**“绿地集团杯”上海市第二届市民运动会健身操总决赛暨**

**2016年上海市健美操锦标赛竞赛规程**

一、主办单位：上海市第二届市民运动会组委会

二、承办单位：上海市健美操协会、长宁区体育总会

三、协办单位：金虹桥国际中心（长宁区茅台路179号）

四、支持单位：长宁区体育局

**四、比赛时间、地点**

10月中22、23日

**五、竞赛组别与项目**

**（一）竞赛组别：**

**学生组：**高校、中小学及幼儿园

**社会组：**青年组（18岁—45岁）、中老年组（46岁以上）

**家庭组：**由单个或多个家庭成员组成

**（二）竞赛项目：**

**1、全民健身操舞**

**（1）幼儿组**

自选动作：徒手健身操舞、轻器械健身操舞

**（2）小学组**

自选动作：徒手健身操舞、轻器械健身操舞

规定动作：《2012全国全民健身操等级规定动作》有氧舞蹈1、2级，轻器械健身操1、2级

**（3）中学组**

**初中组：**（含初级职校和技校）

自选动作：徒手健身操舞、轻器械健身操舞

规定动作：《全国全民健身操等级规定动作》有氧舞蹈2、3级，轻器械健身操2、3级

**高中组：**（含中职技校）

自选动作：徒手健身操舞、轻器械健身操舞

规定动作：《全国全民健身操等级规定动作》有氧舞蹈3、4级，轻器械健身操3、4级

**（4）高校组：**（含大专院校）

**高水平运动队及体育院系组**

自选动作：徒手健身操舞、轻器械健身操舞

规定动作：《全国全民健身操等级规定动作》有氧舞蹈6级，轻器械健身操6级

**普通院校组**

自选动作：徒手健身操舞、轻器械健身操舞

规定动作：《全国全民健身操等级规定动作》有氧舞蹈5级，轻器械健身操5级

**（5）社会组**

**全民健身操舞**

自选动作：徒手健身操舞、轻器械健身操舞

**广场健身操舞**

自选动作：广场健身操舞

规定动作：小苹果、冬天里的一把火、茉莉花

**2、竞技健美操**

年龄二组：男单、女单、混双、三人、五人、有氧舞蹈、有氧踏板

成年组：男单、女单、混双、三人、五人、有氧舞蹈、有氧踏板

**3、啦啦操**

**（1）幼儿组：**

自选动作：花球啦啦操

规定动作：幼儿园花球操(任何规定动作均可)

**（2）小学组：**

自选动作：花球啦啦操、街舞啦啦操

规定动作（任何规定动作均可）：花球啦啦操、街舞啦啦操、技巧啦啦操1级

**（3）中学组：**

（1）初中组（含初级职校和技校）

自选动作：花球啦啦操、街舞啦啦操、爵士啦啦操

规定动作（任何规定动作均可）：花球啦啦操、街舞啦啦操、爵士啦啦操、技巧啦啦操2级

（2）高中组（含中职和技校）

自选动作：花球啦啦操、街舞啦啦操、爵士啦啦操

规定动作（任何规定动作均可）：花球啦啦操、街舞啦啦操、爵士啦啦操、技巧啦啦操2级

**（4）高水平运动队及体育院系组：**

自选动作：花球啦啦操、街舞啦啦操、爵士啦啦操、技巧啦啦操

**（5）普通院校组（含大专院校）：**

自选动作：花球啦啦操、街舞啦啦操、爵士啦啦操、技巧啦啦操

**（6）家庭组：**

自选动作：（健身操、啦啦操、街舞、广场操舞）任选，形式不限。

**4、街舞（另行比赛）**

**六、参赛资格**

参照上海市第二届市民运动会比赛总则。（总则请查询上海市第二届市民运动会官网http://www.smydh.cn）

**七、参赛办法**

（一）70%各代表团名额，20%市级赛事选拔的队伍，10%社会报名。

（二）每队可报领队1人、教练1人；

（三）各队允许替补一名，参赛性别不限；

（四）每个组别上场人数6—24人；

（五）每名参赛选手只能参加一个组别（企事业单位或街道社区）的比赛；

（六）家庭组参赛人数不得少于3人；

（七）各参赛单位于**9月10日第一次报名，9月30日前确认报名**。请登陆上海市健美操协会官网<http://www.shaga.net.cn>下载报名表，将报名表和参赛音乐以电子邮件发送至上海市健美操协会邮箱（[shjmcxh@163.com](mailto:gata520@163.com)）在邮件标题上注明报名单位+市民运动会总决赛）。也可以通过上海市第二届市民运动会官网<http://www.smydh.cn>报名，报名表和音乐同样需要发送至协会邮箱进行备份。逾期报名不予受理；

（八）报名截止后如需换人，必须于赛前1周领队会上，将更新名单提交协会；运动员因伤病换人，必须于赛前报到时向协会提交医院相关证明。如不提交不颁发相关人员奖励证书。

（九）总决赛根据上海市健美操项目业余段位（等级）标准进行等级评定。标准请在上海市健美操协会官网上查询。

**八、竞赛办法**

**（一）比赛场地：**12m×12m，有背景板。

**（二）比赛时间：**

健身操舞自选动作：1分50秒～3分

啦啦操自选动作：2分～2分30秒

**（三）比赛音乐**

1、规定动作音乐由主办单位提供，并统一播放。

2、自选动作音乐由参赛队自备，与报名表一起将音乐电子格式寄送协会邮箱([shjmcxh@163.com](mailto:gata520@163.com))。比赛时自行带好备份音乐。

**（四）比赛服装**

1、比赛服装统一、道具不限，需符合各运动项目特点，不可影响参赛选手动作的完成，不可造成参赛运动员身体伤害；

2、比赛不得佩戴饰物（民族健身舞除外）。

**九、评分办法**

（一) 评分规则

1、健身操舞：执行国家体育总局体操运动管理中心制定的《2016全国全民健身操舞评分指南》；

2、啦啦操：执行《2015国际啦啦操竞赛规则》

（二）评分办法

1、评分方法：比赛采用公开示分法；

2、比赛音乐：动作从音乐开始到音乐结束，音乐超时或者不足，裁判长将减分；

3、如出现可能造成参赛选手受伤的动作为违例动作。违例动作裁判长将减分。

（三）比赛只进行一轮比赛，出场顺序由抽签决定（抽签由组委会监督执行）；

（四）保险：请各参赛单位及运动员自行办理人身意外伤害保险。

**十、录取名次和奖励办法**

（一）单项比赛：各单项预决赛成绩为比赛最后成绩，得分高者名次列前，得分相等名次并列。

（二）团体赛：各参赛单位所有比赛项目的单项成绩之和为团体总分，得分高者名次列前。

（三）比赛设立一、二、三等奖，获奖比例为30%、40%、30%，获奖选手予以颁发证书。

（四）比赛设立优秀赛区、参赛单位组织奖、优秀教练奖若干名。

**十一、裁判和仲裁委员会**

仲裁委员会和裁判员由上海市健美操协会选派。

**十二、**未尽事宜，另行通知。本规程解释权及修改权属本届运动会组委会