

江苏省体育局  
中共江苏省委省级机关工作委员会文  
江苏省教育厅件  
江苏省总工会

苏体人〔2023〕17号

省体育局 省委省级机关工委 省教育厅 省总工会  
关于举办 2023 年江苏省体育行业  
职业技能大赛的通知

各设区市体育局、总工会，各有关高校，有关单位：

为深入贯彻落实全民健身国家战略，促进全民健身运动高质量发展，根据省劳动竞赛委员会《关于组织开展 2023 年全省“建功‘十四五’、奋进新征程”引领性劳动和技能竞赛的通知》（苏劳竞办〔2023〕1号）和《省人力资源社会保障厅关于组织开展“江苏工匠”岗位练兵职业技能竞赛活动的通知》（苏人社函〔2022〕65号），省体育局、省委省级机关工委、省教育厅、省总工会决定联合举办“2023 年江苏省体育行业职业技能大赛”，现将有关

事项通知如下：

### **一、办赛目的**

以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，全面贯彻习近平总书记关于“加快培养大批高素质劳动者和技术技能人才，激励广大青年走技能成才、技能报国之路”讲话精神，紧密围绕体育强省建设目标任务，发挥体育行业职业技能大赛引领示范作用，推动全省各地以赛促学、以赛促练、以赛促建，搭建全省体育职业技能人才互学互鉴、展示交流平台，引领广大体育行业从业人员不断提升职业能力和服务水平，促进体育行业技能人才队伍建设，为全民健身指导提供人才支撑。

### **二、主承办单位**

主办单位：江苏省体育局

中共江苏省委省级机关工作委员会

江苏省教育厅

江苏省总工会

承办单位：江苏省体育人才流动服务中心

江苏省体育行业特有工种职业技能鉴定站

江苏省体育职业技能人才发展协会

扬州市体育局

协办单位：中体城（扬州）运营管理有限公司

中体教培（海南）有限公司

### **三、时间地点**

时间：2023年10月19日-21日。

地点：扬州市中体城（扬州市广陵区健民路20号）

#### **四、参赛对象**

年满18周岁（2005年10月1日之前出生），并在江苏省内从事健身指导工作或在大中专院校学习满一年以上，政治合格，爱岗敬业，具有扎实的健身指导专业知识和良好专业技能，并持有健身教练“社会体育指导员国家职业资格证书”或“体育职业技能培训证书”的人员。已荣获往届大赛冠军的选手，原则上不得参赛。

#### **五、参赛方式**

由各设区市体育局负责组织报名，每市可报1-2个参赛队；体育院校、省直培训机构等单位可单独组队。本次大赛设职工组和学生组两个组别，报名时须注明组别。不接受个人报名。

每支参赛队由领队、教练、工作人员和参赛选手组成。每队参赛选手不得少于6名（其中女选手不得少于1名）。

#### **六、竞赛内容**

竞赛包括个人赛和团体赛两部分。其中：

1.个人比赛：分岗位知识竞答、体能竞赛、运动计划设计和动作教学四个项目。

2.团体比赛：分岗位知识竞答和团体体能竞赛两个项目。

#### **七、奖项设置**

##### **（一）职工组个人奖项**

1.根据大赛个人总积分，依次评出一等奖3名、二等奖5名、三等奖8名，由组委会颁发证书和奖金。

一等奖奖金标准3000元，二等奖奖金标准2000元，三等奖奖金标准1000元。所有奖金为税前标准。

2.获得比赛前3名并符合相关规定的参赛选手，由省总工会授予“江苏省五一创新能手”；同时向省人社厅申报相关荣誉奖励。

## （二）学生组个人奖项

根据个人比赛总排名分排序，依次评出一等奖2名、二等奖2名、三等奖4名，由组委会颁发奖牌、证书。

## （三）团体奖项

按照团体比赛排名计总分排名分排序，职工组取前15名，依次评出职工组团体一等奖3个、二等奖5个、三等奖7个；学生组取前6名，依次评出团体一等奖1个、二等奖2个、三等奖3个。由组委会颁发证书、奖杯或牌匾。

## （四）其他奖项

1.设立个人单项奖若干，由组委会颁发证书。

2.设特别贡献奖，对支持大赛筹办工作的单位给予奖励，由组委会颁发奖牌。

## 八、其他事项

1.各地要高度重视全省健身教练职业技能大赛工作，加强组织领导，与疫情防控、公安、应急管理等部门密切配合，根据活

动规模、参与人群特点等，制定安全防范预案，统筹做好安全防范工作。

2.各地要通过竞赛活动带动和激励广大体育健身行业从业人员弘扬劳模精神、工匠精神，爱岗敬业、钻研技能，建立竞赛比武长效机制，进一步促进体育行业职业技能培训和技能人才培养工作健康发展。

3.各地可结合实际情况先行组织选拔赛，遵循节俭办赛的原则，在选拔过程中淡化形式、简化仪式、注重实效。

4.各地要综合利用各类新闻媒体对竞赛进行宣传报道，扩大社会影响力，及时报道宣传优秀选手的先进事迹，在行业内营造崇尚技能、尊重劳动、关心关爱技能人才成长的良好氛围。

5.大赛组委为各参赛队推荐就近周边酒店，各参赛队于赛前10天自行联系，往返交通及食宿费用自理。组委会不收取其他任何费用。

本次大赛由省体育局、省委省级机关工委、省教育厅和省总工会等单位联合组成大赛组委会，由省体育人才流动服务中心负责赛事日常组织、报名等工作，并代组委会章。各参赛代表队报名表请于9月20日前报送省体育人才流动服务中心。

联系人：柏艳敏 025-51889210, 18115881219

蔡诗浩 025-51889203 18724023455

附件：2023年江苏省体育行业职业技能大赛规程

(此页无正文)



2023年7月28日

附件：

## 2023年江苏省体育行业职业技能大赛规程

### 一、竞赛形式及办法

1.报名组队：由各设区市体育局负责组队，每市可报1-2支参赛队，体育院校、省直培训机构等单位可单独组队。每支参赛队由领队、教练、工作人员和参赛选手组成。每队参赛选手不得少于6人（其中女选手不得少于1人）。本次大赛设职工组和学生组两个组别，报名时须注明组别（如学生组报名不足6支参赛队，即取消学生组并入职工组比赛）。不接受个人单独报名。

2.竞赛形式：个人赛采用晋级赛和总决赛的形式进行。职工组晋级赛成绩进入前24名和学生组前12名者，方可参加总决赛阶段各项目竞赛；团体赛直接进行总决赛。

3.竞赛规则：依据健身教练职业能力测评及健身教练职业技能等级（原国家职业资格）考核实施细则制定。

4.参赛服装：专业理论和专业技能比赛时参赛选手须穿有领T恤，运动长裤或短裤及运动鞋。

5.各单项比赛中犯规选手无该项比赛成绩。

6.参赛选手须按照竞赛日程的要求提前20分钟进行检录，三次点名不到者视为弃权。检录时，参赛选手须向裁判出示参赛证，后背佩戴号码布（四角固定），否则不得参赛。

7.组委会统一为参赛选手办理人身意外伤害保险。

8.主办单位有权使用选手的竞赛图片用于旨在促进健身运

动发展和健身教练工作的各项宣传活动。

## 二、竞赛日程安排

竞赛总体时间安排 2.5 天，具体分配如下：

日程	竞赛模块	时间分配
D1晚上	岗位知识竞答	90分钟
D2上午	个人体能竞赛	240分钟
D2下午	运动计划设计	240分钟
D3上午	动作教学	240分钟
D3下午	团体体能竞赛	120分钟

## 三、竞赛项目及规则要求

(一) 个人晋级赛。分为岗位知识竞答和个人体能竞赛。

### 1. 岗位知识竞答

①比赛形式：以机考形式进行。共计 100 道题，其中：30 道判断题和 70 道不定项选择题。

②比赛内容：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）、健身理论应用（运动计划设计、特殊人群的健身运动计划设计）。

③比赛时间：90 分钟。

### 2. 个人体能竞赛

参赛选手须按规定路线及顺序连续完成下列 5 项竞赛内容，以总时长进行排名，获得相应积分；比赛选手需在 5 分钟内完成比赛，5 分钟没有完成比赛项目的选手不记比赛成绩；由于在项



目设置和运动强度上的区别，比赛将不区分性别组。具体竞赛项目如下：

序号	竞赛内容	竞赛要求	备注
1	障碍杆蛇形跑	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 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，起始端至完成端每隔 2 米设置一个障碍杆，共设置障碍杆 6 个；</li> <li>2. 参赛选手由起始端至完成端需依次绕过每一个障碍杆；</li> <li>3. 参赛选手若触碰到障碍杆，需自行将障碍杆复位，并返回至起始端重新开始本项竞赛。</li> </ol>	障碍杆间隔 2m
2	沙袋抛掷过横杆	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 起始端设置起点标志线，放置沙袋 4 个，距离起始端标志线 12 米处设置横杆；距离横杆 2 米内区域设为投掷区；</li> <li>2. 参赛选手需将沙袋运送至投掷区，身体面向横杆，将沙袋抛掷过横杆，4 个沙袋全部抛掷过杆再运至起始端，视为完成本项目；</li> <li>3. 运送沙袋至投掷区之前不可触地，出现触地的，需自行将触地的沙袋运回起始端沙袋区，重新运送；</li> <li>4. 参赛选手抛掷沙袋过程中，若将横杆碰落地面，需自行将横杆与沙袋复位，直至成功掷过该横杆方可继续比赛；</li> <li>5. 不可站在沙袋上抛掷；没有采用正面抛掷的，需重新抛掷。</li> </ol>	横杆高度 男 170cm 女 150cm 沙袋重量 男 35kg 女 20kg
3	健身球带球爬行	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 起始端设置标志线，放置健身球；完成端设置标志筒；</li> <li>2. 参赛选手双臂支撑于地面，出发前双手与健身球需在起始端标志线后，下肢在健身球上带球爬行；</li> <li>3. 以身体触碰到完成端标志筒视为完成本项竞赛；</li> <li>4. 参赛选手触碰终点标志筒前，健身球离地或者双手同时离地，需返回起始端重新开始本项竞赛；</li> <li>5. 参赛选手触碰终点标志筒前，除双手以外的任何部位接触地面，需返回起点重新开始本项竞赛。</li> </ol>	爬行距离 男子 12m 女子 10m
4	原地翻轮胎	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 场地内设置宽 3 米、长 5 米区域；</li> <li>2. 完成轮胎正向翻动一次，反向翻回一次为一组，参赛选手在区域内需连续完成五组；</li> <li>3. 参赛选手在翻动轮胎过程中，若轮胎边缘超出翻动区域，此次翻动不计数。</li> </ol>	轮胎重量 男 120kg 女 80kg

## (二) 个人决赛。

### 1. 运动计划设计

#### ① 比赛形式：现场论述。

②比赛内容：参赛选手根据体适能理论和训练原则，为不同健身目标、健康状况、体能水平的被指导对象设计运动计划。

③比赛时间：10分钟（准备5分钟、讲解5分钟）。

④比赛要求：

A、参赛选手提前抽取题签进行准备；

B、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；

C、根据被指导对象的具体情况设计运动处方的内容并简要介绍思路和依据。

## 2.动作教学

①比赛形式：参赛选手根据大屏幕播放内容进行作答。

②比赛内容：参赛选手根据健身指导教学规律及动作技术规范，完成题目要求的动作讲解及示范。

③比赛时间：5分钟。

（三）团体比赛。分为团体岗位知识竞答和团体体能竞赛。

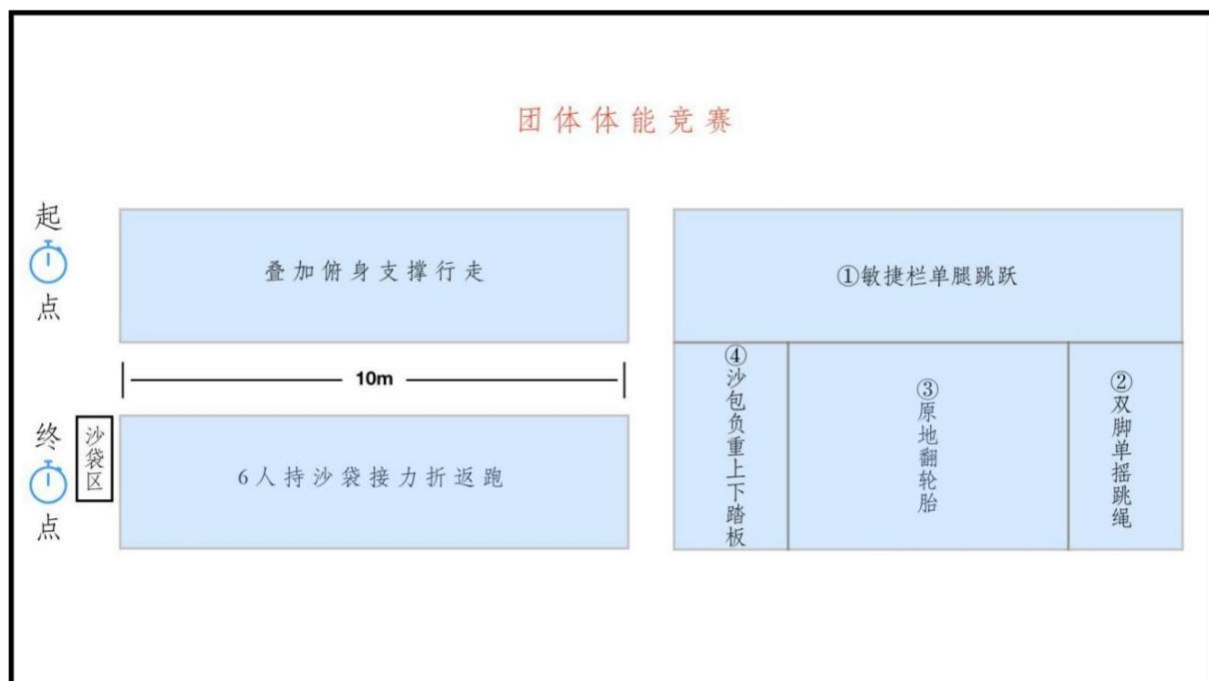
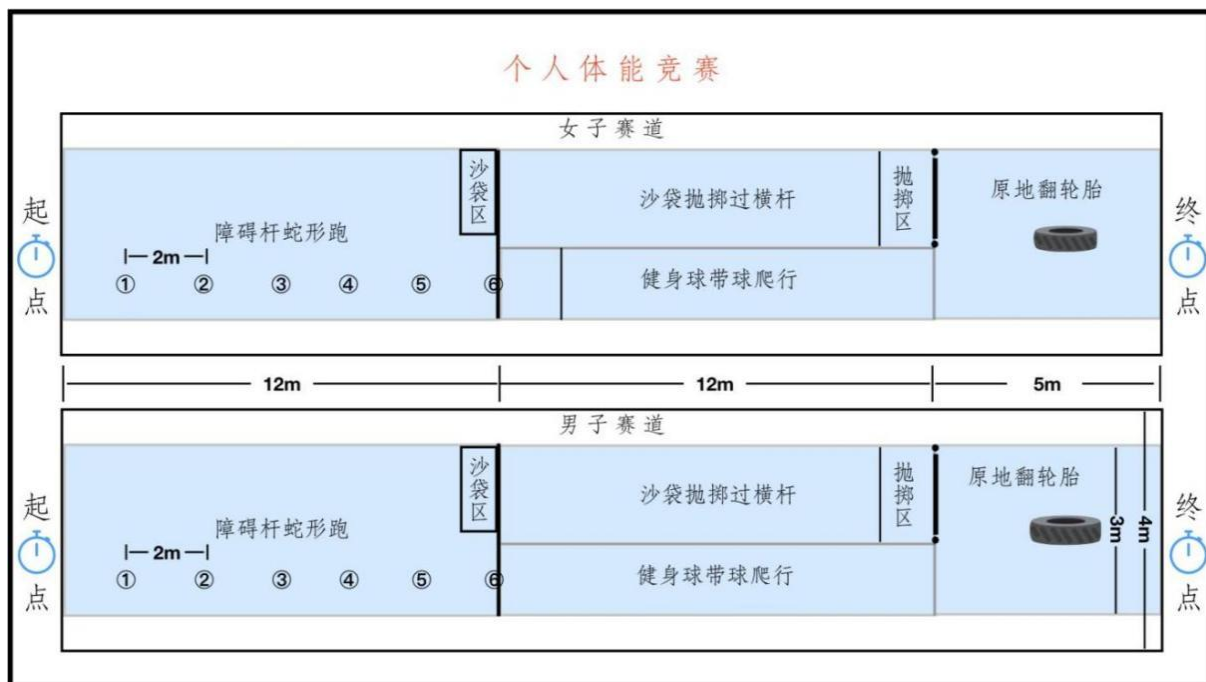
1.团体知识竞答：选取各参赛代表队个人晋级赛“岗位知识竞答”成绩最好的前四位选手排名积分进行加总排名计分。

2.团体体能竞赛：

各参赛队选派6名参赛选手参加，至少包括1名女选手，按照规定路线及顺序连续完成下列四项竞赛内容，完成一项方可进行下一项，以总时长进行排名，获得相应积分。竞赛团队需在8分钟内完成竞赛，8分钟没有完成竞赛项目的团队不记竞赛成绩，标记为未完赛，本项积分为0。具体竞赛项目如下：

序号	竞赛内容	竞赛要求	备注
1	叠加身 俯支撑 行走	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 起始端设置起点标志线，折返端设置折返标志线；</li> <li>2. 6名参赛选手分为两小组，每组3人，分别位于起始端和折返端，进行接力比赛。每组前两名选手双臂支撑于地面，末位选手双手双脚着地，前一位选手将双脚放置于后一位选手的身体之上，3人保持一体且队列呈直线前进；</li> <li>3. 听到出发口令后，一组开始叠加，行进至折返端并触及标志物，二组开始叠加并返回起始端。以每小组第一人触及端点标志物视为可以交接或完成该项比赛；</li> <li>4. 支撑行走过程中及触碰标志物前，前两名选手除双手外身体其它任何部位着地，末位选手除手脚外身体其它部位着地，均视为犯规，需返回本段起点重新开始比赛；行进至折返端时，未触及端点标志物即开始交接接力标志的，需返回起始端重新出发。</li> </ol>	距离 10m
2	4人 接力	<p>4名参赛选手按顺序接力完成以下4个项目：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.敏捷栏单腿跳跃 <ol style="list-style-type: none"> <li>A、敏捷栏放置成10个方格，选手以单腿跳跃方式依次穿过敏捷栏；</li> <li>B、选手单腿跳入敏捷栏方格内，行进过程中不得换另一侧腿跳跃；</li> <li>C、选手比赛过程中身体任何部位接触敏捷栏，需自行复位敏捷栏，并返回该项目起点重新开始；</li> <li>D、选手比赛过程中除跳跃腿与地面接触，其它部位接触地面需返回该项目起点重新开始。</li> </ol> </li> <li>2.双脚单摇跳绳（100次）：每次跳起后，跳绳需在脚下通过1次后，双脚着地算一次单摇；跳成双摇按1次计算，跳起后，没有通过，不计数。</li> <li>3.原地翻轮胎 <ol style="list-style-type: none"> <li>A、场地内设置宽3米、长5米区域；</li> <li>B、完成轮胎正向翻动一次，反向翻回一次为一组，参赛选手在区域内需连续完成五组；</li> <li>C、选手在翻动轮胎过程中，若轮胎边缘超出翻动区域，此次翻动不计数；</li> </ol> </li> <li>4.沙袋负重上下踏板（60次）：参赛选手背负35KG沙袋进行上下踏板，要求左右脚依次踏到踏板上，再依次落回地面，完成一次上下踏板。</li> </ol>	敏捷栏 高23cm 间隔50cm  轮胎重 120kg  踏板高度 30cm  沙袋重量 35kg
3	6人 持沙 袋接 力折 返跑	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 起始端设置起点标志线，放置沙袋2个，折返端设置折返标志线；</li> <li>2. 6名选手分为两小组，每组3人，分别位于起始端和折返端，进行接力比赛；</li> <li>3. 1名选手运送沙袋从起始端出发至折返端，并将沙袋放置于标志线后；另1名参赛选手再由折返端运送沙袋至起始端；</li> <li>4. 每一名选手需独立完成2个沙袋的运送，6名参赛选手依次完成后视为完成该项竞赛；</li> <li>5. 运送中途沙袋任何部分着地，视为犯规，本次运送需返回起始端或折返端重新开始。</li> </ol>	距离 10m  沙袋重量 35kg

#### 四、场地布局平面示意图



## 五、计分方法及规则

(一) 评分类项目不公开评分细则。

个人体能竞赛关门时间 5 分钟；团体体能竞赛关门时间 8 分钟。关门时间内未完成，则该项目为“0”零分。

(二) 计分方法（职工组、学生组均采用该计分方法）。

1.各单项成绩按照名次进行排名，并获得相应积分。

2.按个人晋级赛两项积分之和（“岗位知识竞答”与“个人体能竞赛”两项计分比重为 7:3，）从高到低顺序排名，职工组取前 24 名、学生组取前 12 名进入决赛。积分高者名次列前；若积分相同，以岗位知识竞答积分高者列前。

3.个人决赛总分为个人晋级赛和两项决赛排名所获积分之和（“个人晋级赛”和“运动计划设计”及“动作教学”三项积分比重为 3:4:3）按从高到低顺序排名，职工组取前 16 名、学生组取前 8 名进行表彰奖励。积分高者名次列前。若积分相同，以决赛“运动计划设计”积分高者列前；若“运动计划设计”积分也相同，则以“动作教学”积分高者列前；若“动作教学”积分也相同，则以个人晋级赛“岗位知识竞答”积分高者列前。

4.团体竞赛计分为各代表队团体体能竞赛所获积分和个人晋级赛“岗位知识竞答”（代表队中成绩最高的四位选手平均分）所获积分的总和（“团体体能竞赛”和个人晋级赛“岗位知识竞答”的积分比重为 5:5），积分高者名次列前。若积分相同，以“团体体能竞赛”积分高者列前。

## 六、仲裁和裁判

在比赛过程中，裁判员所作的裁决，为最后的判决，选手在场上必须服从裁判员的裁决。对裁判员的判决不服的，允许在该场比赛结束后两小时以内，由选手所在代表队向仲裁委员会正式提出申诉。经仲裁委员会复审，判定裁判员的判决是正确的，代表队必须坚决服从。判定属于裁判员的错误，仲裁委员会可视情况对裁判员进行教育或处分，但不得改变裁判员在规则职权范围内所作出的决定。仲裁委员和裁判员由江苏省体育人才流动服务中心选派。

## **七、赛事纪律和安全要求**

- 1.每场比赛入场前必须保证服饰的干净整洁；
- 2.现场裁判对选手竞赛过程中发现作弊、不服从管理等行为，可记录，按扣分处理，直至取消参赛资格；
- 3.因违规操作损坏赛场提供的设备、用具、污染赛场环境等严重不符合职业规范行为，扰乱赛场秩序，干扰裁判员工作情节严重者，直接取消参赛资格；
- 4.参赛选手必须按照规定穿戴运动装备；
- 5.参赛选手在比赛过程中发现或注意到任何风险或潜在风险，包括但不限于身体不适等，将立即终止参赛并告知赛事组委会；
- 6.参赛选手本人在比赛期间对自己的人身、财产安全负责，如出现任何相关问题，由本人自行处理并承担责任。

**八、本竞赛规程解释权属主办单位。未尽事宜，另行通知。**

**信息公开类别：主动公开**

---

抄送：国家体育总局人力资源开发中心，江苏省人力资源和社会保障厅

---

江苏省体育局办公室

2023年7月28日印发

---