**滁州职业技术学院第十一届大学生健美操比赛规程**

为了全面响应开展阳光体育运动的号召,丰富大学生的校园文化生活，提高我院健美操运动的发展水平，选拔优秀运动员参加安徽省第十四届省运会高校组健美操比赛，我院将筹办第十一届校园健美操比赛。规程如下：

**一、主办单位**：滁州职业技术学院体育运动委员会

**承办单位**：滁州职业技术学院体育部、院健美操协会

**协办单位:** 大学生健美操协会

**二、比赛时间安排**：

1、2017年3月24日前将报名表交至体育场主席台二楼综合办公室王厚红老师处，联系电话：13805502852。

2、2017年3月27日中午12:30，各系部派队员到体育场形体房2学习比赛动作，体育部指派院健美操队队员进行比赛规定动作教学。

 3、2017年5月23日上午10：00各代表队到体育场2楼综合办公室抽签。

4、2017年5月24日下午15：00正式比赛。

**三、比赛地点：**

滁州职业技术学院大礼堂

**四、参赛规定：**

1、参赛单位为各系部，运动员必须是本系生，不得跨系队。各系至少可以报一队，也可报一队以上。

2、每队报领队1人（为本系教师），教练员1人，运动员8-14人，异性不得少于4人。

3、比赛项目：有氧舞蹈二级规定动作

（1）成套动作中托举次数仅为1次 （包括开场或结束造型）。

（2）队形变化不少于8次，充分利用空间和场地。

（3）参赛队员性别不限，可以是男、女或男女混合。

（4）鼓励在规定动作上的自主创编、创新。

**五、比赛方法：**

1、比赛内容：健美操锻炼标准《二级有氧舞蹈》动作为基础，可加入自编动作元素，内容为健身操即可。

2、各队比赛的出场顺序，由主办单位组织抽签决定。

3、比赛场地为木地板，场地规格为12\*12米。

**六、奖项设置：**

比赛录取前六名，按一等奖1名、二等奖2名、三等奖 3名设置奖项。

各获奖代表队颁发奖杯，获奖参赛运动员颁发比赛证书

**七、有关编排技术规定:**

1、比赛音乐节奏每10秒22-26拍，时间为3分钟，上下宽延10秒钟，音乐在报到时交于比赛组委会，统一安排播放。

2、比赛中集体配合造型不得少于2次，队型变换不得少于8次，要充分利用场地空间。

3、本次比赛过程中设置难度动作加分，难度动作有：俯卧撑、仰卧起坐、纵叉单足转体360度和跳转360度等，可以任选其中的难度，其中前两项连续完成个数不得低于4次，同时必须全队不低于半数队员能够标准完成，才能够获得加分，每个难度的分值为0.1分，最终获得的难度分值乘以0.5后再加入总分。

**八、着装规定:**

1、女装：两袖（1个或2个）可有或可无，袖子可以使用透明材料。长裤袜、全身连体紧身衣均可以。男装：长裤紧身比赛服、短裤配以合体上衣均可，四分之三裤长、长体操裤（紧身服+裤子）、一件套连体服等均可使用。男生服装不允许有亮片

2、必须穿着整洁的运动鞋。

3、不允许使用悬垂饰物，允许化淡妆，禁止佩带首饰。

4、着装不符合规定要求，酌情扣分。

**九、评分方法:**

1、比赛满分为10分。裁判员独立评分，精确到0.1分。

2、最后得分的计算：几名裁判员得分，去掉一个最高分和一个最低分，中间分平均分即为最后得分，得分精确到0.01分。

**十、评分细则:**

整套动作的评分因素包括规定动作的质量，完成动作的一致性，队型变换，表现力和整体印象等方面。整套动作的分值分布：

完成情况分 4分

组织编排分 2分

 总体印象分 2分

 服装音乐分 2分

**1、完成情况的评分：**

裁判员对完成动作时出现的不同错误，分别按轻微错误，显著错误和严重错误三种情况减分。轻微错误扣0.1分，显著错误扣0.3分，严重错误扣0.5分。完成情况的评分因素如下：

（1）动作的准确性：动作技术规范、到位，动作姿势正确。

（2）动作的熟练性：在完成动作过程中体现动作熟练，流畅。

（3）动作的幅度：动作幅度的大小，直接影响到健身和表演的效果，在动作的完成过程中对个别动作、局部动作或成套动作动作幅度过小，均应根据其程度进行扣分。

（4）动作的力度：动作有力度是健美操的特点，力度不够、无力、松懈，要进行相应的扣分

（5）动作一致性：动作的姿态、节奏等协调统一，整齐一致。

**2、组织编排的评分：**

（1）艺术性：动作舒展，美观大方，动作连接合理、巧妙、流畅，队型变换自然清晰。

（2）音乐：音乐曲调动听、优美、健康、节奏明快，音乐的剪接要清楚完整，音乐速度、长度符合要求。

（3）利用场地的合理性：成套动作的编排要合理的利用场地，否则要扣分。

**3、总体印象的评分：**

（1）动作的优美性：动作协调优美，舒展轻快，具有良好的表演效果。动作不协调，缺乏美感应扣0.1-0.3分。

（2） 表现力：运动员完成动作的表情及情感的投入等方面的表现，运动员通过自己的表演吸引、感染观众的能力。表情平淡，缺乏感染力扣0.5分

（3）服饰和化妆：服饰和化妆不符合规范的扣1分。

**十一、本规程未尽事宜，另行通知**

**十二、本规程解释权属于体育部**

滁州职业技术学院第十一届大学生健美操比赛报名表

单位：（盖章） 联系人: 手机号码：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **姓 名** | **性 别** | **备 注** |
| 领 队 |  |  |  |
| 教 练 |  |  |  |
| 运动员 |  |  |  |
| 运动员 |  |  |  |
| 运动员 |  |  |  |
| 运动员 |  |  |  |
| 运动员 |  |  |  |
| 运动员 |  |  |  |
| 运动员 |  |  |  |
| 运动员 |  |  |  |
| 运动员 |  |  |  |
| 运动员 |  |  |  |
| 运动员 |  |  |  |
| 运动员 |  |  |  |

备注：请注明队长及联系方式

年 月 日