**2019年上海城市业余联赛健身操总决赛暨**

**2019年“天山商圈杯”上海市健美操锦标赛竞赛规程**

**一、指导单位：**上海市体育局、上海市体育总会

**二、主办单位：**上海市社会体育管理中心、上海市健美操协会、长宁区体育总会天山路街道办事处

**三、承办单位：**上海轩谷体育文化有限公司

天山社区体育健身俱乐部

**四、协办单位：**金虹桥商场（长宁区茅台路179号）

**五、支持单位：**长宁区体育局、长宁区工商业联合会天山商会

**六、赞助单位：**待定

**七、比赛时间、地点**

10月19--20日 金虹桥商场（长宁区茅台路179号）

**八、竞赛组别与项目**

（一）竞赛组别：

学生组：

幼儿组

小学组

初中组：（含初级职校和技校）

高中组：（含中职技校）

高水平运动队院校组及体育院系组（含大专院校）

普通院校组（含大专院校）

社会组：

由协会 街街舞：（4-13岁），可由各会员机构选派；

青年组（18岁—45岁）

中老年组（46岁以上）

（注：参赛年龄必须是每位成员都符合年龄要求）

家庭组：由单个或多个家庭成员组成

（二）竞赛项目

健身操舞

1、自编套路：自编徒手健身操、自编轻器械健身操

2、规定套路：自2012年以来由国家体育总局体操运动管理中心审定的健身操类规定动作均可，包括徒手和轻器械，规定动作的选择应遵循对年龄的要求，如全民健身操舞幼儿组规定为1-2级，参赛项目不得超出限制；

啦啦操

1、自编套路：自编啦啦操（花球、爵士、街舞）

2、规定套路：自2012年以来由国家体育总局体操运动管理中心审定的啦啦操规定动作均可，规定动作的选择应遵循对年龄的要求，如大课间啦啦操大学组不能参加高中组的规定动作；

健身广场舞

1、自编套路：自编健身广场舞

2、规定套路：自2014年以来由国家体育总局体操运动管理中心审定的广场舞规定动作均可；

街 舞：

1. 自编套路：街舞各舞种经典风格、综合风格的齐舞均可

**九、参赛资格**

参照上海城市业余联赛比赛总则。（总则请查询上海城市业余联赛官网http://www.sagsh.cn）

**十、参赛办法**

（一）每队可报领队1人、教练1人；

（二）各队允许替补一名，参赛性别不限；

（三）每个组别上场人数6—24人，街舞项目3-24人；

（四）每名参赛选手只能参加一个组别的比赛；

（五）家庭组参赛人数不得少于3人；

（六）各参赛单位于**9月27日前**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+总决赛”）。请登陆上海市健美操协会官网<http://www.shaga.net.cn>下载报名表，也可以通过上海城市业余联赛官网http://www.sagsh.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；

（七）报名截止后如需换人，必须于赛前领队会上，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。

（八）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。

**十一、竞赛办法**

（一）比赛场地：12m×12m，有背景板。

（二）比赛时间：

健身操舞自编套路：1分50秒～2分10秒

啦啦操自编套路： 2分～2分30秒

健身广场舞自编套路：（2分15秒～3分30秒）

街舞自编套路: 2分30秒～3分30秒

（三）比赛音乐

1、自编套路和规定套路音乐由参赛队自备，比赛音乐统一为mp3格式，文件名为机构+队伍名称，赛前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，以备音乐播放时出现意外问题。

（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）。

**十二、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最新《全国全民健身操舞评分指南》；

2、啦啦操：执行最新《国际啦啦操竞赛规则》

3、健身广场舞：执行国家体育总局体操运动管理中心制定的最新《全国全民健身操舞评分指南》

4、街舞：按照《齐舞竞赛评分规则》执行，见附件一。

（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。

4、街舞项目中比赛服装、音乐、动作设计等不得出现任何反社会、宗教、暴力、色情等元素，视情况酌情扣分或取消比赛资格。

（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。

**十三、录取名次和奖励办法**

（一）比赛按组别设立一、二、三等奖，获奖比例为30%、40%、30%，获奖选手和单位予以颁发证书。

（二）比赛设立参赛单位组织奖、优秀教练奖若干名，并颁发证书。

**十四、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。

**十五、**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

附件一： 齐舞竞赛评分规则

齐舞评分内容：

1、作品内容/创意性(2分)：

精心设计一套代表性的招牌动作和编排一套属于自己独一无二的，新颖的，与众不同的齐舞舞蹈

2、舞台表现(2分):

参赛团队须注意在全方面独特复杂的阵型及具有挑战性的舞步互动中，需要保持好每个队员之间的间距。良好的舞台使用也会被列于评分标准之内

3、同步率/整齐度(2分):

团体成员的舞蹈动作需与音乐同步，所有成员应当具有整齐划一动作的幅度，速度，时点的掌握以及动作的执行力。

4、服饰搭配(1分):

穿着佩戴的服装饰品要有个性，且能够代表和反映出都市街头环境最真实的特性和最自然的氛围。参赛团员可以穿着代表他们齐舞主题独具风格的衣物，不必穿着相似的衣物。不推荐穿着非典型都市街道风格的剧场舞台装束(故事书角色，动物，万圣节装束等)。

5、基本功(2分)：

团体成员在齐舞表演中应良好的展示该舞蹈风格的基本功，并且队员间默契的配合

6、娱乐要素/现场气氛(1分):

参赛团体成员在齐舞表演中应保持和观众的互动性和激发观众情绪的回应，比如兴奋，开心，欢笑，或/和对表演戏剧性的投入，为观众留下难忘持久的印象。