

# 2024 杭州市第六届青少年健美操、啦啦操 公开赛竞赛规程

## 一、主办单位

共青团杭州市委  
杭州市体育局  
少先队杭州市工作委员会

## 二、执行单位

杭州青少年活动中心

## 三、承办单位

杭州西子青少年体育俱乐部

## 四、比赛时间、地点

时间：6月28日-7月1日

地点：杭州钱塘轮滑中心（钱塘区24号大街东部总部基地内）

## 五、参赛单位

各区、县（市）幼儿园、中小学校、高中（含中职、中专）、青少年活动中心、社会团体。

## 六、比赛分组

### （一）社会组

1. 幼儿组：3-6周岁
2. 小学乙组：6-9周岁

2. 小学甲组：9-12 周岁
3. 初中组：12-15 周岁
4. 高中组（含中职、中专）：15-18 周岁

#### （二）学校组

1. 幼儿组：3-6 周岁
2. 小学乙组：6-9 周岁
2. 小学甲组：9-12 周岁
3. 初中组：12-15 周岁
4. 高中组（含中职、中专）：15-18 周岁

### 七、竞赛项目

#### （一）竞技健美操

由中国健美操协会审定的《2019-2021 年技术等级规定动作》预备组（修改版）、5-8 人基础套路；按照国际体联《2022-2024 年竞技健美操评分规则》要求创编自选动作，包含男子单人操、女子单人操、混合双人操、三人操、五人操、有氧舞蹈、有氧踏板。

#### （二）全民健身操

##### 1. 规定动作

- （1）2012 年《全国全民健身操舞等级规定动作》1-6 级
- （2）第三套《全国健美操大众锻炼标准规定动作》1-6 级（不包括地面动作）
- （3）肯德基《系列校园青春健身操》基础套、提高套
- （4）2016《全国踏板健身操规定动作》中学套

(5) 2017《全国校园健身操规定套路》《全国校园踏板操规定套路》

## 2. 自编动作

(1) 徒手健身操：有氧健身操、有氧健身舞、运动舞蹈表演（各种体育艺术类表演形式的项目）

(2) 器械健身操：健身轻器械操、表演轻器械健身操

(三) 啦啦操

1. 2021版全国啦啦操规定动作：技巧、花球、街舞、爵士

(1) 幼儿组：0级

(2) 小学组：1-2级

(3) 初中组：2-3级

(4) 高中组：3-4级

## 2. 自编动作

(1) 双人项目：花球、街舞、爵士

(2) 集体项目：技巧、花球、街舞、爵士、自由舞蹈（徒手）

(3) 校园啦啦操：花球、街舞

## 八、竞赛办法

(一) 竞技健美操、全民健身操

1. 竞技健美操项目8名/组以上进行预决赛，全民健身操舞项目采取单场决赛制，出场顺序由组委会赛前抽签决定。

2. 竞技健美操比赛执行国际体联审定的《2022-2024年

竞技健美操评分规则》。

3. 全民健身操舞项目参赛人数为 6-24 人，自编动作音乐时间为 1 分 50 秒至 2 分 10 秒，执行中国健美操协会审定的《2015-2017 年全国全民健身操舞大赛评分指南》。

## （二）啦啦操

1. 比赛采取单场决赛制，出场顺序由组委会赛前抽签决定。

2. 集体项目参赛人数为 6-24 人，自编动作音乐时间为 1 分 45 秒至 2 分 15 秒，自由舞蹈音乐时间为 2 分 30 秒至 3 分钟。双人项目音乐时间为 1 分至 1 分 30 秒。执行国家体育总局体操运动管理中心审定的《2021 版啦啦操竞赛规则》。

## （三）申诉

1. 竞技健美操接受难度分申诉，申诉必须在本队动作套路的分数公示后 5 分钟内，由代表队领队按申诉程序以书面形式向仲裁委员会提出。

2. 难度分申诉须向组委会缴纳申诉费人民币 1000 元，如胜诉则退还申诉费，如败诉则不予退还。

3. 接受对其它单位运动员参赛资格的申诉，在比赛日程之内按申诉程序以书面形式向仲裁委员会提出，参赛资格申诉不收费。

## 九、参赛条件

（一）运动员思想进步、遵守运动员守则、必须经县级及以上医务部门检查身体健康者。

(二) 以运动员年龄段性质确定参赛组别，参赛运动员须携带身份证或市民卡以备大会检查。

(三) 每名运动员仅限一个年龄段报名参赛，低年龄段可向上一个年龄段跨组报名参赛，高年龄段不可向下年龄段跨组报名参赛。

(四) 每名运动员仅可代表一个单位参赛，最多可参加 3 个单项的比赛。同一年龄组别同一项目的限报 3 名/组运动员。

(五) 参赛队须自行购买比赛期间人身意外伤害保险，并签署《参赛免责声明》（附件 1）。

## 十、录取名次与奖励

(一) 竞技健美操所有项目、啦啦操双人项目比赛按决赛成绩排列名次，得分高者名次列前。竞技健美操如分数相等，依次参照以下标准进行排名：完成分最高总分，艺术分最高总分，难度分最高总分，如分数依然相同，则名次并列，下一名次轮空。各单项均录取前八名并颁发获奖证书，前三名颁发奖牌。

(二) 全民健身操、啦啦操集体项目：各组别按照一等奖 30%、二等奖 40%、三等奖 30%的比例录取，颁发获奖证书。

(三) 各单项排名前三的教练员颁发“优秀教练员”证书，10 人及以上项目每项 2 名，10 人以下项目每项 1 名（评选总数不超过报名表上教练员人数）。

## 十一、颁奖

各单项获得前三名的运动员/队，每场比赛结束后进行颁

奖，运动员须着比赛服上场领奖。不着比赛服或拒绝领奖者，组委会有权取消其成绩。

## 十二、报名与报到

(一) 每队可报领队 1 名，教练员 1-5 名。

(二) 各参赛单位于 6 月 9 日前完成网上报名（自编动作须上传音乐），逾期不予补报。报名网址 <http://bm.caa-gym.org/>，并同时以下参赛材料打包发送至电子邮箱 [hzqsnty@163.com](mailto:hzqsnty@163.com)，邮件以“2024 健美操公开赛-单位名称”命名：

1. 《参赛运动员信息表》（附件 2），要求盖好章的照片或扫描件；

2. 《参赛免责声明》（附件 1），要求全队运动员、监护人签字捺印，字迹清晰；

3. 意外保险凭证，要求电子保单或截图（带运动员姓名和有效日期），文件以运动员姓名命名。

以上材料一个单位发一份邮件，否则不予受理。竞赛联系人：郑老师，85828751，15158160715。

(三) 参赛运动员确认报名后不予更改组别和参赛项目。参赛队如需更换运动员，须凭医院证明于赛前 24 小时向组委会提出申请。

(四) 各参赛队需按竞赛日程规定的时间到指定地点报到。领队教练员会议时间地点另行通知。

## 十三、裁判团

- (一) 裁判长、裁判员由主办单位选派。
- (二) 辅助裁判员由承办单位选派。
- (三) 全体裁判团成员须携带裁判服和裁判资格证参加工作。

#### 十四、经费

(一) 参赛运动员需缴赛事综合服务费，每人每项 100 元，确认报名并缴费后，非伤病原因弃赛不予退费。

(二) 赛事综合服务费以参赛队为单位，领队或教练员须登陆“浙里办”搜索“数智杭青少”完成实名注册，并于 6 月 9 日前将注册好的手机号填进比赛 QQ 群内在线表格，6 月 10-14 日按参赛项目实际金额在“数智杭青少”-预约记录中进行缴费，规定时间内未完成缴费视为弃权，取消比赛资格。缴费联系人：孔老师，13575720109。

(三) 各参赛队保险、交通、食宿费自理。

(四) 大会工作人员、裁判员等组织经费由主办单位承担。

#### 十五、其它

(一) 本次比赛 QQ 群号：491609918，各参赛队限 1 名领队 2 名教练进群，进群后备注姓名-单位-身份（领队/教练员），非领队、教练员或无备注将被移出比赛群。

(二) 本规程未尽事宜，由承办单位另行通知。

(三) 本规程解释权归属主办单位。

杭州市青少年体育超级联赛组委会

2024 年 5 月



## 附件 1（全队签在一张上）

### 参赛免责声明书

1. 本人及监护人完全了解自己的身体状况，确认自身健康状况良好，没有任何的身体不适或疾病（包括心脏病、风湿心脏病、高血压、脑血管疾病、心肌炎、其他心脏病、冠状动脉病、严重心律不齐、血糖过高或过低的糖尿病、各种传染性疾病。因此郑重声明可以正常参加“2024 杭州市第六届青少年健美操、啦啦操公开赛”。

2. 本人及监护人愿意遵守本次比赛活动的所有规则规定，本人及监护人明白并理解体育竞技项目可能存在的意外和风险，本人及监护人愿意承担并自行购买意外保险；此外我会竭尽所能，抱着对自己的安全负责任的态度参赛。

3. 若出现受伤情况我同意接受主办方在比赛期间可提供的现场急救性质的医务治疗并根据情况及时就医。

本人及监护人已认真阅读并完全理解本参赛免责声明书的内容，对上述所有内容予以确认，并自愿签署此免责声明。

参赛者（本人）：（签字捺印）

监护人：（签字捺印）

2024 年 月 日



附件 2

2024 杭州市第六届青少年健美操、啦啦操公开赛  
参赛运动员信息表

单 位：（盖章）

领 队：

联系电话：

教练员 1：

联系电话：

教练员 2：

联系电话：

教练员…：

联系电话：

序号	运动员姓名	性别	年龄（周岁）	身份证号码
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				