**2016年东南大学第三届健身气功交流赛**

**比赛规程**

为深入贯彻落实《全民健身条例》,进一步推动健身气功项目在高等院校的开展,我校于12月初在九龙湖体育馆举办2016年东南大学第三届健身气功比赛。我们将普及功法比赛时长统一为6分钟进行,现将比赛规程印发如下,望各院系按照有关要求认真准备,积极参加,争取优异成绩。

1. **主办单位：**体育系、校团委
2. **承办单位：**东南大学健身气功协会
3. **比赛时间：**2016年12月4日8:30-16:30
4. **比赛地点：**东南大学九龙湖体育馆2号馆
5. **比赛项目：**

(一)个人赛项目

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。

（二)集体赛项目

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。

**六、参赛形式：**

(一)每院可组派2支代表队参赛。每支代表队限报领队兼教练员1名,每只代表队由运动员4名参赛（男女不限）。参赛人员须为所在院在校学生或65周岁以下的教职员工，也欢迎各个院系辅导员和分管领导参与。

(二)集体赛项目每支代表队限报2项,上场运动员为4名。

(三)个人赛项目每支代表队可选报普及功法,每项报1名运动员,每名运动员限报1项个人赛项目, 且本代表队所报个人赛项目不得重复。

**七、报名报到：**

(一)各院系按照有关要求,填写《2016年东南大学健身气功比赛报名表》(见附表),于11月26日前以电子邮件形式发送至71772549@qq.com,参赛项目一经确定不得更改和调整。

(二)参赛运动员报到时须出示学生证或工作证原件,并上缴复印件1份。

**八、竞赛办法：**

(一)比赛采用国家体育总局健身气功管理中心2012年审定出版的《健身气功竞赛规则》。

(二)集体赛和个人赛项目的参赛队员上场队形按抽签顺序排为“一”字形。

(三)普及功法和竞赛功法均采用国家体育总局健身气功管理中心发行的《健身气功竞赛功法》CD伴奏音乐。

（四）附比赛细则：

本次活动细则的最终解释权和修改权归本次比赛组织委员会所有。

（五）报名表见附件

**九、录取名次：**

(一)集体赛各项目设一等奖1名、二等奖1名、三等奖2名

个人赛八段锦设一等奖3名、二等奖6名、三等奖12名

个人赛五禽戏设一等奖1名、二等奖1名、三等奖2名

(二)集体赛、个人赛各奖项颁发证书和奖品。一等奖奖品为迷你充电宝，二等奖奖品为密闭塑料水杯，三等奖奖品为日历。

**十、赛前检录：**参赛队员在赛前30分钟到达指定地点报到，参加第一次检录，赛前10分钟进行第二次检录，未能按时参加检录或上场比赛按弃权处理。

**十一、参赛礼仪：**参赛队员听到上场点名和完成比赛项目后，应向裁判长施礼。

**十二、其他事项：**

(一)参赛运动员的服装应符合健身气功项目的特点。参加集体赛的运动员着装样式、颜色须统一,参加个人赛的运动员着装样式、颜色不限,鞋为健身运动类鞋,统一佩戴大会发放的竞赛号码布。

(二)参赛代表队自行办理人身意外伤害保险,如比赛期间出现伤病等问题,均由各代表队和个人负责。

(三) 《2016年东南大学健身气功比赛报名表》在附件下载使用。

**十三、特别说明：**

为进一步使各院系在比赛中取得优异的成绩，校健身气功协会利用课余时间进行指导和纠正，训练时间为周一到周四9:05在体育馆东南角进行训练，未尽事宜由校健身气功协会进行安排协商。（健身气功交流群QQ:235969095）

附件1：

**关于健身气功普及功法改编动作和音乐**

**(比赛版) 的几点说明**

健身气功比赛自2006年开展以来,得到了健康快速的发展, 为搭建交流展示的平台,满足多元化的健身需求,构建和谐社会发挥着积极作用。为了进一步规范健身气功竞赛活动,减少比赛时间,提高裁判员的评判效率,提升比赛整体质量和效果,经气功中心研究决定,对四种健身气功普及功法的技术动作进行了合理删减,拟在高等院校健身气功比赛中试行,现将相关事项说明如下:

一、普及功法 (比赛版)采用国家体育总局健身气功管理中心创编的健身气功功法教材为技术规范。采用国家体育总局健身气功管理中心2012年审定出版的《健身气功竞赛规则》进行评判。

二、缩编后的比赛时长统一为6分钟,比赛采用国家体育总局健身气功管理中心发行的《健身气功竞赛功法》CD伴奏音乐。四种功法的起势和收势须与音乐的开始和结束时间保持一致。

三、缩编后的功法只对重复动作的次数进行合理删减,演练技术保持“易、五、六、八”四种健身气功普及功法原有基本动作与运动风格不变。

四、健身气功改编内容 (比赛版)

(一)健身气功·易筋经

1.原来各势中,有重复动作次数的,均减少为1遍。

2.三盘落地势,选择全蹲低势;打躬势,选择身体前屈大于90 °。

3.鸣天鼓7遍,减少为3遍。

(二)健身气功·五禽戏

1.起势调息3遍,减少为1遍;虎举4遍,减少为2遍。

2.其它各戏左右各2遍,减少为左右各1遍。

3.引气归元3遍,减少为1遍。

4.每一戏之间的调息动作取消,各戏直接衔接。

(三)健身气功·六字诀

1.嘘字诀左右各3遍,减少为左右各2遍。

2.其它各式6遍,减少为2遍。

3.揉肚脐左右各3遍。

(四)健身气功·八段锦

1.两手托天理三焦、两手攀足固肾腰6遍,减少为3遍。

2.背后七颠百病消7遍,减少为3遍。

3.其它各式左右各3遍,减少为左右各1遍。

附件2：

**健身气功·易筋经普及功法口令词和练习次数 (比赛版)**

健身气功·易筋经。

左脚分开,松静站立。

韦陀献杵第一势:抬臂,合掌。

第二势:前伸,外展,立掌。

第三势:内收,上举,提踵,上托。

摘星换斗 (左右各1遍):握拳,下落,左转,上举;平展, 右转,上举。

倒拽九牛尾 (左右各1遍):退步,握拳,回拉,前伸,上步;退步,握拳,回拉,前伸。

出爪亮翅 ( 1遍):上步,合手,扩胸,前推,收回。

九鬼拔马刀 (左右各1遍):右转、抡臂,裹耳,展,合, 起;伸臂,抡臂,裹耳,展,合,起。

三盘落地 (低式1遍):侧举,开步,转掌,下按,嗨……, 捧掌,起身,收脚。

青龙探爪 (左右各1遍):握固,收回,伸臂,屈肘,左探, 下按,转掌,握固,起身;伸臂,屈肘,右探,下按,转掌,握固,起身。

卧虎扑食 (左右各1遍):左转,前扑,再扑,下按,仰身, 起身;右转,前扑,再扑,下按,仰身,起身。

打躬势 (全屈1遍):侧起,掩耳,鸣天鼓 ( 3遍),前屈, 起身。

掉尾势 (左右各1遍):拔耳,前推,内收,外撑,回收, 下按,抬头,左摆尾;抬头,右摆尾,抬头。上抱,下引,脚收回,练功结束。

说明:

1.原来各势中,有重复动作次数的,均减少为1遍。

2.三盘落地势,选择全蹲低势;打躬势,选择身体前屈大于90 °。

3.鸣天鼓7遍,减少为3遍。

附件3：

**健身气功·五禽戏普及功法口令词和练习次数 (比赛版)**

健身气功·五禽戏。

左脚分开,松静站立。起势调息:上提,下按。

虎举 ( 2遍):握拳,举,握拳,拉;握拳,举,握拳,拉。

虎扑 (左右各1遍):提,伸,按,提,扑;提,伸,按, 提,扑。

鹿抵 (左右各1遍):迈步,转腰,下视,还原;迈步,转腰,下视,还原。

鹿奔 (左右各1遍):上步,后坐,前移,收回;上步,后坐,前移,收回。

熊运 (左右各1遍):右,上,左,下;左,上,右,下。

熊晃 (左右各1遍):提髋,落步,后坐,前靠;提,落, 坐,靠。

猿提 (左右各1遍):上提,左转,回正,下按;提,转, 回,按。

猿摘 (左右各1遍):退步,收脚,按掌,摘果,收回;退,收,按,摘,收。

鸟伸 (左右各1遍):上举,下按,分掌,抬腿;举,按, 分,抬。

鸟飞 (左右各1遍):平举,下落,上举,下落;举,落, 举,落。

引气归元:侧举,下按,拢气,收回。

手下落,脚收回。练功结束。

说明:

1.起势调息3遍,减少为1遍;虎举4遍,减少为2遍。

2.其它各戏左右各2遍,减少为左右各1遍。

3.引气归元3遍,减少为1遍。

4.每一戏之间的调息动作取消,各戏直接衔接。

附件4

**健身气功·六字诀普及功法口令词和练习次数 (比赛版)**

健身气功·六字诀。

左脚分开,松静站立。

起势:上托,下按,外拨,收回,静养。

嘘字诀 (左右各2遍):穿掌,嘘……;收回,穿掌,嘘……,收回;穿掌,嘘……;收回,穿掌,嘘……。

呵字诀 ( 2遍):提肘,插掌,捧掌,起身,转掌,呵……; 拨,捧,起,转,呵……,拨。

呼字诀 ( 2遍):收回,外开,呼……;收,开,呼……。

呬字诀 (2遍):垂落,上托,落肘,展肩,缩项,前推, 呬……;收回,落肘,展肩,缩项,前推,呬……。吹字诀 ( 2遍):松腕,外开,扶腰 ,下滑,吹……;收回,摩带脉,下滑,吹……。

嘻字诀 ( 2遍):垂落,转掌,提肘,外开,收回,嘻……; 垂落,提肘,外开,收回,嘻……。

收势:翻掌,收回。

揉肚脐:顺转1,2,3;逆转1,2,3,静养。

手下落,脚收回,练功结束。

说明:

1.嘘字诀左右各3遍,减少为左右各2遍。

2.其它各式6遍,减少为2遍。

3.揉肚脐左右各3遍。

附件5

**健身气功·八段锦普及功法口令词和练习次数 (比赛版)**

健身气功·八段锦。

左脚分开,掌抱腹前,屈膝下蹲,呼吸自然,意守丹田。

两手托天理三焦 ( 3遍):上托,下落,托,落,托、落。

左右开弓似射雕 (左右各1遍):搭腕,开弓,分手,并步, 搭腕,开弓,分手,收脚。

调理脾胃须单举 (左右各1遍):上举,下落,举,落。

五劳七伤往后瞧 (左右各1遍):起身,后瞧,转正;起身, 后瞧,转正。

摇头摆尾去心火 (左右各1遍):上托,下按,右倾,左旋, 摇头摆尾;左倾,右旋,摇头摆尾。

两手攀足固肾腰 ( 3遍):上举,下按,上举,下落,反穿, 摩运,攀足;举,落,穿,摩,攀;举、落,穿,摩,攀,举。

攒拳怒目增气力 (左右各1遍):开步,冲拳,抓握,回收; 冲,抓,收。

背后七颠百病消 ( 3遍):提踵,颠足;提踵,颠足;提踵, 颠足。

两掌外开,合于腹前; 手下落,练功结束!

说明:

1.两手托天理三焦、两手攀足固肾腰6遍,减少为3遍。

2.背后七颠百病消7遍,减少为3遍。

3.其它各式左右各3遍,减少为左右各1遍。

2016年东南大学健身气功比赛报名表

代表队名称 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 领队兼教练姓名\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 性别\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 姓名 | 性别 | 出生年月日 | 单位 | 集体项目 | | | | 个人项目 | | | |
| 易筋经 | 五禽戏 | 六字诀 | 八段锦 | 易筋经 | 五禽戏 | 六字诀 | 八段锦 |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

说明：1.在参赛的个人、集体项目栏中画√；

2.请于2016年11月26日前将此表电子邮件形式发送至71772549@qq.com发送健身气功协会陆同学处。

联系人 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 联系电话\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 电子邮箱\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

（院校盖章）

年月日