

技术内容和要求

（一）竞赛项目：举办全市老年人广场舞交流活动，活动地点鄂尔多斯市鄂托克旗（拟定）。

1、竞赛要求

（1）、本次活动执行中国老年人体育协会审定的《老年人广场舞竞赛规则试行》2021 版。

（2）、项目设置为规定套路和自选套路，自选套路由参赛队自编或选编的广场舞套路，音乐内容需健康文明。

（3）、参赛队以旗区或大企业为单位组队参加。

（4）、仲裁委员会成员和裁判长由主办单位指派，副裁判长、裁判员由承办单位选派；

（5）、裁判员补助必须按照内蒙古自治区体育赛事活动裁判员补助标准，按实际天数发放。

（6）、比赛分为两阶段进行，第一阶段分组循环赛，第二阶段淘汰赛排出相关名次；

（7）、比赛需要在有舞台的演出报告厅进行，须有一定数量的座椅。

（8）、比赛期间大会统一安排运动员摆渡车辆，运动员需严格遵守大会纪律和作息时间，提前 20 分钟到场准备。

（9）、比赛期间大会统一提供食宿，食宿标准需达到三星级酒店标准，提供一日三餐伙食。

2、取名次和奖励办法

(1)、规定套路、自选套路及规定套路和自选套路成绩之和，分别设优胜奖，优秀奖。按参加队数的 40%、60%的比例颁发证书。

(2)、设体育道德风尚奖，颁发给遵守比赛规定，在比赛中展示出良好道德风尚的代表队。

项目清单

	项目名称	数量	单位	天数
运动员	运动员人数	144	人	
	运动员住宿	144	人	3 天
	运动员餐食	144	人	3 天
裁判员	裁判长人数	1	人	
	副裁判长人数	1	人	
	裁判员人数	8	人	
	裁判员住宿人数	10	人	3 天
	裁判员餐食人数	10	人	3 天
	裁判员服装（裤子、褂子、半袖）	10	套	
	裁判员补助人数	10	人	2 天
辅助裁判	辅助裁判	5	人	
	辅助裁判住宿	5	人	3 天
	辅助裁判餐食	5	人	3 天
	辅助裁判补助	5	人	2 天
奖杯奖牌	牌匾：（35CM×43CM）	13	块	
组委会人员	组委会人员 住宿	10	人	3 天
	组委会人员 餐食	10	人	3 天
医疗保障	医疗保障 住宿	2	人	3 天
	医疗保障 餐食	2	人	3 天
	医疗保障 补助	2	人	2 天
物料费	背景板+桁架：（16 米×3 米）	1	块	
	条幅：14 米/条	4	条	
	引导牌	13	块	
	秩序册	30	本	
	裁判员、领队胸牌	37	个	
	材料耗材	1	套	
	赛事饮用水	1000	瓶	
	音响租赁	1	套	2 天
交通保障（大巴）	接送运动员及裁判	4	辆	2 天

(二) 竞赛项目：举办全市老年人羽毛球交流活动，活动地点鄂尔多斯市康巴什区（拟定）。

1、竞赛要求

(1)、交流活动执行国家体育总局审定的最新羽毛球竞赛规则和裁判法，执行羽毛球比赛仲裁条例和纪律规定；

(2)、仲裁委员会和裁判人员均由鄂尔多斯市老年人体育协会及羽毛球工作委员会选派。

(3)、每局比赛采用 21 分每球得分制，每场比赛采用 3 局 2 胜制，出场顺序为男双、女双、混双。

(4)、活动分为两阶段进行，第一阶段分组循环赛，第二阶段淘汰赛排出相关名次；

(5)、各代表队统一着装，队员自带球拍，大会组委会提供比赛用球；

(6)、运动员需严格遵守大会纪律和作息时间，提前做好乘车到场准备。所有争议统一提交仲裁委员会仲裁处理，仲裁处理为最终结果，不得进行二次上访。

(7)、比赛期间大会统一提供比赛用球（型号待定）。

(8)、比赛需要在标准：双打 13.4 米×6.1、单打：13.4×5.18 米的羽毛球场地进行，需要比赛场地 6 块。

(9)、大会统一安排运动员摆渡车辆，运动员需严格遵守大会纪律和作息时间，提前 20 分钟到场准备。

(10)、比赛期间大会统一提供食宿，食宿标准需达到三星

级酒店标准，提供一日三餐伙食。

(11)、赛事裁判工作采用信任制和主裁执场相结合的办法。

2、录取名次与奖励

(1)、取前四名颁发团体优胜奖，其余颁发团体优秀奖；

(2)、设优秀组织奖和体育道德风尚奖，均颁发奖牌。

项目清单

	项目名称	数量	单位	天数
运动员	运动员人数	120	人	
	运动员住宿	120	人	3 天
	运动员餐食	120	人	3 天
裁判员	裁判长	1	人	
	副裁判长	1	人	
	裁判员	13	人	
	裁判员住宿人数	15	人	3 天
	裁判员餐食人数	15	人	3 天
	裁判员服装（裤子、褂子、半袖）	15	套	
	裁判员补助	20	人	3 天
辅助裁判	辅助裁判人数	5	人	
	辅助裁判住宿人数	5	人	3 天
	辅助裁判餐食人数	5	人	3 天
	辅助裁判补助	5	人	3 天
奖杯奖牌	奖牌（个人）	0	块	
	牌匾（奖杯）（集体）：30CM×40CM	13	块	
组委会人员	组委会人员 住宿	10	人	3 天
	组委会人员 餐食	10	人	3 天
医疗保障	医疗保障 住宿	2	人	3 天
	医疗保障 餐食	2	人	3 天
	医疗保障 补助	2	人	3 天
物料费	背景板+桁架：16 米×3 米	1	块	
	条幅：14m/ 条	4	条	
	引导牌	13	块	
	秩序册	30	本	
	裁判员、领队胸牌	40	个	
	材料耗材	1	套	

	赛事饮用水	1000	瓶	
	音响租赁	1	套	2 天
交通保障（大巴）	接送运动员及裁判	3	辆	4 天

（三）实施项目：举办全市老年人乒乓球下基层培训，培训地点 9 个旗区 1 大企业（拟定）。

1、项目实施要求及培训对象：

以各旗区老年群体为主，重点面向零基础或有一定基础的老年爱好者；优先覆盖社区活动室、文化站等服务站点。

2、培训目标

- （1）、普及乒乓球基本技能，纠正错误动作，减少运动损伤；
- （2）、普及科学健身知识，引导老年人安全参与体育锻炼；
- （3）、丰富基层老年文体生活，带动基层老年乒乓球队队伍建设。

3、师资要求

- （1）、教练员具备乒乓球相关执教资质，熟悉老年人生理特点，懂得老年人运动防护；
- （2）、授课语言通俗，节奏放缓，避免高强度、高难度技术教学；
- （3、）能够兼顾零基础老人，耐心示范，多做分解动作教学。

4、教学内容要求

- （1）、安全健康(重中之重)
- 避免扭伤、肩肘腰损伤；
- 讲解老年人运动注意事项:热身、拉伸，

告知有高血压、心脏病、骨关节疾病老人量力而行，不适立即停止；

教会简单运动后放松方法。

(2)、基础技术

握拍、站姿、脚步移动；正手攻球、反手推挡等基础动作；

简单发球、接发球；不强行教授高难度弧圈、大力扣杀。

以趣味练习为主，少对抗、多练习，注重动作规范。

(3)、规则与活动组织

简易乒乓球竞赛规则；

指导基层开展小型老年友谊赛、趣味赛。

5、场地器材与安全保障

(1)、场地：基层活动室、文化广场乒乓球台，保证地面防滑，无障碍物；

(2)、配备急救包，现场要有人员掌握基础应急处置；

(3)、控制参训人数，避免拥挤；训练时长不宜过长。

6、培训组织形式

(1)、可采用理论+实操结合，现场示范、分组练习；

(2)、可结合志愿服务，培训后建立老年乒乓球兴趣小组，常态化开展活动。

项目清单

	项目名称	数量	单位	天数
培训派出人员	培训派出人员数	6	人	
	培训派出人员住宿人数	6	人	30 天
	培训派出人员餐食人数	6	人	30 天

培训派出人员交通	培训派出人员	6	人	
	培训派出人员交通费	6	人	
培训器材	培训器材费	20	桶	

（四）培训项目：举办 2026 年全市老年人匹克球裁判员教练员培训，培训地点鄂尔多斯市康巴什区（拟定）。

1、培训要求

- （1）、以各旗区、企业老年体协为单位组队报名参训。
 - （2）、每单位可报 1 支参训队伍，报名人数为 3 人，男女不限。
 - （3）、持有本人和直系亲属亲笔签名的《自愿参加责任书》。
- 由代表队按参训时段统一给参训人员办理往返在内的意外事故伤害保险。如发生意外，责任自负，费用自理。主、承办单位均不承担任何责任。

2、参训办法

- （1）、培训执行中国网球协会颁布的《中国匹克球运动竞赛规则(2025)》。
- （2）、培训期间大会统一提供食宿，食宿标准需达到三星级酒店标准，提供一日三餐伙食。

项目清单

	项目名称	数量	单位	天数
运动员	参训运动员人数	33	人	
	参训运动员住宿人数	33	人	3 天
	参训运动员餐食人数	33	人	3 天
讲师	培训讲师	2	人	
	培训讲师住宿	2	人	3 天
	培训讲师餐食	2	人	3 天
	培训讲师补助	2	人	2 天

工作人员	工作人员	5	人	
	工作人员住宿	5	人	3 天
	工作人员餐食	5	人	3 天
组委会人员	组委会人员住宿	5	人	3 天
	组委会人员餐食	5	人	3 天
医疗保障	医疗保障住宿	1	人	3 天
	医疗保障餐食	1	人	3 天
	医疗保障补助	1	人	2 天
物料费	背景板：16 米×3 米	1	块	
	条幅：14m/条	4	条	
	会序册	50	本	
	材料耗材	1	套	
	赛事饮用水	200	瓶	
交通保障（大巴）	接送运动员及裁判	1	辆	2 天

（五）竞赛项目：举办 2026 年全市老年人围棋裁判员教练员培训，培训地点鄂尔多斯市东胜区（拟定）。

1、培训要求

- （1）、以各旗区、企业老年体协为单位组队报名参训。
- （2）、各单位可报 1 支参训队伍，报名人数为 3 人，男女不限。
- （3）、持有本人和直系亲属亲笔签名的《自愿参加责任书》。

由代表队按参训时段统一给参训人员办理往返在内的意外事故伤害保险。如发生意外，责任自负，费用自理。主、承办单位均不承担任何责任。

2、参训办法

- （1）、培训执行中国围棋协会审定的现行围棋竞赛规则。
- （2）、培训期间大会统一提供食宿，食宿标准需达到三星级酒店标准，提供一日三餐伙食。

(3)、培训期间大会统一提供参训器材及用具。

(4)、培训需要在宽敞、明亮、通风及环境较好的场地进行，需要标准的棋类桌椅。

(5)、培训期间大会统一安排运动员摆渡车辆，运动员需严格遵守大会纪律和作息時間，提前 20 分钟到场准备。

(6)、培训期间大会统一提供食宿，食宿标准需达到三星级酒店标准，提供一日三餐伙食。

项目清单

	项目名称	数量	单位	天数
运动员	参训运动员人数	33	人	
	参训运动员住宿人数	33	人	3 天
	参训运动员餐食人数	33	人	3 天
讲师	培训讲师	2	人	
	培训讲师住宿人数	2	人	3 天
	培训讲师餐食人数	2	人	3 天
	培训讲师补助	2	人	2 天
工作人员	工作人员	5	人	
	工作人员住宿	5	人	3 天
	工作人员餐食	5	人	3 天
组委会人员	组委会人员住宿	5	人	3 天
	组委会人员餐食	5	人	3 天
医疗保障	医疗保障住宿	1	人	3 天
	医疗保障餐食	1	人	3 天
	医疗保障补助	1	人	2 天
物料费	背景板：16 米×3 米	1	块	
	条幅：14m/条	3	条	
	会序册	30	本	
	培训饮用水	200	瓶	
交通保障（大巴）	接送运动员及裁判	1	辆	2 天

(六) 竞赛项目：2026 年参加全国、全区各项交流活动及培训

项目，活动地点赴全区各盟市。

1、竞赛要求

按照内蒙古自治区老年人体育协会各交流项目和培训项目的具体竞赛和培训要求及参赛办法，实施组织参加。

2、服装、器材、运动员保险

按照比赛要求需统一配备服装及所用器材、运动员人身意外伤害保险

3、参赛运动员交通费

按照规定需统一报支参赛运动员往返交通费

项目清单

参赛（训）项目名称	项目名称	参赛人员数量	单位	参加项目数量
参加全国比赛项目	运动员人数	待定	人	1 项
	运动员食宿人数	待定	人	
	运动员交通人数	待定	人	
	运动员服装	待定	套	
	运动员保险	待定	份	
参加全区老年人交流活动	运动员人数	待定	人	5 项
	运动员食宿	待定	人	
	运动员交通	待定	人	
	运动员服装	待定	套	
	运动员保险	待定	元	
	赛前集训	待定	元	
	器材费	待定	元	
参加全区老年人培训活动	赛训运动员人数	待定	人	10 项
	参训运动员食宿	待定	人	
	参训运动员交通费	待定	元	
	参训运动员保险费	待定	元	

（七）竞赛项目：举办全市苏木乡镇老年人门球交流活动，活动地点鄂尔多斯市伊金霍洛旗（拟定）。

1、竞赛要求

(1)、比赛执行国家体育总局社会体育指导中心审定的《门球竞赛规则及裁判法•2023》和《门球竞赛仲裁条例》。

(2)、比赛分两个阶段进行，第一阶段进行小组单循环赛，排出小组名次。第二阶段进行淘汰附加赛排出全部名次。

(3)、比赛在 20mX15m 人造草坪场地进行。

(4)、比赛用球槌、教练员、队长标志由各队自备，号码服由承办单位提供。球槌必须是中国门球协会认定的生产厂家的产品。

(5)、团体比赛只允许佩戴教练员标志的一人指挥，否则按违体行为处罚。各参赛队上场队员要统一着装，比赛时穿平底运动鞋。

(6)、参赛运动员必须经旗县级以上医院检查，证明身体健康方能参赛，报到时须提交保单原件及健康证明。

(7)、参加人员年龄为：男（60 岁至 70 岁，1965 年至 1955 年出生），女（55 岁至 70 岁，1970 年至 1955 年出生）。

2、录取名次与奖励办法

(1)、比赛按 40%颁发优胜奖，60%颁发优秀奖。

(2)、比赛前三名颁发获奖证书。

(3)、设体育道德风尚奖，颁发给遵守比赛规定，在比赛中展示出良好道德风尚的代表队。

3、比赛期间大会统一安排运动员摆渡车辆，运动员需严格遵守大会纪律和作息时间，提前 20 分钟到场准备。

4、比赛期间大会统一提供食宿，食宿标准需达到三星级酒店标准，提供一日三餐伙食。

项目清单

	项目名称	数量	单位	天数
运动员	运动员人数	216	人	
	运动员住宿	216	人	4 天
	运动员餐食	144	人	4 天
裁判员	裁判长人数	1	人	
	副裁判长人数	1	人	
	裁判员人数	28	人	
	裁判员住宿人数	30	人	4 天
	裁判员餐食人数	30	人	4 天
	裁判员服装（裤子、褂子、半袖）	30	套	
	裁判员补助人数	30	人	4 天
工作人员	工作人员数	10	人	
	工作人员住宿	10	人	4 天
	工作人员餐食	10	人	4 天
奖杯奖牌	牌匾：（35CM×43CM）	24	块	
	奖杯	3	个	
	奖牌	15	块	
组委会人员	组委会人员 住宿	15	人	4 天
	组委会人员 餐食	15	人	4 天
医疗保障	医疗保障 住宿	3	人	4 天
	医疗保障 餐食	3	人	4 天
	医疗保障 补助	3	人	4 天
物料费	背景板+桁架：（16 米×3 米）	1	块	
	条幅：14 米/条	6	条	
	引导牌	28	块	
	秩序册	60	本	
	参赛人员、嘉宾、裁判证件	300	个	
	材料耗材	1	套	
	赛事饮用水	7000	瓶	
	比赛用球	8	副	
	比赛号服	32	副	
交通保障（大巴）	接送运动员及裁判	5	辆	3 天