附件3

全国健身秧歌健身腰鼓及手拍鼓大赛

竞赛规程

**一、主办单位**

国家体育总局社会体育指导中心

安徽省体育局

池州市人民政府

**二、承办单位**

安徽省社会体育指导中心

池州市教育体育局

**三、比赛日期及地点**

 2016年10月25日至29日在安徽省池州市举行。10月25日报到，10月26-28日比赛及颁奖，10月29日离会。

**四、参赛单位**

以各省（区、市）、计划单列市、新疆生产建设兵团、老年人体协、各行业体协、各大专院校为单位组队参赛，队数不限。参赛队员必须身体健康，并自行办理比赛期间的人身意外伤害保险。

**五、竞赛项目**

（一）健身秧歌

12人组及8人组的第一至第六套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

第一套、第二套规定套路和自编套路；每队可选报一项或规定和自编套路两项。

（三）手拍鼓

6-8人组及12-16人组的第一、二套手拍鼓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。

（四）广场健身秧歌、健身腰鼓、手拍鼓展示

上场人数不超过25人，男女不限，每队限报一项。队员不得兼报健身秧歌、健身腰鼓及手拍鼓比赛项目。

**六、参赛资格及人数**

（一）健身秧歌

1、A组（老年组）：56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1月1日以后出生。

注：高年龄组可报名参加低年龄组比赛，反之则不允许。

2、12人组的参赛队允许有2名低一级年龄组的队员加入，其中男队员不得少于2人（少1名男队员，扣0.1分）；8人组的参赛队，队员性别不限。

3、每队可报领队1人、教练员1人，队员12人或８人。

（二）健身腰鼓

1、参赛队员年龄必须在65周岁以下，即1951年1月1日以后出生。

2、每队可报领队1人，教练员1人，队员12－16人，场外指挥或伴奏不超过3人。

（三）手拍鼓

１、分组

A组（老年组）：56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1月1日以后出生。

注：高年龄组可报名参加低年龄组比赛，反之则不允许。

2、每队可报领队1人、教练员1人，队员6-8人或12-16人。

（四）广场健身秧歌、健身腰鼓、手拍鼓展示

1、参赛队员年龄必须在65周岁以下，即1951年1月1日以后出生。

2、每队可报领队1人，教练员1人，队员不超过25人。

注：所有队员须携带身份证原件及医院健康证明，以便进行赛前资格审查。

**七、竞赛办法**

（一）健身秧歌

 1、比赛采用国家体育总局社体中心审定的2015年版《中国健身秧歌竞赛规则与裁判法》。

2、一至六套规定套路以国家体育总局社体中心创编、审定并摄制的教学光盘为准。

3、自编套路应选传统秧歌中具有代表性的、适于健身的动作和步法；整套动作须遵循健身运动的基本规律。不得出现舞台化、情节化和非秧歌性质的动作编排。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自备（自制或自选），音乐须单独录制在高质量U盘上，并确认盘内只有参赛音乐。

5、参赛队员的服装要统一并同颜色（男、女服装可分别统一）。

6、使用的轻器械，必须适合健身秧歌活动；双手的轻器械可以相同或不同，全队必须统一；轻器械间持续击打不得超过2个四拍的动作。

（二）健身腰鼓

1、比赛采用国家体育总局社体中心审定的《健身腰鼓竞赛规则（试行）》。

2、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。队形须有6种以上的变化，且每个队形至少完成1组鼓谱动作（不少于2个8拍）；鼓点节奏须有8种以上的变化；必须有1组完全没有配器、单纯击打腰鼓的4个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。时间为4分至4分30秒；以器械、音响或动作启动开始计时。全部队员入场不得超过4个8拍，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自备（自制或自选），音乐须单独录制在高质量U盘上，并确认盘内只有参赛音乐。其中不得有鼓的配器。

（三）手拍鼓

1、比赛采用国家体育总局社体中心审定的2015年版《手拍鼓竞赛规则（试行）》。

2、第一、二套规定套路以国家体育总局社体中心创编、审定并摄制的教学光盘与教材为准。

3、规定套路比赛在不改变动作编排的情况下允许有队形变化。

4、自编套路比赛，时间为3分45秒至4分15秒，以队员场内动作开始计时，动作结束停表。超时或差时，均扣0.1分。

5、自编套路比赛，配音手拍鼓必须有手指弹拨、手掌拍击、手背拍击、虎口或鱼际甩击等4种手法；无伴奏手拍鼓必须有击掌、跺脚、拍打躯干或四肢、手背敲击等4类动作，每缺少一个种类，扣0.3分。

6、自编套路比赛，鼓的位置至少有一次变化。否则扣0.3分。

7、自编套路比赛，动作编排必须左右对称，否则扣0.3分。

８、自编套路比赛，音乐由参赛队自备（自制或自选），将音乐单独录制在高质量U盘上，并确认在盘内只有参赛音乐。

（四）广场健身秧歌、健身腰鼓、手拍鼓展示

1、应继承和发扬传统秧歌（鼓）文化，运用秧歌（鼓）的基本步法和动律，兼具体育健身的特点。

2、展示时间为3分至4分30秒。

3、音乐由参赛队自备，音乐须单独录制在高质量U盘上，不得有其它的音乐。

4、展示人数在规定的范围内均可，男女不限。

5、展示队员服装和颜色要统一。

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。

**八、录取办法及奖励**

（一）健身秧歌

按A、B、C组的12人组、８人组，规定套路、自编套路分别录取一、二、三等奖，由组委会颁发集体奖牌、证书及一等奖奖金。

（二）健身腰鼓

按规定套路、自编套路分别录取一、二、三等奖，由组委会颁发集体奖牌、证书及一等奖奖金。

（三）手拍鼓

按A、B、C组的6－8人组、12－16人组，规定套路、自编套路分别录取一、二、三等奖，由组委会颁发集体奖牌、证书及一等奖奖金。

（四）广场健身秧歌、健身腰鼓、手拍鼓展示分别录取最佳展示奖和优秀展示奖，由组委会颁发集体奖牌及奖状。

**九、报名、报到及离会**

（一）请按项目要求填写报名表并加盖单位公章，于2016年9月30日前分别邮寄或传真到：

1、国家体育总局社体中心

地址：北京市东城区体育馆路9号

邮编：100763

联系人：俞 玫

电话：010—87183992

传真：010—67133577

邮箱：yanggegu@163.com

2、安徽省社体中心联系方式

联系人：周 云

电 话：0551-62873718

传 真：0551-64653753

电子邮箱：quanguols@163.com

3、池州市体育中心联系方式

联系人：邢莉莉 18056669990

电 话：0566－2317843

邮 箱：729903252@qq.com

（二）报到时间、地点

请于2016年10月25日报到。报到地点另行通知，敬请关注“全国绿色运动健身大赛”官网和“全国绿运会－池州体育”微信公众号，并留意赛事报到相关信息。

报到联系人：程忠玲 13955506001、0566－2317189

 邢莉莉 18056669990、0566－2317843

（三）离会时间：2016年10月29日上午

**十、经费**

（一）各代表队往返差旅费自理。

（二）大会负责统一安排各代表队比赛期间食宿，每人每天交费180元。

**十一、仲裁、裁判由国家体育总局社会体育指导中心选派。**

**十二、未尽事宜，另行通知。**

健身秧歌报名表（池州）

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〕〔自选〕 |
| 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、自选套路及参赛组别上划勾和填写。此表可复制，并于9月30日前报送。

 单位（章） 医院证明（章）

 2016年 月 日 2016年 月 日

健身腰鼓报名表（池州）

联系电话： 联系人：

|  |  |
| --- | --- |
| 省(区、市)  | 套路： 〔第套规定〕〔自选〕  |
| 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：请在12人组及16人组处划勾或填写。此表可复制，并于9月30日前报送。

 单位（章） 医院证明（章）

2016年 月 日 2016年 月 日

手拍鼓报名表（池州）

联系电话： 联系人：

|  |  |
| --- | --- |
| 省(区、市)  | 组别：〔A〕〔B〕〔C〕〔6—8人〕〔12—16人〕 |
| 队名 | 套路：〔第套规定〕〔自选〕 |
| 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、自选套路及参赛组别上划勾。此表可复制，并于9月30日前报送。

 单位（章） 医院证明（章）

 2016年 月 日 2016年 月 日

广场健身秧歌、健身腰鼓、手拍鼓展示报名表（池州）

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9月30日前报送。

 单位（章） 医院证明（章）

 2016年 月 日 2016年 月 日