京体专管字〔2023〕9号附件2

全国第二届职业技能大赛

国赛精选项目（传统赛项）

社会体育指导（健身）北京选拔赛竞赛规程

一、竞赛模块

本次选拔赛包括岗位知识竞答、体能竞赛、运动计划设计三个模块，体现社会体育指导（健身）工作的特点。

**比赛形式、竞赛内容及配分、权重**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **阶段** | **竞赛模块** | **总分** | **比赛时间**  **（分钟）** | **权重** | **备注** |
| 预赛 | 岗位知识竞答 | 100 | 60 | 30% | 预赛成绩带入决赛 |
| 决赛 | 体能竞赛 | 100 | 5 | 30% |
| 运动计划设计 | 100 | 12 | 40% |
|  | 总 计 |  |  | 100% |

二、竞赛内容及规则

（一）预赛

**岗位知识竞答**

1.竞赛形式：闭卷机考。共100道题。题型为单选题、多选题、判断题。各题型错选、多选或少选均不得分。

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）。

3.竞赛时间：60分钟。

4.竞赛成绩：按分数进行排名，并按照积分表获得相应积分，预赛排名前30名选手进入决赛。

（二）决赛

1.体能竞赛

竞赛要求：参赛选手需按规定路线及顺序在5分钟内连续完成下列三项竞赛内容。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。个人体能竞赛出场顺序由系统随机生成。

**（1）沙袋过杆**

设置：起始端设置标志线（距离第一个横杆的垂直距离为2米）。全程设置5处横杆，每2处横杆之间距离为2米。男子横杆高度170厘米，女子150厘米。男子沙袋重30公斤，女子15公斤。

要求：参赛选手由起始端至折返端依次将沙袋举起并抛掷过每一处横杆，再依次抛掷返回。

**犯规：**

①不允许一次性抛掷过多个横杆，否则须将沙袋复位，返回起点重新开始本项比赛；

②参赛选手抛掷沙袋过程中，若将横杆碰落地面，须自行将横杆与沙袋复位，直至成功掷过该横杆方可继续。

**（2）折返跑**

设置：场地内设置起始端标志线，距离起始端标志线12米处，设置完成端标志线，起始端设置标志台，中间每间隔3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。

**（3）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：参赛选手双手支撑于地面，下肢在健身球上带球爬行，以身体碰到完成端标志筒视为完成本项目。出发前双手支撑于地面，下肢放于健身球上，参赛选手双手及健身球须在起始端标志线后方可开始带球爬行；带球爬行过程中，要求健身球在地面滚动、不得拖拽，健身球不允许离地，且需采用双手交替爬行的方式。

**犯规：**

①参赛选手触碰完成端标志筒前，健身球离地或出现拖拽，需返回起始端标志线后重新开始本项比赛；

②参赛选手未采用交替爬行的方式，需返回起始端标志线后重新开始本项比赛；

③参赛选手触碰完成端标志筒前，除双手以外的任何部位接触地面视为犯规，需返回起始端标志线后重新开始本项比赛。

**竞赛成绩：**全部三项比赛完成后，计时停止，视为该参赛选手体能竞赛结束，以总时长进行排名，并按照积分表获得相应积分。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。

**2.运动计划设计**

（1）竞赛形式：现场论述。

（2）竞赛内容：参赛选手根据体适能理论和训练原则，分析被指导对象的身体状况（包含健康状况、生理生化数据、运动机能数据、健康体适能水平），结合被指导对象健身目标，设计并讲解运动计划。

（3）竞赛时间：12分钟（准备6分钟、讲解6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并讲解运动计划。

④评分要点：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **比赛内容** | **评分要点** | |
| 体适能测评（40分） | 了解健康状况、了解生活方式、体适能测试 | |
| 运动计划设计  (50分) | 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 |
| 综合表现(10分) | 形象、表达 | |

（5）竞赛成绩：按分数进行排名，并按照积分表获得相应积分。

三、计分规则

岗位知识竞答为预赛项目，按照实际成绩进行排名，前30名选手获得相应积分并带入决赛，预赛成绩相同，名次并列，无下一名次；体能竞赛、运动计划设计为决赛项目。个人竞赛最终得分=“岗位知识竞答”积分×30%+“体能竞赛”积分×30%+“运动计划设计”积分×40%，总得分高者名次列前。若总得分相同，以决赛成绩高者名次在前，若仍相同时，以决赛项目中“运动计划设计”积分高者列前。

四、仲裁与裁判

仲裁委员、裁判长、裁判员由大赛主办单位选派。

五、奖项设置

（一）根据有关规定，向比赛个人前10名选手申请颁发北京市职业技能等级证书；向获奖参赛运动员颁发荣誉证书、奖牌。

（二）根据2023年全国第二届职业技能大赛的报名要求，参加选拔赛符合条件的选手中，确定参赛正选选手和备选选手各1名。通过集训及选拔，确定1名选手代表北京队参加全国第二届职业技能大赛。

六、竞赛标准

国赛精选项目参照国赛标准和相关技术文件以及国家职业技能标准（二级及以上）或行业企业评价规范相应等级开展选拔工作。

七、本规程解释权属主办单位。未尽事宜，另行通知。