

福建省体育局 文件

福建省老年人体育协会

闽体〔2025〕175号

福建省体育局 福建省老年人体育协会 关于印发福建省第十二届老年人体育 健身大会总规程的通知

各设区市体育局、老年人体育协会，平潭综合实验区旅游与文化体育局、老年人体育协会，省直机关及行业系统老年人体育协会：

为认真贯彻落实中共中央 国务院《关于加强新时代老龄工作的意见》《“健康福建 2030” 行动规划》和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》，更好地发挥体育在丰富老年人体育健身生活、构建和谐社会、推进健康福建建设中的积极作用。经三明市筹委会研究，定于 2026 年 10 月至 11 月在三明市举办福建省第十二届老年人体育健身大会。请按总规程要求，

积极做好组团参加比赛交流的准备。



(联系人：兰福生，联系电话：0591-87922187、13075970115)

(此件主动公开)

抄送：省委老干部局，三明市筹委会。

福建省体育局办公室

2025年7月8日印发

福建省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》精神，发挥体育运动在丰富老年人体育健身生活、构建和谐社会、推进健康福建建设中的积极作用。大会坚持“重在参与、重在健身、重在快乐、重在交流、重在安全”的原则，努力把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。

二、主办单位

福建省体育局

三明市人民政府

福建省老年人体育协会

三、承办单位

三明市体育局

三明市老年人体育协会

四、参加单位

各设区市体育局、老年人体育协会，平潭综合实验区旅游与文化体育局、老年人体育协会，省直机关老年人体育协会，行业系统老年人体育协会组成代表团参加。

五、时间与地点

2026年10月至11月在三明市举行。

六、竞赛交流项目

门球、气排球、乒乓球、网球、地掷球、台球、健身秧歌、健

身球操、柔力球（竞技、套路）、广场舞、可乐球（带球）、太极拳（剑）、健身气功、健身功气球、持杖健走、钓鱼、棋牌（中国象棋、围棋、桥牌、扑克牌 80 分）共 17 大项。

其中棋牌项目为福建省第十一届老年人智力运动会项目，同一时间和地点举办。

七、参加资格

（一）参加对象：福建省户籍和外省户籍在福建省连续居住 3 年以上并办理当地居住证的常住公民；本人经常参加体育健身锻炼，经县级以上医院证明身体健康者。参加人员以本人自愿、亲属支持为原则。

（二）年龄设置：男性年龄 60 周岁（1966 年出生）至 72 周岁（1954 年出生），女性年龄 55 周岁（1971 年出生）至 72 周岁（1954 年出生）。

其中，持杖健走竞赛项目年龄降至男性 55 周岁（1971 年出生），女性 50 周岁（1976 年出生）。

（三）各设区市及平潭综合实验区报名参赛队员，以户籍所在地为主；户籍地没选录的，非户籍地代表队可选用。

（四）一名队员只能参加一个代表团的一个比赛项目。

（五）行业系统参赛队员必须是福建省内本行业系统退休员工。行业系统与设区市参赛队员报名，以行业系统优先。

（六）参加交流队员必须具备“三证”（第二代身份证或居住证复印件、自愿参赛自愿书和 2026 年 3 月份以后县级以上医院出具的健康证明）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 17 个项目选项报名。

(二) 各项目名额规定:

1. 门球: 男队领队兼教练 1 名, 队员 6 名;

女队领队兼教练 1 名, 队员 6 名。

2. 气排球: 男队领队兼教练 1 名, 队员 7 名;

女队领队兼教练 1 名, 队员 7 名。

3. 乒乓球: 领队兼教练 1 名, 队员 8 名 (男女各半), 含男单、女单、男双、女双、混双, 每名队员出场不超过 2 次。

4. 网球: 领队兼教练 1 名, 队员 8 名 (男女各半), 含男双、女双、混双。

5. 地掷球: 男队领队兼教练 1 名, 队员 4 名;

女队领队兼教练 1 名, 队员 4 名。

6. 台球: 领队兼教练 1 名, 队员 3 名 (男女不限)。

7. 健身秧歌: 领队兼教练 1 名, 队员 12 名 (男女不限)。

8. 健身球操: 女队领队兼教练 1 名, 队员 12 名;

男队领队兼教练 1 名, 队员 12 名。

(每个单位限报一支参赛队)

9. 柔力球 (竞技): 领队兼教练 1 名, 队员 8 名 (男女各半), 含男单、女单、混双、男双、女双, 每名队员出场不超过 2 次。

柔力球 (套路) 单拍: 领队兼教练 1 名, 队员 12 名。

柔力球 (套路) 双拍: 领队兼教练 1 名, 队员 12 名。

10. 广场舞: 领队兼教练 1 名, 队员 12 名 (男女不限)。

11. 可乐球 (带球): 领队兼教练 1 名, 队员 12 名。

12. 太极拳（剑）：领队兼教练 1 名，队员 8 名（男女各半）。

13. 健身气功：领队兼教练 1 名，队员 8 名（其中男队员不少于 2 名）。

14. 健身功气球：领队兼教练 1 名，队员 12 名（男女不限）。

15. 持杖健走：领队兼教练 1 名，队员 10 名（男女各半）。

16. 钓鱼：领队兼教练 1 名，队员 4 名（男女不限）。

17. 棋牌：总领队 1 名，桥牌队员 4 名，中国象棋 4 名，围棋 4 名，扑克牌 80 分升级 4 名，男女不限。

（三）健身秧歌、健身球操、柔力球（套路）、健身功气球、可乐球（带球）等项目，平潭综合实验区及行业系统参赛队员为 12 名或 8 名。

（四）各单项领队兼教练如符合参加交流队员条件者可参加该项交流（具体以单项规程为准）。

（五）各代表团团部人数：10 名（含团长、副团长、秘书长、工作人员、医生、驾驶员）。

（六）大会所设 17 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。

（三）部分交流项目内容规定：

1. **健身秧歌**为集体规定套路与集体自选套路之和。

规定套路：《惠女风情》、第五套《海派秧歌》、第六套《家乡好》、第七套《梦来不想走》、第八套《盛世秧歌》，任选一套。

自选套路：时长在 4 分至 4 分 30 秒之内。

2. 健身球操为集体规定套路与集体自选套路之和。

规定套路：女队为第十五套《南泥湾》，男队为第十六套《舞出我精彩》。

自选套路：健身双球或单球，任选一项。时长在 4 分 10 秒至 4 分 30 秒之内。双球予以加分（具体以单项规程为准）。

3. 柔力球套路为集体规定套路与集体自选套路之和。

规定套路：单拍为《国旗之下》或《灯火里的中国》，任选一套；双拍为《喀秋莎》。

自选套路：时长 3 分 45 秒至 4 分 15 秒之内（按 2020 年版柔力球比赛规则执行）。

4. 广场舞为规定套路与自选套路之和。

规定套路：《新版时代感》《我是福建人》或《红高粱》，任选一套。

自选套路：时长为 4 分至 4 分 30 秒之内。

5. 可乐球（带球）为规定套路与自选套路之和。

规定套路：《吉祥幸福》。

自选套路：时长为 4 分至 4 分 30 秒之内。

6. 太极拳（剑）为集体 4 项规定套路成绩之和。

集体规定套路：42 式太极拳竞赛套路、42 式太极剑竞赛套路、老年 26 式陈氏太极拳套路、老年 26 式孙氏太极拳套路。

7. 健身气功为单项集体项目与双人成绩之和。集体和双人项目内容为中国健身气功协会发行的《易筋经》《五禽戏》《马王堆导引术》《大舞》。每队必须参加 4 项双人项目，每项 2 人。

8. 健身功气球为集体规定套路与集体自选套路之和。

规定套路：《听海》。

自选套路：《故乡是北京》；各单位亦可自选，时长在 4 分至 4 分 30 秒之内。

9. 持杖健走为 4×400 米场地持杖接力与 5—8 公里越野持杖健走之和。

10. 钓鱼为个人成绩相加之和。

十、奖励办法

（一）交流项目设集体奖（不设个人奖），分别为金奖、银奖、铜奖，获奖比例分别为参加队数的 40%、30%、30%。

（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 2026 年 4 月 15 日前，通过传真或电子邮件将参加项目和男、女队员总数报省老体协。

（二）第二次报名时间：各单位于 2026 年 8 月 15 日前按规定格式的报名格式，用电脑打印 2 份和参加交流队员的“三证”（复印件）报送省第十二届老年人体育健身大会组委会及资格审查小组，逾期不受理。

（三）各代表团报到时间、地点另行通知。

十二、仲裁、裁判

仲裁人员和正、副裁判长及骨干裁判员由主办单位选派；其余裁判员由主办单位与承办单位商定后选聘。

十三、代表团团旗

团旗由各代表团自备，颜色自定，规格为 2.4×1.6 米。代表团团旗除标明规程规定的代表团名称外，不得出现其他标志。

十四、保险

（一）主办单位为第十二届老年人体育健身大会购买综合责任险。

（二）参加人员（含代表团官员）须按照要求购买人身意外伤害和附加意外医疗保险。如突发疾病，责任自负，费用自理。

（三）参加人员在报到时应出示保险原件（或证明材料），未办理保险的人员，不得参加交流活动。

十五、宣传

（一）承办及组团单位应做好健身大会的宣传工作。

（二）各参加单位须准备代表团简介（300字以内），供大会组委会宣传使用。

十六、经费

（一）各代表团团部人员、领队、教练员、参加交流的队员差旅费、医疗费等由派出单位承担，食宿费及其他费用按第十八届福建省运动会标准由大会承担。

（二）大会工作人员、选调的仲裁、裁判人员差旅费、食宿费由大会负责，医疗费自理。

（三）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、修改权均属福建省老年人体育协会。

（三）未尽事宜，另行通知。

附件：福建省第十二届老年人体育健身大会第一次报名表

附件

福建省第十二届老年人体育健身大会第一次报名表

项 目			领队兼教练		队员		人数
			男	女	男	女	
1	门球	男队					
		女队					
2	气排球	男队					
		女队					
3	乒乓球						
4	网球						
5	地掷球	男队					
		女队					
6	台球						
7	健身秧歌						
8	健身球操						
9	柔力球	竞技					
		单拍套路					
		双拍套路					

项 目			领队兼教练		队员		人数
			男	女	男	女	
10	广场舞						
11	可乐球（带球）						
12	太极拳（剑）						
13	健身气功						
14	健身功气球						
15	持杖 健走	女队					
		男队					
16	钓鱼						
17	棋牌	桥牌					
		中国象棋					
		围棋					
		扑克牌 80 分					
总人数							