

2018 年第七届全国全民健身操舞大赛

总决赛规程

一、主办单位

国家体育总局体操运动管理中心

中国健美操协会

二、时间和地点

时间：待定

地点：深圳

三、参赛单位

各省、自治区、直辖市、计划单列市，各大、中、小学、幼儿园、部队、机关、企事业单位、各行业体协，街道社区及健身俱乐部。

四、竞赛分组与内容

（一）竞赛分组

1. 学校组：小学甲组 4-6 年级、小学乙组 1-3 年级、小学混合组，初中组、高中组，大学组（普通院校组、体育院校组、高水平组）；

2. 社会组（俱乐部组）：幼儿组（6 岁以下）、儿童组（7-12 岁）、少年组（13-17 岁）、青年组（18~35）岁、中年组（36~50 岁）、老年组（51~60 岁）。

（二）竞赛内容

1. 有氧健身操（舞）

规定动作：

（1）《全国全民健身操等级规定动作》有氧舞蹈 1-6 级、轻器械健身操 1-6 级；

（2）肯德基《系列校园青春健身操》（基础套、提高套）；

（3）第三套《全国健美操大众锻炼标准》少年组 1-3 级、成年组 3-6 级（不包括地面动作）；

（4）2016《全国阳光校园健身操规定动作》皮筋操普及套、表演套；

（5）2016《全国踏板健身操规定动作》中学套、成人套；

（6）2017《全国校园健身操规定套路》、《全国校园踏板操规定套路》；

（7）2018《全国校园大课间健身操舞示范套路》幼儿组、小学乙组、小学甲组、初中组、高中组和大学组的徒手健身操舞和轻器械健身操舞组。

自选动作：

（1）徒手健身操舞：有氧健身操、有氧健身舞，自由舞蹈（各种不同风格特点的舞蹈作品）、运动舞蹈（各种体育艺术类表演形式的项目）；

（2）轻器械健身操舞：健身轻器械健身操、表演轻器械健身操、表演轻器械健身舞；

(3) CAA 表演类徒手健身操、轻器械健身操。

2. 时尚健身课程

自选动作：由教练员领操（应体现口号、手势等内容）的任意一种形式的团操成套内容。

(1) 徒手团操（传统有氧健身操、各类健身舞蹈、瑜伽、肚皮舞等）；

(2) 器械团操（踏板、健身球、橡皮带、杠铃等）。

3. 广场健身操（舞）

(1) 2013 年《全国广场健身操（舞）规定动作》；

(2) 2015 年《全国广场健身舞规定套路》最炫小苹果、叮咯咙咚呛；

(3) 自选动作：徒手广场健身操、徒手广场健身舞、轻器械广场健身操、轻器械广场健身舞。

4. 街舞

(1) 规定套路：

2013 年《全国时尚街舞规定套路》；

2014 年《全国街舞推广套路》：Hiphop 推广套路、Street jazz 推广套路；

2015 年《全国街舞推广套路》：Hiphop 推广套路、Street jazz 推广套路。

(2) 自选套路：

综合风格齐舞（任意街舞风格均可）、Breaking 齐舞。

5. 民族健身操舞

(1) 规定动作：2016《全国民族健身操规定套路》之藏族、傣族；

(2) 自选动作：民族健身操、民族健身舞、民族轻器械健身操、民族轻器械健身舞。

6. 全国健身操舞明星大赛（街舞、明星教练、瑜伽）

7. 大众体操项目展演

五、竞赛办法

(一) 所有项目只进行一轮预决赛，各单项出场顺序报名截止后一周由组委会统一抽签决定；

(二) 成套动作时间：自选动作（除广场健身操舞比赛项目外）所有参赛项目成套时间为 2 分加减 10 秒；

(三) 大众体操展演：以体操、健美操、技巧、艺术体操、蹦床等形式编排的团体节目，需要提前上报节目名称、时间；

(四) 全国健身操舞明星赛按照评分指南执行；

(五) 竞赛执行全国全民健身操舞推广委员会审定的《全国全民健身操舞评分指南》；

(六) 参赛人数与要求：

除广场健身操舞、CAA 健身徒手、健身轻器械外，所有项目参加人数均为 8-24 人。

1. 广场健身操舞：

(1) 参加人数：12—36 人；

(2) 比赛时间: 3 分加减 10 秒

2. CAA 表演类徒手健身操、轻器械健身操:

(1) 参加人数: 小集体 5-8 人、大集体 9-16 人

(2) 成套时间: 2 分加减 10 秒

(3) 特定内容: 三段操一段舞

A. 第一个八拍为开合跳的 4 个八拍组合;

B. 第一个八拍为两次吸腿跳两次大踢腿(左右依次交换)的 4 个八拍组合;

C. 第一个八拍为四次弹踢腿(两次向前两次向侧,左右一次交换)的 4 个八拍组合;

D. 不少于 4 个八拍的风格任意的舞蹈动作组合

(4) 限定内容: 托举与技巧

超过肩的托举一次; 技巧组合不超过 3 次。

3. 各参赛队报名时可报候补运动员 2 名, 只有报名的运动员及候补的运动员才有资格参加比赛;

4. 各 “推广示范省市” 分站赛参赛单位不得少于 30 支; 组织参加总决赛队伍不得少于 10 支 150 人;

5. 没有列入 “推广示范省市” 的可向全国全民健身操舞推广委员会申请组织省市推广比赛; 没有组织推广赛的省市基层单位可就近参加其它省市全国分站赛, 也可直接报名参加总决赛;

6. 参加总决赛超过 10 支队伍的省市, 将有资格参加 2018 年推广 “示范省市” 的申报。

（七）总决赛颁奖展演

1. 大会将由指定传媒机构对参赛代表队进行系列报道，各队报名时需提交队伍文字介绍、团队照片和标准 3 号队旗，颜色不限；

2. “推广示范省市”可推荐 3 个优秀节目、其他省市可推荐 1 个优秀节目，于分站赛结束后将视频发到大赛组委会，参加总决赛颁奖晚会节目的遴选。

六、录取名次和奖励

（一）全国总决赛获奖成绩按照：特等奖 30%、一等奖 40%、二等奖 30%的比例按组别录取，并颁发证书；

（二）参赛运动员及参赛单位均可获得获奖证书。各组别、各级别、各单项获得特等奖第一名的单位，颁发奖杯；

（三）各组别、各单项获得一等奖及以上队伍的教练员，颁发“年度优秀教练员”证书；

（四）各组别特别奖设置（参见附录 2）；

（五）参加大众体操展演的队伍均获最佳表演团队，颁发证书，并可获得推荐参加国际大众体操展演的资格。

七、仲裁委员会和裁判员

（一）裁判长、副裁判长由全国全民健身操舞推广委员会选派（必须持有健美操国家级或全国全民健身操舞高级裁判证书），裁判员由各省级委员会推荐参加过年度“全国全民健身操舞裁判员资格培训班”并通过考核获得执法资格的裁判员，辅助裁判由

承办单位选派。

（二）裁判员报到时须携带统一的裁判服、裁判证和裁判徽章，未获得全国全民健身操舞年度裁判员执法资格的，将不安排其裁判工作。

八、总决赛报名及报到

（一）报名

1. 经全国全民健身操舞推广委员会同意组织推广赛事的省市，由各省级委员会统一报名至总决赛组委会，不接受单独报名；没有组织统一比赛的省市，参赛单位可直接向总决赛组委会报名；

2. 参赛运动员人数在 24 人以下的单位可报领队、教练各 2 名；25 人以上的参赛单位可报领队、教练各 3 名。确认报名后一律不得更改组别、级别及参赛项目；如确系误报需更改，经大赛组委会同意后方能更改，并交纳更改手续费 100 元/人/次；

3. 各单位参赛项目根据报名系统要求填写，各单位可报多类参赛项目（参见竞赛内容），但每名运动员报名兼项不得超过两个大类、四个小项；街舞参赛运动员兼项不得超过三项；

4. 各参赛队不得跨组别报名。同一参赛项目的运动员必须属于同一参赛组别，跨组比赛将被取消第二项比赛成绩。

5. 参加大众体操展演的队伍需要按照规定时间提报展演项目，经组委会审核同意，方能参加展演。

（二）报到

1. 报到时间、报到地点见补充通知；
2. 参赛运动员须带身份证（学生须带学生证）报到，以备大会资格审查；
3. 裁判员请按规定时间、地点准时报到；
4. 参加自选动作比赛的运动队，报名时将音乐随报名上传至报名系统并携带参赛音乐以备份。

九、经费

- （一）所有参赛人员差旅费、食宿费自理；
- （二）竞赛组织奖励办法：凡组织参加本次大赛总决赛的参赛队伍达 10 支以上及运动员人数超过 150 人以上的分赛区总领队，往返差旅费（火车硬卧标准；高铁、动车二等座）及食宿费由大会承担。
- （三）仲裁、裁判长、指定裁判员差旅费、食宿费由大会承担；随队裁判员食宿大会统一安排，费用自理；执裁劳务费由大会承担。

十、突发公共事件应急预案

- （一）由赛事活动承办单位协调当地政府职能部门成立救援和保障机构，包括财政、公安、消防、交通、卫生、气象、通讯、供水、供电等；
- （二）赛事活动组委会下设安全保卫部具体履行安保职责，组委会负责人为安保工作第一责任人；
- （三）赛事活动组委会确定应急工作信息员和应急电话，负

责预警信息的采集和汇报。组委会负责对信息员和救援人员进行培训；

（四）预警信息按应急工作组织程序逐级上报，重要信息随时报告。

十一、规程未尽事宜，另行通知。

附录 1：全国全民健身操舞大赛参赛组别与内容

项目		内容		组别													
				学校组						社会组							
				小学组	初中组	高中组	普通院校组	体育院校组	高水平组	幼儿组	儿童组	少年组	青年组	中年组	老年组		
有氧健身操舞	规定动作	2012 全国全民健身操舞规定动作	有氧舞蹈 1 级	√						√	√	√					
			轻器械健身操 1 级	√						√	√	√					
			有氧舞蹈 2 级	√	√	√	√	√			√	√	√	√	√		
			轻器械健身操 2 级	√	√	√	√	√			√	√	√	√	√		
			有氧舞蹈 3 级	√	√	√	√	√	√				√	√	√		
			轻器械健身操 3 级	√	√	√	√	√	√				√	√	√		
			有氧舞蹈 4 级	√	√	√	√	√	√				√	√	√		
			轻器械健身操 4 级	√	√	√	√	√	√				√	√	√		
			有氧舞蹈 5 级		√	√	√	√	√				√	√	√		
			轻器械健身操 5 级		√	√	√	√	√				√	√	√		
			有氧舞蹈 6 级		√	√	√	√	√				√	√	√		
			轻器械健身操 6 级		√	√	√	√	√				√	√	√		
		大众锻炼标准	少儿组 1-3 级	√						√	√	√					
			成人组 3 级				√						√	√	√		
			成人组 4 级				√						√	√	√		
			成人组 5 级				√	√					√	√	√		
			成人组 6 级				√	√	√				√				
		系列校园青春健身操	健身操基础套		√	√											
			健身操提高套		√	√											
		2016 全国	皮筋操普及套	√	√	√	√	√	√		√	√					

		阳光校园健身操	皮筋操表演套	√	√	√	√	√	√		√	√					
		2016 全国踏板健身操	中学套	√	√	√											
			成人套		√	√	√	√	√		√	√	√	√			
		2017 全国规定套路	校园健身操	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√				
			校园踏板操	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√				
		2018 全国校园大课间健身操示范套路	徒手健身操舞	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√				
			轻器械健身操舞	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√				
有氧健身操舞	自选动作		有氧健身操	√	√	√	√	√	√				√	√	√		
			有氧健身舞	√	√	√	√	√	√				√	√	√		
			自由舞蹈	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√		
			运动舞蹈	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√		
			健身轻器械操	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√		
			表演轻器械健身操	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√		
			表演轻器械健身舞	√	√	√	√	√	√				√	√	√		
			CAA 表演类徒手健身操	√	√	√	√	√	√	√							
			CAA 表演类轻器械健身操	√	√	√	√	√	√	√							
广场健身操舞	规定动作	2013 广场健身操舞	绿旋风		√	√	√	√	√		√	√	√	√	√		
			中国味道		√	√	√	√	√		√	√	√	√	√		
			冬天里的一把火		√	√	√	√	√		√	√	√	√	√		
			自由飞翔		√	√	√	√	√		√	√	√	√	√		
			茉莉花放	√	√	√	√	√	√		√	√	√	√	√		
		2015 广场健身操舞	最炫小苹果		√	√	√	√	√		√	√	√	√	√		
			叮咯咙咚呛	√	√	√	√	√	√		√	√	√	√	√		
			徒手广场健身操	√	√	√	√	√	√		√	√	√	√	√		

	动作	徒手广场健身舞		√	√	√	√	√	√		√	√	√	√	√		
		轻器械广场健身操		√	√	√	√	√	√		√	√	√	√	√		
		轻器械广场健身舞		√	√	√	√	√	√		√	√	√	√	√		
街舞	规定动作	2013 全国街舞推广套路		√	√	√	√	√	√		√	√	√				
		2014 全国街舞推广套路	Hiphop 推广套路	√	√	√	√	√	√				√				
			Streetjazz 推广套路	√	√	√	√	√	√				√				
		2015 全国街舞推广套路	Hiphop 推广套路	√	√	√	√	√	√		√	√	√	√			
			Streetjazz 推广套路	√	√	√	√	√	√		√	√	√	√			
	自选动作	综合风格齐舞		√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√			
		Breaking 齐舞		√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√			
时尚健身课程	自选动作	传统有氧操 (Hi-Low)			√	√	√	√	√				√				
		健身踏板 (Fit Step)			√	√	√	√	√				√				
		健身舞蹈 (Fit Dance)			√	√	√	√	√				√				
		有氧搏击 (Kick Box)			√	√	√	√	√				√				
		形神课程 (Mind Body)			√	√	√	√	√				√	√			
		健身球 (Fit Ball)			√	√	√	√	√				√				
		健身杠铃 (Body-Pump)			√	√	√	√	√				√				
民族健身操舞	规定套路	2016《民族健身操规定动作》 藏族、傣族			√	√	√	√	√				√	√	√		
	自选动作	民族徒手健身操		√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√		
		民族徒手健身舞		√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√		
		民族器械健身操		√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√		
		民族器械健身舞		√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√		

附录 2：2018 深圳全国全民健身操舞大赛总决赛“特别奖”设置

序号	内 容	评选条件	评选人	组别	评选范围
1	优秀赛区	1. 分赛区参赛人数达到 1000 人以上 2. 竞赛环境好，重视赛事宣传，赛场观众热情、友好	总决赛组委会 全国全民健身操舞推广委员会		各省市、自治区、行业体协等
2	最佳组织奖	1. 总决赛各省市参赛队超过 10 支(人数达 150 人)以上 2. 总决赛各单位参赛队超过 5 支以上(人数达 40 人)以上	总决赛组委会 全国全民健身操舞推广委员会		各省市、自治区、行业体协及基层单位等
3	推广领导奖	1. 总决赛各省市参赛队超过 10 支(人数达 150 人以上) 2. 各单位参赛队超过 5 支以上(人数达 40 人)以上 3. 当年通级人数达到 1500 人以上	总决赛组委会 全国全民健身操舞推广委员会		分赛区组织者
4	先进单位	当年通级人数达到 1000 人以上	全国全民健身操舞推广委员会		基层单位
5	先进个人	当年通级人数达到 500 人以上	全国全民健身操舞推广委员会		基层单位组织者
6	推广优胜奖	1. 当年通级人数达到 1500 人以上 2. 当年通级人数达到 5000 人(西部地区 2500 人)以上省市等	全国全民健身操舞推广委员会		各省市、自治区、行业体协及基层单位等
7	最佳团队奖	积极向上、团结协作，团队精神表现突出	各参赛队	各组别	规定动作组
8	最具人气奖	总决赛最受观众欢迎的队伍	各参赛队	各组别	规定动作组
9	最佳完成奖	全场最高完成分	高级裁判组	各组别	规定动作组

10	最佳表演奖	全场最高艺术分	高级裁判组	各组别	规定动作组
11	最佳编排奖	成套音乐与动作设计主题鲜明，视觉审美突出	高级裁判组	各组别	自选动作组
12	最佳音乐奖	音乐结构与动作内容吻合，听觉审美突出	高级裁判组	各组别	自选动作组
13	最佳服饰奖	设计新颖，与成套主题相吻合，舞台效果突出	高级裁判组	各组别	自选动作组、规定动作组

