

第一届山东省职业技能大赛  
社会体育指导（健身）项目技术作文件

第一届山东省职业技能大赛组委会办公室技术工作组

2023年5月

# 目 录

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 一、项目简介 .....              | 3  |
| （一）项目概要 .....             | 3  |
| （二）考核目的 .....             | 3  |
| 二、基本知识 with 能力要求 .....    | 4  |
| 三、试题 with 评判标准 .....      | 5  |
| （一）试题（样题） .....           | 5  |
| （二）比赛时间 with 试题具体内容 ..... | 6  |
| （三）考场安排 with 裁判培训 .....   | 11 |
| 四、评判标准 .....              | 11 |
| 五、竞赛细则 .....              | 13 |
| （一）比赛流程 with 时间安排 .....   | 13 |
| （二）比赛纪律要求 .....           | 14 |
| 六、竞赛场地、设施设备 etc 安排 .....  | 15 |
| （一）赛场规格要求 .....           | 15 |
| （二）场地布局图 .....            | 16 |
| （三）基础设施清单 .....           | 17 |
| 七、安全、健康要求 .....           | 19 |

## **一、项目简介**

### **（一）项目概要**

项目名称：社会体育指导（健身）

社会体育指导（健身）项目是指根据运动人体科学知识、健身运动指导的知识、技术和技能，通过健康体适能测试和评估，制订个性化的健身运动计划，指导和帮助健身者系统性保持或提高健康体适能水平能力的竞赛项目。比赛中对选手的技能要求主要包括：具备一定的体能素质，掌握健身相关知识，应用健身基础理论对被指导对象进行评估、运动计划设计的教学。

选手年龄应为 16 周岁以上

### **（二）考核目的**

本次选拔赛以国家技能大赛为引领，以国家技能大赛竞赛题目和相关技术标准为参照，结合我省产业转型升级和加快新旧动能转换需要的实际情况，并遵循公平、公正的比赛原则。其目的是为了综合考核选手基本功及各项关键技能，选拔出具备潜质的优秀选手，为国赛输送优秀人才。通过这次市比赛，希望达到选拔、储备、培养优秀的技能型人才，为我国社会体育指导(健身)产业的发展培养人才。

## 二. 基本知识与能力要求

| 相关要求      |  | 权重比例<br>(%) |
|-----------|--|-------------|
| <b>1</b>  | <b>推介与解答</b>   | <b>20</b>   |
| 基本知识      | —运动适应症和禁忌症<br>—常用健身方法的特点与作用<br>—运动营养学相关知识<br>—运动解剖学相关知识<br>—运动生理学相关知识  |             |
| 工作能力      | —能根据咨询者基本情况推介练习安排<br>—能向咨询者解答项目练习中遇到的突发问题<br>—能根据咨询者特殊情况（如慢性病等）解答项目练习中特殊注意事项<br>—能根据咨询者特殊情况（如体重控制）给出相关建议   |             |
| <b>2</b>  | <b>技术指导</b>  | <b>35</b>   |
| 基本知识      | —健身器材使用方法<br>—健身运动技术<br>—健康体适能相关知识及体适能评估方法<br>—运动计划和方案制定的方法及原则<br>—正误动作对比讲解、示范的方法及要求<br>—特殊人群的健身运动   |             |
| 工作能力      | —能进行正误动作对比讲解与示范<br>—能对技术动作的关键点进行分解和重点示范<br>—能根据运动目标及运动计划调整具体练习内容、负荷<br>—能带领一定规模的小团体课程训练<br>—能纠正指导对象错误技术动作<br>—能对阶段性练习效果进行评价<br>—能根据指导对象练习效果调整运动计划和方案 |             |
| <b>3</b>  | <b>身体素质指导</b>  | <b>35</b>   |
| 基本知识      | 身体素质练习基本动作的示范方法<br>身体素质练习的指导方法   |             |
| 工作能力      | —具备一定的体能基础，能示范身体素质练习的基本动作<br>—能指导一般身体素质练习<br>—能针对指导对象的身体形态问题开展练习指导<br>—能针对不同年龄和性别、健身目标的指导对象的情况，选择练习方法制订运动计划  |             |
| <b>4</b>  | <b>安全防护</b>  | <b>10</b>   |
| 基本知识      | —运动损伤的预防和处理<br>—运动医务监督方法   |             |
| 工作能力      | —能根据指导对象的练习情况判断调整保护与帮助方法<br>—能协助医生或急救人员进行护理和治疗   |             |
| <b>合计</b> |  | <b>100</b>  |

### 三、试题与评判标准

**（一）试题（样题）：**社会体育指导（健身）项目竞赛分为体能比拼、动作教学、知识竞答、运动计划设计 4 个模块。

#### **模块 A：体能比拼**

该模块要求选手按规定路线及顺序连续完成：沙袋过杆、跳绳双摇（单摇）、推阻力橇、健身球带球爬行，4 项体能项目。主要考察选手心肺耐力、肌肉力量和耐力、柔韧性、灵敏性、速度、爆发力、平衡性、协调性等多方面的体能素质。试题由第三方裁判组制定并在技术文件中公布。

#### **模块 B：动作教学**

该模块要求选手完成题目要求的动作讲解及示范；主要考察选手的健身教学指导能力。由裁判组制定试题库，由裁判长在赛前抽签确定题目，每名选手赛前看题，其他选手在隔离室等待。

#### **模块 C：知识竞答**

该模块要求选手根据运动解剖学、运动生理学、运动训练学、运动营养学、健康体适能、健身运动技术、健身运动计划、运动损伤的预防和处理、特殊人群的健身运动等健身相关知识，在规定比赛时间内，完成大屏幕上依次出现的不定项选择题的作答。主要考察选手对健身相关知识的掌握情况，以及灵活运用能力。由裁判组制定试题库，比赛时裁判长随机抽取在大屏幕统一公布。

## 模块 D：运动计划设计

该模块要求选手根据体适能理论和训练原则，分析被指导对象的身体状况（包含健康状况、生理生化数据、运动机能数据、健康体适能水平），结合被指导对象健身目标，设计运动计划并讲解。主要考察选手应用体适能理论和训练原则进行运动计划设计的能力。由裁判组制定试题库，由裁判长在赛前抽签确定题目，每名选手赛前在候考室看题，其他选手在隔离室等待。

### （二）比赛时间及试题具体内容

#### 1.比赛时间安排：

| 日期  | 时间          | 模块          |
|-----|-------------|-------------|
| 第一天 | 09:00-11:00 | 模块 A：体能比拼   |
|     | 14:00-16:00 | 模块 B：动作教学   |
| 第二天 | 09:00-10:30 | 模块 C：知识竞答   |
|     | 14:00-16:00 | 模块 D：运动计划设计 |

#### 2.试题：具体试题内容

##### 模块 A：体能比拼

比赛开始前参赛选手位于起点线外，不能接触任何比赛器材，裁判发令后，选手依次连续完成以下 4 项比赛内容：

##### （1）沙袋过杆

设置：起始端标志线，沙袋区放置沙袋，距离起始端标志线 20 米处设置横杆；男子：1.7 米高横杆，30kg 沙袋 6 个；女子：1.6 米高横杆，15kg 的沙袋 6 个，距离横杆 3 米内区域设为投掷区。

选手需将沙袋运送至投掷区（单次运送沙袋的数量不

限），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：运送沙袋至投掷区之前不可触地（沙袋任意部位接触投掷区即可视为运送至投掷区），出现触地的，需自行将触地的沙袋运回起始端沙袋区（运回的沙袋任意部位接触起始端沙袋区即可视为运回起始端沙袋区），重新运送。

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。

比赛过程中，若横杆落地或杆架倒地，选手需自行将横杆及杆架复位。

## （2）跳绳双摇（单摇）

设置：跳绳若干（选手可自带跳绳），置于场地。规定时间内，单人跳绳次数达到比赛要求。跳绳中可以停顿，比赛以摇动绳子成功跳动次数为计分方法，摇动两次或以上记双摇1次，摇动一次记单摇1次，双摇完成40次或单摇完成150次视为完成比赛（鼓励选手跳双摇）。

犯规：

a 跳绳不连续。b 单次跳绳未摇两次及以上。c 跳绳两端把手脱离双手。

## （3）推阻力橇

设置：地面铺设人造草皮，起始端设置标志线，起始端标志线后放置阻力橇，总重量（含阻力橇重量）男子：100kg，女子：65kg；完成端设置标志线，距离起始端20米。

要求：选手将阻力橇推过完成端标志线（阻力橇与地面接触部分完全过线），视为完成本项目。

犯规：如果选手将阻力橇（与地面接触部分）推出人造草皮，需返回起始端标志线后（阻力橇与地面接触部分完全过线）重新开始。

#### （4）健身球带球爬行

设置：起始端设置标志线，起始端标志线后放置健身球；完成端设置标志筒，距离起始端距离：男子 12 米，女子 10 米。

要求：参赛选手双手支撑于地面，下肢在健身球上带球爬行，以身体碰到完成端标志筒视为完成本项目。出发前双手支撑于地面，下肢放于健身球上，参赛选手双手及健身球须在起始端标志线后，方可开始带球爬行；带球爬行过程中，要求健身球在地面滚动，不得拖拽，健身球不允许离地，且需采用双手交替爬行的方式。

犯规：

a.参赛选手触碰完成端标志筒前，健身球离地或出现拖拽，需返回起始端标志线后重新开始本项比赛；

b.参赛选手未采用交替爬行的方式，需返回起始端标志线后重新开始本项比赛；

c.参赛选手触碰完成端标志筒前，除双手以外的任何部位接触地面视为犯规，需返回起始端标志线后重新开始本项比赛。



全部 4 项比赛完成后，参赛选手触碰终点计时器，视为该参赛选手体能比拼竞赛结束。

### **模块 B：动作教学（样题）**

教学内容：杠铃高拉为例。要求选手进行动作演示，分步骤进行动作示范讲解，完整示范正确动作，杠铃有一定配重。

### **模块 C：知识竞答（样题）**

命题方向如下：

健身基础理论及其应用，包括运动解剖学、运动生理学、运动营养学、健康体适能、健身运动技术、健身运动计划、运动损伤的预防和处理、特殊人群的健身运动等方面。

样题:练习者做双杠支撑摆动动作时，保护肩关节，防止错位的主要韧带是（ ）。

A 肱骨横韧带    B 喙肩韧带    C 喙肱韧带    D 盂肱韧带

### **模块 D：运动计划设计（样题）**

要求选手根据案例中客户健康调查情况对其参与运动的风险进行评估，对生理生化指标、身体形态数据进行相应分析，对体适能水平的结果进行逐项分析，针对分析结果设计运动计划，说明运动计划的整体设计思路（阶段划分及各阶段的目标），以及各阶段中主要体适能要素的运动类型、运动频率、运动强度、运动时间（FITT）和注意事项（其中运动类型具体到训练器械或方式即可）。

## 例第一部分：健康调查

|         |  |
|---------|--|
| 李先生     |  |
| 年龄      | 45岁  |
| 职业      | 公司高管   |
| 生活方式    | 生活习惯：吸烟，经常加班至凌晨，有吃宵夜的习惯。<br>体力活动情况：10年的健身经历；长跑，业余竞赛型跑者，每周坚持跑步4-7天，每年完成1-2次马拉松赛和许多其他公路赛；两个月前成绩是3小时10分钟左右。 |
| 疾病史     | 无  |
| 损伤史     | 最近跑后均感到膝内外侧疼痛，休息有缓解。且近一个半月内连续2次右脚外踝崴伤，现已恢复。除用过非处方药物布洛芬，其他药物均未使用。   |
| 家族病史    | 无  |
| 健身目的及频次 | 半年后将参加马拉松比赛，希望通过每周两到三次的训练，提高运动表现。  |

## 第二部分：身体形态

|      | 身高<br>(cm) | 体重<br>(kg) | 胸围<br>(cm) | 腰围<br>(cm) | 臀围<br>(cm) | 上臂围<br>(cm) | 大腿围<br>(cm) | 小腿围<br>(cm) |
|------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|
| 一个半月 | 182.9      | 75.4       | 105        | 82         | 97         | --          | --          | --          |
| 当前   | 182.9      | 76.4       | 105        | 84         | 98         | --          | --          | --          |

## 第三部分：体适能水平测试结果（测试项目及根据案例情况

适当调整，根据案例情况给出相关数据）

|       | 体脂<br>(%) | 坐位体前屈<br>(5分制) | 台阶测试<br>(5分制) | 俯卧撑<br>(5分制) | 仰卧起坐<br>(5分制) | 握力测试<br>(5分制) | 深蹲<br>1RM<br>(KG) | 卧推<br>1RM<br>(KG) | 单脚闭眼站立<br>(s) |     | 垂直跳<br>(cm) | 30米冲刺<br>(s) | 505<br>(s) |    |
|-------|-----------|----------------|---------------|--------------|---------------|---------------|-------------------|-------------------|---------------|-----|-------------|--------------|------------|----|
|       |           |                |               |              |               |               |                   |                   | 左             | 右   |             |              | 左          | 右  |
| 一个半月  | 14        | 4              | 4             | --           | --            | 3             | 105               | 60                | 30            | 34  | --          | --           | --         | -- |
| 当前    | 15.2      | 3              | 3             | --           | --            | 3             | 101               | 55                | 29            | 6   | --          | --           | --         | -- |
| 关节活动度 |           |                |               | 主动屈          |               | 主动屈           |                   | 主动伸               |               | 主动伸 |             |              |            |    |
|       |           |                |               | 左            |               | 右             |                   | 左                 |               | 右   |             |              |            |    |
| 一个半月  |           |                |               | --           |               | --            |                   | --                |               | --  |             |              |            |    |
| 当前    |           |                |               | --           |               | --            |                   | --                |               | --  |             |              |            |    |

#### 第四部分：生理生化指标（根据案例情况给出相关数据）

| 项目    | 血压<br>(mmHg)                    | 安静心率<br>(bpm) | 血清总胆固醇(mg/dl) | 低密度脂蛋白(mg/dl) | 高密度脂蛋白(mg/dl) | 空腹血糖<br>(mmol/l) |
|-------|---------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|------------------|
| 参考标准值 | 收缩压：<br>90-140<br>舒张压：<br>60-90 | 60-100        | <200          | <130          | ≥40           | 3.9-6.1          |
| 一个半月  | --                              | 59            | --            | --            | --            | --               |
| 当前    | 124/78                          | 64            | 187           | 103           | 41            | 4.84             |

| 项目        | 血红蛋白<br>(g/l) | 尿素氮<br>(mmol/l) | 肌酸激酶<br>(u/l) | 皮质醇<br>(ug/dl) | 睾酮<br>(ng/dl) |
|-----------|---------------|-----------------|---------------|----------------|---------------|
| 参考标准值（男性） | 120-160       | 2.9-7.14        | 50-310        | 5-25           | 300-1000      |
| 参考标准值（女性） | 110-150       | 2.9-7.14        | 40-200        | 5-25           | 4-100         |
| 一个半月      | --            | --              | --            | --             | --            |
| 当前        | --            | --              | --            | --             | --            |

### （三）考场安排与裁判培训

本项目考前1天选手可以自由选择到本项目比赛基地集训。考前1天，裁判组报道，接受相关培训。

## 四．评判标准

### 1.分数权重：

| 模块号 | 项目     | 总分  | 测量分 | 评价分 |
|-----|--------|-----|-----|-----|
| 模块A | 体能比拼   | 20  | 20  |     |
| 模块B | 动作教学   | 25  | 10  | 15  |
| 模块C | 知识竞答   | 30  | 30  |     |
| 模块D | 运动计划设计 | 25  | 15  | 10  |
| 合计  |        | 100 | 75  | 25  |

本项目评分标准为测量和评价两类。凡可采用客观数据表述的评价为测量；凡需要采用主观描述进行的评判称为评

价。本次竞赛评分使用竞赛专用评分系统自动计算和汇总分值。

**测量分（Measurement）** 打分方式：按模块设置若干个评分组，每组由 3 名及以上裁判构成。每个组所有裁判一起商议，在对该选手在该项中的实际得分达成一致后最终只给出一个分值，根据评分细则给出“YES”或“NO”，或者固定值。

测量分评分准则样例表：

| 类型     | 示例 | 最高分值 | 正确分值 | 不正确分值 |
|--------|----|------|------|-------|
| 满分或零分  |    |      |      |       |
| 从满分中扣除 |    |      |      |       |
| 从零分开始加 |    |      |      |       |
| 排名配分   |    |      |      |       |

**评价分（Judgement）** 打分方式：按模块设置若干个评分组，每组由 3 名及以上裁判构成，各自单独评分，计算出平均权重分后，再乘以该子项的分值计算出实际得分。裁判相互间分差必须小于等于 1 分，否则需要给出确切理由并在裁判长的监督下进行调分。

权重表如下：

| 权重分值 | 要求描述                |
|------|---------------------|
| 0 分  | 各方面均低于行业标准，包括“未做尝试” |
| 1 分  | 达到行业标准              |
| 2 分  | 达到行业标准，且某些方面超过标准    |
| 3 分  | 达到行业期待的优秀水平         |

**评判方法：**评判由第三方裁判组在裁判长的监督下进行。模块 B 动作教学、模块 D 运动计划设计的裁判组成员赛前不

公开，比赛时公布；其他裁判员名单赛前公布。

成绩并列：个人总分为各竞赛模块得分之和，总分高者名次列前。若总分相同，以“运动计划设计”得分高者列前；若“运动计划设计”得分也相同，以“知识竞答”得分高者列前；若“知识竞答”得分也相同，以“动作教学”得分高者列前；若“动作教学”得分也相同，以“体能比拼”用时短者列前；若所有项目得分及体能比拼用时均相同，则由第三方裁判组织加试。

## **五、竞赛细则**

### **（一）比赛流程及时间安排**

各项比赛按照整体时间安排进行。

模块 A 体能比拼：要求选手提前 5 分钟进入热身区热身，比赛开始后选手须依次完成体能比赛内容，关门时间为 5 分钟，超过关门时间记 0 分。现场大屏幕设置倒计时，选手超时即视为未完成该比赛，该模块成绩为零。

模块 B 动作教学：采用选手逐一作答的方式，比赛顺序在赛前抽签确定。作答时，进行动作演示和教学内容演示。本模块全部作答时间为 5 分钟，现场大屏幕设置倒计时，计时结束选手须立即停止作答（超时作答部分不予评分）。选手赛在候考室，未上场的选手在隔离室等待。

模块 C 知识竞答：采用统一作答的方式，比赛结束所有选手立即停笔、超时作答视为违规，该模块成绩为零。

模块 D 运动计划设计：采用选手逐一作答的方式，比赛顺序在赛前抽签确定，作答时间为 5 分钟，现场设置倒计时，

计时结束选手须立即停止作答（超时作答部分不予评分）。

选手提前 5 分钟在候考室看题准备。

## **（二）比赛纪律要求**

1.裁判员、参赛选手、场地经理及助理等，应按时到达赛场完成检录。竞赛开始和结束时间，以裁判长正式宣布为准。若参赛选手未按时到达赛场完成检录，视为放弃该竞赛模块（该模块得分为零）。

2.选手或裁判在比赛任何环节未经允许不得使用任何可存储设备或通讯设备；

3.比赛过程及评分过程中，同单位裁判员必须主动回避本单位选手；

4.裁判员在比赛过程中未经允许不得使用手机或拍照；

5.裁判员在比赛过程中不得干扰选手比赛进程；

6.所有参观人员不得进入竞赛区域；

7.现场参观允许拍照，严禁使用闪光灯，赛场内部禁止拍照（拍照由裁判长指定人员进行）；

8.竞赛期间选手禁止携带任何存储、通信及电子设备，如带到赛场，需要交给本单位场外人员保管或由赛场工作人员集中保管；

9.各参赛单位场外人员在竞赛过程中严禁与任何选手交谈或作出任何提示、影响、干扰行为；

10.在竞赛过程中，选手相互之间严禁交头接耳或作出任何影响、干扰行为，严禁任何作弊行为；

11.题目下发后比赛开始前，禁止裁判员与选手做任何形式的交流与沟通，仅限于选手与裁判长指定人员的公开问答形式；

12.竞赛期间，选手需要通过提示牌与现场裁判进行应答或举手交流

13.选手如怀疑设备问题，可向裁判示意，并选择两种处理方式。（1）技术人员检查设备时同时继续比赛，不予补时；（2）离开工位让技术人员检查设备，如是设备问题给予相应补时，如设备无恙则不予补时；

14.严禁在竞赛过程中向赛场内传递任何物品，如有需要必须经过现场裁判确认后由裁判转交；

15.竞赛现场发布的试卷禁止带出场外，竞赛结束后由现场裁判统一收回存档；

16.竞赛过程中除记者外，禁止定点长期摄像及逗留；

17.竞赛现场任何位置严禁吸烟；

18.第一届全国技能大赛期间，与竞赛有关的问题或争议，各方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。

## **六、竞赛场地、设施设备等安排**

### **（一）赛场规格要求**

1.总体面积为 14 米\*28 米=392 平方米。

2.其中体能比赛区为 14 米长\*22 米宽，整体铺设运动地胶，部分区域铺设 20\*2 米的假草草皮，现场与地胶进行粘

连铺设。

3.裁判席为桌椅，铺桌布，长度为 1\*6 米。

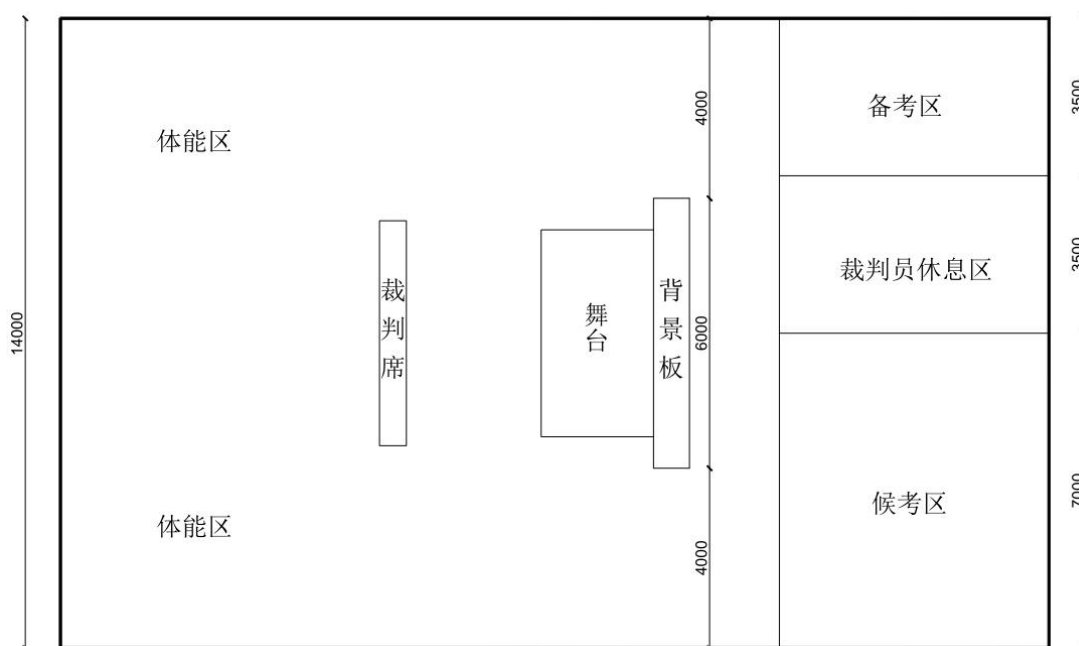
4.舞台为 2\*5 米，铺设灰色地毯。

5.舞台上搭建 3\*6 米的背景板。两侧设置音响设备、调音台以及无线话筒 6 个。

6.裁判员休息室、备考区、候考区，其中运动员和裁判员休息室的门是向场地内开，工作人员休息室和会议室的门是向场外开。

8.除体能比赛区域外，其他区域满铺灰色地毯。

## (二) 场地布局图





### (三) 基础设施清单

社会体育指导（健身）项目赛场提供设施、设备清单表

| 序号 | 名称           | 数量   | 技术规格                               |
|----|--------------|------|------------------------------------|
| 1  | 地胶           | 1    | 24*9.2 米，完整地胶，厚度 1cm               |
| 2  | 草皮           | 1    | 24*2 米，完整草皮，喷漆划线，底厚草矮，摩擦力小         |
| 3  | 横杆           | 5 个  | 有韧性，抗砸                             |
| 4  | 横杆架/跳高架（带刻度） | 2 个  | 金属                                 |
| 5  | 沙袋           | 14 个 | 30kg7 个，15kg7 个；带把手、硬沙袋，定制加固       |
| 6  | 减震垫          | 2    | 厚橡胶材质 2*2 米                        |
| 7  | 标志台          | 4    | 30*30*10cm，结实，材质不限                 |
| 8  | 标志盘          | 20   | 直径 20cm，高 8cm，红色                   |
| 9  | 阻力橇、配重       | 2 套  | 健身专用阻力橇：固定推杆；总重 100kg、65kg         |
| 10 | 健身球          | 5 个  | 直径 65cm，健身房专用                      |
| 11 | 标志筒          | 5 个  | 高 28cm，红色                          |
| 12 | 地贴           | 2    | 赛道起点、终点 2*2 米                      |
| 13 | 杠铃           | 2 套  | 20kg 杆 2 个，卡子 2 个，10kg 杠铃片 4 个     |
| 14 | 壶铃           | 5 个  | 8kg4 个、12kg1 个                     |
| 15 | 软体跳箱         | 2 组  | 长 90cm 宽 75cm；高度 15、30、45、60cm 各一个 |
| 16 | 举重地板         | 2 套  | 3100mm*2100mm*30mm                 |
| 17 | 哑铃           | 10 对 | 5kg                                |
| 18 | 弹力带          | 10 个 | 15 磅                               |
| 19 | 瑜伽垫          | 10 个 | 标准                                 |
| 20 | 绳梯           | 2 套  | 6 米 12 节                           |
| 21 | 踏板           | 8 个  | 不含底座                               |
| 22 | 硬质实心球        | 6 个  | 4kg                                |
| 23 | 跳绳           | 10 根 | 标准                                 |
| 24 | 泡沫轴          | 10 根 | 标准                                 |
| 25 | 平衡软踏         | 10 个 | 标准                                 |
| 26 | 舞台           | 1 套  | 6*12 米，高度为 0.6 米，铺设灰色地毯，加固。        |

| 序号   | 名称        | 数量    | 技术规格  |
|------|-----------|-------|---|
| 27   | 大屏        | 1 个   | 4X12 米，P3 级，两侧设置音响设备、调音台以及无线话筒 6 个，头戴式耳麦 5 个                            |
| 28   | 桌椅        | 20 套  | 20 张桌子、40 把椅子   |
| 29   | 打印机       | 2     | 黑白  |
| 30   | 计时设备      | 1 套   | Pad，终点触碰开关  |
| 31   | 秒表        | 10 个  | 标准  |
| 32   | 签字笔       | 100 根 | 黑色  |
| 33   | 计算器       | 4 个   | 标准  |
| 34   | 夹板        | 4 个   | 标准  |
| 35   | A4 纸      | 5 包   | 80g   |
| 36   | 标志线       | 100 卷 | 5cm 宽   |
| 37   | 一米线       | 100 根 | 1 根一米   |
| 38   | 运动防护包     | 2 套   | 肌贴等   |
| 共性需求 |           |       |   |
| 1    | 项目标识      | 2     |   |
| 2    | 参赛选手介绍    | 20    |   |
| 3    | 网络        | 1     |   |
| 4    | 区域围栏      | 四周    |   |
| 5    | 监控        | 全部区域  |   |
| 6    | 场外评分区     | 2     | 一个房间为 70 平米，一个房间为 50 平米。在 14.3 馆北门西侧最好，需要 50 把椅子、每个房间 3 个电源、电脑及显示器 2 台。 |
| 7    | 裁判区储物柜    | 5     |   |
| 8    | 裁判区电源插座   | 5     |   |
| 9    | 选手休息区储物柜  | 10    |   |
| 10   | 选手休息区电源插座 | 5     |   |
| 11   | 会议室电源插座   | 5     |   |
| 12   | 工作人员区储物柜  | 5     |   |
| 13   | 工作人员区电源插座 | 5     |   |
| 14   | 隔离板       | 若干    | 区域周边围挡  |

| 序号 | 名称       | 数量   | 技术规格                                    |
|----|----------|------|---|
| 15 | 统一制作物    | 30 套 | 选手号码簿、选手号、抽签号、抽签箱、信封、环保袋、封条、主观评分卡、选手信息牌 |
| 16 | 急救箱及急救药品 | 1    |   |
| 17 | 医护人员     | 2    |   |
| 18 | 灭火设备     | 若干   |   |
| 19 | 文件柜      | 1    |   |
| 20 | 保险柜      | 1    |   |
| 21 | 液晶显示屏    | 2    |   |
| 22 | 计时器      | 2 个  |   |
| 23 | 茶歇区      |      | 1 个冰箱，一个饮水机，一个电热水壶，一次性专用纸杯              |

无需选手自带工具、器械，选手不能使用自带的工具、器械进行比赛。赛场配发的各类工具、器械，选手一律不得带出赛场。

## 七、安全、健康要求

（一）参赛选手竞赛过程中必须穿着运动服、运动鞋，不得佩戴任何首饰及配件，赛场设置运动防护站，协助参赛选手进行运动防护。

（二）选手在进行体能比拼模块前需充分热身，竞赛结束后进行适当放松，让身体的活动量慢慢地减少,逐步过渡到停止活动，禁止在剧烈运动后突然坐下或躺下休息。

（三）如工作人员发现参赛选手携带任何影响竞赛公平公正或有安全隐患的物品，一律禁止参赛，相关责任由参赛选手自行承担。

（四）要求选手需签署参赛责任书：

我自愿报名参加社会体育指导员（健身）（以下称“比赛”或“赛事”）并自愿签署本责任书。我本人已认真阅读、全面理解且对以下内容予以确认并承担相应的法律责任：

1.我完全了解自己的身体状况，确认自己的健康状况良好：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大赛竞赛内容或可能导致意外发生的疾病），如隐瞒任何病情，所导致的后果由我本人自行承担。为此，我郑重声明，可以正常参加比赛。

2.我充分了解本次活动期间的训练、比赛及有关活动中有潜在的危险，以及可能由此而导致的受伤甚至危及生命造成死亡的事故，我会竭尽所能，以对自己的安全负责任的态度参加本次活动。

3.我本人承诺遵守本次比赛活动的所有规则规定；如果本人在参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，本人将立刻终止参赛并告知赛事组委会。

4.我本人以及我的继承人、代理人、个人代表及亲属均承诺放弃因参赛导致我本人伤残、损失或死亡等事宜追究赛事组委会或赛事关联方的法律责任之权利。

5.我同意接受主办方在本次比赛期间提供的现场急救性质的医务治疗，但在医院救治以及因此产生的相关费用由本人负

担。

6.我承诺严格遵守反兴奋剂相关法律、法规 and 规定，坚决不使用违禁物质或禁用方法，如果出现兴奋剂违规情况，本人自愿接受包括但不限于取消参赛资格及比赛成绩等的处理决定。

7.我本人已办理购买比赛期间的个人意外伤害保险（保障范围包括但不限于突发疾病、交通意外、第三者伤害等在参赛期间可能发生的一切人身及财产损失）。购买相关保险的费用由本人承担，如因本人未购买相关保险而无法获得赔付时，全部责任由本人自行承担，与赛事组委会及赛事关联方无关。

8.我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。

参赛队名称：

参赛队队员签名：

日期：