

附件 1:

# “奔跑吧·少年”2022年常州市第二届体操节 暨中小学生健美操锦标赛竞赛规程

## 一、竞赛组织机构

主办单位：常州市体育局      常州市教育局

承办单位：常州市青少年业余体育学校

协办单位：常州市体育舞蹈运动协会

## 二、竞赛时间、地点

(一) 竞赛时间：2022年3月23日

(二) 竞赛地点：常州教育产业园体育馆（新北区通江路299号，老常工院内）

## 三、参加单位

溧阳市、金坛区、武进区、钟楼区、天宁区、新北区、经开区、局属学校。

## 四、竞赛组别和竞赛项目

(一) 竞赛组别：

小学组：2009年后；

初中组：2006年后；

高中组：2003年后。

(二) 竞赛项目：

1、小学组：单人操、三人操、五人操、舞蹈啦啦操花球自

选套路；

2、初中组：三人操、五人操、健美操普及组中学生规定套路、舞蹈啦啦操花球自选套路；

3、高中组：创造奇迹套路、舞蹈啦啦操花球自选套路。

## 五、竞赛办法

（一）比赛分高中组、初中组和小学组进行。

（二）各项比赛均赛一轮。

（三）规则采用《2009-2012年竞技健美操评分规则》、《2012年全民健身操大赛评分指南》、《2017-2020周期啦啦操竞赛规则》，同时采用常州市健美操比赛的特殊规定。

（四）比赛音乐由大会统一播放，在领队、教练员联席会议上，由各队统一交给大会工作人员，录入比赛播放电脑，同时在比赛现场各队要自备。

（五）出场顺序由领队会议抽签决定。

（六）各单位运动员必须是常州市各学校在籍学生，需有本年度体检健康证明和有效意外伤害保险证明，比赛期间发生的伤害事故，由参赛单位及个人负责。

（七）已代表其它城市参加2022年度省级或全国注册的运动员，不得参加本次比赛。

（八）运动员持二代身份证或其它有效证件参赛。

（九）运动员一经报名，不得更改。

## 六、计分与奖励办法

(一) 各项均取前八名，按 9、7、6、5、4、3、2、1 计分，以比赛中的得分高低排列名次，不足 8 个队伍按实际参赛队伍录取名次。

(二) 团体总分取前六名；小学组、初中组以三个小项名次分之和计算团体总分，高中组以两个小项名次分之和计算团体总分。得分高者名次列前，如得分相等，以第一名多者名次列前，如再相等，则以第二名多者名次列前，如再相等，则以三个（两个）小项得分相加多者名次列前。

**七、狠抓竞赛赛风，严禁弄虚作假，违者按常州市体育竞赛管理办法严肃处理。**

**八、报名和报到，另行补充通知。**

**九、仲裁委员、裁判员名单另行通知。**

**十、未尽事宜，另行通知。**

**十一、本规程解释权属常州市体育舞蹈运动协会。**

## 附件 2:

# 2022 年常州市中小学生健美操锦标赛简要规则及特殊规定

### 一、总则

1. 竞赛各单项总分均为 10 分。

### 二、健美操套路

1. 普及组中学生规定套路 6-8 人、创造奇迹套路 6 人;
2. 比赛场地均为 10 米 × 10 米;
3. 成套动作队形变化不得少于 5 次;
4. 规定动作的顺序不得改变;
5. 开始和结束 2 × 8 拍 (创造奇迹套路 4 × 8 拍), 自编动作或造型;
6. 规定音乐不得更换 (更换音乐裁判长减 1 分), 由大会统一提供。

### 三、舞蹈啦啦操花球自选套路

1. 比赛人数 8—16 人;
2. 比赛场地为 14 × 14 米;
3. 成套时长: 1 分 45 秒-2 分 15 秒。

### 四、竞技健美操: 单人操、三人操、五人操

组别	小学组		初中组
	单人、三人操	五人操	三人操、五人操
比赛场地	7 × 7 米	10 × 10 米	10 × 10 米
比赛时间	1 分 20 秒 ± 5 秒		1 分 20 秒 ± 5 秒
难度动作	6-7 个		8-9 个
规定难度	标准俯卧撑、团身跳、垂直劈腿		夹肘俯卧撑、分腿支撑、跳转 360°、垂直劈腿
难度分值	0.1-0.4 分		0.1-0.5 分
难度组别 (四类)	每类至少 1 次		每类至少 2 次
托举	1-2 次 (三人操、五人操)		1-2 次 (三人操、五人操)
套路编排减分提醒	➤ 难度动作分值高于 0.4 的, 每次 -1 分 ➤ 每缺少一个规定难度 -1 分		➤ 难度分值高于 0.5 的, 每次 -1 分 ➤ 每缺少一个规定难度 -1 分

