2025年中山大学教职工健身气功

八段锦团体赛规程

一、竞赛通则

（一）竞赛类别

团体赛

（二）竞赛项目

健身气功八段锦（普及功法）。

（三）背景音乐

比赛采用国家体育总局健身气功管理中心改编推广的缩短版有口令词伴奏音乐，见附件《健身气功八段锦演练参考视频》。

（四）参赛服装

参赛队伍的服装应符合健身气功项目的特点，着装样式须统一，鞋为健身运动类鞋。

（五）比赛顺序

在主办方和总裁判组的组织下实施抽签，决定参赛队伍的比赛顺序，参赛队伍上场队形行数和列数均不少于3，不多于5。

（六）赛前检录

参赛运动员须在比赛开始前10分钟到指定地点进行检录。

（七）比赛弃权

参赛队伍未能按时参加检录或上场比赛，则按弃权处理。

（八）参赛礼仪

参赛队伍在比赛开始前和完成比赛项目后，应向裁判长行健身气功礼。

（九）示分方法

对比赛成绩实行公开示分。凡对比赛结果质疑和投诉者，需在比赛结束30分钟内提交书面申诉材料，由主办方全权负责处理投诉事宜。

1. 评分方法与标准

比赛评分含技术分和附加分两个部分。

（一）技术分

以八段锦动作规格和演示水平等综合表现进行技术打分，所得分数为技术分，总分10分。

1.技术分评分方法

1) 满分为10分，其中动作规格分值为5分，演示水平分值为5分。

2) A组裁判员根据运动员现场功法动作的完成情况，用动作规格分值减去各种动作规格错误和动作失误的扣分，即为参赛队伍的动作规格得分。

3) B组裁判员根据参赛队伍现场整体演示水平，按照整体质量、风格特征等评分标准进行综合评判，确定等级分数，该分数即为参赛队伍的演示水平得分。

4) 裁判长对运动员出现重做、功法演示时间滞后、改变动作性质等错误，给予相应的扣分。

2.技术分评分标准——动作规格评分标准

**1) 动作规格扣分累计不超过4分（含4分）。**

**2) 规格错误扣分**

① 凡功法动作错误及手型、步型、身型、手法、步法、腿法平衡等不符合功法规格要求的，每出现一次扣0.1分。

② 同一错误在同一动作中出现多次、同一动作出现多种错误或多人次在同一动作中出现错误，累计最高扣0.4分。

③ 竞赛功法中，凡要求静止2秒的动作，静止时间不足，扣0.1分。

④ 每出现一次附加、漏做动作现象，扣0.1分。

**3) 动作失误扣分**

① 每出现一次身体晃动、脚移动、跳动，扣0.1分；每出现一次服饰影响动作，扣0.1分。

② 每出现一次附加支撑，扣0.2分。

③ 每出现一次倒地，扣0.3分。

④ 每出现一次动作遗忘现象，根据不同程度，扣0.1~0.3分。

3.功法评分标准——演示水平评分标准

**1) 整体质量**

① 动作质量：动作姿势、动作幅度、动作路线和动作起止点符合功法动作要求。动作与队形整齐，动作与背景音乐和谐一致。

② 演练质量：劲力顺达、虚实分明、动作协调。呼吸顺畅、意念集中，眼神运用符合功法动作要求。

**2) 风格特征**

整套动作演示充分体现健身气功·八段锦演练的主要风格特征：立身中正，神注庄中，松紧结合，动静相兼。

（二）附加分

为鼓励各二级工会筹备参赛，凡有本单位党政主要领导或工会主席参加比赛的，每参加1人额外加0.1分作为附加分。上限为0.3分。

三、名次确定

按技术分加附加分总分由高到低排列名次，分数相同名次并列。

四、功法和动作要求

（一）健身气功·八段锦整套功法的基本要求

1. 形与神合，气蕴其中。

2. 质朴端庄，行易效宏。

3. 松紧结合，动静相兼。

4. 舒展柔和，圆活连贯。

（一）健身气功·八段锦主要动作的基本要求

**1. 预备势**

① 成抱球状时，后顶虚领、立项竖脊、沉肩肘、虚胸实腹，掌心向内，与脐同高，两掌指尖相对，间距 10-20 厘米；目视前方。

② 屈膝下坐时，松腰敛臀；膝盖不能超越脚背，脚尖向前平行站立；目视前方。

**2. 两手托天理三焦**

① 两掌垂直向上托至胸前后，两臂内旋，继续向上托起，舒胸展体，肘关节微屈，掌心向上；抬头，目视两掌。两臂继续向上抻拉时，肘关节伸直，力在掌根，意气达于掌指；目视前方。

② 两掌下落于腹前成捧掌时，掌心向上，掌指相距约10厘米；目视前方。

**3. 左右开弓似射雕**

① 左右开弓时，立项竖脊，沉肩坠肘；侧推掌腕与肩平，指尖向上，坐腕翘指；“龙爪”平拉至同侧肩前，犹如拉弓射箭之势；两臂对拉保持一条直线；目视推掌方向。

② 两腿屈膝半蹲成马步时，两脚间距约为本人脚长的3倍脚尖向前，大腿略高于水平，膝盖不超过脚尖；上体保持中正，重心落于两腿中间。

**4. 调理脾胃须单举**

① 两掌抱于胸腹前时，与胸同高之手，掌心向内，指尖斜向上；与腹同高之手，指尖斜向下；沉肩坠肘，如怀抱婴儿状；目视前方。成单举时，上举手肘关节微屈，力达掌根，掌心斜向上，中指指尖与肩井穴在同一垂直线上；下按手至胯旁约10厘米处，肘关节微屈，力达掌根，掌心向下，掌指向前；动作略停，保持抻拉；目视前方。

② 上举手下落时，要经上举路线原路返回；两掌捧于小腹前掌心向上，指尖相对，间距约10厘米；目视前方。

**5. 五劳七伤往后瞧**

① 后瞧时，立身中正，胸部保持正对前方，转头不转体，旋臂充分，转头用力适度，两臂于体侧抻拉拔长；目视斜后方。

② 屈膝按掌时，松腰沉髋，重心下降，两腿膝关节弯曲，膝盖不超越脚背，脚尖向前；两掌按于胯旁，掌心向下，指尖向前；目视前方。

**6. 摇头摆尾去心火**

① 两掌向上分托至头斜上方，肘关节微屈，掌心斜向上，指尖相对；目视前方。

② 两腿屈膝半蹲成马步时，两脚间距约为本人脚长的3倍，脚尖向前，大腿略高于水平，膝盖不超过脚尖；上体保持中正，重心落于两腿中间。两掌手指扶于膝关节上方时，沉肩坐腕，掌根悬空，手腕松沉，掌指斜向前，五指轻抚膝关节上方；目视前方。

③ 摇头摆尾时，以尾间旋转为主。摇头时胸部微含，摆尾时要收腹，动作圆活连贯。

**7. 两手攀足固肾腰**

① 两掌心贴背，沿脊柱两侧向下摩运至臀部后再向下俯身。向下俯身时，颈、肩、腰脊要节节放松，特别是命门穴要放松，成反弓形；目视下方。

② 向上起身时，以臂带身，尽量伸展肢体。先塌腰翘臀，再引腰微抬头，成反弓形；目视前下方。

③ 整个动作过程中，始终保持挺膝。

**8. 攒拳怒目增气力**

① 两腿屈膝半蹲成马步时，两脚间距约为本人脚长的3倍，脚尖向前，大腿略高于水平，膝盖不超过脚尖；上体保持中正，重心落于两腿中间。

② 攒拳时，上体保持中正，沉肩坠肘；当肘关节离开肋部时，拳要越握越紧，眼睛注视冲出之拳，并逐渐睁大，同时脚趾抓地；旋腕的同时，眼睛睁圆；前臂与肘要贴胁肋部前送与回收。

③ 旋腕时，先屈腕使掌指向下，再向里、向上、向下，以腕为轴立圆绕一周。

④ 握固时，拇指抵掐无名指根节内侧，其余四指屈拢收握。

**9. 背后七颠百病消**

立项竖脊，后顶领起，沉肩垂肘，提肛收腹，掌指下伸；同时两脚并拢，脚跟提起，脚趾抓地；动作略停。脚跟徐缓下落轻震地面；同时咬牙、沉肩、舒臂，周身放松；目视前方。

**10. 收势**

① 两臂侧起时，掌心向后，掌指斜向下；目视前方。

② 两掌相叠时，男性左手在内，女性右手在内；目视前下方静养片刻。

五、本规程由主办方负责解释。未尽事宜，另行通知。