

湖北省社会体育管理中心文件

鄂社体〔2018〕71号

第一届湖北省“崇尚人人体育·共创美好生活”全民健身系列赛事（活动）2018年湖北省全民健身操舞锦标赛竞赛规程的通知

各市、州、省直辖市、神农架林区体育（文体、教体）局，行业体协，大型企事业单位，社会团体：

根据湖北省体育局、湖北省体育总会下发的《第一届“崇尚人人体育，共创美好生活”全民健身系列赛事（活动）竞赛规程》，定于2018年12月22-23日在宜都市全民健身中心举办2018年湖北省全民健身操舞锦标赛竞赛，现将有关竞赛规程下发，请遵照执行。

附件：1. 第一届湖北省“崇尚人人体育·共创美好生活”全民健身系列赛事（活动）——2018年湖北省全民健身操舞锦标赛竞赛规程

2. 第一届湖北省“崇尚人人体育·共创美好生活”
全民健身系列赛事（活动）——2018年湖北省
全民健身操舞锦标赛报名表
3. 自愿参赛免责声明
4. 参赛保证书



湖北省社会体育管理中心

2018年12月13日

附件 1

第一届湖北省“崇尚人人体育·共创美好生活”全民健身系列赛事（活动）

—2018 年湖北省全民健身操舞锦标赛竞赛规程

一、主办单位

湖北省体育局

湖北省体育总会

二、承办单位

湖北省社会体育管理中心

湖北省健身健美运动协会

武汉普嘉体育发展有限公司

三、协办单位

宜都三江文体旅游产业投资开发有限公司

四、时间和地点

日期：2018 年 12 月 22-23 日

地点：宜都市全民健身中心

五、竞赛项目

（一）竞技健美操（竞技类项目和表演性项目）

竞技类项目分为：男子单人操、女子单人操、混合双人操。三人操、五人操五个单项。

表演性项目分为：FIG 有氧舞蹈、FIG 有氧踏板

（二）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、2016《全国阳光校园健身操规定动作》皮筋操普及套、表演套；
- 3、2016《全国踏板健身操规定动作》中学套、成人套；
- 4、2017《全国校园健身操规定套路》、《全国校园踏板操规定套路》。

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：健身轻器械健身操、表演轻器械健身操；
- 3、CAA 表演类健身徒手、健身轻器械。

（三）啦啦操（5-24 人、双人为 2 人）

规定：1、花球、街舞、爵士

2、技巧啦啦操 I 级、II 级、III 级

自选：1、技巧啦啦操（难度 4 级以下包含 4 级）（成套时间 2 分 20 秒±10 秒）

2、双人技巧（成套时间 1 分 30 秒±10 秒）

3、自选花球、街舞、爵士、自由舞蹈啦啦操（成套时

间 2 分 20 秒±10 秒)

(四) 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）。

(五) 广场舞

1、规定动作：《载歌载舞》、《巴郎仔》、《朋友来了不想走》、《健康动起来》、《桔梗谣》、《正月十五闹花灯》、《撒尼欢歌》、《乐作》、《滇池圆舞曲》、《绣荷包》、《加林赛部落》可任选一套；自选曲目：各参赛队可自行选择任何内容健康、文明向上的音乐作为比赛曲目，时间规定在 3' 30" --4' 30"。

2、民族舞：各参赛队可自选或自编具有本地各民族文化特色的舞蹈参赛，时间规定在 3' 00--5' 00"；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。

(六) 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。

（七）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。

（八）健身秧歌

规定动作：第四、五、六、七套规定套路以国家体育总局社会体育指导中心创编、审定并摄制的教学光盘为准；

自选动作：应选传统秧歌中具有代表性的、适于健身的动作和步法，并且在动态中完成健身活动；整套动作须遵循健身运动的基本规律。不得出现舞台化、情节化和非秧歌性质的动作编排。时间为4分至4分30秒，以动作开始计时。

（九）健身腰鼓

规定动作：以国家体育总局社会体育指导中心创编、审定并摄制的健身腰鼓规定套路教学光盘为准；

自选动作：自编套路的编排要保留传统腰鼓的风格。队形须有6种以上的变化，且每个队形至少完成1个节奏型（不少于2×8拍）动作，配器应具有中国特色，伴奏大鼓由承办单位提供。时间为4分至4分30秒，以器械、音响或动作

启动开始计时。全部队员入场不得超过4×8拍，结束造型必须在场内，且停顿3秒。

(十) 手拍鼓

规定动作：第一、二套手拍鼓及广场手拍鼓(彩云追月、欢喜就好、道拉基)规定套路以国家体育总局社会体育指导中心创编、审定并摄制的教学光盘与教材为准，在不改变动作性质的情况下，队形可自编；

自选套路：时间为3分45秒-4分15秒，以运动员场内动作开始计时，动作结束停表。超过或差时，均扣0.1分。自编套路比赛，须按规则要求出现击鼓的基本手法与基本动作，否则，每缺少一种拍法或一类动作扣0.3分。广场手拍鼓规定套路3选2，以两套成绩相加为最后得分。广场手拍鼓自编套路无需出现鼓的位置变化；必须运用4种击鼓方式；队形变化3次以上。

六、参加单位

各市、州、直管市、林区体育(文体、教体)局，各产业行业体协、大型企事业单位各级体协、各社区广场排舞队(团)、健身俱乐部及其他排舞、广场舞爱好者，各有关大专院校及中小学，各健身俱乐部均可报名参赛。

七、参加办法

(一) 报名人数及报名资格

1、竞技健美操

FIG 有氧舞蹈和 FIG 有氧踏板参加人数为 8 人。

2、CAA 表演类健身徒手、健身轻器械

(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 Jumping Jack 开合跳的 4 个八拍组合；

B. 第一个八拍为两次 Knee Lift 吸腿跳两次大踢腿 High kick（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 Skip（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、啦啦操

集体 5-24 人、双人为 2 人

4、时尚健身课程

(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

5、广场舞

(1) 参赛人数：8—20 人

(2) 比赛分组：

1、青年组：18--35 岁

2、中年组：36--50 岁（含 50 岁）

3、常青组：51—75 岁（含 75）

6、街舞

(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

7、民族健身操舞

(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

8、健身秧歌

(1) 参赛人数：8—20 人

(2) 比赛分组：

1、青年组：18--35 岁

2、中年组：36--50 岁（含 50 岁）

3、常青组：51—75 岁（含 75）

9、健身腰鼓

(1) 参赛人数：8—20 人

(2) 比赛分组：

1、青年组：18--35 岁

2、中年组：36--50 岁（含 50 岁）

3、常青组：51—75 岁（含 75）

10、手拍鼓

(1) 参赛人数：8—20 人

(2) 比赛分组:

1、青年组: 18--35 岁

2、中年组: 36--50 岁 (含 50 岁)

3、常青组: 51—75 岁 (含 75)

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。

八、竞赛办法

(一) 所有项目出场顺序在截止报名后一周内由竞赛委员会抽签决定。所有项目 (除竞技健美操外) 只进行一轮预、决赛。竞技健美操项目预赛录取前 8 名进入决赛, 报名不足 8 支队伍的项目只进行一轮预、决赛。

(二) 成套动作时间: 自选动作 (除竞技健美操和广场操舞比赛项目外) 所有参赛项目成套时间为 2 分加减 10 秒; 竞技健美操成套动作时间为 1 分 20 秒加减 5 秒。

(三) 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》。

(四) 比赛音乐

规定音乐由大会提供。自选项目音乐发送至指定邮箱并在比赛时携带参赛音乐以备用。

(五) 竞赛规则

竞技健美操: 《2017—2020 年新周期国际体联健美操规则》;

有氧健身操（舞）：《2015-2017年全国全民健身操舞大赛评分指南》；

啦啦操：《2017—2020年ICU新周期国际啦啦操规则》；

时尚健身课程：《2015-2017年全国全民健身操舞大赛评分指南》；

广场舞：《2017-2020年全国广场舞竞赛评分规则》

街舞：中国大学生健美操艺术体操分会《街舞竞赛规则2013版》；

民族健身操舞：《2015-2017年全国全民健身操舞大赛评分指南》；

健身秧歌：2015年版《中国健身秧歌竞赛规则与裁判法》；

健身腰鼓：国家体育总局社会体育指导中心审定的《健身腰鼓竞赛规则(试行)》；

手拍鼓：2015年版《手拍鼓竞赛规则(试行)》。

九、录取名次与奖励

（一）获奖成绩（除竞技健美操、啦啦操外）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）各组别、各单项获得一等奖及以上队伍的教练员，颁发“优秀教练员”证书。

（三）所有奖项证书均由国家体育总局体操运动管理中心、中国健美操协会、全国全民健身操舞竞赛委员会颁发。

十、报名和报到

(一) 报名

1、采用电子邮件方式报名，各单位填写《2018年湖北省全民健身操舞大赛》(见附件)及自选动作音乐(以MP3格式)发至指定邮箱：541906171@qq.com。报名截止日期：2018年12月20日，逾期不予受理；

2、联系人电话：孙婧 13308605537；

3、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；

4、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；

5、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；

6、参加本次各项目比赛的所有领队、教练、运动员都必须由参赛单位在当地保险公司办理和购买“人身意外保险”(含往返途中及比赛期间)并签署《参赛安全声明》，未办理者后果自负。

(二) 报到

1、报到时间：2018年12月22日

2、报到地点：宜都市茉莉花开酒店（中心店）；酒店地址：宜都市长江大道64号。

3、大会食宿：

各参赛队食宿自理。若需大会统一安排，请各参赛队提前与组委会联系，食宿标准170元/人/天。联系人：孔爱红15971672220。

裁判员食宿由大会统一安排。

4、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。

5、裁判员请于2018年12月22日中午12点前报到，报到地点：宜都市茉莉花开酒店（中心店）；酒店地址：宜都市长江大道64号。

6、组委会定于2018年12月22日晚7点，在宜都市全民健身中心会议室召开。

十一、裁判员

（一）裁判长由湖北省社会体育管理中心指定，裁判员要求是参加中国健美操协会举办的2017年“全国健美操及全民健身操舞年度资格培训班”，并通过考核获得年度执法资格的裁判员（有队伍参赛者优先选调，本次比赛裁判员将获得实践分2分），此次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CFDD年度裁判员执法资格的，将不安排其

裁判工作。

(三) 仲裁委员会组成和职责范围按《仲裁委员会条例》规定执行。

十二、设仲裁委员会，其职责按《仲裁委员会条例》执行。

十三、设资格裁判，负责审查和监督运动员资格问题，具体办法另定

十四、本规程解释权归属本项目竞委会。未尽事宜，另行通知。

附件 2

2018 年湖北省全民健身操舞锦标赛
报名表

参赛单位			
领队		性别	
教练员		性别	
参赛运动员			
女运动员			
男运动员			

2018年湖北省全民健身操舞锦标赛

（竞技健美操组）报名表

报名单位：_____（盖章） 领队：_____ 教练员：_____ 联系方式：_____

参赛类别：（规定/自选）

参赛组别：（成年组/国际年龄二组/国际年龄一组/预备组）

序号	运动员姓名	性别	本单位报名参加比赛的项目						
			男子单人操	女子单人操	混合双人操	三人操	五人操	FIG有氧舞蹈	FIG有氧踏板
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
填表说明		请在运动员所报参赛类别、参赛组别和参赛项目的相应格内划“√”。							

附件 3

自愿参赛免责声明

一、本人了解参加赛事需要具备相当的身体条件。本人声明，本人具备参赛的身体条件，并为赛事进行了充分的训练，本人了解在我参赛时，没有可能造成自己受伤或者死亡的任何疾病、损伤或者任何其他身体残疾。本人证明，我在身体上和精神上都具有参加赛事的能力，并对赛事中可能出现的风险已经采取了适当的措施。

二、如果本人知道自己有任何疾病或者损伤，或者自己在赛事之前或者期间患病或者受伤，将会退出赛事。

三、本人承认并了解，当我参加赛事时：

(一) 我可能会遭受身体上的或者精神上的伤害，或者可能由于各种原因死亡，包括但不限于过度劳累、脱水、心搏停止、其他参赛者、观众和公路使用者造成的事故、或者由于我自己的行为造成的事故；

(二) 我的个人财物可能会丢失或者被损坏；

(三) 我可能给其他人造成伤害或者损坏他们的财物；

(四) 进行赛事的条件可能没有警告就发生变化；

(五) 我可能处于遥远或者孤立的环境中，在这样的环境中，获得医药支持可能受到限制，并且需要大量时间才能找到我。如果我受伤了，可能没有或者缺乏足够的治疗设施或者运输设施；

(六) 我对由于参加赛事而发生的任何损伤、死亡或者财产损害承担责任和风险。

签字人：

年 月 日

参赛保证书

一、声明

1、 该协议的目的是为了活动发起人或组织者或领队（以下协议中简称：发起者）和同行成员明确知晓体育赛事所存在的危险，提高参加人员的抗风险和自律能力，免除活动发起人和同行成员在活动中出现的相关赔偿及法律连带等责任，让体育赛事更加安全、健康、快乐。

2、 凡报名参加活动的人员，均视为具有完全民事行为能力的人，均视为你已经仔细阅读和完全理解并同意接受以下《免责协议书》的全部条款，并要在参加本次比赛前（集合时）均应在本协议上成员签名。方可参加本次活动。

3、 此协议为相关责任的豁免、权利的放弃、风险的承担和免赔的协议。你如果在此协议上签字，你就已经完全知晓、理解和同意接受此次比赛的《免责协议书》的全部条款，你就放弃了向比赛发起者和其他参赛成员提起诉讼的权利；永远免除此次比赛的发起者和同行成员的赔偿及法律连带责任。

二、《免责协议书》条款

4、 本队（人）自愿报名参加本次大赛及一切相关活动（以下统称“比赛”）；

5、 本队（人）全面理解并同意遵守组委会所制定的各项规程、规则、规定、要求及采取的措施；

6、 本队（人）全面理解参赛可能出现的风险，且已准备必要的防范措施；本队（人）愿意承担比赛期间发生的自身意外风险责任，且同意组委会不承担任何形式的赔偿；

7、 本队（人）同意接受组委会在比赛期间提供的现场急救性质的医疗治疗，但在医院救治等发生的相关费用由本队（人）自理；

8、 本队（人）同意向组委会提供有效的身份证件和资料用于核实本人的身份，并同意承担因身份证件和资料不实所产生的全部责任；

9、 为维护本次赛事的纯洁性、公正性，保护运动员的身心健康，本队（人）保证：在本次比赛中坚决反对和绝不使用有害运动发展及运动员身心健康的任何违禁药物。若有违反，我们愿意接受大会组委会依据国家有关规定给予的处罚；

10、 本队（人）或法定监护人（代理人）已认真阅读并全面理解以上内容予以确认并承担相应的法律责任。

领队（签名）：

年 月 日