2016年全国健身秧歌、健身腰鼓及手拍鼓大赛规程

**一、比赛日期和地点**

 2016年5月13日至15日在江苏省张家港市举行。

**二、主办单位**

国家体育总局社会体育指导中心

江苏省体育局

**三、承办单位**

江苏省社会体育管理中心

张家港市人民政府

张家港市体育局

**四、协办单位：**

张家港市体育总会

张家港市体育彩票管理中心

**五、参赛单位**

以各省（区、市）、计划单列市、新疆生产建设兵团、行业体协、老年人体协、高等院校为单位组队参赛，队数不限。参赛运动员须身体健康，并自行办理比赛期间的伤病意外伤害保险。

**六、竞赛项目**

（一）健身秧歌

12人组及8人组的规定套路和自编套路；每队可选报一项或同等人数的规定和自编套路两项。

（二）健身腰鼓

规定套路和自编套路，每队可选报一项或两项。

（三）手拍鼓

手拍鼓规定套路和自编套路，每队可选报一项或两项。

（四）广场健身秧歌展示

每队报一项广场健身秧歌，展示队员不能与健身秧歌、健身腰鼓及手拍鼓重复。

**七、参赛资格与人数**

（一）健身秧歌

1、健身秧歌比赛将采取A组（老年组56周岁至65周岁，即1951年1月1日至1960年12月31日出生）；B组（中年组40周岁至55周岁，即1961年1月1日至1976年12月31日出生；C组（青年组40周岁以下，即1976年12月31日以后出生）分组赛制度。

2、A组年龄段的运动员可参加B组、C组比赛，B组年龄段的运动员可参加C组比赛。为了活跃竞赛气氛，在12人的A 组、B组比赛队中最多允许有2名B组或C组年龄段的运动员加入，在8人的A 组、B组比赛队中，不允许有B组或C组年龄段的运动员加入。请所有的队员携带本人身份证原件及医院健康证明，以便进行赛前资格审查。

3、每队可报领队1人和教练员1人，正式上场队员为12人时，其中男队员不少于2人，每缺少1名男队员，由裁判长扣0.1分；正式上场队员为8人时，男女队员不限。

（二）健身腰鼓

1、健身腰鼓参赛运动员年龄必须在65周岁以下（即1951年1月1日以后出生）；

2、上场队员12-16人（全部为腰鼓队员），场外指挥或伴奏不得超过3人。

（三）手拍鼓

1、比赛分为三个年龄组。

老年组（A组）：56周岁至65周岁，即1951年1月1日至1960年12月31日出生；

中年组（B组）：40周岁至55周岁，即1961年1月1日至1976年12月31日出生；

青年组（C组）：40周岁以下，即1976年12月31日以后出生。

2、每队可报领队1人和教练员1人，上场队员分别为6—8人组或12—16人组。

（四）广场健身秧歌展示

1、广场健身秧歌展示运动员年龄必须在65周岁以下（即1951年1月1日以后出生）；

2、上场队员不得超过25人

**八、竞赛办法**

（一）健身秧歌

 1、比赛采用国家体育总局社会体育指导中心审定印发的2015年版《健身秧歌竞赛规则》。

2、第一、二、三、四、五、六套规定套路以国家体育总局社体中心创编、审定并摄制的健身秧歌规定套路教学光盘为准。

3、健身秧歌的自编套路应该选择传统秧歌中具有代表性的、适用于体育锻炼活动的动作和步法。并且在动态中完成健身活动；整套动作必须遵循人体活动的基本规律，既有锻炼身体、增强体质的作用，又有愉悦身心的作用，更要考虑到安全性和群众性。

自编套路不允许出现舞台化、情节化的创编和非秧歌性质的动作。（具体条款见2015年版《健身秧歌竞赛规则》自编套路部分）。自编套路的时间为4分至4分30秒，以动作开始计时。

4、自编套路音乐由参赛队按健身秧歌的音乐要求自备（自制或自编），并将音乐录制在高质量CD光盘或U盘上，在CD光盘或U盘上只有参赛的音乐。

5、参赛队的运动员要穿统一的、同颜色的服装，至少男、女运动员各自的服装统一。

6、使用轻器械时，必须是适合于健身秧歌活动的轻器械**，**双手持轻器械时可以相同，也可以不同，全队必须统一，但不允许轻器械之间的持续击打。

（二）健身腰鼓

1、比赛采用国家体育总局社会体育指导中心审定印发的《健身腰鼓竞赛规则（试行）》。

2、第一、二套规定套路以国家体育总局社会体育指导中心创编、审定并摄制的健身腰鼓规定套路教学光盘为准。

3、自编套路的编排要保留传统腰鼓的风格。队形必须有6种以上的变化，且每一个队形图案至少完成1组鼓谱（不少于2×8拍）动作。鼓点节奏变化8种以上。必须出现1组完全没有配器、单纯击打腰鼓的4×8拍动作。

4、配器应具有中国特色，伴奏大鼓由承办单位提供。自编套路的时间为4分至4分30秒，以器械、音响或动作启动开始计时。全部队员入场不能超过4×8拍，动作结束（造型）必须在场内，且停顿3秒。

5、自编套路音乐由参赛队按健身秧歌的音乐要求自备（自制或自编），并将音乐录制在高质量CD光盘或U盘上，并在CD光盘或U盘上只有参赛的音乐。其中不得有鼓的配器。

（三）手拍鼓

1、第一、二套规定套路以国家体育总局社会体育指导中心创编、审定并摄制的教学光盘与教材为准。

2、第一、二套规定套路在不改变动作性质的情况下自行编排队形。

3、第二套节奏手拍鼓规定动作或自编节奏手拍鼓套路不得配音，可添加喊声。

4、自编套路比赛时间为3分45秒-4分15秒，以运动员场内动作开始计时，动作结束停表。时间不足或超过均被扣0.1分（以裁判计时为准）。

5、自编套路必须出现手指弹拨、手掌拍打、手背敲击、虎口或鱼际甩击等4种手法。每缺少一种拍法扣0.3分。

6、自编套路至少出现一次鼓的位置的变化。否则扣0.3分。

7、自编套路动作必须左右对称，否则扣至0.3分。

（四）广场健身秧歌展示

1、广场健身秧歌应该继承和发扬传统秧歌，运用秧歌的基本步法和动律，具有体育健身的特点，即：健身性、安全性和观赏性。

2、展示时间为3分至4分30秒。

3、音乐自备，将音乐录制在高质量CD光盘或U盘上，不许有其它的音乐，只能是展示音乐。

4、展示人数在规定的范围内均可，男女不限。

5、展示的运动员服装要穿统一。

6、可以徒手，也可以持轻器械，但全队必须统一。

7、在规定的场地（15×15平方米）内开始和结束，不能在场地外展示（超过16人场地可以适当放开）。

8、不公开示分。

**九、录取办法及奖励**

（一）健身秧歌A、B、C组分别录取12人组规定套路、自编套路一、二、三等奖和8人组规定套路、自编套路一、二、三等奖。

（二）健身腰鼓分别录取第一套规定套路、第二套规定套路、自编套路一、二、三等奖。

（三）手拍鼓A、B、C组分别录取规定套路6—8人组、12—16人组一、二、三等奖。

（四）广场健身秧歌录取最佳展示奖和优秀展示奖。

**十、仲裁、裁判由国家体育总局社会体育指导中心选派。**

**十一、报名办法**

各参赛代表队统一填写正式报名表（加盖单位公章）于2016年4月15日前一式两份分别邮寄或传真到：

（一）国家体育总局社会体育指导中心业务六部

地 址：北京市东城区体育馆路9号

邮 编：100763

联系人：蒋翔宇

电 话：010—87183992

邮 箱：346472856@qq.com

传 真：010—67133577

（二）江苏省张家港市体育局

地 址：江苏省张家港市国泰南路西城体育公园内

邮 编： 215600

联系人： 李涛非

电 话： 0512—56733816

传 真： 0512—56733811

手 机： 13773268907

邮 箱： 527766077@qq.com

**十二、报到、离会及预定返程车票**

（一）报到

1、时 间：2016年5月12日

2、地 点：张家港市景海宾馆

3、地 址：张家港市海关路1号

4、各代表队须将报名表与到张家港市的时间及乘车方式一并报至组委会。提示：各代表队可乘火车到苏州、无锡、常州后，中转公交车抵张。其中，无锡、常州距张家港最近。赛区在张家港市长途车站安排接站。

乘飞机的运动队可飞抵无锡机场，后乘机场班车前往张家港市。

5、会务联系人：李 峰，电 话：13338030519

后勤联系人：李 英，电 话：13962255513

（二）离会时间：2016年5月15日下午4点以后

（三）需要预订返程车票的运动队在报名时一并告知。

**十三、费用及食宿安排**

（一）各队人员差旅费、食宿费自理。

（二）大会负责统一安排食宿（每人每天食宿费200元）。

**十四、未尽事宜，另行通知。**

附件：1.健身秧歌报名表

 2.健身秧歌自编套路动作登记表

 3.健身腰鼓报名表

 4.健身腰鼓自编套路动作登记表

 5手拍鼓报名表

6.广场健身秧歌报名表

 7.2016年全国健身秧歌及健身腰鼓大赛抵达及返程表

附件1：

健身秧歌报名表

联系电话： 联系人：

|  |  |
| --- | --- |
| 省(区、市)  | 组别：〔A〕〔B〕〔C〕〔12人〕〔８人〕 |
| 队名 | 套路：〔第套规定〕〔自编〕 |
| 姓 名 | 职 务 | 性别 | 城市/单位 | 身份证号 |
|  | 领 队 |  |  |  |
|  | 教练员 |  |  |  |
|  | 队员 |  |  |  |
|  | 队员 |  |  |  |
|  | 队员 |  |  |  |
|  | 队员 |  |  |  |
|  | 队员 |  |  |  |
|  | 队员 |  |  |  |
|  | 队员 |  |  |  |
|  | 队员 |  |  |  |
|  | 队员 |  |  |  |
|  | 队员 |  |  |  |
|  | 队员 |  |  |  |
|  | 队员 |  |  |  |

注：请在A、B、C及12人、8人和第几套规定、自编套路及参赛组别上划勾和填写。此表可复制，并于4月15日前报送。

 单位（章） 医院证明（章）

 2016年 月 日 2016年 月 日

附件2：

健身秧歌自编套路动作登记表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 编号 | 动 作 名 称 | 线路图 | 分值 | 备注 |
| 1 |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |
|  6 |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |  |
| 16 |  |  |  |
| 17 |  |  |  |  |  |
| 18 |  |  |  |

注：此表可复制。请于4月15日前报送。

附件3

健身腰鼓报名表

联系电话： 联系人：

|  |  |
| --- | --- |
| 省(区、市)  | 套路： 〔第套规定〕〔自编〕 组别： |
| 队名 |
| 姓 名 | 职 务 | 性别 | 城市/单位 | 身份证号 |
|  | 领 队 |  |  |  |
|  | 教练员 |  |  |  |
|  | 队员 |  |  |  |
|  | 队员 |  |  |  |
|  | 队员 |  |  |  |
|  | 队员 |  |  |  |
|  | 队员 |  |  |  |
|  | 队员 |  |  |  |
|  | 队员 |  |  |  |
|  | 队员 |  |  |  |
|  | 队员 |  |  |  |
|  | 队员 |  |  |  |
|  | 队员 |  |  |  |
|  | 队员 |  |  |  |
|  | 队员 |  |  |  |
|  | 队员 |  |  |  |
|  | 队员 |  |  |  |
|  | 队员 |  |  |  |

注：此表可复制，并于4月15日前报送。

 单位（章） 医院证明（章）

2016年 月 日 2016年 月 日

附件4：

健身腰鼓自编套路动作登记表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 编号 | 动 作 名 称 | 鼓 谱 | 队 形 |
| 1 |  |  |  |
| 2 |  |  |
| 3 |  |  |  |
| 4 |  |  |
| 5 |  |  |  |
| 6 |  |  |
| 7 |  |  |  |
| 8 |  |  |
| 9 |  |  |  |
| 10 |  |  |
| 11 |  |  |  |
| 12 |  |  |
| 13 |  |  |  |
| 14 |  |  |
| 15 |  |  |  |
| 16 |  |  |
| 17 |  |  |  |
| 18 |  |  |

注：此表可复制。请于4月15日前报送。

附件5：

手拍鼓报名表

联系电话： 联系人：

|  |  |
| --- | --- |
| 省(区、市)  | 组别：〔A〕〔B〕〔C〕〔6—8人〕〔12—16人〕 |
| 队名 | 〔第套规定〕〔自编〕 |
| 姓 名 | 职 务 | 性别 | 城市/单位 | 身份证号 |
|  | 领 队 |  |  |  |
|  | 教练员 |  |  |  |
|  | 队员 |  |  |  |
|  | 队员 |  |  |  |
|  | 队员 |  |  |  |
|  | 队员 |  |  |  |
|  | 队员 |  |  |  |
|  | 队员 |  |  |  |
|  | 队员 |  |  |  |
|  | 队员 |  |  |  |
|  | 队员 |  |  |  |
|  | 队员 |  |  |  |
|  | 队员 |  |  |  |
|  | 队员 |  |  |  |
|  | 队员 |  |  |  |
|  | 队员 |  |  |  |
|  | 队员 |  |  |  |
|  | 队员 |  |  |  |

注：请在A、B、C及6-8人、12-16人和第几套规定、自编套路及参赛组别上划勾和填写。此表可复制，并于4月15日前报送。

 单位（章） 医院证明（章）

 2016年 月 日 2016年 月 日

附件6：

广场健身秧歌、广场健身腰鼓报名表

联系电话： 联系人：

|  |  |
| --- | --- |
| 省(区、市)  | 参赛人数： |
| 队名 |
| 姓 名 | 职 务 | 性别 | 出生年月 | 身份证号 |
|  | 领 队 |  |  |  |
|  | 教练员 |  |  |  |
|  | 队员 |  |  |  |
|  | 队员 |  |  |  |
|  | 队员 |  |  |  |
|  | 队员 |  |  |  |
|  | 队员 |  |  |  |
|  | 队员 |  |  |  |
|  | 队员 |  |  |  |
|  | 队员 |  |  |  |
|  | 队员 |  |  |  |
|  | 队员 |  |  |  |
|  | 队员 |  |  |  |
|  | 队员 |  |  |  |
|  | 队员 |  |  |  |
|  | 队员 |  |  |  |
|  | 队员 |  |  |  |
|  | 队员 |  |  |  |

注：此表可复制。请于4月15日前报送。

 单位（章） 医院证明（章）

 2016年 月 日 2016年 月 日

附件7：

2016年全国健身秧歌及健身腰鼓大赛

抵达及返程表

单位： 联系电话：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 来张家港方式 | 火车 | 长途汽车 | 自备车辆 |
| 车次或航班 |  |  |  |
| 到达张家港时间 |  |  |  |
| 是否要求接站 |  |  |  |
| 返程时间 |  |  |  |
| 需张家港定返程票的车次或航班 |  |  |  |