**2017年第六届全国全民健身操舞大赛**

**吉林赛区竞赛规程**

**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

全国全民健身操舞推广委员会

**二、承办单位**

长春市体育总会

长春市健身操舞协会

**三、协办单位**

延边白山国际旅行社股份有限公司

吉林省啦啦操委员会

长春市天晨体育用品有限公司

四**、时间和地点**

时间：2017年6月3日-4日

地点：长春体育中心五环体育馆

**五、参赛单位**

吉林省内各大、中、小学、幼儿园、机关、企事业单位，街道社区及健身俱乐部。

**六、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）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。

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. 大众体操项目展演

**七、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）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》；

（五）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. 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；

（六）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。

**八、录取名次和奖励**

（一）获奖成绩按照：特等奖20%，一等奖40%、二等奖40%的比例按组别录取，并颁发证书。获得一等奖以上的队伍将有资格参加2017年全国全民健身操舞大赛总决赛，获得特等奖的队伍颁发奖杯；

（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；

**九、仲裁委员会和裁判员**

（一）裁判由承办单位选派。

（二）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、报名**

（一）报名

1. 各单位参赛项目根据报名表的要求报名

2. 本次比赛免收报名费。

3. 报名地址：长春市体育总会

联系方式：0431-88466619 18104307878

联系人：刘语婷

电子邮箱：411596483@qq.com

4. 报名截止日期为5月28日。

5. 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”（含往返赛区途中及比赛期间）并签署《参赛安全声明》，未办理者后果自负。

6. 领队会时间另行通知。

**十一、经费**

所有参赛人员差旅费、食宿费自理；

**十二、规程未尽事宜，另行通知。**

**全国全民健身操舞推广委员会**

**2017年5月5日**

2017年全国全民健身操舞大赛吉林分区赛报名表

**单位： 领队及联系电话： 教练员及联系电话：**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **报名项目** | **组别** | **规定动作** | **自选动作** | **运动员名单** | **备注** |
| □ 有氧健身操（舞） | □ 小学组 | □全国健美操大众锻炼标准规定动作1—6级  □有氧舞蹈1—6级 | □有氧健身操  □有氧健身舞  □有氧踏板  □轻器械健身操  □表演轻器械健操  □表演轻器械健身舞  □自由舞蹈  □CAA表演类健身徒手  □运动舞蹈 |  |  |
| □ 中学组  □大学组 | □全国健美操大众锻炼标准规定动作1—6级  □有氧舞蹈1—6级 |
| □ 广场健身操（舞） | □ 社会组  □ 院校组 | □规定动作 | □自选套路 |  |  |
| □ 民族健身操（舞） | □ 社会组  □ 院校组 | □规定动作 | □民族器械健身操  □民族器械健身舞  □民族健身操  □民族健身舞 |  |  |
| □ 时尚健身课程 | □ 社会组 | 无规定动作 | * 徒手团操 * 器械团操 |  |  |
| □ 街舞 | □ 小学组   * 中学组 * 大学组 | □规定动作 | □自编套路 |  |  |
| □ 社会组 |

备注：1、所选项目请将“□”标注成“■”。

2、发送报名表后，请致电0431-88466619 18104307878确认。