



**国际健身气功联合会**  
**INTERNATIONAL HEALTH QIGONG FEDERATION**

---

## 第 11 届世界健身气功交流比赛大会 活动通知

### 一、日期和地点

日期：2025 年 7 月 21 日 - 7 月 27 日

报到日期：2025 年 7 月 21 日

离会日期：2025 年 7 月 28 日

地点：加拿大温哥华

### 二、主办单位

国际健身气功联合会

### 三、承办单位

加拿大国际健身气功协会

### 四、支持单位

中国健身气功协会

### 五、活动内容

（一）第 11 届世界健身气功交流比赛大会

1. 健身气功交流比赛/竞演
2. 健身气功培训（包括功法和裁判员培训等）
3. 健身气功集体展示

（二）国际气联执委会会议

## 六、活动日程

日期	时间	活动内容	场地
星期一 7月21日	全天	报到	待定
	10:00-17:00	执委会	待定
星期二 7月22日	09:00-12:00	健身气功导引吐纳研修	待定
	14:00-18:00	明目功基础学习班	待定
星期三 7月23日	09:00-12:00	健身气功导引吐纳研修	待定
	14:00-18:00	明目功进阶提高班	待定
星期四 7月24日	09:00-17:00	健身气功集体展示 国际合作挑战赛	待定
星期五 7月25日	09:00-12:00	健身气功导引吐纳研修	待定
	14:00-18:00	健身气功裁判员培训	待定
	19:30-20:30	领队会议	待定
星期六 7月26日	09:00-10:00	开幕式	列治文奥林匹克体育中心
	10:00-18:00	健身气功个人/团体比赛	列治文奥林匹克体育中心
星期日 7月27日	09:00-17:00	健身气功个人/团体比赛 颁奖仪式	列治文奥林匹克体育中心
	19:00-22:00	欢送宴会	幸运海鲜酒楼
星期一 7月28日	全天	离会	

注：准确日程请留意组委会通知。

## 七、费用

### （一）住宿

第11届世界健身气功交流比赛大会为参会人员安排官方指定住宿地点。

住宿选择如下：

**A: River Rock Casino Resort Hotel (8811 River Road, Richmond, B.C.)**

双人间: 169 美元/天/人（税后，含早餐）

单人间: 308 美元/天/人（税后，含早餐）

注：此酒店可由机场乘坐轻轨加拿大线 (Sky train: Canada Line) 直达。轻轨列车每 10 分钟一班，每天早上 5 点到凌晨 1 点运营，单程费用 4 加元）。

**B: Grand Park Airport Hotel (8368 Alexandra Road, Richmond, B.C.)**

双人间: 145 美元/天/人（税后，含早餐）

单人间: 265 美元/天/人（税后，含早餐）

注：此酒店提供机场至酒店的免费穿梭巴士（shuttle bus），服务时间从每天早上 4 点到午夜，每半小时一趟。

**C: Abercorn Hotel (9260 Bridgeport Road, Richmond, B.C.)**

双人间: 115 美元/天/人（税后，含欧陆式简易早餐）

单人间: 225 美元/天/人（税后，含欧陆式简易早餐）

注：此酒店提供机场至酒店的免费穿梭巴士（shuttle bus），每次最多 2 人，服务时间从每天早上 5 点到晚上 10 点 45 分，每半小时一趟。3 人以上（含）包车需向组委会预约，组委会于 7 月 21 日至 28 日提供抵离机场的免费包车服务。

说明：

1.通过组委会预订及支付上述酒店费用的截止时间是 2025 年 6 月 11 日。  
组委会获取酒店上述价格的房间数量有限，先到先得。如预定数量满额，有可能酒店预订价格会有变化，敬请留意。

2.机场离上述三家酒店的距离都较近，车程在 10 分钟内。

3.组委会将为通过组委会预订上述三家酒店的人员提供酒店至比赛场地/培训场地的去程免费班车服务，发车时间为上午 8 点和 8 点 30 分。

4. 所有预订可通过官网操作：<https://www.healthqigongcanada.ca/zh/>。或通过电子邮件发送至 [canadainternationalhealthqigong@gmail.com](mailto:canadainternationalhealthqigong@gmail.com)，并抄送至 [kenlow@shaw.ca](mailto:kenlow@shaw.ca)，同时在与组委会核对后及时付款。

## （二）比赛费用

团体赛/个人赛：35 美元/项/人

国际合作挑战赛：35 美元/人

【注】除因报名人数不足项目取消外，费用一经缴纳不再退还。

## （三）培训费用

健身气功导引吐纳研修（3 天）：杨柏龙教授&张明亮教授联合授课，360 美元/人。

明目功基础学习班（1 天）：雷斌教授授课，120 美元/人。

明目功进阶提高班（1 天）：雷斌教授授课，120 美元/人。

【注】费用一经缴纳不再退还（保留课程回看资格）。

## （四）其他费用（可选）

宴会：65 美元/人

# 八、报名与报到

（一）请国际健身气功联合会会员组织及其他健身气功团体根据要求填写报名表（香港、澳门、台湾地区须经会员协会报名），并通过电子邮件发送给加拿大国际健身气功协会。

（二）**2025 年 6 月 21 日**是报名截止日。6 月 21 日(不含)后报名的人员需缴纳全部报名费用 10%的特别服务费。

（三）2025 年 6 月 21 日后注册的参与者可参加培训和竞演，但不列入大会秩序册。

(四) 报到日期： 参加培训人员请于 7 月 21 日报到。

(五) 报到地点： 待定

## 九、其他事项

(一) 报到时，每个参会组织需以团队名义向组委会提交正式的报名表格和参会者责任说明书各 1 份。

(二) 参会者须购买本人和本团队人寿保险和旅游保险，并自行承担大会期间发生的疾病或伤害责任。

(二) 各项报名请浏览赛事官网：<https://www.healthqigongcanada.ca/zh/>

## 十、联系方式

(一) 加拿大国际健身气功协会

联系人：Ken LOW、Lai Chun CHEUNG

电话：001-604-7198388，001-604-7811739

电子信箱：[kenlow@shaw.ca](mailto:kenlow@shaw.ca)

(二) 国际健身气功联合会

联系人：吴志鹏

电话：0086 10 87187160

电子邮件：[headoffice@ihqfo.org](mailto:headoffice@ihqfo.org)

十一、未尽事宜，另行通知。

十二、本通知解释权归第 11 届世界健身气功交流比赛大会组委会。

## 附件 1

# 第 11 届世界健身气功交流比赛大会 集体/个人比赛竞赛规程

## 一、时间

2025年7月26日至27日

## 二、地点

加拿大温哥华列治文奥林匹克体育中心

## 三、比赛项目

1. 健身气功·易筋经
2. 健身气功·五禽戏
3. 健身气功·六字诀
4. 健身气功·八段锦
5. 健身气功·大舞
6. 健身气功·导引养生功十二法
7. 健身气功·太极养生杖
8. 健身气功·马王堆导引术
9. 健身气功·十二段锦

## 四、参赛办法

（一）国际健身气功联合会会员协会及相关社团组织均可组派多支代表队参加比赛（香港、澳门、台湾地区参赛须经会员协会报名），每队限报10人，其中领队1人、教练1人，队员8人。参赛队员须身体健康。领队可兼教练，领队和教练亦可兼队员。

（二）比赛设集体赛和个人赛。集体赛不分性别和年龄，上场运动员不得少于4人，不得多于8人，每队可报多项。个人赛按性别、年龄分组：A. 39岁（含）以下/B. 40~64岁/C. 65岁（含）以上（年龄组区分以2025年6月30日为准），每人可报多项。报名截止后，如果某功法项目集体赛报名参赛少于2支队伍，

个人赛报名参赛少于3人，组委会将发布取消该小项通知，同时允许相关参赛者变更报名一次。

## 五、竞赛办法

（一）评判采用国际健身气功联合会指定的《健身气功竞赛规则(试行)》（中国健身气功协会修订版）。

（二）集体比赛项目参赛队伍场上成“品”字或“一”字型排列，每支参赛队在4人以上的队形为两列横排错位，成“平行四边形”。

（三）个人比赛项目队型排列为：“一”字形或两排错位站立。

（四）比赛项目（集体赛和个人赛）均采用中国健身气功协会推广的缩编版普及功法。比赛使用缩编版无口令词的伴奏音乐。（比赛伴奏音乐和带口令词的练习音乐均可从国际气联官方网站下载）。

## 六、录取名次和奖励

（一）集体赛和个人赛项目均设一、二、三等奖，其中按照排名，一等奖录取单项参赛队（人）的20%，二等奖录取单项参赛队（人）的30%，三等奖录取单项参赛队（人）的50%，所有奖项均按四舍五入的方法录取名次。

（二）个人赛增设全能奖。按性别、年龄分组，对于老功法（1568）和新功法（1568以外）都各报名两项以上（含）的人员，将设置个人全能奖，奖励各性别、年龄组的前三名，颁发冠亚季军奖。从选手参加的所有老功法和新功法中，各选择其中最好的两项功法成绩、总共四项功法成绩计算总和；同时，如选手参加多于四项功法的比赛，未计入成绩的每一项功法按获得个人赛的名次可获得相依加分（一、二、三等奖分别可获得0.5、0.3和0.2的加分），累计总成绩作为最终评奖成绩。

（三）集体赛各奖项颁发奖杯和证书；个人赛各奖项颁发奖牌和证书；个人全能赛颁发奖杯和证书。

## 七、裁判和仲裁人员

本次大会仲裁委员和裁判长以上主要裁判由国际健身气功联合会指派，其他上场裁判人员从本次国际裁判员培训班中择优选用，辅助裁判员由承办单位选派。

## 八、报名报到

参赛的各社团组织按照有关要求,认真填写《第11届世界健身气功交流比赛大会报名表》和《抵离信息表》(见附件),并于2025年6月21日前通过电子邮件、信函等方式发送至加拿大国际健身气功协会。参赛项目一经确定,不得更改和调整。

## 九、其他事项

(一) 参赛队员服装须符合健身气功项目特点,集体赛队员服装款式和颜色须统一,鞋为健身运动类鞋。上场队员须佩戴大会统一发放的号码布。

(二) 各参赛队领队和教练员请参加2025年7月24日19:30举办的领队教练员技术会议。



## 第 11 届世界健身气功交流比赛大会 国际合作挑战赛竞演规程

### 一、时间

2025 年 7 月 24 日

### 二、地点

待定

### 三、参与办法

挑战赛主要考验队员临时组队的合作水平以及队员在短时间内勇于挑战、勇于创新的精神，以此促进来自不同队伍队员的交流。

1. 竞演队伍由各代表队报名本项目的队员赛前临时抽签组成，体现国际合作和挑战精神。每支临时组成的“国际”队伍不分性别和年龄，人数 4-6 人，由组委会根据报名规模赛前确定。

2. 赛前组织抽签仪式，具体日期另行通知。

3. 临时组成的挑战队伍抽签后可以开始线上或线下的准备。自己沟通，自定义竞演主题，选定音乐，进行健身气功动作的组合编排（允许使用简单道具配合），以及赛前自行安排排练。

4. 挑战赛竞演的功法可以从健身气功的九种国际推广功法（易筋经、五禽戏、八段锦、六字诀、太极养生杖、大舞、导引养生功十二法、十二段锦、马王堆导引术）中选取动作进行多样化组合，但要求选取的动作呈现完整。

5. 竞演音乐自选，时间不超过 4 分钟。表演后每支队伍用 2 分钟介绍本队伍合作花絮。

### 四、评比办法

1. 安排三名评委对队伍动作的规范性、表演力、创新性、配合度，以及最后团队介绍体现的合作精神等方面进行综合评判。

2. 队伍逐一上场竞演。每支队伍表演完后，由评委进行点评。

## 五、录取名次和奖励

1. 将由评委评出以下系列奖项：

- (1) 最受欢迎团队奖（三支队伍）
- (2) 国际友谊合作奖（除最受欢迎团队奖以外的团队）
- (3) 最佳服装组合奖
- (4) 最受欢迎男选手
- (5) 最受欢迎女选手

2. 前三项颁发证书，后两项颁发奖杯和证书。

## 六、评判人员

本次竞演的评委由国际健身气功联合会指派。

## 七、其他事项

- （一）竞演队员服装须符合健身气功项目特点，鞋为健身运动类鞋。上场队员佩戴大会统一发放的号码布。
- （二）各竞演人员的领队请参加 2025 年 7 月 1 日举办的线上抽签，未参加抽签的代表队，由大会指定人员代为抽签。
- （三）队员需自行购买保险，自行承担赛事中发生的伤病等意外责任。

## 第 11 届世界健身气功交流比赛大会功法培训班通知

### 一、健身气功导引吐纳研修班

(一) 日期：2025 年 7 月 22、23、25 日

(二) 地点：温哥华

(三) 培训主讲人：杨柏龙教授&张明亮教授

(四) 培训内容：

1. 习练健身气功必须了解的基本知识
2. 健身气功“调身”与“导引”的理论与方法
3. 导引类功法的杰出代表——健身气功·八段锦
4. 健身气功“调息”与“吐纳”的理论与方法
5. 吐纳类功法的杰出代表——健身气功·六字诀
6. 健身气功·八段锦的习练精要、误区与进阶方向
7. 健身气功·六字诀的习练精要、误区与进阶方向
8. 当八段锦遇上六字诀——“导引”与“吐纳”如何结合？
9. 你的运动处方——寻找适合你的健身气功习练方式
10. 习练体验交流与分享

(供参考，具体内容以实际培训班为准)

(五) 参加人员：爱好者均可报名参加。建议至少有六字诀/八段锦的功法习练基础或培训前提前进行功法学习。

(六) 培训证书：完成培训内容且表现合格的学员可以获得国际气联颁发的培训合格证书，并可以获得直接报考国际健身气功三段的资格（注：段位需另外申请及参加考试，已获得三段及以上段位的人员不参与）。

(七) 培训费用：360 美元/人。

备注：6月21日报名截止后，将在正式培训前通过网上组织一次课前见面会，由主讲老师对如何更好学习本次课程进行课前辅导。

#### 讲师简介：

杨柏龙：国际健身气功联合会专家委员会顾问，北京体育大学教授，原北京体育大学导引养生中心主任，中国健身气功九段，健身气功国际 A 级裁判；曾任中国健身气功协会常委、技术委员会副主任、国际健身气功联合会推广委员会副主任、健身气功推广普及功法编委会编委，主编了健身气功·八段锦、十二段锦功法及教材。数十次担任国际、国内大型健身气功比赛的总裁判长、仲裁主任及各种培训班的主讲教师。曾出访 30 多个国家讲学百余次。



张明亮：国际健身气功联合会专家委员会主任，国际著名健身气功专家，中国健身气功八段，中医及养生专家，中国国家级非遗二十四节气中医导引养生法传承人、山西省级非遗中医新九针疗法传承人、峨眉山市级非遗峨眉内功导引按跷术非遗传承人、峨眉丹医养生学第十四代传人，北京黄亭中医药研究院创办人与院长，北京中医药大学客座教授、山西大学体育学院客座教授健身气功·六字诀、易筋经、十二段锦主创专家。



## 二、明目功基础学习班

（一）日期：2025 年 7 月 22 日

（二）地点：温哥华

（三）培训主讲人：雷斌教授

（四）培训内容：健身气功·明目功（青少版）

- 1.明目功的源流、特点和功理作用
- 2.明目功的各式动作教学和技术要点、易犯错误
- 3.明目功的基本呼吸方法和意念活动

（供参考，具体内容以实际培训班为准）

（五）参加人员：课程适合健身气功爱好者或计划开展明目功教学的人员。

（六）培训证书：完成培训内容且能完整演练功法的学员可以获得国际气联颁发的培训合格证书。

（七）培训费用：120 美元/人。

### 三、明目功进阶提高班

（一）日期：2025 年 7 月 23 日

（二）地点：温哥华

（三）培训主讲人：雷斌教授

（四）培训内容：健身气功·明目功的应用与眼部保健手法

- 1.明目功的中医脏腑、经络理论基础
- 2.十四经脉的常用穴位
- 3.明目功（青少版、成人版）在眼部保健中的应用
- 4.眼部保健手法
- 5.明目功的教学方法

（供参考，具体内容以实际培训班为准）

（五）参加人员：课程适合已有明目功（青少版或者成人版）功法基础的人员。建议课前提前进行明目功（青少版或者成人版）的学习。

（六）培训证书：完成培训内容且能完整演练明目功功法的学员可以获得国际气联颁发的培训合格证书。

（七）培训费用：120 美元/人。

讲师简介：

雷斌：武汉体育学院武术学院副教授，硕士生导师；中国健身气功协会委员，健身气功八段，健身气功国际B级裁判；健身气功·易筋经、明目功（成人版）主创人员；健身气功·大舞、二十四节气养生功编创负责人。系统学习中医骨伤专业并获得《医师资格证书》。主编和主要参编教材12部；是《健身气功》、《健身气功·易筋经》、《健身气功·大舞》、《传统体育养生理论与实践》4门湖北省一流课程负责人，6篇健身气功研究论文入选奥林匹克科学大会。曾赴近20个国家进行健身气功讲学。



备注：健身气功导引吐纳研修班与明目功功法培训班同期进行，请报名时留意。培训费用一经缴纳不再退还（保留课程回看资格）。

## 第 11 届世界健身气功交流比赛大会 参会人员责任声明书

我自愿参加第 11 届世界健身气功交流比赛大会，并承诺在活动期间出现的任何事故或法律上的争议，包括一切有关索偿、行动、请求等，本人自愿承担一切后果，同时自己、继承人、私人助理、代理人、代表人及指定人士等均不能状告大会组委会和主办单位。本人同意并遵守由国际健身气功联合会制定的一切赛事规则，如有任何异议，均遵照大会仲裁裁决执行。本人同意参加大会的一切活动被拍摄、录像或电视现场直播等，本人还同意由国际健身气功联合会以全部或部分形式，通过电视、电台、录像、媒体图样或任何媒介设备使用本人的姓名、地址、声音、动作、图形，并将不做任何追讨及赔偿。本人已知悉并充分明白上述声明内容。

（18 岁以下参加者需要家长或合法监护人签署。）

本人签名：                家长或合法监护人签名：

日期：    年    月    日

附件 5

## 第 11 届世界健身气功交流比赛大会 报名一览表

国家/地区	
协会组织名称	
参加团体赛队伍数量	
参加比赛/竞演运动员数量	
参加培训人数	
总人数	
领队姓名	
领队联系方式	
住宿需求： A 类： <input type="radio"/> 单人间 <input type="radio"/> 双人间 B 类： <input type="radio"/> 单人间 <input type="radio"/> 双人间 C 类： <input type="radio"/> 单人间 <input type="radio"/> 双人间	<div style="border-bottom: 1px solid black; padding-bottom: 5px;">房间数量：</div> <div style="border-bottom: 1px solid black; height: 20px; margin-top: 5px;"></div> <div style="border-bottom: 1px solid black; height: 20px; margin-top: 5px;"></div>

注：此表于 2025 年 6 月 21 日前填报至加拿大国际健身气功协会，酒店预订截至日期 6 月 11 日。

填报人：\_\_\_\_\_联系电话：

E-mail：\_\_\_\_\_

负责人签名：

填报时间：     年     月     日



## 参加第 11 届世界健身气功交流比赛大会抵离信息

国家/地区：

代表队名称：

编 号	抵达信息				离会信息			
	航班	时间	日期	人数	航班	时间	日期	人数

注：1. 此表可复印使用；2. 此表于 2025 年 6 月 21 日前填报至加拿大国际健身气功协会。

填报人：\_\_\_\_\_ 联系电话：\_\_\_\_\_ 传真：\_\_\_\_\_ E-mail：\_\_\_\_\_

负责人签名：\_\_\_\_\_

填报时间： 年 月 日