

# 湖北省健身健美运动协会文件

鄂健协〔2019〕9号

## 关于印发“崇尚人人体育 共创美好生活” 全民健身赛事活动—2019 湖北省全民 健身操舞锦标赛竞赛规程的通知

各市、州、省直管市、林区体育（文体）局群体科，各产业行业体协，相关大型企事业单位、大专院校、中小学及健身俱乐部：

为了贯彻落实习近平总书记关于体育工作的重要指示批示和党中央、国务院的决策部署，坚持以人民为中心的发展思想，根据《“健康中国 2030”规划纲要》和《湖北省全民健身实施计划（2016-2020 年）》所列的目标和任务，动员和引导广大群众开展丰富多彩的体育健身活动，切实做好湖北省全民健身操舞活动的组织推广工作，拟定于 2019 年 11 月 2 日—11 月 3 日在湖北大学举办“崇尚人人体育 共创美好生活”全民健身赛事活动—2019 湖北省全民健身操舞锦标赛。现将有关竞赛规程下发，

请遵照执行。

- 附件：1. 2019 湖北省全民健身操舞锦标赛竞赛规程  
2. 2019 湖北省全民健身操舞锦标赛报名表  
3. 自愿参赛免责声明

湖北省健身健美运动协会

2019年10月15日



附件 1

**“崇尚人人体育 共创美好生活”  
全民健身赛事活动——2019 湖北省全民  
健身操舞锦标赛竞赛规程**

**一、指导单位**

湖北省体育局

**二、主办单位**

湖北省社会体育管理中心

**三、承办单位**

湖北省健身健美运动协会

湖北大学体育学院

**四、竞赛日期和地点**

日期：2019 年 11 月 2 日 - 3 日

地点：湖北大学 2 号体育馆

**五、参赛单位**

各市、州、省直管市、林区体育（文体）局群体科，各产业行业体协，相关大型企事业单位、大专院校、中小学及健身俱乐部均可报名参赛。

**六、竞赛分组**

（一）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）；



(二) 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)。

## 七、竞赛项目

### (一) 竞技健美操

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、FIG 有氧舞蹈、FIG 有氧踏板。

规定动作: 男子单人操、女子单人操、混合双人操、三人操、五人操, 执行中国健美操协会审定的《2017—2020 年技术等级规定动作》; 有氧舞蹈、有氧踏板, 执行教育部大学生体育协会两操协会审定的中学生和大学生规定动作。

竞技健美操自选和规定套路执行中国健美操协会审定的《2017—2020 年周期竞技健美操评分规则》; 有氧舞蹈、有氧踏板, 执行教育部大学生体育协会两操协会审定的中学生和大学生规定动作评分规则。

### (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（8-24 人）

规定动作：

1. 舞蹈啦啦操：花球、街舞、爵士、自由舞蹈；

2. 技巧啦啦操一级、二级、三级、四级。

自选动作：

1. 技巧啦啦操（难度 4 级以下包含 4 级）；

2. 自选集体花球、街舞、爵士、自由舞蹈啦啦操；

3. 自选双人花球、街舞、爵士舞蹈啦啦操。

### （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）街舞

规定套路：

1. 2013 年《全国时尚街舞规定套路》；



2. 2014 年《全国街舞推广套路》：Hiphop 推广套路、Street jazz 推广套路；

3. 2015 年《全国街舞推广套路》：Hiphop 推广套路、Street jazz 推广套路。

自选套路：

综合风格齐舞（任意街舞风格均可）、Breaking 齐舞。

#### （六）民族健身操舞

规定动作：

1. 2016《全国民族健身操规定套路》之藏族、傣族。

自选动作：

1. 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、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（除竞技健美操及啦啦操比赛项目外）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，舞蹈啦啦操成套动作时间为 2 分 15 秒内，技巧啦啦操成套动作时间为 2 分 30 秒内。

（三）参赛人数与要求

### 1. 竞技健美操

(1) 参加人数：FIG 有氧舞蹈和 FIG 有氧踏板参加人数为 8 人

(2) 成套时间：1 分 20 秒±5 秒

### 2. 有氧健身操（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±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

(1) 参加人数：集体 8-24 人

(2) 成套时间：舞蹈啦啦操 2 分 15 秒内

技巧啦啦操 2 分 30 秒内

### 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±10 秒

### 5. 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±10 秒

#### 6. 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±10 秒

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具备资格参赛。

#### (四) 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》；

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》。

#### (五) 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（U 盘 MP3 格式）以备用。

### 九、录取名次与奖励

(一) 获奖成绩（除竞技健美操外）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特等奖的教练员，颁发“优秀教练员”证书。

## 十、仲裁委员会和裁判员

(一) 裁判长由湖北省社会体育管理中心指定，裁判员选派标准为参加了中国健美操协会举办的 2018 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 2018 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。

## 十一、报名和报到

### (一) 报名

1. 采用电子邮件方式报名，各单位填写《2019 湖北省全民健身操舞锦标赛报名表》（见附件）及自选动作音乐（以 MP3 格式）发至指定邮箱：qmjscwjbs@163.com。报名截止日期：2019 年 10 月 30 日，逾期不予受理；

2. 联系人电话：社体中心 吴冰 13072754656

敖金平 13971539918

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”（含往返区途中及比赛期间）并签署《自愿参赛免责声明书》，未办理者后果自负。

## （二）报到

1. 报到时间：11月2日15:30-18:00报到，  
11月3日比赛。

2. 报到地点：湖北大学2号体育馆

3. 参赛运动员须携带身份证（学生须带学生证）原件报到，以备大会资格审查；

4. 领队、教练员、裁判员请按规定时间、地点准时报到，各队必须派至少1名领队或教练员参加领队教练会，未参加裁判学习和抽签的裁判员将取消本次执裁工作。

领队教练会时间：11月2日16:00-17:00

裁判学习时间：11月2日17:00-18:00

## 十二、经费

（一）所有参赛人员差旅费、食宿费自理。



### 十三、突发公共事件应急预案

（一）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；

（二）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；

（三）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

## 2019 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  |  |    |  |  |
|       |  |    |  |  |
|       |  |    |  |  |
|       |  |    |  |  |
|       |  |    |  |  |
|       |  |    |  |  |

# 2019 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）

| 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，包括但是不限于过度劳累、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、死亡或者财产损失承担责任和风险。

签字人：

年 月 日

## 湖北省健身健美运动协会公告

为进一步加强我省健身健美运动协会自身建设，提高协会管理水平，根据《中华人民共和国体育法》、《中华人民共和国社会团体登记管理条例》、《湖北省社会团体登记管理条例》等有关规定，结合我省实际情况，特制定本公告。

一、本协会的宗旨是：遵守国家法律法规，遵守社会公德，开展健身健美运动，提高国民身体素质，促进社会和谐。

二、本协会的业务范围是：开展健身健美运动，组织健身健美比赛，开展健身健美知识普及，开展健身健美理论研究，开展健身健美文化交流。

三、本协会的组织机构是：协会设会长、副会长、秘书长，设理事会、监事会，设各专门委员会。

四、本协会的经费来源是：会员会费、社会捐赠、政府资助、其他合法收入。

五、本协会的财务管理是：建立健全财务管理制度，严格执行财务纪律，定期公布财务收支情况。

六、本协会的信息公开是：及时公开协会重大决策、重要活动、财务收支等信息，接受社会监督。

七、本协会的法律责任是：协会及其工作人员必须遵守国家法律法规，不得从事违法违规活动，不得损害国家利益、社会公共利益和会员合法权益。

八、本协会的章程是：本协会章程是协会的最高行为准则，所有会员必须遵守。

九、本协会的联系方式是：协会地址：湖北省武汉市武昌区某某路某某号。联系电话：某某某某某某。电子邮箱：某某某某某某。

十、本协会的生效时间是：本公告自发布之日起生效。