

福建省体育局 文件

福建省老年人体育协会

闽体〔2026〕192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 健身大会总规程及单项规程的通知

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。经省政府同意，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：省委老干局，三明市筹委会。

福建省体育局办公室

2026年7月10日印发

目 录

1. 福建省第十二届老年人体育健身大会总规程·····	(1)
2. 门球项目交流竞赛规程·····	(11)
3. 气排球项目交流竞赛规程·····	(14)
4. 乒乓球项目交流竞赛规程·····	(17)
5. 网球项目交流竞赛规程·····	(20)
6. 地掷球项目交流竞赛规程·····	(22)
7. 台球（斯诺克）项目交流竞赛规程·····	(25)
8. 健身秧歌项目交流竞赛规程·····	(28)
9. 健身球操项目交流竞赛规程·····	(31)
10. 柔力球（套路）项目交流竞赛规程·····	(34)
11. 柔力球（竞技）项目交流竞赛规程·····	(38)
12. 广场舞项目交流竞赛规程·····	(41)
13. 可乐球（带球）项目交流竞赛规程·····	(45)
14. 太极拳（剑）项目交流竞赛规程·····	(48)
15. 健身气功项目交流竞赛规程·····	(52)
16. 健身功气球项目交流竞赛规程·····	(55)
17. 持杖健走项目交流竞赛规程·····	(58)
18. 钓鱼项目交流竞赛规程·····	(61)
19. 中国象棋项目交流竞赛规程·····	(65)
20. 围棋项目交流竞赛规程·····	(67)

21. 桥牌项目交流竞赛规程·····	(69)
22. 扑克牌 80 分升级交流项目竞赛规程·····	(72)

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。

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) 于第二次报名时提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 8 名。

女队领队兼教练 1 名，队员 8 名。

3. 乒乓球：领队、教练各 1 名，队员 8 名（男女各半），含男单、女单、男双、女双、混双，每名队员出场仅限 1 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。

（每个单位限报女队或男队一支参赛队）

9. 柔力球（竞技）：领队、教练各 1 名，队员 8 名（男女各半），含男单、女单、混双、男双、女双，每名队员出场仅限 1 次。

柔力球（套路）单拍：领队兼教练 1 名，队员 12 名（其中设区市、省直机关 12 名，平潭综合实验区及行业系统 8 至 12 名）。

柔力球（套路）双拍：领队兼教练 1 名，队员 12 名；（其中设区市、省直机关 12 名，平潭综合实验区及行业系统 8 至 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；（其中设区市、省直机关 12 名，平潭综合实验区及行业系统 8 至 12 名）。

12. 太极拳（剑）：领队、教练各 1 名，队员 8 名（男女各半）。

13. 健身气功：领队、教练各 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，中国象棋 4 名，围棋 4 名，桥牌 5 名，扑克牌 80 分升级 5 名，男女不限，每名队员至少参加 2 场比赛。

（三）各单项领队、教练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）。

（四）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）。

（五）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编套路之和。

规定套路：《惠女风情》、第九套《热土秧歌》，任选一套。

自编套路：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编套路之和。

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》。

自编套路：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编套路之和。

规定套路：单拍为《国旗之下》《灯火里的中国》《美好生活》《祖

国万岁》，任选一套；双拍为《喀秋莎》。

自编套路：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编套路之和。

规定套路：《新版时代感》《我是福建人》《红高粱》，任选一套。

自编套路：时长为 4 分钟至 4 分 30 秒之内。

5. 可乐球（带球）为规定套路与自编套路之和。

规定套路：《吉祥幸福》。

自编套路：时长为 4 分钟至 4 分 30 秒之内。

6. 太极拳（剑）为集体 42 式太极拳竞赛套路与 42 式太极剑竞赛套路成绩之和，为该项目总成绩；集体老年 26 式陈氏太极拳套路与老年 26 式杨氏太极拳套路成绩之和，为该项目总成绩。

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 项集体项目和双人项目。

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：50 式功气球套路《听海》；集体自选套路：35 式（双人）功气球套路、28 式功气球套路，任选择一套。亦可自编套路。

9. 持杖健走为 4×400 米场地持杖接力与 5—8 公里越野持杖健走成绩之和为男、女团体总成绩。

10. 钓鱼为 3.6 米手竿钓混合重量赛（2 场）+4.5 米手竿钓混合重量赛（2 场），4 场个人成绩相加之和为团体总成绩。

十、比赛器材

（一）**可乐球（带球）**可选用第三代（直径 16 厘米）或第五代（直径 20 厘米）。

（二）**其他项目比赛器材**以第五届全国老健会规定的器材为准

(见单项规程)。

十一、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)。

十二、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
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) 各项目运动队报到时间、地点另行通知。

十三、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。

十四、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。

十五、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。

十六、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。

十七、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。

十八、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: 1. 福建省第十二届老年人体育健身大会第一次报名表
2. 自愿参加交流比赛活动责任书

附件 1

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					
10	广场舞						
11	可乐球（带球）						

项 目			领队兼教练		队员		人数
			男	女	男	女	
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							

附件 2

自愿参加交流比赛责任书

我自愿报名参加福建省第十二届老年人体育健身大会各项目交流比赛活动并签署本责任书。对以下内容，我已认真阅读、全面理解且予以确认并承担相应的法律责任：

一、我愿意遵守本次活动的所有规则规定；如果本人在参赛过程中发现或注意到任何风险和潜在风险，本人将立刻终止参赛或报告赛会组委会。

二、我充分了解本次交流期间的训练或展示有潜在的危險，以及可能由此而导致的受伤或事故，我会竭尽所能，以对自己安全负责的态度参加。

三、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、血糖过高或过低的糖尿病，以及其它不适合运动的疾病），因此我郑重声明，可以正常参加本次邀请赛。

四、我同意接受主办方在交流期间提供的现场急救性质的医务治疗，但在医院救治等发生的相关费用由本人负担。

五、我本人以及我的继承人、代理人、个人代表或亲属将放弃追究所有导致伤残、损失或死亡的权利。

本人签名：

亲属签名：

2026 年 月 日

福建省第十二届老年人体育健身大会

门球项目交流竞赛规程

一、时间地点：2026年11月下旬在三明市老年人体育健身活动中心（贵溪洋）门球场举行。

二、项目设置

（一）男子五人制团体赛。

（二）女子五人制团体赛。

三、参赛办法

各单位限报男、女五人制赛各一队，每队领队兼教练1人，运动员6人。领队兼教练符合队员资格者可兼队员，不占队员名额，但须在报名表中注明。

四、参赛人员资格

（一）年龄要求：男运动员年龄60岁至72岁，女运动员年龄55岁至72岁。

（二）每名运动员只能代表1个单位参赛，不得跨市、跨单位兼项。

五、竞赛办法

（一）比赛执行国家体育总局审定的《门球竞赛规则和裁判法·2023》，比赛执行10秒计时。

（二）赛制：第一阶段各项目分两组进行，在赛前联席会议上完成抽签。第二阶段小组前4名的队进行淘汰附加赛决出前八名，小组第5至7名的队进行同名次对打，决出全部名次。

（三）比赛用具：球棒、号码布、教练员、队长臂章自备，使用“长寿牌”防滑门球，球棒及其他器材必须符合规则要求，不符合要求的不允许参赛。

（四）各项目上场运动员，服装必须统一，须备深浅两色；穿平底运动鞋，队长、教练员须规范佩戴标识，违者不予参赛。

（五）比赛中允许教练员 1 人指挥，不得有其他场外指导，违者按妨碍比赛行为处罚。

（六）比赛用球由大会提供。

六、计分办法

（一）上场队员 5 名，少一名队员取消比赛资格。

（二）各组别每场比赛必须决出胜负。

（三）胜场得 2 分，负场得 1 分，弃权得 0 分，积分相同者，按净胜分计算成绩，分高者列前。

七、其他规定：按《福建省第十二届老年人体育健身大会总规程》执行。

福建省第十二届老年人体育健身大会
门球项目交流竞赛报名表

参加单位:

联系人:

联系电话:

身份		姓名	性别	身份证号码	备注
男子组	领队兼教练				
	男队员				
女子组	领队兼教练				
	女队员				

福建省第十二届老年人体育健身大会

气排球项目交流竞赛规程

一、时间与地点：2026 年 11 月下旬在三明市全民健身中心三楼篮球馆举行。

二、项目设置

(一) 男子组；

(二) 女子组。

三、参加办法

(一) 每单位可报男子组 1 队、女子组 1 队。每队可报领队兼教练 1 人、队员 8 人。符合队员资格的领队兼教练可兼队员；须在报名表中注明。

(二) 年龄规定：男子：60—72 岁，女子：55—72 岁。

四、交流办法

(一) 比赛执行中国排球协会审定的《气排球竞赛规则 2022-2025》。

(二) 比赛网高：男子：2.00 米；女子 1.80 米。

(三) 第一、二局先达到 21 分为胜该局。第三局为 15 分，当比分为 14:14 时，需连续胜出 2 分(即领先 2 分)方为胜该场。

(四) 比赛不允许用跳发球技术，不提倡在场上做鱼跃和翻滚等高难度动作。

(五) 比赛分两个阶段进行：

第一阶段：采用分组单循环竞赛办法。每个小组设 1 个种子队，种子队依据上届老健会成绩设立。种子队先抽签进入各组，其它队伍再抽签进入各组。单循环编排采用“贝格尔”编排办法进行；

第二阶段：采用交叉决赛办法。

(六) 单循环成绩计算办法：胜者得 2 分，负者得 1 分，弃权 0

分。积分高者名次列前，如两队或两队以上积分相等，则以 C 值高者名次列前， $A(\text{胜局总数})/B(\text{负局总数})=C$ 值，如两队 C 值仍相等，则以 Z 值高者名次列前， $X(\text{总得分数})/Y(\text{总失分数})=Z$ 值。如 Z 值仍相等，则按他们之间胜负决定名次，如三队以上 Z 值相等，则分别按他们之间比赛的 C 值、Z 值决定名次，高者名次列前。

(七) 参赛人员须准备深、浅颜色比赛服各一套，服装样式、颜色均须统一，服装号码，场上队长标志应符合规则要求。

(八) 比赛用球：三山牌 399 型号气排球。

(九) 安全规定：比赛中禁用无防滑固定的普通框架眼镜。建议使用防滑头戴/耳挂、抗冲击镜片的运动护目镜或隐形眼镜。赛前须自查固定及镜片状态，违规佩戴或未自查致意外，相关责任由参赛者自行承担。

五、其他规定：按《福建省第十二届老年人体育健身大会总规程》执行。

福建省第十二届老年人体育健身大会
气排球项目交流竞赛报名表

参加单位:

联系人: 联系电话:

身份		姓名	性别	身份证号码	备注
男子组	领队兼教练				
	男队员				
女子组	领队兼教练				
	女队员				

福建省第十二届老年人体育健身大会

乒乓球项目交流竞赛规程

一、时间地点：2026 年 11 月下旬在三明市全民健身中心举行。

二、项目设置：混合团体

三、参加办法

（一）各单位限报 1 个队，每队领队、教练各 1 人，男、女队员各 4 人（含男单、女单、男双、女双、混双），每名队员出场仅限 1 次。领队、教练符合队员资格者可兼队员，不占队员名额，须在报名表中注明。

（二）年龄规定：男性年龄：60 岁至 72 岁，女性年龄：55 岁至 72 岁。

四、交流办法

（一）执行中国乒乓球协会 2022 年审定颁布的《乒乓球竞赛规则》。

（二）出场顺序为：男子单打、女子双打、女子单打、男子双打、混合双打。每名运动员仅限出场一次。

（三）比赛分两个阶段进行，第一阶段根据参赛队数进行分组循环赛，且需打满 5 场，胜者积 3 分，(2-3) 负积 2 分，(1-4) 负积 1 分，(0-5) 负积 0 分，弃权积 0 分。每场比赛采用 5 局 3 胜制，每局 11 分制。同组两队积分相同时，比较相互间的胜负关系，胜者在前，三队或以上积分相同时，则计算他们之间的胜负比率，胜率高者在前。第二阶段采用单淘汰并增加附加赛决出全部名次。小组 1-2 名决 1-8 名，小组 3-4 名决 9-15 名，比赛采用五场三胜制，每场五局三胜。每局 11 分制。

五、种子

按 2022 年福建省第十一届老年人体育健身大会乒乓球项目交流赛的成绩设定种子

六、器材与服装

（一）用球：红双喜 DJ40+. WTT 三星级双标乒乓球。

（二）球拍覆盖物必须符合最新乒乓球竞赛规则的要求，并有 ITTF 的标记，清晰可见生产厂家和型号，且覆盖物不能经过任何物理的、化学的或其他处理。

（三）参加团体比赛的运动员服装必须颜色、款式一致，服装主体颜色不得为白色。

七、本次比赛决出所有名次。

八、其他规定：按《福建省第十二届老年人体育健身大会总规程》执行。

福建省第十二届老年人体育健身大会

乒乓球项目交流竞赛报名表

参加单位:

联系人: 联系电话:

身 份	姓 名	性别	身份证号码	备注 (是否兼 替补队员， 是的打√)
领队				
教练				
男队员				
女队员				

福建省第十二届老年人体育健身大会

网球项目交流竞赛规程

一、时间地点：2026 年 11 月下旬在三明市全民健身中心（北部）举行。

二、项目设置：团体赛（男子双打、女子双打、混合双打）。

三、参加办法

（一）各单位限报 1 个队，每队领队兼教练 1 名，男队员 4 名，女队员 4 名；领队兼教练符合队员年龄要求的可兼队员，但须在报名表中注明。

（二）年龄规定：男性年龄 60 岁至 72 岁，女性年龄 55 岁至 72 岁。

四、比赛办法

（一）采用中国网球协会最新审定的《网球竞赛规则》。

（二）根据报名队数和场地情况决定赛制。

（三）比赛采用三场二胜制，每场比赛采用一盘 6 局平局决胜制（抢七）；每局采用无占先方式。循环赛需打满三场。

（四）出场顺序：男子双打、女子双打、混合双打。每名运动员均不能兼项。

（五）比赛采用国际网球联合会认定的天龙网球；每场 2 个球，由大会提供。

（六）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。

五、其他规定：按《福建省第十二届老年人体育健身大会总规程》执行。

福建省第十二届老年人体育健身大会
网球项目交流竞赛报名表

参加单位:

联系人:

联系电话:

身份	姓名	性别	身份证号码	备注
领队 兼教练				
男队员				
女队员				

福建省第十二届老年人体育健身大会

地掷球项目交流竞赛规程

一、时间地点：2026 年 11 月下旬在三明市全民健身中心（北部）举行。

二、项目设置：男子团体赛、女子团体赛

三、参加办法

（一）各单位限报男、女各 1 队，每队领队兼教练 1 人，队员 4 人；

（二）年龄规定：男队员 60 岁至 72 岁，女队员年龄 55 岁至 72 岁。

四、交流办法

（一）执行中国掷球协会 2021 年审定的《地掷球竞赛规则与裁判法》。

（二）根据报名队数，采用分两个阶段进行交流。第一阶段：分 2 组进行单循环交流决出小组名次；第二阶段小组同名次进行交流，决出全部名次；小组第 7 名不进行第二阶段交流，直接进入铜奖。

（三）团体赛：只进行三人赛和双人赛；三人赛和双人赛采用限分、限轮制（即先打满 9 分或打完 5 轮为本局结束）。

（四）根据规则要求，每局比赛必须决出胜负，以一方先得 9 分，本局比赛结束；如双方均未得 9 分，以打完 5 轮，按场上的比分计胜负；若双方得分相同，以当场队员再加赛一轮决胜负，所得分只按 1 分加计本局得分数。加赛轮小球置于开球点，球的颜色不变，发球权和发球边由双方通过挑边器挑选。

（五）比赛用球：中国掷球协会认可浙江开化生产的瑞达牌地

掷球。

五、计分方法和名次排列

（一）按胜负局积分排列名次，每局胜者得 1 分，负者不得分，积分多者名次列前。

（二）如两队积分相等，则按两队间相互比赛的胜者名次列前；

（三）如 3 队或 3 队以上的队积分相等，则按积分相等的各队间比赛所得胜局多者名次列前；如相互间胜局相等，则按相互间比赛净胜分多者名次列前；如净胜分再相等，则按相互间得分多者名次列前；如再相等则进行滚击小球决胜负；

（四）比赛中出现一方弃权，则取消弃权方后面的所有比赛。弃权得 0 分，对方得 2 分，局分为 0: 9、0: 9。

六、强调规定要求

（一）运动员每掷一球时间不得超过 30 秒；

（二）关于观察和暂停规定：每局双方靠近观察各 1 次、每次 1 分钟；暂停各 1 次，每次 1 分钟。

七、其他规定：按《福建省第十二届老年人体育健身大会总规程》执行。

福建省第十二届老年人体育健身大会

地掷球项目交流竞赛报名表

参加单位:

联系人: 联系电话:

身 份		姓 名	性别	身份证号码	备注
男子组	领队兼教练				
	队员				
女子组	领队兼教练				
	队员				

福建省第十二届老年人体育健身大会

台球（斯诺克）项目交流竞赛规程

一、时间地点：2026 年 11 月上旬在三明市老年人健身活动中心（贵溪洋）举行。

二、项目设置：斯诺克团体赛

三、参加办法

（一）每单位限报 1 个队，每队领队兼教练 1 人，队员 3 人（男女不限），每场上场队员 3 人。领队兼教练符合队员年龄者可兼队员，不占队员名额，但须在报名表中注明。

（二）年龄规定：男性年龄 60 岁至 72 岁，女性年龄 55 岁至 72 岁。

四、交流办法

（一）采用中国台球协会审定的斯诺克国际最新规则执行（国内通用 WPBSA 官方版）。

（二）每场比赛均为各队 3 人顺序出场，每人限打一局，采用标准 15 红球。

（三）比赛分为两个阶段。第一阶段为分组循环赛，每局限时 35 分钟，每场比赛双方打满 3 局。胜一场积 3 分，负一场积 1 分，弃权积 0 分，循环赛毕每组前两名队伍晋级。小组成绩依次按积分、净胜局、胜局等计算成绩，胜者名次列前；两队上述成绩相同计对赛成绩，胜优者列前；三队上述成绩相同时采用“射蓝球”决定出线名次，胜者列前。

射蓝球方法说明：先猜币决定哪一方先开球，主球在开球区内任意位置摆放，然后击打点位蓝球入指定的底袋。三队各选派一名代表参加。第一轮每队各连续击打三个，进球数多者列前。如未分

胜负，第二轮采用“突然死亡”法进行，按之前的顺序出场，直到决出相应名次。

（四）第二阶段为单淘汰赛，每局限时 40 分钟。晋级队伍需重新抽签确定对阵。赛制采用三局两胜制，直至产生最终名次。

（五）每局时间到比赛终止，以场上得分多者获胜，遇比分相同，加赛“争黑球”决定该局胜负。所有比赛队员限时 60 秒出杆，剩余 10 秒裁判提醒一次，剩余 5 秒读秒，逾时出杆作犯规处理。

（六）每一名队员每场比赛只能出场一局，局中不得换人，每场比赛的出场顺序和名单需在赛前 10 分钟递交至当值裁判长，名单递交后不得更改，逾期未交出赛名单的团队按弃权处理。队员未按时出场比赛或无法完成比赛的，按该局判负处理。

五、其他规定：按《福建省第十二届老年人体育健身大会总规程》执行。

福建省第十二届老年人体育健身大会 台球（斯诺克）项目交流竞赛报名表

参加单位:

联系人:

联系电话:

身份	姓名	性别	身份证号码	备注
领队 兼教练				
队员				

福建省第十二届老年人体育健身大会

健身秧歌项目交流竞赛规程

一、时间地点：2026 年 11 月下旬在三平市三钢文体馆举行。

二、项目设置：

（一）规定套路：《惠女风情》、第九套《热土秧歌》，任选一套。

（二）自编套路：时长在 4 分至 4 分 30 秒之内。

三、参加办法：

（一）每单位限报 1 队，每队领队兼教练 1 名，队员 12 人，男女不限，领队兼教练符合队员资格的可兼队员，不占队员名额，须在报名表中注明。

（二）年龄设置：男性年龄 60 周岁至 72 周岁，女性年龄 55 周岁至 72 周岁。

四、交流办法：

（一）采用国家体育总局社会体育指导中心审定的 2018 年《健身秧歌（鼓）竞赛规则（试行）》。

（二）每队必须参加规定套路和自编套路各 2 轮的交流。

（三）比赛出场顺序于赛前抽签决定。

（四）规定套路，以国家体育总局社会体育指导中心创编、审定并摄制的教学光盘为准。《惠女风情》以省老体协发布的教学视频为准。规定套路音乐由大会统一播放。

（五）自编套路创编，应选择传统秧歌中具有代表性，且适用于健身的基本步伐，整套动作应考虑人体运动的基本规律，使其既有健身强体的作用，又有艺术性和观赏性，不得出现舞台化、情节化和危险动作的编排，具体条款见 2018 年《健身秧歌（鼓）竞赛规则（试行）》中自编套路部分，自编套路的时间为 4 分至 4 分 30 秒，

以动作开始计时。

（六）自编套路音乐，由各代表队按要求自备，自制或自编，并将音乐录制在 U 盘的第一曲，且 U 盘只有这一首音乐，并注明单位名称、音乐曲目。

（七）上场队员为 12 人，每少 1 人扣 0.1 分。

（八）上场队员服装样式颜色需统一，男、女队员可以各自的服装统一。

（九）使用轻器械时必须是适合于健身秧歌活动的轻器械，双手持轻器械可以相同，也可以不同，但全队必须统一，也可以不持器械。

五、评分办法：采用公开亮分(第一轮不亮分)办法当场亮分。

六、计分办法：以 2 项的第 2 轮（决赛）成绩之和，为该队总得分，总分高者名次列前，以此类推。得分相同，以自编套路成绩高者，名次列前。

七、其他规定：按《福建省第十二届老年人体育健身大会总规程》执行。

福建省第十二届老年人体育健身大会

健身秧歌项目交流竞赛报名表

参加单位:

联系人: 联系电话:

身份	姓名	性别	身份证号码	备注
领队 兼教练				
队员				
说明	规定套路曲目名称: 自编套路曲目名称:			

福建省第十二届老年人体育健身大会

健身球操项目交流竞赛规程

一、时间地点：2026 年 11 月上旬在三明永安市举行。

二、项目设置

（一）规定套路

1. 女队：第十五套《南泥湾》。
2. 男队：第十六套《舞出我精彩》

（二）自编套路：健身双球、单球，任选一项。

三、参加办法

（一）各单位限报 1 队，每队领队兼教练 1 名，队员 12 人，男女不限。领队兼教练符合队员资格的可兼队员，不占队员名额，但须在报名表中注明。

（二）年龄要求：男性年龄 60 岁（1966 年出生）至 72 岁（1954 年出生），女性年龄 55 岁（1971 年出生）至 72 岁（1954 年出生）。

四、交流办法

（一）采用中国老年人体育协会审定的《健身球操竞赛规则（2020 年修订版）》执行。

（二）每队必须参加规定套路和自编套路各 2 轮的交流。

（三）自编套路设单球、双球两个项目（各队只能选报 1 项），全套动作时长为 4 分 10 秒至 4 分 30 秒。

（四）规定套路、自编套路出场顺序在比赛前抽签决定。

（五）交流音乐：

1. 规定套路音乐由大会统一播放。
2. 自编套路音乐由各队自备，并将音乐录制在高质量 U 盘中，且 U 盘只有这一首音乐，并注明单位名称、音乐曲目。

3. 创编设计应有项目特色，并符合“健身性、保健性、艺术性”原则，不得与规定套路雷同。不可出现情节化、舞台化编排，不可出现托举、翻腾抛接、双脚离地等危险动作，不可跟唱。

（六）上场队员为 12 人，每少 1 人扣 0.1 分。

（七）比赛用球：各代表队自备，但必须符合规则规定，于赛前检查。

五、出场队员的服装须按《规则》要求，整齐一致。

（一）规定套路服装须着运动服、运动鞋。

（二）参赛服装上不允许有影响击打穴位的装饰。

（三）头饰和服饰落地，按照竞赛规则扣分。

六、评分办法：采用公开亮分（第一轮不亮分）办法当场亮分。

七、计分办法

（一）以 2 项的第 2 轮（决赛）成绩之和，为该队总得分，总分高者名次列前，以此类推。总分相同，以自编套路成绩，高者名次列前。

（二）男、女队分别进行交流、评分和录取成绩。自编套路（双球）予以加 0.1 分。

八、其他规定：按《福建省第十二届老年人体育健身大会总规程》执行。

福建省第十二届老年人体育健身大会

健身球操项目交流竞赛报名表

参加单位:

联系人:

联系电话:

身份	姓 名	性别	身份证号码	备注
领队 兼教练				
队员				
说明	规定套路曲目: 自编套路单球曲目: 自编套路双球曲目:			

福建省第十二届老年人体育健身大会

柔力球（套路）项目竞赛规程

一、时间和地点：2026 年 11 月在三明市沙县区举办。

二、项目设置

（一）集体规定套路（单拍）、集体自编套路（单拍）

（二）集体规定套路（双拍）、集体自编套路（双拍）

三、项目内容

（一）单拍规定套路：《国旗之下》《灯火里的中国》《祖国万岁》《美好生活》任选一套，分值均为 100 分。

（二）双拍规定套路：《喀秋莎》（分值 100 分）。

四、参加办法

（一）每单位限报两支队伍，单、双拍各一支。单拍队限报领队兼教练 1 人、队员 12 人；双拍队限报领队兼教练 1 人、队员 12 人（其中设区市、省直机关为 12 人，平潭综合实验区及行业系统参赛队员为 8 至 12 人），男女不限。

（二）柔力球套路与竞技不得兼报，单拍与双拍不得兼报。

（三）领队兼教练符合队员资格可兼队员不占队员名额，但必须在报名表注明。

（四）男性年龄 60 周岁-72 岁，女性年龄 55 岁-72 岁。

五、交流办法

（一）执行中国老年人体育协会 2020 版（柔力球竞赛规则）。

（二）集体自编套路时长：3 分 45 秒至 4 分 15 秒，音乐时长

不够或音乐超时各扣 1 分。

（三）柔力球单、双拍项目分别进行交流、评分和录取成绩。

（四）集体规定与集体自编套路成绩之和作为单项总成绩，当规定+自编成绩出现并列时，自编成绩分值高的队伍名次列前。

（五）单、双拍设区市、省直机关上场人数为 12 人；平潭综合实验区及行业系统为 8-12 人。每少一人扣 1 分

（六）规定套路音乐由大会统一播放。集体自编套路的音乐必须单独自备移动 U 盘 MP3 格式音乐存储设备，按活动要求提前交到场馆音响师处。

六、球拍与服装

（一）第五届全国老健会审定认可的“久久星”“尚柔”“中柔”“华柔”器材均可使用，检录时球拍不符合规则标准不得上场。

（二）第五届全国老健会认可的“久久星”牌柔力球作为比赛用球，比赛用球由大会统一提供。

（三）出场队员服装需整齐一致，不得佩戴影响比赛的饰物，不得穿高跟鞋。规定套路着运动服、运动鞋。

七、其他规定：按《福建省第十二届老年人体育健身大会总规程》执行。

福建省第十二届老年人体育健身大会

柔力球（套路）项目交流竞赛报名表

（单拍）

参加单位:

联系人:

联系电话:

身份	姓名	性别	身份证号码	备注
领队 兼教练				
队员				

注：1. 集体规定套路（单拍）曲目名称: _____

2. 集体自编套路（单拍）曲目名称: _____

福建省第十二届老年人体育健身大会

柔力球（套路）项目交流竞赛报名表

（双拍）

参加单位:

联系人:

联系电话:

身份	姓名	性别	身份证号码	备注
领队 兼教练				
队员				

注：1. 集体规定套路（双拍）曲目名称: _____

2. 集体自编套路（双拍）曲目名称: _____

福建省第十二届老年体育健身大会

柔力球（竞技）项目交流竞赛规程

一、时间地点：2026 年 11 月下旬在三明市沙县区举行。

二、项目设置：混合团体（出场顺序：男子单打、女子单打、混合双打、男子双打、女子双打）。

三、参加办法

（一）每单位限报领队、教练各 1 人，队员 8 人（男单 1 人，女单 1 人，男双、女双、混双各 2 人），每名队员出场仅限一次。领队、教练符合年龄要求可兼队员，不占队员名额，但须在报名表中注明。

（二）年龄要求：女队员年龄：55 岁至 72 岁，男队员年龄：60 岁至 72 岁。

四、交流办法

（一）采用中国老年人体育协会最新审定的《柔力球竞赛规则（2020 年版）》。

（二）根据第一次报名情况确定赛制。

（三）混合团体必须打满 5 场，每场采用三局两胜制，每局 11 分；每名队员出场 1 次。

（四）比赛用球为中国老体协监制的“华柔”黄色球；球拍自备，但必须符合规则规定。

（五）团体赛服装必须统一，上场服装主体颜色不得与球的颜色相同。

五、评分及决定名次办法

（一）计分方法：每队比赛成绩 5:0 时，得 6 分；每队比赛成绩 4:1 时，得 5 分；每队比赛成绩 3:2 时，得 4 分；每队比赛成绩

2:3 时，得 3 分；每队比赛成绩 1:4 时，得 2 分；每队比赛成绩 0:5 时，得 1 分；弃权得 0 分。

（二）决定名次办法：先计算净胜胜场，净胜胜场多者名次列前。若净胜场数相同则计算积分，积分高者名次列前。若遇两队积分相同，则两队之间的胜者名次列前；如遇三队以上积分相同，则分别按他们相互间的净胜场、盘、局、分的顺序计算排定名次，多者列前。

六、其他规定：按《福建省第十二届老年人体育健身大会总规程》执行。

福建省第十二届老年人体育健身大会

柔力球（竞技）项目交流竞赛报名表

参加单位:

联系人:

联系电话:

身 份	姓 名	性别	身份证号码	备注 (是否兼替补队员, 是的打√)
领队				
教练				
男队员				
女队员				

福建省第十二届老年人体育健身大会

广场舞项目竞赛规程

一、时间地点：

2026 年 11 月下旬在三明市委党校体育馆举行

二、参赛项目

（一）规定项目：《新版时代感》《我是福建人》《红高粱》任选一套。

（二）自编项目：各参赛队伍可自行选择徒手项目或轻器械项目，可选择健身操类或健身舞类，自编项目不得选用规定项目中的音乐。

1. 健身操类：成套动作音乐节奏突出，动作节奏感强，具有一定的运动强度和健身价值；动作元素以各种健美操步伐和操化动作为主，可结合舞蹈等动作内容。

2. 健身舞类：成套动作音乐旋律明显，舞蹈风格突出，动作元素以各种不同风格特点的舞蹈动作为主，且具有健身价值。

3. 轻器械选择要求：在成套动作中能轻松持握器械，动作编排应依据该轻器械的特质，充分发挥其轻器械特点，体现该轻器械的健身价值。

三、参加办法

（一）每队报领队兼教练 1 名，队员 12 人（男女不限）；领队兼教练符合队员资格的可兼队员，不占队员名额，但须在报名表中注明。

（二）年龄要求：男性年龄 60 周岁至 72 周岁，女性年龄 55 周岁至 72 周岁。

四、竞赛办法

(一) 比赛赛程: 采用预决赛同场制 (即预赛也是决赛, 一次决出比赛结果)。

(二) 评分规则: 采用中国老年人体育协会审定的《老年人广场舞竞赛规则》(2021 版)。

(三) 出场顺序: 赛前由大赛组委会抽签确定。

(四) 比赛音乐

1. 规定项目音乐由组委会统一提供并播放音乐。

2. 自编项目, 各队必须自备比赛音乐, 各参赛队可提供 mp3 格式制作成 U 盘方式, 比赛音乐只允许录入第一首, 音乐时长为: 4 分—4 分 30 秒, 选择内容健康、文明向上的音乐作为比赛曲目。

(五) 比赛场地

比赛场地为 16×16 平方米, 地标带宽 5 厘米, 属于比赛场地的一部分。

(六) 编排要求

★规定项目

1. 规定动作除前奏、结尾可以自编, 其他动作必须按照教学视频完成, 不得改编。

2. 规定项目《新版时代感》开始前奏 1×8 拍 (有音乐无动作) 和最后结束 2×8 拍动作可自编。

3. 为呈现视觉效果, 允许规定动作做不超过 1×8 拍的停止造型 (最多不超过 3 次), 但该造型必须是规定的原创动作, 不得更改任何动作。

4. 成套动作应均衡、合理地使用场地和空间, 成套动作队形变化不得少于 5 次 (不含开始与结束造型)。

★自编项目:

1. 队伍可在入场后以静态造型开始表演, 也可采用动态方式入

场，但全体队员必须在音乐播放后 2 个 8 拍内全部进入比赛场地。

2. 参赛队员可以依次或分批做动作，但在场地上完全停止动作时间不得超过 1 个 8 拍。

3. 成套动作应均衡、合理地使用场地和空间，不得无故中途上、下场。

4. 成套动作队形变化不得少于 5 次（不含开始与结束造型），不得有舞台化、情节的编排。

五、评分办法：

成套动作采用 100 分制评分，采用公开亮分（第一轮不亮分）办法当场亮分。

六、计分办法

以规定套路和自编套路 2 项的第 2 轮（决赛）成绩之和，为该队总得分，总分高者名次列前，以此类推。若总分成绩相同，则以自编套路成绩高者名次列前。

七、其他规定：按《福建省第十二届老年人体育健身大会总规程》执行。

福建省第十二届老年人体育健身大会

广场舞项目交流竞赛报名表

参加单位（盖章）：

联系人：

联系电话：

规定项目名称：

自编项目名称：

序号	姓 名	性别	身份证号码	教练/领队	备注
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					

福建省第十二届老年人体育健身大会

可乐球（带球）项目竞赛规程

一、时间地点：2026 年 11 月上旬在三明市体育馆举行。

二、项目设置

（一）规定套路：《吉祥幸福》。

（二）自编套路。

三、参加办法

（一）各单位限报 1 队，每队领队兼教练 1 名，队员 8 至 12 人（设区市、省直机关为 12 人，平潭综合实验区及行业系统为 12 人或 8 人），男女不限，领队兼教练符合队员资格的可兼队员，不占队员名额，但须在报名表中注明。

（二）年龄要求：男性年龄 60 岁至 72 岁，女性年龄 55 岁至 72 岁。

四、交流办法

（一）采用《全国带球（可乐球）竞赛规则·2017 年试行版》。

（二）每队必须参加规定套路和自编套路各 2 轮的交流。

（三）比赛出场顺序于赛前抽签决定。

（四）上场队员设区市、省直机关为 12 人，平潭综合实验区及行业系统为 12 人或 8 人，每少 1 人扣 0.1 分。

（五）服装、服饰必须符合可乐球运动特点，并与所选歌、曲搭配得当。

（六）自编套路应充分体现带球（可乐球）基本动作要求及走、跳、甩、拨、停、抹、环、绕等动作的配合，每个动作不少于 2 个 8 拍，结合拉、提、拍球的巧妙运用，每少一项扣 0.1 分，最多扣 0.3 分。

（七）自编套路动作必须在 4 分至 4 分 30 秒之间结束，成套动

作开始和结束各允许有 4×8 拍不踢球动作和持球跑动作。一旦踢球开始，持球移动、杂耍球技、不踢球的空拍不得超过 8 拍，每次扣 0.1 分，最多扣 0.3 分。

（八）自编套路全套动作不少于 12 组，每组 4×8 拍，至少 2×8 拍，每少一组扣 0.1 分，最多扣 0.3 分。

队形变化不得少于 6 次（不包括开始、结束时的造型），队形变化要明朗、清晰、整齐，每少一次或杂、乱、不清晰等每次扣 0.1 分。

（九）自编套路动作不允许有腾空、翻滚、跳跃、下桥、攀爬、倒立、托举、连续跳转 360 度以上等危险动作！出现一次（个）扣 2 分。

（十）不得出现三个连续与规定套路相同的动作，整套动作不得出现 2 次，否则每个、次扣 0.1 分，最多扣 0.3 分。

（十一）自选音乐必须单独录制在 U 盘上，并注明内容、出场顺序、单位名称、音乐曲名。

（十二）交流场地及用球：18 米 $\times$ 15 米；用球应符合规则规定（第三代可乐球，直径 16 厘米）或第五代可乐球（直径 20 厘米），按身高调整飘带长度（球置地面，带子的上端到下巴；带子中间分结点在手臂下垂时中指尖处），于赛前检查。如果不符合要求，扣 0.1-0.3 分。

（十三）规定套路，动作、队形不作变化。

五、评分办法：采用公开亮分（第一轮不亮分）办法当场亮分。

六、计分办法：以 2 项第 2 轮（决赛）成绩之和，为该队总得分，总分高者名次列前，以此类推。总分相同时以自编套路得分高者名次列前。

七、其他规定：按《福建省第十二届老年人体育健身大会总规程》执行。

福建省第十二届老年人体育健身大会
可乐球（带球）交流竞赛报名表

参加单位:

联系人:

联系电话:

身份	姓名	性别	身份证号码	备注
领队 兼教练				
队员				
自编	自编套路曲名称:			

福建省第十二届老年人体育健身大会

太极拳（剑）项目交流竞赛规程

一、时间和地点：2026 年 11 月下旬在三明市老年人体育健身活动中心（贵溪洋）举行。

二、项目设置

（一）42 式太极拳（剑）

1. 42 式太极拳竞赛套路

2. 42 式太极剑竞赛套路

（二）老年 26 式太极拳

1. 老年 26 式陈式太极拳套路

2. 老年 26 式杨式太极拳套路

三、参加办法

（一）每个单位限报 1 队，每队可报领队、教练各 1 名，队员 8 名（男、女队员各 4 名），领队、教练符合队员资格者可兼队员，不占队员名额；须在报名表中注明。

（二）每队必须参加 4 项集体必选项目。

（三）参赛队员不可无故弃赛，因病因伤放弃比赛资格者，需提交相关医疗证明与自愿放弃证明。候补队员仅可在正式队员退出后递补登场。

（四）年龄要求：男性：60 岁至 72 岁；女性：55 岁至 72 岁。

四、交流办法

（一）规则采用国家体育总局 2024 年审定的传统武术套路竞赛

规则和裁判法及大会规程规定执行。

(二) 人数规定: 集体太极拳(剑)四项为必选项目, 每项每队出场不得少于8人(含8人, 其中男队员至少4人)。每少1人扣0.5分, 依次类推。

(三) 时间规定:

①42式太极拳竞赛套路为5-6分钟(不得少于5分钟, 不得超出6分钟), 5分钟时裁判长鸣哨示意。

②42式太极剑竞赛套路为4-6分钟(不得少于4分钟, 不得超出6分钟), 4分钟时裁判长鸣哨示意。

③老年26式陈式太极拳套路为4-6分钟(不得少于4分钟, 不得超出6分钟), 4分钟时裁判长鸣哨示意。

④老年26式杨式太极拳套路为4-6分钟(不得少于4分钟, 不得超出6分钟), 4分钟时裁判长鸣哨示意。

(四) 配乐规定: 集体太极拳(剑)均须配乐(U盘自备: 要求音乐不带口令和歌词), 如无配乐按规程规定扣0.5分。

(五) 服装、器械规定: 上场队员须穿统一太极服装和武术鞋(器械自备, 但要符合规定)。

(六) 出场顺序于交流前抽签确定。

五、评分办法

采用公开亮分办法当场亮分。为增加评判公正性, 本次竞赛裁判打分排除1个最高分与1个最低分, 取中间3个有效分, 打分取小数点后三位。

六、计分办法

(一) 以42式太极拳竞赛套路与42式太极剑竞赛套路得分相

加之和为该项总成绩。

（二）以老年 26 式陈式太极拳套路与老年 26 式杨氏太极拳套路得分相加之和为该项目总成绩。

（三）总得分相等时，以 42 式太极剑竞赛套路和老年 26 式陈式太极拳套路成绩高分者，名次列前；如仍无法区分，则以裁判评分（有效分中最高分）为判定依据。如仍无法区分，名次并列。

七、其他规定：按《福建省第十二届老年人体育健身大会总规程》执行。

福建省第十二届老年人体育健身大会
太极拳（剑）项目交流竞赛报名表

参加单位:

联系人:

联系电话:

身份	姓名	性别	身份证号码	备注
领队				
教练				
男队员				
女队员				

福建省第十二届老年人体育健身大会

健身气功项目交流竞赛规程

一、时间地点：2026 年 11 月下旬在三明学院体育馆举行。

二、项目设置：集体项目和双人项目

（一）健身气功·易筋经

（二）健身气功·五禽戏

（三）健身气功·大舞

（四）健身气功·马王堆导引术

参赛项目为国家体育总局健身气功管理中心改编推广的缩短版普及功法。

三、参加办法：

（一）每单位限报 1 支代表队，每队领队、教练各 1 人，队员 8 人，上场 8 人（其中至少 2 名男队员）；领队、教练符合队员资格者可兼队员，不占队员名额，但须在报名表中注明。

（二）年龄规定：男性年龄 60 周岁至 72 周岁，女性年龄 55 周岁至 72 周岁。

（三）集体赛：每队必须参加四套功法的比赛，每套功法需 8 名队员（其中至少 2 名男队员）同时上场，每少一人扣 0.5 分。

（四）双人赛：每队必须参加四套功法的比赛，每队每人限报一项。

四、交流办法

（一）设集体项目和双人项目赛。

（二）采用国家体育总局健身气功管理中心 2021 年审定的《健身气功竞赛规则与裁判法》执行。

（三）健身气功比赛按抽签顺序上场，队形均按“一”字形排列。

（四）采用国家体育总局健身气功管理中心发行的《健身气功比赛音乐》中的缩短版无口令伴奏音乐。

（五）各参赛队服装要符合健身气功项目特点，全队服装样式、颜色须整齐一致。

五、评分办法：采用公开亮分办法当场亮分。

六、计分办法：各单项集体赛和双人赛成绩之和，为该项目总得分，总分高者名次列前，以此类推。如两队或两队以上得分相同时，以单项集体赛成绩高者列前；若仍相同则以双人赛成绩高者列前；若仍相同则名次并列。

七、其他规定：按《福建省第十二届老年人体育健身大会总规程》执行。

福建省第十二届老年人体育健身大会 健身气功项目交流竞赛报名表

参加单位:

联系人:

联系电话:

[illegible]

福建省第十二届老年人体育健身大会

健身功气球项目交流竞赛规程

一、时间地点：2026 年 11 月上旬在三平市三钢文体馆举行。

二、项目设置：

(一)规定套路：50 式功气球套路（听海）。

(二)自选套路：35 式（双人）功气球套路（故乡是北京）或 28 式功气球套路（呼伦贝尔大草原），任选一套。各单位亦可自编。

三、参加办法

(一)各单位限报领队兼教练 1 人，队员 12 人，男女不限。领队兼教练符合队员年龄的可兼队员，不占队员名额，但须在报名表中注明。

(二)年龄规定：男性 60 周岁至 72 周岁；女性 55 周岁至 72 周岁。

四、交流办法

(一)竞赛规则：采用福建省老年人体育协会审定的最新《健身功气球竞赛规则、裁判法（试行）》。

(二)比赛形式：每队必须参加规定套路和自选套路各两轮比赛，以第二轮两项成绩之和计总分。

(三)自编套路时长为 4 分至 4 分 30 秒，整套动作内容必须体现功气球四个基本技法。

(四)自编套路内容不符合规则与规程要求的，每出现一次扣 0.1 分。

(五)自编套路音乐选用不做限制，由各队自备，并将音乐录制在 CD 光盘或 U 盘，且光盘和 U 盘只有一首音乐，并注明单位名称和音乐曲目。

(六) 比赛出场顺序于赛前抽签决定。

(七) 上场队员：为 12 人，每少 1 人扣 0.1 分。

(八) 器材与服装

1. 器材：各队自备（球直径 29 至 30 厘米，重量 900 克正负 50 克），且须符合竞赛规则要求。

2. 服装：上场队员统一着装，根据功气球运动的技法特点，着宽袖太极服及太极鞋。

五、评分与计分办法

(一) 评分：采用公开亮分（第一轮不亮分）办法当场亮分。

(二) 自选 35 式（双人）功气球套路，加 0.1 分。

(三) 计分：以规定套路与自选套路决赛成绩之和为该队总得分，总分高者名次列前。若总分相同，以规定套路成绩高者名次列前。

六、其他规定：按《福建省第十二届老年人体育健身大会总规程》执行。

福建省第十二届老年人体育健身大会
健身功气球项目交流竞赛报名表

参加单位:

联系人:

联系电话:

自选（编）套路曲目:

身份	姓名	性别	身份证号码	备注
领队 兼教练				
队 员				

福建省第十二届老年人体育健身大会

持杖健走项目交流竞赛规程

一、时间及地点：2026 年 11 月上旬在三明永安市举行。

二、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. 男子组团体
2. 女子组团体

三、参加办法

（一）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）。领队兼教练符合队员年龄要求可兼队员，但要在报名表中注明。

（二）队员年龄：男队员年龄 55 岁至 72 岁，女队员年龄 50 岁至 72 岁。

四、交流办法：

（一）执行中国老年人体育协会最新批准实施的 2024 年版《持杖健走竞赛规则和裁判法》。

（二）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。

（三）团体总分的计算方法：每个项目的积分，以参赛队的队数，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，以此类推。

（四）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。

（五）各队要求着装统一，上场交流着运动服和运动鞋。

（六）参赛队员必须使用专业持杖健走手杖参赛（检录时检查），否则不得参加交流活动。

（七）场地接力：男子组队员 4 人，女子组队员 4 人（不足 4 人不得参赛）。比赛分组进行，每组四个队，采用第 1、第 3、第 5、第 7 赛道比赛。

（八）户外穿越团队赛：赛距 5.6—6 公里，男子组 4 人，女子组 4 人，不足 4 人不得参赛。

五、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。

（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：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。

六、其他规定：按《福建省第十二届老年人体育健身大会总规程》执行。

单位: (盖章)

联系人:

— 60 —

福建省第十二届老年人体育健身大会

钓鱼项目交流竞赛规程

一、时间地点：2026 年 10 月底至 11 月初在三明市将乐县聚优休闲垂钓园举办。

二、项目设置：团体赛

三、参加办法：

(一) 每单位限报 1 个队，每队领队兼教练 1 人，队员 4 人(男、女不限)。领队兼教练符合队员资格者可兼队员，占队员名额。

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

四、交流比赛办法：

(一) 参照中国钓鱼协会《淡水放养水域钓鱼比赛规则》和《中国淡水钓鱼比赛裁判法》执行。

(二) 根据编排交流比赛活动分两天进行；

(三) 交流队员每人必须参加 3.6 米手竿钓混合鱼重量赛两场，4.5 米手竿钓混合鱼重量赛两场；

(四) 交流比赛活动每场时间为 120 分钟；

(五) 比赛以重量计算成绩。

五、成绩计算及名次排列办法

参加交流活动人员根据报到登记的报名编号进行分区，实行分场分区倒计时积分赛制，即按照每场分区内个人钓获量进行单场计分，最多者得 1 分，次之 2 分，余依序类推；单场钓获量相同者，按照应得顺序分之和除以相同人数的平均分为个人得分；零钓获者按照本次比赛最多分区人数为其得分。个人 4 场单场得分之和为个人总分；全队 4 名队员的个人总分之和为团体总分。

以团体总分排列团体名次，总分少者名次列前。

副本分规定：如团体总分相同，以全队4名队员的个人总排名名次进行比较，个人总排名名次最优者，团体名次列前；抽签确定团体名次为最终选择。

六、比赛活动规则

（一）钓具自备：手竿的长度不得超过规定竿长正负3厘米；线组（主线加子线）长度不得超过赛项竿长30厘米；限用1-2枚无倒刺钩，钩的拴法不限；

（二）钓饵自备：不得使用拟饵、活饵、虫饵及包括水母（蜘蛛丝）在内的有毒、有害、危及鱼类生长或对水质有污染的饵料和添加剂。

（三）交流队员根据规定时间到达钓场参加检录、抽签，并由各区裁判员带队进入钓区各自钓位；各场次交流活动都必须按照编排的轮转钓区顺序以抽签形式重新确定钓位；交流队员抽取的钓位，一经确认，不得擅自更换。

（四）交流比赛活动开始前及各场次间的非交流时间，钓组不得入水，鱼护须经裁判员检查后根据号令统一入水。

（五）交流比赛活动前及活动期间不准用手或其它器皿抛投诱饵打窝，不得将饵挂在线组除钩以外的任何部位垂钓；交流活动期间不得相互串饵。

（六）比赛活动中一律自钓、自取、自存，独立操作，严禁串并渔获。

（七）交流队员仅限在自己的钓区进行垂钓，手竿钓区为左右相邻钓位中线正前方的规定范围内，垂钓点必须远于竿梢；钓中大鱼者，鱼可越位，交流人员不准越位，越位抄鱼渔获无效。

（八）交流比赛活动中不得采用锚鱼、涮鱼等危害鱼类的手法

进行垂钓，死鱼一律不计成绩。

（九）比赛活动期间，队员不得随意离开钓位，有事确需离开钓位的，须征得本区裁判员同意。

（十）交流比赛活动的开始与结束，均以裁判长发出的号令为准，开始信号发出后方可下竿，结束信号发出后应立即停止垂钓，此时未入护的鱼一律无效。

（十一）交流比赛活动结束后，队员不得随意移动渔护或将渔护提出水面，不得擅自离开钓位，必须在原地等候裁判员进行计量，经计量记录后方可离开钓位。

（十二）交流比赛活动期间，队员必须关闭通讯工具或使通讯工具处于振动、静音状态，不得在钓位上通话，确需通话的，必须经裁判员同意后离开钓位进行通话；严禁大声喧哗或有其它影响他人垂钓的行为。

（十三）加强环保意识，倡导“垃圾不落地”文明垂钓，比赛活动期间不准向钓池内抛投杂物、烟蒂及各种垂钓垃圾，每场次比赛结束皆须自行将垃圾投入垃圾桶内或指定的垃圾投放处。

七、违规罚则

违反以上规则，属一般性违规的视情节轻重分别给予警告、加罚该场次个人得分3分的处罚；对舞弊作假、不服从裁判判决、无理取闹、有意干扰他人垂钓及活动秩序等严重违规行为，给予取消该队员参加交流活动资格的处罚。

八、其他规定：按《福建省第十二届老年人体育健身大会总规程》执行。

福建省第十二届老年人体育健身大会
钓鱼项目交流竞赛报名表

参加单位:

联系人:

联系电话:

身份	姓名	性别	身份证号码	备注
领队 兼教练				
队 员				

福建省第十二届老年人体育健身大会

中国象棋项目交流竞赛规程

一、时间地点：2026 年 11 月下旬在三明市委党校举行。

二、交流项目：团体赛

三、参加办法

（一）各单位限报运动员 4 名（男女不限），每名队员至少参加 2 轮比赛。

（二）年龄规定：男性年龄：60 岁至 72 岁，女性年龄：55 岁至 72 岁。

四、交流办法

（一）执行中国象棋协会审定的《象棋竞赛规则》（2020 版），每轮使用电脑自动编排。

（二）采用积分编排制，比七轮。

（三）团体赛使用分台换人制。在赛前的联席会上确定各队 3 名棋手台次与 1 名替补。每轮各队同时出场 3 名棋手，替补可任意替换其中某一台次（本轮替换名单须在规定的本轮开赛 10 分钟前向裁判长递交名单，否则将按上轮名单执行）。交流结束各队须满足每名队员至少上场 2 轮的要求（若不满足，将在最后两轮或一轮交流中更换成满足该条件的上场名单）。

（四）对弈用时：每方基本用时 40 分钟，每走一步加 10 秒。对局不要求记录。

（五）每局棋结果，胜者 2 分，负方 0 分，和棋各记 1 分；每

场棋结果，局分多者为胜，场分记 2 分；局分少者为负，场分记 0 分；局分相等者为平，场分各记 1 分。

（六）团体赛先走的队，其单数台执红棋先走，双数台执黑棋后走。

（七）团体名次按以下顺序依次区分：场分、团体对手分、全队总局分、全队胜场、全队胜局、全队犯规、比较前一轮名次。

（八）限着：40 回合，提出方“将军”不计着数，杀、捉最多合计 10 着。

（九）待判局面的裁定：执行《2020 规则》第 23.5 条款。

（十）交流伊始，迟到超过 15 分钟尚未入席就座者，按弃权论处。

（十一）摸子走子，落子以手离开为准。

（十二）对局中若出现连走两着棋或马走田等违反行棋规定的，一局棋内第一次判犯规，第二次直接判负。

（十三）离手后形成自杀的直接判负；已摸子但未离手且形成自杀的按违反行棋规定执行。形成将帅连续多回合直接见面的，以发生的最近一次局面为判定标准。

五、其他规定：按《福建省第十二届老年人体育健身大会总规程》执行。

福建省第十二届老年人体育健身大会

围棋项目交流竞赛规程

一、时间和地点：2026 年 11 月下旬在三明市委党校举行。

二、交流项目：围棋团体赛

三、参加办法

(一) 每单位限报运动员 4 名（不分男女，每轮上场 3 名）。每名队员至少参加 2 轮比赛。

(二) 年龄规定：男性年龄：60 岁至 72 岁，女性年龄：55 岁至 72 岁。

四、交流办法：

(一) 执行中国围棋协会审定的最新《围棋竞赛规则》。

(二) 执黑贴 3 又 3/4 子。

(三) 采用定台制积分编排，赛 7 轮。

(四) 采用电脑编排。运动队序号由电脑抽签决定，积分编排制第一轮邻近编排(1-2，3-4 余类推)，赛前联席会上确定 3 名运动员台次及 1 名替补，确定后上台台次不再变动。替补队员每轮可任意替换其中某一台次队员。

(五) 采用加秒制，每轮每方 30 分钟基础用时，每手棋加 15 秒，超时判负。

(六) 每轮比赛迟到超过 10 分钟，以弃权论，该局判负。

(七) 第一轮上场名单联席会上提交，其余各轮替换名单须在上一轮成绩公布后 15 分钟内向裁判组提交，否则按上轮名单执行。同

时，各队须满足每名队员至少上场2轮的要求（若不满足，将在最后两轮交流中更换成满足该条件的上场名单）。

五、成绩计算办法：

（一）每局棋结果，胜方2分，负方0分，和棋双方各记1分。

（二）每场棋（团体）结果：局分高者为胜，场分记2分、局分少者为负，场分记0分，局分相等者为平，场分各记1分。

（三）团体名次按场分高低排列名次。场分高者团体名次列前，如相同按以下顺序区分：全队总局分、团体对手分、胜场数、犯规次数、第一台胜局数（类推）、抽签。

六、其他规定：按《福建省第十二届老年人体育健身大会总规程》执行。

福建省第十二届老年人体育健身大会

桥牌项目交流竞赛规程

一、时间与地点：2026 年 11 月下旬在三明市委党校举行。

二、交流项目：团体赛

三、参加办法

（一）每单位限报队员 5 人，男女不限，每名队员至少参加 2 轮比赛。

（二）年龄规定：男性年龄：60 岁至 72 岁，女性年龄：55 岁至 72 岁。

四、交流办法

（一）执行中国桥牌协会 2018 年审定的《中国桥牌竞赛规则》及《中国桥牌竞赛规则补充规定（2020 年度）》。

（二）采用单循环赛制，每轮 10 副牌，以累积 VP 排列名次。

（三）运动员上场交流时应携带体系卡。

五、交流程序

（一）主客队：轮次表中队号在前的队为主队（开室坐南北，闭室坐东西）；队号在后的即为客队（闭室坐南北，开室坐东西）。

（二）时限要求：1. 所有队员均应在规定交流时间前 5 分钟入场就座。

2. 交流时限：10 副牌规定用时 80 分钟。

3. 迟到和超时：均按《中国桥牌竞赛规则》有关规定执行。到交流时限截止时，未做出叫牌的牌全部取消，已经做出叫牌的牌允许超时时限为 5 分钟。

（三）程序及要求

1. 交流采用计算机预制比赛用牌，电子信息采集设备记录成绩。

2. 禁止使用心理叫、高度非常用体系叫牌及棕色约定叫。

3. 严禁秘密约定。所有约定性叫牌，叫牌者及其同伴均应分别在屏幕两侧及时向对方做出正确方式的提醒，特殊含义的加倍也必须提醒。对方也要注意询问，即使在没有提醒时（如“加倍”时）。未按规定的方式做出提醒，如果对方表示未得到该提醒的，均视为未做提醒。未作提醒发生纠纷时，裁判对违例方可能给予不利的处罚。

提醒方式：将提醒卡放置在推盘上对方叫牌栏中最后一个叫牌卡的上面，被提醒者以点头示意或将提醒卡归还给对手的方式来告知已收到提醒。

4. 对对方的提问，必须如实、准确地回答。提问及问答均要求应以书写方式进行。如果接受口头回答后，双方对问询或解释内容理解不一致产生纠纷，裁判可能对询问方不予保护。

5. 交流过程中，如队员认为屏幕另一侧存在迟疑并且有可能存在非法信息时，可以在做出首引之前或者屏幕窗口开启之前召请裁判。如在此之后召请裁判，裁判将裁定不存在非法信息。

6. 交流过程中一旦发现对手发生违例，非违例方应立即召请裁判。如果非违例方自行采取了行动或在本轮所有比赛结束之后才召请，则其对违例的纠正权可能丧失，裁判将不再接受其判罚申请。

7. 成绩录入与查看：成绩录入使用安卓平板录入器。录入器原则上由南北向队员负责操作，每完成一副牌必须及时准确录入。每轮所有牌数完成后，双方必须对结果进行认真核对，确保正确无误后再确认提交。

每轮交流结束后，请队员到自助打印区打印结果或自行上网页查阅。

8. 成绩提交后，原则上不得更改，如发现计分结果有误（如定

约庄位或结果录入错误、对声称或承认有异议等）应于成绩公布后 30 分钟内会同对方队员向裁判提出，超过时限不得增加得分。

六、计分方法

（一）以 20:0VP 制计算成绩，按累计 VP 从高到低排名。

（二）VP 相同时，顺序比较以下各款：

1. 比较全部交流中的 IMP 胜负率，高者排名列前；
2. 依次比较相互间的 VP 值、IMP 值、TP 值，多者排名列前；
3. 比较全部交流中的 TP 率，高者排名列前。

（三）发生弃权时，弃权队得 0 VP。非弃权方得 12VP。

七、纪律要求

（一）应尊重对方、尊重同伴、尊重裁判。

（二）交流期间手机禁止使用，规定区域内禁止吸烟。

（三）交流过程中队员如需离开座位，应征得对方及裁判同意，并提倡双方结伴同行。

八、申诉

所有申诉必须在该轮交流规定结束时间 15 分钟内向裁判提出，并按规定履行申诉程序。

九、其他规定：按照《福建省第十二届老年人体育健身大会总规程》执行。

福建省第十二届老年人体育健身大会

扑克牌80分升级交流竞赛规则

一、地点时间：2026 年 11 月下旬在三明市委党校举行

二、参加办法：

（一）各单位限报队员 5 人，男女不限，每名队员至少参加 2 轮比赛。

（二）年龄规定：男性年龄：60 岁至 72 岁，女性年龄：55 岁至 72 岁。

三、比赛规则

（一）依据 2002 年国家体育总局社会体育指导中心审定的《中国升级竞赛规程（试行）》。

（二）本次比赛采用计副制团体单循环赛，共 X 轮（根据比赛队数）每轮 6 副牌，这 6 副牌级数分别是 9、10、J、Q、K、A，每副牌 12 分钟，每轮比赛的时间 72 分钟。

（三）比赛时为每队 4 人，分座开室 2 人和闭室 2 人以同样的牌进行比赛。根据编排，队名排在前为主队，队名排在后为客队。

（四）本次比赛采用牌套，定庄、定级、定主原则，打同样的牌，每副牌裁判组在比赛前已发好，并定好庄家、级数、主牌。

（五）第一轮对阵：由赛前抽签或电脑摇号决定，1 号对 2 号在第 1 桌，3 号对 4 号在第 2 桌，号数在前为主队，开室坐南北，闭室坐东西。号数在后为客队，开室坐东西，闭室坐南北。从第二轮开始，按照各队场分的积分编排下一轮的对手，以后每轮以积分来进行编排，即高分对高分，积分相近的相遇，相遇过的队伍不再相遇。

四、计分方法

（一）每副牌比赛结束时，由北家在“复式扑克牌比赛计分表”中填上所得分数。每轮比赛结束后，由双方签字并由北家上交给裁判组。

（二）每轮比赛结束时，根据级分换算表计算出每副牌的 IMP 和总 VP 分数，VP 分数高的一方为胜方，低的一方为负方。胜方所打 VP 分数高出负方 3 级，即标准分为 13: 7；高出负方 4 级，即标准分为 14: 6；以此类推，最高标准分为 20: 0；胜方记 3 个场分，负方记 0 分。如胜方所打 VP 分数高出负方 2 级时，即标准分在 12: 8，胜方记 2.5 个场分，负方记 0.5 个场分；如胜方所打 VP 分数高出负方 1 级时，即标准分在 11: 9，胜方记 2 个场分，负方记 1 个场分；两方所打 VP 分数如相同即标准分为 10: 10 时，双方各记 1.5 个场分。记分表经核对无误后双方签字，由胜方在该轮比赛结束后 5 分钟内将记分表交到记录台。未按时交记分表者，责任方按弃权记分，非责任方按实际比赛结果记分。

（三）比赛名次：首先比较各团队在整个比赛中所获场分之和，高者列前；如场分相同，比较标准分（VP）之和，高者列前；仍相同，看对手分，对手分高的，此队名次在前。

五、比赛通则

（一）南北家管牌套并负责记分，东西家负责座位方向正确。每副牌取牌前，应按照自己座的方位（东、南、西、北）取牌，取牌后需牌面朝下清点张数（庄家 33 张，其他家 25 张），清点无误后方可看牌，若有差错请及时报告裁判。

（二）四家拿完牌后，应把中间挡板放下，庄家埋好底牌并出第一张牌后，由屏幕一方的对方检查后，掀开中间挡板开始打牌，打牌过程庄家不能再查看底牌。

（三）首家出对牌时，其余家有对必须跟对（包括拖拉机中的

对牌)，首家出拖拉机时，其余家有拖拉机必须跟出，若无拖拉机，则必须出对牌，无对牌时才能出其它牌。

（四）首家出某花色副牌时，其余家无此门花色时，可出主牌，称为“将吃”。若首家出的牌中有拖拉机或对牌，将吃牌时所出的主牌必须有拖拉机或对牌，否则被视为垫牌。

（五）同花色的大牌可以连出，称作甩牌。如：副牌中 AAK, AKK, AQQJJ 等。

（六）每人将自己的牌放在前面的弃牌区内。打过的牌一定要依次按阶梯形摆放（便于裁判查牌）。未得分的牌面朝下，得分的分值牌牌面要朝上，可随时查分。打过的牌翻扣好后，不能提出检查牌的要求，只有未翻扣者有权要求查看本轮次牌。

（七）一副牌打完后，应按原来的方位，牌面朝下插入牌套内（庄家的牌由于张数较多，可随意将 8 张牌插入牌套中央的空框内），如果牌插错，影响比赛，裁判将判罚 0.5 比赛分。任何一方对出过的牌有疑问，可以申请裁判查牌。

（八）抠底：当防家在最后一圈中为最大时即为抠底，单抠*2，双抠*4，拖拉机抠*8。（拖拉机类型有：大王对+小王对、小王对+主花色级牌对、主花色级牌对+非主花色级牌对、非主花色级牌对+主花色副牌 AA、同花色 AA+同花色 KK……）。

六、违规与判罚

（一）当庄家打出第一张牌时，由屏幕一方的对家立刻检查底牌是否 8 张，或多或少时，庄家进行多还少补后，扣 40 分给对方，继续打牌。如对家不检查，结果成立庄家或边家牌打完为止结束不予判罚。捡多少分就多少分不能抠底。

（二）多牌或少牌：某一家在打牌中发现多牌或少牌，在整副牌没错的情况下，每多 1 张或少 1 张罚 10 分给对方（因为在出牌中

其他三家没有及时指出)，多牌或少牌人不能抠底或保底。

（三）出错牌：包括跟错、垫错、错将吃。出错牌者不得自行收回错出的牌张，无论是有意或无意，均按暴露张处罚，但必须在规定的时效内更改为合理的出牌。

（四）甩错牌：甩出的牌中如果有一张以上或组合张被挡，按所甩张数每张扣 10 分（每次最多不超过 80 分），然后出最小的牌，挡单出单，挡对出对；若单、对都被挡，则由下家指定出牌，其余牌张收回。

（五）越序出牌：没到你出牌你先出牌，这就叫越序出牌，每越序一张罚 10 分。

（六）暴露张：在打牌过程中，有意、无意地掉在地上和桌面上让人看到牌面或牌拿在手上出牌时快放到桌上发现是出错牌收回但被他人看见等均属暴露张。暴露张分轻罚张和重罚张。

①重罚张为大王和副牌 A（打 A 时为 K），重罚张一旦成立，应牌面向上置于右手边。持重罚张者跟牌时，须在合法出牌的第一时间打出重罚张。持重罚张者领出时，其下家可指定其出或不许出重罚张花色，在其保持出牌权时，此规定一直有效，如下家做出以上决定，则该牌张不再成为罚张，应收回。持重罚张一方扣 20 分。

②轻罚张（除大王、副牌 A 外）每张扣 10 分。

（七）藏张：应出而未出的牌张或牌张组合称为藏张，藏张于两轮内发现的，允许马上改正，藏张第一轮内更正牌，每张罚 10 分，藏张第二轮后每藏 1 张再加扣 10 分，藏张第三轮时结果成立，罚分 80 分给对方，加上前面得的分，这副牌结束（如非违规方得分不足，裁判视情况给予补足）。

（八）出牌超时：通常每次出牌不得超过 30 秒，扣底牌不得超过 1 分钟。超时第一次警告，第二次扣 10 分。

（九）信号：

①比赛中只能用一种牌内欢迎信号，其他信号不能使用。比赛前双方应及时沟通信号使用情况，在不沟通的情况下，若发现违规裁判不予判罚；在有沟通情况下，若发现违规第1次罚10分，第2次或以上40分。

②如果庄家打出第一张花色A，同伴有欢迎信号，庄家又打第二门花色的A，同伴也出欢迎信号，可以回任一门花色；如果不回同伴有欢迎信号的花色，发现同伴没有欢迎信号的花色A，则罚40分并警告一次，若有A的话可以不回并不罚分（本规则主要是防止非法的肢体语言）。以此类推。以下特殊情况：

A. 若有拖拉机时，可先打拖拉机

B. 若第一门花色只剩下对子时，可出对子。

（十）传递非法信息：比赛进行中，无论用声音还是肢体语言传递非法信息，都是严重违规的。若一经发现，第一次警告并罚10分，第二次严重警告并罚40分，第三次判非违规方得120分、本轮比赛结束。累计三次传递非法信息的，取消违规方比赛资格。

（十一）注意事项

（1）在比赛中可以提示的情况（适用于老年赛）

A. 同伴出错牌时，可以提示

B. 同伴没出牌时，不能提示（如级数6红桃主时，领牌方出方块6，不能提示吊主，若发现一次罚10分）

（2）摊牌的方法

只有在你领出时，才可声称摊牌（另外三家没有大于你手上的牌，如大小）。

（3）在比赛中，某一方抢先领出牌时，只要非过错方有人跟出牌，就算默认出牌结果成立，继续打牌，不纠正，不判罚。例如：级数6

红桃主时，北领出牌方块 6，西出方块 A，南东跟牌，接着西抢先出牌，只要南家跟出牌就默认结果成立。（如有一家指出错牌，抢领方则按暴露张处理）

（十二）牌比赛一方迟到超过 10 分钟，判违规方该轮弃权。

七、比赛纪律

（一）讲究文明礼貌，进入赛场须衣冠整洁并佩戴有效证件。

（二）比赛时必须保持安静，进入赛场应及时关闭移动通信工具。

（三）比赛场内禁止吸烟，在赛场及周边区域不得大声喧哗。

（四）尊重裁判、尊重对手、尊重同伴，不得在比赛过程中出现谩骂或带有侮辱性语言的不文明行为。

（五）在比赛中，运动员离开座位时必须征得对方同意。

如发现有比赛运动员违反以上规定，每次将扣 0.5 个比赛分处理。

八、申诉

（一）比赛设仲裁委员会受理各队申诉。

（二）所有申诉必须在该轮比赛正式分数公布后 15 分钟内向裁判提出，并按规定履行申诉程序。

九、其他规定：按《福建省第十二届老年人体育健身大会总规程》执行。

福建省第十二届老年人体育健身大会
棋牌项目交流竞赛报名表

参加单位:

联系人: 联系电话:

项目	身份	姓名	性别	身份证号码	备注
总领队					
中国象棋	队员				
围棋	队员				
桥牌	队员				
扑克牌80分	队员				