

# 国家体育总局体操运动管理中心

## 2012 年全国万人健美操大众锻炼标准大赛 竞赛规程

### 一、比赛时间、地点：

达标赛：2012 年 1 月 1 日-9 月 31 日在本地本单位进行。

分赛区：待定

总决赛：待定

### 二、参加单位：

全国各中小学、大中专院校、各健身俱乐部，各行业职工及健身爱好者。

### 三、竞赛项目：

1. 少儿组（9 岁以下）：《锻炼标准》1—3 级少儿套
2. 小学生组：《锻炼标准》3—5 级
3. 中学生组：《锻炼标准》4—6 级
4. 普通院校组（含中师中专）：《锻炼标准》4—6 级
5. 体育院校组：《锻炼标准》4—6 级
6. 健身俱乐部组：《锻炼标准》3—5 级
7. 职工组：《锻炼标准》3—5 级
8. 中老年组（50 岁以上）：《锻炼标准》2—4 级

### 四、参赛人数：

锻炼标准规定动作各组各级别每队比赛人数为 6 人，以上各组男女不限。

## **五、竞赛办法：**

### **（一）达标赛：**

各参赛单位均可在本单位组织《全国健美操大众锻炼标准》第三套规定动作 1—6 级的达标活动。

### **（二）推广分赛区：**

1. 比赛内容：规定动作比赛，采用国家体育总局颁布的《全国健美操大众锻炼标准》第三套 1—6 级规定动作，比赛项目、组别可参照总规程结合本地情况自行设置；

2. 参赛人数：各分赛区参赛单位不少于 20 个，参加总决赛队伍不少于 10 支（如未能达到参赛要求，下一年度将取消分赛区资格）；

3. 分赛区赛场布置：各分赛区按主办单位统一提供的场地布置图，制作分赛场背景板和场地广告（场地中心位置广告 2 块）；

4. 总决赛参赛资格：各分赛区选拔各组各级别前三名参加总决赛，没有指定分区赛的单位也可参赛；

5. 宣传与推广：各分赛区比赛由当地电视台和报纸等新闻媒体作相关报道；

6. 总结汇总：各分赛区须在分区赛后一周将比赛总结、登有比赛消息（含有总杯名）的报纸、大众锻炼标准推广奖申

请表（含各级达标人数）、照片、录像带等相关资料报中国健美操协会。

### （三）总决赛

#### 1. 开幕式

进行所有参赛队入场式或广场健美操表演，各队自带队名旗（标准3号旗190×120cm颜色不限）报到时交组委会；

#### 2. 决赛

（1）比赛项目：比赛只设规定动作，内容为《全国健美操大众锻炼标准》第三套规定动作；

（2）比赛音乐：《锻炼标准》各级别规定动作比赛使用规定音乐；

（3）成套动作要求：成套动作中开始和结束（1-8拍）动作可改变，可适当加入队形变化；地上的力量练习部分可改变动作的姿势和连接，但不能改变动作的性质和数量。禁止做违例和不安全的动作；

（4）服装要求：参赛运动员可穿着连体或分体健身服，可适当装饰、亮片，化妆应以淡妆为宜，体现健康、自然、活力；

（5）参赛要求：所有参赛选手只能参加一个组别、一个级别的规定动作比赛，不能兼报其它组别或级别的规定动作，违者将被取消比赛资格。

#### 3. 颁奖晚会：

(1) 各组别优胜套路表演;

(2) 颁奖。

(四) 比赛规则

比赛采用国家体育总局体操中心制定的 2009 年版《全国大众健美操评分规则》。

## 六、录取名次与奖励:

(一) 推广分赛区及达标赛:

1. 凡通过《锻炼标准》各级别者, 均颁发由中国健美操协会统一制作的相应级别的证书;

2. 按照推广分赛区评选条件设分赛区“优秀组织奖”, 颁发牌匾(总决赛时颁发);

(二) 总决赛:

1. 单项成绩: 以决赛成绩按比例录取规定动作各组别各等级别一等奖 3 名, 二等奖 5 名, 颁发证书和奖杯; 录取三等奖若干名, 颁发证书, 颁发浩沙健身服;

2. 团体成绩: 推广分赛区参加总决赛 6 个组别的单位可计团体成绩, 团体成绩录取前 1-8 名。成绩计算方法: 决赛中 6 个组别中的最好成绩之和为团体最后成绩, 成绩高者名次列前, 颁发奖杯和证书;

3. 评选特别奖(团队)若干名, 颁发证书和奖杯:

最佳表演奖 2 队

最佳团队奖 2 队

最佳人气奖 2 队

希望之星（仅限少儿组）2 队

重阳之星（仅限中老年组）2 队

优秀教练员奖若干

4. 推广奖：当年组织达标人数为 5000 人以上的单位授予“全国健美操大众锻炼标准推广奖”，组织达标人数为 2000 人以上的推广负责人授予“全国健美操大众锻炼标准先进个人”，并分别颁发牌匾和证书（在总决赛时颁发）。符合条件的单位须将奖项申请表于总决赛前 20 日报中国健美操协会。

## **七、总决赛报名及报到：**

（一）报名：各分赛区及没有分赛区的省市均可报名参加（各组别各级别只可报 3 个队），每个参赛队可报领队 1 人、教练 1 人；各参赛队须以电子版形式在规定时间内报国家体育总局体操中心和组委会（报名表和报名地址另行通知），确认报名后不得更改组别和级别；

（二）报到：报到时请附学生证、身份证或户口复印件。报到时间地点见补充通知。

## **八、经费：**

（一）差旅、食宿费：参加总决赛队伍的差旅、食宿费自理；

（二）参赛补助费：参加总决赛各分赛区总领队（限参加总决赛队伍须在 8 个队以上）1 人食宿、差旅费由大会负

担，总领队须是省（市）体育局健美操项目的负责人。

### 九、裁判员与仲裁委员会：

总决赛裁判员由中国健美操协会选派，仲裁委员会组成和职责范围按《仲裁委员会条例》规定执行。

### 十、其它：

（一）未尽事宜另行通知；

（二）本规程解释权属中国健美操协会。

联系电话：010—87104006

传    真：010—87104006

