

附件 1

2023 年上海市体育行业职业技能大赛 竞赛规程

一、预赛项目

大赛预赛项目由职业理论竞赛、综合体能竞赛、运动防护竞赛、视频教学指导竞赛组成。

（一）职业理论竞赛

选题设置：竞赛设置 50 题，题型均为选择题，选手闭卷答题，答题时间 60 分钟，试卷得分高者，名次列前。内容主要涉及人体运动基础理论（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）以及各职业项目专业理论。根据本次竞赛参与的五个职业项目（健身教练、游泳指导员、滑雪指导员、攀岩指导员和潜水指导员），试卷设置五类，分别对应各个职业项目。选手在答题前，需根据自身职业项目选择试卷类型。

竞赛要求：比赛场地设置理论竞赛区，区域内根据选手数量设置座椅，赛前将为选手发放平板电脑，平板电脑显示比赛题目，参赛选手根据题目在平板电脑上进行作答。

（二）综合体能竞赛

1. 沙袋过杆

竞赛设置：起始端设置“沙袋区”和“运动员准备区”，沙袋区放置沙袋，沙袋区设置起始标志线。距离起始端标志线 20 米处设置横杆；男子：1.7 米高横杆，20kg 沙袋 6 个；女子：1.5 米高横杆，10kg 沙袋 6 个，距离横杆 3 米内区域设为“抛掷区”。

比赛要求：比赛开始前，运动员需处于“运动员准备区”预备，不可触碰沙袋。比赛鸣笛后，运动员方可进入“沙袋区”，比赛过程中，选手需将沙袋运送至“抛掷区”后开始抛掷，将沙袋掷过横杆，6 个沙袋全部抛掷过杆视为完成本项目。

犯规判定：

（1）运送沙袋至投掷区之前沙袋触地，或出现拖拽沙袋（沙袋任意部位接触投掷区即可视为运送至投掷区）视为犯规，选手需自行将触地的沙袋运回起始端沙袋区，沙袋接触“沙袋区”的地面后，重新出发运送。

（2）参赛选手抛掷沙袋过程中，若将横杆碰落地面，需自行将横杆复位，重新抛掷，直至成功掷过横杆方可继续。

（3）选手需在“抛掷区”内抛掷沙袋，在“抛掷区”外抛掷视为犯规，选手需自行将触地的沙袋运回起始端沙袋区，沙袋接触“沙袋区”的地面后，重新出发运送。

（4）站在沙袋上投掷沙袋，视为犯规，需重新抛掷。

2. 折返跑

竞赛设置：场地内设置起始端标志线，距离起始端标志线

20 米处，设置完成端标志线，起始端设置标志台，每间隔 4 米设置 1 个标志盘，共设置标志盘 5 个，按从起始端到完成端的顺序编号为 1→2→3→4→5 号。

比赛要求：从起始端标志线后起跑，拿起 1 号标志盘返回放置在起始端标志台上，折返拿起 2 号标志盘返回放置在起始端标志台上，折返拿起 3 号标志盘返回放置在起始端标志台上，折返拿起 4 号标志盘返回放置在起始端标志台上，折返拿起 5 号标志盘返回放置在起始端标志台上完成本项竞赛。

犯规判定：

(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. 50 米阻力跑

竞赛设置：场地内设置跑步机（SKILLMILL 阻力跑步机），男性选手设置阻力等级 6，女性选手设置阻力等级 4。

比赛要求：手扶把手上跑步机，进行阻力跑竞赛。显示器显示 0.05KM 时比赛完成。

犯规判定：

(1) 参赛选手，单脚踩在跑带两端的平台上，进行单脚支撑跑，视为犯规，犯规后，需下跑步机，待跑步机完全冷却，重新上跑步机，进行比赛。

(2) 参赛选手，在跑步机上背身行走或跳跃，视为犯规，犯规后，需下跑步机，待跑步机完全冷却，重新上跑步机，进行比赛。

4. 健身球带球爬行

竞赛设置：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 10 米，女子 8 米。

比赛要求：参赛选手双臂支撑于地面，双腿放于健身球上，准备出发，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，以身体碰倒完成端标志筒视为完成本项竞赛。

犯规判定：

(1) 比赛过程，未达终点前出现健身球离开地面或出现拖拽健身球，视为犯规，需返回起点重新开始本项竞赛。

(2) 比赛过程，未达终点前选手未采用双手交替爬行，视为犯规，需返回起点重新开始本项竞赛。

(3) 比赛过程，未达终点前选手除双手以外的身体其他位置触地，视为犯规，需返回起点重新开始本项竞赛。

(三) 运动防护竞赛

1. 竞赛介绍：对于各项目的教练和指导员而言，运动防护和急救是必备的职业技能。本届竞赛第三项比赛为“运动防护竞赛”。该项目比赛将从运动安全防护和运动急救能力方面，对社会体育指导员们的专业水平进行考察和比拼。参赛选手需要现场完成运动急救中的“CPR 心肺复苏”和“AED 自动体外除颤”两项技术

内容，由专家评审进行现场评分。

2. 竞赛形式：设置竞赛区，选手现场展示“CPR心肺复苏”和“AED自动体外除颤”两项技术，由裁判现场评分。

3. 竞赛要求：

(1) 健身、攀岩和滑雪项目教练和指导员参赛选手，在运动防护竞赛的比赛过程中，“CPR心肺复苏”依据《健身、攀岩和滑雪职业方向心肺复苏考核评分标准》执行操作。

(2) 游泳和潜水项目指导员参赛选手，在运动防护竞赛的比赛过程中，“CPR心肺复苏”依据《游泳和潜水职业方向心肺复苏考核评分标准》执行操作。

(3) 所有项目的教练和指导员参赛选手，在运动防护竞赛的比赛过程中，“AED自动体外除颤”依据《自动体外除颤器考核评分标准》执行操作。

竞赛流程：比赛开始，选手需完成“CPR心肺复苏”操作2组按压和4次吹气时，裁判会发出“AED到了”，选手进行“AED自动体外除颤”操作；AED操作进行到机器提示音发出“进行心脏按压”时，选手进行评估环节操作。

(四) 视频教学指导竞赛

竞赛介绍：视频教学指导竞赛主要从教学环境布置、教学组织安排、安全防范提醒以及职业专业性等方面考察技能指导人员的综合素质能力。

竞赛形式：录制教学指导视频，由专家评审委员会对视频进

行综合评审。

竞赛流程：

(1) 2023年11月17日前，选手拍摄完成视频并提交组委会电子邮箱：shtyskill2023@foxmail.com。

(2) 2023年11月18日至20日，评审委员会针对视频进行综合评审，并根据评分表进行打分。

(3) 2023年11月21日，视频教学指导竞赛成绩公布。

竞赛要求：

参加“视频教学指导竞赛”项目的选手，需要按各职业项目教学指导需求，拍摄相关视频内容，时长不超过10分钟，评审委员按照《教学指导评分表》进行评分。选手拍摄视频时，需要以运动生物力学、运动解剖学和运动训练学为基础，针对教学对象特点，结合教学任务，遵循教育学和运动训练学原则进行相应的教学指导。教学过程需要遵循安全性、科学性、有效性等训练原则；展示内容需要完整（包括动作介绍、动作演示及讲解、常见错误纠正等）。选手提前根据题签内容选择教学动作，选手可以在竞赛给出的题签中任选其一，进行演示、讲解和拍摄。

在视频拍摄过程中，选手需根据职业项目题签要求邀请2~5名训练者参与拍摄，组织训练者进行题签动作的训练，并进行教学指导，组织和指导能力分数将记录在比赛成绩中。

二、决赛项目

竞赛项目：“现场教学指导竞赛”。

参赛选手在完成预赛四个项目后根据名次计算积分，并以四项比赛各项目分别所占的比例计算个人赛总积分，个人赛总积分高者名次列前。个人赛总积分前 16 名，进入决赛项目比赛，决赛项目为“现场教学指导竞赛”。通过该项比赛将决出本届竞赛个人赛前 10 名。

竞赛形式：竞赛会场现场教学指导展示，时长 10 分钟。

竞赛组织：

（1）比赛前，参加决赛的全部选手，进行抽签，抽取上场顺序，依次上场比赛。

（2）主会场外设置参赛“选手等候区”和“选手备赛区”，比赛前，参加决赛的全部选手进入“选手等候区”，等候上场比赛。比赛主会场设置主舞台，选手逐一上台进行教学指导展示。

（3）比赛前，针对除滑雪外的四个职业项目（健身、游泳、潜水、攀岩），裁判长在每个职业项目的决赛题签库中抽取一个题签，作为该职业项目选手参加决赛时统一的教学指导展示内容。滑雪职业项目又分为单板和双板两小项，裁判长将从单板题签库中抽取一个题签，从双板题签库中抽取一个题签，参加现场教学指导竞赛的滑雪指导员选手，可从两个题签中选择一个。

（4）现场教学指导竞赛的题签库及抽取题签，在选手比赛前为保密制。参赛选手进入“选手等候区”时不允许携带任何通信和电子设备。参赛选手在距离个人上场比赛前 5 分钟由“选手等候区”进入“选手备赛区”并获得比赛题签内容（滑雪指导员项

目选手，在给出题签前，选手需要首先确定题签的种类，选择单板或双板）。

（5）比赛时，选手需要3名配合人员完成教学指导（决赛）的展示，配合人员由大赛组委会统一安排。比赛时，选手带领学员上场进行教学指导比赛。以参赛选手为主，完成相应内容的教学指导展示。裁判根据评分要点、标准以及评分表进行评分（比赛评分表为保密制，所有裁判签订保密协议）。

（6）所有职业项目评分表，满分均为100分，比赛后，选手得分高者，名次列前；得分相同，名次并列。

（7）比赛后，选手不允许再进入“选手等候区”，直至比赛结束。

竞赛要求：

参加“现场教学指导竞赛”的选手，需按照各职业项目教学指导需求，邀请3名训练者进行现场教学指导，评审委员按照《教学指导评分表》进行评分。

选手上场比赛时，需要以运动生物力学、运动解剖学和运动训练学为基础，针对教学对象特点，结合教学任务，遵循教育学和运动训练学原则进行相应的教学指导。教学过程需要遵循安全性、科学性、有效性等训练原则；展示内容需要完整（包括动作介绍、动作演示及讲解、常见错误纠正等）。

三、评分规则

（一）评分规则总纲

1. “单项名次积分”：是指预赛四项比赛，各项比赛按照排名给予相应的积分。

2. “个人预赛总积分”：由预赛四项比赛的单项比赛积分，按照相应的比例相加得出，总分为 100 分。

3. “团队总积分”：由团队四名成员的个人预赛总积分相加之和得出。总得分高者，团队名次列前，出现相同积分名次并列。

4. “参加个人赛决赛”：根据选手个人预赛总积分，选拔前 16 名，进入“现场教学指导竞赛”环节进行比拼，根据成绩，前 10 名获得个人赛奖项。个人预赛总积分不带入决赛环节。

“现场教学指导竞赛”不进行名次积分换算，同时与团队总积分无关。

(二) “单项名次积分”

各单项比赛名次积分满分均为 100 分，根据选手名次给予单项积分，在单项比赛中，第 1 名获得 100 单项积分，第 2 名获得 95 单项积分，第 3 名获得 90 单项积分，第 4 名获得 89 单项积分，第 5 名获得 88 单项积分……以此类推，除前 3 名积分分差为 5 分外，其余名次积分分差为 1 分。

(三) “个人预赛总积分” 计算

个人赛总积分等于综合体能竞赛单项名次积分乘以 15% 加职业理论竞赛单项名次积分乘以 25%加运动防护竞赛单项名次积分乘以 25%加视频教学指导竞赛单项名次积分乘以 35%。满分为 100 分。

（四）“团队总积分”计算

本届竞赛报名方式中包含“个人”报名和“团队”报名两种，“个人”报名的选手“个人赛总积分”不计入“团队总积分”中，而“团队”报名的选手“个人赛总积分”将计入“团队总积分”中。

报名的团队应有四名选手组成，其“团队总积分”为四名选手的“个人赛总积分”之和，满分为400分。总得分高者，团队名次列前，出现相同积分，名次并列。

（五）“参加个人赛决赛”

根据参赛选手“个人预赛总积分”，选拔前16名，进入决赛环节进行比拼，根据成绩，前10名获得个人赛奖项。

个人预赛总积分相同者，以视频教学指导竞赛积分高者名次列前；视频教学指导竞赛积分也相同，以职业理论竞赛积分高者名次列前；职业理论竞赛积分也相同，以运动防护竞赛积分高者名次列前；运动防护竞赛积分也相同，则名次并列。

个人预赛总积分不带入决赛环节。决赛成绩不进行名次积分换算，同时与团队总积分无关。

四、其他事项

（一）安全提示

1. 报名参赛选手应完全了解自身的身体状况，确认健康状况良好。健康状况良好为没有任何身体不适或疾病（包括但不限于先天性心脏病、风湿性心脏病、高血压、脑血管疾病、心肌炎、其他心脏病、冠状动脉病、严重心律不齐、高血糖或低血糖以及

其他不适合本次竞赛内容或可能导致意外发生的疾病)。参赛选手如隐瞒任何病情，所导致的后果由参赛选手自行承担。

2. 做好运动前热身与运动后放松，注意身体状况，如有不适立即终止运动。

(二) 问题和争议解决

与竞赛有关的问题或争议，应通过正当渠道并按程序反映和申诉，不得擅自传播、扩散未经核查证实的言论、信息，参赛选手对竞赛期间出现的问题或争议，应向大会仲裁组反映。仲裁组依据相关规定处理或组织比赛现场裁判员研究解决。最终处理意见应如实记录及时告知意见反映人。

竞赛规程解释权归主办单位所有。