

全国健身秧歌（鼓）大赛参赛指引

为适应健身秧歌（鼓）运动办赛需要，满足参赛者的实际需求，确保竞赛的顺利进行，推动健身秧歌（鼓）运动向规范化、科学化、国际化方向发展，特编写参赛指引，以利参照执行。

第一章 赛前准备

第一节 精读文件

一、解读竞赛规程

《竞赛规程》是比赛的法规性文件，是具体化的赛事要求，具有权威性和指导性，主办单位依据竞赛的目的任务和具体情况而制定《竞赛规程》，规程内容严谨、概念清楚、文字表达正确简练，领队、教练和选手应该非常清晰竞赛规程中的所有内容。重点关注比赛的设项、分组、录取与奖励。对设项内容、组别、年龄、人数等硬性扣分因素降至为零，减少不必要的失误。

二、熟读竞赛规则

由国家体育总局社体中心颁布的《健身秧歌（鼓）竞赛规则》，是全国健身秧歌（鼓）竞赛活动统一、客观的评分法则；为参赛者提供了开展竞赛活动的依据；为裁判员提供了公正、准确的评判标准，是开展健身秧歌（鼓）运动的规范性文件。参赛队只有依据健身秧歌（鼓）竞赛规则的相关规定进行创编和训练，才能少走弯路，不犯技术错误，不被裁判扣分，取得好成绩。

第二节 精心训练

健身秧歌（鼓）为团体比赛项目，参赛人较多、动作运动量大，教练须合理开启赛前集训，根据本队情况选择合适的规定套路，选择参赛的曲目，按规则对运动员进行训练，达到事半功倍的效果。并争取领导重视和支持，争取经费到位，争取排练人员到齐，提高队员的自信心。

一、规定动作训练

规定套路动作的训练必须以国家体育总局社会体育指导中心推广的教学光盘中的音乐、动作技术和动作顺序为准，队形变化由参赛队自定；但不允许改变动作技术、动作顺序和姿势。

二、自选套路创编与训练

自选套路由动作编排、动作完成、动作表现三个方面组成。动作完成、动作表现与上述相同，动作编排需考量以下要素：

（一）创编原则

动作编排即在对规定的时间、基本步法、队形变化、项目技术有一定的要求的前提下，由教练员创编出具有民族特色、体育特色的；有年龄特点、结合项目特点的；符合健身性、安全性、多样性、观赏性要素的新颖、独特、美观的成套动作。

（二）音乐选择与制作

音乐是动作的灵魂，的创编排中的重中之重。首先要在茫茫乐曲中进行海选工作，选择地域风格强，浓郁民族风情的优美音乐，找到自己满意的曲目后，按规则要求进行剪辑、加工与再创作，杜绝生硬

剪切、杂音频出的低劣音响效果出现。

（三）动作的创编

动作的创编首先要符合项目的技术要求：

1) 健身秧歌的技术要求是继承和发扬传统秧歌“走、摆、扭”的动律通过其活动形式，从而达到锻炼身体的目的。

2) 健身腰鼓的技术要求是继承和发扬传统腰鼓的击鼓和鼓点的变化通过其活动形式，从而达到锻炼身体的目的。

3) 手拍鼓的技术要求是运用各种手法击打鼓与人体经络的周身协调运动，从而达到锻炼身体的目的。

在此基础上力求新颖、大气、抑扬顿挫、刚柔并济，队形变化各异、流畅自然。动作编排要考虑队员的身体能力，既保证动作的难度，又巧妙避开个体的不足，创编出力所能及，完成质量上乘的高品质成套动作。自选套路编排主要包括：基本步法、基本队形、动作变化、安全性、音乐与动作的和谐等诸方面。

（四）整体的审视

健身秧歌(鼓)的技术是集各种艺术要素为基础组成的，是结合场地空间、时间的特点，与所选音乐协调一致，由身体的动作、手持器械和艺术性要素共同描绘的图画，自选套路应该选择传统秧歌、鼓中具有代表性的、适用于体育锻炼的动作和步法及手法，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。

（五）有效的训练

训练要强调整套动作与音乐旋律的一致，重点在于动作的规范。尽可能照着镜子练习，反复观察自己的动作是否到位。可采取队员互纠，录像自纠，单人练习，集体排列等多种手段和形式，要让队员很好地理解编导的意图，将每个动作的寓意渗透到动作细节中。避免不动脑筋的一遍又一遍的重复练习，对于记忆力差、动作难于到位的队员切忌让其重复错误动作，形成动力定型后，更难以纠错。训练时要保存体力，力求在精力旺盛的情况下练习，这时，大脑清晰、神经反应灵敏，身体肌肉的本体感觉良好，容易提高训练速率，保证训练质量。切忌打持久战，在身体疲劳状态下训练，不但训练效果差，还易引起运动损伤，造成伤害事故。

第三节 精致营养

健身秧歌（鼓）是具有表演性质的有氧运动项目，参赛队员无论赛前训练还是参加比赛都将保持优美的身材和饱满的精神状态，而长时间、高强度的大负荷训练会大量消耗体能，降低完成动作的质量。所以，合理调配饮食，及时补充营养非常必要。

1) 勿忘早餐

2) 杜绝多食

第四节 精选服饰器械

参赛服饰力求时尚大方，服装造型追求传统文化与现代元素相结合，把握音乐风格，突出服装特色，在颜色的搭配上点缀民族风采。

一、服装要求

按照健身秧歌（鼓）规则规定，运动员须穿具有特色的，统一的

[illegible]

提早告诉大会参赛队伍到达举办城市和离开的时间点和交通方式，以便大会派车接送。

报名分为线上（手机微信）报名与线下（传统纸质打印邮寄）报名两种形式。

一、线上报名

可直接缴费和注册（见操作流程）

二、线下报名

每个队员只能代表一个单位参赛。领队或教练按《通知》及《规程》要求在报到时统一为代表队缴费。报名时请按要求清晰填写上表中所有信息并加盖单位公章，于赛前 15 天将扫描版和 word 版发至 XX 赛区指定电子邮箱。报名后，请电话确认报名成功，逾期不予接受。

第二章 临赛预备

第一节 出行要事

一、行前动员

行前动员会一般有当地领导出席，表示对参赛队的支持、关心与厚望。通常领导发言有三个层次，一是对参赛队前期训练表示肯定；二是鼓励参赛队取得预期的成绩；三是交代出行安全、赛事安全和人身安全等。具体要求如下：

（一）思想方面

1、高度重视，增强责任心和荣誉感，全力以赴争创佳绩。

放下思想包袱，轻装上阵，赛出应有的水平。

（二）纪律方面

- 1、增强纪律性，听从领队、教练员的指挥，服从安排，统一行动。
- 2、集体观念和时间观念要强，要发扬团结协助精神，互相激励。
- 3、文明参赛，不讲粗言秽语，不乱扔垃圾。

（三）比赛安全方面：

- 1、注意食品安全。
- 2、注意冷暖，运动后要注意及时擦汗，穿上衣服，以免着凉。
- 3、注意交通安全。
- 4、注意赛场安全。

（四）行李准备方面：

- 1、运动服、运动鞋、比赛服、比赛鞋
- 2、头饰、服饰、化妆品
- 3、秧歌扇、手绢花、长绸、手拍鼓、腰鼓等
- 4、常用药（速效救心丸、活络油、风油等）
- 5、身份证、健康证（县级医院证明

二、领队职责

领队是一个队伍的领头羊，不但要管理队伍，还要以身作则，做好服务工作，起到带头作用，凝聚队伍的战斗力和团队精神。需要做到以下方面：

（一）考虑经费筹措和赛程安排、赛队年龄、身体状况以及旅游线路等多种因素，决定适合队伍的出行方式。

（二）要确保整个行程的安全，绝不冒险。

（三）文明用语，平等待人，绝不与队员发生感情纠葛。

（四）责任心强，时刻注意观察每位队员的身体状况、心理状态，做好疏导和思想工作。

（五）注意观察教练与队员之间的关系与配合，休息时多与队员沟通，多为队友拍照、录像，做好训练辅助工作。

（六）充分发挥队员的积极性，培养他们热爱团队的、友爱互助的团队意识，随时提出鼓励和表扬。

（七）做好宣传工作，及时向大会提交参赛队介绍稿件。

（八）整个带队期间，实时提醒安全注意事项。

第二节 报到要点

参赛队到达比赛城市报到处后，需文明礼貌，安静等候领队或教练办理赛事报到相关事宜。

一、报到手续

依照承办方标识的线路，以代表队为单位，在接待处，按顺序办理参赛队登记、上交“参赛责任书”、“健康证明”、“意外保险单”，经工作人员确认，领取参赛指南、秩序册等资料，并办理酒店入住等手续。

领取的资料清单为：秩序册、领队证、教练证、运动员证、报到须知、试场安排表。

二、赛事要求

当参赛队拿到秩序册后，必须认真研读，了解大会活动日程安排，掌握竞赛日程安排，明确大会对参赛运动员、教练员制定的各项准则。

1、运动员行为规范

1) 了解竞赛规则和竞赛规程，遵守赛会的一切规定；

2) 爱护他人物品和公共财物，严禁对他人进行口头上或行为上的暴力侵犯

3) 尊重裁判，尊重队友，尊重他队，尊重观众以及所有工作人员虚心学习，取长补短，不断提高；

4) 服从大会的指挥，在赛会规定的时间内，到检录处检录；

5) 任何运动员不得对裁判结果进行公然反驳。

2、教练员行为规范

1) 熟悉竞赛规则和竞赛规程，遵守赛会的一切规定；

2) 负责带领本队的运动员，在规定的时间内，到检录处检录和参赛

3) 不得干扰裁判员的评分工作

4) 在比赛进行中，不得进行现场指挥

3、纪律、处罚与申诉

1) 参赛运动员、教练员纪律

1.1 不得故意延误比赛；

1.2 比赛期间，不得与裁判员交流

1.3 不得拒绝领奖，拒绝参加赛会颁奖仪式

2) 处罚

视情节给予：劝阻、警告、扣分，情节严重者取消比赛资格及比赛成绩。

3) 申诉

当场比赛结束半小时内，可向仲裁委员会提交由领队签字的书面申诉报告，不能针对其他参赛队或运动员提出申诉，过时的申诉将被拒绝。大

会组委会拥有最终裁决权。

第三节 适场要务

赛前适（走）场的主要目的是熟悉赛场环境，即：1）了解检录地点；2）明确候场、出场、比赛及退场位置；3）确认比赛场地方位与感受比赛音乐。通过队伍在陌生场地上的演练，给裁判及其他参赛队留下初步印象。

一、适场方式

（一）找准中心点

场地中心点、中心线是参赛队伍在表演时队形不偏台，不走样，队员均匀分布，对称站立，勾勒出完美造型的最核心要素。从以往的情况看，许多队伍由于平时训练条件有限，受场地偏小、不成正方形的影响，队员们往往整体偏向前半场或挤成一团，这种情况属场地运用不充分，是要被扣分的；另外，大场地的移动和小范围的挪动从成套动作的编排上是有明显区分的，由于动作幅度与延伸度不同，不但美观度上受影响，其流动感，活力感、艺术渲染、运动强度、锻炼的价值上都会受到影响，影响比赛效果。

（二）找到参照物

让队员从摆第一造型开始，依次找到自己在每一个队形中的坐标点，看清自己前、侧方向直视的固定参照物，参照物可以是远方标语中的某一个字，一个门边框或建筑物的某一根柱子，参照物必须醒目，必须是固定不动的，必须是正前方直线距离的，必须在较远处，否则，今天摆放的椅子明天可能就被搬走了，今天正面的裁判比赛时换人了，会引起正式比赛时的盲然。

二、着装提示

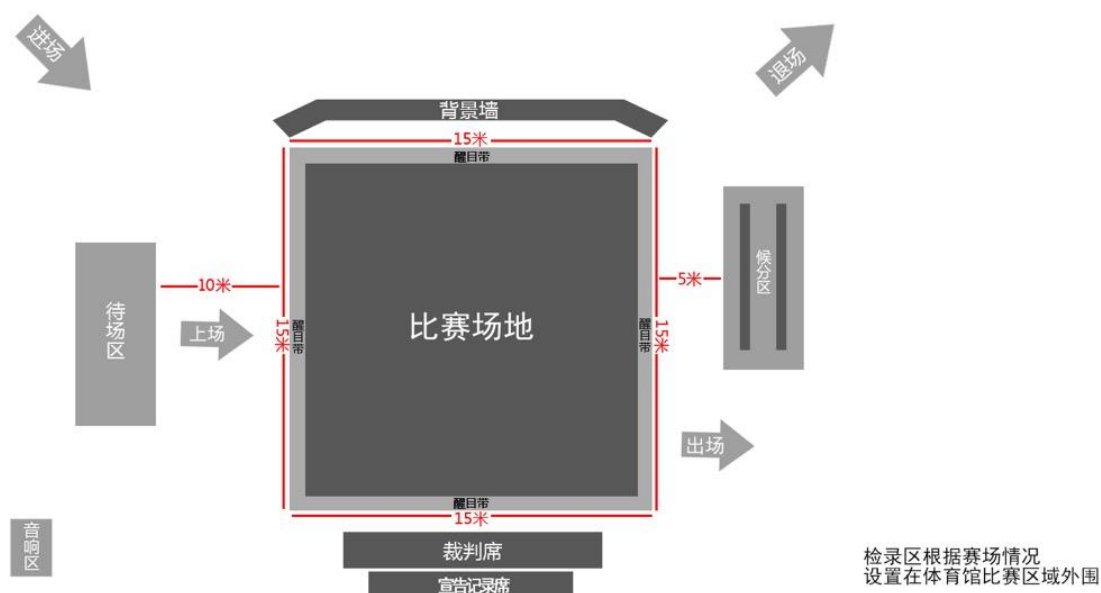
由于走场是给从未看见过本队伍表演的所有人第一印象的契机，所以把队伍最亮丽、最完美的形象展现给大家可以收到四方面的效果。其一，给自己以信心。心理学认为，人们穿着漂亮衣服时，有一种自然“显摆”的得意感，这种感觉会让人产生昂起头，挺起胸，走起路来精神抖擞的生理反应，自然此时的自己的心情愉悦的，信心是满满的；其二、给对手以压力。“三分长相七分装扮”这是人们常常表达打扮重要性的话语，穿比赛服饰上场，让队伍到达最理想状态，可让竞争对手感觉到你的优秀，自然会从心理上有所顾忌，打心理战；其三、给裁判以好印象。这也许是最关键的，第一印象好了，第二天评分自然不会有太大的落差；其四、给观众以好感。观众如果有掌声响起来，毫无疑问，对队伍能力的肯定、队员自信心的提升以及对竞争对手心理和裁判的判断（当然，公正与能力强的裁判不会受其影响）都会起到一定的作用。

三、流程悉知

参赛队来到一个陌生的场所，除要尽快熟悉场馆内比赛场地、卫生间、更衣室看台的方位，最为关心的应该是上下场的位置和比赛的流程。

（一）上下场布局

参赛队员在场地的右边（面对裁判席）和后边候场，当裁判长示意，参赛队入场；比赛结束，向场地的左边（面对裁判席）退出，等待裁判员示分。



（二）比赛流程

赛前 30 分到达比赛现场——检录处检录——随检录员引导进入等候区域——听宣告员召唤，见裁判长示意——进入比赛场地，亮出开始姿势——队长举手向裁判示意——展示比赛套路——比赛结束——运动员退场——在场外候分区等待裁判示分。

第四节 参会要义

认真开好领队联席会，领会精神，服从大会领导，听从大会指挥，将不确定并模棱两可的技术或其他问题在联席会上提出，以求裁判长给予清晰的认可。

一、会议内容

赛前领队、教练员联席会议由组委会召开，其会议内容如下：

- （一）承办单位介绍赛事组织情况与举办地自然、人文状况。
- （二）主办单位通报项目发展现状，提出比赛要求。
- （三）裁判长简述竞赛规则与规程重点与评分要点。
- （四）组委会安排开幕式表演具体事宜。
- （五）裁判长主持抽签仪式。
- （六）记录员记录抽签结果，公布与发放比赛顺序表。

二、会后执行

执行的任务是开幕展演，由于健身秧歌（鼓）规定套路统一的规格与标准，来自四面八方的参赛队伍带着训练有素的规定套路参赛，自然动作熟练、状态上佳。为此，把参加同一个规定套路的队伍集合起来，在不变队形的情况下，进行正面原地展示，对参赛队而言绝对轻车熟路，只要音乐一响，便能跳出整齐划一的场面，无需训练就可以成为开幕式上一道亮丽的风景线。多年来，参赛队在开幕式上进行规定套路展演已成为不成文的规定，所以，参赛队领队、教练接到任务后，需迅速通知每一位队员，以最佳的精神面貌参加开幕式展演，并布置开幕式前提早到位，听从指挥，参加演练的相关工作。

第三章 参加比赛

参赛要领

常言道：“台下十年功，台上一分钟”，经过刻苦训练、千锤百炼，无数次打磨成型的比赛套路，走到了最重要的比赛现场，就动作技术而言，应是驾轻就熟、随手拈来，比得是心理的承受能力和意志力。

一、作风方面

- 1、要有顽强拼搏的精神，绝不轻言放弃；
- 2、要勇于向困难挑战，胜不骄，败不馁；
- 3、尊重对手，尊重裁判，夺取比赛成绩和精神文明双丰收。

二、技术方面

- 1、上场前需检查。有没有松动的纽扣、未固定稳妥的头饰，拉链是否拉紧，鞋带是否系牢，腰鼓的绑绳是否系紧，手拍鼓的卡扣是否扣牢？
- 2、比赛中思考动作要领，完成常规动作，避免失误；
- 3) 切忌争强好胜；不注重动作细节；
- 4) 集中注意力，保持自信心；
- 5) 充分运用肢体语言展示精神风貌，表现出自己的最佳状态。

第四章 闭幕领奖

第一节 仪式前准备

- 一、颁奖仪式开始前 15 分钟，工作人员按照开幕式站位图摆放引导牌。
- 二、检录员召集领奖者到指定位置按颁奖顺序列队等候，各领队安排领奖者迅速前往。
- 三、参赛队首位队员举起引导牌，其他所有队员在引导牌后按一列纵队站立。

四、派一位摄影员到颁奖警戒区外等候颁奖时给领奖者照相。

五、配合颁奖仪式的组织，维护场内秩序。

第二节 仪式流程

一、介绍出现闭幕式的领导和嘉宾；

二、总裁判长宣布比赛成绩；

三、获奖运动队按名次排列上台领奖（上台领奖运动员 3-6 人，服装要求须符合健身秧歌（鼓）大赛规定）；

四、邀请领导和嘉宾为获奖运动队颁奖；

五、请领导致闭幕词；

六、请现场最高级别领导宣布闭幕。

第三节 领奖站位

（一）裁判长宣布名次时，及时站到所获名次的对应位置。一般受奖队列为：

⑤③①②④⑥或①②③④⑤⑥

（二）领取获奖证书、奖品后，全体获奖运动员(队)与颁奖嘉宾合影留念。若一位颁奖嘉宾，合影时站在第一、第二名之间，若二位，则主嘉宾站在第一名和第二名之间，陪同嘉宾站在第一名和第三名之间；第二名陪同嘉宾站在第二名和第四名之间。运动员(队)配合合影。

（三）与颁奖嘉宾合影结束后，全体获奖运动员(队)合影