

福建省老年人体育协会文件

闽体老〔2025〕33号

福建省老年人体育协会关于举办 2026 年 福建省老年人持杖健走交流活动的通知

各设区市及平潭综合实验区、省直机关及行业系统老体协：

根据《2025 年福建省全民健身运动会 - 运动健身进万家系列活动实施方案》和省老体协年度计划，拟选拔参加第五届全国老年人体育健身大会持杖健走比赛队员，省老体协定于 2026 年 1 月上旬在龙岩市上杭县举办“福建省老年人持杖健走交流活动”。现将交流竞赛规程印发你们，请积极组队参赛。

福建省老年人体育协会

2025 年 12 月 9 日

抄送：省体育局，省老体协领导，上杭县老体协。

福建省老年人体育协会

2025 年 12 月 9 日印发

交流竞赛规程

一、活动名称：2026 年福建省老年人持杖健走交流活动

二、主办单位：福建省老年人体育协会

三、承办单位：福建省老年人体育工作中心

龙岩市老年人体育协会

上杭县老年人体育协会

四、时间及地点：

时间：2026 年 1 月 7 日至 9 日（7 日下午报到，8 日-9 日上午交流比赛，9 日下午离会）。

地点：龙岩市上杭县

五、项目设置（团体赛）

（一）场地接力

1. 男子组 4 × 400 米接力

2. 女子组 4 × 400 米接力

（二）户外穿越

1. 男子团队赛（4 男）

2. 女子团队赛（4 女）

六、参加办法

（一）各单位可根据实际情况组队参加，也可单独报男队或女队参加交流。

（二）各单位限报领队兼教练 1 名，男队员 5 名（其中替补队员 1 名）；女队员 5 名（其中替补队员 1 名）。领队兼教练不得

代表本单位参加交流活动。

（三）男队员年龄为 60 岁（1966 年出生）至 72 岁（1954 年出生），女队员年龄为 55 岁（1971 年出生）至 72 岁（1954 年出生）。每队允许男队员 55 至 59 岁（1967 至 1971 年）1 名，女队员 50 至 54 岁（1972 年至 1976 年）1 名。

（四）参加裁判员、教练员培训的队员，符合年龄条件的可在所在单位报名。

（五）参加人员须经常参加体育健身活动，经县级以上医院体检合格，并经家属同意，签订《自愿参加交流活动承诺书》后方可报名参加交流活动，若有意外事故发生，其责任和费用自负。

（六）参加交流队员必须携带二代身份证原件、2025 年度《体检证明》及《自愿参加交流活动承诺书》，以备查验。

（七）对在报名或参加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。

七、交流办法：

（一）执行中国老年人体协批准实施的《2024 年版持杖健走竞赛规则和裁判法》及本规程。

（二）场地接力项目规则：

分上肢、下肢、手杖运用三个部分进行技术判罚，每一部分每次违规罚时 4 秒。

（三）户外穿越项目规则：

1. 判罚有取消比赛资格和加罚比赛时间两种，分别出示红牌

或黄牌。

2. 出示红牌：取消比赛资格。

3. 出示黄牌：加罚比赛时间。

运动员被出示第一张黄牌为警告，无罚时；从出示的第二张黄牌起，每张黄牌罚时为 2 分钟。

（四）规则补充说明：

1. 支撑腿未蹬直动作为：垂直支撑结束瞬间未蹬直（含屈膝行进、蹬直过晚、身体过渡前倾、前摆腿落地明显屈膝）。

2. 手杖运用不合理动作为：双脚双杖未交替触地；手杖推地无力；杖尖触地两脚后；场地接力比赛中手臂推杖未基本伸直，手臂后推杖手臂和手杖未基本成直线前杖尖离地；户外穿越比赛中手臂后推杖至体侧前杖尖离地。

（五）团体总分的计算方法：

本次持杖健走交流活动团体总分为：场地接力和户外穿越积分之和。每个项目的积分，以参赛队最多的项目的参赛队数，作为每一个项目第一名的分数，第二名分数为第一名减一分，依此类推。

（六）场地接力比赛的组别、道次及户外穿越比赛的出发顺序均在领队、教练员和裁判长联席会上现场抽签排定。

（七）各队统一服装，器材使用专业的持杖健走手杖。

八、比赛名次的确定：比赛用时=裁判计时+裁判罚时，根据比赛用时确定比赛名次，比赛用时少者名次列前，比赛用时相等名次并列。

（一）场地接力成绩：根据各组比赛用时确定比赛名次，比

赛用时少者名次列前。

(二)户外穿越成绩:各取4名队员的平均成绩(比赛用时)为男子组、女子组团队赛成绩,比赛用时少者名次列前。

(三)团体成绩:本次交流活动设男子团体奖和女子团体奖。

团体成绩以场地接力、户外穿越两项积分之和,积分高者名次列前。积分相等时以场地接力项目名次列前者,团体成绩名次列前。

九、奖励办法:本次交流活动按照参加队数的40%、30%、30%比例颁发金、银、铜奖奖杯。

十、报名

(一)各单位将加盖公章的《报名表》于2025年12月22日(星期一)17:00前以电子版形式报送福建省老年人体育工作中心健运科(联系人:朱金子,电话:0591—85168392,邮箱:835711207@qq.com),并请以电话方式进行确认报名成功。

(二)报名后运动员名单一般不得更改,如有特殊情况需更换队员时,需提交正式书面申请,经组委会同意后方可更换。

十一、报到:请参赛人员、裁判员于2026年1月7日(星期三)下午18:00前,到龙岩上杭县帝豪大酒店(上杭县城区二环北路2号)报到。帝豪大酒店联系人:严茶英15860189229

行车线路推荐:乘坐动车或高铁至上杭站下车,上杭站至帝豪大酒店约5公里。交通方式一:公交车L7路至帝豪广场站下车(旁边就是帝豪大酒店),公交车L7路每半小时一班;方式二:打的(网约车)至帝豪大酒店10~20元。

十二、经费：

（一）各参赛队差旅费、医疗、保险等费用自理或派出单位负责。大会食宿费及其它费用由省老年人体育工作中心负责。大会统一安排标间，如需住单间在报名单中备注，单间费用自理，并在报到时一次性交齐，中途离会不退。参赛人员提前报到或延期离会所产生的费用一律自理。。

（二）选调的仲裁、裁判人员食宿费、交通费、服装费、劳务费等由省老年人体育工作中心负责，医疗费自理。

（三）各代表队应严格掌握人数，如有超编一切费用自理。

十三、联席会：于 2026 年 1 月 7 日（星期六）晚上 7:30 在龙岩上杭县帝豪大酒店会议室召开领队（教练）、裁判长联席会议（现场抽签）。

十四、本规程解释权归主办单位。未尽事宜，另行通知。

附件：1. 活动报名表

2. 自愿参加责任书

附件:

2026 年福建省老年人持杖健走
交流活动报名表

单位: (盖章)

日期: 2025 年 12 月 日

联系人:

联系电话:

级别	姓名	身份证号	联系电话	4×400 接力	户外穿越	备注
领队 教练						
男子组						
1						
2						
3						
4						
5						
女子组						
1						
2						
3						
4						
5						

请在项目内打 “√ ”

自愿参赛安全责任承诺书

我自愿报名参加 2026 年福建省老年人持杖健走交流活动并签署本安全责任承诺书。对以下内容，我已认真阅读、全面理解且以确认并承担相应的法律责任：

一、我愿意遵守本次比赛的所有规定；如果本人在参赛过程中发现或注意到任何风险和潜在的风险，包括但不限于身体不适等，本人将立刻向赛事组委会报告并终止参赛。

二、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、严重心律不齐以及其它任何可能导致意外发生的疾病），因此我郑重声明，可以正常参加本次比赛。

三、我充分了解本次赛事往返路途以及比赛期间的训练和比赛过程中存在潜在的风险，并可能由此导致伤残、损失甚至死亡，我会竭尽所能，以对自己安全负责的态度参赛。

四、我本人以及我的继承人、代理人、个人代表和亲属均放弃对赛事组委会及赛事关联方追究因参赛导致我本人伤残、损失或死亡之相关的法律责任的权利。

五、我同意接受赛事组委会在比赛活动期间提供的现场急救性质的医务治疗，但在医院救治以及因此产生的相关费用由我本人负担。

领队签名：

本人签名：

亲属签名：