

# 三明市体育局 文件

# 三明市老年人体育协会

明体〔2024〕63号

## 三明市体育局 三明市老年人体育协会 关于印发三明市第十二届老年人体育健身大会 总规程及单项规程的通知

各县（市、区）文体和旅游局、老体协，市直及行业系统老体协：

为深入贯彻落实全民健身国家战略和《福建省全民健身实施计划（2021—2025年）》，推进三明市全民健身计划的具体实施，发挥体育在丰富老年人健身生活、构建和谐社会、推进健康三明建设中的积极作用，迎接第十二届省老健会2026年在三明举办，决定提前于2025年9—11月举办三明市第十二届老年人体育健身大会。现将总规程及单项规程印发给你们，请积极做好组团参加交流的准备。

- 附件：1. 三明市第十二届老年人体育健身大会总规程  
2. 三明市第十二届老年人体育健身大会单项规程



## 附件 1

# 三明市第十二届老年人体育健身大会总规程

## 一、大会宗旨

贯彻落实《中共中央、国务院关于加强新时代老龄工作的意见》《福建省人民政府办公厅关于进一步加强新形势下老年人体育工作的实施意见》，把市第十二届老年人体育健身大会办成团结、友好、欢乐、和谐的盛会，发挥体育在丰富老年人体育健身生活、构建和谐社会、推进健康三明建设中的积极作用。交流活动本着重在参与、重在健身、重在快乐、重在交流、重在安全的原则。

## 二、主办单位

三明市体育局

三明市老年人体育协会

## 三、承办单位

各有关县（市、区）文体和旅游局、老体协

## 四、参加单位

各县（市、区）文体和旅游局和老年人体育协会（共同组团），市直及行业系统老年人体育协会组成代表团参加。

## 五、时间与地点

2025年9月至11月在三明市及有关县（市、区）举行。

## 六、健身大会设项

太极拳（剑）、健身秧歌、健身球操、门球、气排球、柔力球、乒乓球、网球、棋牌（中国象棋、围棋、桥牌、扑克牌 80

分）、地掷球、健身气功、台球、健身功气球、持杖健走、可乐球（带球）共 15 项。

## 七、参加资格

（一）经常参加体育健身活动，经县级以上医院检查证明身体健康的本县（市、区）、本系统公民，男性年龄 59 岁（1966 年 12 月 31 日前出生）至 69 岁（1956 年 1 月 1 日后出生），女性年龄 54 岁（1971 年 12 月 31 日前出生）至 69 岁（1956 年 1 月 1 日后出生）。

（二）参加人员以本人自愿、亲属支持为原则，符合项目年龄规定者方可报名参加交流，如有意外事故，其责任和费用自负。

（三）各县（市、区）队员居住地与户籍分开的，以户籍所在地为主。户籍地不选用的，其他代表队可选用，以本人意愿为准。

（四）各行业系统未被选用的队员可代表所在县（市、区）参加交流（以第一次报名时间为准，逾期行业系统不得再选用）。

（五）每一队员只能参加一个单位的交流比赛，参加项目最多不能超过 3 项（含 3 项）。

（六）参加交流队员必须具备“三证”（第二代身份证复印件、体检证明和自愿责任书）于第二次报名时交大会组织委员会资格审查小组审查。

（七）对在报名或参加各项交流活动中违反资格规定者，一经查实，取消其参加资格和已获成绩及奖项，并对派出单位予以通报批评。

## 八、参加办法

（一）各代表团可根据大会规定的 15 个项目选项报名。

（二）各项目名额规定：

1. 太极拳(剑): 领队兼教练 1 名, 队员 8 名(男至少 2 名)。
2. 健身秧歌: 领队兼教练 1 名, 队员 8 名或 12 名(男女不限)。
3. 健身球操: 领队兼教练 1 名, 队员 8 名或 12 名(男女不限)。
4. 门球: 男队领队兼教练 1 名, 队员 6 名(其中替补 1 名)。  
女队领队兼教练 1 名, 队员 6 名(其中替补 1 名)。
5. 气排球: 男队领队兼教练 1 名, 队员 7 名(其中替补 2 名)。  
女队领队兼教练 1 名, 队员 7 名(其中替补 2 名)。
6. 柔力球: 竞技: 领队兼教练 1 名, 男、女队员各 2 名。套路单拍: 领队兼教练 1 名, 队员 8 名至 12 名(男女不限)。
7. 乒乓球: 领队兼教练 1 名, 男、女队员各 3 名。
8. 网球: 领队兼教练 1 名, 男、女队员名额不限。
9. 棋牌: 总领队 1 名, 桥牌队员 4 名(男女不限), 中国象棋队员 2 名(男女不限), 围棋队员 2 名(男女不限), 扑克牌 80 分升级 4 名(男女不限)。
10. 地掷球: 领队兼教练 1 名, 队员 4 名(男女不限)。
11. 健身气功: 领队兼教练 1 名, 队员 8 名(男女不限)。
12. 台球: 领队兼教练 1 名, 队员 3 名(男女不限)。
13. 健身功气球: 领队兼教练 1 名, 队员 8 名(男女不限)。
14. 持杖健走: 领队兼教练 1 名, 男队员 3 名(其中替补 1 人); 女队员 3 名(其中替补 1 人)。
15. 可乐球(带球): 领队兼教练 1 名, 队员 8 名或 12 名(男女不限)。

(三) 各代表团团部人数: 4 名(含团长、副团长、秘书长、工作人员或驾驶员)。

(四) 各单项领队、教练如符合参加交流队员条件者可代表本

单位参加该项交流（具体规定按单项规程执行）。

（五）大会所设 15 项交流项目，以第一次报名为准。

## 九、交流办法

（一）各项目均根据国家体育总局或中国老年人体育协会审定或批准的最新竞赛规则、裁判法和各单项交流规程执行。

（二）参加交流的队员服装要求整齐，上场交流着运动服和运动鞋（表演项目按单项规程执行）。

（三）明确部分交流项目的规定：

1. **太极拳（剑）**为三项集体规定套路之和。集体 42 式太极剑竞赛套路、集体 26 式杨式太极拳竞赛套路、集体 26 式陈式太极拳竞赛套路。

2. **健身秧歌**为集体规定套路《惠女风情》。

3. **健身球操**为集体规定套路第十五套健身球操。

4. **柔力球单拍**为集体规定套路和集体自编套路之和。规定套路为中国老年人体育协会推广的《国旗之下》。单拍集体自编套路时间在 3 分 45 秒至 4 分 15 秒之内。

5. **健身气功**为集体项目，内容为中国健身气功协会发行的健身气功其中二套，集体易筋经和集体导引养生功十二法。

6. **健身功气球**为集体规定套路二十八式健身功气球。

7. **可乐球（带球）**为集体规定套路《吉祥幸福》。

8. **持杖健走**为 4×400 米场地持杖接力与 4 公里户外（场地）持杖健走成绩之和。

## 十、奖励办法

（一）交流项目设集体奖，其中乒乓球、台球、网球设个人奖，分别为优胜奖、优秀奖，获奖比例分别为参加队数的 40%、60%。

(二) 大会设优秀组织奖(具体办法,另文通知)。

## 十一、报名和报到

(一) 第一次报名时间。各单位于2025年3月31日前,通过传真或电子邮件将参加项目和男、女队员总数报市老体协。邮箱: smltx2008@126.com。

(二) 第二次报名时间。各单位于2025年6月30日前按规定的报名格式,用电脑打印2份和参加交流队员的“三证”(复印件)报送市老体协。

(三) 各代表团报到时间、地点另行通知。

## 十二、仲裁、裁判

仲裁人员和裁判长及裁判员由主办单位选派。

## 十三、代表团团旗

团旗由市老体协统一制作。

## 十四、保险

(一) 主办单位为市第十二届老年人体育健身大会购买团体意外责任险。

(二) 参加人员(含代表团官员)须按照要求购买人身意外伤害、突发急性病身故、附加意外医疗等保险。

## 十五、宣传

各单位要加大对市第十二届老年人体育健身大会的宣传力度,积极营造氛围,动员各行各业和广大群众积极参与、关心支持市老健会。

## 十六、经费

(一) 各县(市)、沙县区代表团团部人员差旅费、医疗费等由派出单位承担,食宿费用由大会承担,领队及教练员、参加

交流的队员差旅费、住宿费、医疗费等由派出单位承担，伙食费及其他费用由大会承担。

（二）市区参加人员不安排住宿，比赛期间大会安排中午用餐。

（三）大会工作人员、从各县（市）选调的裁判人员差旅费、食宿费由大会负责，医疗费自理。市区裁判员不安排住宿，比赛期间大会安排中午午餐。

（四）各代表团应严格控制人数，超编人员一切费用自理。

## 十七、其他

（一）各代表团可由企业冠名，服装上允许出现冠名企业广告。

（二）本规程总则和单项交流规程的解释权、修改权均属三明市老年人体育协会。

（三）未尽事宜，另行通知。

三明市老体协联系人：章晋青、严伟明、吴雅婷。联系电话：  
5188867、5188861。

# 三明市第十二届老年人体育健身大会第一次报名表

单位:

联系:

电话:

项 目	领队兼教练		运动员		人 数
	男	女	男	女	
1 太极拳(剑)					
2 健身秧歌					
3 健身球操					
4 门球	男队				
	女队				
5 气排球	男队				
	女队				
6 柔力球	竞技				
	单拍(套路)				
7 乒乓球					
8 网球					
9 地掷球					
10 健身气功					
11 台球					
12 健身功气球					
13 持杖健走					
14 可乐球(带球)					
15 棋牌	桥牌				
	中国象棋				
	围棋				
	扑克牌 80 分				
总人数					

备注: 各单位请于 2025 年 3 月 31 日前将第一次报名表报市老体协。

## 附件 2

# 三明市第十二届老年人体育健身大会 太极拳（剑）交流比赛规程

**一、时间地点：**2025 年在三明市举行。

## **二、项目设置**

1. 集体 42 式太极剑竞赛套路（为必选项目）。
2. 集体 26 式杨式太极拳规定套路（为必选项目）。
3. 集体 26 式陈式太极拳规定套路（为必选项目）。

## **三、参加办法**

（一）每单位限报 1 队，每队领队兼教练 1 名，队员 8 名（男至少 2 名）。

（二）每队必须参加 3 项集体必选项目。

（三）领队兼教练符合队员资格者可兼队员，不占队员名额。

（四）年龄要求：男队员 59 岁至 69 岁（1966 年 12 月 31 日前至 1956 年 1 月 1 日后出生者），女队员 54 岁至 69 岁（1971 年 12 月 31 日前至 1956 年 1 月 1 日后出生者）

## **四、交流办法**

（一）采用国家体育总局审定的最新太极拳（剑）竞赛规则和裁判法及大会规程规定执行。

（二）人数规定：每队上场 8 人（男至少 2 人）每少 1 个男的扣 0.5 分，依次类推。上场人员成两横队排列。

（三）时间规定：

1. 集体 26 式杨式太极拳规定套路为 4—6 分钟（不得少于 4

分钟，不得超出 6 分钟），4 分钟时裁判长鸣哨示意。

2. 集体 26 式陈式太极拳规定套路为 4—6 分钟（不得少于 4 分钟，不得超出 6 分钟），4 分钟时裁判长鸣哨示意。

3. 集体 42 式太极剑为 3—4 分钟（不得少于 3 分钟，不得超出 4 分钟），3 分钟时裁判长鸣哨示意。

（四）配乐规定：集体太极拳（剑）均须配乐（U 盘自备，要求音乐不带口令和歌词），如无配乐按规程规定扣 0.5 分。

（五）服装、器械规定：上场队员须穿统一太极服装和武术鞋（器械自备，但要符合规定）。

（六）出场顺序于交流前抽签确定。

**五、评分办法：**采用公开亮分办法当场亮分。

**六、计分办法：**

（一）以三项成绩之和，为该队总得分，总得分高者名次列前，以此类推。

（二）总得分相等时，以集体三项比赛的出场序号之和为准，数字低的名次列前。如得分再相等时，以集体 42 式太极剑得分为准，分高者列前，以此类推。

**七、其他规定：**按《三明市第十二届老年人体育健身大会总规程》执行。

# 三明市第十二届老年人体育健身大会

## 健身秧歌交流比赛规程

**一、时间地点：**2025 年在三明市举行。

**二、项目设置：**集体规定套路《惠女风情》。

**三、参加办法：**

(一) 每单位限报 1 队，每队领队兼教练 1 名，队员 8 名或 12 名，男女不限，领队教练符合队员资格的可兼队员，不占队员名额。

(二) 年龄要求：男队员 59 岁至 69 岁（1966 年 12 月 31 日前至 1956 年 1 月 1 日后出生者），女队员 54 岁至 69 岁（1971 年 12 月 31 日前至 1956 年 1 月 1 日后出生者）

**四、交流办法：**

(一) 采用国家体育总局社会体育指导中心审定的 2018 年版《健身秧歌竞赛规则》。

(二) 每队必须参加规定套路 2 轮的交流。

(三) 每队上场队员 8 人或 12 人，男女不限。

(四) 音乐由大会统一播放。

(五) 上场队员服装样式颜色需整齐一致，男、女队员可以有区别。

(六) 参赛器材各队自备，秧歌扇：扇骨 36cm，飘头 20cm。

(七) 出场顺序于交流前抽签确定。

**五、评分办法：**采用公开亮分办法当场亮分。

**六、计分办法：**以 2 轮成绩之和，为该队总得分，总分高者名次列前，以此类推；得分相同的以第 2 轮成绩为准，高者列前，以此类推。

**七、其他规定：**按《三明市第十二届老年人体育健身大会总规程》执行。

# **三明市第十二届老年人体育健身大会**

## **健身球操交流比赛规程**

**一、时间地点：**2025 年在三明市举行。

**二、项目设置：**规定套路：由国家体育总局社体中心推广的第十五套健身球操。

**三、参加办法：**

(一) 每单位限报 1 队，每队领队兼教练 1 名，队员 8 名或 12 名，男女不限。领队教练符合队员资格的可兼队员，不占队员名额。

(二) 年龄要求：男队员 59 岁至 69 岁（1966 年 12 月 31 日前至 1956 年 1 月 1 日后出生者），女队员 54 岁至 69 岁（1971 年 12 月 31 日前至 1956 年 1 月 1 日后出生者）。

**四、交流办法：**

(一) 采用中国老年人体育协会审定的《健身球操竞赛规则（2020 修订版）》。

(二) 每队必须参加规定套路 2 轮的交流。

(三) 出场顺序在比赛前抽签决定。

(四) 交流音乐：大会统一播放。

(五) 每队上场人员 8 名或 12 名，男女不限。

(六) 上场队员服装样式颜色需整齐一致，男、女队员可以有区别。

(七) 比赛用球：各代表队自备，但必须符合规则规定。

**五、评分办法：**采用公开亮分办法当场亮分。

**六、计分办法：**以 2 轮成绩之和，为该队总得分，总分高者名次列前，以此类推。得分相同的以第 2 轮成绩为准，高分者名次列前，以此类推。

**七、其他规定：**按《三明市第十二届老年人体育健身大会总规程》执行。

# **三明市第十二届老年人体育健身大会**

## **门球交流比赛规程**

**一、时间地点：**2025 年在三明市举行。

**二、项目设置：**

(一) 男子五人制团体；

(二) 女子五人制团体。

**三、参加办法：**

每单位限报男、女各 1 队，每队领队兼教练 1 人，队员 6 人（其中替补 1 人）；领队教练符合队员资格者可兼队员，但占队员名额（必须在队员名单中注明）。

**四、年龄规定：**

男队员年龄 59 岁至 69 岁（即 1966 年 12 月 31 日前至 1956 年 1 月 1 日后出生者）。女队员年龄 54 岁至 69 岁（1971 年 12 月 31 日前至 1956 年 1 月 1 日后出生者）。

**五、交流办法：**

(一) 执行中国门球协会审定的《2015 门球竞赛规则和裁判法》。

(二) 根据第一次报名情况确定赛制。

(三) 按市十一届老健会门球赛成绩确定种子队抽签分组，未参加上届交流活动的队伍，按抽签进入相应组别，第一阶段分组单循环，第二阶段采用淘汰附加赛，决出相关名次。

(四) 比赛在  $20 \times 15$  米人造草坪门球场地进行。

(五) 各队球棒、号码布、教练员、队长标志等由各单位自备。但必须符合规则要求。

(六) 上场参赛的队员必须统一着装，穿平底运动鞋。队长、

教练员须佩戴标志，违者不予参赛。

(七) 教练员不得跨队指挥，比赛时只允许一人指挥，否则按妨碍比赛行为处罚。

(八) 比赛用球由大会提供。

**六、其他规定：**按《三明市第十二届老年人体育健身大会总规程》执行。

# 三明市第十二届老年人体育健身大会

## 气排球交流比赛规程

**一、时间地点：**2025 年在三明市举行。

**二、项目设置：**男子组团体、女子组团体。

**三、参加办法：**

(一) 每单位限报男、女各 1 队，每队领队兼教练 1 人，队员 7 人；领队教练符合队员资格者可兼队员，不占队员名额。

(二) 年龄规定：男队员年龄 59 岁至 69 岁（即 1966 年 12 月 31 日前至 1956 年 1 月 1 日以后出生者）。女队员年龄 54 岁至 69 岁（1971 年 12 月 31 日前至 1956 年 1 月 1 日以后出生者）。

**四、交流办法：**

(一) 采用中国老体协最新审定的《老年气排球竞赛规则》。

(二) 根据第一次报名情况确定赛制。

(三) 以市第十一届老健会气排球比赛成绩确定种子队，按蛇形排列到各小组，未参加上届交流活动的队伍，按抽签进入相应组别。

(四) 队员服装要统一，上衣前后须有号码，序号为 1—8 号。身前号码至少 15 厘米高，身后号码至少 20 厘米高，号码笔画宽度至少 2 厘米。队长上衣应有一条与上衣颜色不同的长 8 厘米、宽 2 厘米的标志。

(五) 交流用球：三山牌 399 老年人气排球。

(六) 分组循环比赛计分及决定名次办法：

1. 计分方法：比赛胜一场得 2 分，负一场得 1 分，弃权得 0 分。

2. 决定名次办法：先计算积分，积分高者名次列前。若积分

相等则计算 C 值。C 值=A（胜局总数）/B（负局总数），C 值高者名次列前。若 C 值相等则计算 Z 值。Z 值=X（胜分总数）/Y（负分总数），Z 值高者名次列前。若两个队 Z 值仍相等，则按其相互间胜负决定名次。

（七）为防范身体伤害事故的发生，在交流活动中不提倡在场上做鱼跃和滚翻等高难度动作。

**五、其他规定：**按《三明市第十二届老年人体育健身大会总规程》执行。

# **三明市第十二届老年人体育健身大会**

## **柔力球交流比赛规程**

**一、时间地点：**2025 年在三明市举行。

**二、项目设置：**

**(一) 套路团体**

1. 单拍集体规定套路：《国旗之下》。

2. 单拍集体自编套路：时间在 3 分 45 秒至 4 分 15 秒之内。

**(二) 竞技团体：**男子团体、女子团体。

**三、参加办法：**

**(一)** 单拍套路每个单位限报 1 队，领队兼教练 1 名，队员 8 名至 12 名，男女不限，领队教练符合队员资格的可兼队员，不占队员名额。

**(二)** 竞技团体每单位限报 1 队，领队兼教练 1 人，男、女队员各 2 人；领队教练符合队员资格者可兼队员，不占队员名额，但一旦该队员上场比赛，其后所有的比赛均不能再换回原队员（只能更换同性别，且只能更换一人）。

**(三)** 年龄要求：男队员年龄 59 岁至 69 岁（即 1966 年 12 月 31 日前至 1956 年 1 月 1 日以后出生者）。女队员年龄 54 岁至 69 岁（1971 年 12 月 31 日前至 1956 年 1 月 1 日以后出生者）。

**四、交流办法：**

**(一)** 采用中国老年人体育协会最新审定的《柔力球竞赛规则（2020 年版）》。

**(二) 套路团体**

1. 单拍每队必须参加规定套路和自编套路的交流。
  2. 每队上场人数 8 人至 12 人，每少 1 人扣 1 分（百分制）。
  3. 规定套路音乐由大会提供。自选套路音乐必须单独刻在 U 盘上，U 盘内不允许有其他乐曲，并以工整字体标明参赛队名，乐曲名。时间为 3 分 45 秒至 4 分 15 秒，以球入拍开始计时，结球为止，至少要有 6 个队形变化，少 1 个队形扣 1 分，要求 A 组动作 4 个，B 组动作 4 个，C 组动作 3 个，D 组动作 1 个的难度动作要求。
  4. 出场队员服装须整齐统一，体现曲目的风格特点，健康时尚，整齐大方，充满活力。不得佩戴影响比赛的饰物，不得穿高跟鞋。
  5. 比赛前各队须验球拍，球拍中心下垂的最低点与拍框中心平面距离不得超过 3.5 厘米。
  6. 比赛器材：球、球拍各队自备，但必须符合规则规定。
- （三）竞技团体
1. 根据第一次报名情况确定赛制。
  2. 团体赛必须打满三场，每场采用三局两胜制，每局 11 分；每名队员出场 2 次，出场顺序为：女子：女子单打、女子双打、女子单打；男子：男子单打、男子双打、男子单打。
  3. 比赛用球为中国老体协监制的“久久星”黄色球；球拍自备，每队要统一品牌和统一颜色，但必须符合规则规定。
  4. 团体赛服装必须统一，上场服装主体颜色不得与球的颜色相同。

## 五、评分办法：

### （一）套路团体

1. 采用公开亮分办法当场亮分。
2. 单拍以规定套路、自选套路成绩之和，为该队总得分，总分高者名次列前，以此类推。总得分相同的，以自选套路为准，高分者名次列前。

## （二）竞技团体

1. 计分方法：每场比赛成绩为 3:0 时，胜队得 3 分，负队得 0 分；比赛成绩为 2:1 时，胜队得 2 分，负队得 1 分；弃权得 0 分。

2. 决定名次办法：先计算净胜场，净胜场多者名次列前。若净胜场数相同则计算积分，积分高者名次列前。若遇两队积分相同，则两队之间的胜者名次列前；如遇三队以上积分相同，则分别按他们相互间的净胜场、盘、局、分的顺序计算排定名次，多者列前。

七、其他规定：按《三明市第十二届老年人体育健身大会总规程》执行。

# 三明市第十二届老年人体育健身大会

## 乒乓球交流比赛规程

**一、时间地点：**2025 年在三明市举行。

**二、项目设置：**男子单打、女子单打。

**三、参加办法：**

(一) 每单位限报1个队，每队领队兼教练1人，男、女队员各3人。

(二) 年龄规定：男队员年龄 59 岁至 69 岁（即 1966 年 12 月 31 日前至 1956 年 1 月 1 日以后出生者）。女队员年龄 54 岁至 69 岁（1971 年 12 月 31 日前至 1956 年 1 月 1 日以后出生者）。

**四、交流办法：**

(一) 执行国家体育总局 2022 年颁布的最新《乒乓球竞赛规则》。比赛执行无遮挡发球规定。比赛使用红双喜赛顶 D40+ 白色比赛用球（由大会提供）。

(二) 球拍自备，颜色须为一面黑色，一面红色。击球的拍面有覆盖物，使用颗粒胶皮必须平整，不能有断粒。长胶球拍应符合有关规定。

(三) 比赛分两个阶段进行，全部采用 3 局 2 胜 11 分制。第一阶段进行分组循环赛，小组前 2 名进入第二阶段。第二阶段进行淘汰及附加比赛，进入前 8 名的运动员实行单循环比赛，决出 1-8 名。9-16 名采用淘汰赛决出并列第 9 名。

(四) 按市第十一届老健会乒乓球比赛成绩确定种子抽签分组，未参加上届交流比赛的队员按抽签进入相应组别。

(五) 参加比赛人员的服装必须一致，服装的主体颜色不能为白色。

**五、其他规定：**按《三明市第十二届老年人体育健身大会总规程》执行。

# **三明市第十二届老年人体育健身大会**

## **网球交流比赛规程**

**一、时间地点：**2025 年在三明市明湖体育中心举行。

**二、项目设置：**男子双打、女子双打、混合双打。

**三、参加办法：**

(一) 每单位限报 1 个队，每队领队兼教练 1 人，男、女队员报名人数不限，只要符合年龄条件即可参加报名。

(二) 年龄规定：男队员年龄 59 岁至 69 岁（即 1966 年 12 月 31 日前至 1956 年 1 月 1 日以后出生者）。女队员年龄 54 岁至 69 岁（1971 年 12 月 31 日前至 1956 年 1 月 1 日以后出生者）。

**四、交流办法：**

(一) 采用国家体育总局最新审定的《网球竞赛规则》。

(二) 根据报名人数决定赛制。

(三) 交流采用 6 局决胜和平局决胜制(第 6 局抢 7 无占先)。

(四) 由大会统一组织参赛人员现场抽签配对组成双打人选。

(五) 交流采用“天龙”球，由大会提供。

(六) 出场队员的服装颜色、款式必须相对一致。

**五、其他规定：**按《三明市第十二届老年人体育健身大会总规程》执行。

# 三明市第十二届老年人体育健身大会

## 地掷球交流比赛规程

**一、时间地点：**2025 年在三明市永星国际地掷球场举行。

**二、项目设置：**团体赛。

**三、参加办法：**

(一) 每单位限报 1 个队，每队领队兼教练 1 人，队员 4 人（男、女不限）；领队教练符合队员资格者可兼替补队员，但占队员名额（必须在队员名单中注明）。

(二) 年龄规定：男队员年龄 59 岁至 69 岁（即 1966 年 12 月 31 日前至 1956 年 1 月 1 日以后出生者）。女队员年龄 54 岁至 69 岁（1971 年 12 月 31 日前至 1956 年 1 月 1 日以后出生者）。

**四、交流办法：**

(一) 执行中国掷球协会 2010 年审定的《地掷球竞赛规则与裁判法》；

(二) 根据报名队数，确定赛制；

(三) 团体赛：只进行三人赛；采用限分、限轮制（即打满 9 分或打完 6 轮）。

(四) 根据规则要求，每局比赛必须决出胜负，以一方先得 9 分，本局比赛结束；如双方均未得 9 分，以打完 6 轮，按场上的比分计胜负；若双方得分相同，以当场队员再赛一轮决胜负，所得分只按 1 分加计本局得分数。

(五) 比赛用球：中国掷球协会认可的地掷球。

**五、计分方法和名次排列：**

(一) 按胜负局积分排列名次，每局胜者得 1 分，负者不得分，积分多者名次列前。

(二) 如两队积分相等，则两队间相互比赛的胜者名次列前；

(三) 如 3 个或 3 个以上的队积分相等，则按积分相等的各队间比赛所得胜局多者名次列前。如胜局相等，则按相互间比赛净胜分多者名次列前。如净胜分再相等，则按相互间得分多者名次列前。如遇两队胜局和净胜分都相等，则该两队间比赛胜者名次列前。

(四) 比赛中出现一方弃权，则取消弃权方后面的所有比赛。弃权得 0 分，对方得 2 分，局分为 0:9、0:9。

**六、其他规定：**按《三明市第十二届老年人体育健身大会总规程》执行。

# **三明市第十二届老年人体育健身大会**

## **健身气功交流比赛规程**

**一、时间地点：**2025 年在三明市举行。

**二、项目设置：**集体项目

(一) 健身气功：导引养生功十二法。

(二) 健身气功：易筋经。

参赛项目为国家体育总局健身气功管理中心改编推广的缩短版普及功法。

**三、参加办法：**

(一) 每单位限报 1 个队，每队领队兼教练 1 人，队员 8 人（男女不限）；领队教练符合队员资格者可兼队员，不占队员名额。

(二) 年龄规定：男队员年龄 59 岁至 69 岁（即 1966 年 12 月 31 日前至 1956 年 1 月 1 日以后出生者）。女队员年龄 54 岁至 69 岁（1971 年 12 月 31 日前至 1956 年 1 月 1 日以后出生者）。

(三) 每队必须参加二套功法的比赛，每套功法需 8 名队员同时上场，每少一人扣 0.5 分。

**四、交流办法：**

(一) 采用国家体育总局健身气功管理中心 2021 年审定的《健身气功竞赛规则（试行）》执行。

(二) 比赛队形均为“一”字形排列。

(三) 采用国家体育总局健身气功管理中心发行的《健身气功比赛展演音乐》中的伴奏音乐（缩短版音乐）。

(四) 各参赛队服装要符合健身气功项目特点，全队服装样

式、颜色须整齐一致。

**五、评分办法：**采用公开亮分办法当场亮分。

**六、计分办法：**以 2 项成绩之和，为该队总得分，总分高者名次列前，以此类推。如两队或两队以上总得分相同时，以易筋经得分高者列前。

**七、其他规定：**按《三明市第十二届老年人体育健身大会总规程》执行。

# 三明市第十二届老年人体育健身大会

## 台球（斯诺克）交流比赛规程

**一、时间地点：**2025 年在三明市举行。

**二、项目设置：**台球（斯诺克）个人赛。

**三、参加办法：**

（一）每单位限报 1 个队，每队领队兼教练 1 人，队员 3 人（男女不限）。领队兼教练符合队员资格者可兼队员，但占队员名额。（需注明）

（二）年龄规定：男队员年龄 59 岁至 69 岁（即 1966 年 12 月 31 日前至 1956 年 1 月 1 日以后出生者）。女队员年龄 54 岁至 69 岁（1971 年 12 月 31 日前至 1956 年 1 月 1 日以后出生者）。

**四、交流办法：**

（一）采用中国台球协会审定的斯诺克规则执行。

（二）比赛每盘限时 35 分钟，35 分钟时得分高者获胜；遇比分相同时，采用射蓝球定胜负。所有比赛队员限时 60 秒出杆，剩余 10 秒裁判提醒 1 次，剩余 5 秒读秒，逾时出杆判负。

（三）比赛分为两个阶段。第一阶段为分组循环赛，赛制采用一盘制，每个小组前 2 名出线。第二阶段为单淘汰赛加附加赛，赛制采用三盘两胜制。第二阶段需重新抽签确定对阵。进入前 6 名的运动员实行单循环比赛，决出 1-6 名。

（四）射蓝球方法说明：先猜币决定哪一方先开球，主球在开球区内任意位置摆放，然后击打点位蓝球入指定的底袋。第一轮每人击打一次，进球者列前。如未分胜负，第二轮继续每人击打一次，直到决出相应名次。

**五、其他规定：**按《三明市第十二届老年人体育健身大会总规程》执行。

# 三明市第十二届老年人体育健身大会

## 健身功气球交流比赛规程

**一、时间地点：**2025 年在三明市举行。

**二、项目设置：**集体二十八式健身功气球套路（暂定）。

**三、参加办法：**

（一）每单位限报 1 个队，每队领队兼教练 1 人，队员 8 人，男女不限。领队教练符合队员资格的可兼队员，不占队员名额。

（二）年龄规定：男队员年龄 59 岁至 69 岁（即 1966 年 12 月 31 日前至 1956 年 1 月 1 日以后出生者）。女队员年龄 54 岁至 69 岁（1971 年 12 月 31 日前至 1956 年 1 月 1 日以后出生者）。

**四、交流办法：**

（一）采用福建省老体协 2018 年审定的《健身功气球竞赛规则·裁判法（试行）》进行比赛。音乐为《呼伦贝尔大草原》，时长 4 分 30 秒，伴奏音乐由大会统一播放。

（二）每队上场队员 8 人，队形均为“一字型”排列。

（三）每队必须参加规定套路 2 轮的交流。

（四）比赛出场顺序于赛前抽签决定。

（五）服装：上场队员必须统一着装。为适应功气球运动的特殊要求，上装应设计成八分宽袖太极服。

（六）比赛器材：各代表队自备，必须选用浙江省三门万得利球业有限公司生产的“天天乐牌”健身功气球。

**五、评分办法：**采用公开亮分办法当场亮分。

**六、计分办法：**

两轮成绩相加为总得分，得分高者名次列前；如得分相同，则按第二轮得分为准，高者名次列前。

**七、其他规定：**按《三明市第十二届老年人体育健身大会总规程》执行。

## 三明市第十二届老年人体育健身大会 持杖健走交流比赛规程

**一、时间地点：**2025 年在永安市举行。

**二、项目设置：**男、女混合团体赛。

(一)  $4 \times 400$  米场地接力。

(二) 4 公里户外穿越（在场地进行）。

**三、参加办法：**

(一) 每单位限报 1 个队，每队领队兼教练 1 人，男队员 3 人（其中替补 1 人），女队员 3 人（其中替补 1 人）。领队兼教练符合队员资格的可兼队员，不占队员名额。

(二) 年龄规定：男队员年龄 59 岁至 69 岁（即 1966 年 12 月 31 日前至 1956 年 1 月 1 日以后出生者）。女队员年龄 54 岁至 69 岁（1971 年 12 月 31 日前至 1956 年 1 月 1 日以后出生者）。

**四、交流办法：**

(一) 执行中国老年人体育协会批准实施的《2018 版持杖健步走竞赛规则和裁判法》。

(二) 场地接力组次、道次和户外穿越出场顺序均在赛前抽签排定。

(三)  $4 \times 400$  米场地接力：每队各 4 名队员（2 男 2 女），比赛分组进行。

(四) 4 公里持杖健走，采用场地内进行比赛，每队各 4 名队员（2 男 2 女）。

(五) 比赛成绩的确定：比赛用时=裁判计时+违规罚时，比赛用时少者名次列前，比赛用时相等名次并列。

1.  $4 \times 400$  米场地接力成绩：根据各组比赛用时确定比赛名次，比赛用时少者列前。

2. 4 公里持杖健走成绩：每队参加人数不得少于 4 人，不足 4 人不得参赛。取本队 4 名队员成绩相加之和，比赛用时少者名次列前。

3. 团体总成绩：即  $4 \times 400$  米场地接力成绩和 4 公里持杖健走成绩相加之和，比赛用时少者名次列前。

## 五、器材与服装：

(一) 各代表队服装样式、颜色须整齐一致。

(二) 比赛手杖各单位自备，但必须使用中国老体协认定的专业持杖健走手杖，否则不得参加交流活动。

六、其他规定：按《三明市第十二届老年人体育健身大会总规程》执行。

# **三明市第十二届老年人体育健身大会**

## **可乐球（带球）交流比赛规程**

**一、时间地点：**2025 年在三明市举行。

**二、项目设置：**规定套路：《吉祥幸福》。

**三、参加办法：**

(一) 每单位限报 1 个队，每队领队兼教练 1 人，队员 8 名或 12 名（男、女不限），领队兼教练符合队员资格的可兼队员，不占队员名额。

(二) 年龄规定：男队员年龄 59 岁至 69 岁（即 1966 年 12 月 31 日前至 1956 年 1 月 1 日以后出生者）。女队员年龄 54 岁至 69 岁（1971 年 12 月 31 日前至 1956 年 1 月 1 日以后出生者）。

**四、交流办法：**

(一) 采用国家体育总局社体中心审定的《全国可乐球（带球）竞赛规则 2017 年试行版》。

(二) 每队须参加规定套路 2 轮的交流。

(三) 出场顺序在比赛前抽签决定。

(四) 交流音乐：由大会统一播放。

(五) 每队上场队员 8 人或 12 人，男、女不限。

(六) 上场队员服装样式颜色需整齐一致，男、女队员可以有区别。

(七) 比赛用球：各代表队自备，但必须符合规则规定（第三代可乐球直径 16 厘米）。

**五、评分办法：**采用公开亮分办法当场亮分。

**六、计分办法：**以 2 轮成绩之和，为该队总得分，总分高者

名次列前，以此类推。得分相同的以第2轮成绩为准，高分者名次列前，以此类推。

**七、其他规定：**按《三明市第十二届老年人体育健身大会总规程》执行。

# 三明市第十二届老年人体育健身大会 棋牌（中国象棋、围棋、桥牌、扑克牌 80 分升级） 交流比赛规程

## 中国象棋交流比赛规程

一、时间地点：2025 年在三明市举行。

二、项目设置：中国象棋团体赛。

三、参加办法：

（一）每单位限报 1 个队，每队 2 人（男女不限）。

（二）年龄规定：男队员年龄 59 岁至 69 岁（即 1966 年 12 月 31 日前至 1956 年 1 月 1 日以后出生者）。女队员年龄 54 岁至 69 岁（1971 年 12 月 31 日前至 1956 年 1 月 1 日以后出生者）。

四、交流办法：

（一）执行中国象棋协会审定的 2020 版《象棋竞赛规则》。

（二）团体赛采用个人赛名次相加计算。

（三）比赛采用积分编排制（电脑软件编排），进行七轮比赛。

（四）比赛用时规定：比赛开始双方基本用时 40 分钟，每下一步加 10 秒。

（五）比赛行棋规定：违反行棋规定，如穿象眼、马走田等，第一次判犯规，可改走它子；第二次判负。走棋后形成自杀的，亦按第一次犯规、第二次判负。

（六）比赛对局不做记录。自然限着 40 回合，将军不计着数。且杀、捉最多合计 13 着。

(七) 比赛开始后迟到 10 分钟尚未入座者作弃权论，双方均迟到即判双方弃权。

### 五、成绩计算：

(一) 每局棋结果，胜方 2 分，负方 0 分，和棋双方各记 1 分。

(二) 每场棋（团体）结果：局分为胜，场分记 2 分、局分少者为负，场分记 0 分，局分相等者为平，场分各记 1 分。

(三) 团体名次确定：每个队两个队员的个人名次相加，按分数确定团体名次。

六、其他规定：按《三明市第十二届老年人体育健身大会总规程》执行。

# 围棋交流比赛规程

**一、时间地点：**2025 年在三明市举行。

**二、项目设置：**围棋团体赛。

**三、参加办法：**

(一) 每单位限报 1 个队，每队 2 人（男女不限）。

(二) 年龄规定：男队员年龄 59 岁至 69 岁（即 1966 年 12 月 31 日前至 1956 年 1 月 1 日以后出生者）。女队员年龄 54 岁至 69 岁（1971 年 12 月 31 日前至 1956 年 1 月 1 日以后出生者）。

**四、交流办法：**

(一) 执行中国围棋协会审定的最新《围棋竞赛规则》。

(二) 执黑贴 3 又 3/4 子。

(三) 采用积分编排制，赛 6 轮。

(四) 采用电脑编排。运动员序号由电脑抽签决定，积分编排制第一轮邻近编排（1-2, 3-4 余类推），同单位队员不相遇。第二轮起按编排原则编排，不再回避相遇。

(五) 采用计时包干制，每轮每方 50 分钟包干，不读秒，超时判负，单官同样计时。由裁判组视比赛进程随时使用计时器。

(六) 每轮比赛迟到超过 10 分钟，以弃权论，该局判负。

**五、成绩计算办法：**

(一) 每轮胜者 2 分，负者 0 分，和棋双方各记 1 分

(二) 积分编排制的按总得分高低排列个人名次（总得分 = 积分 + 对手分 / 1/2 最高积分 - 轮次）。总得分高者个人名次列前，如相同按以下顺序区分：直胜，违例，抽签。全胜者不计总得分即为冠军。

(三) 团体名次确定：每个队两个队员的个人名次相加，按分数确定团体名次。

六、其他规定：按《三明市第十二届老年人体育健身大会总规程》执行。

# 桥牌交流比赛规程

**一、时间地点：**2025 年在三明市举行。

**二、项目设置：**桥牌团体赛。

**三、参加办法：**

(一) 每单位限报 1 个队，每队 4 人（男女不限）。

(二) 年龄规定：男队员年龄 59 岁至 69 岁（即 1966 年 12 月 31 日前至 1956 年 1 月 1 日以后出生者）。女队员年龄 54 岁至 69 岁（1971 年 12 月 31 日前至 1956 年 1 月 1 日以后出生者）。

**四、交流办法：**

(一) 采用中国桥牌协会 2018 年审定的《中国桥牌竞赛规则》。及《中国桥牌竞赛规则补充规定（2020 年度）》。

(二) 比赛在 10 个队以下采用全循环赛进行，超过 10 个队采用积分编排赛。每轮 8 副牌，以累积 VP 排列名次。

(三) 运动员上场比赛时须携带体系卡。

(四) 关于棕色叫牌体系和心理战术叫牌：棕色叫牌体系比赛禁止使用。心理战术叫牌预赛阶段比赛禁止使用。

**五、计分方法：**

(一) 以 20:0VP 制计算成绩，按累计 VP 从高到低排名。

(二) VP 相同时，顺序比较以下各款：

1. 比较全部比赛中的 IMP 胜负率，高者排列前。

2. 依次比较相互间的 VP 值、IMP 值、TP 值，多者排列前。

3. 比较全部比赛中的 TP 率，高者排列前。

(三) 在一轮比赛中，某队如有一队员因故无法参赛或未完成半数及以上的牌副，则该队此轮算为弃权。发生弃权时，弃权

队员得 OVP。非弃权方在下述三条中选择最高一项：

1. 非弃权方以前九场比赛的平均 VP 数。
2. 以 20 减去弃权队前九场比赛的平均 VP 数。
3. 12VP。

(四) 如果一个队连续弃权三轮，则该队丧失参加剩余轮次的比赛资格，且其他各队与该队的比赛成绩一概取消。

## 六、时间规定

(一) 所有队员均应在规定比赛前 5 分钟入场就座。

(二) 比赛用时：8 副牌规是用时 60 钟。

(三) 比赛迟到和超时，均按照规则进行判罚。

到比赛截止时限时，未做出叫牌的牌全部取消，已经做出叫牌的牌允许超时时限为 5 分钟。

七、其他规定：按《三明市第十二届老年人体育健身大会总规程》执行。

# **扑克牌 80 分交流比赛规程**

**一、时间地点：**2025 年在三明市举行。

**二、项目设置：**扑克牌升级（80 分）积分编排赛。

**三、参加办法：**

（一）每单位限报 1 个队，每队 4 人（男女不限）。

（二）年龄规定：男队员年龄 59 岁至 69 岁（即 1966 年 12 月 31 日前至 1956 年 1 月 1 日以后出生者）。女队员年龄 54 岁至 69 岁（1971 年 12 月 31 日前至 1956 年 1 月 1 日以后出生者）。

**四、交流办法：**

（一）依据 2002 年国家体育总局社会体育指导中心审定的《中国升级竞赛规程》（试行）。

（二）本次比赛采用计副制瑞士移位赛（积分编排），共 9 轮，每轮 6 副牌，这 6 副牌级数分别是 9、10、J、Q、K、A，每轮比赛的时间约 70 分钟，

（三）比赛为复式赛制，每队 4 人，分座开室 2 人和闭室 2 人以同样的牌进行比赛。根据编排，队名排前为主队，主队开室坐南北，闭室坐东西。

（四）本次比赛采用牌套，定庄、定级、定主原则，打同样的牌即每副牌在比赛前都事先发好，并定好庄家、级数、主牌以多得分为原则，不升级。

（五）第一轮对阵由赛前抽签决定，1 号对 2 号在第 1 桌，3 号对 4 号在第 2 桌，奇数号坐南北，偶数号坐东西，以此类推。从第二轮开始，按照各队场分的积分编排下一轮的对手，以后每

轮都以累计场分的积分来进行编排，即高分对高分，积分相近的相遇，相遇过的对不再相遇。

## 五、记分方法

(一) 每副牌比赛结束时，需在“复式扑克牌比赛记分表”中填上所得分数。若东西坐庄，则得分填在南北栏目中，若南北坐庄，则得分填在东西栏目中。

(二) 每轮比赛结束时，根据级分换算表计算出每副牌的 X.M.P 和总 V.P 级数，V.P 级数高的一方为胜方，低的一方为负方。胜方所打 V.P 级数高出负方 3 级，即标准分为 13:7；高出负方 4 级，即标准分为 14:6；以此类推，最高标准分为 20:0；胜方记 3 个场分，负方记 0 分。如胜方所打 V.P 级数高出负方 2 级时，即标准分在 12:8，胜方记 2.5 个场分，负方记 0.5 个场分；如胜方所打 V.P 级数高出负方 1 级时，即标准分在 11:9，胜方记 2 个场分，负方记 1 个场分；两方所打 V.P 级数如相同即标准分为 10:10 时，双方各记 1.5 个场分。记分表经核对无误后双方签字，由胜方在该轮比赛结束 5 分钟内将记分表交到记录台。未按时交记分表者，责任方按弃权记分，非责任方按实际比赛结果记分。

(三) 比赛名次：首先比较各团体队在整个比赛中所获场分之和，高者列前；如场分相同，比较标准分 (VP) 之和，高者列前；仍相同，看对手分，对手分高的，此队名次在前。

## 六、比赛通则

(一) 南北家管牌套并负责记分，东西家负责座位方向正确。每副牌取牌前，应按照自己座的方位（东、南、西、北）取牌，取牌后需牌面朝下清点张数（庄家 33 张，其他家 25 张），清点

无误后才可看牌，若有差错请及时报告裁判。

(二) 庄家应一次性拿好 8 张底牌放好后方可出牌，底牌放好后再也不能查看底牌。

(三) 首家出对牌时，其余家有对必须跟对（包括拖拉机中的对牌），首家出拖拉机时，其余家有拖拉机必须跟出，若无拖拉机，则必须出对牌，无对牌时才能出其他牌。

(四) 首家出某花色副牌时，其余家无此门花色时，可出主牌，称为“将吃”。若首家出的牌中有拖拉机或对牌，将吃牌时所出的主牌必须有拖拉机或对牌，否则被视为垫牌。

(五) 同门花色的大牌可以连出，称作甩牌。如：副牌中 AAK:AKK, AQQJJ 等。

(六) 每人将自己的牌放在前面的弃牌区内。打过的牌一定要依次按阶梯形摆放（便于裁判查牌）。未得分的牌面朝下，得分的分值牌牌面要朝上，可随时查分。打过的牌翻扣好后，不能提出检查牌的要求，只有未翻扣者有权要求查看本轮次牌。

(七) 一副牌打完后，应按原来的方位，牌面朝下插入牌套内，如果牌插错，影响比赛，裁判将判罚 0.5 比赛分。任何一方对出过的牌有疑问，可以申请裁判查牌。

(八) 抠底：当防家在最后一圈中为最大时即为抠底，单抠 × 2 双抠 × 4，拖拉机抠 × 8。（拖拉机类型有：大王对+小王对、小王对+主花色级牌对、主花色级牌对+非主花色级牌对、非主花色级牌对+主花色副牌 AA、同花色 AA+同花色 KK...）。

## 七、违规与判罚

(一) 当庄家打出第一张牌时，下家（右）立刻检查底牌是否 8 张，或多或少时，庄家进行多还少补后，扣 40 分给对方，

继续打牌。如下家（右）不检查，结果成立庄家或边家牌打完为止结束，捡多少分就多少分不抠底。

（二）多牌或少牌：某一家在打牌中发现多牌或少牌，在整副牌没少的情况下，每多 1 张或少 1 张罚 10 分给对方（因为在出牌中其他三家没有及时指出），多牌或少牌人不能扣底或保底

（三）出错牌：包括跟错、垫错、错将吃。出错牌者不得自行收回错出的牌张，无论是有意或无意，均按暴露张处罚，但必须在规定的时效内更改为合理的出牌。

（四）甩错牌：按所甩张数每张扣 10 分（每次最多不超过 80 分），然后出最小的牌，挡单出单，挡对出对；若单、对都被挡，则由下家指定出牌，其余牌张收回。

（五）越序出牌：没到你出牌你先出牌了这就叫越序出牌，每越序一张罚 10 分。

（六）暴露张：在抓牌和打牌过程中，过早地暴露牌张或牌张组合称为暴露张。如持握的方式使搭档看见牌面，或有意、无意地将牌掉在地上让搭档看到牌面，或把牌拿在手上出牌时快放到桌上发现是出错牌收回但被他人看见等均属暴露张。暴露张分轻罚张和重罚张。

1. 重罚张为大王和付牌 A（打 A 时为付牌 K），重罚张一旦成立，应牌面向上置于右手边。持重罚张者跟牌时，须在合法出牌的第一时间打出重罚张。持重罚张者领出时，其下家可指定其出或不许出重罚张花色，在其保持出牌权时，此规定一直有效，如下家做出以上决定，则该牌张不再成为罚张，应收回。持重罚张一方扣 20 分。

2. 轻罚张（重罚张规定的除外）每张扣 10 分。

(七) 藏张：应出而未出的牌张或牌张组合称为藏张且该张或牌张组合为最小张。藏张于两轮内发现的，允许马上改正，藏张第一轮内更正牌，每张罚 10 分，藏张第二轮后每藏 1 张再加扣 10 分，藏张第三轮时结果成立，罚分 80 分给对方，加上前面得的分，这副牌结束。

(八) 出牌超时：通常每次出牌不得超过 30 秒，扣底牌不得超过 1 分钟。超时第一次警告，第二次扣 10 分。

(九) 信号：1. 只能用一种牌内欢迎信号（例如：同伴打 A，你出 9、J、Q 等表示我有 A，但是在比赛前需提示对方你所用的牌张信号），其他信号不能使用，若发现罚 40 分，以此类推。

2. 如果庄家打出第一张花色 A，同伴有欢迎信号，庄家又打第二门花色的 A，同伴也出欢迎信号，若无拖拉机可打时，必须回第一门欢迎花色，若第一门花色缺门，需回第二门欢迎花色，以此类推。

(十) 传递非法信息：比赛进行中，无论用声音还是肢体语言传递非法信息，都是严重违规的。若一经发现，视情节给警告并判罚 40 分或该副牌立即结束，判违规方负，非违规方得 120 分。累计二次以上传递非法信息的，取消违规方比赛资格。

(十一) 比赛一方迟到超过 10 分钟，判违规方该轮弃权。

## 八、申诉

(一) 比赛设仲裁委员会受理各队申诉

(二) 所有申诉必须在该轮比赛正式分数公布后 15 分钟内向裁判提出，并按规定履行申诉程序。

九、其他规定：按《三明市第十二届老年人体育健身大会总规程》执行。

## 自愿参加交流比赛活动责任书

我自愿报名参加三明市第十二届老年人体育健身大会交流比赛活动并签署本责任书。对以下内容，我已认真阅读、全面理解且予以确认并承担相应的法律责任：

一、我愿意遵守本次大会的所有规则规定；如果本人在参赛过程中发现或注意到任何风险和潜在风险，本人将立刻终止参赛或报告大会交流组委会。

二、我充分了解本次大会期间的训练或交流有潜在的危险，以及可能由此而导致的受伤或事故，我会竭尽所能，以对自己安全负责的态度参加交流比赛活动。

三、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、血糖过高或过低的糖尿病、以及其他不适合运动的疾病），因此我郑重声明，可以正常参加本次比赛活动。

四、我同意接受主办方在交流比赛活动期间提供的现场急救性质的医务治疗，但在医院救治等发生的相关费用由本人负担。

本人签名：

亲属签名：

2025年      月      日

# 三明市第十二届老年人体育健身大会 太极拳（剑）交流比赛第二次报名表

参加单位：（盖章）

联系人：

联系电话：

备注：第二次报名表请于 2025 年 6 月 30 日前报市老体协。

# 三明市第十二届老年人体育健身大会

## 健身秧歌交流比赛第二次报名表

参加单位：（盖章）

联系人：

联系电话：

身份	姓名	性别	民族	年龄	身份证号码
领队兼教练					

备注：第二次报名表请于 2025 年 6 月 30 日前报市老体协。

# 三明市第十二届老年人体育健身大会

## 健身球交流比赛第二次报名表

参加单位：（盖章）

联系人：

联系电话：

身份	姓名	性别	民族	年龄	身份证号码
领队兼教练					

备注：第二次报名表请于 2025 年 6 月 30 日前报市老体协。

# 三明市第十二届老年人体育健身大会

## 门球交流比赛第二次报名表

参加单位：（盖章）

联系人：

联系电话：

身份		姓名	性别	民族	年龄	身份证号码
男子组	领队兼教练					
	队员					
女子组	领队兼教练					
	队员					

备注：第二次报名表请于 2025 年 6 月 30 日前报市老体协。

# 三明市第十二届老年人体育健身大会

## 气排球交流比赛第二次报名表

参加单位：（盖章）

联系人：

联系电话：

身份		姓名	性别	民族	年龄	身份证号码
男 子 组	领队兼教练					
	队员					
女 子 组	领队兼教练					
	队员					

备注：第二次报名表请于 2025 年 6 月 30 日前报市老体协。

# 三明市第十二届老年人体育健身大会

## 柔力球交流比赛第二次报名表

参加单位: (盖章)

联系人:

联系电话:

身份		姓名	性别	民族	年龄	身份证号码
竞 技 项 目	领队兼教练					
	队 员		男			
			男			
			女			
			女			
单 拍 套 路 项 目	领队兼教练					
	队 员					

备注: 第二次报名表请于 2025 年 6 月 30 日前报市老体协。

# 三明市第十二届老年人体育健身大会

## 乒乓球交流比赛第二次报名表

参加单位：（盖章）

联系人：

联系电话：

身份	姓名	性别	民族	年龄	身份证号码
领队兼教练					
男队员					
女队员					

备注：第二次报名表请于 2025 年 6 月 30 日前报市老体协。

# 三明市第十二届老年人体育健身大会

## 网球交流比赛第二次报名表

参加单位：（盖章）

联系人：

联系电话：

身份	姓名	性别	民族	年龄	身份证号码
领队兼教练					
男队员					
女队员					

备注：第二次报名表请于 2025 年 6 月 30 日前报市老体协。

# 三明市第十二届老年人体育健身大会

## 地掷球交流比赛第二次报名表

参加单位：（盖章）

联系人：

联系电话：

身份	姓名	性别	民族	年龄	身份证号码
领队兼教练					
队员					

备注：第二次报名表请于 2025 年 6 月 30 日前报市老体协。

# 三明市第十二届老年人体育健身大会

## 健身气功交流比赛第二次报名表

参加单位：（盖章）

联系人：

联系电话：

身份	姓名	性别	民族	年龄	身份证号码
领队兼教练					

备注：第二次报名表请于 2025 年 6 月 30 日前报市老体协。

# 三明市第十二届老年人体育健身大会 台球（斯诺克）交流比赛第二次报名表

参加单位：（盖章）

联系人：

联系电话：

身份	姓名	性别	民族	年龄	身份证号码
领队兼教练					
队员					

备注：第二次报名表请于 2025 年 6 月 30 日前报市老体协。

# 三明市第十二届老年人体育健身大会

## 健身功气球交流比赛第二次报名表

参加单位：（盖章）

联系人：

联系电话：

身份	姓名	性别	民族	年龄	身份证号码
领队兼教练					

备注：第二次报名表请于 2025 年 6 月 30 日前报市老体协。

# 三明市第十二届老年人体育健身大会

## 持杖健走交流比赛第二次报名表

参加单位：（盖章）

联系人：

联系电话：

身份	姓名	性别	民族	年龄	身份证号码
领队兼教练					
		男			
		男			
		男			
		女			
		女			
		女			

备注：第二次报名表请于 2025 年 6 月 30 日前报市老体协。

# 三明市第十二届老年人体育健身大会 可乐球（带球）交流比赛第二次报名表

参加单位：（盖章）

联系人：

联系电话：

身份	姓名	性别	民族	年龄	身份证号码
领队兼教练					

备注：第二次报名表请于 2025 年 6 月 30 日前报市老体协。

**三明市第十二届老年人体育健身大会**  
**棋牌（中国象棋、围棋、桥牌、扑克牌 80 分升级）**  
**交流比赛第二次报名表**

参加单位：（盖章）

联系人：

联系电话：

身份		姓名	性别	民族	年龄	身份证号码
领队兼教练						
象 棋	队 员					
围 棋	队 员					
桥 牌	队 员					
扑克牌 80 分 升级	队 员					

备注：第二次报名表请于 2025 年 6 月 30 日前报市老体协。

---

三明市体育局办公室

2024 年 11 月 29 日印发