

附件7

“友好湖南 云动潇湘”  
中国农业银行杯·湖南省第五届特殊教育学校  
云动会暨“全国特奥日”活动竞赛规程

一、主办单位

湖南省残疾人联合会  
湖南省教育厅  
湖南省体育局

二、协办单位

湖南省特殊教育研究委员会、全省各特殊教育学校、普特融合学校、社会福利院

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-12 月 31 日

|      |                                                      |
|------|------------------------------------------------------|
| 报名时间 | 9 月 20 日-11 月 30 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“特教云动会”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-11月30日 |
| 专家评选 | 12月1日-12月10日 |
| 结果公示 | 12月中下旬       |

## 五、公益支持单位

中国农业银行湖南省分行

## 六、参赛对象

全省特殊教育学校、普特融合学校学生，及社会福利院儿童均可参赛。

## 七、竞赛类型

### （一）体育类（竞速赛）

#### 个人赛：

- 1.一分钟仰卧起坐（视力组）
- 2.一分钟呼啦圈（视力组）
- 3.一分钟开合跳（视力组）
- 4.一分钟跳绳（视力组、听力组）
- 5.一分钟足球颠球（听力组）

#### 团体赛：

- 1.足球运球迎面接力（视力组、听力组）
- 2.二分钟长绳（听力组）
- 3.二分钟篮球罚球（听力组）

### （二）文化艺术类

- 1.书法

2.绘画

3.歌唱（独唱、合唱、手语歌）

4.演奏（独奏、合奏）

5.舞蹈（独舞、集体舞）

6.朗诵（个人、集体朗诵）

7.手工艺展示

8.征文

文化艺术类项目智力组、听力组、视力组均可参加，每人可以报名多项目，但不可重复报名一个项目。

### （三）特奥日活动

1.一分钟拍篮球（智力组，小学低、高年级组）

2.一分钟乒乓球颠球（智力组，初高中组）

3.一分钟篮球投篮接力（智力组团体）

4.4\*30 秒短绳接力（智力组团体）

## 八、比赛分组

（一）小学低年级组（1-2 年级、含小学以下年龄）

（二）小学高年级组（3-6 年级）

（三）初高中组

所有个人项目以实际就读年级报名参赛，特奥日活动按项目指定组别区分。

## 九、项目设置

（一）体育类（1分钟竞速赛）

**个人赛：**

### **1.一分钟仰卧起坐（视力组）**

动作要求：从卧位开始，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。参赛者双脚脚背可勾外物或他人压住脚背借力，但压勾借力仅限脚背部位，不得触碰身体其他部位。

评选办法：以 1 分钟时间标准计算成绩。

### **2.一分钟呼啦圈（视力组）**

动作要求：1 分钟内时间，运动员在指定地点采用腰部转动呼啦圈的方式开始比赛，开始后不得用手等身体其他部位碰呼啦圈，中途掉落可拿起继续。

评选办法：一分钟内累计圈数。

### **3.一分钟开合跳（视力组）**

动作要求：双脚并拢站立，跳跃时双脚分开与肩同宽，同时双手上举击掌，再跳回原位。

评选办法：按标准动作完成次数，未击掌或双脚并拢/分开到位不计次数。

### **4.一分钟跳绳（视力组、听力组）**

动作要求：并脚跳与单脚跳轮换均可，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。

## **5.一分钟足球颠球（听力组）**

动作要求：参赛者起球时用手和脚均可，颠球（足球）时除手以外的身体任何部位均可颠球，颠球过程中不得触及其它任何障碍物，若足球落地则重新开始计数。

评选办法：1 分钟内累计次数，球落地可继续但中断期间不计。

### **团体赛：**

所有的团体赛均以学校为单位，同一单位可组多队参赛，但同一学生同一项目只能参与一队，参赛者需为同一年龄段，高年龄入低年龄组视为作弊，取消全队成绩。

## **1.足球运球迎面接力（视力组、听力组）**

报名要求：参赛人数 6 人

赛道设置：设置 5 米直道，地面可贴触觉引导线辅助方向。

动作要求：选手需用脚带球前进

规则：运球至下一个人，需用脚停稳球再交接，下一个方可出发。

评选方法：以 6 人运球全部完成时间作为成绩。

## **2.二分钟长绳（听力组）**

报名要求：参赛人数 10 人(2 人摇绳，8 人跳)

评选方法：2 分钟内累计成功跳跃次数作为成绩。

## **3.二分钟篮球罚球（听力组）**

报名要求：参与人数 8 人

评选方法：每人一个球，二分钟内学生排队依次在罚球线进

行投篮，投篮过程中学生自投自抢。以2分钟内依次罚球成功数量作为成绩。

## **（二）特奥日活动**

### **1.一分钟拍篮球（小学低、高年级组）**

动作要求：单手拍球，高度要超过膝盖，中间不许换手，掉球后，可以从掉球处开始计数。

评选办法：以1分钟时间内取有效拍球的累加次数作为成绩。

### **2.一分钟颠乒乓球（初高中组）**

动作要求：选手先将乒乓球抛起，并开始在乒乓球拍上颠球，握拍姿势不限、高度不限，中途失误落地可继续。

评选办法：以1分钟时间内颠乒乓球数量累加次数作为成绩。

### **3.一分钟篮球投篮接力（智力组团体）**

比赛方式：每队4人

动作要求：以篮圈中心垂直投影为圆心，测试者站在圆心周围单手或双手持球投篮，选择4人轮替投篮。

评选办法：投篮动作不限，以1分钟时间内投入篮筐球数量累加次数作为成绩，单人重复投篮不计数。

### **4.4\*30秒短绳接力（智力组团体）**

比赛方式：每队4人

评选方式：每队成员依次完成30秒短绳，前一人完成，下一人立即开始，以4人跳绳总次数为成绩。

1.允许老师在旁语言/手势提醒

2.若跳绳中断，可立即继续，计时不中断。

### **（三）文化艺术类**

#### **1.书法类（书法作品创作内容参考）**

A.友好湖南 云动潇湘。

B.友好友善 大爱湖南。

C.残疾人体育相关宣传：

a.云湘伴，梦致远；

b.云上零距离，残健无极限；

c.健康的体魄，永恒的追求；

d.运动是快乐的源泉，快乐是生命的财富；

e.平等、参与、共享；

f.让健康谱写生命的乐章；

g.运动奏响生命，运动点燃激情；

h.超越、融合、共享。

i.文化助残 放飞梦想。

注：作品无需装裱，篆书、草书请附释文；作品尺寸：不小于信札、不大于8尺；书体、形式不限；每人限投书法作品1幅。

#### **2.绘画类（绘画作品创作内容参考）**

A.以2025年粤港澳全运会、全残运会会徽、吉祥物等为素材。

B.以2025年粤港澳全运会、全残运会体育场馆、其他体育场馆等为素材。

C.以湖南体育健儿比赛的场景为素材。

D.以湖湘特色体育，民俗、民族、地域特色体育运动文化为素材。

E.自主创作（积极向上，正能量）。

注：可现场写生，或记忆画；可以是黑白线描画，或彩色主题画。作品各类画种均可，国画、漫画、卡通、素描、色彩、儿童画等。规格最小为A4纸大小，最大为A2纸大小，每人限投作品1幅。

### **3.歌唱、舞蹈类**

独唱、独舞曲目时间限3分钟之内，合唱、集体舞曲目时间限5分钟之内。合唱人数限6-12人，歌唱类不限唱法，可进行手语歌表演；集体舞人数限4-20人，舞蹈类不限舞种。

内容能充分展现参赛人积极向上的人生态度，充分表达自己的爱国、爱党的情怀，传播正能量。

### **4.演奏类**

独奏曲目时间限3分钟之内，合奏限5分钟之内，限2-8人且分别演奏不同器乐，管乐、弦乐、打击乐、键盘乐均可。

### **5.朗诵类**

参赛作品题材自选，唱响主旋律，传播正能量。集体朗诵人数限5-10人，形式为短视频（拍摄手法、角度不限），时间限3分钟之内。

### **6.手工艺类**

参赛作品题材自选，形式为图片（需拍摄创作短视频证实作

品为本人创作，短视频时长在30秒—1分钟之间）。

## **7.征文类**

### **7-1.征文主题（可选）：**

1）围绕“友好湖南”主题，体现残疾人自强不息、不屈不挠、勇往直前的精神，和以坚韧的意志和不懈的努力去追求自己的梦想等为主要内容。

2）自设主题（积极向上，正能量）。

### **7-2.征文要求：**

1）文章力求以“将有意义的事写得有趣，将有趣的事写得有意义”为原则，要求原创。

2）文章字数控制在1000字以内，诗歌行数控制在50行以内。要求：逻辑清晰、结构合理、文笔流畅，富有真情实感；文中附图或照片限6张并需简介标注。

3）征文一律用电子稿，上传PDF格式文档至“湖南省体育云动会”或“湘残云”微信公众平台“特教云动会”专题“征文”报名通道，电子文档可由亲友或指导老师代为协助。

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

## **十、奖项设置及奖励办法**

### **（一）专家评选产生奖项**

1.专家依据竞赛规则对体育类、特奥日活动项目参赛视频进行评比，各项目各组别分设一等奖（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。

2.专家依据竞赛规则对文化艺术类项目参赛作品进行评比，各项目各组别分设一等奖（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）网络评选产生奖项

最佳人气奖：通过各参赛视频的网络点赞数进行排名，录取网络点赞前10名，最佳人气奖获得者颁发电子证书和奖品。

#### （三）组委会评选产生奖项

1.组委会对获一、二、三等奖的参赛视频指导老师，授予优秀指导老师荣誉。

2.组委会对积极推广和组织参赛的单位（或个人），授予最佳组织奖或突出贡献奖。

#### （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。

### 十一、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，如发现参赛作假，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  $\leq 500\text{MB}$ 。

（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。

## 十二、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“特教云动会”赛事专题，了解“特教云动会”比赛参赛流程和要求。

(三) 线下录制参赛视频。

(四) 进入“特教云动会”专题报名，上传参赛视频。

### **十三、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。

### **十四、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。

### **十五、活动咨询**

技术咨询：张老师 18890359821

活动咨询:



## 十六、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。

十七、本竞赛规程的解释、修改权属湖南省第三届残疾人云动会组委会所有。