区市体育局，各省属体育社团，各有关单位：

江苏省首届网络全民健身运动会将于2020年8月8日-11月8日举行。为保证各项竞赛活动规范、有序、顺利开展，现将《江苏省首届网络全民健身运动会竞赛规程总则》及各单项《竞赛规程》印发给你们，请遵照执行。



# 江苏省首届网络全民健身运动会

## 竞赛规程总则

为落实《江苏省贯彻体育强国建设纲要实施方案》，适应常态化疫情防控要求，创新全民健身赛事活动方式方法，加快推进体育强省建设，定于2020年8月-11月举办江苏省首届网络全民健身运动会。为保证各项比赛活动规范、有序、顺利地进行，特制定本规程总则。

### 一、主办单位

江苏省体育局

江苏省体育总会

江苏省发展体育基金会

江苏省广播电视总台

新华报业传媒集团

中国银行股份有限公司江苏省分行

### 二、承办单位

江苏省体育总会秘书处

江苏省体育科学研究所

江苏省社会体育管理中心

江苏省体育彩票管理中心

各设区市体育局

各设区市体育总会  
各省属体育社团  
江苏省体育休闲频道  
中国江苏网

### **三、协办单位**

中国移动江苏分公司  
江苏梓叶运尚体育发展有限公司

### **四、比赛时间、地点**

（一）开幕式于 2020 年 8 月 8 日举行，赛事活动时间为 8 月 8 日-11 月 8 日；

（二）具体竞赛时间以各单项竞赛规程为准；

（三）地点：集中与分散于各设区市、县（市、区）。

### **五、竞赛项目**

本次网络全民健身运动会立足于网络化、趣味性、综合性原则，设四个类别，共 42 项，分别是：云端秀、云打卡、云对抗、冠军云擂台。

#### **1. 云端秀：以网络报送视频的形式参赛**

游泳、大众体操、举重（侧平举）、武术（太极拳）、跆拳道、击剑、足球（颠球）、篮球、排球、乒乓球、啦啦操、卡丁车、保龄球、航空（模拟飞行）、踢毽、跳绳、门球、舞龙舞狮、风筝、体育舞蹈（标准舞、拉丁舞、霹雳舞）、健身健美、健身气功、电子竞技、瑜伽、广场舞、魔方、壁球、石锁、飞镖

#### **2. 云打卡：以网络打卡传送轨迹的形式参赛**

马拉松、健步走、定向自行车、轮滑

3. 云对抗：以网络在线平台形式参赛

象棋、围棋、国际象棋、国际跳棋（100 格）、五子棋、桥牌、掼蛋、无线电收发报、休闲体育（引力 PK、趣味拳击）

4. 冠军云擂台：由体育冠军进行示范，参赛人员通过报送视频进行挑战

## **六、参加办法**

参赛运动员应具有我省户籍或在我省工作、学习、生活，并具备参与项目所需的身体健康条件，详见各单项竞赛规程。

## **七、竞赛办法**

（一）比赛采用各省属体育社团制定的项目竞赛规程。

（二）各项比赛仲裁委员会和裁判员委员会由相关省属体育社团推荐，组委会最终确定。

## **八、奖励办法**

团体奖：设“最佳组织奖”和“优秀组织奖”。各设区市参与项目数达 36 个以上、参与人数达 12000 人以上为“最佳组织奖”。各设区市参与项目数达 30 个以上、参与人数达 10000 人以上为“优秀组织奖”。

个人项目：设一、二、三等奖，其他选手为“优秀奖”，所有参赛选手均颁发电子证书。

集体项目：设优胜奖、优秀奖，具体奖项标准详见各单项竞赛规程。

## **九、报名**



参赛者通过网络报名，报名方式详见各单项规程。

注：参赛者须身体健康，有不适合运动的疾病患者请勿参赛。

## **十、赛风赛纪**

本次网络全民健身运动会本着公平、公正原则，不允许参赛者私自剪辑、处理相关视频内容，不得出现服用兴奋剂、徇私舞弊、弄虚作假等违反体育道德和赛风赛纪行为，一经查出，将取消参赛资格，并进行相关处罚。

## **十一、其它事宜**

1. 各设区市成立代表团，代表团设团长一名，副团长二名，团员若干，服装统一。

2. 制作团旗，团旗规格为三号旗（192\*128），颜色无要求，于8月3日前寄至省体总秘书处。（联系人：张腾 025-51889320 13701466767）

**十二、本规程解释权属江苏省首届网络全民健身运动会组委会。**

# 江苏省首届网络全民健身运动会

## 游泳竞赛规程

### 一、竞赛时间

2020年8月8日至11月8日

### 二、竞赛组别和项目

1. 组别：（1）男子组；（2）女子组。（不限年龄）
2. 项目：50米自由泳。（不限泳姿，以速度为比赛成绩判定标准）

### 三、参加办法

1. 参赛运动员应具有我省户籍或在我省工作、学习、生活，并具备参与项目所需的身体健康条件。
2. 50米自由泳项目需在游泳池中进行，参赛者听哨音出发，从出发至到达终点录像中需显示时间。
3. 本次网络挑战赛，本着公平、公正原则，视频必须是一次性连贯拍摄，比赛流程：从（1. 出示身份证，须脸部与证件同在一个画面中，2. 听哨音出发→游程→到达终点）。录像中必须含出发和手触碰池壁的镜头。

### 四、录取名次与奖励

本着“全民参与、全民共享”原则，本次赛事设一、二、三等奖。

一等奖：50 米自由泳速度排名 1-10 名者；

二等奖：50 米自由泳速度排名 11-20 名者；

三等奖：50 米自由泳速度排名 21-30 名者。

其他选手为“优秀奖”，所有参赛者都将获得由赛事组委会颁发的电子证书。

## **五、报名**

报名平台：点击微信页面搜索—输入名称“荔枝悦动”—点击搜索小程序—打开首页云擂台—浏览视频规则—选择我也要拍—选择拍摄或者上传视频—选发布的类别—发布成功

赛事项目负责人：江苏省游泳运动协会常务副秘书长倪小焰  
13851839371

凡是热爱游泳运动，长期从事体育锻炼、身体健康的人群都可报名参加。报名时需提供本人身份证原件照片。本赛事不收取任何费用。

## **六、赛风赛纪**

本次网络全民健身运动会本着公平、公正原则，不允许参赛者私自剪辑、处理相关视频内容，不得出现服用兴奋剂、徇私舞弊、弄虚作假等违反体育道德和赛风赛纪行为，一经查出，将取消评选资格，并进行相关处罚。

**七、裁判员和仲裁委员名单另发。**

**八、未尽事宜，另行通知。**

**九、本规程解释权属组委会。**

# 江苏省首届网络全民健身运动会

## 大众体操竞赛规程

### 一、竞赛时间

2020 年 8 月 8 日-11 月 8 日

### 二、竞赛组别和项目

亲子袋鼠跳跳跳比赛，组别设置：设 4-6 岁组小朋友为主的亲子家庭比赛。

### 三、参加办法

参赛运动员应具有我省户籍或在我省工作、学习、生活，并具备参与项目所需的身体健康条件。

### 四、竞赛办法

亲子袋鼠跳跳跳比赛，每个参与亲子家庭，大小两人一组，自备布袋子或大塑料袋和矿泉水瓶，使用 3 个矿泉水瓶摆出一条直线，矿泉水瓶间隔 1 米，恰好能让小朋友跳过去，小朋友在起点处准备好，双脚站在袋子内，双手拉住袋子的拉手，使用连续并脚向前跳，绕过所有障碍物后，返回起点，与父母击掌，完成比赛（也可模仿示范视频动作录制）。

### 五、录取名次和奖励

（1）4-6 岁组亲子袋鼠跳跳跳比赛，按要求录制 20MB 以内的视频，上传至指定平台，经专家评比，用时最短的成绩列前。

(2) 设 4-6 岁组各一、二、三等奖, 1-20 名为一等奖; 21-40 名为二等奖; 41-60 名为三等奖。其他选手为“优秀奖”, 所有参赛选手都颁发电子证书。

## **六、报名要求**

1. 参赛者根据组别年龄的设置要求, 以移动网络点击微信页面搜索—输入名称“荔枝悦动”—点击搜索小程序—打开首页云擂台—浏览视频规则—选择我也要拍—选择拍摄或者上传视频—选发布的类别—发布成功。

2. 报名联系人: 汤如实, 联系方式: 15850520572。

## **七、赛风赛纪**

本次网络全民健身运动会本着公平、公正原则, 不允许参赛者私自剪辑、处理相关视频内容, 不得出现服用兴奋剂、徇私舞弊、弄虚作假等违反体育道德和赛风赛纪行为, 一经查出, 将取消评选资格, 并进行相关处罚。

**八、裁判员和仲裁委员名单另发。**

**九、未尽事宜, 另行通知。**

**十、本规程解释权属组委会。**

# 江苏省首届网络全民健身运动会

## 举重（侧平举）竞赛规程

### 一、竞赛时间

8月8日-11月8日举行

### 二、竞赛组别和项目

男子组（侧平举）

女子组（侧平举）

### 三、参加办法

1. 参赛运动员应具有我省户籍或在我省工作、学习、生活，并具备参与项目所需的身体健康条件。

2. 参赛运动员自己录制比赛视频。录制要求：点击开始录制即为开始比赛，比赛口令为“运动员准备——裁判员准备——预备——开始——停”。参赛视频名称按照“项目-组别-姓名”格式命名。

3. 组委会指定平台上传参赛视频，视频一经上传不得修改与替换。

4. 参赛运动员上传的所有参赛视频，由专门工作人员搜集后，按照项目、组别打包，发送至裁判组进行裁判。

### 四、竞赛办法

1. 身着适合运动的服装，不允许穿牛仔裤、衬衣、皮鞋等日

常服饰。

2. 计时器材、摄像器材（手机、摄像机均可）。

3. 1 升矿泉水两瓶。

4. 参加挑战者，在规定时间内，进行侧平举，个数多者获胜。

5. 进行侧平举比赛时，参赛者需要保持身体直立状态，双脚与肩部同宽站立，双手各抓住一只瓶子把手，贴紧身体两侧并垂直地面。

6. 计次方法：双手各抓住一只瓶子把手，贴紧身体两侧并垂直地面，双臂从身体两侧至下向上提起矿泉水，运动时必须手掌向下，双臂可略弯曲，由肩部带动大臂、前臂向上抬，直至双臂处于水平位置以上记一次。

7. 女子比赛时间 45 秒，男子比赛时间 60 秒，在规定时间内个数多者获胜。个数相同情况下，进行加时赛，规则另订。

8. 比赛由组委会指定四名以上的全国二级以上举重裁判员执裁。

9. 线上比赛成绩公布后 48 小时为公示期，仲裁委员会在 48 小时内接收仲裁申请，仲裁委员会根据申请者申诉情况，重新核定参赛成绩，核定后成绩为最终成绩，不再作修改。48 小时后，再行公布成绩。

## 五、录取名次

本着“全民参与、全民共享”原则，本次赛事设一、二、三等奖，具体要求为：各组排名前 10 名的参与者获得一等奖；排名在 11 至 20 名的参与者为二等奖；排名 21—30 的参与者为三等奖；



其他选手为“优秀奖”，所有参赛选手都颁发电子证书。

## **六、报名要求**

参赛者通过网络报名，报名平台：点击微信页面搜索—输入名称“荔枝悦动”—点击搜索小程序—打开首页云擂台—浏览视频规则—选择我也要拍—选择拍摄或者上传视频—选发布的类别—发布成功

本赛事不收取任何费用。

赛事联系人：黄涛，电话：15312283227（微信同号）。

## **七、赛风赛纪**

本次网络全民健身运动会本着公平、公正原则，不允许参赛者私自剪辑、处理相关视频内容，不得出现服用兴奋剂、徇私舞弊、弄虚作假等违反体育道德和赛风赛纪行为，一经查出，将取消评选资格，并进行相关处罚。

**八、裁判员和仲裁委员名单另发。**

**九、未尽事宜，另行通知。**

**十、本规程解释权属组委会。**

# 江苏省首届网络全民健身运动会

## 武术（太极拳）竞赛规程

### 一、竞赛时间

1. 竞赛时间：2020 年 8 月 8 日-10 月 8 日
2. 专家评审：2020 年 10 月 9 日-10 月 20 日
4. 成绩公布：11 月

### 二、竞赛组别和项目

#### 1. 太极拳：

陈式太极拳、杨式太极拳、吴式太极拳、武式太极拳、孙式太极拳、42 式太极拳、24 式太极拳、太极（八法五步）。

#### 2. 太极器械：

42 式太极剑、32 式太极剑、其他各式器械。

### 三、参加办法及要求

1. 参赛运动员应具有我省户籍或在我省工作、学习、生活，并具备参与项目所需的身体健康条件。

2. 本次比赛为个人赛。

3. 每位运动员最多只报 1 个单项（拳术、器械任选）。

4. 太极拳及太极器械分男女组别，不设年龄组别。

要求：1. 参赛作品要求为参赛者本人近期演练的视频影像，提倡居家抗疫时期演练视频参赛。

2. 视频要求清晰流畅，图像稳定，画面赏心悦目（建议拍摄使用三脚架）。

凡有悖社会公德、含有违反相关法律法规的图像、图片、文字、声音的将被取消参赛资格。

3. 严禁使用已经公开发行的音像制品参赛。

4. 主办方不承担因参赛作品导致的包括但不限于肖像权、名誉权、隐私权、著作权、商标权等纠纷而产生的法律责任。

5. 参赛视频质量差，不符合标准的，不予发布和参赛。参赛作品一经提交发布，不能撤换和更改。

#### **四、竞赛办法**

##### **（一）专家评审**

采用中国武术协会印制的最新版《传统武术套路竞赛规则》及有关规定。评审专家由江苏省武术运动协会选派。

##### **（二）完成套路时间**

1. 太极拳项目不超过 3 分钟。

2. 太极器械项目不超过 2 分钟。

（三）规定项目必须按照动作顺序演练，不得增减或改变动作。每增减一个动作或每改变动作一次，均扣 0.1 分，累计扣分。

#### **五、录取名次和奖励**

进入终评参赛选手项目按男女组别分别录取一、二、三等奖，一等奖 1-20 名，二等奖 21-40 名，三等奖 41-60 名，其他选手为“优秀奖”，所有参赛者均有参赛电子证书。

#### **六、报名要求及流程**

点击微信页面搜索—输入名称“荔枝悦动”—点击搜索小程序—打开首页云擂台—浏览视频规则—选择我也要拍—选择拍摄或者上传视频—选发布的类别—发布成功。

联系人：蔡敬堂，电话：18105171319。

流程：1. 报名参赛视频由组委会聘请相关专家进行预评，符合条件者进入终评。

2. 进入到终评的视频，组委会将组织相关专家进行终评，确定各组别奖项。

## **七、赛风赛纪**

本次网络全民健身运动会本着公平、公正原则，不允许参赛者私自剪辑、处理相关视频内容，不得出现服用兴奋剂、徇私舞弊、弄虚作假等违反体育道德和赛风赛纪行为，一经查出，将取消评选资格，并进行相关处罚。

**八、裁判员和仲裁委员名单另发。**

**九、未尽事宜另行通知。**

**十、本规程解释权属组委会。**

# 江苏省首届网络全民健身运动会

## 跆拳道竞赛规程

### 一、竞赛时间

2020年8月8日-11月8日

### 二、竞赛组别和项目

组别：男子组、女子组

项目：跆拳道技术展示（品势、腿法、击破）

### 三、参加办法

（1）参赛运动员应具有我省户籍或在我省工作、学习、生活，并具备参与项目所需的身体健康条件。

（2）上传视频需画面流畅、清晰、无遮挡。

（3）上传视频即表示同意参赛，主办单位对本次赛事所有视频资料具有免费使用权。

（4）参与者由自己录制挑战视频，视频时长为15秒-30秒。

（5）参赛人员报名时需填写真实有效个人信息，如提供虚假报名信息的一经核实取消参赛资格。

### 四、竞赛办法

赛事成绩由江苏省跆拳道协会组织裁判进行评审打分。

### 五、录取名次和奖励

（一）本着“全民参与、全民共享”原则，本次赛事各组别

设置一、二、三等奖，1-10 名为一等奖；11-20 名为二等奖；21-30 名为三等奖，其他选手为“优秀奖”，所有参与者都将获得由赛事组委会颁发的电子证书。

## **六、报名要求**

参赛者通过网络报名，报名方式由组委会指定平台：点击微信页面搜索—输入名称“荔枝悦动”—点击搜索小程序—打开首页云擂台—浏览视频规则—选择我也要拍—选择拍摄或者上传视频—选发布的类别—发布成功。

联系人：杨阳，联系电话：13862018886。

## **七、赛风赛纪**

本次网络全民健身运动会本着公平、公正原则，不允许参赛者私自剪辑、处理相关视频内容，不得出现服用兴奋剂、徇私舞弊、弄虚作假等违反体育道德和赛风赛纪行为，一经查出，将取消评选资格，并进行相关处罚。

**八、裁判员和仲裁委员名单另发。**

**九、未尽事宜，另行通知。**

**十、本规程解释权属组委会。**

# 江苏省首届网络全民健身运动会

## 击剑竞赛规程

### 一、竞赛时间

2020 年 8 月 8 日至 11 月 8 日

### 二、竞赛组别和项目

1. 本次比赛不分性别及年龄组设置。
2. 挑战项目：弓步距离感刺靶

### 三、参加办法

1. 参赛运动员应具有我省户籍或在我省工作、学习、生活，并具备参与项目所需的身体健康条件。

2. 比赛采用录制挑战视频：参与者由自己录制挑战视频，在录制时手机、摄像机均可，拍摄位置如下图。

（赛事联系人张老师：13851833312，王老师：19962031115）。

### 四、竞赛办法

（1）距离感刺靶：时间 1 分钟。

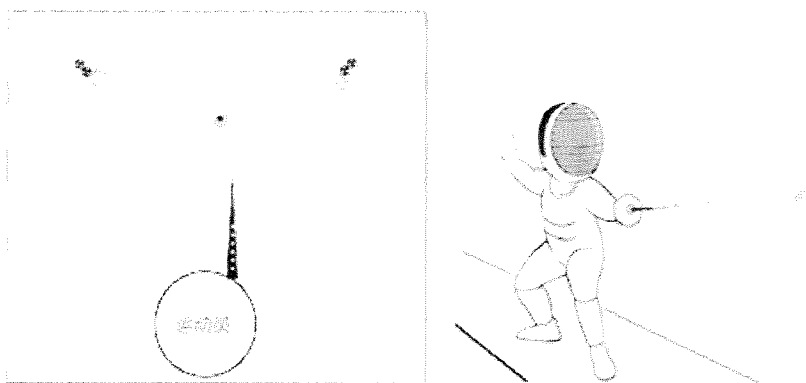
（2）需准备能悬挂的网球一只，完成悬挂后，悬挂网球的绳子长短不少于 40 厘米。

（3）准备自用剑一把（花剑、重剑、佩剑），明确标注向前一步弓步的起始线。

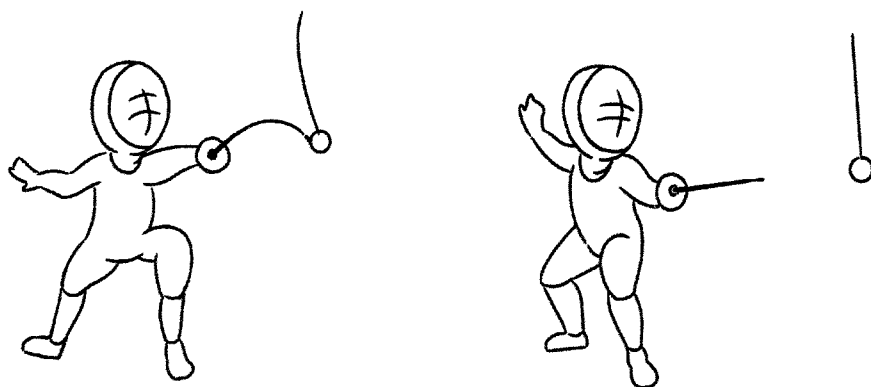
（4）距离感刺靶：向前一步弓步刺靶，完成动作后退回开始

线，以一分钟内刺中目标靶数量记录并排名。

(5) 运动员参赛须着击剑比赛服并佩戴面罩及手套；不允许穿牛仔裤、衬衣、皮鞋等日常服饰。



摄像机位于运动员左前侧 15 度或右前侧 15 度，能够确保拍摄到武器刺中目标的过程及运动员一步弓步的完整姿态。



## 五、奖励方法

本着“全民参与、全民共享”原则，本次赛事设一、二、三等奖，具体要求为：一等奖 1-20 名，二等奖 21-40 名，三等奖 41-60 名，其他选手为“优秀奖”，所有参赛者均有参赛电子证书。



## **六、报名要求**

点击微信页面搜索—输入名称“荔枝悦动”—点击搜索小程序—打开首页云擂台—浏览视频规则—选择我也要拍—选择拍摄或者上传视频—选发布的类别—发布成功。

运动员应根据比赛特点进行赛前身体检查，确保身体状况良好并能够适应竞技比赛环境。如发生意外伤害情况，所需医疗急救等相关费用由参赛运动员自理。

## **七、赛风赛纪**

本次网络全民健身运动会本着公平、公正原则，不允许参赛者私自剪辑、处理相关视频内容，不得出现服用兴奋剂、徇私舞弊、弄虚作假等违反体育道德和赛风赛纪行为，一经查出，将取消评选资格，并进行相关处罚。

**八、裁判员和仲裁委员名单另发。**

**九、未尽事宜，另行通知。**

**十、本规程解释权属组委会。**

# 江苏省首届网络全民健身运动会

## 足球（颠球）竞赛规程

### 一、竞赛时间

2020 年 8 月 8 日—11 月 8 月

### 二、竞赛项目

2 分钟颠球

### 三、报名要求

参赛运动员应具有我省户籍或在我省工作、学习、生活，并具备参与项目所需的身体健康条件。

### 四、竞赛要求

1. 使用 5 号足球。
2. 旅游鞋或专业室内足球鞋（皮质平底）、运动鞋。
3. 身着适合运动的服饰，不允许穿牛仔裤、衬衣等日常服饰。
4. 计时器材、摄像器材（手机、摄像机均可）。
5. 参加挑战者，在 2 分钟规定时间内，允许运用身体除手及手臂以外任何的部位，进行颠球，从第一次身体部位触碰足球，开始计时，累计共 2 分钟，允许有 3 次球落地的机会，超过 3 次，此次挑战即为失败。
6. 按照要求颠球至 2 分钟，挑战结束，记录最终颠球总次数。
7. 挑战场地由挑战者自行决定，可居家进行也可在其他空旷

地带。

## **五、录取名次和奖励**

本着“全民参与、全民共享”原则，本次赛事设一、二、三等奖（1-20 名为一等奖；21-40 名为二等奖；41-60 名为三等奖，其他选手为“优秀奖”），所有参赛选手都颁发电子证书。

## **六、报名方式**

点击微信页面搜索—输入名称“荔枝悦动”—点击搜索小程序—打开首页云擂台—浏览视频规则—选择我也要拍—选择拍摄或者上传视频—选发布的类别—发布成功。参与者由自己录制挑战视频，并在规定时间内将视频上传此平台。

## **七、赛风赛纪**

本次网络挑战赛，本着公平、公正原则，不允许有参与者私自剪辑、处理相关视频内容，一经查处，将取消评选资格。

赛事联系人：芮天奇，138 51501910。

## **八、裁判员和仲裁委员名单另发。**

## **九、未尽事宜，另行通知。**

## **十、本规程解释权属组委会。**

# 江苏省首届网络全民健身运动会

## 篮球竞赛规程

### 一、竞赛时间

2020 年 8 月 8 日——11 月 8 日

### 二、竞赛组别

本次比赛不设年龄组别，社会大众都可参加。

### 三、参加办法

1. 参赛运动员应具有我省户籍或在我省工作、学习、生活，并具备参与项目所需的身体健康条件。

2. 录制自己的“疯狂篮球秀”视频（可剪辑，总时长不超过 1 分钟）

3. 每人限提供 1 个视频作品。

### 四、竞赛办法

8 月 8 日-10 月 8 日，第一阶段：招募、拍摄和上传作品；

10 月 9 日-10 月 22 日，第二阶段：作品评选；

10 月 23 日-11 月 8 日，第三阶段：作品公示、颁奖。

视频录制：视频录制时间包括个人篮球技术展示、个人介绍、技术介绍，其中个人篮球技术展示部分的时长不可少于视频总时长的 80%。个人篮球技术展示可自行搭配篮球运动的各个项目，包括运球、传球、投篮、上篮、扣篮，也可以与 1-2 名同伴合作

完成。

## **五、录取名次和奖励**

比赛设置一、二、三等奖，1-20 名为一等奖；21-40 名为二等奖；41-60 名为三等奖，其他选手为“优秀奖”，作品将由省篮协组织的评审团，将评选出十个最佳作品将由省篮协提供的精美篮球大礼包（篮球、T 恤、球袜、护腕随机搭配）和电子证书。

## **六、报名要求**

点击微信页面搜索—输入名称“荔枝悦动”—点击搜索小程序—打开首页云擂台—浏览视频规则—选择我也要拍—选择拍摄或者上传视频—选发布的类别—发布成功。

张惟俊，电话 18952066681。

## **七、赛风赛纪**

本次网络全民健身运动会本着公平、公正原则，不允许参赛者私自剪辑、处理相关视频内容，不得出现服用兴奋剂、徇私舞弊、弄虚作假等违反体育道德和赛风赛纪行为，一经查出，将取消评选资格，并进行相关处罚。

**八、裁判员和仲裁委员名单另发。**

**九、未尽事宜，另行通知。**

**十、本规程解释权属组委会。**

# 江苏省首届网络全民健身运动会

## 排球竞赛规程

### 一、竞赛时间

2020 年 8 月 8 日-11 月 8 日

### 二、竞赛项目

冠军对抗云擂台 2 分钟对墙传垫球

### 三、参加办法

1. 参赛运动员应具有我省户籍或在我省工作、学习、生活，并具备参与项目所需的身体健康条件。

2. 本次网络全民健身运动会，江苏省排球运动协会邀请了世界冠军张常宁对墙进行 2 分钟垫球，请广大排球爱好者来挑战。

### 四、竞赛办法

比赛方法：挑战者在规定的时间内对墙进行连续垫球。比赛场地由参与者自行决定，要求地面不滑、不湿且平坦，可居家进行也可在有墙体的空旷地带。

器材装备要求：

1. 圆周为 65~67 厘米，重量为 260~280 克，气压为 0.40~0.45 千克/平方厘米的排球一个；
2. 运动鞋或柔软轻便、没有后跟的鞋；
3. 着适合运动的服装，不允许穿牛仔裤、衬衣等日常服饰；

4. 计时器材、摄像器材（手机、摄像机均可）。

比赛要求：

1. 挑战者对墙进行垫球，不得持球，按照比赛方法连续击球 2 分钟。

2. 从球第一次触碰墙体，开始计时，共 2 分钟。期间允许球落地 2 次，超过 2 次，此次挑战即为失败。

3. 挑战结束，记录累计次数。挑战者按要求超过 120 次垫球即视为挑战成功（张常宁 143 次）。将由排球专业人士根据动作规范性，对挑战成功者上传的视频内容进行审核并对挑战成功者上传的视频按照累计次数进行排名。

## 五、录取名次和奖励

本着“全民参与、全民共享”原则，本次赛事设如下奖项：

比赛设置一、二、三等奖，一等奖 1-20 名，二等奖 21-40 名，三等奖 41-60 名，其他选手为“优秀奖”所有参赛者均可获得参赛电子证书。

## 六、报名要求

挑战者通过“点击微信页面搜索—输入名称“荔枝悦动”—点击搜索小程序—打开首页云擂台—浏览视频规则—选择我也要拍—选择拍摄或者上传视频—选择排球项目—发布成功”参与本次挑战。

参赛者通过线上渠道报名，上传视频到组委会平台，具体参看第三条参加办法。

赛事负责人：戎金文，联系方式：025-85788200 13601406789。

## **七、赛风赛纪**

本次网络全民健身运动会本着公平、公正原则，不允许参赛者私自剪辑、处理相关视频内容，不得出现服用兴奋剂、徇私舞弊、弄虚作假等违反体育道德和赛风赛纪行为，一经查出，将取消评选资格，并进行相关处罚。

**八、裁判员和仲裁委员名单另发。**

**九、未尽事宜，另行通知。**

**十、本规程解释权属组委会。**



# 江苏省首届网络全民健身运动会

## 乒乓球竞赛规程

### 一、竞赛时间

2020 年 8 月 8 日—11 月 8 日

### 二、竞赛组别和项目

少年组（18 岁以下）：30 秒乒乓球掷准

成年组（18 岁以上）：30 秒乒乓球掷准

### 三、参加办法

参赛运动员应具有我省户籍或在我省工作、学习、生活，并具备参与项目所需的身体健康条件。

### 四、竞赛办法

#### 30 秒乒乓球掷准赛

1. 起掷线处放一装有 100 个乒乓球的塑料盆，距起掷线 3 米处放一空塑料水桶。
2. 比赛开始前选手站在起掷线后，裁判发出比赛开始的信号后，比赛开始。比赛过程中，选手的脚不能踩到或越过起掷线。
3. 选手必须先用手握球拍连续向塑料水桶投掷乒乓球，每次只能投掷一球。
4. 如果投入桶的乒乓球反弹到地上，则这个球为无效球。
5. 比赛时间为 30 秒，以投进桶中的有效乒乓球个数决定名

次，个数多者名次列前。如果投入桶中的有效乒乓球数量相同无法判断名次，则看时间长短决出名次。

## **五、录取名次和奖励**

1-10 名为一等奖

11-20 名为二等奖

21-30 名为三等奖

其他选手为“优秀奖”

所有参赛选手都颁发电子证书。

## **六、报名要求**

参赛报名平台：点击微信页面搜索—输入名称“荔枝悦动”—点击搜索小程序—打开首页云擂台—浏览视频规则—选择我也要拍—选择拍摄或者上传视频—选发布的类别—发布成功。

报名联系人：李胜梅；联系方式：17721531968

## **七、赛风赛纪**

本次网络全民健身运动会本着公平、公正原则，不允许参赛者私自剪辑、处理相关视频内容，不得出现服用兴奋剂、徇私舞弊、弄虚作假等违反体育道德和赛风赛纪行为，一经查出，将取消评选资格，并进行相关处罚。

**八、裁判员和仲裁委员名单另发。**

**九、未尽事宜，另行通知。**

**十、本规程解释权属组委会。**

# 江苏省首届网络全民健身运动会 啦啦操竞赛规程

## 一、竞赛时间

2020 年 8 月 8 日-11 月 8 日

## 二、竞赛组别和项目

### （一）竞赛组别

1. 亲子组（少儿运动员年龄：3-19 岁）；
2. 成年组（18 岁以上）；

### （二）竞赛项目：花球啦啦操自选套路。

### （三）组别说明：

1. 参赛年龄计算办法：比赛所在年份减出生年份为运动员参赛年龄（例：2020 年-2010 年=10 岁），参赛运动员年龄须符合相应组别年龄要求；

2. 亲子组：须至少包括 1 名少儿运动员和 1 名成人运动员（亲友、老师）。

## 三、参加办法

（一）参赛运动员应具有我省户籍或在我省工作、学习、生活，并具备参与项目所需的身体健康条件。

### （二）参赛人数及音乐时间：

1. 亲子组花球啦啦操：限 2-6 人，自选套路：成套音乐时

间在 1 分至 1 分 30 秒；

2. 成年组花球啦啦操：8-24 人，成套音乐时间在 1 分 45 秒至 2 分 15 秒。

#### **四、竞赛办法**

（一）比赛形式：采用线上报名、线下评分的形式进行；

（二）采用 2017-2020 周期啦啦操竞赛规则；

（三）裁判员要求：

1. 仲裁委员、技术代表、正副裁判长及部分裁判员由组委会选派和参赛单位推荐相结合；

裁判员须自备裁判装备：

男士：白色长袖衬衣、黑色或藏蓝色西服套装、深色领带、深色皮鞋；

女士：白色长袖衬衣、黑色或藏蓝色西服套装（裙）、深色皮鞋；

2. 仲裁委员会人员的组成和职责按《仲裁委员会条例》的规定执行；

#### **五、录取名次和奖励**

集体项目：设“优胜奖”、“优秀奖”，按照参赛项目前 40% 为“优胜奖”；60% 为“优秀奖”。

#### **六、报名要求**

（一）报名方式及流程：点击微信页面搜索—输入名称“荔枝悦动”—点击搜索小程序—打开首页云擂台—浏览视频规则—选择我也要拍—选择拍摄或者上传视频—选发布的类别—发布成

功。

登陆组委会指定报名专区，填写参赛个人信息，上传参赛套路视频；

（二）视频要求：参赛作品须一次性录制完成，视频须为横屏，尽量保证画面画质清晰、镜头大小合适；格式为 mp4 格式，建议分辨率 1280\*720，建议单机位拍摄，可简单加入特效，画面及音乐须清晰完整，拍摄背景干净整洁；经审查，不符合上述视频格式要求的将视为无效。

赛事联系人：白聪，18020182703。

## **七、赛风赛纪**

本次网络全民健身运动会本着公平、公正原则，不允许参赛者私自剪辑、处理相关视频内容，不得出现服用兴奋剂、徇私舞弊、弄虚作假等违反体育道德和赛风赛纪行为，一经查出，将取消评选资格，并进行相关处罚。

**八、裁判员和仲裁委员名单另发。**

**九、未尽事宜，另行通知。**

**十、本规程解释权属组委会。**

# 江苏省首届网络全民健身运动会

## 卡丁车竞赛规程

### 一、竞赛时间

2020 年 8 月 8 日—11 月 8 日

### 二、竞赛组别和项目

1. 赛事组别：青少年组（U9-U16）  
成年组（17 岁以上）

2. 卡丁车场地赛

### 三、参加办法

参赛运动员应具有我省户籍或在我省工作、学习、生活，并具备参与项目所需的身体健康条件。

卡丁车预赛：

预赛地点为省内有计时设备的卡丁车赛车场。参与者可在 8 月 8 日-10 月 15 日内任意时间前往进行卡丁车运动。

卡丁车决赛：

卡丁车决赛取云预赛前 100 名参加由省汽摩联指定场地举办的决赛，参与者可在 10 月 15 日-11 月 8 日内任意时间前往参加。

### 四、竞赛办法

计时赛：在有计时设备的卡丁车赛车场进行计时赛，按规定进行圈数计时，取最好单圈成绩。并由参赛者拍摄视频将成绩上

传至小程序排行榜进行排名（最快单圈）。

视频要求：

参与者正面照（稳定拍摄三秒）

竞速过程录像（稳定拍摄 30 秒）

竞速成绩录像（稳定拍摄三秒）

视频全长不超过 59 秒

## 五、录取名次和奖励

本着“全民参与、全民共享”原则，预赛取前 100 名参加指定场地的举办的决赛，奖项设置为：

一等奖：20 名（青少年组 8 名，成年组 12 名）

二等奖：20 名（青少年组 8 名，成年组 12 名）

三等奖：20 名（青少年组 8 名，成年组 12 名）

终评参赛选手项目按组别分别录取一、二、三等奖，一等奖 1-20 名，二等奖 21-40 名，三等奖 41-60 名，其他选手为优秀奖，所有参赛者均有参赛电子证书。

## 六、报名要求

（一）青少年组：9 周岁（含）以上，16 周岁（不含）以下。

（二）成人组：年龄限制：16 周岁（含）以上。

报名平台：点击微信页面搜索—输入名称“荔枝悦动”—点击搜索小程序—打开首页云端秀—浏览视频规则—选择我也要拍—选择拍摄或者上传视频—选发布的类别—发布成功。

江苏省汽车摩托车运动联合会

联系人：姚亚敏，13301583333；刘国强，17665219997。

## **七、赛风赛纪**

本次网络全民健身运动会本着公平、公正原则，不允许参赛者私自剪辑、处理相关视频内容，不得出现服用兴奋剂、徇私舞弊、弄虚作假等违反体育道德和赛风赛纪行为，一经查出，将取消评选资格，并进行相关处罚。

**八、裁判员和仲裁委员名单另发。**

**九、未尽事宜，另行通知。**

**十、本规程解释权属组委会。**



# 江苏省首届网络全民健身运动会

## 保龄球竞赛规程

### 一、竞赛时间

2020 年 8 月 8 日-11 月 8 日

### 二、竞赛组别和项目

刺激满贯保龄战场

组别一：弧线组

组别二：飞碟组

组别三：直线组

组别四：青少年组（22 周岁以下）

### 三、参加办法

1. 参赛运动员应具有我省户籍或在我省工作、学习、生活，并具备参与项目所需的身体健康条件。

2. 各参赛选手自行选择参赛场地，参赛场地需为标准保龄球馆球道设施，球道油型自定。

3. 身着适合保龄球运动的服装及专用球具，不允许穿牛仔裤、衬衣、皮鞋等日常服饰。

4. 自行拍摄参赛视频（手机、摄像机均可）。

5. 参赛视频需为连贯并没有任何拼接剪辑和后期制作的完整视频。

#### 四、竞赛办法

1. 参赛者在一条球道连续击打全中直至中断,此次挑战即结束。
2. 以连续全中次数排列比赛名次。
3. 参赛者在比赛周期内可以重复参加挑战。

#### 五、录取名次和奖励

本着“全民参与、全民共享”原则,本次赛事设一、二、三等奖,其他选手为优秀奖。

##### 1. 弧线组:

- 一等奖 6 名,全中连击次数排名 1-6 名的参赛者。
- 二等奖 6 名,全中连击次数排名 7-12 名的参赛者。
- 三等奖 6 名,全中连击次数排名 13-18 名的参赛者。

##### 2. 飞碟组:

- 一等奖 6 名,全中连击次数排名 1-6 名的参赛者。
- 二等奖 6 名,全中连击次数排名 7-12 名的参赛者。
- 三等奖 6 名,全中连击次数排名 13-18 名的参赛者。

##### 3. 直线组:

- 一等奖 6 名,全中连击次数排名 1-6 名的参赛者。
- 二等奖 6 名,全中连击次数排名 7-12 名的参赛者。
- 三等奖 6 名,全中连击次数排名 13-18 名的参赛者。

##### 4. 青少年组:

- 一等奖 6 名,全中连击次数排名 1-6 名的参赛者。
- 二等奖 6 名,全中连击次数排名 7-12 名的参赛者。
- 三等奖 6 名,全中连击次数排名 13-18 名的参赛者。

如出现相同成绩以上传参赛作品时间先后顺序排列名次。

奖励办法：

一等奖：电子证书+PBS 球衫一件

二等奖：电子证书+PBS 鞋包一个

三等奖：电子证书+PBS 球布一块

## **六、报名要求**

参赛者通过网络报名，报名方式由组委会指定平台 点击微信页面搜索—输入名称“荔枝悦动”—点击搜索小程序—打开首页云擂台—浏览视频规则—选择我也要拍—选择拍摄或者上传视频—选发布的类别—发布成功。

参赛者由自己录制参赛视频，并在 11 月 8 日 17 点前将相关参赛材料进行整理按照要求发送至赛事组委会指定云端，文件名以“场地名称+姓名+年龄+连击数量”命名（如：南京五台山张三 22 岁 12 个）。

联系人及电话：孙仁华 18260051039，王欣 18651640028。

## **七、赛风赛纪**

本次网络全民健身运动会本着公平、公正原则，不允许参赛者私自剪辑、处理相关视频内容，不得出现服用兴奋剂、徇私舞弊、弄虚作假等违反体育道德和赛风赛纪行为，一经查出，将取消评选资格，并进行相关处罚。

**八、裁判员和仲裁委员名单另发。**

**九、未尽事宜，另行通知。**

**十、本规程解释权属组委会。**

# 江苏省首届网络全民健身运动会

## 航空（模拟飞行）竞赛规程

### 一、竞赛时间

时间：2020 年 8 月 8 日至 11 月 8 日

### 二、竞赛组别和项目

组别：比赛排名不分性别、年龄组别。

项目：模拟飞行。

### 三、参加办法

1. 参赛运动员应具有我省户籍或在我省工作、学习、生活，并具备参与项目所需的身体健康条件。

2. 在适合并且安全的场所进行模拟飞行比赛。

### 四、竞赛办法

使用《2020 年江苏省模拟飞行锦标赛规则》及相关规定；每位选手限报一项，不限比赛次数以最佳成绩作为比赛成绩；采用网络报名和竞赛，网址：[www.asfcyy.com](http://www.asfcyy.com)；赛事科目评分软件自动评分，系统自动排名，选手随时查看当前排名，组委会审核公布成绩，颁发纪念品和电子证书。

### 五、录取名次和奖励

比赛不收报名费。比赛设置一、二、三等奖，1-20 名为一等奖；21-40 名为二等奖；41-60 名为三等奖；其他选手为“优秀

奖”，所有参赛选手都颁发电子证书。

赛事联系人：陈春宁，电话：13605163994。

## **六、赛风赛纪**

本次网络全民健身运动会本着公平、公正原则，不允许参赛者私自剪辑、处理相关视频内容，不得徇私舞弊、弄虚作假等违反体育道德和赛风赛纪行为，一经查出，将取消评选资格，并进行相关处罚。

**七、裁判员和仲裁委员名单另发。**

**八、未尽事宜，另行通知。**

**九、本规程解释权属组委会。**

# 江苏省首届网络全民健身运动会

## “新健杯”踢毽竞赛规程

### 一、竞赛时间

2020 年 8 月 8 日-11 月 8 日

### 二、竞赛组别和项目

#### (一) 项目

1. 1 分钟盘踢
2. 1 分钟绷踢

#### (二) 组别

1. 小学组（男、女）（2008 年 9 月 1 日——2014 年 8 月 31 日）；
2. 中学组（男、女）（2002 年 9 月 1 日——2008 年 8 月 31 日）；
3. 成人组（男、女）（2002 年 9 月 1 日之前出生）。

### 三、参加办法

1. 参赛运动员应具有我省户籍或在我省工作、学习、生活，并具备参与项目所需的身体健康条件。

2. 参赛选手任选一种基本踢毽子动作，踢毽子 1 分钟，基本踢毽子动作包括盘踢、绷踢、2 种。除跳踢外所有技术均需左、右交替各踢 1 次，计数 1 次，否则不计次数；毽子落地可继续进

行，中途不可用手接毽（接毽一次则按完成总数减去 5 次，依次累计）。在比赛“开始”口令下达前，运动员身体和毽子应保持静止，否则视为抢踢。出现抢踢的在比赛成绩中扣除 5 个。名次按最后有效次数确定，次数多者名次列前；如个数相等，以失误和犯规次数少者名次列前；若再相等，则名次并列。

3. 参赛运动员自己录制比赛视频。录制要求：比赛前进行自我介绍（姓名、组别、项目及展示器材）。运动员自喊口令：预备——开始——停”。参赛视频名称按照“项目-组别-性别-姓名”格式命名，文件格式为 mp4 格式，比赛视频上传时间：8 月 8 日至 11 月 8 日。

4. 参赛运动员上传的所有参赛视频，由专门工作人员搜集后，按照项目、组别打包，发送至裁判组进行裁判。

#### **四、竞赛办法**

1. 竞赛规则采用《全国花毽竞赛规则》。

2. 比赛由组委会指定国家一级毽球裁判员执裁，并分组执裁（三人裁判组）。

3. 线上比赛成绩公布后 48 小时为公示期，仲裁委员会在 48 小时内接收仲裁申请，仲裁委员会根据申请者申诉情况，重新核定参赛成绩，核定后成绩为最终成绩，不再作修改。48 小时后，再行公布成绩。

4. 本次比赛采用器材：建议为新毽牌 206 鸡毛毽，器材联系人：刘老师，联系电话：18915782306。

#### **五、录取名次和奖励**

线上踢毽比赛名次录取：各组各项（男、女）1-4 名为一等奖，5-8 名为二等奖，9-12 名为三等奖，其他选手为“优秀奖”。所有参赛选手都颁发电子证书。

## **六、报名要求**

报名平台：点击微信页面搜索—输入名称“荔枝悦动”—点击搜索小程序—打开首页云端秀—浏览视频规则—选择我也要拍—选择拍摄或者上传视频—选发布的类别—发布成功。

报名成功请关注“江苏毽绳”公众号，随时关注赛事活动补充通知。

联系人：王学峰，电话：13915703469。

## **七、赛风赛纪**

本次网络全民健身运动会本着公平、公正原则，不允许参赛者私自剪辑、处理相关视频内容，不得出现服用兴奋剂、徇私舞弊、弄虚作假等违反体育道德和赛风赛纪行为，一经查出，将取消评选资格，并进行相关处罚。

**八、裁判员和仲裁委员名单另发。**

**九、未尽事宜，另行通知。**

**十、本规程解释权属组委会。**



# 江苏省首届网络全民健身运动会

## “新健杯”跳绳竞赛规程

### 一、竞赛时间

2020 年 8 月 8 日-11 月 8 日

### 二、竞赛项目和组别

#### (一) 项目

1. 30 秒并脚单摇跳
2. 30 秒双脚轮换单摇跳

#### (二) 组别

1. 小学组(男、女)(2008 年 9 月 1 日——2014 年 8 月 31 日)
2. 中学组(男、女)(2002 年 9 月 1 日——2008 年 8 月 31 日)
3. 成人组(男、女)(2002 年 9 月 1 日之前出生)

### 三、参加办法

1. 参赛运动员应具有我省户籍或在我省工作、学习、生活, 并具备参与项目所需的身体健康条件。

2. 参赛运动员自己录制比赛视频。录制要求: 比赛前进行自我介绍(姓名、组别、项目及展示器材)。运动员自喊口令: 预备——开始——停”。参赛视频名称按照“项目-组别-性别-姓名”格式命名, 文件格式为 mp4 格式, 比赛视频上传时间: 8 月 8 日至 11 月 8 日。

3. 参赛运动员上传的所有参赛视频,由专门工作人员搜集后,按照项目、组别打包,裁判组进行评审。

#### **四、竞赛办法**

1. 竞赛规则采用《2018-2021 全国跳绳竞赛规则》。

2. 比赛由组委会指定四名以上的全国二级以上跳绳裁判员执裁。

3. 线上比赛成绩公布后 48 小时为公示期,仲裁委员会在 48 小时内接收仲裁申请,仲裁委员会根据申请者申诉情况,重新核定参赛成绩,核定后成绩为最终成绩,不再作修改。48 小时后,再行公布成绩。

4. 本次比赛采用器材:建议用新毬牌长柄胶绳。器材联系人:刘老师,联系电话:18915782306。

#### **五、录取名次和奖励**

线上跳绳比赛名次录取:各组各项(男、女)1-4 名为一等奖,5-8 名为二等奖,9-12 名为三等奖。其他选手为“优秀奖”。所有参赛选手都颁发电子证书。

#### **六、报名要求**

报名平台:点击微信页面搜索—输入名称“荔枝悦动”—点击搜索小程序—打开首页云端秀—浏览视频规则—选择我也要拍—选择拍摄或者上传视频—选发布的类别—发布成功。

报名成功请关注“江苏毬绳”公众号,随时关注赛事活动补充通知。

联系人:李琴,电话:13815893198。

## **七、赛风赛纪**

本次网络全民健身运动会本着公平、公正原则，不允许参赛者私自剪辑、处理相关视频内容，不得出现服用兴奋剂、徇私舞弊、弄虚作假等违反体育道德和赛风赛纪行为，一经查出，将取消评选资格，并进行相关处罚。

**八、裁判员和仲裁委员名单另发。**

**九、未尽事宜，另行通知。**

**十、本规程解释权属组委会。**

# 江苏省首届网络全民健身运动会

## “龙胄杯” 门球竞赛规程

### 一、竞赛时间

2020 年 8 月 8 日至 11 月 8 日

### 二、竞赛组别和项目

（一）竞赛组别：男、女个人

（二）竞赛项目：3 米闪送撞柱

### 三、参加办法

（一）参赛运动员应具有我省户籍或在我省工作、学习、生活，并具备参与项目所需的身体健康条件。

（二）场地要求：家中堂厅、院内或户外均可。场地至少为 1.5 米\*3 米；地面材质不限，最好为人造草坪；如果没有合适的中柱，可以选择和中柱粗细相近的物品代替（尽量类似于中柱）；场地准备的同时，用龙胄公司提供的 3 米纸贴粘贴到击球点与中柱之间的右侧（左撇子放左侧）地面，以便于裁判确认。

（三）参赛视频要求

1. 格式为 mp4；
2. 时间从第一次击球开始起算，至最后一球撞击中柱为止；
3. 视频名称为：设区市名称+姓名，如：南京（张三）；
4. 视频须为一次性录制，不得剪辑，如发现剪辑拼接迹象，取消参赛资格。疫情期间为了保证安全，建议在家里录制视频。

### 四、竞赛办法

竞赛规则：自球与中柱距离 3 米，用自球闪送他球撞柱，每次闪击完成后，踩球脚均需抬起落地，再重新放球闪击，连续闪击成功撞柱 10 次（闪击犯规不计），用时少者名次列前。如出现时间相同，则以视频效果及清晰度、场地规范度等作为综合裁定。

## **五、录取名次和奖励**

本着“全民健身、全民参与、全民共享、全民快乐”的原则，竞赛不以竞技结果为目的，重在参与。

男、女个人各设一、二、三等奖。1-10 名为一等奖；11-20 名为二等奖；21-30 名为三等奖，其他选手为“优秀奖”。所有参赛选手都颁发电子证书。

## **六、报名要求**

1. 参赛选手比赛视频报送至省首届网络全民健身运动会平台：点击微信页面搜索—输入名称“荔枝悦动”—点击搜索小程序—打开首页云擂台—浏览视频规则—选择我也要拍—选择拍摄或者上传视频—选发布的类别—发布成功，逾期不予补报。

2. 竞赛联系人：吴昊天，电话：18036242677（微信同号），刘成，电话：13775499222。

## **七、赛风赛纪**

本次网络全民健身运动会本着公平、公正原则，不允许参赛者私自剪辑、处理相关视频内容，不得出现服用兴奋剂、徇私舞弊、弄虚作假等违反体育道德和赛风赛纪行为，一经查出，将取消评选资格，并进行相关处罚。

**八、裁判员和仲裁委员名单另发。**

**九、未尽事宜，另行通知。**

**十、本规程解释权属组委会。**

# 江苏省首届网络全民健身运动会

## 舞龙舞狮竞赛规程

### 一、竞赛时间

报名、提交作品阶段：8月8日——10月20日；

专家组评审阶段：10月22日——10月24日；

获奖公示阶段：11月6日

### 二、竞赛项目

1. 个人舞龙项目

2. 集体龙狮项目

### 三、参加办法

1. 参赛运动员应具有我省户籍或在我省工作、学习、生活，并具备参与项目所需的身体健康条件。

2. 本次比赛征集个人舞龙的比赛视频和集体舞龙或集体舞狮的比赛视频，其中集体参赛为3—10人。

3. 本次活动只接受网络报名，个人参赛以个人姓名命名，集体参赛以队名命名。

### 四、竞赛办法

1. 个人参赛可徒手，也可手拿龙具，要求动作突出舞龙的特点，有创新意识，能达到健身的目的。个人参赛视频限时为1分钟至1分30秒，比赛套路时间不足1分钟，不予评分。

2. 集体项目必须使用龙狮器具完成套路，集体参赛视频限时为 2 分钟至 3 分钟，比赛套路时间不足 2 分钟，不予评分。

3. 视频可通过手机、照相机、DV 等设备摄录，可进行后期剪辑制作，包括制作片头、片尾、字幕、解说和配音等；格式为 mp4 格式，大小不超过 50MB。各参赛选手或队伍提交的视频要求清晰，音质要好。视频模糊不清、晃动、无法看清套路编排等视作无效视频，不予评分。

4. 比赛最终成绩：专家组评分+网络投票。专家评分：组建本次比赛专家组，按照 2011 年国际龙狮总会颁布的《国际舞龙南狮北狮竞赛规则、裁判法》执行；

## **五、录取名次和奖励**

1. 本次比赛个人项目：设置一、二、三等奖，1—20 名为一等奖；21—40 名为二等奖；41—60 名为三等奖，其他选手为“优秀奖”。所有参赛选手都颁发电子证书。

2. 集体项目：设“优胜奖”、“优秀奖”，按照参赛项目前 40% 为“优胜奖”；60% 的为“优秀奖”。

## **六、报名要求**

报名平台：点击微信页面搜索—输入名称“荔枝悦动”—点击搜索小程序—打开首页云擂台—浏览视频规则—选择我也要拍—选择拍摄或者上传视频—选发布的类别—发布成功！所有参赛人员通过手机上传报名及视频。

联系电话：13813060520，王鸣骏（微信同）。

## **七、赛风赛纪**

本次网络全民健身运动会本着公平、公正原则，不允许参赛者私自剪辑、处理相关视频内容，不得出现服用兴奋剂、徇私舞弊、弄虚作假等违反体育道德和赛风赛纪行为，一经查出，将取消评选资格，并进行相关处罚。

**八、裁判员和仲裁委员名单另发。**

**九、未尽事宜，另行通知。**

**十、本规程解释权属组委会。**



# 江苏省首届网络全民健身运动会

## 风筝竞赛规程

### 一、时间和地点

2020 年 8 月 8 日—11 月 1 日

### 二、比赛项目

风筝放飞

### 三、参赛办法

1. 参赛运动员应具有我省户籍或在我省工作、学习、生活，并具备参与项目所需的身体健康条件。

2. 参赛人数 2—4 人，家庭需明确家庭身份（如夫妻、父子或母子、兄弟、姊妹、祖孙等）。

3. 参赛视频和报名表请于 8 月 8 日上午 8:30 至 11 月 1 日下午 17:30 分期间，上传视频到指定平台。

### 四、竞赛办法

1. 传统风筝和软体风筝须录制风筝从起飞开始，留空时间不少于 1 分钟的连续视频，总长时间不超过 2 分钟。

2. 盘旋类风筝和复线风筝按竞赛规则录取 2 分钟的连续视频。

3. 风筝制作赛按中国风筝协会审定的《风筝竞赛规则与裁判法》2016 年版执行。

## **五、录取名次与奖励**

本着“全民健身、全民参与、全民共享、全民快乐”的原则，竞赛不以竞技结果为目的，重在参与。

本次比赛不限年龄，两个项目分别各设一、二、三等奖。1-10名为一等奖；11-20名为二等奖；21-30名为三等奖，其他选手为“优秀奖”。所有参赛选手都颁发电子证书。

## **六、报名要求**

报名平台：点击微信页面搜索—输入名称“荔枝悦动”—点击搜索小程序—打开首页云擂台—浏览视频规则—选择我也要拍—选择拍摄或者上传视频—选发布的类别—发布成功！

竞赛联系人：谢小丽，电话：13851877936，025-51889577。

## **七、赛风赛纪**

本次网络全民健身运动会本着公平、公正原则，不允许参赛者私自剪辑、处理相关视频内容，不得徇私舞弊、弄虚作假等违反体育道德和赛风赛纪行为，一经查出，将取消评选资格，并进行相关处罚。

**八、裁判员和仲裁委员名单另发。**

**九、未尽事宜，另行通知。**

**十、本规程解释权属组委会。**

# 江苏省首届网络全民健身运动会

## 体育舞蹈（标准舞、拉丁舞、霹雳舞）竞赛规程

一、竞赛时间：2020 年 8 月 8 日-11 月 8 日

竞赛地点：居家或其他平整地面场地

二、竞赛项目和组别:

| 序号 | 组别        | 舞种     | 说明                             |
|----|-----------|--------|--------------------------------|
| —  | 体育舞蹈组     |        |                                |
| 1  | 幼儿组单人拉丁舞  | 恰恰恰（C） | 联合会三级套路，<br>规定音乐，规定服装          |
| 2  | 儿童组单人拉丁舞  | 恰恰恰（C） | 1 到 3 年级，联合会三级套路，规定音乐，<br>规定服装 |
| 3  | 少年组单人拉丁舞  | 恰恰恰（C） | 4 到 6 年级，联合会三级套路，规定音乐，<br>规定服装 |
| 4  | 初中组单人拉丁舞  | 恰恰恰（C） | 联合会三级套路，<br>规定音乐               |
| 5  | 高中组单人标准舞  | 华尔兹（W） | 联合会三级套路，规定音乐                   |
| 6  | 高中组单人拉丁舞  | 恰恰恰（C） | 联合会三级套路，<br>规定音乐               |
| 7  | 成人组单人标准舞  | 华尔兹（W） | 18-45 岁，联合会三级套路，规定音乐           |
| 8  | 成人组单人拉丁舞  | 恰恰恰（C） | 18-45 岁，联合会三级套路，规定音乐           |
| 9  | 中老年组单人标准舞 | 华尔兹（W） | 45 岁以上，联合会三级套路，规定音乐            |
| 10 | 中老年组单人拉丁舞 | 恰恰恰（C） | 45 岁以上，联合会三级套路，规定音乐            |

| 二  | 霹雳舞组 (Breaking) |                   |                     |
|----|-----------------|-------------------|---------------------|
| 11 | 儿童组单人           | 霹雳舞<br>(Breaking) | 4-8 岁, 套路自选, 音乐随机   |
| 12 | 少年组单人           | 霹雳舞<br>(Breaking) | 9-14 岁, 套路自选, 音乐随机  |
| 13 | 青少年组单人          | 霹雳舞<br>(Breaking) | 15-19 岁, 套路自选, 音乐随机 |
| 14 | 青年组单人           | 霹雳舞<br>(Breaking) | 20 岁以上, 套路自选, 音乐随机  |

### 三、参加办法:

1. 参赛运动员应具有我省户籍或在我省工作、学习、生活, 并具备参与项目所需的身体健康条件。

2. 第一阶段为全民报名, 按以上报名要求至平台进行海选阶段。

3. 第二阶段为决赛环节, 通过海选阶段将由各市选出 14 个优秀视频进入总决赛。

(二) 报名时间: 第一阶段海选时间为: 2020 年 8 月 8 日至 10 月 8 日; 逾期不接受报名。第二阶段总决赛报名时间为 10 月 20 日至 10 月 30 日, 逾期不接受报名。

(三) 联系方式: 梁运路 13372250072, 谢婉青 13675155161。

### 四、竞赛办法:

(一) 比赛执行经国家体育总局批准的中国体育舞蹈 (霹雳舞) 竞赛规则。

(二) 参赛者自备手机或摄像机进行拍摄, 体育舞蹈要求有开场和结尾礼仪动作, 拉丁舞视频长度不超过 1 分 15 秒, 标准舞

视频长度不超过 1 分 30 秒，霹雳舞视频长度不超过 1 分钟（霹雳舞音乐中不得出现不文明的词汇）。

（三）在决赛阶段，以各地级市为单位，每个市最终选出 10 位体育舞蹈参赛选手及 4 位霹雳舞参赛选手进入总决赛，每个组别只能选送 1 个视频，如此组别无选送人员视作放弃，不能同组别选送 2 个以上（含）视频，多送则视为无效。

（四）裁判由江苏省体育舞蹈运动协会选派。

### **五、录取名次和奖励：**

本着“全民参与、全民共享”原则，本次赛事海选阶段所有参赛选手都颁发电子证书。决赛设“一、二、三等奖”（每组别 1-2 名为一等奖；3-5 名为二等奖；6-13 名为三等奖），其他选手为“优秀奖”。

### **六、报名要求：**

（一）报名平台：点击微信页面搜索—输入名称“荔枝悦动”—点击搜索小程序—打开首页云端秀—浏览视频规则—选择我也要拍—选择拍摄或者上传视频—选发布的类别—发布成功。

（二）报名选手要求身体健康，适合此项运动。

（三）参赛者不得报与自身年龄不相符的组别。

（四）体育舞蹈 12 岁以下（含）选手规定服装要求：

#### **1. 男选手的比赛服饰：**

男士拉丁舞服装：

（1）发型要求梳理整齐，用发胶等定型。不可在头发上添加亮粉或一次性染发用品，不得化妆。

（2）白色衬衫或白色男士规定舞蹈服，采用氨纶等不反光面

料，不可采用亮缎或者闪光丝面料。

(3) 必须佩戴黑色领带或者黑色领结。

(4) 黑色拉丁裤，黑色袜子，黑色拉丁鞋。上衣、裤子、鞋子。不得有任何反光物或者亮钻。

男士标准舞服装：

(1) 发型要求梳理整齐，用发胶等定型。不可在头发上添加亮粉或一次性染发用品，不得化妆。

(2) 仅允许穿简单款式的白色长袖衬衫，不允许使用有光泽或装饰性面料，首选纯棉质地和混合棉质地的面料。不允许带翻领，不允许将袖子卷起，衬衫必须塞入裤子内。

(3) 仅允许黑色裤子仅允许黑色领带。

(4) 必须穿黑色袜子.最高 2.5 厘米的摩登舞鞋，特别提示的是，标准舞组别不得穿着拉丁舞鞋参赛。

2. 女选手的比赛服饰：

女士头部：盘发，不得添加任何彩色或者亮钻类发饰，不得化妆。

女士拉丁舞服装：

(1) 舞蹈裙采用氨纶等不反光面料，不可采用亮缎或者闪光丝面料。上下连体式样，不可采用分体式上装和裙子。颜色、面料要求上身和裙子一致，不可使用腰带。领口要求圆领或者小 V 领（小 V 领的概念是沿着锁骨方向的 V 领）。袖长要求长袖或者中袖（中袖的概念是长度达到手肘位置，必须包裹整个大手臂），不得采用坎肩或者无袖款式。

(2) 裙长不得过短或过长（过短的概念是指短于大腿长度的

一半，过长的概念是指低于膝盖的长度)。裙摆款式自然下垂，不可蓬起。

(3) 女士袜子要求翻边白色短袜。

(4) 女士鞋跟要求三点五公分方跟，不得采用细跟款式或者超过三点五公分高度的舞蹈鞋。鞋面不得有任何反光或亮钻。

女士标准舞服装：

(1) 舞蹈裙采用氨纶等不反光面料，不可采用亮缎或者闪光丝面料。上下连体式样，不可采用分体式上装和裙子。颜色、面料要求上身和裙子一致，不可使用腰带。领口要求圆领，袖长要求长袖。不得使用飘带或者其他多余装饰物品。

(2) 裙长要求低于膝盖，高于脚踝。

(3) 白色袜子。

(4) 摩登舞鞋必须为方根，鞋跟高度不超过 3.5 厘米。特别提示的是，标准舞组别不得穿着拉丁舞鞋参赛。

(二) 霹雳舞比赛服装要求：

儿童组与少年组不得佩戴耳环、耳钉等饰品。

## **七、赛风赛纪**

本次网络全民健身运动会本着公平、公正原则，不允许参赛者私自剪辑、处理相关视频内容，不得出现服用兴奋剂、徇私舞弊、弄虚作假等违反体育道德和赛风赛纪行为，一经查出，将取消评选资格，并进行相关处罚。

**八、裁判员和仲裁委员名单另发。**

**九、未尽事宜，另行通知。**

**十、本规程解释权属组委会。**

# 江苏省首届网络全民健身运动会

## 健身健美竞赛规程

### 一、竞赛时间

8月8日至9月6日上传视频至组委会指定网络专用报名平台，9月9日进行线下评审。

### 二、竞赛组别和项目

#### （一）专业组

1. 男子传统健美
2. 男子健体
3. 女子比基尼

#### （二）大众组

1. 男子1分钟波比跳
2. 女子1分钟三方向仰卧起坐

### 三、参加办法

年龄16周岁以上，参赛运动员应具有我省户籍或在我省工作、学习、生活，并具备参与项目所需的身体健康条件。

### 四、竞赛办法

#### （一）专业组

1. 男子传统健美

（1）服装要求：单色健美三角赛裤。



(2)竞赛办法:进行七个规定动作的展示(前展双肱二头肌、前展双背阔肌、侧展胸部、后展双肱二头肌、后展双背阔肌、侧展肱三头肌、前展腹部和腿部),由裁判员进行评分。60秒自选动作自由造型展示。

(3)评判标准:肌肉发达程度和肌肉质量作为首要依据,在肌肉发达度和肌肉质量相近的情况下,遗传条件好的运动员,名次列前。

## 2. 男子健体

(1)服装要求:非紧身自选色齐膝短裤。

(2)竞赛办法:进行四个四分之一向右转体(正向站立、左侧向站立、背向站立、右侧向站立),由裁判员进行评分。60秒自选动作自由造型展示。

(3)评判标准:肌肉呈条状形态,肌肉量适度,紧致有型、饱满,轮廓清晰美观的自然、运动的男性体格,在令人赏心悦目的同样的身体条件下,舞台表现力好的运动员,名次列前。

## 3. 女子比基尼

(1)服装要求:自选色后环绕式分体比基尼。

(2)竞赛办法:进行四个四分之一向右转体(正向站立、左侧向站立、背向站立、右侧向站立),由裁判员进行评分。60秒自选动作自由造型展示。

(3)评判标准:整体结构匀称、形体比例理想,身体呈曲线状美为首要条件,身体特征:形体紧致、外形美观。动作造型规范自然、舞台表现力好的运动员,名次列前。

说明：

60秒自选动作自由造型展示要求动作编排主题突出，配乐感染力强，动作完整、规范、流畅，形体展示艺术性强，富有节奏感和美感。

## （二）大众组

### 1. 男子1分钟波比跳

（1）比赛时间：1分钟

（2）比赛规则：

①俯卧撑预备姿势，收紧躯干，肩、髋关节稳定 确保全程动作时，腰椎（下背）保持自然排列，不要出现屈伸的情况。

②将腿弹跳前收至脚掌平踩于地面、重心落于足弓（足跟不离地），躯干保持平直不拱背，运用臀驱动，同时手臂上摆带动身体、髋部往前往上推，垂直向上跳，双脚离地，身体完全延伸。

③向下落地时，保持躯干稳定，脚尖着地，顺势屈髋屈膝往下往后蹲（缓冲）并保持膝盖和脚尖处于同一平面。

### 2. 女子1分钟三方向仰卧起坐

（1）比赛时间：1分钟

（2）比赛规则：

①运动员初始位置：运动员平躺在瑜伽垫上，裁判长宣布比赛开始，选手开始比赛。

②动作过程及标准：运动员从初始位置卷腹起身至双手接触双腿左方的地面然后恢复到初始位置（至整个背部接触地面），再次卷腹至双手接触到双腿中间的地面然后恢复到初始位置，第三

次卷腹至双手接触到双腿右方的地面然后恢复到初始位置，第四次卷腹起身至双手接触双腿左方的地面然后恢复到初始位置，要求双手接触地面的顺序依次是（左前方、正前方、右前方、左前方、正前方、右前方），以此类推，每次接触地面计为一次有效个数。

③评判标准：运动员按照动作标准完成整个动作过程方计为有效个数；运动员双手接触地面顺序没有按照左前方、正前方、右前方、左前方、正前方、右前方的顺序计为无效个数。

## **五、录取名次和奖励**

各单项设置一、二、三等奖（第1至2名为一等奖；第3至6名为二等奖；第7至12名为三等奖；其他选手为“优秀奖”），所有参赛选手都颁发电子证书。

## **六、报名要求**

（一）参赛者通过网络线上渠道报名，报名方式为组委会指定网络专用报名平台。报名平台：点击微信页面搜索—输入名称“荔枝悦动”—点击搜索小程序—打开首页云擂台—浏览视频规则—选择我也要拍—选择拍摄或者上传视频—选发布的类别—发布成功。

（二）场地自行选择，可居家、健身房，也可在户外场地。

（三）自行准备计时器及摄像器材，计时器材需放置在画面内显示。

（四）参赛者录制清晰视频，录制视频内需出示本人身份证，不得私自剪辑、处理。

(五) 联系人：徐嘉，联系电话：18913385333。

## **七、赛风赛纪**

本次网络全民健身运动会本着公平、公正原则，不允许参赛者私自剪辑、处理相关视频内容，不得出现服用兴奋剂、徇私舞弊、弄虚作假等违反体育道德和赛风赛纪行为，一经查出，将取消评选资格，并进行相关处罚。

**八、裁判员和仲裁委员名单另发。**

**九、未尽事宜，另行通知。**

**十、本规程解释权属组委会。**

# 江苏省首届网络全民健身运动会

## 健身气功竞赛规程

### 一、竞赛时间

2020年8月8日-9月21日前上传比赛视频至组委会指定网络专用报名平台。

9月28-29日对参赛视频进行线下评审。

比赛地点：网络线上、各市体育场馆、公共空间。

### 二、竞赛组别和项目

集体项目：

1. 健身气功·易筋经
2. 健身气功·五禽戏
3. 健身气功·六字诀
4. 健身气功·八段锦

以上项目为国家体育总局健身气功管理中心缩编推广的6分钟普及功法。

### 三、参加办法

(一) 以各设区市健身气功协会为单位各组织不少于10支队，全省各健身气功站点均可单独组队参赛。参赛人员要求身体健康，每队运动员10人，男女不限，年龄75周岁以下。

(二) 每支代表队限报2个项目，每个项目需10名队员同时

上场参赛。

#### **四、竞赛办法**

（一）评判采用国家体育总局健身气功管理中心制定的《健身气功竞赛规则》（2017年版）。

（二）参赛队上场队形为平行错位排列。

（三）比赛音乐采用国家体育总局健身气功管理中心发行的6分钟功法展示音乐。

（四）运动员比赛着装为中国健身气功协会指定的健身气功专用服装样式，鞋为健身运动类鞋。参加集体项目比赛的运动员着装颜色须统一。

（五）采用“云端秀”方式以网络报送视频的形式参赛。参赛队登录大赛网络平台，上传参赛短视频，可通过手机、相机、DV等设备摄录。

（六）成立裁判员委员会，对上传的参赛视频进行综合评分。

#### **五、录取名次和奖励**

设“优胜奖”、“优秀奖”，按照参赛组别前40%为“优胜奖”；60%的为“优秀奖”。

#### **六、报名要求**

参赛者通过网络线上渠道报名，报名方式为组委会指定网络专用报名平台。报名后不得更改和调整。

1. 报名平台：点击微信页面搜索—输入名称“荔枝悦动”—点击搜索小程序—打开首页云擂台—浏览视频规则—选择我也要拍—选择拍摄或者上传视频—选发布的类别—发布成功。

2. 联系人：茅尚娟，联系电话：025-51889331，13851920086。

## **七、赛风赛纪**

本次网络全民健身运动会本着公平、公正原则，不允许参赛者私自剪辑、处理相关视频内容，不得出现服用兴奋剂、徇私舞弊、弄虚作假等违反体育道德和赛风赛纪行为，一经查出，将取消评选资格，并进行相关处罚。

**八、裁判员由省健身气功协会推荐。**

**九、未尽事宜，另行通知。**

**十、本规程解释权属组委会。**

# 江苏省首届网络全民健身运动会

## 电子竞技竞赛规程

### 一、竞赛时间

2020年8月8日-11月8日

### 二、竞赛组别和项目

挑战游戏项目（电脑端）：祖玛；

挑战游戏项目（手机端）：贪吃蛇大作战；

### 三、参加办法

1. 参赛运动员应具有我省户籍或在我省工作、学习、生活，并具备参与项目所需的身体健康条件。

2. 各项目参赛者通过微信小程序“荔枝悦动”进行报名并上传参赛视频。

### 四、竞赛办法

#### （一）挑战游戏项目（电脑端）：祖玛

#### 1. 器材装备要求

（1）电脑一台；

（2）祖玛游戏软件（版本为“祖玛豪华完全版 1.2”）

（3）电脑内安装屏幕录制软件；

#### 2. 具体要求

（1）比赛模式为“挑战模式——生存模式（SURVIVAL）”；



(2) 比赛地图为“SPIRAL OF DOOM”，初始难度为“野兔”(RABBIT)；

(3) 录制时游戏使用窗口模式（设定内“FULLSCREEN”选项勾去），录制时桌面不得有除屏幕录制软件和游戏外其它任何程序运行，录制时需同时显示游戏界面和系统桌面时间；

(4) 参赛者自行录制参赛视频，录制流程为：

- 开始录制视频并打开游戏；
- 游戏主界面进入挑战模式；
- 选择比赛地图和初始难度；
- 桌面任务栏“显示隐藏的图标”展示（如任务栏无“显示隐藏的图标”一项可跳过此步）；
- 录制视频必须包含桌面右下角的显示日期和时间；
- 游戏开始；
- 游戏结束，获得游戏得分；
- 停止录制；

(5) 本着公平、公正原则，游戏过程中不允许进行任何暂停操作，一旦误触发暂停，必须退出当前游戏后重新开始新一局游戏和视频录制。

(6) 录制完成后，在规定竞赛时间内将相关视频通过微信小程序“荔枝悦动”上传，参赛视频文件按照“所在省市+姓名+身份证号+电竞（祖玛）+游戏得分”格式命名，视频分辨率至少为640x360，视频大小在500MB以下，进行视频上传。

(二) 挑战游戏项目（手机端）：贪吃蛇大作战

1. 器材装备要求

- (1) 手机一台；
- (2) 贪吃蛇大作战 APP；
- (3) 手机内安装视频录制 APP；

## 2. 具体要求

- (1) 比赛模式为“无尽模式”；
- (2) 不允许使用任何影响分数加成的道具和装备；
- (3) 不允许使用复活；
- (4) 参赛者自行录制参赛视频，录制流程为：
  - 开始录制视频；
  - 关闭手机内除视频录制 APP 外所有后台运行 APP；
  - 打开“贪吃蛇大作战”APP；
  - 游戏主界面点击进入“无尽模式”；
  - 游戏开始；
  - 游戏结束，获得“最终长度”得分；
  - 停止录制；

(5) 本着公平、公正原则，游戏过程中不允许进行任何暂停操作，一旦误触发暂停，必须退出当前游戏后重新开始新一局游戏和视频录制。

(6) 录制完成后，在规定竞赛时间内将相关视频通过微信小程序“荔枝悦动”上传，参赛视频文件按照“所在省市+姓名+身份证号+电竞（贪吃蛇大作战）+游戏得分”格式命名，视频分辨率至少为 640x360，视频大小在 500MB 以下，进行视频上传。

## 五、录取名次和奖励

每位参赛者每个项目仅能上传一次参赛视频，如遇多次上

传，将根据系统后台最先收到的参赛视频进行名次录取，其余参赛视频均视为无效。

本着“全民参与、全民共享”原则，本次赛事各单项设一、二、三等奖，具体要求为：单项得分排名前 10 名的参赛者，获得一等奖；单项得分排名 11 至 20 名的参赛者，为二等奖；单项得分排名 21 至 30 名的参赛者，为三等奖；其他选手为“优秀奖”。所有参赛者都颁发电子证书。

## **六、报名要求**

点击微信页面搜索—输入名称“荔枝悦动”—点击搜索小程序—打开首页云擂台—浏览视频规则—选择我也要拍—选择拍摄或者上传视频—选发布的类别—发布成功！

联系人：墙晟，13047510883。

报名者在报名时需填写真实的个人信息和联系方式，以便录取名次时必要的身份核实及奖励的顺利发放。

## **七、赛风赛纪**

本次网络全民健身运动会本着公平、公正原则，不允许参赛者私自剪辑、处理相关视频内容，不得徇私舞弊、弄虚作假等违反体育道德和赛风赛纪行为，一经查出，将取消评选资格，并进行相关处罚。

**八、裁判员和仲裁委员名单另发。**

**九、未尽事宜，另行通知。**

**十、本规程解释权属组委会。**

# 江苏省首届网络全民健身运动会

## 瑜伽竞赛规程

### 一、竞赛时间

2020 年 8 月 8 日-11 月 8 日

### 二、竞赛组别和项目

社会大众组：男单、女单、混双

### 三、参加办法

参赛运动员应具有我省户籍或在我省工作、学习、生活，并具备参与项目所需的身体健康条件。

### 四、竞赛办法

1. 规定体式在《体位标准》3-6 级中自选，须从 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，要求在 60 秒内完成。

2. 自编套路在《体位标准》3-9 级中自选，须包括 5 个类别（前屈、后展、扭转、平衡、倒置），配合自选音乐合理编排套路串联体式，避免出现与范围体式无关的动作，要求在 100 秒内完成。

3. 参赛音乐可根据编排自选，音乐中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，服装品牌标识尺寸最宽处不能大于4cm，且禁止出现宗教、迷信、广告等性质的符号。

5. 参赛视频录制开始前和结束后运动员须行合十礼。

6. 比赛执行体育总局社体中心全国健身瑜伽指导委员会审定的《健身瑜伽竞赛规则与裁判法（试行）》和《健身瑜伽体位标准（试行）》。

7. 只进行决赛，评分实行百分制，规定体式和自编套路各占50%的分值，按照两项总分高低排名。

## **五、录取名次和奖励**

每个组别比赛设置一、二、三等奖。1-7 名为一等奖；8-14 名为二等奖；15-21 名为三等奖，其他选手为“优秀奖”。所有参赛选手都颁发电子证书。

## **六、报名要求**

参赛选手比赛视频报送至省首届网络全民健身运动会云端秀平台，逾期不予补报。

报名平台：点击微信页面搜索—输入名称“荔枝悦动”—点击搜索小程序—打开首页云擂台—浏览视频规则—选择我也要拍—选择拍摄或者上传视频—选发布的类别—发布成功。

联系人：林琳，联系电话：13951704600。

## **七、赛风赛纪**

本次网络全民健身运动会本着公平、公正原则，不允许参赛者私自剪辑、处理相关视频内容，不得出现服用兴奋剂、徇私舞弊、弄虚作假等违反体育道德和赛风赛纪行为，一经查出，将取

消评选资格，并进行相关处罚。

八、裁判员和仲裁委员名单另发。

九、未尽事宜，另行通知。

十、本规程解释权属组委会。

# 江苏省首届网络全民健身运动会 暨“圣美伦杯”2020年“舞动江苏” 广场舞大赛竞赛规程

## 一、比赛时间

2020年8月8日—11月8日

## 二、比赛项目

(一)规定套路(任选一套):《共圆中国梦》《小康时光》《天佑中华》《锦绣小康》(2020年“江苏广场舞”平台推出套路视频)。

(二)自选套路。

## 三、参加办法

(一)全省各级广场舞协会广场舞团队,各企、事业单位及社会广场舞团队均可参加。

(二)广场舞队报领队、教练各1人,运动员12-16人。参赛队必须兼报规定套路和自选套路比赛。各设区市比赛产生的冠军队(全省共13支队伍)参加省决赛。

(三)运动员资格:

1.江苏省各市区广场舞团队、协会及广场舞健身团队参加。年龄在1955年1月1日--2001年12月31日间出生。

2.运动员必须于赛前签署《自愿参赛责任书》,方可参赛。

## 四、竞赛办法

1. 采用国家体育总局社会体育指导中心、中国社会体育指导员协会审定的《全国广场舞竞赛规则（试行）》（2018年版）。

2. 采取网络视频方法进行。报送的参赛视频要体现完整性，不得剪辑；每支队伍人数为12-16人，所有运动员必须全程在画面内。

3. 比赛场地不小于18米×16米（应有醒目的标志线），规定动作以2020年“江苏广场舞”平台推出套路视频为准，只允许前奏4×8拍（或3×16小节）及结束前4×8拍（或3×16小节）自行编排动作。

4. 各设区市比赛和县（市、区）海选预赛参照执行。

## **五、录取名次和奖励**

决赛设团体“优胜奖”6个，团体“优秀奖”7个。

## **六、报名要求**

（一）报名：统一在“江苏广场舞”平台，按照要求填报。

（二）时间：全省决赛报名时间截止到10月15日。

赛事联系：朱颖 13951814413

## **七、赛风赛纪**

本次网络全民健身运动会本着公平、公正原则，不允许参赛者私自剪辑、处理相关视频内容，不得出现服用兴奋剂、徇私舞弊、弄虚作假等违反体育道德和赛风赛纪行为，一经查出，将取消评选资格，并进行相关处罚。

**八、裁判员和仲裁委员名单另发。**

**九、未尽事宜，另行通知。**

**十、本规程解释权属组委会。**



# 江苏省首届网络全民健身运动会

## 魔方竞赛规程

### 一、竞赛时间

2020年8月8日-10月31日

### 二、竞赛组别和项目

竞赛组别：公开组

竞赛项目：三阶速拧

### 三、参加办法

参赛运动员应具有我省户籍或在我省工作、学习、生活，并具备参与项目所需的身体健康条件。

### 四、竞赛办法

1. 参赛者三阶魔方复原时间需在三分钟以内。
2. 各阶段指定时间在参赛选手群发布打乱公式，在各阶段截止日期前录制好参赛视频并以本规程第三条参加办法中的形式发送，文件名以“还原时间+姓名+所在市”命名。

### 五、录取名次和奖励

本着“全民健身、全民参与、全民共享、全民快乐”的原则，竞赛不以竞技结果为目的，重在参与。

个人奖：单项比赛设置一、二、三等奖，1-20名为一等奖；21-40名为二等奖；41-60名为三等奖；其他选手为“优秀奖”。

所有参赛选手都颁发电子证书。

## **六、报名要求**

点击微信页面搜索—输入名称“荔枝悦动”—点击搜索小程序—打开首页云擂台—浏览视频规则—选择我也要拍—选择拍摄或者上传视频—选发布的类别—发布成功。

竞赛联系人：吴凯杰，联系电话：15370948336。

## **七、赛风赛纪**

本次网络全民健身运动会本着公平、公正原则，不允许参赛者私自剪辑、处理相关视频内容，不得出现服用兴奋剂、徇私舞弊、弄虚作假等违反体育道德和赛风赛纪行为，一经查出，将取消评选资格，并进行相关处罚。

**八、裁判员和仲裁委员名单另发。**

**九、未尽事宜，另行通知。**

**十、本规程解释权属组委会。**

# 江苏省首届网络全民健身运动会

## 石锁竞赛规程

### 一、竞赛时间

2020 年 8 月 8 日至 10 月 31 日

### 二、竞赛组别和项目

组别：

1. 女子青年组 50 岁以下（1970 年 12 月 31 日以后出生）
2. 男子青年组 60 岁以下（1960 年 12 月 31 日以后出生）

项目：

1. 趣味项目
  - （1）石锁花样赛
2. 综合性石锁单项赛
  - （1）石锁上拳
  - （2）石锁功力赛

### 三、参加办法

参赛运动员应具有我省户籍或在我省工作、学习、生活，并具备参与项目所需的身体健康条件。

### 四、竞赛办法

1. 竞赛规则采用《2017-2019 年全国石锁竞赛规则》。
2. 比赛由组委会指定 6 名以上的全国石锁大赛的裁判员执

裁；

## **五、录取名次和奖励**

本着“全民健身、全民参与、全民共享、全民快乐”的原则，竞赛不以竞技结果为目的，重在参与。

本次大赛分男、女组，各单项比赛设置一、二、三等奖，1-4名为一等奖；5-8名为二等奖；9-12名为三等奖；其他选手为“优秀奖”。所有参赛选手都颁发电子证书。

## **六、报名要求**

1. 各参赛单位自己录制视频。

2. 参赛视频名称按照“单位、组别、姓名、性别、项目”格式命名。

报名平台：点击微信页面搜索—输入名称“荔枝悦动”—点击搜索小程序—打开首页云擂台—浏览视频规则—选择我也要拍—选择拍摄或者上传视频—选发布的类别—发布成功！

赛事联系人：高容安，13851460686。

## **七、赛风赛纪**

本次网络全民健身运动会本着公平、公正原则，不允许参赛者私自剪辑、处理相关视频内容，不得出现服用兴奋剂、徇私舞弊、弄虚作假等违反体育道德和赛风赛纪行为，一经查出，将取消评选资格，并进行相关处罚。

**八、裁判员和仲裁委员名单另发。**

**九、未尽事宜，另行通知。**

**十、本规程解释权属组委会。**

# 江苏省首届网络全民健身运动会

## 飞镖竞赛规程

### 一、竞赛时间

2020 年 8 月 8 日—11 月 8 日

### 二、竞赛组别和项目

9 镖高分赛（不区分性别、年龄，混合进行比赛）

### 三、参加办法

1. 参赛运动员应具有我省户籍或在我省工作、学习、生活，并具备参与项目所需的身体健康条件。

2. 参赛者需要准备飞镖靶和三支飞镖（软式和硬式均可），飞镖靶需要有 1-20 标准分区（非 1-10 环飞镖盘），不限定为 18 寸赛事标准镖靶；

3. 参赛者在规定投掷距离和投掷高度投镖。飞镖靶红心正中心距离地面 1.73m，挑战者需要站在 2.44m 外投掷飞镖；

4. 准备丈量卷尺 1 个，胶带 1 块；笔、白纸/白板或计算器等计分工具；

5. 准备摄像器材：摄像机或手机；

6. 提前用胶带在 2.44m 的距离贴上投掷线，挑战者需要站在投掷线后投镖。挑战前，把尺子丈量飞镖靶高度和投掷距离的的录制记载下来，展示给评委看，时间控制在 20 秒以内，接着完成

9 镖高分赛的挑战，整体比赛视频长度不超过 90 秒（尽量控制在 1 分钟以内）。

#### 四、竞赛办法

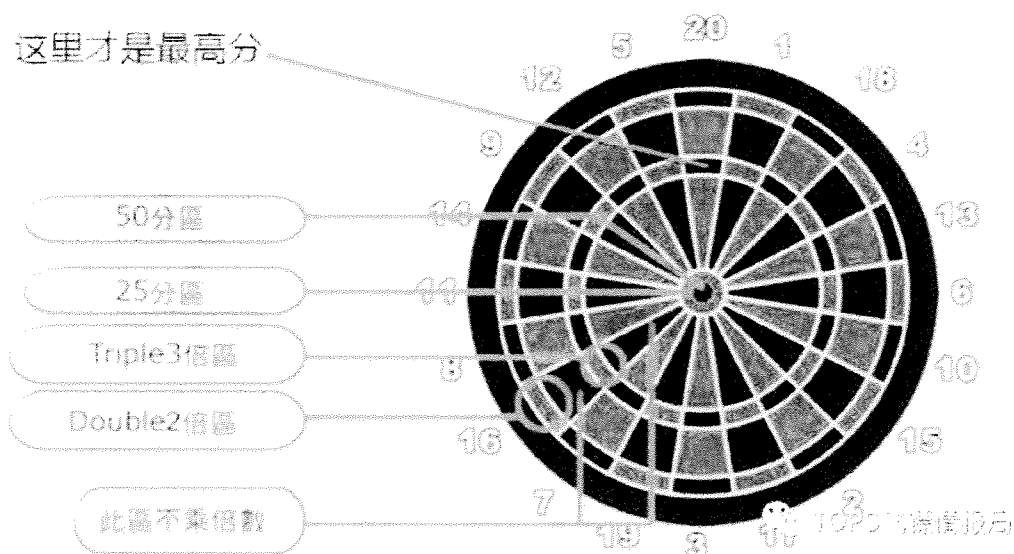
1. 三支飞镖为一轮，总共三轮，共计算 9 支飞镖的分数，即为比赛成绩；

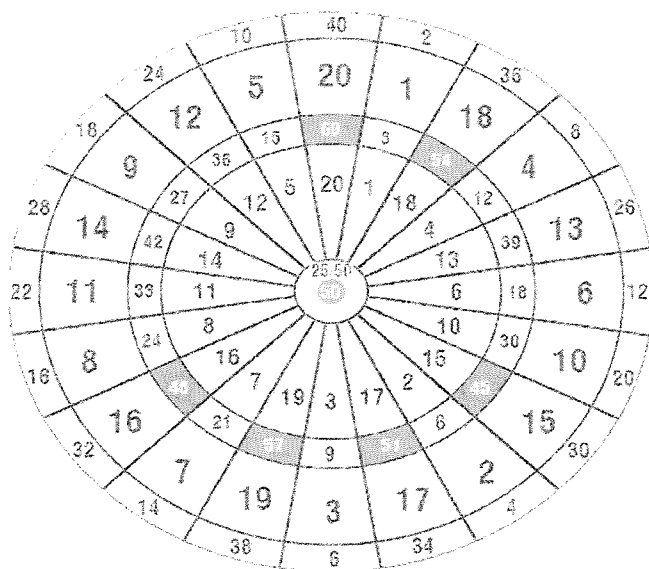
2. 选手打完三支飞镖需拔镖，回到投掷线后，继续投掷相同的三支飞镖；

3. 选手如果未使用自动计分的飞镖靶，需要在每轮投掷完三支飞镖后在白纸/白板或计算器上记录每一轮的分数，打完 9 镖后，把分数展示给摄像机或手机前，便于裁判认定成绩；

4. 如遇飞镖击中镖靶掉落情况，不计分数，该镖成绩无效；选手如果使用可以自动计分的飞镖靶\机，遇飞镖击中镖靶掉落情况，以机器或软件\APP 显示的分数为准；

5. 飞镖靶计分规则图解：





6. 硬式飞镖绿心(外圆心 25 分区)和红心(内圆心 50 分区), 本次比赛都计算为 50 分; 软式飞镖, 内圆心外圆心均为 50 分;

## 7. 飞镖基本投掷动作图解

## ● 投標方法

## 01/Grip 握法



食指放在重心上，大拇指紧住飞镖，其余手指自然摆放。握镖感良好，命中率强感可以。



### 三根手指的握法



#### 四根手指的握法

**02/Stance 姿势** 投球姿势是以自己觉得最舒服为佳！后脚舒适着地



### Standard Stance

### 标准站姿

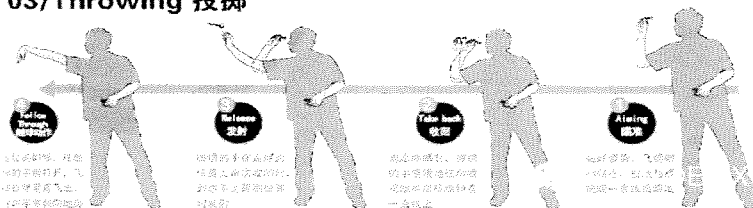
### Close Stance

### 封闭式站臺

### Open Stance

### 开放式站姿

### 03/Throwing 投擲



8. 挑战者可以多次挑战，只需要将其中完成最好、分数最高的视频上传即可。

## **五、录取名次和奖励**

比赛设置一、二、三等奖，9 镖总分排名前 20 名的参与者，获得一等奖；9 镖总分排名在 21—40 名的参与者，获得二等奖；9 镖总分排名 41—60 名的参与者，获得三等奖；其他选手为“优秀奖”。所有参与者均颁发电子证书。

## **六、报名要求**

报名平台：点击微信页面搜索—输入名称“荔枝悦动”—点击搜索小程序—打开首页云擂台—浏览视频规则—选择我也要拍—选择拍摄或者上传视频—选发布的类别—发布成功。

飞镖赛事联系人：许先生，18652986539。

## **七、赛风赛纪**

本次网络全民健身运动会本着公平、公正原则，不允许参赛者私自剪辑、处理相关视频内容，不得出现服用兴奋剂、徇私舞弊、弄虚作假等违反体育道德和赛风赛纪行为，一经查出，将取消评选资格，并进行相关处罚。

**八、裁判员和仲裁委员名单另发。**

**九、未尽事宜，另行通知。**

**十、本规程解释权属组委会。**



# 江苏省首届网络全民健身运动会

## 马拉松竞赛规程

### 一、竞赛时间

2020年8月8日-11月8日

### 二、竞赛组别和项目

项目：

10.548KM（四分马）

组别：

全民参与组

### 三、参加办法

1. 参赛运动员应具有我省户籍或在我省工作、学习、生活，并具备参与项目所需的身体健康条件。
2. 关注微信公众号“爱运尚”通过链接报名参赛。
3. 填报个人报名信息。
4. 根据赛事内容选择参与项目：四分马。
5. 以计步形式完成赛事项目距离并上传成绩。
6. 领取完赛电子证书。
7. 爱运尚 张静 17702505550

### 四、竞赛办法

根据小程序内线路推荐的距离参与赛事。

按 1 米 2 步计算,整体虚拟赛道距离为 2.1 万步,即 10.548KM  
按累积步行 2.1 万步完成一圈,弹出完成 10.548KM(四分马)  
海报图

## **五、录取名次和奖励**

1. 本项目每日可重复参加(单日最多完赛圈数为 3 圈),以最终完赛圈数进行排名划分
2. 单项比赛设置一、二、三等奖,1-20 名为一等奖;21-40 名为二等奖;41-60 名为三等奖,其他选手为“优秀奖”,所有参赛选手都颁发电子证书。

## **六、报名要求**

参与人员需确保自身健康条件满足参与体育运动要求,不推荐有心脏、心血管疾病人员参与。

## **七、赛风赛纪**

本次网络全民健身运动会本着公平、公正原则,不允许参赛者私自剪辑、处理相关视频内容,不得出现服用兴奋剂、徇私舞弊、弄虚作假等违反体育道德和赛风赛纪行为,一经查出,将取消评选资格,并进行相关处罚。

**八、裁判员和仲裁委员名单另发。**

**九、未尽事宜,另行通知。**

**十、本规程解释权属组委会。**

# 江苏省首届网络全民健身运动会

## 健步走竞赛规程

### 一、竞赛时间

2020年8月8日-11月8日

### 二、竞赛组别和项目

健步走

### 三、参加办法

1. 参赛运动员应具有我省户籍或在我省工作、学习、生活，并具备参与项目所需的身体健康条件。

2. 体现网络比赛特点，规定时间内尽量错时参赛，“体育+互联网”的赛事模式避免人员高密度聚集。参赛者可在中国江苏网小程序“苏体汇”中报名参赛，在指定线路自主运动，并进行实时线上统计排名，活动结束后获奖者须下载并注册“新江苏”客户端，领取相应的官方电子证书。赛事期间还设置了“拍客”互动环节，参赛者可在沿途用手机录制参赛短视频和精彩照片，上传分享至“新江苏”客户端。

#### 3. 第一步：报名

点击微信页面搜索—输入名称“苏体汇”—点击搜索小程序—打开首页—绑定微信用户—授权成为会员并读取微信运动步数—进入活动页面—点击“我的”—按操作提示完善个人信息。

## 第二步：选择线路

在报名页面，列出指定的参赛线路供参赛者自选。以江苏省体育总会评选出的 2016、2017、2018、2019 最美跑步线路为指定参赛线路，共 65 条线路。参赛者先选择所在城市，再选择该城市指定的线路。比赛期间可选择打卡不同线路，每天只可选一条。

## 第三步：“云打卡”

用户选择路线之后即参加活动，在指定线路每日健步走至少 3 公里，并完成打卡，低于 3 公里则打卡失败。

## 第四步：“拍客”互动

参赛者可先下载注册“新江苏”客户端，在完成每日健步走打卡的同时，点击小程序首页“拍客”按钮，即可跳转至“新江苏”客户端，进入“活动”专区，沿途用手机录制参赛短视频和精彩照片，上传至相应活动页面。短视频时长要求不超过 3 分钟。

## 第五步：完赛统计

比赛结束后，组委会将根据每位参赛者最终累计打卡天数和完成时间统计综合排名。

联系人：徐鑫，13851851432。

## 四、录取名次和奖励

1. 本次比赛设置一、二、三等奖和优秀奖，所有按规定完成打卡者均可获得优秀奖，其中按规定累计打卡天数排名前 20 名为一等奖；21-40 名为二等奖；41-60 名为三等奖，如遇打卡天数并列者，则按完成打卡时间先后顺序排名。

2. 参赛者在活动结束后，进入小程序点击“领取电子证书”

按钮，即跳转至“新江苏”客户端，下载注册并登录进入相关页面即可查看并下载相应的电子证书。

## 五、报名要求

（一）本次大赛要求选手身体健康，有经常参加健身运动的经历，年龄需在 18-60 周岁。为安全起见，有以下情况者不得参加本次比赛，否则后果自负。

1. 先天性心脏病和风湿性心脏病患者；
2. 高血压和脑血管疾病患者；
3. 心肌炎和其它心脏病患者；
4. 冠状动脉病患者和严重心律不齐者；
5. 血糖过高或过低的糖尿病患者；
6. 感冒患者；
7. 其他不适合运动的疾病患者；
8. 孕妇；
9. 其他特殊人群。

（二）组委会建议所有参与者通过正规医疗机构进行体检（含心电图检查），并结合体检报告进行自我评估，确认自己的身体状况能够适应健步走运动，才可报名参赛。

（三）活动前做好热身运动，注意安全，特别是踝和膝关节都要活动开。参加人员必须穿运动鞋。

（四）请保护好自己携带的手机和其他贵重物品。在活动中，因个人身体及其他个人原因导致的人身损害和财产损失，由参与者个人承担责任。

（五）活动中要自觉遵守交通规则，注意交通安全，禁止吸烟，不乱扔垃圾，保护环境。

（六）参与活动时如遇人群密集，请自觉错时参与，并做好佩戴口罩等防护措施。

（七）本次活动的最终解释权归组委会所有，参加此活动者被视为同意以上声明。

## **六、赛风赛纪**

本次网络全民健身运动会本着公平、公正原则，不允许参赛者私自剪辑、处理相关视频内容，不得出现服用兴奋剂、徇私舞弊、弄虚作假等违反体育道德和赛风赛纪行为，一经查出，将取消评选资格，并进行相关处罚。

**七、裁判员和仲裁委员名单另发。**

**八、未尽事宜，另行通知。**

**九、本规程解释权属组委会。**

# 江苏省首届网络全民健身运动会 定向自行车竞赛规程

## 一、竞赛时间

2020 年 8 月 8 日—11 月 8 日

## 二、竞赛组别和项目

竞赛项目：今天我们骑车去上班（学）——自行车定向

竞赛组别：大众男子组、大众女子组

## 三、参加办法

参赛运动员应具有我省户籍或在我省工作、学习、生活，并具备参与项目所需的身体健康条件。

## 四、竞赛办法

此次网络全民健身运动会定向项目采用自行车定向的方式进行，赛事主题为“今天我们骑车去上班（学）”。赛事不限定场地及路线，参与者自备自行车（含共享单车）及可导出骑行运动轨迹图片的 APP 即可参与赛事。具体竞赛方式如下：

1. 参与者于竞赛期内，采用骑行的方式从任意地点前往各自工作单位或学校，全程计时并记录骑行轨迹，到达单位（学校）后导出含有骑行轨迹的图片并标注起点、终点的具体位置。

2. 全程骑行距离不得少于 3 公里且不可为直线。

3. 出发起点由参与者自行决定，可以为住址或任意地点，终点为其工作单位或学校。

4. 骑行完成后按照要求在规定时间内，将相关材料提交至组

委会即可。

## **五、录取名次和奖励**

本着“全民健身、全民参与、全民共享、全民快乐”的原则，竞赛不以竞技结果为目的，重在参与。

男、女子组各设一、二、三等奖。1-10 名为一等奖；11-20 名为二等奖；21-30 名为三等奖，其他选手为“优秀奖”。所有参赛选手都颁发电子证书。

## **六、报名要求**

参赛选手比赛视频报送至省首届网络全民健身运动会云端秀平台，逾期不予补报。

报名平台：点击微信页面搜索—输入名称“荔枝悦动”—点击搜索小程序—打开首页云擂台—浏览视频规则—选择我也要拍—选择拍摄或者上传视频—选发布的类别—发布成功。

报名成功请关注“江苏省无协”或“江苏省测向和定向”公众号关随时注赛事活动补充通知。

联系人：王高灵，电话：13776617293。

## **七、赛风赛纪**

本次网络全民健身运动会本着公平、公正原则，不允许参赛者私自剪辑、处理相关视频内容，不得出现服用兴奋剂、徇私舞弊、弄虚作假等违反体育道德和赛风赛纪行为，一经查出，将取消评选资格，并进行相关处罚。

**八、裁判员和仲裁委员名单另发。**

**九、未尽事宜，另行通知。**

**十、本规程解释权属组委会。**



# 江苏省首届网络全民健身运动会

## 轮滑竞赛规程

### 一、竞赛时间

2020 年 8 月 8 日-10 月 11 日

### 二、竞赛组别和项目

5 公里组：2008 年 1 月 1 日至 2010 年 12 月 31 日

3 公里组：2011 年 1 月 1 日至 2012 年 12 月 31 日

1 公里组：2013 年 1 月 1 日至 2015 年 12 月 31 日

### 三、参加办法

（一）参赛运动员应具有我省户籍或在我省工作、学习、生活，并具备参与项目所需的身体健康条件。

（二）参赛者应身体健康，有锻炼或跑步的基础。有以下疾病患者不宜参加比赛：1、先天性心脏病或风湿性心脏病患者；2、高血压或脑血管疾病患者；3、心肌炎和其他心脏患者；4、冠状动脉患者和严重心律不齐者；5、血糖过高或过少的糖尿病患者；6、其他不适合运动的疾病患者。

### 四、竞赛办法

（一）滑行地点：推荐在平整、硬质地面进行（公园、健身步道等均可）。

（二）参赛选手使用任意手机运动软件（APP）记录运动轨

迹与时间。

（三）参赛选手需拍摄出发前及终点照片各一张，还需提供含有运动时长、距离的运动轨迹截图一张。

（四）图片要求：

1. 照片中，场地、人像清晰可见。
2. 出发时的照片为小朋友全身照，终点照片为家庭合影。
3. 每张图片名称分别为 XX（小朋友名字）+出发、XX（小朋友名字）+终点、XX（小朋友名字）+轨迹。

（五）参赛者于 2020 年 10 月 11 日 24:00 前填报参赛信息、上传参赛照片及运动轨迹截图至统一平台。

## 五、录取名次和奖励

- （一）所有完赛选手可获得电子版完赛电子证书。
- （二）经赛后统计，将会为完赛人数超过 10 组家庭的团体队伍颁发电子优秀组织奖牌匾。

## 六、报名要求

点击微信页面搜索—输入名称“荔枝悦动”—点击搜索小程序—打开首页云擂台—浏览视频规则—选择我也要拍—选择拍摄或者上传视频—选发布的类别—发布成功。

（一）报名时间：2020 年 8 月 8 日至 2020 年 10 月 11 日 24:00。

（二）赛事联系人：徐佳明 13862004934（微信同号）

## 七、赛风赛纪

本次网络全民健身运动会本着公平、公正原则，不允许参赛者私自剪辑、处理相关视频内容，不得出现服用兴奋剂、徇私舞弊

弊、弄虚作假等违反体育道德和赛风赛纪行为，一经查出，将取消评选资格，并进行相关处罚。

**八、裁判员和仲裁委员名单另发。**

**九、未尽事宜，另行通知。**

**十、本规程解释权属组委会。**

# 江苏省首届网络全民健身运动会

## 象棋竞赛规程

**一、竞赛时间：**2020年8月14日至16日每晚19:00开赛

**二、竞赛组别：**

（一）公开组：2003年12月31日前出生。

（二）少年组：2004年1月1日-2008年12月31日出生，男、女分开录取成绩。

（三）儿童组：2009年1月1日后出生，男、女分开录取成绩。

**三、参加办法：**

（一）参赛运动员应具有我省户籍或在我省工作、学习、生活，并具备参与项目所需的身体健康条件。

（二）鼓励各地协会、学校、培训机构和俱乐部以队为单位报名参加，各单位组队参赛，每支队伍可报领队1人，教练1人。各组别报名人数不限。

（三）同时接受个人单独报名。

（四）本赛事不收取任何费用。

**四、竞赛办法：**

（一）比赛形式：采用线上比赛，网络比赛平台：云比赛网。

（二）比赛用时：每方基本用时15分钟，每走一步加10秒，

超时判负。

（三）分组进行个人赛，电脑自动编排，根据报名人数采用积分编排或者循环制比赛。

（四）积分编排个人名次按照以下原则区分：积分、对手分、胜局、犯规、后走局数、前一轮成绩，依次类推，直至区分。

（五）团体名次按照以下原则区分：

（1）公开组：各队成绩最好的4名运动员取得的个人赛名次计算团体成绩（第一名计1分、第二名计2分、第三名计3分…）总分少者，团体名次列前；总分相等，则比较最好的1名运动员的名次。参赛队不足4人，不计团体。

（2）少年组和儿童组：各队成绩最好的4名男运动员和1名女运动员取得的个人赛名次计算团体成绩（第一名计1分、第二名计2分、第三名计3分…）总分少者，团体名次列前；总分相等，则比较最好的男运动员的名次。参赛队不足5人，不计团体。

## **五、录取名次和奖励：**

（一）个人赛设置一、二、三等奖，其他选手为“优秀奖”。所有参赛选手都颁发电子证书。

（二）团体设“优胜奖”、“优秀奖”颁发电子证书。

（三）具体录取名次和奖励办法报名截止后详见竞赛补充规定。

## **六、报名要求：**

（一）各单位请于2020年8月11日17点前将报名表电子版

发送至邮箱：176586983@qq.com，逾期报名无效。

（二）同时由运动员上云比赛网报名（或者请各队教练代为报名，报名后告知选手参赛码）。

（三）竞赛联系人：汪老师 15365100599, 王老师 13701454286。

（四）电子报名表、云比赛网参赛办法见附件。

## **七、赛风赛纪**

本次网络全民健身运动会本着公平、公正原则，服从裁判、尊重对手，不得徇私舞弊、弄虚作假等违反体育道德和赛风赛纪行为，一经查出，将取消评选资格，并进行相关处罚。

**八、裁判员和仲裁委员名单另发。**

**九、未尽事宜，另行通知。**

**十、本规程解释权属组委会。**

附件

江苏省首届网络全民健身运动会  
象棋比赛报名表

单位（个人）：

领队：                      手机：                      教练：                      手机：

| 序号 | 姓名 | 性别 | 组别 | 身份证号码 | 参赛手机号 | 备注 |
|----|----|----|----|-------|-------|----|
| 1  |    |    |    |       |       |    |
| 2  |    |    |    |       |       |    |
| 3  |    |    |    |       |       |    |
| 4  |    |    |    |       |       |    |
| 5  |    |    |    |       |       |    |
| 6  |    |    |    |       |       |    |
| 7  |    |    |    |       |       |    |
| 8  |    |    |    |       |       |    |
| 9  |    |    |    |       |       |    |
| 10 |    |    |    |       |       |    |
| 11 |    |    |    |       |       |    |
| 12 |    |    |    |       |       |    |
| 13 |    |    |    |       |       |    |

\*如果是彩票销售点人员，社会体育指导员，医护人员请在备注栏里注明。

\*手机号请谨慎填写，该手机号为参赛手机号。

\*个人报名不需要填写领队、教练。

# 江苏省首届网络全民健身运动会

## 围棋竞赛规程

### 一、竞赛时间

2020 年 8 月 8 日至 9 日

### 二、竞赛组别

定段组、1 段组、2 段组、3 段组、4 段组、5 段组。

### 三、参赛资格

（一）参赛运动员应具有我省户籍或在我省工作、学习、生活，并具备参与项目所需的身体健康条件。

（二）鼓励各地协会、学校、培训机构和俱乐部以队为单位报名参加，各单位组队参赛，每支队伍可报领队 1 人，教练 1 人。各组别报名人数不限。

（三）同时接受个人单独报名。

（四）本赛事不收取任何费用。

### 四、竞赛办法

（一）比赛形式：采用网络比赛平台，比赛平台 99 围棋网。

（二）参赛编排：由网络比赛平台系统自动编排。根据报名人数决定比赛方式和轮次。

（三）用时：包干制。定段、1 段、2 段组每方 30 分钟，3 段、4 段组 40 分钟，5 段组 50 分钟。各组均超时判负。



## 五、录取名次和奖励

(一)名次计算方法:由 99 平台自动计算,计算顺序依次为:积分;直胜;累进分;连胜;参赛局数;抽签。

(二)比赛设一、二、三等奖,其他选手为“优秀奖”。所有参赛选手都颁发电子证书。

(三)按各组参赛人数 60%的比例,晋级到线下升段赛。

(四)具体晋级资格和奖励办法报名截止后详见竞赛补充规定。

(五)线下升段赛:定段组、1 段组按照 40%的比例升段;2 段组按照 35%的比例升段;3 段组按照 30%比例升段;4 段组按照 25%比例升段;5 段组按照 20%比例升为 5 段 1 星。赛事时间、地点以及相关事项另行通知。

## 六、报名要求

(一)各单位请于 2020 年 8 月 4 日 17 点前将报名表电子版(附件 1),发送到邮箱 499385859@qq.com,逾期报名无效。

(二)比赛平台注册及报名

(1)参赛选手必须在 99 平台上注册,8 月 5 日 24 点前必须完成注册。一定要到 99 平台官网([www.99weiqi.com](http://www.99weiqi.com))下载最新版本,安装打开后有(2.2.6 版)字样提示。

(2)注册比赛账号统一格式为:“组别(现有段位)+选手姓名”(注册名不能超过 6 个字)。例如:定段\*\*\*,1 段\*\*\*,2 段\*\*\*,3 段\*\*\*,4 段\*\*\*,5 段\*\*\*。

另:比赛轮次时间安排(详见补充规定)。

(3)竞赛联系人:张老师 13655178288,诸老师 13951922886,孙老师 13809007000,徐老师 18251828012。

## **七、赛风赛纪**

本次网络全民健身运动会本着公平、公正原则,服从裁判、尊重对手,不得徇私舞弊、弄虚作假等违反体育道德和赛风赛纪行为,一经查出,将取消评选资格,并进行相关处罚。

**八、裁判员和仲裁委员名单另发。**

**九、未尽事宜,另行通知。**

**十、本规程解释权属组委会。**

附件

## 江苏省首届网络全民健身运动会 围棋比赛报名表

单位（个人）：

领队：

手机：

教练：

手机：

| 序号 | 姓名 | 性别 | 现有段位 | 身份证号码 | 参赛手机号 | 备注 |
|----|----|----|------|-------|-------|----|
| 1  |    |    |      |       |       |    |
| 2  |    |    |      |       |       |    |
| 3  |    |    |      |       |       |    |
| 4  |    |    |      |       |       |    |
| 5  |    |    |      |       |       |    |
| 6  |    |    |      |       |       |    |
| 7  |    |    |      |       |       |    |
| 8  |    |    |      |       |       |    |
| 9  |    |    |      |       |       |    |
| 10 |    |    |      |       |       |    |
| 11 |    |    |      |       |       |    |
| 12 |    |    |      |       |       |    |
| 13 |    |    |      |       |       |    |

\*如果是彩票销售点人员，社会体育指导员，医护人员请在备注栏里注明。

\*手机号请谨慎填写，该手机号为参赛手机号。

\*个人报名不需要填写领队、教练。

# 江苏省首届网络全民健身运动会

## 国际象棋竞赛规程

### 一、竞赛时间

2020 年 8 月 21-23 日

### 二、竞赛组别和项目

（一）成年组（2002 年 12 月 31 日之前出生）

（二）青少年男子组（2003 年 1 月 1 日-2008 年 12 月 31 日之间出生）

（三）青少年女子组（2003 年 1 月 1 日-2008 年 12 月 31 日之间出生）

（四）儿童男子组（2009 年 1 月 1 日之后出生）

（五）儿童女子组（2009 年 1 月 1 日之后出生）

### 三、参加办法

（一）参赛运动员应具有我省户籍或在我省工作、学习、生活，并具备参与项目所需的身体健康条件。

（二）鼓励各地协会、学校、培训机构和俱乐部以队为单位报名参加，各单位组队参赛，每支队伍可报领队 1 人，教练 1 人。各组别报名人数不限。

（三）同时接受个人单独报名。

（四）本赛事不收取任何费用。

#### 四、竞赛办法

(一) 比赛形式：采用线上比赛，网络比赛平台：智赛网（[www.zhisai.net](http://www.zhisai.net)）。

(二) 根据报名人数采用瑞士制或者循环制编排比赛 7 或 9 轮，由智赛网系统自动编排。

(三) 比赛用时：每方基本用时 25 分钟，每走一步加 10 秒，超时判负。

(四) 破同分方法：瑞士制比赛根据积分排列名次。如积分相同，则依次比较 1. 扣除对手分 1 型（即扣除对手分中最低得分后的总分）；2. 对手分；3. 索伯分；4. 赢棋数（包括弃权得分）；5. 决胜局加赛突然死亡法（白棋 5 分钟，黑棋 4 分钟，60 回合后每步棋加 3 秒。和棋为黑胜）。

#### 五、录取名次和奖励

(一) 个人比赛设置一、二、三等奖。其他选手为“优秀奖”。所有参赛选手都颁发电子证书。

(二) 团体：每个队各组取两名最佳名次相加，设“优胜奖”、“优秀奖”，颁发电子证书。

(三) 具体录取名次和奖励办法报名截止后详见竞赛补充规定。

#### 六、报名要求

(一) 各单位请于 2020 年 8 月 18 日 17 点前将报名表电子版发送至邮箱：[379571438@QQ.com](mailto:379571438@QQ.com)，逾期报名无效。

(二) 报名表经承办单位审核后，由承办单位提供智赛网报

名专用二维码及报名链接地址，由运动员使用自己的微信进行智赛网比赛报名，进入编排程序。

(三)竞赛联系人:刘老师,电话:025-51926221、18061681723。

## **七、赛风赛纪**

本次网络全民健身运动会本着公平、公正原则，服从裁判、尊重对手，不得徇私舞弊、弄虚作假等违反体育道德和赛风赛纪行为，一经查出，将取消评选资格，并进行相关处罚。

**八、裁判员和仲裁委员名单另发。**

**九、未尽事宜，另行通知。**

**十、本规程解释权属组委会。**

附件

江苏省首届网络全民健身运动会  
国际象棋比赛报名表

单位（个人）：

领队：                      手机：                      教练：                      手机：

| 序号 | 姓名 | 性别 | 组别 | 身份证号码 | 参赛手机号 | 备注 |
|----|----|----|----|-------|-------|----|
| 1  |    |    |    |       |       |    |
| 2  |    |    |    |       |       |    |
| 3  |    |    |    |       |       |    |
| 4  |    |    |    |       |       |    |
| 5  |    |    |    |       |       |    |
| 6  |    |    |    |       |       |    |
| 7  |    |    |    |       |       |    |
| 8  |    |    |    |       |       |    |
| 9  |    |    |    |       |       |    |
| 10 |    |    |    |       |       |    |
| 11 |    |    |    |       |       |    |

- \*如果是彩票销售点人员，社会体育指导员，医护人员请在备注栏里注明。
- \*手机号请谨慎填写，该手机号为参赛手机号。
- \*个人报名不需要填写领队、教练。

# 江苏省首届网络全民健身运动会

## 国际跳棋（100 格）竞赛规程

### 一、竞赛时间

2020 年 8 月 28-30 日

### 二、竞赛组别

- （一）公开男子组（2008 年 8 月 31 日（含）以前出生）
- （二）公开女子组（2008 年 8 月 31 日（含）以前出生）
- （三）少儿男子组（2009 年 9 月 1 日-2014 年 8 月 31 日出生）
- （四）少儿女子组（2009 年 9 月 1 日-2014 年 8 月 31 日出生）
- （五）幼儿男子组（2014 年 9 月 1 日（含）以后出生）
- （六）幼儿女子组（2014 年 9 月 1 日（含）以后出生）

### 三、参加办法

（一）参赛运动员应具有我省户籍或在我省工作、学习、生活，并具备参与项目所需的身体健康条件。

（二）鼓励各地协会、学校、培训机构和俱乐部以队为单位报名参加，各单位组队参赛，每支队伍可报领队 1 人，教练 1 人。各组别报名人数不限。

（三）同时接受个人单独报名。

（四）本赛事不收取任何费用。

### 四、竞赛办法



(一) 比赛形式：采用线上比赛，网络比赛平台：智赛网（[www.zhisai.net](http://www.zhisai.net)）。

(二) 根据报名人数采用瑞士制或者循环制编排比赛 7 或 9 轮，由智赛网系统自动编排。

(三) 比赛用时：每方基本用时 25 分钟，每走一步加 10 秒，超时判负。

(四) 破同分方法:瑞士制比赛根据积分排列名次。如积分相同，则依次比较 1. 扣除对手分 1 型（即扣除对手分中最低得分后的总分）；2. 对手分；3. 索伯分；4. 赢棋数（包括弃权得分）；并列。

## 五、录取名次和奖励

(一) 个人比赛设置一、二、三等奖，其他选手为“优秀奖”。所有参赛选手都颁发电子证书。

(二) 团体：每个队公开组、少儿组、幼儿组各取 2 男 1 女最佳名次相加，设“优胜奖”、“优秀奖”，颁发电子证书。人数不足 3 人，不计团体。

(三) 具体录取名次和奖励办法报名截止后详见竞赛补充规定。

## 六、报名要求

(一) 各单位请于 2020 年 8 月 24 日 17 点前将报名表电子版发送至邮箱：[82992203@qq.com](mailto:82992203@qq.com)，逾期报名无效。

(二) 报名表经承办单位审核后，由承办单位提供智赛网报名专用二维码及报名链接地址，由运动员使用自己的微信进行智

赛网比赛报名，进入编排程序。

(三)竞赛联系人:王老师,电话:13862907658、18912283786。

## **七、赛风赛纪**

本次网络全民健身运动会本着公平、公正原则，服从裁判、尊重对手，不得徇私舞弊、弄虚作假等违反体育道德和赛风赛纪行为，一经查出，将取消评选资格，并进行相关处罚。

**八、裁判员和仲裁委员名单另发。**

**九、未尽事宜，另行通知。**

**十、本规程解释权属组委会负责解释。**

附件

江苏省首届网络全民健身运动会  
国际跳棋比赛报名表

单位（个人）：

领队：                      手机：                      教练：                      手机：

| 序号 | 姓名 | 性别 | 组别 | 身份证号码 | 参赛手机号 | 备注 |
|----|----|----|----|-------|-------|----|
| 1  |    |    |    |       |       |    |
| 2  |    |    |    |       |       |    |
| 3  |    |    |    |       |       |    |
| 4  |    |    |    |       |       |    |
| 5  |    |    |    |       |       |    |
| 6  |    |    |    |       |       |    |
| 7  |    |    |    |       |       |    |
| 8  |    |    |    |       |       |    |
| 9  |    |    |    |       |       |    |
| 10 |    |    |    |       |       |    |
| 11 |    |    |    |       |       |    |

\*如果是彩票销售点人员，社会体育指导员，医护人员请在备注栏里注明。

\*手机号请谨慎填写，该手机号为参赛手机号。

\*个人报名不需要填写领队、教练。

# 江苏省首届网络全民健身运动会

## 五子棋竞赛规程

### 一、竞赛时间：

2020 年 8 月 21-23 日

### 二、竞赛组别

- (一) 成年男子组 (2003 年 12 月 31 日 (含) 以前出生);
- (二) 成年女子组 (2003 年 12 月 31 日 (含) 以前出生);
- (三) 少年男子甲组 (2004 年 1 月 1 日-2006 年 12 月 31 日出生);
- (四) 少年女子甲组 (2004 年 1 月 1 日-2006 年 12 月 31 日出生);
- (五) 少年男子乙组 (2007 年 1 月 1 日-2009 年 12 月 31 日出生);
- (六) 少年女子乙组 (2007 年 1 月 1 日-2009 年 12 月 31 日出生);
- (七) 儿童男子组 (2010 年 1 月 1 日 (含) 以后出生);
- (八) 儿童女子组 (2010 年 1 月 1 日 (含) 以后出生)。

### 三、参加办法

- (一) 参赛运动员应具有我省户籍或在我省工作、学习、生活, 并具备参与项目所需的身体健康条件。

(二) 鼓励各地协会、学校、培训机构和俱乐部以队为单位报名参加，各单位组队参赛，每支队伍可报领队 1 人，教练 1 人。各组别报名人数不限。

(三) 同时接受个人单独报名。

(四) 本赛事不收取任何费用。

#### **四、竞赛办法**

(一) 比赛形式：采用线上比赛，网络比赛平台：五林五子棋 (<http://www.renjuworld.net>)。

(二) 比赛采用国家体育总局棋牌运动管理中心审定的《中国五子棋竞赛规则》(2013 年版)。执行指定开局，其中少年组和儿童组指定 N=2。

(三) 根据报名人数采用瑞士积分制，比赛轮次视各组报名人数而定，系统自动编排。如个别组别参赛人数少，视情况并组比赛，分开录取名次。

(四) 比赛用时：每方基本用时 20 分钟，超时判负。

(五) 破同分方法：瑞士制比赛根据积分排列名次。如积分相同，则依次比较对手分、中间对手分、赢棋数。

(六) 采用网络对弈的方式进行比赛，参赛选手使用电脑浏览器进行对弈，对局胜负由五林五子棋对弈系统判定。

#### **五、录取名次和奖励**

(一) 单项个人赛设置一、二、三等奖，其他选手为“优秀奖”。所有参赛选手都颁发电子证书。

(二) 团体：每个队成年组、少年甲组、少年乙组、儿童组

各取 2 男 1 女最佳名次相加，设“优胜奖”、“优秀奖”，颁发电子证书。人数不足 3 人，不计团体。

（三）具体录取名次和奖励办法报名截止后详见竞赛补充规定。

## **六、报名要求**

（一）各单位请于 2020 年 8 月 18 日 17 点前将报名表电子版发送至邮箱：45789433@QQ.com 逾期报名无效。

（二）报名表经承办单位审核后，由承办单位向五林五子棋平台提供报名信息。由运动员使用自己的（家长）手机号码登录，进入编排程序。

（三）竞赛联系人：顾老师，电话：18921606686。

## **七、赛风赛纪**

本次网络全民健身运动会本着公平、公正原则，服从裁判、尊重对手，不得徇私舞弊、弄虚作假等违反体育道德和赛风赛纪行为，一经查出，将取消评选资格，并进行相关处罚。

**八、裁判员和仲裁委员名单另发。**

**九、未尽事宜，另行通知。**

**十、本规程解释权属组委会。**

附件

## 江苏省首届网络全民健身运动会 五子棋比赛报名表

单位（个人）：

领队：

手机：

教练：

手机：

| 序号 | 姓名 | 性别 | 组别 | 身份证号码 | 参赛手机号 | 备注 |
|----|----|----|----|-------|-------|----|
| 1  |    |    |    |       |       |    |
| 2  |    |    |    |       |       |    |
| 3  |    |    |    |       |       |    |
| 4  |    |    |    |       |       |    |
| 5  |    |    |    |       |       |    |
| 6  |    |    |    |       |       |    |
| 7  |    |    |    |       |       |    |
| 8  |    |    |    |       |       |    |
| 9  |    |    |    |       |       |    |
| 10 |    |    |    |       |       |    |
| 11 |    |    |    |       |       |    |
| 12 |    |    |    |       |       |    |
| 13 |    |    |    |       |       |    |
| 14 |    |    |    |       |       |    |
| 15 |    |    |    |       |       |    |
| 16 |    |    |    |       |       |    |

\*如果是彩票销售点人员，社会体育指导员，医护人员请在备注栏里注明。

\*手机号请谨慎填写，该手机号为参赛手机号。

\*个人报名不需要填写领队、教练。

# 江苏省首届网络全民健身运动会

## 桥牌竞赛规程

### 一、竞赛时间

2020 年 8 月 27 日-30 日

### 二、竞赛组别和项目

公开团体赛

### 三、参加办法

（一）参赛运动员应具有我省户籍或在我省工作、学习、生活，并具备参与项目所需的身体健康条件。

（二）在“中桥网”赛事专题报名，每队限报运动员 4-8 人，领队或教练 1 人，审核通过即为报名成功。

### 四、竞赛办法

（一）比赛形式：采用网络比赛，比赛平台桥友圈。

（二）比赛采用中国桥牌协会 2018 年审定的《中国桥牌竞赛规则》。

（三）采用积分编排赛，每轮 12 副牌。具体轮次视报名情况而定。

（四）比赛过程中，禁止使用黄色叫牌体系及棕色约定叫，禁止使用心理叫。搭档间的特殊协议（包括加倍和再加倍）必须提醒（某些搭档间协议的含义在比赛中使得相当数量的牌手不易



理解和预料，这样的协议就属于特殊的搭档间协议)。

(五) 由于操作失误等原因造成的损失由本人承担，不做调整。

(六) 如有叫牌和打牌方面的争议，不得要求裁判当场处理，打完牌后请双方队伍的队长通过微信将牌副截图、叫牌和打牌过程以及相关文字证据发给裁判员。

(七) 鉴于网络比赛难以开展调查和牌手咨询的特殊性，裁判可依据双方提交的证据，按“最有利、最不利”的方法做出相关判罚。判罚一旦通知到双方，即为最终裁决，不受理申诉。如判罚中涉及到有修改或调整比赛得分的，将直接记入最终的比赛结果。

(八) 对比赛已经开始，因某一方原因不能完成比赛的，已构成复式的牌按实际结果记分，未打完的牌每一副给无责任方 3 个 IMP 的人为调整分。如因双方原因未完成的牌，按已构成复式的牌得到的实际结果计算双方 VP。

(九) 无论任何原因，如果一位牌手掉线，并无法在 15 分钟以内重新回到比赛，除非双方场上队长都同意等待更长时间，否则比赛中止，按不能完成比赛处理。

(十) 比赛用时：12 副牌，用时 2 小时。每天的比赛时间是 19:30-21:30

## 五、录取名次和奖励

(一) 本次比赛不分年龄、不分性别，设“优胜奖”和“优秀奖”。按照参赛组别前 40% 为“优胜奖”；60% 为“优秀奖”所

有参赛选手都颁发电子证书。

## **六、报名要求**

（一）凡报名参赛的队伍，请队长主动联系赛事管理员加入赛事专题微信群，并按队名+姓名+电话号码的形式注明信息。报名截止日期 8 月 20 号。

（二）所有参赛人员应事先熟悉桥友圈的各种操作，包括座位安排、约定叫的提醒和解释方法等。未使用过桥友圈的参赛人员应于赛前自行登录演练，不建议未在桥友圈演练过的牌友直接参赛。

（三）竞赛联系人：周老师，电话 18013960099。

## **七、赛风赛纪**

本次网络全民健身运动会本着公平、公正原则，服从裁判、尊重对手，不得徇私舞弊、弄虚作假等违反体育道德和赛风赛纪行为，一经查出，将取消评选资格，并进行相关处罚。

**八、裁判员和仲裁委员名单另发。**

**九、未尽事宜，另行通知。**

**十、本规程解释权属组委会。**

# 江苏省首届网络全民健身运动会

## “柔和双沟杯” 掼蛋大赛规程

### 一、竞赛时间及地点：

#### （一）开赛仪式

2020 年 8 月 15 日下午 2:00 举行开赛仪式，结束后进行现场掼蛋友谊赛（线上）。地点另行通知。

（二）网络海选赛（周赛）于 2020 年 8 月 15 日至 11 月 1 日（共举行 12 周比赛）在“来几局”电脑、手机客户端（[www.laijiju.com](http://www.laijiju.com)）进行。8 月 15 日（周六）晚上 7:30 进行男子第一场个人赛，8 月 16 日（周日）晚上 7:30 进行女子第一场个人赛。之后每逢周六晚 7:30 进入比赛房间进行男子个人赛、每逢周日晚 7:30 进入比赛房间进行女子个人赛

（三）决赛（线上）于 2020 年 11 月 7 日至 8 日在“来几局”电脑、手机客户端进行。

2020 年 11 月 7 日晚 7:30，男子个人赛；

2020 年 11 月 8 日晚 7:30，女子个人赛。

（四）现场表演赛：2020 年 11 月 15 日（周六）下午（具体时间、地点另行通知）举行颁奖仪式（颁发证书及奖品）。颁奖后 60 名获奖选手进行现场（线下）表演赛。

### 二、竞赛组别和项目

(一) 掇蛋男子个人赛

(二) 掇蛋女子个人赛

### 三、参加办法

(一) 参赛运动员应具有我省户籍或在我省工作、学习、生活，并具备参与项目所需的身体健康条件。

(二) 本赛事不收取任何费用。

### 四、竞赛办法

(一) 比赛采用淘汰制，执行“来几局”平台网络规则，牌例由网络自动判决。

(二) 网络海选赛(周赛)每场比赛轮数将视报名情况决定，常规为七轮。海选赛(周赛)每轮 4 副牌。

(三) “来几局” app 个人赛规则：每轮 4 副牌，前面每轮比赛结束后三分之一选手可进入下一轮。32 强后每轮淘汰一半选手，直至最后一轮 4 人决赛。每场比赛结束后，参赛选手将收到名次信息。

(四) 网络海选赛(周赛)，男子每场录取前 100 名，女子每场录取前 90 名，12 周分别选拔男子 1200 名、女子 1080 名选手参加决赛。男、女子决赛皆赛 7 轮。每轮 5 副牌。

(五) “来几局”晋级排名规则：每一轮胜者，双下积 4 分，一三游积 2 分，头末游积 1 分，负者则扣除相应分数。总积分高者名次列前。总积分相同则看上一轮的排名，排名高者名次列前(或晋级)。如果是第一轮同分的情况下则看谁先进入的比赛，先进入者排名靠前。

## 五、录取名次和奖励

所有参赛选手都颁发电子获奖证书。

男、女组别名次录取如下：

一等奖：第 1-10 名；二等奖：第 11-20 名；三等奖：第 21-30 名。

## 六、报名要求

（一）报名时间：

网络竞赛支持平台：“来几局” APP；

网络海选赛：在海选赛期间通过“来几局”平台电脑、手机客户端注册报名。

（二）报名方法：

在来几局官方比赛中凭密码参赛，男子参赛密码是 888888，女子参赛密码是 666666。诚信参赛，凡弄虚作假等违反体育道德和赛风赛纪行为，一经查出，将取消比赛成绩。

## 七、赛风赛纪

本次网络全民健身运动会本着公平、公正原则，服从裁判、尊重对手，不得徇私舞弊、弄虚作假等违反体育道德和赛风赛纪行为，一经查出，将取消评选资格，并进行相关处罚。

八、裁判员和仲裁委员名单另发。

九、未尽事宜，另行通知。

十、本规程解释权属组委会负责解释。

# 江苏省首届网络全民健身运动会 无线电收发报竞赛规程

## 一、竞赛时间

2020 年 8 月 8 日-11 月 8 日

## 二、竞赛组别和项目

竞赛组别：成年组、少儿组

竞赛项目：Morse Runner 挑战赛

## 三、参加办法

1. 参赛运动员应具有我省户籍或在我省工作、学习、生活，并具备参与项目所需的身体健康条件。
2. 参赛者根据《江苏省首届网络全民健身运动会竞赛规程总则》以及本项赛事规程补充通知具体要求报名参赛。
3. Morse Runner 是一款模拟真实操作环境的无线电收发报训练软件，参赛者需熟练使用计算机和 Morse Runner 软件的操作。
4. 参赛者为已掌握摩尔斯电码，具有一定收发电报水平的无线电爱好者。
5. 根据竞赛形式有必要要求参赛者拍摄参赛视频并上传组委会指定路径，具体要求以本赛事补充通知为准。

## 四、竞赛办法

1. Morse Runner 挑战赛利用 Morse Runner 电码听抄模拟竞赛软件进行。在竞赛开始和结束期间由报名参赛者每周提交一次自我训练最好成绩，由组委会进行周排名和月排名，最终确定最佳

选手进入决赛，进行在线挑战环节。

2. 以上竞赛项目日程和具体评判详见竞赛补充通知。

## **五、录取名次和奖励**

本着“全民健身、全民参与、全民共享、全民快乐”的原则，竞赛不以竞技结果为目的，重在参与。

成年组、少年组各设一、二、三等奖。1-10 名为一等奖；11-20 名为二等奖；21-30 名为三等奖，其他选手为“优秀奖”。

## **六、报名要求**

参赛者通过网络线上渠道报名，报名时需注明代表江苏省的城市名称。报名方式为将参赛选手比赛视频报送至省首届网络全民健身运动会云对抗平台，逾期不予补报。

报名平台：点击微信页面搜索—输入名称“荔枝悦动”—点击搜索小程序—打开首页云对抗—浏览视频规则—选择我也要拍—选择拍摄或者上传视频—选发布的类别—发布成功。

报名成功请关注“江苏省无协”或“江苏省测向和定向”公众号关随时注赛事活动补充通知。

联系人：李彬，电话：13913930140。

## **七、赛风赛纪**

本次网络全民健身运动会本着公平、公正原则，服从裁判、尊重对手，不得徇私舞弊、弄虚作假等违反体育道德和赛风赛纪行为，一经查出，将取消评选资格，并进行相关处罚。

**八、裁判员和仲裁委员名单另发。**

**九、未尽事宜，另行通知。**

**十、本规程解释权属组委会。**

# 江苏省首届网络全民健身运动会

## 休闲体育（引力 PK、趣味拳击）竞赛规程

### 一、竞赛时间

2020 年 8 月 8 日-2020 年 11 月 8 日

### 二、竞赛项目

#### 1. 引力 PK:

简介：速度力量是指人体肌肉工作时依靠肌肉紧张克服或对抗阻力的能力，而力量训练就是通过多次多组有节奏的负重练习达到改善肌肉群力量、耐力和形状的运动方式。

游戏中需要击打被中间圆球吸引的黄球，故此得名。属于中等级等难度训练，难度系数 8/10。

比赛方法：有十字型图标的空心球从画面两侧进入之后，你要尽可能快地在它被中间的球吸走之前打爆它，打爆需要击打 1 次或者多次。后期在空心大球出现的另外一侧还会有较小的黄色球出现，你要做的是不能让任何一个球被中间的球吸走，否则是要被扣分的。运动时间 3 分钟或者最高级别 10 级。这个游戏锻炼反应能力和动作重复的速率。可以用手或者脚去击球。

比赛时间：3 分钟

#### 2. 趣味拳击:

简介：速度力量是指人体肌肉工作时依靠肌肉紧张克服或对



抗阻力的能力，而力量训练就是通过多次多组有节奏的负重练习达到改善肌肉群力量、耐力和形状的运动方式。

游戏中需要击打四个方向的沙包，故此得名。属于中等级等难度训练，难度系数 7/10。

比赛方法：训练过程，场景中四个角上会随机有沙包往中间移动，你要做的就是他们在被中间圆环吸住之前击打他们，沙包被圆环吸住的时候会扣分，尽可能在规定时间内击打完所有沙包。运动时间 3 分钟或者最高级别 10 级。这个游戏锻炼反应能力和动作重复的速率。可以用手或者脚去击打沙包，不要让沙包被中间圆环吸住，要兼顾每个沙包，不要顾此失彼。

比赛时间：3 分钟

### **三、报名要求及时间**

参赛运动员应具有我省户籍或在我省工作、学习、生活，并具备参与项目所需的身体健康条件。

报名时间：2020 年 8 月 8 日至 2020 年 11 月 8 日（报名竞赛时间同时）

### **四、竞赛要求**

1. 竞赛项目二选一报名，或者两个项目都报名。
2. 选手报名时需填写姓名、性别、年龄、手机号和所代表城市
3. 报名成功后，使用报名账号登录运动吧名师堂 APP。
4. 参赛选手可以使用带有摄像头的电脑（win7 以上系统）、安卓手机、iPAD 参加比赛。

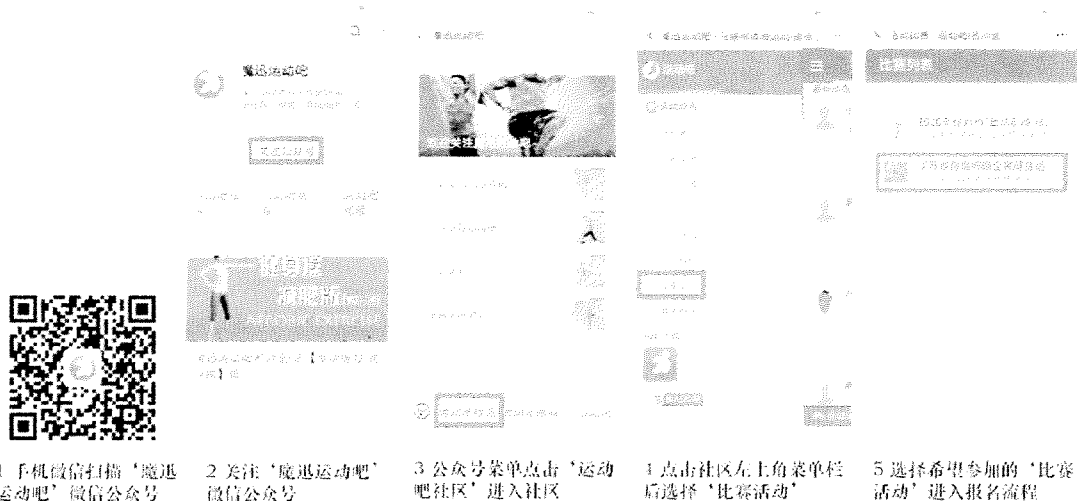
5. 游戏结束之后，由系统自动打分，而且图片必须上传。

## 五、报名方式

### (1) 微信扫描图片二维码报名



### (2) 关注微信公众号报名



## 六、运动吧名师堂 APP 下载

软件安装使用需要在网络顺畅情况下进行  
运动吧名师堂安装环境：

电脑：带摄像头的台式机、笔记本（win7 系统以上）

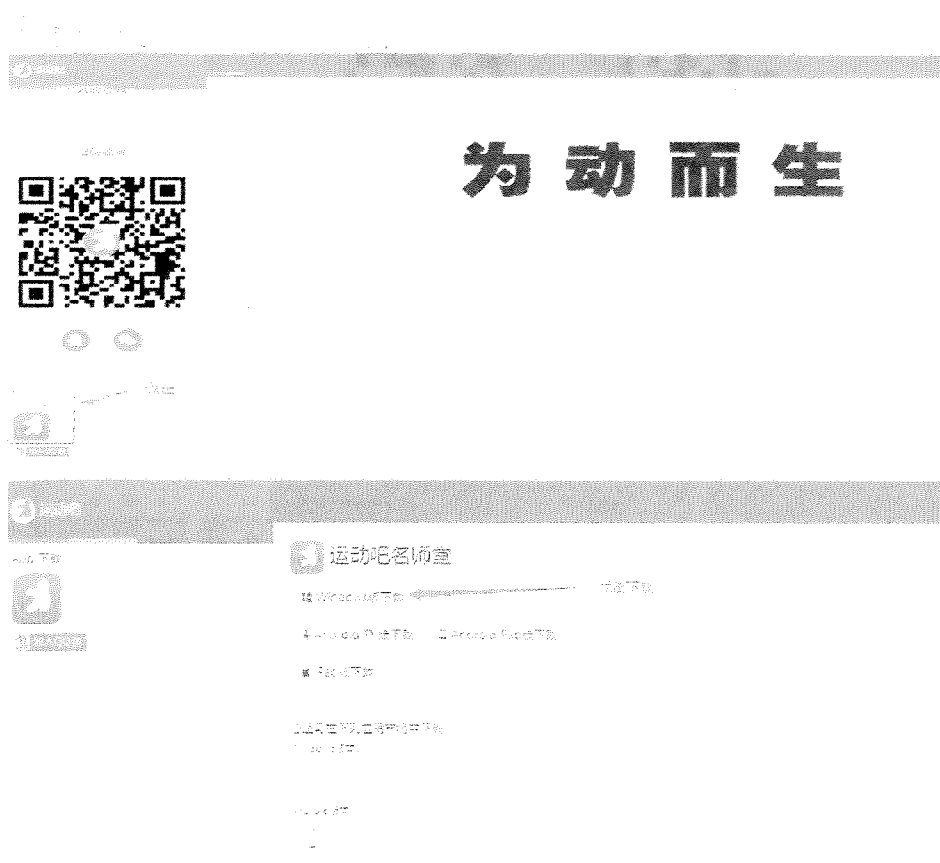
手机：安卓手机

平板：苹果 iPad（iPad4 之前产品不支持）

软件下载：

1. 台式机、笔记本 windows 版下载：

电脑浏览器访问 [www.yundong8.cn](http://www.yundong8.cn)



2. 安卓 Android 手机软件下载：

(1) 微信搜索关注公众号：魔迅运动吧

(2) 点击运动吧社区—点击 APP 下载—点击下载 Android Pad 版下载

1. 魔迅运动吧



运动吧社区

运动吧商城

运动吧视频

运动吧资讯



运动吧社区

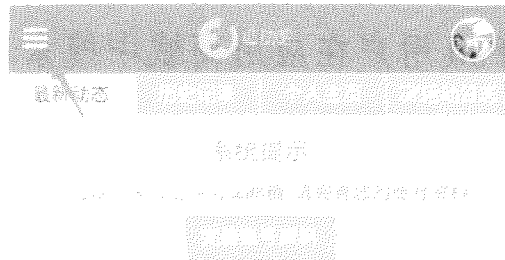
运动吧商城

运动吧视频

X 魔迅运动吧 - 互联网体感运动(健身平台)



X 魔迅运动吧 - 互联网体感运动(健身平台)



系统提示

系统提示

系统提示



133\*\*\*\*973

133\*\*\*\*973

133\*\*\*\*973

133\*\*\*\*973



133\*\*\*\*973

133\*\*\*\*973



133\*\*\*\*973

133\*\*\*\*973

133\*\*\*\*973

X 魔迅运动吧 - 互联网体感运动(健身平台)



运动吧名师堂

Windows版下载

Android TV版下载

Android Pad版下载

您还可在此下列应用商店中下载

Windows版下载

Android TV版下载

Android Pad版下载

Android TV版下载

Android TV版下载

Android TV版下载

Android TV版下载

### 3. 苹果 iPad（iPad4 之前产品不支持）

iPad 用户在应用商城中搜索运动吧名师堂，下载安装

## 七、比赛流程

1. 软件下载成功后，如果是使用电脑参赛可以使用微信扫码授权登录，如果是使用安卓手机参赛的，可以点击微信登录按钮授权登录



2. 登录成功之后，进去大厅会有消息框，消息框中是报名的项目，点击确定后可直接到比赛页面

3. 比赛结束之后，由系统打分得出成绩

## 八、录取名次和奖励

本着“全民参与、全民共享”原则，本次赛事设一、二、三等奖及参与奖，根据游戏总卡路里数（参与次数越多，每次的得分越高总卡路里就越高）进行排名，比赛设置一、二、三等奖，（1-20 名为一等奖；21-40 名为二等奖；41-60 名为三等奖）所

有参赛选手都颁发电子获奖证书。

### **九、其他要求**

本次网络挑战赛，本着公平、公正原则，不允许有代替参赛的情况出现，一经查处，将取消评选资格。

### **十、未尽事宜，另行通知。**

### **十一、本规程解释权属组委会负责解释**

信息公开类别：主动公开

江苏省体育局办公室

2020 年 8 月 6 日印发