广场健身舞竞赛规程

一、竞赛日期和地点

2025年7月21日-23日在黄平职校体育馆举行。

二、竞赛项目及组别

**（一）竞赛项目**

各参赛队伍根据自身的特点自行创编广场舞套路，成套动作时间为3分30秒至4分30秒。

**（二）竞赛组别**

青年组：年龄45岁以下（1980年1月1日以后出生）。

中老年组：年龄在45岁以上（1979年12月31日以前出生）。

三、参加办法

（一）以州直各行业系统、各大专以上院校、各产业（行业）工会和各县（市）总工会、妇联、团委及全州各级各类社会组织（团体）为单位组队报名参赛，每单位各组别限报1支队伍。

（二）每队限报领队、教练员各1名，运动员16-24人，性别不限（鼓励男性参加）。

（三）运动员资格必须符合《黔东南苗族侗族自治州第十一届运动会暨第五届少数民族传统体育运动会规程总则》规定：须于2025年1月1日前取得黔东南户籍或学籍或工作籍，或进入黔东南居住生活。运动员户籍以第二代身份证原件信息为准，运动员学籍以教育部门提供的学籍信息为准，运动员的工作籍以社保缴存信息为准，运动员居住生活以房产证或工商部门登记的营业执照为准。

（四）运动员必须持本人第二代身份证原件以及相关身份证明材料参加比赛。

（五）所有报名参赛运动员必须经县级以上医院检查证明身体适宜参加运动竞赛，并办理人身意外伤害保险。

（六）参赛单位需签订《反兴奋剂和赛风赛纪保证书》《责任声明书》，报到时上交方可参赛。

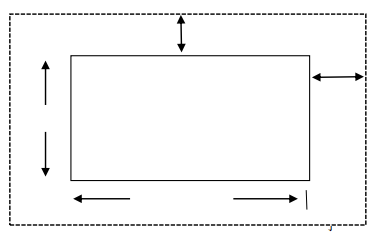
四、竞赛办法

（一）比赛采用国家体育总局社会体育指导中心审定的最新《广场舞竞赛规则》（试行）。

（二）比赛采取一轮预决赛制。

（二）出场顺序由赛前抽签决定。抽签由组委会竞赛部门和裁判组负责，在领队、教 练员联席会议上进行。

（三）广场舞比赛场地为适宜运动的平整场地，场地大小为18m×16m，标记带宽 5cm。标记带属于比赛场地的一部分，它与场地四周的安全距离不少于3m。



（四）比赛音乐

自选套路音乐不限，但必须音质清晰 ，如因参赛队音乐制作问题，导致在比赛时出现音乐播放不清晰或意外中断、终止等问题，由参赛队自行负责。自选套路音乐允许有不超过两个八拍的前奏，整套动作结束时音乐须同时结束。 自选套路音乐使用 U 盘存储上交，U 盘中只允许录制 1 首音乐（需自留一个音乐备份）报到时上交组委会（U盘里只能储存1首比赛音乐，U盘放在信封里，信封正面清楚标注广场舞队伍队名、联系方式、参赛项目、音乐名称和时间长短）。

（五）比赛成绩

最后得分高者名次列前。若得分相等，以全体打分裁判员评分总分值高者列前。

（六）服装与轻器械

1.参赛队员着装需适宜运动，符合动作与曲目风格，禁止任何不文明、不健康的元素；服装不得过于暴露；禁止佩戴可能伤及自身或他人的配饰。

2.可根据表演需要穿着不同款式的比赛服装，但服装必须与比赛内容、音乐风格和谐统一。

3.允许参赛队员化淡妆，可以做发型头发不能遮脸，不得造型怪异。

4.比赛时可使用手持轻器械，应具有健身性、安全性。

五、评分方法

（一）分值

成套动作满分为 100 分。

（二）评分办法

裁判员的评分精确到 0.1 分。裁判员的评分去掉一个最高分、一个最低分，其余裁判员的平均分即为裁判员评分，再减去裁判长减分即为最后得分。最后得分保留小数点后三位数。

（三）比赛成绩

最后得分高者名次列前，若得分相等时以裁判员评分分值高者列前。

六、评分标准

（一）评分因素：编排（50分）、完成（50分）。

（二）评分细则

**1.编排（50分）**

采用艺术手法展示成套风格、动作、音乐、队形变化等元素，包括科学健身30分、艺术表现20分。

（1）科学健身（30分）**：**成套编排遵循科学健身的原理，体现科学性、健身性、创新性，不得出现对身体造成伤害的动作；动作难度适合参赛者的年龄特点、身体能力和运动水平。

A.动作编排全面合理，全方位锻炼身体。（10 分）

B.操类与舞类动作等适当结合，动作元素丰富多样，如使用轻器械，充分挖掘轻器的健身属性。（10 分）

C.动作编排难易程度适当，成套动作运动负荷（运动量和运动强度）科学合理。（10 分）

（2）艺术表现（20分）**：**是指成套动作内容丰富、风格突出、变化多样，充分体现艺术表现力。

A.成套动作风格突出，队形变化丰富，充分利用场地。（10 分）

B.音乐音质清晰，服装与音乐风格一致，体现艺术性。（10分）

**2．完成（50 分）**

整套动作的完成必须准确无误，包括动作质量20分、一致性30分。

**（1）动作质量（20分）：**是指在动作完成过程中，通过自身能力表现出准确的动作技术和优美的身体姿态。

A.动作的准确性、规范性、熟练性。（10分）

B.身体姿态与控制能力。（10分）

**（2）一致性（30分）：**是指团队完成动作整齐划一的能力。

A.动作的一致性。（10分）

B.动作与音乐的一致性。（10分）

C.动作与成套风格表现的一致性。（10分）

**（三）编排减分**

|  |  |
| --- | --- |
| 编排减分 | |
| 成套风格不够突出 | 最多减2分 |
| 动作编排欠合理 | 最多减2分 |
| 动作难易程度不适宜 | 最多减2分 |
| 动作负荷调节不科学 | 最多减2分 |
| 队形变化不流畅、不合理 | 最多减5分 |
| 音乐音质不清晰，与动作、服装风格不一致 | 最多减2分 |
| 服装与成套动作风格不一致 | 最多减2分 |
| 比赛时动作停顿一个八拍以上（含） | 每次减1分，最多减3分 |
| 出现禁止动作（各种抛接、翻腾、托 举等动作） | 每次减2分 |
| 场地利用不合理 | 酌情减 1～2 分 |

**（四）完成减分**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 完成减分 | | |
| 小错误 | 轻微偏离正确动作 | 每次减1分 |
| 中错误 | 明显偏离正确动作 | 每次减2分 |
| 大错误 | 严重偏离正确动作 | 每次减3分 |
| 严重错误 | 身体因失去控制而摔倒及非正常触及地面 | 每次减5分 |
| 一致性 | 队员间动作不一致、  动作与音乐不一致 | 每次减1分  最多减5分 |
| 器械掉地 | 器械掉地并迅速捡起继续 比赛 | 每次减 1 分 |

**（五）裁判长减分**

裁判长对比赛的过程进行监控，并对下列情况酌予减分。

|  |  |
| --- | --- |
| 裁判长减分 |  |
| 装束散落于地面或界外 | 每人每次减1分  最多5分 |
| 被叫到后20秒内未出场表演 | 减2分 |
| 参赛队员比赛时出界 | 每人每次减 1 分  最多减 5 分 |
| 参赛队员比赛中途上下场 | 减 3 分 |
| 参赛队员的着装、仪容不符合规定 | 减 5 分 |
| 成套时间不足或超时 | 减5分 |
| 其他减分因素（违例情况特别严重，  或规则中未明确规定，但与规则主旨  精神相违背的情况） | 减 1-5 分 |

七、录取名次与奖励办法

按《黔东南苗族侗族自治州第十一届运动会暨第五届少数民族传统体育运动会规程总则》规定执行。

八、报名和报到

（一）各参赛单位于2025年6月20日前将《报名表》电子文档和盖章扫描件发送到州文体广电旅游局竞技体育科邮箱：qdnjjty@163.com。联系人：吴安琼，0855-8277876。如出现电子文档和盖章扫描件不一致，以盖章扫描件为准；

（二）各参赛代表队于2025年7月20日下午15∶30前到黄平县体育馆报到。下午16∶00召开赛前技术会议。

（三）各参赛代表队报到时必须交验下列材料：

1.体检材料。

2.保险单据。

3.《反兴奋剂和赛风赛纪保证书》《责任声明书》

（四）仲裁委员、技术代表、裁判长于2025年7月18日下午19∶30前到黄平县体育馆报到，晚上20∶00召开预备会。

（六）比赛裁判员及技术人员和志愿者于2025年7月19日下午19∶30前到黄平县体育馆报到，7月20日上午8∶30参加培训会。

九、裁判员

（一）仲裁委员、比赛监督、技术代表、裁判员由组委会选派。

（二）志愿者和相关技术人员由黄平县选派。

十、本规程由本单项竞委会负责解释。

十一、未尽事宜，另行补充通知。

附件1

黔东南州第十一届运动会暨第五届少数民族传统体育运动会赛风赛纪和反兴奋剂保证书

为加强黔东南州第十一届运动会暨第五届少数民族传统体运动会赛风赛纪和反兴奋剂的管理和监督，规范各参赛单位的行为，确保各项比赛公平、健康、和谐、有序进行，依据国务院《反兴奋剂条例》和国家、省、州体育部门赛风赛纪有关规定，制定本保证书。

为了国家和人民的利益，保证竞技体育比赛的公平竞争及体

育事业的纯洁性；为严肃比赛纪律，维护公开、公平、公正竞赛环境、规范比赛秩序。在此，作出如下保证：

保证坚决执行《反兴奋剂条例》，从思想上和行动上坚决反对、抵制和使用兴奋剂及任何违禁药物。保证参赛运动员不出现任何违反《反兴奋剂条例》和赛风赛纪的事件。如出现兴奋剂和赛风赛纪的事件，将严格按照相关条例进行处罚。

该保证书目的是再次确认兴奋剂事件和赛风赛纪责任，提高反兴奋剂意识，避免发生不利后果。请仔细阅读，如无异议，请参赛单位主要领导签字盖章，参赛单位主要领导是负责赛风赛纪和反兴奋剂工作的第一责任人。签字盖章后，本保证书将自动生效并表明已详细理解和接受本保证书。

领导签字： 参赛单位盖章：

年 月 日

附件2

责任声明书

运动员姓名： 性别： 身份证号码：

请各位运动员阅读，了解并同意遵守下列事项：

1．清楚了解，任何意外伤亡事故，参赛运动员必须负完全的责任。

2．主办和承办方对在比赛时所发生的任何意外事故及灾难，不承担任何责任。

3．参赛运动员保证没有摄取任何药物（兴奋剂）或毒品。

4．参赛运动员保证没有参与或涉嫌任何非法活动。

5．参赛运动员保证在身体上及精神上是健康健全者，适合参加竞技比赛。

6．参赛运动员须自行保管个人财物与贵重物品，在赛场内所发生的任何遗失、偷窃或损坏事件，主办和承办方不承担任何责任。

7．清楚了解承办单位在赛事中提供的有关医疗救援的一切措施，是最基本的急救方法；在进行急救时所发生的一切意外事故，责任均由参赛运动队和运动员承担。

8．参赛运动员同意以及遵守黔东南苗族侗族自治州第十届运动会暨第四届少数民族传统体育运动会组委会制定的一切有关赛事规则、规程，如有任何异议，均需遵照大会之仲裁条例进行。

9．参赛运动员对于一切活动包括练习、比赛及各活动，可能被拍摄或录影或电视现场直播等，同意黔东南苗族侗族自治州第十届运动会暨第四届少数民族传统体育运动会组委会以全部或部分形式、或以任何语言、无论有否包括其他物资，在无任何限制下，使用本人的姓名、地址、声音、动作、图形及传记资料以电视、电台、录像、媒体图样、或任何媒介设备，乃至今后有所需要的时候，本人将不做任何追讨及赔偿。

本人签字承认，同意及确定已经阅读，明确了解并同意遵守以上所列的所有条款/事项。

声 明 人:

代表队负责人：

注：1．本声明每名参赛队员填写1份。

2．未满18岁的运动员请由家长（监护人）签名。

3．请于报到时交到报到处。

附件3

