

附件：

第 2 届中国大学生健身瑜伽锦标赛 竞赛规程

一、主办单位

中国学生体育联合会

峨山县人民政府

二、执行单位

中国学生体育联合会大学健美操与艺术体操分会

中国学生体育联合会高等职业院校工作委员会

三、联合运营推广单位

康湃思（北京）体育管理有限公司

北京西美文化交流有限公司

四、承办单位

峨山县教育体育局

五、协办单位

峨山县国有资本投资运营有限责任公司

河南武林风营销策划有限公司

六、比赛时间和地点

1. 报到时间：2025 年 10 月 15 日 18 点前。

2. 竞赛时间：2025 年 10 月 17 日-19 日。

3. 离会时间：2025 年 10 月 20 日 12 点前。

4. 竞赛地点：峨山县体育馆。

七、竞赛项目及分组

（一）竞赛项目

详见附件 1

（二）竞赛分组

甲组、乙组、丙组。

八、运动员资格

（一）基本条件

1. 具有中华人民共和国国籍。
2. 报名时应具有所代表学校学籍的普通高等学校学生。成人高等教育系列的学生不得报名。
3. 参赛单位必须赛前为所有参赛人员办理人身意外保险并开具体检证明，证明适宜参加所报竞赛项目。
4. 思想进步、文化课考核合格，遵守有关反兴奋剂管理规定。

（二）分组办法

1. 甲组（普通组）：参加普通高等学校招生全国统一考试正常录取，且未享受任何与体育有关优惠政策的本科院校全日制学生。

2. 乙组（高职高专组）：

乙 A 组：入学时未享受任何与体育或艺术类有关优惠政策的高等职业学院和高等专科学校学籍的学生。

乙 B 组：入学时享受与体育或艺术类有关优惠政策的高等职业学院和高等专科学校学籍体育专业、舞蹈表演专业、

舞蹈学专业、流行舞专业等艺术类专业学生。

3. 丙组（高水平组）：参加普通高校高水平运动队招生考试入学的学生；参加运动训练、武术与民族传统体育专业招生考试入学的学生；参加普通高校招生体育类专业统一考试入学的学生。

九、参加办法

1. 以学校为单位组队报名参赛，各单位每组别限报 1 队。按照组别、级别报名，不可以跨组别和级别。

2. 每队可报领队 1 人，教练员 3 人，队医 1 人。各参赛单位运动员不得兼报教练员。

3. 健身瑜伽项目每名运动员最多可以报名 3 项，其中双人项目只能选报一项。每项各参赛队最多可报两组，甲组女双每个级别只能报一组。

4. 报名办法：本次比赛采用网上报名，各参赛单位按要求填写报名表（附件 2），并打印加盖单位公章，于 2025 年 9 月 29 日前将盖章报名表电子扫描件（PDF 格式）和报名表（未加盖公章的 WORD 格式）以电子邮件的方式发送至：csarayoga@163.com，一经报名不得更改

5. 各单位须在 2025 年 10 月 7 日前将参赛项目中自备的参赛音乐（MP3 格式），文件以“组别-项目-单位-运动员姓名”的格式命名发送至电子邮箱：csarayoga@163.com。

十、竞赛办法

1. 执行 2024 年修订版《中国大学生健身瑜伽竞赛规

则 》。

2. 自选套路音乐均为自选。所选用的音乐，没有歌词，不得出现任何不文明、不健康元素，且不得添加可能影响裁判员评判的渲染性元素。时长要求：双人自选套路时长为 130 秒±5 秒，八人自选套路时长为 150 秒±5 秒。

3. 双人自选套路要求：必须包含八类体式（其中前屈类、侧弯类、扭转类、倒置类、其他类，每个类别至少一个体式，平衡体式与手臂支撑体式至少两个体式）；并且至少完成两个双人配合动作；2 人同时完成 5 个以上不同类别体式串联（每个运动员体式可以任意选择）；两名运动员需同步完成同一个倒置、平衡、手支撑类体式各一次；八人自选套路要求：必须包含八类体式（其中前屈类、侧弯类、扭转类、倒置类、其他类，每个类别至少一个体式，平衡体式与手臂支撑体式至少两个体式）；至少出现一个大配合（8 名队员同时有肢体连接），一个小配合（8 名队员分别有肢体连接）；8 人同时完成 5 个以上不同类别体式大串联（每个运动员体式可以任意选择）；八名运动员需同时完成同一体式一次。

4. 双人和八人自选套路中最少完成 3 次队形变换，且每次队形变换步伐不能超过 5 步，开始与结束必须有造型，最后的结束造型可以是配合也可以是小配合。自选套路中单个体式需保持 5 秒。

5. 规定套路要求：不可以改动任意动作或队形。

6. 运动员必须赤脚完成成套动作。允许女运动员化淡妆，妆容要素雅；男运动员不着妆。发型要整洁，头发不能遮脸，不佩戴头饰，不得造型怪异。不得佩戴珠宝饰品及尖锐物。不得使用舞美渲染类道具。

十一、录取名次、计分及奖励办法

（一）录取名次

本次比赛采用预、决赛制（不足八个队预决赛同场），各队伍出场顺序由抽签决定，各组别各单项均录取前八名、团体前三名。

（二）团体总分计分办法

1. 比赛前八名分别按 9、7、6、5、4、3、2、1 计分。

团体总分积分换算表								
名次	一	二	三	四	五	六	七	八
积分	9	7	6	5	4	3	2	1

2. 如团体积分相等，以单项第一名多者名次列前，仍相等，则以单项第二名多者名次列前，依此类推。

3. 如以上仍相等，则以单项得分最高团体名次列前。

（三）奖励办法

1. 获得前八名的运动队（员）颁发成绩证书。

2. 各组别团体总分获得前三名的单位颁发奖杯和成绩证书。

3. 比赛将评选“体育道德风尚奖”（优秀教练员、优秀裁判员、优秀志愿者）并颁发荣誉证书，评选办法另行通知。

4. 特别奖项：双人项目设置最佳配合奖，最佳体式奖
集体项目设置：最佳编排奖、最美团队奖，并颁发荣誉证书，
评选办法另行通知。

十二、器材及服装

运动员自备参赛瑜伽垫。服装：非透明紧身运动比赛服
(必须紧身，以便于裁判员能评价运动员每个身体部位的正确姿势)。女运动员若选择吊带式上衣，必须是运动式紧身衣，且配有胸部衬垫。男运动员必须身穿紧身上衣、短裤或长裤，不可赤裸上身，不可穿齐大腿根部的游泳裤。双人和集体项目服装应协调统一。

十三、报到

(一) 报到地点

峨山县委党校弘毅楼（地址：峨山县安逸村路双江二小西南侧约 270 米）。

(二) 交验材料

1. 本人第二代居民身份证；
2. 报名表原件（盖章）；
3. 教育部学籍在线验证报告；
4. 保险单据（各参赛代表队所有人员须自行购买关于本次比赛的人身意外伤害保险，保障内容包括：意外身故和残疾（保额不低于 10 万）；意外医疗（包含门急诊和住院费用，保额不低于 2 万）。保险有效期时间须包括来回途中；
5. 二级（含）以上医院体检证明；

6. 自愿参赛责任及风险告知书（附件3）；

7. 本校2号（160cm*240cm）校旗两面。

以上材料不全或不符合要求者不得参赛。

十四、开幕式、联席会须知

各参赛队伍须按组委会要求参加开幕式、领队、教练员赛前联席会。

十五、技术官员

1. 根据《中国学生体育联合会裁判员选派管理办法（试行）》及《中国学生体育联合会运动员资格审查办法（试行）》。资格审查委员会和技术代表、仲裁委员会成员，裁判长、副裁判长、骨干临场裁判员，由中国学生体育联合会选派。

2. 技术官员于正式比赛开始前2天报到，比赛结束后1天离会。

3. 裁判员须自带裁判装备（装备不规范者，自动放弃执裁资格）。

男士：白衬衣，深蓝色/黑色西服套装，领带、深色皮鞋；

女士：白衬衣、深蓝色/黑色西服套装（裙）、深色皮鞋。

十六、经费

1. 食宿费：为保障赛事安全，本次比赛食宿由组委会统一安排，参赛人员食宿费自理，由提供食宿服务单位自行收取并开具发票，收费标准为230元/人/天，超编人员不予接待。

2. 申诉费：参赛单位提出申诉时，须向资格和纪律监

督委员会或仲裁委员会交纳申诉费 2000 元，胜诉退还申诉费，败诉申诉费由会组委会代收后上交中国学生体育联合会。

3. 保证金：为加强对参赛队伍的管理，保证赛会各项工作的顺利进行，各参赛队伍在比赛期间须交纳保证金，每队 3000 元，在比赛期间未违反相关规定的代表队，将如数退还保证金。

十七、赛风赛纪

1. 各参赛院校应加强赛风赛纪管理。

2. 组委会将按照《全国学生体育竞赛纪律处罚规定》和赛会相关规定对违反赛风赛纪规定的运动队（员）及其所在单位进行处理。

3. 赛会期间如对参赛运动员资格问题有异议，可向大会资格审查委员会提交领队签字的申诉报告、相关材料、申诉费。

十八、联系人及联系方式

宋老师（赛区咨询），电话：15617898889。

向 萌（报名咨询），电话：15115295005。

韦春生（高职分会咨询），电话：15910792286。

张 菁（健身瑜伽项目咨询人），电话：18910010800。

范星宇（中国学生体育联合会）电话：010-66093735。

十九、未尽事宜，另行通知。

二十、本规程解释权属中国学生体育联合会。

识别二维码进行赛事报名

