

新 乡 市 体 育 局

关于举办 2024 年“奔跑吧·少年” 新乡市儿童青少年主题健身活动暨首届 青少年武术套路锦标赛的通知

各县(市)、区体育主管部门、体育俱乐部、有关单位和学校:

为全面贯彻党的二十大精神,深入落实习近平总书记“让孩子们跑起来”重要指示精神,弘扬中华传统武术文化,进一步推进我市竞技武术套路项目的普及和发展,围绕加强青少年体育工作、加快建设体育强国,深化体教融合,进一步丰富和完善“奔跑吧·少年”活动体系,持续促进青少年参加体育锻炼,增强体质,让更多的孩子们跑起来、动起来、跳起来,助力解决“小胖墩”“小眼镜”等体质问题,选拔优秀运动员代表我市参加上级体育赛事,根据《河南省体育局河南省教育厅共青团河南省委关于印发 2023 年河南省“奔跑吧·少年”儿童青少年主题健身活动实施方案的通知》(豫体青〔2023〕9号)新乡市体育局新乡市教育局共青团新乡市委《关于印发 2023 年新乡市“奔跑吧·少年”儿童青少年主题健身活动实施方案的通知》(新体文〔2023〕34号)文件精神,经研究,决定举办 2024 年“奔跑吧·少年”新乡市儿童青少年主题健身活动暨

首届青少年武术套路锦标赛，现将竞赛规程印发给你们，请根据实际情况，积极组队参加比赛。

附件：2024年“奔跑吧·少年”新乡市儿童青少年主题健身活动暨首届青少年武术套路锦标赛竞赛规程



2024年“奔跑吧·少年”

新乡市儿童青少年主题健身活动暨首届青少年 武术套路锦标赛竞赛规程

一、竞赛时间和地点

时间：2024年1月27日—28日

地点：新乡市青少年运动训练中心（新乡市卫滨区自由街340号）

二、竞赛项目

（一）甲组：

长拳、南拳、太极拳、刀术、剑术、南刀、太极剑、棍术、枪术、南棍、男子三人拳对练、女子二人器械对练，甲组项目均为自选套路。

（二）乙组：

长拳、南拳、42式太极拳、刀术、剑术、南刀、42式太极剑、棍术、枪术、南棍、集体基本功，乙组项目均为第一套国际武术竞赛套路。

（三）丙组：

少年规定拳、刀术、剑术、棍术、枪术，24式太极拳、集体

基本功丙组器械均为初级套路。

(四) 丁组:

初级长拳、刀术、剑术、棍术、枪术, 丁组器械均为初级套路。

(五) 传统项目组:

拳术类:

1. 形意拳、八卦掌、八极拳;
2. 通臂拳、劈挂拳、翻子拳;
3. 地躺拳、螳螂拳、鹰爪拳、其他象形拳;
4. 查拳、华拳、少林拳、南拳;
5. 陈式太极拳、杨式太极拳、吴式太极拳、孙式太极拳、武式太极拳;
6. 岳家拳及河南省地区流传有序的传统拳。

器械类:

1. 南刀、醉剑、长穗剑、42式太极剑、南棍、朴刀(含大刀)、猴棍;
2. 双刀、双剑(含长穗双剑)、双钩;
3. 三节棍(含二节棍)、单鞭、双鞭(含刀加鞭)、绳镖(含流星锤);
4. 河南省地区流传有序的传统武术兵器套路;

三、参赛单位

各县（市）、区体育主管部门、体育俱乐部、有关单位和学校。

四、参加办法

（一）各单位必报领队 1 名，教练员 1-3 名，运动员不限，运动员超过 30 人可报 3 名教练员。

（二）运动员年龄分组

甲组：2008 年 1 月 1 日至 2010 年 12 月 31 日出生。

乙组：2011 年 1 月 1 日至 2013 年 12 月 31 日出生。

丙组：2014 年 1 月 1 日至 2017 年 12 月 31 日出生。

丁组：2018 年以后出生。

（三）甲乙丙丁组每名参赛运动员在同一类项目（长拳类、太极类、南拳类）中可报拳术一项、短器械一项、长器械一项、甲乙组对练一项。不许跨类别报项。

（四）各单位报名后不得更改，确认后如不参加，以弃权论处。

（五）运动员赛前须经县级以上医务部门检查证明身体健康，适合参加该项目竞赛，并购买相应人身意外伤害保险，否则不予参赛。

五、竞赛办法

（一）本次比赛为个人赛和团体赛。

（二）甲乙丙丁组比赛采用国家体育总局审定的 2012 版《武术套路竞赛规则》及相关补充规定。

(三) 运动员检录时须交验本人二代身份证, 否则不予参赛。

(四) 技术难度规定

1. 甲乙组运动员选报 A 级难度不得超过 5 种。

2. 运动员选报不同等级的同一种技术类型的动作难度 (动作难度+连接难度) 不得超过 2 次, 超出规定者, 按前 2 次计算难度分数。

3. 在填报自选套路难度登记及评分表时, 如有下降分值必须放在套路中最后一个动作难度或连接难度时下降。

(五) 完成套路时间

1. 竞赛规定套路和初级套路无时间规定。

2. 自选套路: 长拳类、南拳类不少于 1 分 20 秒, 太极拳、太极剑套路为 3-4 分钟。

3 乙组: 42 式太极拳为 5-6 分钟, 42 式太极剑为 3-4 分钟。

4. 乙丙组: 集体基本功 3 分钟--4 分 30 秒。

5. 甲组: 对练套路不少于 50 秒钟。

6. 传统项目不少于 1 分钟。

(六) 配乐

甲乙组长拳、太极拳、太极剑及乙丙组集体基本功必须配乐。未配乐或配乐带有说唱者, 在完成该项目的最后得分中扣 0.2 分。

(七) 集体基本功规定

1. 必须包括以下各组别的动作:

- (1) 五种直摆性腿法（正踢、侧踢、外摆、里合、后踢）。
- (2) 三种屈伸性腿法（弹腿、蹬腿、侧踹腿）。
- (3) 两种扫转性腿法（前扫腿、后扫腿）。
- (4) 三种击拍性腿法（拍脚击响、里合击响、外摆击响）。
- (5) 五种跳跃动作（腾空飞脚、旋风脚、腾空外摆、侧空翻、旋子）。

(6) 五种步型（弓步、马步、仆步、虚步、歇步）。

2. 参加运动员每人均要完成以上内容。

3. 集体基本功，乙组每队不少于 8 人。丙组组每队不少于 6 人。

4. 集体基本功每种腿法必须是集体演练和直趟演练，编排顺序为：正踢、侧踢、外摆、里合、外摆击响、里合击响、拍脚击响、后踢、屈伸性腿法、扫转性腿法；直摆性和击响性腿法不得少于左右各 3 次，屈伸性腿法和扫转性腿法不得少于 2 次，跳跃动作每种不得少于 2 次。

5. 集体基本功参加人数达不到要求，每少 1 人由裁判长扣 0.2 分。时间不足 0.1 至 5 秒（含 5 秒）由裁判长扣 0.1 分，5 秒钟以上至 10 秒钟以内（含 10 秒）扣 0.2 分，依此类推。

（八）报名或参赛不足 4 人/队的项目，将取消该项目比赛。

六、录取名次与奖励办法

比赛录取前八名，不足八名（含八名），减一录取，1-3 名

颁发奖牌，4-8名颁发证书。

七、报名

(一) 各参赛单位于赛前2024年1月17日将报名表电子版(word)和加盖公章扫描(PDF)发至844130393@QQ.com

(二) 各参赛队赛前1天召开联席会。

(三) 运动队报到时需带齐规程中规定的相关证件，证件缺一不得参赛。

联系人:李仲铭 电话:15824809231

八、其它

(一) 各代表队报到时须上交参赛运动员本人的《人身保险证明》和县级以上医院出具的《运动员体检证明》原件，缺任一项不得参赛。

(二) 比赛期间，运动员因伤病不能参赛者，需经大会医生证明方可弃权。无故弃权者，取消本人全部成绩；情节严重者，取消本队成绩。

(三) 运动员现场出现伤病如需住院、持久治疗或出现其他意外情况产生的费用和责任由参赛单位自行解决。

(四) 为了端正赛风，严肃赛场纪律，保证公平竞赛，各运动队和全体裁判员必须严格遵守河南省体育局和赛区制定的各项规定，文明参赛，公正执裁。如有违反，将根据情节按有关文件严肃处理。

九、经费

各参赛队食宿费、交通费自理。

十、裁判员由市体育局统一选派。

十一、未尽事宜，另行通知。

自愿参赛责任及风险告知书

本人自愿报名参加2024年“奔跑吧·少年”新乡市儿童青少年主题健身活动暨首届青少年武术套路锦标赛，并签署本责任书。

一、已全面了解并同意遵守大会所制订的各项竞赛规程、规定、要求及采取的安全措施。

二、已完全了解自己的身体状况，确认自己身体健康状况良好，具备参赛条件，已为参赛做好充分准备，并在比赛前购买“人身意外伤害保险”；监护人经审慎评估，确认被监护人身体状况符合参赛条件，并自愿承担相应风险。

三、充分了解本次比赛可能出现的风险，且已准备必要的防范措施，以对自己安全负责的态度参赛。

四、愿意承担比赛期间发生的自身意外风险责任，且同意对于非大会原因造成的伤害等任何形式的损失，大会不承担任何形式的赔偿。

五、同意接受大会在比赛期间提供的现场急救性质的义务治疗，但在离开现场后，在医院救治等发生的相关费用由本队（人）负担。

六、承诺以自己的名义参赛，不冒名顶替，否则自愿承担全部法律责任。

七、已认真阅读并全面理解以上内容，且对上述所有内容予以确认并承担相应的法律责任。

运动员签字：
代表队领队签字：
参赛单位（盖章）

法定监护人签字：
本人教练员签字：
2024年 月 日

2024年“奔跑吧·少年”新乡市儿童青少年主题健身活动

暨首届青少年武术套路锦标赛参赛报名表

参赛单位： 编号	领队： 姓名	性别	出生年月	自选规定类												传统项目		备注							
				教练：	长拳	刀术	剑术	棍术	枪术	太极拳	太极剑	南拳	南刀	南棍	对练	集体基本功	传统拳		传统器械						
1																									
2																									
3																									
4																									
5																									
6																									

说明：1.必须以电脑打印。2.请在参赛项目栏中画“√” 3.传统项目在备注中显示拳种。

教练员签字：
教练员联系方式：