**山西省拳击协会**

**文 件**

晋拳协【2025】2号签发人：梁磊

**关于下发“奔跑吧·少年”2025年山西省拳击俱乐部公开赛竞赛规程的通知**

各市拳击协会、俱乐部、拳馆、学校：

为深入学习贯彻党的二十大精神,进一步推动青少年拳

击活动广泛、深入开展,根据《体育总局办公厅关于组织开

展2025年“奔跑吧·少年”儿童青少年主题健身活动的通

知》文件精神,结合中国拳击协会“奔跑吧·少年”2025年全国U系列拳击俱乐部联赛决赛竞赛规程，积极推进拳击项目俱乐部赛事活动，经省拳击协会秘书处会议研究决定举办“奔跑吧·少年”2025年山西省拳击俱乐部公开赛，现将规程事宜通知如下:

一、主办单位

山西省拳击协会 晋中市体育局

二、承办单位

山西盛世星火体育俱乐部

太原星火体育文化发展有限公司

1. 协办单位

晋中市中小学示范性综合实践基地

新跆联无锡赛事管理有限公司

四、比赛时间和地点

时间：2025年7月23日—7月27日

比赛地点：晋中市中小学示范性综合实践基地

五、参赛项目

 1、体能测评

 2、实战

 3、拳击操（每组5人，不分组别、不限男女）；

六、参赛单位

各拳击俱乐部、普通学校、体校（未注册的运动员）、拳击社团。

七、竞赛办法

(一)U8、U10、U12组

1.每场实战3回合，每回合1分钟，回合间休息1分钟。为引导青少儿拳击运动员规范基础技术，比赛仅可使用直拳技术动作，勾拳和摆拳按犯规拳计算。

2.实战使用大会统一准备的头盔、拳套，运动员须自备护齿(禁止使用红色或部分红色护齿)和护手绷带，男子运动员须戴护裆，女子运动员佩戴发网，否则不得参赛。

3.采用单败淘汰制，各级别混合抽签，不设种子运动员。比赛仅设1次全体称重和体检，没有每日称重。

4.教练员可同时在本单位和交流单位报名并担任助手(以报名表为准),教练员担任助手时需严格遵守拳击规则的相关规定。

(二)U14组、U16组、U18组、成人组

1.比赛采用中国拳击协会审定的最新拳击项目技术规则和竞赛规则，每场比赛3回合，每回合1分钟30秒，回合间休息1分钟。

2.比赛使用大会统一准备的头盔、拳套、护手绷带，运动员须自备护齿(禁止使用红色或部分红色护齿),男子运动员须戴护裆，女子运动员佩戴发网，否则不得参赛。

3.采用单败淘汰制，各级别混合抽签，不设种子运动员，比赛不设全体称重，只有每日称重。

4.教练员可同时在本单位和交流单位报名并担任助手(以报名表为准),教练员担任助手时需严格遵守拳击规则的相关规定。

（三）各组别体能技术测评分为以下几部分进行：(1)15米\*4往返跑、(2)1分钟单摇跳绳、(3)1分钟仰卧起坐

八、参赛资格

(一)运动员年龄

U8组运动员年龄在7-8岁之间(2017年1月1日-2018年12月31日间出生),参加系统拳击训练一年及以上。

U10组运动员年龄在9-10岁之间(2015年1月1日-2016年12月31日间出生),参加系统拳击训练一年及以上。

U12组运动员年龄在11-12岁之间(2013年1月1日-2014年12月31日间出生),参加系统拳击训练一年及以上。

U14组运动员年龄在13-14岁之间(2011年1月1日-2012年12月31日间出生),参加系统拳击训练两年及以上。

U16组运动员年龄在15-16岁之间(2009年1月1日-2010年12月31日间出生)参加系统拳击训练两年及以上。

U18组运动员年龄在17-18岁之间(2007年1月1日-2008年12月31日间出生)参加系统拳击训练两年及以上。

成年组龄在19岁以上(2007年1月1日之前出生)参加系统拳击训练两年及以上。

（二）组别与级别

U8男子、女子：17-19kg、21kg、23kg、25kg、27kg、30kg、33kg、36kg、39kg、42kg、45kg、48kg、52kg,共26个级别；

U10男子、女子：24-26kg、26-28kg、28-30kg、30-32kg、32-34kg、34-36kg、36-38kg、38-40kg、40-43kg、43-46kg、46-49kg、49-52kg、52-55kg、55-58kg,共28个级别；

U12男子、女子：26-28kg、28-30kg、30-32kg、32-34kg、34-36kg、36-39kg、39-42kg、42-45kg、45-48kg、48-51kg、51-54kg、54-57kg、57-60kg、60-63kg,共28个级别；

U14男子、女子：33-35kg 、35-37kg 、37-40kg 、40-43kg、43-46kg 、46-49kg 、49-52kg 、52-55kg 、55-58kg 、58-61kg、61-64kg、64-67kg、67-70kg、+70kg,共28个级别；

U16男子、女子：38kg-40kg、43kg、46kg、49kg、52kg、55kg、58kg、61kg、64kg、67kg、70kg、+70kg，共24个级别；

U18男子、女子：44-46kg、48kg、50kg、52kg、54kg、57kg、60kg、63kg、66kg、70kg、75kg、80kg、+80kg，共26个级别；

成人组（19岁以上）男子、女子：47-49kg、52kg、56kg、60kg、64kg、69kg、75kg、81kg、91kg、+91kg，共20个级别。

实战比赛各级别报名人数不足2人的取消该级别比赛；超过4人分组，每组人数不超过4人。

(三)运动员持以下资料通过资格审查方可参赛：

1.经二级甲等及以上正规综合性医院检查身体合格，并填写《拳击运动员赛前体检医务证明》(常规检查、心电图、乙肝、丙肝、艾滋病、眼部B超必检)和《拳击运动员体检表》,本年度体检材料有更新，增加体检时效性等内容，请各单位注意查看；

2.身份证原件；

3.报名表原件(盖单位公章);

4.自愿参赛责任书(监护人签字);

5.反兴奋剂责任书(U14、U16、U18、成年组需要)。

以上材料请于资格审查会议时由领队或教练员统一收齐提交审核。1-3项材料审核后退还，4-5项材料上交组委会。

九、录取名次与奖励

(一)录取办法

1、体能测试录取办法，

按照组别进行比赛，分男子组、女子组；每项第一名记50分，第二名49分，依次类推，每低一名递减1分（时间或数量相同者积分相同）；按照三项总分排名，录取前八名，1-3名颁发奖牌、证书，5-8名颁发证书（分数相同时，年龄小者排名在前）；

1. 实战录取办法

录取前三名，1-3名颁发奖牌、证书（第三名并列）

(二)比赛设立“优秀裁判员”5名;

(三)比赛设立“十佳俱乐部”若干;“优秀运动队”若干；

十、日程安排

|  |  |
| --- | --- |
| 时间 | 活动 |
| 7月25日17:00之前 | 报到及称重 |
| 7月25日17:00—18:00 | 组委会会议及技术会议 |
| 7月26日 | 比赛 |
| 7月27日 | 比赛 |
| 7月28日12:00前 | 离会 |

备注；日程根据报名人数变化可能会进行调整。

十一、经费

(一)参赛人员差旅、食宿费用自理,食宿费每人每天100元，共3天300元。

(二)参赛费用

每名运动员参赛注册费370元（含赛事期间赛事保险费20元/人）；增项费用100元。可自愿按组委会统一安排食宿也可自行选择安排食宿。

十二、报名与报到

1、本次比赛报名采取网上报名，报名网址为：



<https://manage.wtwuxicenter.com/game.html#/home/2025quanji/info/>

2、报到

报到时间2025年7月25日17:00前

地点：晋中市中小学示范性综合实践基地

十三、仲裁委员会和裁判员选调办法

比赛裁判员及技术官员将按照《中国拳击协会裁判员管理办法》等文件要求选派。

十四、纪律检查

比赛将设立赛风赛纪监督组。所有参赛教练员、运动员、裁判员和各类相关人员须严格遵守中国拳击协会各项纪律规定，出现违纪行为将追究相应责任。

十五、未尽事宜，另行通知。

山西省拳击协会

2025年5月26日

**附件**

**体能测评方法**

**(一)15米\*4往返跑**

 

**测试方式**

测试之前，在一个平坦的场地上，标出几条长15米、宽1.22米的跑道。每条跑道的一端是起点和终点，另一端是转向点。在距离起点和转向点各0.5米的位置，竖立高度约为1.2米的标杆。测试时，采用站立起跑的方式，听到起跑信号后，立即起跑，全力奔向转向点。 到达转向点后，顺时针绕过标杆，返回起点线，再次绕过标杆，直奔转向点。完成四个这样的往返过程。

**(二)1分钟单摇跳绳**

**测试方式**

单脚、双脚或左右脚交替跳均可，每一次摇绳须经过头顶、脚底，方向一致，只可单摇。每人计算一分钟跳绳的次数。测试员发出“预备一开始”的口令，听到“开始”的口令同时开表计时。预备状态时，考生手握跳绳握把，将绳的尾端置于身后，手腕应保持静止，记录一分钟完成次数。

**(三)1分钟仰卧起坐**



**测试方式**

运动员全身仰卧于垫上，两脚稍分开，屈膝呈90度角左右，两手交叉于脑后。仰卧起坐时两肘触及或超过双膝完成一次。仰卧时两肩胛必须触垫。测试员发出“开始”口令的同时开始计时，记录一分钟完成次数。

**（四）拳击操评分标准**

1、准确度占40%，动作准确，

2、表现力占60%，

3、拳击操级别

初级为预备一段所考拳击操

中级为预备二段所考拳击操

高级为预备三段所考拳击操