2015年上海市民大联赛健身操大赛总决赛规程

**一、组织机构**

 主办单位：上海市体育局

承办单位：上海市健美操协会

协办单位：长宁区体育局

**二、比赛时间、地点**

 11月8日 长宁国际体操中心

**三、参赛对象**

 上海市市民,男女不限（参照总则）

**四、竞赛组别与竞赛项目**

**（一）竞赛组别：**

**学生组：**高校、中小学及幼儿园

**社会组：**

**1、企事业单位：**不分年龄组别

**2、街道社区组：**青年组（25岁—45岁）、中老年组（46岁以上）

**（二）竞赛项目：**

**学生组**

**（一）全民健身操舞**

**1、幼儿组**

自选动作：徒手健身操、轻器械健身操

**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：《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**

（1）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

（2）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

《肯德基校园青春健身操》健身操

**4、高校组：**（含大专院校）

（1）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

（2）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、教师组：

自选动作：徒手健身操舞

**（二)啦啦操**

**1、幼儿组：**

自选动作：花球啦啦操

**2、小学组：**

自选动作：花球啦啦操、街舞啦啦操

**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：全国啦啦操等级规定动作—花球（第二套）

上海市中学花球啦啦操规定动作

（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：全国啦啦操等级规定动作—花球（第一套）

上海市中学花球啦啦操规定动作

肯德基校园青春健身操—啦啦操

**4、高校组：**（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

规定动作：全国啦啦操规定动作（第一套）：爵士、花球、街舞任选一套

**社会组**

**1、全民健身操舞**

自选动作：徒手健身操舞、轻器械健身操舞

**2、广场健身舞**

自选动作：广场健身操舞

规定动作：小苹果、最炫小苹果（任选一首）

**六、参赛资格**

参照2015年上海市市民大联赛总则。（总则请查询上海市体育局官网<http://tyj.sh.gov.cn>）

**七、参赛办法**

（一）每队可报领队1人、教练1人；

（二）各队参赛人数、参赛队伍、性别不限；

（三）每个组别上场人数6—24人；

（四）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；

（五）各参赛单位于10月9日第一次报名，10月25日前确认报名。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），在邮件标题上注明报名单位+市民大联赛），逾期报名不予受理；

（六）报名截止后如需换人，必须于赛前1周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。

**八、竞赛办法**

**（一）比赛场地：**12m×12m，有背景板。

**（二）比赛时间：**

健身操自选动作：**2分**+10秒

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，赛前1周将音乐电子格式寄送协会邮箱(shjmcxh@163.com)。比赛时自行带好备份音乐。

**（三）比赛服装**

1、比赛服装、道具不限，但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《2015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。

（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**

**十三、本规程解释权及修改权属本届运动会组委会**