



国际健身气功联合会

INTERNATIONAL HEALTH QIGONG FEDERATION

关于下发国际气联成立十周年暨 2022 年世界健身气功日 活动组织实施方案的通知

国际气联各会员组织：

2022 年 9 月 21 日是国际气联成立十周年纪念日。同时，适逢 9 月 10 日将在全球开展第六个世界健身气功日活动。经研究，将今年的世界健身气功日纳入十周年纪念的系列活动体系中，与其他内容一同扩展为健身气功团队和个人可以广泛参与的系列活动，共同营造国际健身气功蓬勃发展的和谐氛围。现将活动组织实施方案下发各会员协会。

请大家积极组织好相关活动。

附件：国际气联成立十周年暨 2022 年世界健身气功日活动组织实施方案



附件：

国际气联成立十周年暨 2022 年世界健身气功日 活动组织方案

2022 年 9 月 21 日是国际气联成立十周年纪念日。同时，适逢 9 月 10 日将在全球开展第六个世界健身气功日活动。今年的世界健身气功日将纳入十周年纪念的系列活动体系中，与其他内容一同扩展为系列健身气功团队和个人可以广泛参与的活动，共同营造国际健身气功蓬勃发展的和谐氛围。相关方案如下：

一、活动主题

《礼记·曲礼》中称：“人生十年曰幼学。”国际气联走过十年，处在仍需要不断学习进步的阶段，也体现出正茁壮成长的活力未来。十周年纪念将重点展现国际气联与会员协会以及健身气功爱好者相知相伴、共同成长的历程，同时向世界呈现国际气联和所有会员在推广健身气功方面的积极努力和成果。



2022 年世界健身气功日主题为“天下一气，健康友谊”（英文：Together under the Same Qi）。

主题立意为：健身气功有益于个人的身心健康，还将我们团结在一起，在共同面对当今全球疫情等诸多挑战的大背景下体现出伟大的力量。中文主题借鉴了《庄子·知北游》中“通天下一气耳”的描述。



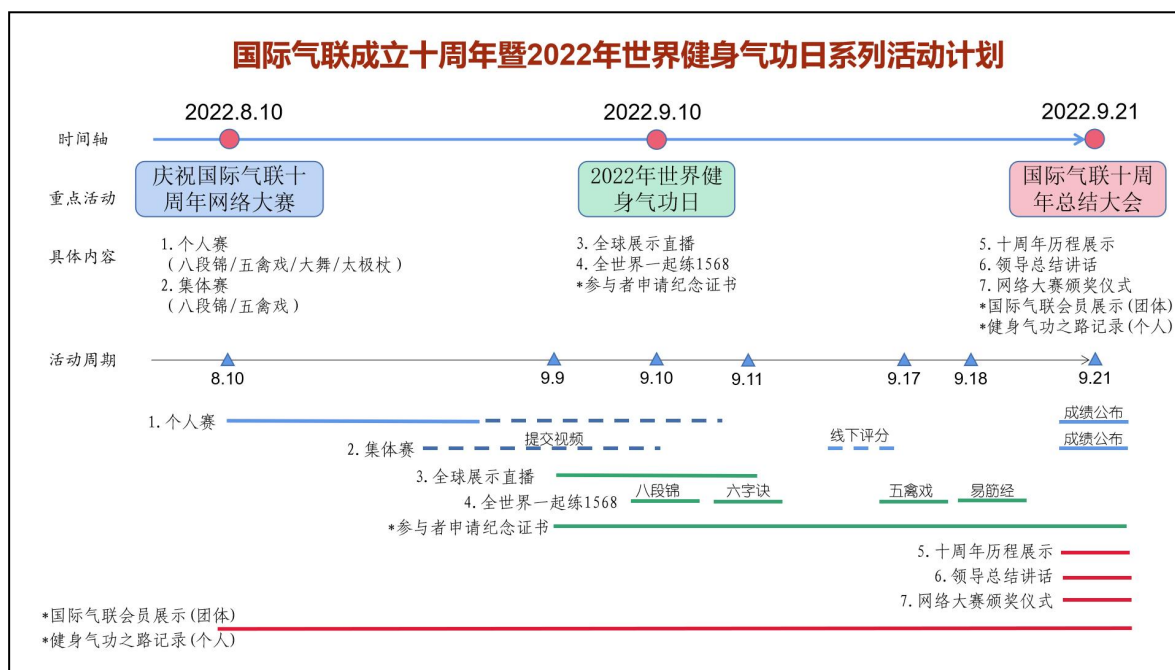
二、活动组织机构

活动的主办方为国际气联，负责国际气联成立十周年暨2022年世界健身气功日活动总体调度。各会员组织开展相关筹备和组织工作，并加强和国际气联之间的沟通和联络。

三、系列活动和形式

将从8月10日开始，一直到9月21日举办系列健身气功团队和个人可以广泛参与的活动，包括网络比赛、线下活动直播、全世界一起练、十周年总结大会等。

活动内容按开展时间顺序介绍如下：



(一) 8-9月：健身气功网络大赛

时间：8月10日至9月21日。

1. 个人赛

本次线上比赛平台为“运动吧名师堂”APP。每位参赛人员在规定的时间内，参加线上“运动吧名师堂”APP个人比赛并上传数据。

按《网络万分制评分表》实行平台电子评分方法。

2. 团体赛

比赛依据中国健身气功协会审定出版的《健身气功竞赛规则与裁判法》。

详细比赛方案另行公布。

(二) 8-10月：“我与健身气功共成长”国际气联成长纪念活动

1. 国际气联会员展示

所有国际气联的会员均可以通过视频，在国际气联平台展示本单位历年来在参与国际气联活动，宣传和推广健身气功方面所做的积极贡献。

(1) 展示平台：国际健身气功 APP

(2) 展示时间：8 月-10 月

(3) 视频提交时间：7 月-9 月

(4) 视频内容：各会员单位的健身气功推广宣传片

2. 健身气功习练者成长记录

围绕国际气联成立成长十周年的主题，每位健身气功习练者可以回顾自己的练习历程，选取自己每年习练健身气功的照片各一张，通过国际健身气功 APP 生成一张记录自己健身气功成长和陪伴历程的非常有意义的专属海报，寓意国际气联的成长和每位健身气功爱好者的成长息息相关。

(1) 平台：国际健身气功 APP

(2) 活动时间：8 月-9 月

(3) 海报样式：

如下图。记录健身气功习练者的姓名、国籍以及练习年份，并根据年份来确定上传照片的张数，记录自己的成长历程。



（三）9月9-11日：世界健身气功日团队庆祝活动现场直播

1. 内容：

2022年活动主要采取网络直播形式。主要包括：

- （1）9月9日至11日各会员及团队的集体活动展示
- （2）邀请协会负责人和嘉宾就健身气功的发展进行畅谈，庆祝国际气联成立十周年，同时展望未来。

各团队提前与国际气联商定活动时间，由国际气联进行直播时间统筹。各协会可以结合本地情况，充分发挥创造力，组织有

自身特色和多样性的健身气功活动。

2. 直播技术平台：

腾讯会议（将提前与各直播单位进行测试）

3. 收看平台：

国际健身气功 APP/国际气联官网及微信公众号

4. 活动要求：

（1）在符合当地防疫要求，确保疫情防控安全的情况下，选择组织所在地地标性位置组织集体活动；人员数量具备一定的规模；

（2）表演功法：不限定，可选健身气功推广功法中的任意一种或多种组合；

（3）着装要求：统一着装，统一风格；

（4）做好活动的摄影和录像；

（5）做好当地新闻媒体的报道；

（6）9月底前将活动资料以图文、多媒体的形式上报国际气联。

5. 表彰：

国际气联将对积极参与世界健身气功日活动的组织颁发2022年世界健身气功日电子荣誉证书。参与各协会活动的人员，可以从国际健身气功 APP 或国际气联官网上传活动照片获得国际气联颁发电子版纪念证书。



(四) 9月10-18日：全世界一起练

9月10至18日期间选取四个时间段（北京时间），号召全球习练者同一时间一起练习“1568”。每次安排一个功法。参与一次以上者上传图片，可以申请世界健身气功日电子纪念证书。

八段锦：9月10日（周六）20:00

六字诀：9月11日（周日）10:00

五禽戏：9月17日（周六）14:00

易筋经：9月18日（周日）16:00

平台：全球健身气功时间/国际健身气功 APP

（五）9 月 21 日：国际气联十周年总结大会

9 月 21 日（周三）国际气联成立十周年当天的北京时间晚上，举办国际气联十周年总结大会。

1. 内容：

（1）国际气联十周年历程展示

（2）国际气联领导总结讲话

（3）健身气功网络大赛颁奖仪式

2. 直播技术平台：腾讯会议

3. 收看平台：国际健身气功 APP/国气联官网及微信公众号