

“奔跑吧·少年”2025年全国青少年宫跆拳道联赛 (北部赛区)竞赛规程

一、组织机构

主办单位：中国青少年宫协会

承办单位：乌兰察布市文化旅游体育局

共青团乌兰察布市委员会

北京垣漪体育文化发展有限公司

协办单位：中国青少年宫协会体育体验专业委员会

乌兰察布市教育局

乌兰察布市青少年宫

技术支持单位：北京锐博扬科技有限公司

二、时间地点

时间：2025年5月31日至6月3日，共4天

比赛地点：内蒙古自治区乌兰察布市体育馆

报到地点：白泉山庄（乌兰察布市政府万达店）大堂（乌兰察布集宁区泉山路98号）

三、参赛对象与参赛要求

1. 来自北京市、河北、辽宁、吉林、黑龙江、天津市、山西、陕西、内蒙古自治区的青少年宫、少年宫、青年宫、青少年活动中心、青少年活动营地、儿童活动中心、青少年科技馆等青少年校外活动场所，中小学校，青少年体育俱乐部，社会体育培训机构组队参赛。不允许个人参赛。

2. 参赛选手应符合竞赛分组要求，以身份证为依据。

3. 各参赛单位可报领队1名，教练若干名；每名参赛选手

只能代表 1 个单位参加比赛。

4. 参赛选手需保障身体健康（高血压、心脑血管疾病患者、血糖不稳定者不允许参赛），必须自行办理“人身意外保险”，在报到时需提供纸质证明，否则不允许参赛。

四、竞赛分组

组别	年龄段	出生日期区间
儿童甲组	6-8 岁	2018 年 8 月 31 日—2016 年 9 月 1 日
儿童乙组	9-10 岁	2016 年 8 月 31 日—2014 年 9 月 1 日
少年甲组	11-12 岁	2014 年 8 月 31 日—2012 年 9 月 1 日
少年乙组	13-15 岁	2012 年 8 月 31 日—2009 年 9 月 1 日

注：各组别分设男子组、女子组。

五、项目设置

1. 品势项目

设立：个人品势、混双品势、团体品势（每组 5 人，男女比例为 3 男 2 女或 3 女 2 男）。

各组分别按太极 1 章、2 章、3 章、4 章、5 章、6 章、7 章、8 章进行比赛比赛内容设置：

分类	组别	指定品势
个人、混双、 团体品势	儿童组（甲、乙组）	太极 1、2、3、4 章
	少年组（甲、乙组）	太极 5、6、7、8 章

注：赛前由技术代表、裁判长指定参赛品势项目。

2. 竞技项目

设立：个人竞技、团体竞技（每组 3 人）

各参赛队每个级别参赛人数不限。

组别		级别设定
儿童甲组	男子组	20KG、22KG、24KG、26KG、28KG、30KG、 33KG、36KG、39KG、42KG、+42KG
	女子组	
儿童乙组	男子组	22KG、24KG、26KG、28KG、30KG、33KG、 36KG、39KG、42KG、45KG、+45KG
	女子组	
少年甲组	男子组	26KG、28KG、30KG、33KG、36KG、39KG、 42KG、45KG、48KG、+48KG
	女子组	
少年乙组	男子组	36KG、39KG、42KG、45KG、48KG、51KG、 54KG、57KG、60KG、+60KG
	女子组	

注：本着公平比赛的原则，竞技项目级别严格按照以上级别分组，赛前称重没有幅度。

3. 跆拳道项目

由 5—10 人组成，不分男女、不分组别、不限参赛年龄。

六、竞赛办法

（一）品势项目

1. 采用世界跆拳道联合会（WT）最新修订的品势比赛规则。
2. 各项目均采用电子计分器（NTS 品牌）当场评分的方法，按所得分数排出名次。
3. 各项目均采取积分赛制。
4. 1 名选手可兼报品势个人、混双、品势团体比赛，如比赛时间上出现冲突，由组委会协调解决。

（二）竞技项目

1. 采用世界跆拳道联合会（WT）最新修订的竞技比赛规则。
2. 各项目使用电子护具和电子护头（NTS 品牌）。

3. 各项目均采用单败淘汰赛制。

4. 儿童甲、乙组竞技比赛两回合，每回合 1 分钟，局间休息 45 秒；其他组别竞技比赛两回合，每回合 1 分 30 秒，局间休息 60 秒。

5. 若各组各级别报名参赛人数不足 2 人时，将取消该级别，由组委会进行级别向上合并（最大级别向下合并）调整。

6. 抽签和称重在开赛前一天进行，体重称量严格按照所报级别进行，精确到小数点后 1 位；称重不合格者可缴纳 100 元更改级别费。

7. 选手必须身着白色长款跆拳道道服参赛，参加竞技项目的选手要自备护齿、护手、护裆、护腿、护臂，组委会提供电子头盔、电子护具（道服上不得印有国旗及代表国名的文字）。

8. 电子脚套由组委会提供，费用由参赛选手承担。

（三）跆拳道项目

1. 表演动作时间不得超过 3 分 30 秒，超时 10 秒开始扣分。

2. 报到时提交表演音乐 U 盘，并自留备份 U 盘。

3. 完成全部动作后，选手在指定区域等待裁判组评出总分后方可退场。

4. 在动作表演中不得出现世界跆拳道联合会（WT）以外的跆拳道动作风格及形式，也不得使用任何武术器械，特殊情况下如使用不妨碍安全的情景道具或装饰品，必须在赛前由领队提出，并征得裁判长同意。

5. 跆拳道项目允许在提前申报并提交图样的前提下对道服进行特别设计以增强表演效果，具体实施由参赛队伍自行完成。

七、录取名次及奖励办法

1. 品势项目：各组各项分别录取前八名，按 9、7、6、5、4、3、2、1 得分计入团体总分，前三名颁发奖牌、证书，第四至八名颁发证书。

2. 竞技项目：各组各级别分别录取前八名，3、4 名并列为第三名，5 至 8 名并列为第五名，按 9、7、5.5、2.5 得分计入团体总分，前三名颁发奖牌、证书，第五名颁发证书。

3. 跆拳道项目：录取前八名，颁发相应证书。

4. 团体总分：跆拳道项目不计入团体总分，分别录取男子、女子、竞技、品势各组各项（级别）总分之和的前八名，总分多者名次在前（若总分相等，则按在个人比赛中，获得第一名、第二名、第三名的多少排名，多者列前），颁发相应奖杯。

5. 以上各项不足录取名额的，按实际参赛人（队）数递减 1 名录取。

6. 未获得上述证书的参赛选手均颁发赛事参与证书。

7. 优秀教练员。要求：政治立场坚定，思想作风正派，热爱体育事业，业务水平高超，遵守赛风赛纪。在比赛中获得第一名的参赛选手，其报名时填写的领队、教练员颁发证书。

8. 优秀裁判员。要求：公正无私、遵守纪律，熟练竞赛规则和裁判法，执裁无明显失误，服从管理，团队协作良好。由裁判长推荐，经组委会综合评定，按 50%比例颁发证书。

9. 优秀组织单位。要求：队风良好，赛风端正，勇于进取，顽强拼搏，尊重裁判、尊重对手，胜不骄，败不馁，参赛人数多，

组织水平高。团体总分前八名的参赛单位，以及参赛人数排名在前 10%，且体现出良好体育道德的参赛单位颁发证书。

10. 体育道德风尚奖。要求：尊重对手、尊重裁判、尊重观众，严格遵守比赛规则，不出现故意犯规或违背体育道德的行为，在比赛中展现出顽强拼搏、团结协作的精神，展现良好的团队形象和文明举止。由组委会、裁判组和参赛队伍代表共同评定，按 30%比例颁发证书。

11. 所有成绩以组委会成绩公告栏公示为准。

八、参赛费用

1. 赛事报名费：品势、竞技项目 400 元/人/项，每增报一项增加 100 元。跆拳道项目 500 元/组。中国青少年宫协会会员单位免报名费。

2. 组委会提供竞技项目电子护具、护头，并承担相应费用。竞技项目参赛选手需缴纳 200 元/人电子脚套租赁费。

3. 各参赛队伍交通费、食宿费、保险费自理，并由组委会统一安排。

4. 所有参赛队伍报名提交信息之前认真确认姓名等相关信息，一经录入，不再进行更改，如由于参赛单位导致的报名信息错误，修改信息需缴纳证书工本费 20 元每张。如特殊原因（受伤、生病等）请出示医院相关证明。

5. 请各参赛队伍、参赛选手必须购买人身意外保险，组委会只提供赛场应急基本医疗保障及医疗咨询，出现意外状况就医等一切费用由参赛队伍自行承担。

6. 为确保有效合理安排比赛进程，请各参赛单位最晚于 2025 年 5 月 25 日前将相关费用完成交付，并在备注栏注明“奔

跑吧·少年跆拳道比赛+单位名称”，未按规定时间缴费视为无效报名。

指定收款账户：

账户名称：中国青少年宫协会

开户银行：中国民生银行北京正义路支行

银行账号：0102014210003759

7. 主办单位开具增值税普通（专用）电子发票，统一在赛事结束后发放。发票一经开出无特殊情况不予更换。

九、报名与报到

1. 采取网络报名方式。请各参赛单位负责统计参赛选手和领队/教练员名单，于5月25日前登录赛事报名微信公众号“NTS赛事服务”完成注册，点击赛事报名并选择本赛事进行网上报名并上传赛事服务费缴费凭证。最终报名以提交缴费凭证为准。

报名网址：<http://entry.ntssport.cn/Team/TeamLogin?loginKey=qsngxh>

报名二维码：



报名账号获取联系人：杨老师 13011886250（微信同号）

2. 比赛分组编排初稿将在赛事官方微信群进行公示，公示期5月26日—27日各单位应及时核对报名信息，公示期后视为确稿。如有疑问请于5月28日17:00前联系组委会，因自身原因错报、漏报一律不予更改或补报。

3. 组委会对各参赛队伍在报到时进行资格审查，各参赛队伍报到时须提交以下纸质材料：（1）自愿参赛责任及风险告知

书（附件1）；（2）参赛人员信息表（附件2）；（3）人身意外保险保单（含所有参赛选手）。上述资料缺一不可，携带不全者将不允许参加比赛。

4. 请各参赛单位于5月31日到指定场地或通过线上渠道参加联席会议；具体时间地点在赛事官方微信群另行通知。

十、安全管理要求

1. 参赛单位要认真履行参赛选手安全管理的职责，做好参赛选手的健康审核和安全教育，落实安全管理责任制，确保选手身体健康，安全参赛无事故。

2. 如发生意外安全事故，有关赔偿由参赛单位负责与保险公司协调解决。

十一、选手资格及申诉

1. 比赛过程中，如发现冒名顶替、弄虚作假等资格问题，一经查实，取消该项比赛资格和成绩，并通报学校和单位。

2. 参赛队伍申诉需按照所参赛项目规则执行，详情按照各项目规则执行。

3. 违规占用政府公共资源、扰乱比赛秩序、提出不合理诉求的参赛单位及个人，主办单位将根据实际情况引发的不良后果，对其进行取消比赛成绩、停赛、通报等处罚。情节特别严重的将追究其法律责任。

十二、教练员行为准则

1. 熟知竞赛规程和竞赛规则。

2. 服从组委会领导，遵守组委会的一切规定。

3. 须参加各类会议，并将会议内容传达至本单位所有参赛选手，如未参加主办单位有权取消该单位比赛资格。

十三、联系人及电话

报名咨询：詹老师 13717832518（微信同号）

比赛联系：杨老师 13011886250（微信同号）

当地对接：孔老师 15383049551

十四、本规程最终解释权归中国青少年宫协会，其他未尽事宜，另行通知。

附件 1

自愿参赛责任及风险告知书

一、本人（队）自愿报名参加“奔跑吧·少年”2025年全国青少年官跆拳道联赛（北部赛区）并签署本责任书。

二、本人（队）已全面了解并同意遵守大会所制订的各项竞赛规程、规则、要求及采取的安全措施。

三、本人已完全了解自己的身体状况，确认自己身体健康状况良好，具备参赛条件，已为参赛做好充分准备，并在比赛前购买了“人身意外伤害保险”；监护人经审慎评估，确认被监护人身体状况符合参赛条件，并自愿承担相应风险。

四、本人（队）充分了解本次比赛可能出现的风险，且已准备必要的防范措施，以对自己（学生）安全负责的态度参赛。

五、本人（队）愿意承担比赛期间发生的自身意外风险责任，且同意对于非大会原因造成的伤害等任何形式的损失大会不承担任何形式的赔偿。

六、本人（队）同意接受大会在比赛期间提供的现场急救性质的医务治疗，但在离开现场后，在医院救治等发生的相关费用由本队（人）负担。

七、本人（队）承诺以自己的名义参赛，决不冒名顶替，否则自愿承担全部法律责任。

八、本人（队）同意将含有本人肖像的图片、影像用于赛事宣传、媒体报道等合法场景。

九、本人（队）及家长（监护人）已认真阅读并全面理解以上内容，且对上述所有内容予以确认并承担相应的法律责任。

单位名称：_____

选手姓名：_____

家长（监护人）签名：_____

领队签名：_____

年 月 日

附件 2

参赛人员信息表

单位名称: _____

序号	姓名	性别	职务	身份证号	联系方式	参赛组别	参赛项目（级别）
1	赵一二	男	领队			空	空
2			教练			空	空
3			教练			空	空
4			选手			儿童甲组	个人品势
					单位负责人签字:	领队签字:	

注：可续页，每页“单位名称”“单位负责人签字”“领队签字”须保留。