

# 2018年第七届全国全民健身操舞大赛

## 总决赛规程

### 一、主办单位

国家体育总局体操运动管理中心

中国健美操协会

### 二、时间和地点

时间：待定

地点：深圳

### 三、参赛单位

各省、自治区、直辖市、计划单列市，各大、中、小学、幼儿园、部队、机关、企事业单位、各行业体协，街道社区及健身俱乐部。

### 四、竞赛分组与内容

#### （一）竞赛分组

1. 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）；

2. 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）。

## （二）竞赛内容

### 1. 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）肯德基《系列校园青春健身操》（基础套、提高套）；

（3）第三套《全国健美操大众锻炼标准》少年组 1-3 级、成年组 3-6 级（不包括地面动作）；

（4）2016《全国阳光校园健身操规定动作》皮筋操普及套、表演套；

（5）2016《全国踏板健身操规定动作》中学套、成人套；

（6）2017《全国校园健身操规定套路》、《全国校园踏板操规定套路》；

（7）2018《全国校园大课间健身操舞示范套路》幼儿组、小学乙组、小学甲组、初中组、高中组和大学组的徒手健身操舞和轻器械健身操舞组。

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）轻器械健身操舞：健身轻器械健身操、表演轻器械健身操、表演轻器械健身舞；

(3) CAA 表演类徒手健身操、轻器械健身操。

## 2. 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）。

## 3. 广场健身操（舞）

(1) 2013 年《全国广场健身操（舞）规定动作》；

(2) 2015 年《全国广场健身舞规定套路》最炫小苹果、叮咯咙咚呛；

(3) 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。

## 4. 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。

## 5. 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。

## 6. 全国健身操舞明星大赛（街舞、明星教练、瑜伽）

## 7. 大众体操项目展演

## 五、竞赛办法

(一) 所有项目只进行一轮预决赛，各单项出场顺序报名截止后一周由组委会统一抽签决定；

(二) 成套动作时间：自选动作（除广场健身操舞比赛项目外）所有参赛项目成套时间为 2 分加减 10 秒；

(三) 大众体操展演：以体操、健美操、技巧、艺术体操、蹦床等形式编排的团体节目，需要提前上报节目名称、时间；

(四) 全国健身操舞明星赛按照评分指南执行；

(五) 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》；

(六) 参赛人数与要求：

除广场健身操舞、CAA 健身徒手、健身轻器械外，所有项目参加人数均为 8-24 人。

### 1. 广场健身操舞：

(1) 参加人数：12—36 人；

(2) 比赛时间: 3分加减10秒

2. CAA表演类徒手健身操、轻器械健身操:

(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. 第一个八拍为开合跳的4个八拍组合;

B. 第一个八拍为两次吸腿跳两次大踢腿(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(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. 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;

4. 各“推广示范省市”分站赛参赛单位不得少于30支; 组织参加总决赛队伍不得少于10支150人;

5. 没有列入“推广示范省市”的可向全国全民健身操舞推广委员会申请组织省市推广比赛; 没有组织推广赛的省市基层单位可就近参加其它省市全国分站赛, 也可直接报名参加总决赛;

6. 参加总决赛超过10支队伍的省市, 将有资格参加2018年推广“示范省市”的申报。

## （七）总决赛颁奖展演

1. 大会将由指定传媒机构对参赛代表队进行系列报道，各队报名时需提交队伍文字介绍、团队照片和标准 3 号队旗，颜色不限；

2. “推广示范省市”可推荐 3 个优秀节目、其他省市可推荐 1 个优秀节目，于分站赛结束后将视频发到大赛组委会，参加总决赛颁奖晚会节目的遴选。

## 六、录取名次和奖励

（一）全国总决赛获奖成绩按照：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）参赛运动员及参赛单位均可获得获奖证书。各组别、各级别、各单项获得特等奖第一名的单位，颁发奖杯；

（三）各组别、各单项获得一等奖及以上队伍的教练员，颁发“年度优秀教练员”证书；

（四）各组别特别奖设置（参见附录 2）；

（五）参加大众体操展演的队伍均获最佳表演团队，颁发证书，并可获得推荐参加国际大众体操展演的资格。

## 七、仲裁委员会和裁判员

（一）裁判长、副裁判长由全国全民健身操舞推广委员会选派（必须持有健美操国家级或全国全民健身操舞高级裁判证书），裁判员由各省级委员会推荐参加过年度“全国全民健身操舞裁判员资格培训班”并通过考核获得执法资格的裁判员，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,未获得全国全民健身操舞年度裁判员执法资格的,将不安排其裁判工作。

## 八、总决赛报名及报到

### (一) 报名

1. 经全国全民健身操舞推广委员会同意组织推广赛事的省市,由各省级委员会统一报名至总决赛组委会,不接受单独报名;没有组织统一比赛的省市,参赛单位可直接向总决赛组委会报名;

2. 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;如确系误报需更改,经大赛组委会同意后方可更改,并交纳更改手续费 100 元/人/次;

3. 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;

4. 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。

5. 参加大众体操展演的队伍需要按照规定时间提报展演项目,经组委会审核同意,方能参加展演。

### (二) 报到

1. 报到时间、报到地点见补充通知；
2. 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；
3. 裁判员请按规定时间、地点准时报到；
4. 参加自选动作比赛的运动队，报名时将音乐随报名上传至报名系统并携带参赛音乐以备份。

## 九、经费

- （一）所有参赛人员差旅费、住宿费自理；
- （二）竞赛组织奖励办法：凡组织参加本次大赛总决赛的参赛队伍达 10 支以上及运动员人数超过 150 人以上的分赛区总领队，往返差旅费（火车硬卧标准；高铁、动车二等座）及住宿费由大会承担。
- （三）仲裁、裁判长、指定裁判员差旅费、住宿费由大会承担；随队裁判员食宿大会统一安排，费用自理；执裁劳务费由大会承担。

## 十、突发公共事件应急预案

- （一）由赛事活动承办单位协调当地政府职能部门成立救援和保障机构，包括财政、公安、消防、交通、卫生、气象、通讯、供水、供电等；
- （二）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；
- （三）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；

（四）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。

十一、规程未尽事宜，另行通知。

附录 1：全国全民健身操舞大赛参赛组别与内容

| 项目     | 内容                | 组别         |     |     |       |       |      |     |     |     |     |     |     |   |  |
|--------|-------------------|------------|-----|-----|-------|-------|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---|--|
|        |                   | 学校组        |     |     |       |       |      | 社会组 |     |     |     |     |     |   |  |
|        |                   | 小学组        | 初中组 | 高中组 | 普通院校组 | 体育院校组 | 高水平组 | 幼儿组 | 儿童组 | 少年组 | 青年组 | 中年组 | 老年组 |   |  |
| 有氧健身操舞 | 2012 全国全民健身操舞规定动作 | 有氧舞蹈 1 级   | √   |     |       |       |      |     | √   | √   | √   |     |     |   |  |
|        |                   | 轻器械健身操 1 级 | √   |     |       |       |      |     | √   | √   | √   |     |     |   |  |
|        |                   | 有氧舞蹈 2 级   | √   | √   | √     | √     | √    |     |     | √   | √   | √   | √   | √ |  |
|        |                   | 轻器械健身操 2 级 | √   | √   | √     | √     | √    |     |     | √   | √   | √   | √   | √ |  |
|        |                   | 有氧舞蹈 3 级   | √   | √   | √     | √     | √    | √   |     |     |     | √   | √   | √ |  |
|        |                   | 轻器械健身操 3 级 | √   | √   | √     | √     | √    | √   |     |     |     | √   | √   | √ |  |
|        |                   | 有氧舞蹈 4 级   | √   | √   | √     | √     | √    | √   |     |     |     | √   | √   | √ |  |
|        |                   | 轻器械健身操 4 级 | √   | √   | √     | √     | √    | √   |     |     |     | √   | √   | √ |  |
|        |                   | 有氧舞蹈 5 级   |     | √   | √     | √     | √    | √   |     |     |     | √   | √   | √ |  |
|        |                   | 轻器械健身操 5 级 |     | √   | √     | √     | √    | √   |     |     |     | √   | √   | √ |  |
|        | 有氧舞蹈 6 级          |            | √   | √   | √     | √     | √    |     |     |     | √   | √   | √   |   |  |
|        | 轻器械健身操 6 级        |            | √   | √   | √     | √     | √    |     |     |     | √   | √   | √   |   |  |
|        | 大众锻炼标准            | 少儿组 1-3 级  | √   |     |       |       |      |     | √   | √   | √   |     |     |   |  |
|        |                   | 成人组 3 级    |     |     |       | √     |      |     |     |     |     | √   | √   | √ |  |
|        |                   | 成人组 4 级    |     |     |       | √     |      |     |     |     |     | √   | √   | √ |  |
|        |                   | 成人组 5 级    |     |     |       | √     | √    |     |     |     |     | √   | √   | √ |  |
|        | 系列校园青春健身操         | 健身操基础套     |     | √   | √     |       |      |     |     |     |     |     |     |   |  |
|        |                   | 健身操提高套     |     | √   | √     |       |      |     |     |     |     |     |     |   |  |
|        | 2016 全国           | 皮筋操普及套     | √   | √   | √     | √     | √    | √   |     | √   | √   |     |     |   |  |

|        |       |                     |               |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |
|--------|-------|---------------------|---------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|--|
|        |       | 阳光校园健身操             | 皮筋操表演套        | √ | √ | √ | √ | √ | √ |   | √ | √ |   |   |   |   |  |  |
|        |       | 2016 全国踏板健身操        | 中学套           | √ | √ | √ |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |
|        |       |                     | 成人套           |   | √ | √ | √ | √ | √ |   | √ | √ | √ | √ |   |   |  |  |
|        |       | 2017 全国规定套路         | 校园健身操         | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |   |   |   |  |  |
|        |       |                     | 校园踏板操         | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |   |   |  |  |
|        |       | 2018 全国校园大课间健身操示范套路 | 徒手健身操舞        | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |   |   |   |  |  |
|        |       |                     | 轻器械健身操舞       | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |   |   |  |  |
| 有氧健身操舞 | 自选动作  |                     | 有氧健身操         | √ | √ | √ | √ | √ | √ |   |   |   | √ | √ | √ |   |  |  |
|        |       |                     | 有氧健身舞         | √ | √ | √ | √ | √ | √ |   |   |   |   | √ | √ | √ |  |  |
|        |       |                     | 自由舞蹈          | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
|        |       |                     | 运动舞蹈          | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
|        |       |                     | 健身轻器械操        | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
|        |       |                     | 表演轻器械健身操      | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
|        |       |                     | 表演轻器械健身舞      | √ | √ | √ | √ | √ | √ |   |   |   |   | √ | √ | √ |  |  |
|        |       |                     | CAA 表演类徒手健身操  | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |   |   |   |   |   |  |  |
|        |       |                     | CAA 表演类轻器械健身操 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |   |   |   |   |   |  |  |
| 广场健身操舞 | 规定动作  | 2013 广场健身操舞         | 绿旋风           |   | √ | √ | √ | √ | √ |   | √ | √ | √ | √ | √ |   |  |  |
|        |       |                     | 中国味道          |   | √ | √ | √ | √ | √ |   | √ | √ | √ | √ | √ |   |  |  |
|        |       |                     | 冬天里的一把火       |   | √ | √ | √ | √ | √ |   | √ | √ | √ | √ | √ |   |  |  |
|        |       |                     | 自由飞翔          |   | √ | √ | √ | √ | √ |   | √ | √ | √ | √ | √ |   |  |  |
|        |       |                     | 茉莉花放          | √ | √ | √ | √ | √ | √ |   | √ | √ | √ | √ | √ |   |  |  |
|        |       | 2015 广场健身操舞         | 最炫小苹果         |   | √ | √ | √ | √ | √ |   | √ | √ | √ | √ | √ |   |  |  |
|        | 叮咯咙咚呛 |                     | √             | √ | √ | √ | √ | √ |   | √ | √ | √ | √ | √ |   |   |  |  |
| 自选     |       | 徒手广场健身操             | √             | √ | √ | √ | √ | √ |   | √ | √ | √ | √ | √ |   |   |  |  |

|        |                 |                      |                 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |
|--------|-----------------|----------------------|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|--|
|        | 动作              | 徒手广场健身舞              |                 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |   |  |  |
|        |                 | 轻器械广场健身操             |                 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
|        |                 | 轻器械广场健身舞             |                 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
| 街舞     | 规定动作            | 2013 全国街舞推广套路        |                 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |   |  |  |
|        |                 | 2014 全国街舞推广套路        | Hiphop 推广套路     | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
|        |                 |                      | Streetjazz 推广套路 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
|        |                 | 2015 全国街舞推广套路        | Hiphop 推广套路     | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
|        | Streetjazz 推广套路 |                      | √               | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |   |  |  |
|        | 自选动作            | 综合风格齐舞               |                 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |   |  |  |
|        |                 | Breaking 齐舞          |                 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |   |   |  |  |
| 时尚健身课程 | 自选动作            | 传统有氧操 (Hi-Low)       |                 |   | √ | √ | √ | √ | √ |   |   |   | √ |   |   |  |  |
|        |                 | 健身踏板 (Fit Step)      |                 |   | √ | √ | √ | √ | √ |   |   |   | √ |   |   |  |  |
|        |                 | 健身舞蹈 (Fit Dance)     |                 |   | √ | √ | √ | √ | √ |   |   |   | √ |   |   |  |  |
|        |                 | 有氧搏击 (Kick Box)      |                 |   | √ | √ | √ | √ | √ |   |   |   | √ |   |   |  |  |
|        |                 | 形神课程 (Mind Body)     |                 |   | √ | √ | √ | √ | √ |   |   |   | √ | √ |   |  |  |
|        |                 | 健身球 (Fit Ball)       |                 |   | √ | √ | √ | √ | √ |   |   |   | √ |   |   |  |  |
|        |                 | 健身杠铃 (Body-Pump)     |                 |   | √ | √ | √ | √ | √ |   |   |   | √ |   |   |  |  |
| 民族健身操舞 | 规定套路            | 2016《民族健身操规定动作》藏族、傣族 |                 |   | √ | √ | √ | √ | √ |   |   |   | √ | √ | √ |  |  |
|        | 自选动作            | 民族徒手健身操              |                 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
|        |                 | 民族徒手健身舞              |                 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
|        |                 | 民族器械健身操              |                 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
|        |                 | 民族器械健身舞              |                 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |

附录 2: 2018 深圳全国全民健身操舞大赛总决赛“特别奖”设置

| 序号 | 内容    | 评选条件  | 评选人                     | 组别  | 评选范围               |
|----|-------|---|-------------------------|-----|--------------------|
| 1  | 优秀赛区  | 1. 分赛区参赛人数达到 1000 人以上<br>2. 竞赛环境好, 重视赛事宣传, 赛场观众热情、友好                                      | 总决赛组委会<br>全国全民健身操舞推广委员会 |     | 各省市、自治区、行业体协等      |
| 2  | 最佳组织奖 | 1. 总决赛各省市参赛队超过 10 支(人数达 150 人)以上<br>2. 总决赛各单位参赛队超过 5 支以上(人数达 40 人)以上                      | 总决赛组委会<br>全国全民健身操舞推广委员会 |     | 各省市、自治区、行业体协及基层单位等 |
| 3  | 推广领导奖 | 1. 总决赛各省市参赛队超过 10 支(人数达 150 人以上)<br>2. 各单位参赛队超过 5 支以上(人数达 40 人)以上<br>3. 当年通级人数达到 1500 人以上 | 总决赛组委会<br>全国全民健身操舞推广委员会 |     | 分赛区组织者             |
| 4  | 先进单位  | 当年通级人数达到 1000 人以上   | 全国全民健身操舞推广委员会           |     | 基层单位               |
| 5  | 先进个人  | 当年通级人数达到 500 人以上  | 全国全民健身操舞推广委员会           |     | 基层单位组织者            |
| 6  | 推广优胜奖 | 1. 当年通级人数达到 1500 人以上<br>2. 当年通级人数达到 5000 人(西部地区 2500 人)以上省市等                              | 全国全民健身操舞推广委员会           |     | 各省市、自治区、行业体协及基层单位等 |
| 7  | 最佳团队奖 | 积极向上、团结协作, 团队精神表现突出   | 各参赛队                    | 各组别 | 规定动作组              |
| 8  | 最具人气奖 | 总决赛最受观众欢迎的队伍  | 各参赛队                    | 各组别 | 规定动作组              |
| 9  | 最佳完成奖 | 全场最高完成分   | 高级裁判组                   | 各组别 | 规定动作组              |

|    |       |                      |       |     |             |
|----|-------|----------------------|-------|-----|-------------|
| 10 | 最佳表演奖 | 全场最高艺术分              | 高级裁判组 | 各组别 | 规定动作组       |
| 11 | 最佳编排奖 | 成套音乐与动作设计主题鲜明，视觉审美突出 | 高级裁判组 | 各组别 | 自选动作组       |
| 12 | 最佳音乐奖 | 音乐结构与动作内容吻合，听觉审美突出   | 高级裁判组 | 各组别 | 自选动作组       |
| 13 | 最佳服饰奖 | 设计新颖，与成套主题相吻合，舞台效果突出 | 高级裁判组 | 各组别 | 自选动作组、规定动作组 |

