

**江苏省体育局
江苏省总工会文件
江苏省人力资源和社会保障厅**

苏体人〔2019〕31号

**省体育局 省总工会 省人力资源和社会保障厅
关于举办 2019 年全省健身教练
职业技能大赛的通知**

各设区市体育局、总工会、人力资源和社会保障局：

为贯彻落实《全民健身条例》，加强体育行业高技能人才队伍建设，推动全民健身运动高质量发展，根据《国家体育总局中华全国总工会关于举办 2019 年全国体育行业职业技能大赛的通知》（体群字〔2019〕40 号）、《江苏省总工会江苏省人力资源和社会保障

会保障厅关于举办 2019 年度江苏省职工职业技能竞赛的通知》(苏工办〔2019〕69 号)精神，省体育局、省总工会、省人力资源和社会保障厅决定联合举办 2019 年全省健身教练职业技能大赛(江苏省职业技能竞赛省级二类赛)，现将有关事项通知如下：

一、主承办单位

主办单位：江苏省体育局

江苏省总工会

江苏省人力资源和社会保障厅

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

江苏省运动健身业协会

盐城市体育局

盐城师范学院

二、时间地点

时间：2019 年 9 月 3 日 -9 月 6 日

地点：盐城市全民健身中心辅楼 3 楼

三、竞赛内容

竞赛包括个人赛和团体赛两部分。

个人赛分为理论知识考试、体能比拼、运动处方设计及课程演示。其中理论知识考试内容涵盖运动解剖学、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基础理论，运动计划设计、特

殊人群的健身运动计划设计等健身理论应用。

团体赛分为团体体能竞赛和小团体课程演示。

四、参赛对象

参赛人员须政治合格，爱岗敬业，具有扎实的健身指导专业知识和良好专业技能。参赛人员须年满 18 周岁(2001 年 9 月 1 日之前出生)，持“社会体育指导员(健身教练)国家职业资格证书”。

五、参赛方式

由各设区市牵头组队，每市可报 1-3 个参赛队，体育职业技能培训基地、健身俱乐部可单独组队，每支参赛队由领队、教练、工作人员和参赛选手组成，参赛选手报名人数 6-8 人，其中女选手不少于 1 人。

六、奖项设置

(一)个人奖项

1、根据大赛个人总积分，依次评出一等奖 2 名，二等奖 4 名，三等奖 10 名，由主办单位颁发证书和奖金(税前标准)。

一等奖(1-2 名)、二等奖(3-6 名)，奖金分别为 2 万元、1 万元、8 千元、6 千元、4 千元、2 千元，三等奖(7-16 名)，奖金每人 1 千元。

2、获得第一名并符合相关规定的参赛选手，向省总工会申报“江苏省五一劳动奖章”；获得比赛前六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”称号；获得比赛

前三名并符合相关规定的参赛选手，由省人社厅授予“江苏省技术能手”称号；获得前十六名的参赛选手，按规定晋升相应级别国家职业资格。

（二）团体奖项

参赛队员在比赛中的排名计分加总，依次评出团体一等奖2个，二等奖5个，三等奖8个。

（三）其他奖项

1、设立个人单项奖若干，由主办单位颁发证书。

2、设特别贡献奖，对支持大赛筹办工作的单位给予奖励，由主办单位颁发奖牌。

七、其他事项

（一）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，积极协调配合，充分调动本地区健身行业、俱乐部场馆的积极性，本着公开、公正、公平竞争的原则，严格按照竞赛相关要求，精心组织本地区选拔工作。

（二）要通过竞赛活动带动和激励广大体育健身行业从业人员爱岗敬业，钻研技能，人人争当技术能手，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鉴定工作健康发展。

（三）各地要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。

（四）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。

本次竞赛日常工作由江苏省体育人才流动服务中心负责。各参赛代表队报名表请于8月10日前报送省体育人才流动服务中心，联系人：苏振瑄，025 - 51889210，025 - 51889215（传真）13585175817。

- 附件：1、2019年江苏省健身教练职业技能大赛组委会名单
2、2019年江苏省健身教练职业技能大赛规程
3、2019年江苏省健身教练职业技能大赛报名表



江苏省人力资源和社会保障厅
2019年7月8日

附件 1:

2019 年江苏省健身教练职业技能大赛 组委会名单

主任:	陈刚	省体育局党组书记、局长
副主任:	井良强	省总工会副主席
	朱从明	省人力资源和社会保障厅副厅长
	张建飞	省体育局副巡视员
委员:	蒋先宏	省总工会劳动和经济工作部部长
	余强	省人社厅职业能力建设处处长
	杨进保	省职业技能鉴定中心主任
	吴兵成	省体育局办公室主任
	辛丽	省体育局群体处处长
	张宜龙	省体育人才流动服务中心主任
	汤冬青	盐城市体育局局长

附件 2:

2019 年江苏省健身教练职业技能大赛规程

一、竞赛时间

2019 年 9 月 3 日 -9 月 6 日

二、竞赛地点

盐城市全民健身中心辅楼 3 楼

三、参赛对象

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的人员。参赛人员须年满 18 周岁(2001 年 9 月 1 日之前出生)；持“社会体育指导员(健身教练)国家职业资格证书”。

四、参赛方式

由各设区市牵头组队，每市可报 1-3 个参赛队，体育职业技能培训基地、健身俱乐部可单独组队，每支参赛队由领队、教练、工作人员和参赛选手组成，参赛选手报名人数 6-8 人，其中女选手不少于 1 人。

五、竞赛形式及办法

(一)竞赛形式：个人赛采用晋级赛和总决赛的形式进行。晋级赛成绩进入前 30 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。

(二)竞赛规则：依据健身教练国家职业技能鉴定考核实施

细则制定。

(三)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，衣服及运动鞋的款式与颜色不作要求。

(四)各单项比赛中犯规选手无该项比赛成绩。

(五)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。

(六)竞赛规则及要求

1、个人晋级赛

分为岗位知识竞答和体能竞赛。

(1)岗位知识竞答

①比赛形式：知识竞答。共计120道客观题，判断题20道，单选题50道，多选题50道。

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：120分钟。

(2)体能竞赛

参赛选手须按规定路线及顺序连续完成下列四项竞赛内容，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。

①无动力跑步机

设置：无动力跑步机(曲线形跑台、无阻力)。

要求：参赛选手需在无动力跑步机上完成规定距离的跑动：男子距离200米，女子距离160米，不限制上肢动作。

②沙袋过杆

设置：起始端标志线，放置沙袋，距离起始端标志线4米处设置横杆；男子：1.7米高横杆(器材高度务必达标)，35kg的沙袋1个；女子：1.5米高横杆，20kg的沙袋1个。

选手需将沙袋运送至横杆处并正面掷过横杆，沙袋落地后将沙袋搬运回起点处指定区域，沙袋在指定区域落地视为完成本次搬运，需搬运3次。

犯规：

a)沙袋不可拖拽、回到起始端不可抛掷，否则该次搬运不计数。

b)没有采用正面抛掷的，该次搬运不计数。

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

③折返跑

设置：场地内设置起始端标志线，距离起始端标志线10米处，设置完成端标志线，起始端设置标志台，中间每间隔2米设

置1个标志盘，共设置标志盘4个，按从起始端到完成端的顺序编号为1→2→3→4号。

要求：参赛选手从起始端标志线起跑，拿起1号标志盘放置在起始端标志台上，折返拿起2号标志盘放置在起始端标志台上，折返拿起3号标志盘放置在起始端标志台上，折返拿起4号标志盘放置在起始端标志台上，折返越过完成端标志线，完成本项竞赛。

犯规：

a)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；

b)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。

④健身球带球爬行

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12米，女子10米。

要求：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，以身体碰倒完成端标志筒视为完成本项竞赛。带球爬行过程中，健身球不允许离地，且双手不能同时离地。

犯规：

a)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；

b) 竞赛过程中参赛选手除双手以外的任何部位接触地面视为犯规，需返回起点重新开始本项竞赛。

全部4项完成后，触发结束按钮完成本次体能竞赛。

2、个人总决赛

运动计划设计及课程演示。

(1) 比赛形式：现场论述及演示。

(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，并针对被指导对象身体状况进行课程演示。

(3) 比赛时间：20分钟(准备10分钟、讲解演示10分钟)

(4) 比赛要求：

① 参赛选手提前抽取题签进行准备；

② 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；

③ 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；

④ 针对现阶段被指导对象身体状况进行课程演示，提供常用器械及模特。

(5) 评分要点：

比赛内容	评分要点	
体适能测评： 10%	了解健康状况、了解生活方式、体适能测试等	
运动计划设计： 40%	设计原则	渐进性、特殊性、超负荷、恢复性
	内容	频率、时间、强度、类型、注意事项等
综合素质：14%	形象、表达、内容完整性等	
课程演示：36%	热身、课程主体、放松三个环节的安全性、有效性、趣味性等	

3、团体赛

分为团体体能竞赛和小团体课程演示。

(1) 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三项竞赛内容，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 5 分钟内完成竞赛，5 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。

① 俯身叠加支撑爬行

设置：起始端设置起点标志线，折返端设置折返标志线，距离 15 米。

要求：6 名参赛选手分为两小组，每组三人，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一直线前进。

听到出发口令后，一组开始叠加，携带接力标志行进至折返端并触及标志物，交接接力标志后，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。

犯规：

a) 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，须返回本段起点重新开始比赛；

b) 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，须返回起始端重新出发。

②翻运轮胎

设置：起始端设置起始端标志线，折返端设置折返端标志线，距离 15 米，在起始端放置轮胎 1 个，轮胎重量：120 千克。

要求：参赛队伍需完成 6 次轮胎翻运，将轮胎由起始端翻运至折返端，计为 1 次，再由折返端翻运至起始端，也计为 1 次。从起始端至折返端或者由折返端至起始端的过程中，只有 1 人在翻运轮胎。竞赛中可以 1 人翻运往返多次，也可以交替换人翻运，但换人只可以在起始端和折返端外进行。轮胎的外侧边缘超过或压到起始端标志线或者折返端标志线即视为完成一次。

犯规：

a) 换人交接点在起始端或者折返端线内，需继续翻运至轮胎的外侧边缘超过或压到起始端线或者折返端线进行交接；

b) 拖运或搬运等非翻运动作视为犯规，需返回此次翻运的起始端重新开始本次翻运；

c) 翻运过程中，轮胎不得直立滚动，如直立滚动，则需返回此次翻运的起始端重新开始本次翻运；

d) 在起始端和折返端之间，参赛队员无力完成或者由于受伤中断，其他队员需协助将轮胎运至起始端或者折返端线外继续竞赛，本次翻运不计次。

③ 阻力推车

设置：起始端标志线和完成端标志线，距离 10 米，起始端放置阻力推车 1 个。

要求：6 名选手参加竞赛，从起始端开始进行竞赛。一名选手双脚离地置于推车上，另一名选手将其从起始端（车体完全在起始端标志线外）运送至完成端（以车体完全通过完成端标志线为准），同伴下车后，返回起始端，运送下一名选手，最后一名同伴运送至完成端后，由最后一名被运送选手触碰终点计时器，视为竞赛结束。起始端或者完成端的区域内可以更换推车的选手。竞赛过程中，除推车选手和被运送选手外，其他选手不得进入标志线内。

犯规：

a) 竞赛过程中赛道内推车上的选手下车，此趟运送需返回起点重新开始；

b) 参赛选手推车到完成端标志线和起始端标志线时，车体

未完全超过标志线(含压线),需继续推车到车体完全过线。

(2)小团体课程演示

①比赛形式:模拟教学。

②比赛内容:参赛团队提前准备教学内容,并在现场进行演示。教学所需小器械(哑铃、壶铃、弹力绳、健身球、瑜伽垫、绳梯、标志筒、踏板、实心球)由赛会提供。

③比赛时间:6分钟

④比赛要求:

A、以团队为单位设计训练课程,6人参加;

B、遵循安全性、有效性、趣味性等训练原则;

C、教学包括热身、课程主体内容和放松三部分,课程方向不限。

⑤评分要点:

从课程设计编排的安全性、有效性、趣味性以及授课能力、方法(组织、沟通、互动、感染力)、现场呈现效果等方面进行评分。

(3)计分方法

①各单项按照成绩进行排名,获得相应积分。

②个人复赛计分为复赛各项积分的总和,其中“理论考试”与“体能竞赛”积分比重为70%、30%,积分高者名次列前。若积分相同,以“理论竞赛”积分高者列前。

③个人总决赛计分为复赛和总决赛各项排名所获积分之和

(复赛理论考试、复赛体能竞赛、总决赛运动计划设计及课程演示的积分比重为3:2:5),积分高者名次列前。若积分相同,以“总决赛运动计划设计及课程演示”积分高者列前;若“总决赛运动计划设计及课程演示”积分也相同,则以“复赛理论考试”积分高者列前。

④团体赛计分为各代表队全部参赛选手中理论考试前三名的平均分排名所获积分与团体赛各项排名所获积分的总和(复赛理论成绩、团体体能竞赛和小团体课程演示的积分比重为4:3:3),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;若“团体体能竞赛”的积分也相同,则以“小团体课程演示”积分高者列前。

六、奖励办法

(一)个人奖项

根据大赛个人总积分,依次评出一等奖2名,二等奖4名,三等奖10名,由主办单位颁发证书和奖金。

一等奖(1-2名)由省总工会发放,奖金分别为2万元、1万元;二等奖(3-6名)奖金分别为8千元、6千元、4千元、2千元,三等奖(7-16名)每人1千元。所有奖金为税前标准。

(二)团体奖项

参赛队所有队员在比赛中的排名计分加总,依次评出团体一等奖2个,二等奖5个,三等奖8个。

(三)其他奖项

- 1、设立个人单项奖若干，由主办单位颁发证书。
- 2、设特别贡献奖，对支持大赛筹办工作的单位给予奖励，由主办单位颁发奖牌。

七、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职业技能鉴定站选派。

八、其他

- (一)各代表队食宿统一安排，费用自理。
 - (二)组委会统一为参赛选手办理人身意外伤害保险。
 - (三)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。
 - (四)建议各代表队统一比赛服装。
- 九、本竞赛规程解释权属主办单位。
- 十、未尽事宜，另行通知。

2019 年江苏省健身教练职业技能大赛报名表

填报单位:(盖章)

	姓 名	性 别	单 位/职 务	手 机	身 份 证 号
领 队					
技 术 指 导					
工 作 人 员					
参 赛 队 员					

信息公开类别：主动公开

抄送：国家体育总局群体司、人事司、人力资源开发中心，省体育局机关有关处室、直属单位。

江苏省体育局办公室

2019年7月11日印发
