

附件2

# “友好湖南 云动潇湘” 中国农业银行杯·第15届残疾人健身周 云竞赛规程

## 一、主办单位

湖南省残疾人联合会

湖南省体育局

## 二、协办单位

各市州、县市区残联，湖南省盲人协会、湖南省聋人协会、湖南省肢残人协会、湖南省智力残疾人及亲友协会、湖南省精神残疾人及亲友协会、湖南省残疾人体育协会

## 三、承办单位

湖南湘体科技有限公司

## 四、比赛时间及地点

竞赛时间：2025年9月20日-10月20日

报名时间	9月20日-10月20日
竞赛地点	湖南省体育云动会平台
参赛流程	关注“湖南省体育云动会”微信公众平台，进入“第15届残疾人健身周云竞赛”专题，按要求填写资料，上传视频或图片，提交报名。

网络点赞	9月20日-10月20日
专家评选	10月21日-10月31日
结果公示	11月上旬

## 五、公益支持单位

中国农业银行湖南省分行

## 六、参赛对象

全国残疾人（湖南省特殊教育学校学生除外）均可参赛。

## 七、参赛组别

### （一）比赛分组

1. 肢体组（含上肢组和轮椅组）
2. 听力组
3. 视力组
4. 智力组

### （二）年龄分组

1. 少儿组（2019年7月31日-2013年8月1日出生）
2. 青少组（2013年7月31日-2007年8月1日出生）
3. 成年组（2007年7月31日前出生）

## 八、竞赛分组

### （一）比赛分组

1. 肢体组（含上肢组和轮椅组）
2. 听力组
3. 视力组

#### 4.智力组

##### (二) 年龄分组

1.少儿组（2019年7月31日-2013年8月1日出生）

2.青少组（2013年7月31日-2007年8月1日出生）

3.成年组（2007年7月31日前出生）

#### 九、竞赛项目

##### (一) 体能项目

##### 1.一分钟俯卧撑（听力组、视力组、智力组）

动作要求：双手略宽于肩，双脚并拢，挺胸收紧腰腹部，身体成一条直线；屈肘让重心下降至胸部快贴近地面1厘米的位置，肘关节角度小于90度；再集中胸大肌的力量快速推起，还原成俯卧位，如此连续进行。

评选办法：以1分钟时间标准计算成绩，选手报名上传参赛视频的时候须填报个人成绩。

##### 2.一分钟深蹲（上肢组、听力组、视力组、智力组）

动作要求：两脚分开，略比肩宽，脚尖外展30度，双膝微曲下蹲，髋部下沉到低于大腿所在的水平面为一个标准动作，如此连续进行。

评选办法：以1分钟时间标准计算成绩，选手报名上传参赛视频的时候须填报个人成绩。

##### 3.一分钟仰卧起坐（听力组、视力组、智力组）

动作要求：从卧位开始，双两腿并拢，屈膝呈90度角左右；

两手分别轻轻搭两耳再向内侧一点的位置；利用腹肌收缩，迅速成坐姿，到身体与地面呈90度左右为止；然后还原成仰卧位，如此连续进行。

评选办法：以1分钟时间标准计算成绩，选手报名上传参赛视频的时候须填报个人成绩。

#### **4.一分钟跳绳（听力组、智力组）**

动作要求：并脚跳与单脚跳均可，但比赛中只允许选择其中一种跳法。

评选办法：以1分钟时间有效跳绳的累加次数作为成绩，选手报名上传参赛视频的时候须填报个人成绩。

### **（二）休闲运动项目**

#### **1.稳扎稳打（听力组、智力组）**

动作要求：参赛选手使用瑜伽球作为道具，选择自己擅长的坐、卧、趴等任意姿势（可进行姿势变换）稳定在瑜伽球上面，且身体任一部位保持离地状态（触地不计算成绩）。

评选办法：以在瑜伽球上面保持稳定的时间长短进行成绩排名。

备注：

除瑜伽球之外，选手亦可使用其它类似球类道具；

选手务必在安全环境下进行参赛视频录制。

#### **2.一分钟踢毽子（上肢组、听力组）**

动作要求：规定时限内取有效踢毽子的累加次数作为成绩。

评选办法：以1分钟时间标准计算成绩，选手报名上传参赛

视频的时候须填报个人成绩。

### **3.一分钟篮球拍球（轮椅组、听力组、智力组）**

动作要求：拍球高度要超过膝盖，规定时限内取有效拍球的累加次数作为成绩。

### **4.一分钟轮椅乒乓球颠球（轮椅组）**

动作要求：规定时限内取有效颠球的累加次数作为成绩。

评选办法：以1分钟时间标准计算成绩，选手报名上传参赛视频的时候须填报个人成绩。

## **（三）展演类**

### **（1）轮椅健身操**

集体项目参赛不少于2人。轮椅健身操的具体参赛项目可自选，参赛视频须融健身操、音乐为一体。

评选办法：专家依据以下方面进行打分评选。

- 1) 根据动作的准确性和熟练性；
- 2) 姿态的正确性、技术的规范性及力度控制；
- 3) 音乐与动作的协调性；
- 4) 服装、妆容等；
- 5) 表现力：情绪、表情及情感等；
- 6) 总体印象是否体现健身操特有的活力、激情和健康向上的特点。

### **（2）轮椅太极拳**

集体项目参赛不少于2人。轮椅太极拳的具体参赛项目可自

选，参赛视频须融太极拳、音乐为一体。

评选办法：专家依据以下方面进行打分评选。

- 1) 根据动作的准确性和熟练性；
- 2) 姿态的正确性、技术的规范性及力度控制；
- 3) 音乐与动作的协调性；
- 4) 服装、妆容等；
- 5) 表现力：情绪、表情及情感等；
- 6) 总体印象是否体现太极拳拳理、哲理和健身性等特点。

### **(3) 轮椅柔力球**

集体项目参赛不少于2人。规定套路、自编套路均可，比赛音乐自选，音乐限时4分钟以内。

评选办法：专家依据以下方面进行打分评选。

- 1) 根据动作的完成，艺术表现和团队一致性；
- 2) 动作的编排、设计、难度动作；
- 3) 音乐与动作的协调性；
- 4) 服装、妆容等；
- 5) 表现力：情绪、表情及情感等；
- 6) 成套动作编排应遵循科学健身原理，符合安全性原则，不允许设计托举、空翻、倒立等有危险性动作。

### **(4) 轮椅舞蹈**

轮椅舞蹈集参赛不少于2人。混合舞蹈、双人舞蹈、集体舞蹈均可，比赛采用大众推广标准，不设男女组别与医学分级，参

赛舞种不限，集体舞参赛人数不限，比赛音乐自选，音乐限时4分钟以内。

评选办法：专家依据以下方面进行打分评选。

- 1) 根据动作的完成，艺术表现和团队一致性；
- 2) 动作的编排、设计、难度动作；
- 3) 音乐与动作的协调性；
- 4) 服装、妆容等；
- 5) 表现力：情绪、表情及情感等。

以上所有项目参赛视频录制、报名参赛等，建议在老师的指导下或亲友和志愿者的协助下完成。

#### **(四) 康复健身操视频展示大赛**

参赛不分组别和类别，由参赛者自行创编，视频时长3-5分钟，内容要求根据残疾人的身心康复需求设计，参赛视频须附解说或文字解释。

评选办法：组委会组织残疾人体育与康复专家进行评选。

### **十、竞赛规定**

体能项目、休闲运动项目均为个人赛，不分男、女组别分别，除稳扎稳打项目根据时间长短排名外，其它项目以1分钟内参赛选手完成的标准动作来计算成绩数量进行排名。动作不标准不计算成绩数量。由专家根据动作标准要求进行打分评选出结果。

展演类项目不分组别，由专家根据参赛视频创意、视频拍摄或制作质量进行打分评选结果。

参赛选手必须确保自身身体状况可满足参与本次健身周云竞赛相关项目的健康要求，并明确规定患有慢性心血管疾病、代谢性疾病、慢性关节损伤或功能障碍者，不适合参加本次健身周云竞赛赛事活动。

## 十一、奖项设置及奖励办法

### （一）专家评选产生奖项

赛事组委会邀请专家依据公平、公正原则，对参赛视频进行评选。最终评选出各参赛组别一等奖（3名）、二等奖（6名）、三等奖（9名），其余为优胜奖，一、二、三等奖颁发电子证书和奖品，优胜奖颁发电子证书。

### （二）最佳人气奖评选

参赛选手或集体在报名成功后，即可分享个人或集体的参赛视频链接，获取点赞，各项目（不分组别）点赞数排名前10名的个人和集体，均可获得“最佳人气奖”荣誉，颁发电子证书和奖品。

### （三）组委会评选产生奖项

1.组委会依据各单位组织选手参赛的数量评选“最佳组织奖”单位共10个，并颁发牌匾。

2.组委会对积极参与和支持本次健身周云竞赛活动执行的单位或个人颁发“突出贡献奖”共10个，颁发电子证书或牌匾。

### （四）获奖公示

比赛获奖结果将在湖南省残疾人联合会公众号、赛事主平台

等公示。

## 十二、参赛作品要求

(一) 参赛视频作品的拍摄不限时间、地点和场景。

(二) 视频拍摄要求“一镜到底”，不可以剪辑和制作。在评审过程中，如发现参赛做假，将取消比赛成绩。参赛视频作品拍摄设备不限，文件格式：必须横屏拍摄，MP4、MOV、MPEG。画面清晰无抖动，保证人物或作品始终在拍摄画面内，一镜到底、不可剪辑，不可加入特效。画质要求：不低于720P，文件大小建议≤500MB。

(三) 视频时长：根据参赛要求。

(四) 视频内容要求：参赛选手或团队在比赛开始前呼喊“友好友善，大爱湖南”口号，保证视频的时效性与真实性。背景整洁、干净，不得含有宣扬暴力、种族、宗教、政治或性别主义的内容。

(五) 参赛者提交作品时可简要介绍运动场景和参赛心得，以便网友分享、点赞；同时方便专家评比时能更好理解作品。

(六) 赛事实行实名制参赛，提交作品需提供个人真实姓名、所属单位、联系电话、通讯地址等信息，大赛组委会将对个人信息严格保密。

(七) 参赛者需承诺提交视频或图片拥有完整著作权或已获得合法授权，未侵犯任何第三方之合法权益，如因视频侵权导致纠纷，参赛者承担全部法律责任。

### 十三、参赛流程

(一) 微信搜索“湖南省体育云动会”或“湘残云”公众号关注，或扫描下面任一公众号二维码关注进入赛事平台。



“湖南省体育云动会”公众号二维码



“湘残云”公众号二维码

(二) 进入“第15届残疾人健身周云竞赛”赛事专题，了解参赛流程和要求。

(三) 线下录制参赛视频。

(四) 进入“第15届残疾人健身周云竞赛”赛事专题报名，并上传参赛视频。

### 十四、免责声明

湖南省第三届残疾人云动会竞赛规程总则明确规定所有个人、集体、单位、机构均为自愿报名参加云动会赛事活动，要求参赛选手个人身体状况完全符合参加云动会赛事活动的健康条件，视频拍摄环境安全，线下比赛或活动的保险和安全责任均由参赛选手自行承担。

在录制视频过程中如发生任何意外事故均由参赛选手本人负责，赛事组委会、主办单位、协办单位、支持单位、承办单位、线上赛事平台均不承担任何责任。

## 十五、仲裁和评审

仲裁委员会和评审专家由湖南省第三届残疾人云动会组委会选派。

## 十六、活动咨询

技术咨询：张老师 18890359821

活动咨询：



## 十七、其他

(一) 每个手机IP用户每天可为任一选手点赞3次。

(二) 本次参赛图文影像资料版权归湖南省第三届残疾人云动会组委会所有，组委会有权在媒体或其他推广中使用。

十八、本竞赛规程的解释权、修改权属湖南省第三届残疾人云动会组委会所有。