

# 目 录

健身秧歌（鼓）竞赛规则 .....	1
第一章 总 则 .....	1
第一条 竞赛目的与项目定义 .....	1
第二条 竞赛内容 .....	1
第三条 参赛人数与分组 .....	1
第四条 比赛时间与场地 .....	2
第五条 音乐 .....	2
第六条 运动员服装、妆容与器械 .....	2
第七条 弃权与重赛 .....	3
第八条 比赛顺序 .....	3
第二章 评判规则 .....	3
第一条 评分方法 .....	3
第二条 评分因素 .....	4
第三章 技术规范 .....	10
第一条 核心技术特征 .....	10
第二条 躯干技术规范 .....	11
第三条 基本步法分类与技术规范 .....	12
第四章 编排要求 .....	16
第一条 规定套路编排要求 .....	16
第二条 自选套路编排要求 .....	16
第三条 推广套路编排要求 .....	17
健身秧歌（鼓）裁判法 .....	18
第一章 裁判人员组成与职责 .....	18
第一条 裁判委员会构成 .....	18
第二条 裁判长与副裁判长职责 .....	19
第三条 裁判员资格与职责 .....	22
第四条 辅助裁判人员设置与职责 .....	23

第二章 竞赛组织与流程 .....	26
第一条 竞赛各岗位分工与职责 .....	26
第二条 赛前联席会议与抽签 .....	38
第三条 场地适应与检录 .....	39
第四条 比赛进行流程 .....	41
第五条 评分与成绩公布流程 .....	42
第三章 裁判工作方法 with 评分实施 .....	43
第一条 赛前裁判培训与标准统一 .....	43
第二条 合议与争议处理 .....	43
第四章 开幕仪式与颁奖仪式 .....	44
第一条 开幕仪式组织与流程 .....	44
第二条 颁奖仪式组织与流程 .....	47
第三条 礼仪规范 .....	50

# 健身秧歌（鼓）竞赛规则

## 第一章 总 则

### 第一条 竞赛目的与项目定义

健身秧歌（鼓）是以传统秧歌、腰鼓为基底，涵盖手拍鼓等衍生形式的统称，是集民俗性、健身性、观赏性于一体的大众健身项目。

为赓续弘扬我国传统体育文化，推动多元健身项目发展，丰富群众健身活动内涵，引导健身秧歌（鼓）向科学规范、健心健体的方向发展，特制定本规则。

本规则作为健身秧歌（鼓）竞赛活动客观统一的评判依据，对项目的推广普及发挥纲领性指导作用。

### 第二条 竞赛内容

一、健身秧歌：规定套路、推广套路、自选套路。

二、秧歌舞：推广套路、自选套路。

三、健身腰鼓：规定套路、自选套路。

四、手拍鼓：规定套路、自选套路。

五、其他：根据项目推广与赛事发展，本规则上述竞赛内容外的衍生类目。

### 第三条 参赛人数与分组

1. 单人组。

2. 双人组。

3. 三人组。

4. 集体组（8—16人）。

5. 其他组（根据项目推广与赛事发展需求增设）。

以上各组别性别不限，同一运动员可报名参加所有组别比赛，亦可结合赛事实际需求，增设年龄等其他维度的分组标准。

#### **第四条 比赛时间与场地**

##### **一、比赛时间**

（一）集体组：3分30秒至4分30秒。

（二）单人组，双人组，三人组：2分至2分30秒。

##### **二、比赛场地**

（一）比赛场地为18米×15米，场地边界设5厘米宽且色彩鲜明的标志带，标志带属于场地的一部分。

（二）参赛队员可在场地内外起始动作，但须全程在场地内完成并结束动作。

（三）参赛队员的身体或器械的任何一部分接触到标志带外的地面，按出界处理。

#### **第五条 音乐**

音乐必须无瑕疵，流畅并有层次，使成套编排及表演从头至尾和谐统一。音乐应连贯并要有清晰的开头和结尾。

一、规定套路与推广套路音乐由主办单位统一提供，参赛队不得擅自替换、剪辑或调整音乐。

二、自选套路音乐由参赛队自行选曲或制作，赛前按大会要求将音乐文件发送至指定邮箱，文件命名需标注省份、参赛队名称、曲目名称、联系人电话等信息。自选套路音乐是健身秧歌（鼓）自选套路的重要组成部分，需音质优良、流畅完整，适配大型外放音响设备，保障播放效果稳定。

#### **第六条 运动员服装、妆容与器械**

一、参赛队员须穿着与健身秧歌（鼓）项目相适配的服饰，且符合运动安全要求，头饰高度不超过10厘米，鞋跟高度不超过3厘米。

二、同一参赛队的服饰须整体统一。不同性别的参赛队员，其服饰在风格基调、色彩搭配、元素设计等方面应保持相对统一。

三、健身秧歌的器械，须以传统秧歌道具为基础，选用适配健身秧歌运动特点的轻器械。

四、秧歌鼓的器械为传统腰鼓、手拍鼓，以及与本项目风格相适配的衍生鼓类器械。

五、结合健身秧歌（鼓）项目特点，自选套路可采用单手持器械、双手持器械或徒手形式，但需全队统一。

六、成套动作中须全程使用器械，严禁器械失控触地；仅允许在运动过程中有控制地触地。

七、常用器械为扇子、手绢、腰鼓、手拍鼓等，其规格尺寸需结合主题、风格及人员年龄结构合理适配。

## **第七条 弃权与重赛**

一、参赛队在赛前15分钟参加检录，未按时检录的参赛队按弃权处理；遇特殊情况，须向竞赛委员会提出申请，处理结果由竞赛委员会审定。

二、比赛成套动作一经开始不得重做；因非参赛队自身原因导致动作卡顿或比赛中断的，须经竞赛委员会核定批准后，方可重新比赛。

## **第八条 比赛顺序**

出场顺序由各参赛队代表，于赛前领队和教练联席会抽签决定。

# **第二章 评判规则**

## **第一条 评分方法**

本评分体系采用百分制，从技术、艺术编排、整体呈现三大维度对健身秧歌表现进行综合评定，确保评分的全面性与公正性。

（一）裁判员评分采用减分制，总分值为100分，根据参赛队伍的临场表现进行减分。

(二) 全体裁判员的评分, 去掉 1 个最高分和 1 个最低分后的平均分即为裁判员评分, 再减去裁判长减分, 即为参赛队伍最后得分。

(三) 裁判员评分精确到 0.01 分, 参赛队伍最后得分精确到 0.001 分。

## 第二条 评分因素

### 一、技术 (40 分)

#### (一) 动作规格

健身秧歌是在传统秧歌基础上, 融合了体育健身元素的一种锻炼方式。动作规格强调科学性、健身性、观赏性和安全性。

#### (二) 步法规格

步法是健身秧歌的核心, 要求步法清晰、避免拖沓、重心平稳, 步法转换时, 重心移动要流畅、平稳。同时要节奏准确, 每一步都必须严格卡在音乐节拍上。

#### (三) 手臂与器械运用

手臂动作和器械的运用是健身秧歌的特色。要求手臂动作路线圆润, 手臂运动轨迹多以弧形、曲线为主, 避免生硬的直线和操化。要刚柔相济, 既有延伸的“柔”也有脆生生的“刚”。手臂动作与步法、身体转动要协调一致, 形成整体。器械运用要求规范, 每种器械都要有固定的运动轨迹和亮相点。器械的运动要跟随身体的韵律, 是身体的延伸。

#### (四) 身体动律与韵律

这是赋予动作“秧歌味儿”的关键。

扭: 以腰为轴, 带动胯和肩, 形成“S”形的扭动。这是秧歌的灵魂。

颤: 膝关节保持微屈, 随节奏做小幅、有弹性的颤动, 使动作显得活泼轻盈。

摆: 身体和手臂随步伐做左右或前后的摆动, 增加动态感。

圆: 动作讲究“圆”, 无论是手臂划圈还是身体转动, 都要求圆润、饱满的轨迹。

### （五）平衡与稳定性

健身秧歌（鼓）包含很多单脚支撑、旋转和造型动作，因此对平衡能力的要求：

重心控制：在移动和静止时，都能很好地控制身体重心。

核心稳定：依靠腰腹核心力量保持动作的稳定和姿态的优美。

### （六）表现力与节奏感

表现力：情感表达准确、自信，眼神跟随动作，传达情感，与观众和队友有情感交流。

节奏感：能准确理解和表现音乐的节奏、速度和力度的变化。

亮相：在动作的结束点或音乐的重音处，要有干净利落的“亮相”，动作定格，神采到位。

### （七）呼吸配合

呼吸与动作要协调配合，发力、向上、打开动作时吸气；下沉、收回、发力完成时呼气。正确的呼吸能增强锻炼效果，使技术动作更富韵律。

### （八）音乐契合

音乐是“秧歌的指挥家”，这是核心原则。即要做到从音乐契合到艺术融合的飞跃，又要做到以下四个层次：节奏与律动的精准对应，旋律与情感的共鸣渲染，音乐与舞段的结构同步，音乐风格与套路主题的深度融合。

自选套路的音乐，在前奏的两个八拍之内须开始做动作，整套动作和音乐同时结束。

以上每项 5 分，按完成情况以 0.5 为单位进行扣分；

分三档扣分：0.5—1（较好）1.5—3.5（一般）4—5（差）。

## 二、艺术编排（30 分）

健身秧歌（鼓）的艺术编排是一个系统工程，它不仅仅是把动作串起，更重要的是要创造出一套兼具健身性、观赏性、艺术性和安全性的完整套路。

### （一）主题与风格的确立

这是套路的个性和灵魂。

确定主题：要确定主题，所有的编排都应围绕这个主题展开。

统一风格：根据主题，整套动作的风格可以是豪放粗犷也可以细腻婉约；可以是更具传统韵味，也可以融入现代元素。动作、音乐和服装都应  
与风格相统一。

## （二）结构布局

这是整个套路的骨架，决定了起承转合和节奏感。

起势（开始部分）：要以所有队员做动作开场。

承转（中间发展部分）：这是套路的主体和核心。动作要由简到繁，节奏由慢到快，通过动作、方向和队形的变化来推动情绪和节奏的起伏。

合势（结束部分）：套路的高潮和尾声。采用变化丰富的队形和激昂的动作将情绪推到最高点。结束前要有 2×8 的整理动作。

## （三）动作语汇编排

这是套路的血肉，是健身秧歌风格的基础。

传统动作的运用与美化：选择和运用传统秧歌动作，并进行必要的艺术加工，使其更规范、更流畅、更优美。

动作的难易搭配：编排时要顾及参与者的能力，将简单的基础步伐与复杂的技术动作（如旋转、平衡、跳跃）合理搭配，做到循序渐进，张弛有度。

动作方向的多样性：不仅面向正面，还要巧妙运用侧向、斜向乃至背向的转身和移动，使画面更丰富。

空间层次的对比：充分利用高空、中空和低空空间，设计有高低对比的动作，如配合蹲起、跳跃、伸展等，增强立体感。

## （四）队形与画面构图

这是套路的“移动画面”，是艺术性的直接体现。

队形变化的丰富性：熟练运用各种队形，如直线、斜线、圆形、三角

形、菱形、十字形等，以及它们之间的流畅转换。

队形变化的逻辑性与流畅性：队形变化不能生硬，要符合音乐节奏和动作规律，做到动中变，变中顺，如行云流水。

构图的对称与均衡：在画面上讲究平衡感。既可以使用对称队形显得庄严稳定，也可以使用不对称队形显得活泼灵动。

#### （五）器械的创造性运用

扇子、手绢等器械是健身秧歌的特色。

器械是身体的延伸：不能只是机械地拿着，而要将其舞动起来，使动作画面更加丰满。

器械的统一：全体队员需要在一套动作中统一器械，以形成强大的视觉冲击力。

#### （六）编排创意与多样性

这是推动健身秧歌（鼓）从传统走向现代，从单一走向丰富，并持续吸引不同人群参与的核心动力。

主题与叙事的创新：从“跳动作”到“讲故事”。不仅可以表现“喜悦”，还可以尝试表现“思念”、“奋斗”、“传承”等更复杂、更深刻的情感层次。

动作语汇的融合：从“纯正血统”到“多元混血”，在保持秧歌基本律动的基础上，大胆吸收一切可用的动作元素。

参与主体的多元化：从“整齐划一”到“和而不同”，根据参与者的特点进行个性化编排，本身就是一种创意。

健身秧歌（鼓）的创意与多样性，本质上是思想上的解放和手段上的丰富。健身秧歌（鼓）要讲述今天的故事，反映当代人的情感，并包容多样的审美，它必将焕发出永不枯竭的生命力。

以上每项 5 分，按编排情况以 0.5 为单位进行扣分；

分三档扣分：0.5—1（较好）1.5—3.5（一般）4—5（差）。

### 三、整体呈现（30分）

健身秧歌（鼓）的整体呈现是一个综合性的概念，它超越了单个动作的堆砌，指的是将动作、音乐、队形、表演、运动负荷等多种元素融合后，最终在观众面前展现出的完整艺术效果和健身风貌。

#### （一）动作规格与质量

这是整体呈现的基石，决定了套路的专业度。

**规范性：**所有动作（步法、手臂、各种技术动作）是否符合健身秧歌（鼓）的规格标准。

**熟练度：**动作是否流畅、自然，没有遗忘或迟疑。做到“熟能生巧”，才能展现美感。

**力度与控制：**动作既不能绵软无力，也不能过度僵硬。该柔和时柔美，该刚劲时有力，体现出良好的身体控制能力。

#### （二）队形构图与空间运用

这是整体呈现的视觉框架，决定了画面的美感。

**队形多样性：**是否运用了丰富多样的队形（如线、圆、三角、菱形等）及其变化。

**队形准确性：**每个队形是否清晰、准确、对称。队员在移动后能迅速到位，形成整齐划一的画面。

**空间层次感：**是否充分利用了高空、中空和低空空间。动作有高有低，有起有伏，形成立体的、富有层次的视觉效果。

#### （三）艺术表现力与韵律

这是整体呈现的灵魂，决定了套路的感染力和“秧歌味儿”。

**节奏感：**动作与音乐节奏是否完美契合，重拍、弱拍处理得当。

**身体韵律：**是否体现了秧歌特有的“走摆扭”的动律特征，动作富有韵味，而不是机械的运动。

**面部表情与情感：**是否面带微笑，神情愉悦、自信，眼神有戏，能够

通过表情传递欢乐、豪迈等情感，与观众进行交流。

#### （四）服装的融合

这是整体呈现的包装和特色，烘托了氛围。

服装与主题：服装是否整洁、统一，色彩搭配是否美观，并且与套路主题相符合。

服装运用水平：服装是身体的一部分，而不是累赘，舞动中能增强艺术表现力。

#### （五）团队配合与一致性

这是集体项目整体呈现的关键，体现了团队协作精神。

动作整齐划一：所有队员的动作节奏、幅度、角度、高度保持高度一致。

配合默契：在互动、交换位置等配合动作上自然流畅。

精神面貌统一：整个团队充满活力，精神饱满，展现出积极向上的集体风貌。

#### （六）合理的运动负荷

整个套路的运动负荷是否有合理的起伏变化，有张有弛，有快有慢，引人入胜，而不是一成不变。

健身秧歌（鼓）的整体呈现，就是看一支队伍能否将“规整的动作、变化的队形、动人的表演、和谐的音乐、统一的服装器械以及运动负荷”这六大要素，通过默契的团队配合，按照“起承转合”的结构，完美地融合在一起，最终呈现出既达到科学健身效果，又极具艺术感染力的精彩表演。

以上每项 5 分，按完成情况以 0.5 为单位进行扣分；

分三档扣分：0.5—1（较好）1.5—3.5（一般）4—5（差）。

### 第三条 裁判长减分因素

（一）出界，每人次扣 0.5 分。

（二）音乐不足或超时，扣 0.5 分。

（三）上场人数不符合规定，扣 0.5 分。

(四) 器械掉地，每次扣 0.5 分。

(五) 装饰物掉地，每次扣 0.5 分。

(六) 出现托举、翻腾和危险性动作，每次扣 0.5 分。

(七) 其他减分因素：违例情况特别严重，或本规则中虽然未明确规定但与规则主旨精神相违背的情况，最多减 1 分。

### 第三章 技术规范

#### 第一条 核心技术特征

健身秧歌核心技术特征以“走、摆、扭”三位一体的有机融合为核心，既传承传统秧歌“扭拧摇摆、刚柔并济”的本质动律，又结合体育健身特点与人体运动基本规律，形成兼具传统民俗特质与科学健身价值的技术范式。

##### 一、核心技术的定位与要求

(一) 技术基础“走”：走为根基。以膝部微屈蓄势为前提，强调步伐的稳健、规范与清晰的移动逻辑。它是身体在空间中位移的基础，要求步点精准、重心平稳、节奏分明，为一切动态表达提供稳定的支撑平台。

(二) 韵律载体“摆”：摆为协调。体现在上肢、躯干随步法与重心移动而产生的自然、松弛的左右或前后摆动，凸显动作流畅韵律与协调美感。它是连接步法与核心动律的桥梁，赋予动作流畅的节奏感和生动的外观形态。

(三) 风格核心“扭”：扭为灵魂。指以腰为轴心，通过腰、胯、肩的协调反向运动所形成的“S”形或“∞”形横向拧转动律。“扭”是秧歌最根本的风格标识，是驱动“摆”、赋予“走”以韵味的内在引擎，集中体现了项目的民族特色与艺术个性。

三者需高度协同，做到走中带摆、摆中含扭，确保动作兼具健身性、安全性与娱乐性，适配大众广泛参与。

## 二、技术本质与价值

核心技术既坚守传统秧歌“形神兼备”的民俗基因，又契合科学健身的发力逻辑，通过“基础支撑—韵律表达—风格彰显”的层级构建，实现健身性、规范性与艺术性的统一。

### 第二条 躯干技术规范

躯干（指人体头颈以下、髋部以上，涵盖胸、腹、背、腰的核心区域）是健身秧歌（鼓）技术体系的动力中轴与风格核心。承担着力量传导、动律生成、姿态控制的核心功能。其技术规范不仅关乎动作的发力效率与运动安全，更是塑造项目动律生理基础。本规范旨在确立躯干在运动中的科学姿态、核心动律及控制原则。

#### 一、核心功能与基本姿态

##### （一）核心功能

1. 动力引擎。作为“扭”动律的发源地，是全身协调运动的驱动轴。
2. 稳定中枢。在移动、旋转及平衡动作中，为四肢运动提供稳固的支撑平台。
3. 力量传导。承接下肢蹬地之力，向上肢及器械顺畅传导，形成“脚—膝—胯—腰—肩—臂—械”的完整发力链。

##### （二）基本姿态

1. 脊柱中正。在冠状面上保持垂直，在矢状面上维持自然生理曲度（颈前凸、胸后凸、腰前凸），避免过度前倾、后仰或侧弯。
2. 核心收紧。深层腹肌（腹横肌）与背部肌群协同轻微收缩，形成“气沉丹田、腰腹如柱”的稳定内压，为运动提供预紧张力。
3. 胸廓舒展。双肩自然下沉、向后微展，锁骨向两侧打开，胸腔保持开阔呼吸状态，避免含胸、耸肩或僵直。
4. 骨盆中立。髂前上棘与耻骨联合构成的平面应垂直于地面，避免前倾（塌腰）或后倾（撅臀），维持腰椎的稳定位置。

## 二、动态控制原则

### （一）稳定与灵活的平衡

在完成所有动律时，必须遵循“轴心稳，梢节活”的原则。即腰椎区域（轴心）需保持相对稳定与控制，为四肢（梢节）的灵活运动提供支点；而胸椎及以上则应展现动律的灵活性。

### （二）呼吸配合

呼吸是躯干内在动力与韵律的重要组成部分。基本原则为：

1. 发力、延伸、向上时吸气，助增动作张力与空间感。
2. 下沉、收回、蓄力或亮相定格时呼气，助力核心稳定与力量凝聚。
3. 呼吸需深长自然，与动作节奏严密同步，做到“气随力走，力随韵行”。

健身秧歌（鼓）的躯干技术规范，是以科学的核心稳定为基础，以风格的“扭、摆、圆”动律为核心表现，以呼吸协同与精准控制为保障的完整体系。正确的躯干技术是确保动作高效、安全、富有韵味的关键，是体现项目精髓的核心技术标尺。所有训练与评判均应以此规范为依据。

## 第三条 基本步法分类与技术规范

健身秧歌下肢基本步法以“扭、走、跳、踢”为核心元素，衍生出六大基础步法，各步法技术规范如下：

### 一、平扭步（基础移动步法）

（一）功能定位。最基础的核心步法，侧重锻炼腰胯协调性与下肢移动稳定性，是其他复杂步法的基础。

### （二）动作要点

1. 上体保持正直放松，双肩平齐，避免含胸驼背；
2. 以腰胯为驱动核心，带动身体形成连贯的“S”形扭动；
3. 步伐幅度适中偏小，落脚轻、落点准，脚底贴合地面，避免踮脚或跺脚；
4. 前进时重心随脚步前移，后退时重心同步后移，转换平稳无顿挫感；

5. 左右脚交替移动，节奏均匀，可配合慢、中、快三种速率练习。

（三）禁忌要求。禁止膝部锁直或过度弯曲，避免腰部僵硬导致的“只走不扭”。

## 二、十字步（定位步法）

（一）功能定位。秧歌标志性步法，通过原地“十”字路线移动，提升身体协调性、平衡能力与节奏把控力。

### （二）动作要点

1. 遵循“一左前、二右前、三左后、四还原”的动作口诀，步法路线清晰，形成封闭菱形或标准“十”字轨迹；

2. 每一步移动时，腰胯随脚步自然扭动，重心随动作转换精准落于支撑腿；

3. 步幅均匀，四步节奏连贯且富有顿挫感，第四步还原时需站稳亮相，配合上肢动作形成视觉焦点；

4. 可连续或间隔完成四组，组间衔接流畅。

（三）禁忌要求。禁止路线模糊、步伐错乱，避免还原时重心不稳导致身体晃动。

## 三、三进一停步（行进间步法）

（一）功能定位。通过“进-停”的节奏变化增强动作表现力，锻炼下肢节奏感与动作控制能力。

### （二）动作要点

1. 遵循“进、进、进、停”的节奏口诀，前三步连续轻快前进，步幅一致，重心平稳前移；

2. 第四步停顿需干脆利落，支撑腿站稳，微屈蓄势，同时配合上肢亮相动作与眼神表达，增强表现力；

3. 可衍生为“三退一停步”，动作逻辑与“三进一停步”一致，方向相反；

4. 需连续或交替完成四组，进退转换时重心无偏移。

（三）禁忌要求。禁止前三步拖沓或步幅不均，避免停顿瞬间身体前倾、后仰。

#### 四、横扭步（左右横向移动步法）

（一）功能定位。锻炼下肢侧向移动灵活性与身体控制能力，丰富动作的空间变化。

##### （二）动作要点

1. 遵循“左侧四步、右侧四步”的动作口诀，侧向移动时双脚平行，步幅均匀；
2. 移动过程中保持腰胯扭动特征，重心随脚步横向平稳移动，避免左右摇晃；
3. 一左一右为一组，需完成两组，组间转换时节奏连贯，无明显停顿；
4. 上肢可配合身体侧向摆动，辅助维持平衡。

（三）禁忌要求。禁止侧向移动时脚尖内扣或外八，避免扭动不明显导致动作“侧走无扭”。

#### 五、跳扭步（左右腿跳跃步法）

（一）功能定位。增强动作欢快感，提升心肺功能与下肢力量，适用于节奏激昂的段落。

##### （二）动作要点

1. 遵循“左腿跳起、右腿跳，落地稳当接着扭”的口诀，跳跃高度适中，以能完成扭动动作为宜，无需过高；
2. 落地时需通过膝部微屈缓冲，避免直接锁膝落地，保护膝关节；
3. 跳跃过程中保持腰胯扭动，身体协调放松，展现欢快情绪；
4. 一组动作需包含扭步与左右跳步，连续或交替完成四组，节奏与音乐精准契合。

（三）禁忌要求。禁止跳跃过高导致落地不稳，避免跳跃时身体僵硬、

扭动中断。

## 六、踢步（左右脚部动作步法）

（一）功能定位。增强动作爆发力与观赏性，锻炼下肢灵活性与腿部力量。

### （二）动作要点

1. 遵循“踢要快、收要疾、点地轻”的口诀，踢腿动作干脆有力，速度快，踢起高度以自身舒适为宜，无需过度抬高；

2. 上身保持稳定，避免因踢腿导致前俯后仰，核心收紧维持平衡；

3. 重心始终落在支撑腿上，支撑腿微屈站稳，踢腿后迅速收回，轻触点地；

4. 必须左右脚交替完成，左脚、右脚为一组，需完成四组，节奏均匀。

（三）禁忌要求：禁止踢腿拖沓、收腿缓慢，避免支撑腿晃动或重心偏移。

## 第四条 步法运用规范

### 一、编排适配原则

（一）健身性优先。步法组合需服务于健身目标，根据参赛人群年龄、体能水平设计负荷。

（二）科学性适配。遵循人体运动生理规律，避免长时间、高频率的膝关节过度扭转动作。

（三）风格统一性。步法选择需与套路主题、音乐风格匹配。

### 二、技术执行要求

（一）路线清晰可控。步法移动路线需明确，直线、曲线、圆形等移动轨迹清晰可辨；集体项目中，所有队员的步法路线需协同一致，避免碰撞或路线混乱。

（二）上下肢协同。下肢步法需与上肢动作、器械运用精准配合，形成“脚动手动、步随臂移”的协同关系，例如平扭步配合手臂自然摆动，

踢步配合器械上扬亮相，增强动作整体性。

（三）安全姿态把控。全程保持核心收紧、背部挺直的基本姿态，膝关节与脚尖方向一致，避免内扣或外八；跳跃、踢腿等动作落地时需遵循“先缓冲、再稳落”的原则，降低损伤风险。

下肢技术的核心是“扭”与“稳”的平衡，所有步法均需围绕“腰胯驱动、膝部缓冲、重心稳定”三大核心要点展开，既保障传统秧歌的风格特质，又符合大众健身的安全科学要求。

## 第四章 编排要求

健身秧歌（鼓）的编排，根植中华文脉，承载民俗底蕴，当以传承民族精神为魂，以赋能全民健身为要。其以时空为画布，以音乐为脉络，将身体律动、器械运用与艺术创意有机交织，勾勒出兼具力量感与韵律美的动态图景。

套路编排，当以传统为根脉，精选秧歌（鼓）中极具代表性的经典动作，萃取适用于体育锻炼的步法、手法与身法，在动态演绎中传承民俗精髓；需严格遵循人体运动规律，兼顾健身效能与安全底线，既通过科学的动作设计增强体质、锤炼体能，又以灵动的节奏韵律愉悦身心、陶冶情操；更要实现技术规范与艺术表达的和谐统一，既符合项目技术标准，又饱含文化内涵，彰显中华传统体育文化的独特魅力与时代生命力。

### 第一条 规定套路编排要求

规定套路动作，必须以国家体育总局社会体育指导中心推广的教学视频中的音乐、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。

### 第二条 自选套路编排要求

一、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。

二、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。秧歌舞要具备“走摆扭”的核心要素。

三、自选套路的编排应符合以下原则

- (一) 民族特色、体育特色;
- (二) 健身性、安全性、多样性、观赏性;
- (三) 年龄特点、结合项目特点。

四、健身秧歌自选套路须从六种步法中任选其中四种步法完成。秧歌舞没有步法要求,只需体现秧歌的“走、摆、扭”特征即可。

### **第三条 推广套路编排要求**

健身秧歌推广套路须从六种步法中任选其中四种步法完成。秧歌舞没有步法要求,只需体现秧歌的“走、摆、扭”特征即可。

# 健身秧歌（鼓）裁判法

## 第一章 裁判人员组成与职责

在健身秧歌（鼓）比赛里，科学合理的裁判人员组成与清晰明确的职责划分，是保障比赛公平、公正、有序开展的关键要素。以下将详细阐述裁判委员会构成、裁判长与副裁判长职责、裁判员资格与职责以及辅助裁判人员设置与职责。

### 第一条 裁判委员会构成

裁判委员会作为比赛裁判工作的核心领导架构，全面统筹、指导与监督整个赛事的裁判流程，确保比赛在公平、公正、公开的优良环境中推进。其构成如下：

#### 一、仲裁委员会

仲裁委员会是裁判委员会中独立且权威的裁决机构，在比赛里发挥着至关重要的监督与最终裁定作用。

（一）人员设置：设主任 1 名，委员 2—4 名。主任通常由在健身秧歌（鼓）领域具有深厚专业造诣、丰富赛事经验以及高度公信力的人士担任，委员则从资深裁判、行业专家等群体中选拔产生。

（二）主要职责：对比赛全程进行严密监控，涵盖从赛前筹备、赛中执行到赛后总结的各个环节。依据比赛规则和规程，严谨处理各类申诉案件，以事实为依据，以规则为准绳，做出公正合理的判断。对于比赛中出现的规则争议、违规行为判定等重大问题，拥有最终裁决权，其裁决结果具有权威性和终局性，各方必须严格遵循。

#### 二、评分裁判组

评分裁判组负责在比赛过程中对参赛队伍的表现进行专业、客观、精准的评分，是直接决定比赛成绩的关键力量。

（一）人员设置：由裁判长 1 名、副裁判长 2 名以及裁判员 6—8 名构成。裁判长作为评分裁判组的核心领导者，需具备卓越的组织协调能力、丰富的裁判经验和深厚的专业知识；副裁判长协助裁判长开展工作，在特定领域发挥专业优势；裁判员则是评分工作的具体执行者，需具备扎实的专业基础和公正的评判态度。

（二）主要职责：在比赛前，参与规则学习和培训，统一评分标准和理解；比赛中，严格按照规则对参赛队伍的动作质量、编排创意、表现力等方面进行独立评分，并做好详细记录；赛后，参与成绩统计和审核工作，确保成绩的准确性和公正性。

### 三、辅助裁判组

辅助裁判组为比赛的顺利进行提供全方位的支持与保障，协助评分裁判组完成各项辅助性工作。

（一）人员设置：包括视线员 2 名、记录员 2 名、检录员 2—3 名、宣告员 1 名以及放音员 1 名。各岗位人员根据比赛需求和自身专业特长进行配置，确保各项工作高效有序开展。

（二）主要职责：视线员负责监控运动员动作范围，及时发现出界等违规情况；记录员准确记录比赛成绩和相关数据；检录员组织运动员按时参赛和入场；宣告员及时传达比赛信息和规则解读；放音员负责音乐播放和设备管理。

## 第二条 裁判长与副裁判长职责

### 一、裁判长职责

裁判长作为裁判工作的总负责人，对整个竞赛的裁判流程负全面领导责任，其职责贯穿比赛始终，具体如下：

#### （一）赛前筹备阶段

1. 组织学习与培训：在比赛前，组织裁判员进行集中学习，深入解读

竞赛规则和评分细则，确保全体裁判人员对规则理解一致、标准统一。同时，针对比赛中可能出现的问题和难点，开展专题培训和模拟演练，提高裁判员的业务水平和应急处理能力。

2. 人员分工与安排：根据裁判人员的专业特长和经验水平，进行合理分工，明确各岗位的职责和 workflows。对辅助裁判进行专业培训和细致指导，使其熟悉 workflows 和 操作规范，确保各项工作无缝衔接。

3. 场地与设备检查：检查比赛场地的布置是否符合要求，包括场地尺寸、地面材质、灯光音响等设施设备是否完好且正常运行。检查比赛所需的竞赛用具和竞赛表格是否准备齐全、准确无误，为比赛的顺利进行提供物质保障。

4. 技术会议组织：主持赛前技术会议，向参赛队伍详细讲解竞赛规则、评分标准、比赛流程等重要信息，解答参赛队伍的疑问，确保各方对比赛要求有清晰的认识。组织抽签工作，确定比赛出场顺序，并做好记录和公示。

## （二）赛中执行阶段

1. 比赛指挥与信号发出：发出比赛开始信号（举绿旗示意），正式开启比赛进程。在比赛过程中，密切关注比赛动态，及时处理各种突发情况，确保比赛按照预定流程顺利进行。

2. 评分监督与指导：监督裁判员的评分工作，确保评分过程公正、公平、公开。对裁判员的评分情况进行实时巡查，发现评分偏差或异常情况及时进行纠正和指导，保证评分结果的准确性和一致性。

3. 违规行为处理：在比赛进行中，对教练员、运动员的不当行为进行及时批评教育、劝告和扣分处理。依据比赛规则，对违规行为进行准确判定，并按照规定程序进行处罚，维护比赛秩序和公平竞争环境。

4. 成绩管理与确认：检查与确认记录员登记的成绩，确保成绩记录准

确无误。对裁判员的评分进行审核和统计，计算出有效平均分，并执行规则中的裁判长扣分（从有效平均分中扣除），出示最后得分。核实评分结果和成绩记录单，并签名确认，作为比赛成绩的最终依据。

### （三）赛后总结阶段

1. 投诉问题处理：协助仲裁委员会处理竞赛过程中发生的针对裁判工作方面的投诉问题。对投诉内容进行详细调查和核实，提供相关的证据和资料，配合仲裁委员会做出公正合理的裁决。

2. 成绩审核与宣布：审核比赛成绩，确保成绩的准确性和公正性。在确认无误后，正式宣布比赛成绩，为获奖队伍颁发奖牌和证书，表彰优秀参赛队伍和个人。

3. 竞赛总结与汇报：做好竞赛总结工作，对比赛过程中的经验教训进行全面梳理和分析。总结裁判工作中的优点和不足，提出改进措施和建议，并以书面形式呈报主办单位，为今后的比赛组织提供参考依据。

## 二、副裁判长职责

副裁判长协助裁判长开展工作，在特定领域发挥专业优势，共同保障裁判工作的顺利进行，其主要职责如下：

### （一）协助裁判长工作

1. 积极参与裁判长的各项工作安排，为裁判长提供必要的支持和建议。在裁判长缺席或无法履行职责时，代行裁判长职责，确保裁判工作的连续性和稳定性。

2. 负责比赛计时工作，严格按照比赛规则要求，准确记录比赛时间。使用专业的计时设备，确保计时准确无误。在比赛过程中，及时向裁判长和参赛队伍通报比赛时间情况，为比赛的顺利进行提供时间保障。

3. 协助裁判长落实竞赛场地和裁判用具的准备工作。检查场地设施是否符合比赛要求，确保场地安全、整洁、有序。负责裁判用具的采购、调

配和管理，保证裁判用具齐全、完好，能够满足比赛需求。

4. 就有关竞赛问题与承办单位进行及时联系、协调和落实。与承办单位保持密切沟通，反馈裁判工作的需求和意见，解决比赛中出现的各种实际问题，为比赛创造良好的外部环境。

5. 关心裁判员的生活问题，为裁判员提供良好的生活条件和服务。了解裁判员的生活需求，协调解决裁判员在住宿、餐饮、交通等方面遇到的问题，确保裁判员能够以饱满的精神状态投入到工作中。

### **第三条 裁判员资格与职责**

#### **一、裁判员资格**

担任全国比赛的裁判员，必须具备以下资格条件：

（一）经过国家体育总局社会体育指导中心举办的健身秧歌（鼓）技术培训班和裁判员培训班的专业培训，并取得合格证书。通过系统、全面的培训，使裁判员掌握健身秧歌（鼓）的基本技术、竞赛规则、评分标准等专业知识，具备从事裁判工作的基本能力。

（二）在比赛过程中表现出良好的执裁水平和道德素养。具有一定的健身秧歌（鼓）比赛执裁经验，能够熟练运用竞赛规则进行评分和判罚。在执裁过程中，保持公正、公平、公开的态度，不受任何外界因素的干扰，严格遵守裁判纪律，尊重参赛队伍和运动员，树立良好的裁判形象。

（三）积极参加裁判员业务学习，不断提升自身业务水平。关注健身秧歌（鼓）行业的发展动态和规则变化，及时更新知识结构，提高裁判工作的准确性和专业性。至少在比赛前半小时，裁判员需身着规定的裁判服装（一般为深色的西服套裙或长裤，搭配白衬衣）到达比赛场地，以良好的精神风貌投入到工作中。

#### **二、裁判员职责**

（一）认真执行大会的各项决定，服从裁判长的领导。准确、全面地

掌握竞赛规则和竞赛规程，按时参加裁判学习和相关会议，做好各项准备工作。在比赛前，熟悉比赛场地、器材设备和参赛队伍情况，为比赛评分工作做好充分准备。

（二）严格按竞赛规则进行公正、准确、独立的评分，不受任何外界因素的干扰。在评分过程中，仔细观察参赛队伍的动作表现，依据评分标准进行客观评价。做好完成情况或整套编排情况的详细记录，按规则要求进行公开示分，接受各方监督。

（三）在比赛期间，不得与教练员、运动员及观众交谈有关裁判工作的事宜，避免泄露评分信息，确保比赛的公平性。严格遵守裁判纪律，不得接受任何形式的贿赂或利益输送，不得与参赛队伍或相关人员有不正当的交往，维护裁判团队的良好形象和比赛的公正性。

（四）比赛结束后，积极参加裁判组的总结工作，对比赛过程中的评分情况进行反思和总结。分享经验教训，提出改进建议，共同提高裁判团队的整体水平。同时，对比赛中出现的问题和不足进行深入分析，为今后的裁判工作提供参考。

## **第四条 辅助裁判人员设置与职责**

### **一、视线员**

视线员在比赛过程中承担着监控运动员动作范围、及时发现违规情况的重要职责，具体如下：

（一）出界监控：在比赛过程中，密切关注运动员的动作轨迹，当运动员出现出界情况时，立即举红旗示意这一错误，引起裁判长和参赛队伍的注意。

（二）情况报告与书面说明：将出界情况及时、准确报告给裁判长，为裁判长的判罚提供依据。随后，提交有签字的书面说明，详细记录出界的时间、位置、运动员信息等内容，以便裁判长进行核查和存档。

## 二、记录员

记录员负责比赛成绩和相关数据的准确记录与统计工作，是比赛成绩管理的重要环节，其职责如下：

### （一）赛前准备

精心准备各种竞赛用表，包括成绩记录表、名次排列表、抽签结果表等，确保表格内容完整、格式规范，为比赛记录工作做好充分准备。

### （二）抽签结果执行

认真执行、落实技术会议后的抽签结果，将参赛队伍的出场顺序准确无误地记录在相关表格中，并及时向参赛队伍和裁判组公布，确保比赛按照预定顺序进行。

### （三）成绩公布与记录

向裁判组和运动队及时公布单元竞赛结果，使各方能够及时了解比赛进展情况。在比赛中，准确记录裁判员的评分，使用专业的计算工具迅速计算平均分和最后得分，并及时告知裁判长，为裁判长的决策提供数据支持。

### （四）名次排列与审核

负责排列参赛队的名次，依据比赛规则和成绩情况进行准确排序。将排列好的名次报裁判长审核，确保名次排列的公正合理。

### （五）成绩签名与传送

每一组别比赛结束后，及时请裁判长在成绩表上签名，确认成绩的有效性。及时张贴和向竞赛相关部门传送比赛顺序和比赛成绩，使各方能够及时获取比赛信息。

### （六）资料整理与归档

协助竞赛部门编制成绩册，负责整理各种竞赛资料，包括成绩记录表、评分细则、申诉材料等。将整理好的资料送交有关部门归档，为比赛资料的保存和查阅提供便利。

### 三、宣告员

宣告员通过及时、准确的宣告，为比赛营造良好的氛围，传达重要信息，其职责如下：

#### （一）赛前准备

在裁判长指导下进行赛前准备，广泛收集竞赛的相关信息资料，包括参赛队伍情况、比赛规则解读、赛事安排等，为宣告工作做好充分准备。

#### （二）人员介绍

临场准确介绍仲裁委员会人员、裁判委员会人员，使各方了解比赛的监督和裁判团队组成，增强比赛的透明度和公信力。

#### （三）成绩宣告

清晰宣告参赛队出场顺序，引导参赛队伍有序入场。宣读裁判员评分成绩和最后得分，确保信息传达准确无误，让参赛队伍和观众及时了解比赛结果。

#### （四）知识宣传与节奏控制

在赛中间隙，生动介绍竞赛规则、规程以及健身秧歌（鼓）比赛的有关知识和组委会指定的宣传材料，丰富观众的知识，提高观众对比赛的关注度和理解度。协助裁判长控制比赛节奏，通过合理的宣告和引导，保障比赛进程的顺利进行。

### 四、检录员

检录员负责组织运动员按时参赛和入场，确保比赛的顺利进行，其职责如下：

#### （一）赛前检录准备

在比赛前，熟悉比赛项目、参赛队伍和运动员信息，准备好检录所需的表格、号码牌、证件等物品。根据比赛日程和场地安排，设置合理的检录区域，并设置明显的标识，方便运动员找到检录地点。

#### （二）运动员召集与检录

按照比赛时间安排，提前到达检录区域，通过广播、喊话等方式召集相应项目的运动员前来检录。在检录过程中，认真核对运动员的身份信息、号码牌、参赛证件等，确保运动员身份准确无误。检查运动员的服装、装备是否符合比赛要求，如发现不符合规定的情况，及时要求运动员进行整改。

### （三）入场引导与秩序维护

在运动员检录完毕后，组织运动员有序排队，按照规定的顺序和路线引导运动员进入比赛场地。在入场过程中，注意维持秩序，避免运动员拥挤、推搡等情况发生。与场地工作人员和裁判员保持密切沟通，确保运动员能够顺利、准时地进入比赛场地，为比赛的准时开始做好准备。

### （四）特殊情况处理

在检录和入场过程中，如遇到运动员迟到、缺席、弃权等特殊情况，及时记录相关信息，并报告裁判长。按照裁判长的指示，对特殊情况进行妥善处理，如调整比赛顺序、安排替补运动员等。同时，及时向参赛队伍和观众通报相关情况，确保比赛的公平、公正和顺利进行。

## 第二章 竞赛组织与流程

### 第一条 竞赛各岗位分工与职责

为确保健身秧歌（鼓）大赛的竞赛组织工作规范、高效、有序进行，设立核心竞赛工作岗位，明确其分工与职责如下：

#### 一、竞赛长

竞赛长在组委会的领导下，是整个赛事工作的现场指挥者与协调者，对赛事的顺利进行负总责。

竞赛长工作细则见表 1—7。

表1—7 竞赛长工作细则

阶段	时间节点	核心任务与具体工作	地点	协同部门/人员	输出物与参考依据
赛前准备阶段	1. 赛前 15—30天	<p><b>1. 赛事规划与组建:</b> 签收并确认全国健身秧歌推广委员会的选派函; 牵头起草或审定《竞赛规程》, 明确竞赛办法与项目设置; 参与组建核心竞赛团队(记录、检录、礼宾、音乐等)。</p> <p><b>2. 赛程编制与监督:</b> 制订《赛事总流程表》与《竞赛日程表》; 监督报名情况与进度, 指导赛前宣传动员工作; 报名截止后, 组织领导记录长完成赛程编排与抽签方案。</p> <p><b>3. 物料审核与协调:</b> 协调主办、承办单位, 审定《秩序册》内容与版面设计; 审定承办单位准备的奖牌、证书及所有竞赛物料清单。</p> <p><b>4. 总体统筹:</b> 确保组委会的各项要求逐项分解并落实; 全程监控筹备进度, 主持赛事协调会。</p>	网络或电话	组委会、全国健身秧歌推广委员会、承办单位、记录长	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 经签收的《选派函》</li> <li>2. 审定版的《竞赛规程》</li> <li>3. 《竞赛团队名单》</li> <li>4. 《赛事总流程表》与《竞赛日程表》</li> <li>5. 审定版的《秩序册》</li> <li>6. 《赛事协调会纪要》</li> </ol>
	2. 赛前 2天	<p><b>1. 赛区进驻与团队动员:</b> 进驻赛场, 全面检查并指导承办单位的竞赛准备工作; 组织召开全体竞赛团队工作会议, 明确最终赛事节点与职责, 并请委员会领导做赛前动员。</p> <p><b>2. 机制建立与流程确认:</b> 最终确认各岗位职责与分工协作机制; 监督竞赛各部门与承办单位完成所有工作对接。掌握运动员区域设置(候场区、候分区、观赛区等)、安保流线等现场信息。</p>	比赛场地、入住酒店会议室	全体竞赛团队、承办单位、安保负责人	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 《赛场检查情况报告》</li> <li>2. 《竞赛团队工作会议纪要》与《签到表》</li> <li>3. 《岗位职责与分工确认表》</li> </ol>
	3. 赛前 1天	<p><b>1. 最终落实与检查:</b> 确保各岗位人员、物资、位置三落实; 带队进行赛场最终检查, 包括场地布置、灯光音响、功能分区、流线、裁判席、计分席、检录区等, 对未到位项监督立即整改; 监督赛前预热活动(运动员走场、公益培训)。</p> <p><b>2. 关键会议主持与监督:</b> 出席裁判员工作会议, 介绍赛事整体情况, 并对执裁公正性、规范性提出明确要求; 强调并监督竞赛与裁判团队遵守赛区各项纪律规定; 协助承办单位组织召开领队、教练员联席会议。</p>	比赛场地入住酒店会议室	各岗位长、各队领队与教练、全体裁判员	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 《赛场最终检查确认单》</li> <li>2. 《领队、教练员联席会议纪要》与《抽签结果确认单》</li> <li>3. 《裁判员工作会议纪要》</li> </ol>

阶段	时间节点	核心任务与具体工作	地点	协同部门/人员	输出物与参考依据
赛前准备阶段	4. 筹备期最后确认	<b>1. 最终汇报与预案启动：</b> 召集各岗位长，听取最终筹备汇报，确认无遗漏；再次确认所有突发事件处理预案已传达并启动；最终确认后勤保障（车辆、用餐、医护、安保、志愿者）已就绪。	比赛场地	各岗位长、各部门负责人	1. 《赛前会议记录》 2. 《应急预案启动确认记录》
赛事运行阶段	5. 整个赛事期间	<b>1. 全局指挥与监督：</b> 巡查各岗位工作情况，监管工作规范，确保流程严谨。 <b>2. 协调与应急：</b> 监督各岗位衔接，对出现问题快速决策、处理；协调赛场秩序、安保及志愿者工作，确保环境有序；掌控开闭幕式流程，协助媒体转播事宜；遇重大情况，第一时间通报组委会并执行指令。	比赛场地	各岗位长、安保及志愿者负责人、组委会代表	1. 《竞赛流程监控日志》 2. 《投诉与处理情况记录表》 3. 《每日赛事简报》
	6. 突发事件	根据事件性质，立即启动相应预案： <b>秩序类</b> （治安、观众拥挤）：协调安保按预案处置。 <b>设施类</b> （停电、停水、空调、网络故障）：督促承办单位按预案恢复，并依据规则决定比赛中断或调整。	比赛场地	组委会、安保、承办单位	1. 《突发事件应急预案》 2. 《突发事件处理报告》
赛后收尾阶段	7. 赛后1周内	<b>1. 总结与汇报：</b> 整理赛事期间全部记录，撰写并提交《竞赛工作总结报告》；组织竞赛团队进行复盘，汇总形成《问题复盘与改进方案》向全国健身秧歌推广委员会进行正式述职汇报。 <b>2. 收尾工作：</b> 监督所有竞赛资料的归档与移交；协助完成竞赛物资的清算与交接。	电话 微信 网络	组委会、全体竞赛团队、全国健身秧歌推广委员会	1. 《竞赛工作总结报告》 2. 《问题复盘与改进方案》 3. 《资料归档清单》 4. 《物资交接单》

## 二、记录长

记录长在竞赛长的领导下，全面负责竞赛所有成绩与数据的接收、核对、统计、录入、公布与归档管理工作，是确保比赛结果准确、公正、及时公布的核心责任人。

记录长工作细则见表 1—6。

表1—6 记录长工作细则

阶段	时间节点	核心任务与具体工作	地点	协同部门/人员	输出物与参考依据
赛前准备阶段	1. 赛前 5—10天	<p><b>1. 团队组建与培训:</b> 组建记录员团队,明确分工(数据录入、成绩核算、文件管理等),组织业务培训,制定工作流程与应急预案。</p> <p><b>2. 物资设备准备:</b> 根据赛事规模,准备并检查所有记录工作所需设备与物资(电脑、打印机、计分软件、备用电源、各类表格等),确保其正常运行与充足可用。</p> <p><b>3. 规程与预报协同:</b> 协助竞赛长,配合上级协会(如全国健身秧歌推广委员会)拟定比赛规程设项;共同拟定赛前预报,确定各组别比赛日期。</p>	组委会 办公室、 线上	竞赛长、 全国健身秧 歌推广组 委会、承 办单位	<p>1. 记录《团队名单与分工表》</p> <p>2. 《设备物资清单》</p> <p>3. 《工作流程与应急预案文档》</p> <p>4. 《赛事规程草案》</p> <p>5. 《赛前预报》</p>
	2. 赛前 3—5天	<p><b>1. 报名汇总与初排赛程:</b> 汇总所有报名资料,梳理选手名单,根据报名情况制作初步赛程安排。</p> <p><b>2. 赛程优化与确认:</b> 依据科学性、合理性原则优化赛程,与承办方沟通确认场地等细节,协助发布最终赛程。</p> <p><b>3. 秩序册材料准备:</b> 提供准确的选手名单及赛程给承办方,用于制作秩序册。</p>	组委会 办公室/ 线上	竞赛长、 承办单位	<p>1. 《报名汇总表》</p> <p>2. 《初步赛程表》</p> <p>3. 《最终版赛程表》</p> <p>4. 《秩序册所需材料》</p>
	3. 赛前 1—3天 (抵达赛场)	<p><b>1. 现场对接与会议:</b> 到达承办地,对接承办单位;参加竞赛会议,汇报赛事数据。</p> <p><b>2. 物资清点与调试:</b> 清点并接收所有记录相关物资设备,进行安装与联合调试,确保正常运转。</p> <p><b>3. 信息同步:</b> 将最终报名情况(人数、代表队等)反馈给竞赛长及上级领导;原则上不改动已发布赛程,如有重大变动需上报并统一通知。</p> <p><b>4. 赛程分发:</b> 与竞赛长最终确认赛程,并为各部门提供准确赛程。</p>	比赛场馆 记录台/ 会议室	竞赛长、 承办单位、 裁判长、 组委会	<p>1. 《设备调试记录》</p> <p>2. 《问题报告与解决记录》</p> <p>3. 《最终报名情况报告》</p> <p>4. 《赛程分发确认记录》</p>

阶段	时间节点	核心任务与具体工作	地点	协同部门/人员	输出物与参考依据
赛中执行阶段	4. 比赛当日 (赛前)	<p><b>1. 最终设备准备:</b> 再次检查所有设备(包括Pad 打分设备电量与数量)、网络及打印机, 确保万无一失。</p> <p><b>2. 单据准备与分发:</b> 为裁判组准备代表队出场顺序表和裁判评分表; 为检录组、主持人、音乐长提供最终流程及出场顺序表。</p>	赛场记录台	裁判组、检录组、主持人、音乐长	<ol style="list-style-type: none"> <li>《各类裁判用表》</li> <li>《出场顺序表》</li> <li>《最终流程表》</li> </ol>
	5. 比赛进行中	<p><b>1. 成绩流程管理:</b> 严格按照赛程时间, 接收、录入、核对、统计每一轮成绩, 及时生成并分发下一轮所需单据。</p> <p><b>2. 成绩审核与公布:</b> 审核记录员计算出的最终成绩, 确认无误后提交裁判长签字; 及时公布所有成绩及裁判打分情况。</p> <p><b>3. 设备与问题支持:</b> 及时解决裁判提出的设备或单据问题; 处理比赛过程中的突发技术问题。</p> <p><b>4. 团队管理与备份:</b> 管理与培训记录员; 实时备份所有比赛数据, 确保数据安全。</p> <p><b>5. 申诉受理:</b> 负责受理由仲裁委员会提出的成绩复查申请; 严格按照竞赛规则中关于申诉的程序处理, 包括核查原始评分、确认计分流程。</p>	赛场记录台	裁判组、竞赛长、检录组、各参赛队	<ol style="list-style-type: none"> <li>成绩公告</li> <li>成绩复核记录</li> <li>申诉处理记录</li> <li>数据备份文件</li> </ol>
赛后整理阶段	6. 比赛结束后一周内	<p><b>1. 资料整理归档:</b> 将所有原始评分表、成绩单、记录表、申诉记录等资料按赛程顺序整理、装订成册, 移交组委会归档。</p> <p><b>2. 数据提供:</b> 按要求为媒体提供比赛的最终成绩。</p> <p><b>3. 工作总结:</b> 就本次竞赛的记录工作(包括工作流程、团队表现、设备情况、遇到的问题及解决方案等)撰写书面总结报告, 提交组委会及全国健身秧歌鼓推广委员会进行汇报。</p>	赛场记录台、组委会办公室	竞赛长、组委会、媒体	<ol style="list-style-type: none"> <li>《完整归档的比赛成绩资料册》</li> <li>《记录工作总结报告》</li> </ol>

### 三、音乐长

音乐长在竞赛长的领导下，全面负责赛事的全部音响及音乐管理工作。其核心职责是确保比赛音乐与仪式音乐的收集、审核、管理与播放全程准确、清晰、及时，为竞赛创造良好的声效环境。

音乐长工作细则见表 1—7。

表 1—7 音乐长工作细则

阶段	时间节点	核心任务与具体工作	地点	协同部门/人员	输出物与参考依据
赛前准备阶段	1. 赛前 15—30 天	<p><b>1. 接受任务与初步规划：</b>接到组委会选派函，确认工作时间。初步了解赛事规模、赛程及音乐需求。</p> <p><b>2. 发布音乐提交通知：</b>根据竞赛规程，向各参赛队明确发布自选套路音乐的提交截止日期、指定格式（如 MP3、WAV）、命名规则（单位+组别+项目）及提交方式。</p> <p><b>3. 搜集与准备基础音乐库：</b>搜集、备妥所有规定套路比赛音乐；准备开幕式、闭幕式、颁奖仪式、暖场及国歌等所有仪式音乐。</p>	线上/ 组委会 办公室	竞赛长、组 委会、各参 赛队	<p>1. 音乐提交通知</p> <p>2. 基础音乐库清单</p>
	2. 赛前 2—15 天	<p><b>1. 音乐接收与审核：</b>接收各队自选套路音乐，严格审核其格式、音质、时长及内容是否符合规定。对不合格音乐，及时联系参赛队更换。</p> <p><b>2. 音乐整理与归档：</b>对所有审核通过的音乐进行统一编号、备份，并按比赛单元和组别顺序初步整理播放列表。</p> <p><b>3. 设备与团队准备：</b>准备至少两台性能稳定的电脑及备用音频线等物资；与后勤确认行程；初步了解音乐团队人员构成。</p>	线上/ 本地 办公室	竞赛长、各 参赛队	<p>1. 音乐审核记录</p> <p>2. 已编号的音乐备份文件</p> <p>3. 初步播放列表</p> <p>4. 设备清单</p>
	3. 赛前 2 天 (抵达赛场)	<p><b>1. 竞赛会议与协同：</b>参加竞赛团队会议，了解赛事完整框架，与关键负责人（竞赛长、裁判长、主持人等）建立联系。</p> <p><b>2. 音乐最终确认与备份：</b>再次检查所有音乐文件（比赛及仪式音乐）的完整性与播放流畅度，确保已备份至所有工作电脑。</p>	比赛场馆/ 酒店 会议室	竞赛长、裁 判长、主持 人、音乐组 成员	<p>1. 最终版音乐备份</p> <p>2. 音乐组分工表</p>

阶段	时间节点	核心任务与具体工作	地点	协同部门/人员	输出物与参考依据
赛前准备阶段	4. 赛前 1 天	<p><b>1. 场地设备调试与彩排:</b> 与场地技术人员协作, 完成全场音响系统的安装与联合调试, 确定最佳音量。配合各部门进行开幕式、颁奖仪式等全流程彩排。</p> <p><b>2. 播放流程协同确认:</b> 与主持人逐一对稿, 确认每个仪式环节、比赛环节的音乐播放时机与 cue 点。与礼宾长确认颁奖流程与音乐配合。</p> <p><b>3. 应急预案演练:</b> 进行备用设备切换、音乐文件快速调用等应急演练。</p>	比赛场地	场地技术人员、竞赛长、主持人、礼宾长	<p>1. 音响系统调试报告</p> <p>2. 彩排流程记录</p> <p>3. 最终版播放列表(含仪式)</p>
赛中执行阶段	5. 比赛当日 (赛前 30 分钟)	<p><b>1. 最后系统检查:</b> 开启所有设备, 播放暖场音乐, 最后确认音响系统、所有电脑及播放列表工作正常。</p> <p><b>2. 信息同步:</b> 与竞赛长、检录长最后确认赛程无变动, 与主持人进行最后沟通。</p>	音乐控制台	竞赛长、主持人、检录长	设备就绪状态确认
	6. 比赛进行中	<p><b>1. 精准音乐播放:</b> 严格遵循赛程和主持人指令, 准确、流畅地播放每一首比赛音乐和仪式音乐。确保音乐与竞赛环节无缝衔接。</p> <p><b>2. 现场节奏把控:</b> 密切关注比赛进程, 根据现场情况 (如延迟或提前) 灵活调整暖场音乐时长, 掌控现场气氛。</p> <p><b>3. 团队协作与监控:</b> 确保音乐组人员各司其职, 专人负责追踪赛事进程, 提前准备下一组音乐。</p> <p><b>4. 应急处理:</b> 如发生音乐播放故障, 立即按预案处理 (如切换备用设备), 并第一时间报告竞赛长和裁判长, 听从后续指令。</p>	音乐控制台	主持人、裁判长、竞赛长、检录长、音乐组成员	<p>1. 准确播放的音乐</p> <p>2. 赛事进程记录</p> <p>3. 突发事件报告 (如有)</p>
赛后整理阶段	7. 比赛结束后一周内	<p><b>1. 音乐归还与资料整理:</b> 负责将所有参赛音乐按组委会规定统一处理。</p> <p><b>2. 工作总结:</b> 就本次赛事音乐管理工作的全过程, 包括准备、执行、团队表现、突发事件及处理情况等撰写书面总结报告, 提交组委会及全国健身秧歌推广委员会进行汇报。</p> <p><b>3. 设备交接:</b> 与承办方交接音响设备, 确保物资完好。</p>	比赛场馆/组委会办公室	竞赛长、组委会、各参赛队、承办单位	<p>1. 音乐管理工作总结报告</p> <p>2. 设备交接单</p>

## 四、礼宾长

礼宾长在竞赛长的领导下，全面负责赛事的礼宾、颁奖仪式及接待工作。其主要任务是策划并执行与赛事相关的所有非竞赛环节，确保开幕式、闭幕式、颁奖仪式等流程顺畅、庄重、有序，展现赛事的专业水平和良好形象。

礼宾长工作细则见表 1—7。

表1—7 礼宾长工作细则

阶段	时间节点	核心任务与具体工作	地点	协同部门/人员	输出物与参考依据
赛前准备阶段	1. 赛前 15—30 天	<p><b>1.接受任务与初步规划:</b> 接到组委会选派函，确认工作时间。深入研究赛事总体方案和竞赛规程，初步掌握礼宾工作需求。</p> <p><b>2. 制定礼宾执行方案:</b> 策划并制定详尽的礼宾工作执行方案，涵盖开/闭幕式、颁奖仪式的流程、脚本、人员动线等，并报请组委会审批。</p> <p><b>3. 物资清单拟定与启动:</b> 根据赛事规模与组别设置，拟定所有礼宾物资需求清单（奖杯、奖牌、证书、奖金牌、礼仪服装、托盘等），并启动制作/采购流程。</p> <p><b>4. 人员规划:</b> 初步规划引导员及礼仪人员的数量与选调标准。</p>	线上/ 组委会 办公室	竞赛长、组委会、财务组(预算审核)	<p>1. 《礼宾工作执行方案》（草案）</p> <p>2. 礼宾物资需求清单</p> <p>3. 人员规划方案</p>
	2. 赛前 10—15 天	<p><b>1. 物资跟进与核对:</b> 跟进物资制作/采购进度，对收到的样品进行核对（种类、数量、铭文、质量）。</p> <p><b>2. 人员招募与确定:</b> 完成礼仪人员的招募或选调，并建立联系，初步告知培训时间与地点。</p> <p><b>3. 协同准备:</b> 与场地组初步沟通主席台、嘉宾席的布置要求。</p>	线上/ 组委会 办公室	组委会、物资供应商、场地组	<p>1. 物资样品确认记录</p> <p>2. 礼仪人员名单及联系方式</p>

阶段	时间节点	核心任务与具体工作	地点	协同部门/人员	输出物与参考依据
赛前准备阶段	3. 赛前 2—3 天 (抵达现场)	<p><b>1. 竞赛会议与最终确认:</b> 参加竞赛团队会议, 最终确认赛事所有框架、流程及细节。与关键负责人(竞赛长、主持人、音乐长等) 建立工作联系。</p> <p><b>2. 物资接收与入库:</b> 接收所有礼宾物资, 在仓库进行第一次全面清点、核对与检查, 办理入库手续, 确保安全存放。</p> <p><b>3. 场地勘查与布置协调:</b> 实地勘查场地, 与场地组最终确认主席台、嘉宾席、颁奖区、候奖区及礼宾工作室的布置方案, 并监督执行。</p> <p><b>4. 团队组建与初步分工:</b> 召集所有礼宾工作人员(含礼仪人员)开会, 进行初步分工与动员。</p>	比赛场馆、酒店会议室、仓库	竞赛长、组委会、场地组、音乐长、主持人、礼宾团队	<p>1. 物资入库清单</p> <p>2. 场地布置确认图</p> <p>3. 礼宾团队初步分工表</p>
	4. 赛前 1 天	<p><b>1. 全员培训与彩排:</b> 组织全体礼仪人员进行集中培训, 内容包括流程、举止、托盘、引导等规范。参与开幕式、颁奖仪式全流程彩排。</p> <p><b>2. 物资最终准备:</b> 根据最终赛程和颁奖组别数量, 将奖牌、证书等按场次分装、准备到位。</p> <p><b>3. 关键协同:</b> 与记录长/竞赛长核对最终颁奖组别与时间; 与音乐长确认各仪式环节的音乐; 与组委会确认出席领导及颁奖嘉宾名单及席位。</p> <p><b>4. 应急预案沟通:</b> 与竞赛长沟通颁奖环节可能出现的突发情况(如嘉宾迟到、领奖代表缺席等)及应对措施。</p>	比赛场馆、礼宾工作室	礼仪人员、竞赛长、记录长、音乐长、主持人、组委会(嘉宾对接)	<p>1. 培训与彩排记录</p> <p>2. 分场次颁奖物资准备清单</p> <p>3. 最终版颁奖流程脚本</p>
赛中执行阶段	5. 比赛当日 (各仪式及颁奖前)	<p><b>1. 最后检查与动员:</b> 检查各区域布置、物资准备及人员到位情况。召开赛前会议, 重申流程与职责。</p> <p><b>2. 嘉宾引导与接待:</b> 引导领导、嘉宾入场、就座, 并提供必要服务。</p> <p><b>3. 获奖运动员组织:</b> 根据成绩公告, 与检录长协作, 在检录区准时、准确地组织好获奖运动员/队伍。</p>	主席台、颁奖区、候奖区	组委会(嘉宾引导)、检录长、礼仪人员	<p>1. 嘉宾就位情况</p> <p>2. 获奖运动员候场就绪情况</p>

阶段	时间节点	核心任务与具体工作	地点	协同部门/人员	输出物与参考依据
赛中执行阶段	6. 仪式及颁奖进行中	<p><b>1.全面指挥与调度:</b> 在核心位置全面指挥颁奖仪式,通过对讲机等工具,调度礼仪人员、获奖者、嘉宾按流程行动。</p> <p><b>2.流程把控:</b> 确保仪式环节衔接流畅,与主持人、音乐长紧密配合,控制整体节奏。</p> <p><b>3.秩序维护与应急处理:</b> 维护颁奖区域秩序,处理临时性事务(如人员站错位、物资掉落等),确保仪式庄重有序。</p> <p><b>4.奖金核对与发放监督:</b> 如有奖金,确保在颁奖前完成最终核对,并监督颁奖后按规定程序安全、准确地发放。</p>	颁奖区、检录区	主持人、音乐长、颁奖嘉宾、礼仪人员、财务组(奖金)	<p>1.顺利完成的颁奖仪式</p> <p>2.突发事件处理记录(如有)</p>
赛后整理阶段	7. 比赛结束后一周内	<p><b>1.物资回收与归档:</b> 回收、清点所有礼宾物资(包括剩余奖牌、证书、服装等),办理归还或移交组委会归档的手续。</p> <p><b>2.团队致谢与解散:</b> 对礼宾团队及礼仪人员的工作表示感谢并正式解散。</p> <p><b>3.工作总结:</b> 对本次礼宾工作的全过程撰写书面总结报告,提交组委会及全国健身秧歌鼓推广委员会进行汇报。</p>	礼宾工作室、仓库	组委会、仓库管理员	<p>1.物资回收/移交清单</p> <p>2.《礼宾工作总结报告》</p>

## 五、主持人

主持人是竞赛现场的官方播报代表与氛围引导者,在竞赛长的领导下,负责所有赛场公告、流程引导、赛事解说与气氛营造工作。其核心职责是确保比赛信息传递的准确、及时与公正,并提升赛事的观赏性与专业形象。

主持人工作细则见表 1—10。

表1—10 主持人工作细则

阶段	时间节点	核心任务与具体工作	地点	协同部门/人员	输出物与参考依据
赛前准备阶段	1. 赛前15—30天	<p><b>1.接受任务与初步研究:</b> 接到组委会选派函, 确认工作时间。深入研究竞赛规则、规程、赛程及各参赛队背景资料。</p> <p><b>2.素材收集与初稿撰写:</b> 收集赛事背景、赞助商、明星团队等素材。开始撰写开幕式、闭幕式等环节的主持词初稿。</p> <p><b>3.关键信息对接:</b> 与主办方和承办方联系, 确认开幕式基本流程, 获取初步的领导及嘉宾名单。</p>	线上	竞赛长、组委会、全国健身秧歌推广委员会	<p>1. 主持词初稿</p> <p>2. 赛事背景资料库</p> <p>3. 议程草案</p>
	2. 赛前2—3天(抵达现场)	<p><b>1.竞赛会议与最终确认:</b> 参加竞赛团队会议, 最终确认赛事所有框架、流程及细节。与各部门负责人建立工作联系。</p> <p><b>2.主持词审核与定稿:</b> 根据最终确定的流程, 修改并完成所有主持词(开/闭幕式、各比赛组别、颁奖仪式), 提交竞赛长或组委会审核定稿。</p> <p><b>3.媒体协作:</b> 配合网络及主流媒体进行赛前采访与宣传。</p>	比赛场馆/酒店会议室	竞赛长、礼宾长、音乐长、组委会(秘书长)	<p>1. 审核通过的最终版主持词</p> <p>2. 赛前宣传报道链接</p>
	3. 赛前1天	<p><b>1.现场勘查与设备调试:</b> 到赛场熟悉环境(检录路线、出入口、后台分布), 检查主持台位置, 调试话筒、提词设备和灯光。</p> <p><b>2.关键信息熟记:</b> 熟记秩序册上的领导、裁判员、参赛队名单及赛程表。了解比赛模式(如是否现场亮分)。</p> <p><b>3.全流程彩排:</b> 参加开幕式、颁奖仪式全流程彩排, 与礼宾长、音乐长等磨合衔接细节。</p>	比赛场馆	竞赛长、礼宾长、音乐长、场地技术人员	<p>1. 现场设备检查记录</p> <p>2. 彩排流程确认记录</p>
	4. 比赛当日(各环节开始前30分钟)	<p><b>1.最后信息同步:</b> 与竞赛长最后确认赛程无调整。与礼宾长最后确认开幕式领导名单及颁奖嘉宾。</p> <p><b>2.设备与状态准备:</b> 最后检查播音设备, 佩戴对讲机, 整理着装, 进入工作状态。</p>	主持台/后台	竞赛长、礼宾长	就绪状态确认

阶段	时间节点	核心任务与具体工作	地点	协同部门/人员	输出物与参考依据
赛中执行阶段	5. 仪式环节 (开/闭幕式)	<b>1.流程引导与嘉宾介绍:</b> 严格按照审核通过的脚本, 庄重、流畅地引导仪式流程。准确播报出席领导及嘉宾的职务和姓名。 <b>2.氛围营造:</b> 通过语言艺术, 营造与环节相匹配的庄重、热烈氛围。	主持台	竞赛长、 礼宾长、 音乐长	顺利完成的仪式流程
	6. 比赛进行中	<b>1.精准播报:</b> 在每支参赛队上场前, 清晰、准确地播报其队名、参赛项目、组别及所属地区。给裁判评分和队伍准备留出合理时间。 <b>2.专业解说:</b> 对项目特点、技术要领等进行客观、专业的简要解说, 引导观众欣赏。保持中立, 不倾向任何队伍。 <b>3.信息公告:</b> 播报经竞赛长确认的比赛通知、临时公告。 <b>4.节奏把控:</b> 与竞赛长、记录长配合, 灵活把控比赛节奏, 确保流程顺畅。	主持台	竞赛长、 记录长、 检录长	准确流畅的赛场播报
	7. 颁奖环节	<b>1.成绩授权播报:</b> 仅在收到记录长提供、并经裁判长签字确认的书面成绩单后, 方可在授权下播报获奖名单。 <b>2.流程引导:</b> 与礼宾长紧密配合, 庄重、清晰地宣布获奖名单, 引导获奖者、颁奖嘉宾按流程行动, 营造隆重气氛。	主持台/ 颁奖区	竞赛长、 记录长、 礼宾长	1. 准确无误的获奖名单播报 2. 庄重的颁奖氛围
	8. 突发事件	<b>1.应急播报:</b> 如遇设备故障、比赛中断等, 保持冷静, 根据竞赛长的指令, 播报安抚性公告或后续安排。 <b>2.冷场应对:</b> 准备备用串词, 在比赛间隙自然过渡, 避免冷场, 始终传递赛事正能量。	主持台	竞赛长	突发事件安抚公告稿(预案)
赛后整理阶段	9. 比赛结束后 当日/次日	<b>1.物资归还:</b> 归还对讲机等设备。 <b>2.资料收集:</b> 收集比赛的秩序册、成绩册、新闻稿、精彩照片与视频等资料, 用于总结和素材积累。	组委会 办公室	组委会	收集的赛事资料包

阶段	时间节点	核心任务与具体工作	地点	协同部门/人员	输出物与参考依据
赛后整理阶段	10. 比赛结束后1周内	<p><b>1.复盘与总结:</b> 观看赛事回放, 复盘主持全过程。结合媒体报道反馈, 撰写书面总结报告, 提交组委会及全国健身秧歌鼓推广委员会进行汇报。</p> <p><b>2.素材库更新:</b> 将本次赛事积累的新素材、新经验纳入个人主持资料库。</p>	线上/本地	竞赛长、组委会	<p>1. 《主持工作总结报告》</p> <p>2. 更新的主持素材库</p>

## 第二条 赛前联席会议与抽签

### 一、赛前联席会议

时间: 【具体日期/时间】

地点: 【详细地址/线上平台】

参会人员: 领队、教练、裁判代表、组委会成员

#### (一) 会议内容:

1. 竞赛规则解读与答疑
2. 参赛流程及注意事项确认
3. 场地设备与后勤保障说明
4. 竞赛安全承诺签署

#### (二) 会议目标:

确保赛事流程清晰、责任明确, 保障比赛公平、安全、有序进行。

裁判组安排人员与场地人员对接:

#### (1) 场地准备:

安排专人负责场地布置, 核对出席领导、嘉宾、裁判组代表等到场人员名单, 准备好坐签及秩序册和相关物料。

#### (2) 器材检测、信息化设备调试(音响、显示器)。

#### (3) 安全措施:

制定应急预案, 包括医疗急救、突发状况处理等。

#### (4) 后勤保障:

### （三）交通食宿

医疗急救配备（创可贴、消毒液等）

确保饮用水、晕车药等物资充足。

### 二、抽签：

（一）按秩序册队伍数量准备抽签用具或电脑软件抽签。

（二）由裁判长或技术代表组织进行。

1. 按规定套路、自选套路项目的参赛队伍数量分为进行抽签，安排专人记录抽签结果，并与裁判长或技术代表核对抽签结果，安排人员打印抽签顺序纸制件并分发给裁判组及各领队，并将电子档发至本次大赛领队群。

2. 抽签结束由音乐长与领队核对自选套路音乐。

## 第三条 场地适应与检录

### 一、场地适应

（一）场地尺寸与布局

标准尺寸：通常为 18×15 米的平整室内或室外场地。

1. 场地四周需设置宽度 5 厘米的标志带，必须颜色鲜明，作为比赛场地的一部分。

2. 赛台与场地四周的安全距离不少于 3 米。

3. 比赛场地与裁判席距离需不少于 5 米，确保裁判视野清晰。

（二）场地条件

需避开危险化学品仓库等建筑，确保远离安全隐患区域，并符合安全疏散要求。

1. 疏散通道：场地内需设置明显标识的疏散通道，确保紧急情况下人员快速撤离。

2. 消防设施：需配备符合标准的消防器材和应急照明设备。

（三）照明与设备

1. 避免眩光，建议采用 LED 光源以提高能效和显色指数。

2. 背景设计：参赛视频的背景图由组委会统一设计并发给各单位使用，各单位可根据自身情况选择性使用。喷绘布或电子屏等均可，大小尺寸按需自行设计。场地背景应显示赛事名称、主办单位等信息。

3. 需配备专业音响设备，保障音乐播放质量。

4. 音乐需各参赛队提前提交审核，确保音质清晰无干扰。

（四）适应场地时间：

按报到顺序或秩序册上的顺序上场，每队每个项目 3-5 分钟，也可根据现场实际情况灵活调整，确保安全有序。

二、检录：

（一）到达比赛城市，参加竞赛会议，确定赛事所有流程。

（二）与主办方对接工作，根据比赛规模组建检录团队。

（三）与检录人员建立联系方式（建立检录团队微信群）

（四）确定比赛准确到岗时间，根据比赛流程做出检录工作细节（检录长分配检录人员具体工作）；

①竞赛会议上，熟悉各部门流程；

②与竞赛长沟通整个赛事的安排；

③与计分长沟通确定竞赛检录表；

④与礼宾长沟通确定颁奖组别、时间及时做好颁奖检录；

⑤开启对讲机，汇报检录准备工作情况；

⑥建立竞赛团队联系。

（五）检查所需检录器材（检录音响、桌椅、板夹、纸笔、文件袋等）并设置明显的检录处标识。

（六）赛前培训（检录长负责对检录人员进行检录工作培训）

1. 赛前 30 分钟第一检录开始，根据赛程表负责喊号整队。

2. 检录引导员负责输送检录好的选手在赛前 15 分钟到达检录区。

（七）与竞赛长沟通整个赛事的竞赛流程。

(八) 熟悉检录场地，检录线路。

(九) 根据赛程提前设置场地，一检、二检、三检。

(十) 确认上场队伍是否与抽签所得的上场顺序一致。

(十一) 按本次竞赛规程核对上场人数，核对上场运动员与报名表信息是否一致，并做好记录。若有特殊情况及时上报。

#### **第四条 比赛进行流程**

健身秧歌（鼓）比赛的步骤通常包括报名、比赛等阶段，需遵循《健身秧歌（鼓）竞赛规则》等技术规范；注意事项涵盖参赛资格、安全要求、音乐版权及保险购买等关键环节，确保比赛合法、安全且公平。

##### **一、比赛步骤：**

健身秧歌（鼓）比赛流程通常分为赛前准备、比赛执行和赛后总结三个阶段，具体步骤如下：

##### **（一）报名与资格审查：**

参赛队伍需在规定时间内提交报名表、队员身份证明（如身份证）、健康检查报告及保险凭证。

##### **（二）赛前准备：**

1. 与承办方确定活动流程、比赛时间，对接场地布置方案，核实现场布置情况，做好相关准备。

2. 根据报名信息和竞赛规程做好相关人员安排和突发事件紧急预案。

##### **（三）比赛执行：**

1. 赛事活动主办方负责对赛事活动的全面组织，提出赛事活动组织实施方案（包括赛事活动名称、规模、竞赛规程、经费来源等），发布赛事文件，向参赛各方告知“熔断”机制启动条件、程序、处置措施、法律后果等内容，任命技术代表、裁判长及委派主要裁判。

2. 与承办方共同建立组委会等组织机制、根据需要组建竞赛、安全、新闻、医疗、场地保障等专门委员会或工作机构，明确举办赛事活动的责

任分工，协同合作。

3. 承办方应当根据赛事活动组织实施方案做好赛事活动各项保障工作，确保赛事活动的安全；召开赛事活动风险研判分析会议，制定风险防范及应急处置预案和安全工作方案等保障措施，并督促落实。

4. 协办方应当确保其提供的产品、设施或服务的质量和安。场地空间、器材提供方或管理者应当尽到安全保障义务，遇有突发情况在力所能及的范围内协助承担应急救援等救助任务。

5. 举办赛事活动，主办方和承办方应当根据需要，做好下列保障工作：

(1) 配备具有相应资格或资质的专业技术人员。

(2) 配置符合相关标准和要求的场地、器材和设施。

(3) 严格落实通信、医疗、卫生、食品、交通、消防、安全保卫、应急救援、生态保护等相关措施。

(4) 做好志愿者的招募、培训、保障和激励等工作。

6. 参赛者应当提供符合赛事活动要求的身体状况证明。

7. 承办单位应当为赛事活动主动购买公众责任保险。赛事活动组织者应当和参与者协商投保体育意外伤害保险。鼓励其他赛事活动组织者、参与者购买公众责任保险或意外伤害保险。

(四) 赛后总结：

公布名次并颁发奖项（如特等奖、一等奖），优秀队伍可晋级更高级别赛事。

## **第五条 评分与成绩公布流程**

### **一、评分**

评分标准以国家体育总局公布的《健身秧歌（鼓）竞赛规则》为准，采用百分制，包括技术 40 分、艺术编排 30 分、整体呈现 30 分。

### **二、成绩公布流程**

裁判员评分→裁判员示分并宣告→裁判长示最后得分并宣告。

比赛结束后由裁判长签字确认最终比赛成绩。

## 第三章 裁判工作方法与评分实施

### 第一条 赛前裁判培训与标准统一

#### 一、培训内容

为确保评分的公正性和准确性，所有参与评分的裁判在赛前需接受全面的培训。培训内容主要包括评分体系的详细解读、各维度的评分要点、评分方法的实际操作以及评分过程中可能遇到的问题和应对策略。技术 40 分、艺术编排 30 分、整体呈现 30 分。

#### 二、培训安排：

（一）裁判长应在赛前 1—2 天组织全体裁判员进行集中培训，时长不少于 3 学时。

（二）培训形式包括理论讲授、案例分析与实操演练。

#### 三、标准统一

培训过程中，应重点强调评分标准的统一性。通过案例分析、模拟评分等方式，使每位裁判对评分标准有清晰、准确的理解，确保在实际评分过程中能够运用统一的标准进行打分，减少因个人理解差异导致的评分偏差。

### 第二条 合议与争议处理

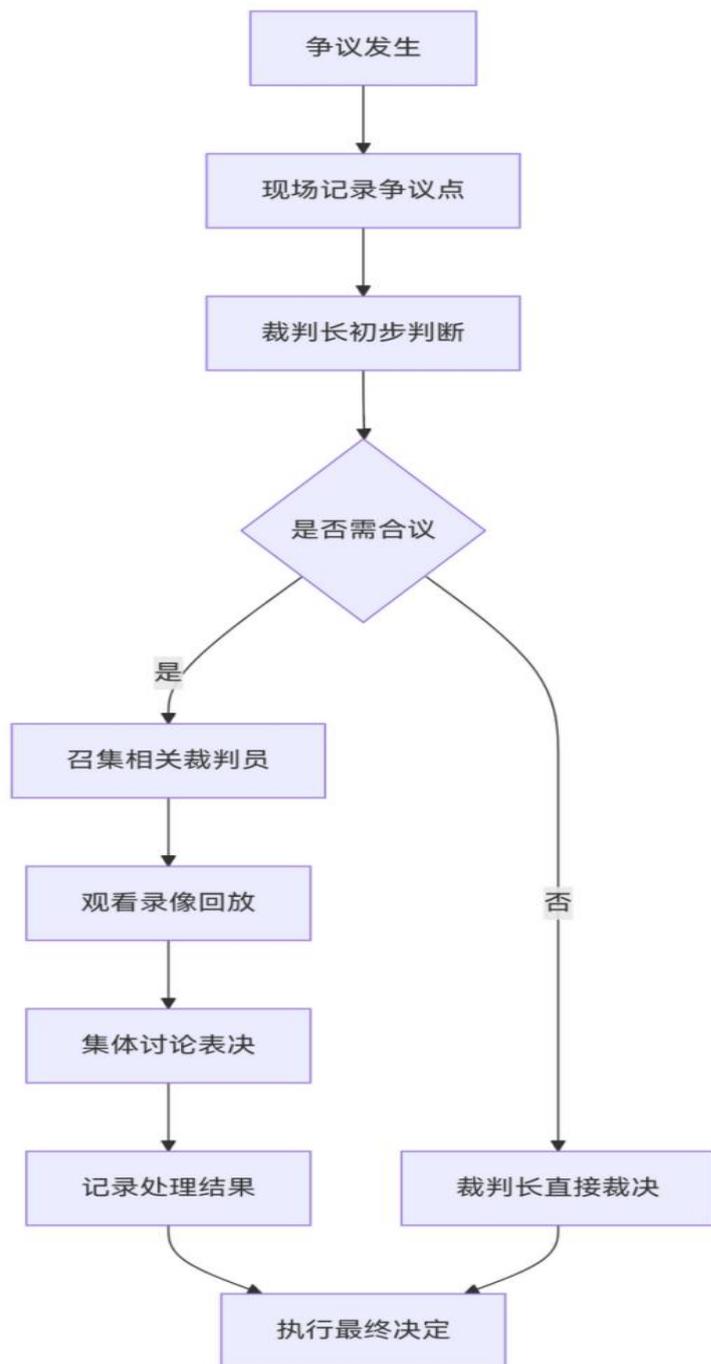
#### 一、合议机制

在完成独立评分后，裁判组可组织集体讨论，对有争议的评分进行交流和协商。合议过程中，每位裁判应充分阐述自己的评分依据和理由，通过讨论达成共识，确保评分的科学性和合理性。

#### 三、争议处理

若合议后仍存在争议，可提交给裁判长进行裁决。裁判长应根据评分体系、评分要点以及比赛规则，对争议评分进行客观、公正的裁决。裁决结果应为最终得分，所有裁判和参赛对象均应尊重并接受。

#### 四、争议处理流程(如图所示)



## 第四章 开幕仪式与颁奖仪式

### 第一条 开幕仪式组织与流程

#### 一、开幕仪式的组织构成

开幕仪式由综合协调组、安保组、宣传报道组、医疗组、场地器材组、后勤组和志愿者团队协同运作。

##### (一) 综合协调组

主要负责前期向受邀领导发出正式请柬和车证，请各单位注意查收，并及时送到领导同志手中，开幕式当天接待领导、嘉宾，调配礼仪人员。

## （二）安保组

根据体育馆位置需要确定人数。主要负责现场车辆的管理与场内秩序的维护。

1. 在体育馆门口广场用隔离带划出专门场地供开幕仪式及有关人员车辆停放使用，派专人指挥开幕仪式现场周边来往车辆与停车。

2. 保安人员按照组委会办公室要求，严格把守每个出入口，开幕式结束前（XXX 时间点）防止其他人员进入。

3. 确保 VIP 席的秩序，布置足够数量的移动隔离带。

4. 比赛场内各个进出口严格把关，没有证件不得进出场。

5. 保证观众和运动员分流，观众席不能随意进入场地，保障观众有序进、退场。

6. 保证运动员进出口处不能有其他人员进入，确保场地内的秩序。

## （三）宣传报道组

主要负责开幕仪式现场照片的拍摄、视频的录制以及网络媒体和新闻稿的撰写与推送。重视和加强竞赛秧歌（鼓）赛事的宣传工作，充分利用手机信息直播平台，及时做好宣传报道工作；负责收集参赛队解说词和摄影爱好者拍摄的大会影像资料。

## （四）场地器材组

主要负责开幕仪式场地内 LED 屏的调试与播放，音响设备、水、电网络线路的检查与维护；负责观众席各代表队区域的划分，并设置明显的标识。主席台上秩序册、矿泉水、开幕仪式议程等所需物件的清点与摆放，开幕仪式引导牌竞赛组提供的位置图按顺序整齐摆放着地上（单位名称画面朝上）。

## （五）医疗组

主要负责处理开幕仪式中所产生的不可预知的应急伤害事故。将医疗点设在醒目的且易行的位置,或将 120 救护车停放在不影响交通且易见的区域。

#### (六) 志愿者团队

在各小组领导下,承担引导、咨询、物资分发、秩序维护等具体工作。

### 二、开幕仪式的工作方案

赛前设计与制定开幕仪式具体工作方案,确定开幕仪式参加领导及嘉宾名单,提供安排开幕仪式表演节目,并对开幕仪式宣传 VCR 视频进行审查。开幕仪式前期工作具体如下:

#### (一) 组委会确定开幕仪式流程

首先由现场宣告员请领导和嘉宾入席,并请出开幕式宣告员;而后开幕式宣告员严格按照开幕式议程主持开幕式。

#### (二) 布置主席台

#### (三) 确定现场宣告员

#### (四) 确保现场音效

#### (五) 排练参演节目

#### (六) 准备文案内容

#### 1. 现场主持词

#### 2. 致欢迎词(需提前准备,并上报审批)

#### 3. 运动员和裁判员宣誓词

#### (七) 落实到会嘉宾

#### (八) 布局搭建赛场

#### (九) 选择礼仪人员

#### (十) 注意事项

#### 1. 时间管理:各环节务必严格把控时间,确保流程紧凑流畅。

#### 2. 应急预案:制定雨天、设备故障等突发情况的应急预案。

3. 氛围营造：通过音乐、舞美、主持人的串联词，持续营造热烈、正能量的现场氛围。

4. 媒体对接：为媒体记者提供最佳拍摄机位和新闻通稿，确保活动得到良好宣传。

5. 人员疏导：入场和退场时，安排足够人手进行疏导，确保安全有序。

### 三、开幕仪式的流程

(一) 开幕仪式表演节目（暖场环节）

(二) 介绍领导和嘉宾

(三) 全体起立奏唱国歌(大屏幕显示国旗或者升国旗)

(四) 承办单位领导致欢迎词

(五) 赛事冠名企业领导致辞

(六) 运动员代表宣誓

(七) 裁判员代表宣誓

(八) 组委会领导向赞助企业授突出贡献奖牌匾仪式

(九) 现场职务最高领导宣布比赛开幕(或者摸彩球、或者大屏幕摸手)

(十) 比赛按秩序册流程开始

## 第二条 颁奖仪式组织与流程

### 一、颁奖仪式组织机构

颁奖仪式由颁奖组、后勤组、礼仪组、检录组、音响组、安保组、竞赛组和志愿者团队协同运作。

(一) 颁奖组统筹颁奖仪式整体工作，制定颁奖方案，协调各组配合，邀请嘉宾，监督流程执行。

(二) 后勤组提前筹备奖杯、奖牌、证书、托盘、奖金或支票模型。核对奖品，按获奖成绩公告单对应摆放每个项目的第一名、第二名和第三名，将分别获得的奖杯、奖牌、奖状、证书和奖金进行核对，检查发放奖金的组别与奖金数量是否准确无误。

(三) 礼仪组由 6~8 名礼仪人员组成, 负责引导嘉宾与获奖运动员(队)、递送奖品、协助合影。

(四) 检录组召集并组织获奖运动员(队)提前 15 分钟列队等候, 维持候场秩序。

(五) 音响组播放颁奖音乐, 配合主持人与宣告员控制现场节奏与气氛。

(六) 安保组设置警戒线(布置颁奖区长度 15 米, 宽度 6—8 米, 周边 2—5 米设立警戒线), 维护颁奖秩序, 确保嘉宾与参赛人员安全。

(七) 竞赛组及时安排竞赛记录员尽快提交最终成绩公告单。

(八) 志愿者团队在各小组领导下, 承担引导、咨询、物资分发、秩序维护等具体工作。

## 二、颁奖组组长人员

赛事的颁奖组工作人员约需 5~8 人, 其中组长 1 人, 颁奖礼仪培训指导员兼颁奖联系人 1 人, 颁奖引导员兼递奖员 1~2 人, 奖杯、奖牌、奖状、证书和鲜花盘托举员 1~2 人, 奖品、证书管理 1~2 人。

## 三、颁奖组人员的职责分工与颁奖操作

### (一) 组长

1. 制定颁奖工作计划及方案, 进行工作分工。
2. 根据赛程和赛事颁奖要求, 拟定各单元发奖时间, 实施颁奖工作时协调各部门工作。
3. 按照赛程安排、邀请颁奖嘉宾。
4. 与宣告裁判员配合, 提示合影事宜。

### (二) 礼仪培训指导

1. 根据组委会和颁奖要求, 对引导员、托盘员等进行培训, 按实际操作进行模拟练习。
2. 对颁奖工作人员进行队形方位、行走仪态、举止仪表、颁奖形式、精神状态以及化妆、服饰等指导和训练。

### （三）颁奖引导员

当成绩公告完毕，介绍颁奖嘉宾及颁奖音乐响起时，引导颁奖嘉宾给运动员（队）颁奖。

### （四）奖盘托举员

宣告裁判员宣告颁奖仪式开始后，步入对应名次的运动员（队）一侧，颁奖时及时将奖品托举提供给递奖员。

### （五）奖品管理员

1. 根据赛事规模拟定奖杯、奖牌、证书和奖品数量计划。
2. 各单元比赛开始前，将奖品按要求放置在托盘内，提示奖品托举员准确端举。
3. 各级（组）别比赛决赛结束后，及时联系记录组获取运动员（队）成绩，填写获奖证书，并放置于相应的托盘内。
4. 在运动员（队）成绩正式公示前，严禁透露运动员（队）成绩。

## 四、颁奖仪式现场组织

（一）颁奖仪式开始前 15 分钟，检录员及工作人员召集领奖者到指定位置按颁奖顺序列队等候。

（二）场地器材和后勤保障工作人员按照开幕式站位图摆放引导牌。

（三）所有运动队在引导牌后列一路纵队，第一位运动员持引导牌。

（四）安保人员警戒颁奖区与领奖人员等待区，维护场内秩序。

（五）礼仪小姐各就各位。

（六）颁奖组邀请颁奖嘉宾到位。

## 五、颁奖仪式的流程

（一）介绍出现颁奖仪式式的领导和嘉宾。

（二）裁判长宣布比赛成绩。

（三）获奖运动队按名次排列上台领奖，上台领奖服装要求须符合健身秧歌（鼓）大赛规定。

（四）颁奖音乐起，引导员带领领导和嘉宾入场为获奖运动队颁奖。

1. 运动员双手承接奖杯、奖牌、证书微鞠躬；
2. 合影时器械统一贴于身体右侧，保持微笑；
3. 合影结束，奖杯置回托盘，再集体合影一次，随后安静离场。

（五）请领导致闭幕词。

（六）请现场最高级别领导宣布闭幕。

## 六、获奖运动员站位

（一）裁判长宣布名次时，听从检录人员要求及时站到所获名次的对应位置。

## 第三条 礼仪规范

健身秧歌（鼓），作为融合了传统秧歌、鼓乐与现代健身元素的特色运动，不仅强身健体，更承载着丰富的文化内涵与集体精神。为营造尊重、友爱、和谐的运动氛围，展现参与者良好的精神风貌，特制定本礼仪规范。

### 一、基本礼仪

（一）仪容仪表：运动员需身着统一、整洁的秧歌（鼓）表演服装，妆容得体，禁止佩戴易脱落的装饰物，避免动作过程中器械或配件掉落影响比赛；教练员、裁判员着装规范，保持庄重形象。

（二）言行举止：赛场内外需保持文明用语，尊重他人，举止大方得体，展现健身秧歌（鼓）运动参与者的良好素养。

（三）遵守规则：赛前需熟悉竞赛规程，服从组委会统一安排（如检录时间、场地划分等）。若因特殊情况无法参赛，应提前向仲裁委员会提交申请，不得无故弃权。

（四）场地礼仪：进入比赛场地后，需保持场地整洁，不随意丢弃杂物；赛前赛后主动整理器械（鼓、绸带等），摆放整齐。

（五）文明行为：不随地吐痰、不乱扔垃圾，禁止吸烟，遵守场馆秩序，服从工作人员引导。

## 二、训练与备赛礼仪

### （一）团队协作与纪律

1. 训练时服从教练或队长安排，按时到场（如规定训练时间 X:XX 集合），不迟到早退。若需请假应提前沟通。

2. 队员间应互帮互学，避免因个人动作不熟练影响整体整齐度。队形变化需流畅自然，动作力度与幅度需达到统一标准。

### （二）场地与器材维护

1. 训练或比赛后及时清理场地，不得遗留杂物。若使用公共器材（如锣鼓），需轻拿轻放，损坏需赔偿。

2. 注意场地边界（18×15 米标准场地），避免踩踏标志带或出界。

## 三、赛场礼仪

### （一）运动员礼仪

#### 1. 入场礼仪：

入场时精神饱满，步伐整齐，向观众、裁判员行注目礼或挥手致意。

#### 2. 赛前礼仪：

比赛前向裁判员、对手及观众行抱拳礼或鞠躬礼（鞠躬角度约 30°），示意尊重，可用“敬、净、静、准”归纳为“四字诀”。

#### （1）敬

全体运动员应提前了解比赛或展演的文化背景，尊重秧歌与鼓乐承载的民俗意义；入场前主动向国旗、会旗、观众及工作团队行注目礼或鞠躬礼，体现“敬文化、敬观众、敬对手、敬裁判”。

#### （2）净

服装、器械、鞋袜保持整洁；健身秧歌（鼓）器械（手绢、扇、鼓、绸带）提前检查无破损、无污渍；队员发型与头饰高度≤10cm，鞋跟≤3cm，避免硬质饰物造成安全隐患，体现“服饰净、器械净、场地净”。

#### （3）静

检录区与热身区保持安静，不得随意敲击鼓面或大声喧哗，以免影响其他队伍热身和裁判工作；需要调鼓音时，用软垫或毛巾减振，体现“检录静、热身静、候场静”。

#### (4) 准

按秩序册时间提前 30min 到达检录处；音乐光碟或 U 盘贴好队伍名、项目、时长，交放音员后不得临时更换；确认场地尺寸（15m×15m）与标志带颜色，提前丈量定位，体现“时间准、人数准、路线准”。

### 3. 赛中礼仪：

严格遵守比赛规则，听从裁判员指令，动作规范，展现运动风采；不与裁判员、对手发生争执，若有异议由教练员或领队按程序申诉，可用“四字诀”归纳为“礼、范、尊、安”。

#### (1) 礼

裁判长鸣哨后，队长举队牌带领队员齐步入场，至场地中央面向裁判席行“持械礼”——秧歌双手持巾或扇于腹前 30° 鞠躬，腰鼓双手持鼓槌于胸前 30° 鞠躬，手拍鼓将鼓面向前轻推 45° 鞠躬，时长 2×8 拍；礼毕后迅速转换到起始队形，等待音乐提示。

#### (2) 范

动作幅度、节奏、情绪与音乐和谐；保持挺拔、微笑、目光自信；不得随意向观众飞吻、喊话或做与套路无关的庆祝动作；器械掉地由最近队员迅速、安静拾起，继续完成，不得中断全队节奏。

#### (3) 尊

尊重裁判评判，对评分结果有异议时，应通过教练或领队按程序向仲裁委员会申诉，不得现场干扰裁判工作。

#### (4) 安

比赛全程禁止佩戴戒指、耳环、项链等尖锐饰品；若出现队员受伤，立即举手示意裁判长，由医疗组快速进场处理，其他队员原地等待，不得

擅自移动伤者或离场。

#### 4. 赛后礼仪：

比赛结束后，向裁判员、观众再次行抱拳礼或鞠躬礼，可用“谢、谢、洁、留”归纳为“四字诀”。

##### （1）谢

套路结束音乐同时停，全队面向裁判席再行一次持械礼；随后转向观众行礼；退场时按“原进原出”路线齐步或碎步倒退出场，不得背对裁判奔跑。

##### （2）谢（颁奖礼仪）

成绩公布后，接受奖杯、奖牌、奖状、证书时双手承接，微鞠躬，与颁奖嘉宾合影时保持微笑、器械统一持于体侧；合影完毕，将奖杯、奖牌、证书统一置于托盘再行集体合影，随后安静离场。

##### （3）洁

退场后及时清理场地，包括头饰碎片、鼓带、纸巾等；归还租赁器械时轻拿轻放，并当面签字确认；禁止在运动员区随意丢弃塑料瓶或一次性雨衣等废弃物。

##### （4）留

赛后 5 分钟留场观看下一队表演，体现相互学习、相互尊重；观众全部离场后，再进行拉伸放松与器械装箱，避免影响他人观赛视线。

#### 5. 领奖礼仪：

领奖时保持庄重，按奖项顺序依次上台，接过奖杯、奖牌、奖状和证书时向颁奖嘉宾行鞠躬礼；领奖后与嘉宾、其他获奖者合影留念，展现谦逊态度。

#### （二）教练员礼仪

1. 指导礼仪：赛前指导运动员时耐心细致，赛后总结客观公正，不训斥、不指责运动员。

2. 沟通礼仪：与裁判员、工作人员沟通时态度谦和，使用文明用语，尊重裁判判罚。

3. 观赛礼仪：观看比赛时保持安静，不随意喧哗、起哄，为双方运动员鼓掌加油。

### （三）裁判员礼仪

1. 执裁礼仪：着装统一规范，佩戴裁判标识，提前到场做好准备；执裁时公正公平，严肃认真，裁判表格书写整洁、清晰、规范。

2. 沟通礼仪：与运动员、教练员沟通时态度和蔼，耐心解释规则，避免发生冲突。

3. 离场礼仪：比赛结束后，与工作人员、参赛队伍示意后有序离场。

## 四、尊重传统文化与仪式

（一）尊重传统礼仪：部分秧歌表演（如山东海阳秧歌）可能包含传统礼仪动作（如“三拜九叩”“三进三出”等），观众应保持肃静，尊重其文化内涵，不可模仿或调侃。

（二）尊重表演者与裁判：不得对运动员、裁判员进行嘲讽、起哄或干扰，尤其在“斗秧歌”等传统对抗环节中，应保持中立、理性欣赏。

（三）避免对传统文化的不当评价：不随意评论服饰、动作“土气”，尊重不同地域的民俗特色（如陕北秧歌的豪放、东北秧歌的诙谐）。

## 五、颁奖与闭幕环节礼仪

（一）安静观礼：在颁奖仪式进行时应保持安静，勿提前离场，不得随意走动或大声喧哗。

（二）尊重获奖者：在获奖队伍上台领奖时，应给予掌声祝贺，不发出嘘声或质疑评判结果，体现运动员和观众素养与尊重。

## 六、互动与退场礼仪

（一）文明互动：若受邀参与（如即兴舞蹈），需礼貌回应，但避免闯入比赛区域或抢夺表演道具（如鼓、绸带）。

（二）有序退场：比赛结束后按指引有序离场，不乱扔垃圾，不滞留聚集。

礼仪是健身秧歌（鼓）运动的“魂”与“韵”。它外化于行，内化于心。遵守礼仪规范，不仅能提升个人修养与团队形象，更能让这项充满活力的运动在和谐、文明的氛围中源远流长，让每一位参与者在铿锵的鼓点与翩跹的舞姿中，真正感受到传统文化的魅力与集体运动的快乐。

通过遵守以上礼仪，观众不仅能更好地欣赏健身秧歌与鼓舞的魅力，也能为赛事营造文明、和谐的氛围。

附件一：器械要求

附件二：六大步法动作规范要求

附件三：运动员教练员行为规范

附件四：比赛开幕词

附件五：运动员、裁判员、志愿者宣誓词

附件六：开幕仪式流程

附件七：比赛闭幕词

附件八：颁奖仪式流程

附件九：代表队出场顺序表

附件十：裁判员评分表

附件十一：比赛成绩统计表

## 附件一

### 器械要求

- 一、常见扇子扇骨长度 31 厘米。飘头 10—20 厘米。
- 二、手绢 40cm×40cm。
- 三、其他器械的运用，按照大赛组委会或全国健身秧歌推广委员会的要求而定。

## 附件二

# 六大步法动作规范要求

### 一、平扭步：

#### （一）准备姿势：

自然站立，双脚与肩同宽，双臂自然下垂。

#### （二）动作分解：

左脚向左前方迈一小步，同时腰胯自然向左顶。

重心移至左脚，右脚脚掌点于左脚内侧或旁侧。

接着，右脚向右前方迈一小步，同时腰胯向右顶。

重心移至右脚，左脚脚掌点于右脚内侧。

### 二、十字步：

#### （一）准备姿势：自然站立。

#### （二）动作分解：

第一步：左脚向右前方（十字的右上角）迈一步。

第二步：右脚绕过左脚，向左前方（十字的左上角）迈一步。

第三步：左脚向左侧后方（十字的左下角）撤回一步。

第四步：右脚向右后方（十字的右下角）撤回一步，还原。

### 三、三进一停：

#### （一）准备姿势：自然站立。

#### （二）动作分解：

第一步：左脚向前进一步。

第二步：右脚向前进一步。

第三步：左脚再向前进一步。

第四步：右脚原地不动，同时身体有一个短暂的停顿和亮相。

#### 四、横扭步：

（一）准备姿势：自然站立。

（二）动作分解：

左侧四步，右侧四步。

#### 五、跳扭步：

（一）准备姿势：自然站立，微屈膝。

（二）动作分解：

双脚蹬地向上或向前小跳。

在空中或落地时，身体保持扭秧歌的基本体态。

落地时，一脚在前，一脚在后，或一脚为主力腿，另一脚点地，同时腰胯扭向主力腿一侧。

#### 六、踢步动作规范：

（一）准备姿势：可在平扭步或十字步的过程中进行。

（二）动作分解：

前踢步：支撑腿微屈，另一腿勾脚，快速向前踢出（高度通常在膝盖以下），然后迅速收回点地，然后两脚交换做踢步。

旁踢步：动作同前踢步，但腿向身体侧方踢出。

后踢步：小腿快速向后踢，脚后跟找臀部。

## 附件三

# 运动员教练员行为规范

## 第一条 运动员行为规范

为弘扬中华优秀传统文化，推广全民健身运动，促进健身秧歌（鼓）运动的科学化、规范化发展，提升运动员的综合素质、竞技水平与团队形象，特制定《健身秧歌（鼓）运动员行为规范》，旨在引导每一位运动员内修品德、外塑形象，成为德艺双馨的健身秧歌（鼓）人。

### 一、思想道德行为规范

（一）热爱祖国，自觉传承和弘扬中华民族优秀传统文化，以健身秧歌（鼓）为载体，传播积极健康的生活方式，增强民族自豪感和文化自信。

（二）开幕式、颁奖仪式奏唱国歌时，须脱帽、肃立、跟唱，不得有任何不敬言行。

（三）遵守国家法律法规及体育行业相关规定，践行“健康、文明、协作”的健身秧歌（鼓）运动精神，维护项目社会形象。

（四）健身秧歌（鼓）是中华传统秧歌（鼓）与现代全民健身融合的体育运动项目，应尊重健身秧歌（鼓）的传统属性与文化内涵，主动了解秧歌（鼓）的历史渊源与文化背景，理解动作背后的民俗寓意，不篡改核心动作韵律、不加入低俗化或违背公序良俗的元素，在比赛表演中展现其独特的神韵与风采，保持项目的专业性、规范性、观赏性和正向价值。坚持“健康第一、文明第一、快乐第一”。

（五）健身秧歌（鼓）是集体项目，队员间应相互鼓励、互帮互助、密切配合，将个人融入团队，培养团队凝聚力和协作精神，维护团队和谐，树立集体荣誉感，共同提升整体演、练、赛水平。

（六）追求形神兼备，不仅追求动作的准确、整齐与力度，更要注重面部表情的喜悦与感染力，展现健身秧歌（鼓）“健、力、美、乐”的核心特质。

(七) 运动员须牢记“安全第一、文明参赛、尊重裁判、团结队友”的准则，把赛场当舞台、把城市当客厅、把观众当客人，用阳光形象传递全民健身正能量。

(八) 严格遵守反兴奋剂各项规定，坚决抵制兴奋剂，对兴奋剂问题坚持“零出现”“零容忍”的态度，自觉接受药检，确保比赛的纯洁性。

## 二、日常训练行为规范

(一) 运动员应严格遵守训练时间，按时参加训练，服从教练安排，保持积极的训练态度，以饱满的热情投入每一次训练，注重科学训练，保护自身健康，预防运动损伤。

(二) 严格按照教练指导掌握动作技术标准，很好地理解教练编导的意图，刻苦训练技艺，熟练掌握规定套路，强调整套动作与音乐旋律的一致性，将每个动作的寓意渗透到动作细节中，精益求精，维护项目的规范性。

(三) 爱护训练场地与器械（如秧歌扇、手绢、鼓具、绸带等），应确保器械安全，规范操作。使用后按规定清洁、收纳，不故意损坏或丢弃；保持训练环境整洁，不遗留垃圾或私人物品，共同维护安全有序的训练空间。

## 三、赛前准备行为规范

### (一) 熟悉规则与规程

1. 认真学习和理解《健身秧歌（鼓）竞赛规则》以及本次比赛的规程，明确比赛时间、场地、音乐、服装器械等具体要求，避免因不了解规则导致失误。

2. 参赛运动员须确保自身符合参赛资格要求（如年龄、健康状况等），并按规定完成报名和注册手续。不得冒名顶替或提供虚假信息。

### (二) 系统训练与准备

1. 在规定套路中，严格按照国家体育总局社会体育指导中心推广视频中的音乐、动作技术和动作顺序进行训练，不得擅自改变。

2. 在自选套路中，编排应体现民族特色和体育特色，符合健身性、安全性、多样性、观赏性的原则，并遵循项目特定的技术要求（如健身秧歌的“走、摆、扭”动律、健身腰鼓的鼓点变化、手拍鼓的击鼓手法等）。

3. 科学安排训练，确保动作熟练、队形整齐、与音乐配合默契。训练中注意安全，防止运动损伤。

### （三）检查装备与资料

1. 提前准备好符合规定的比赛服装（如统一的民族服装，头饰高度不超过10公分，鞋跟高度不超过3公分）和器械（如指定的腰鼓、手拍鼓或轻器械），并确保器械安全适用。

2. 按要求提交音乐（高质量U盘，仅含比赛音乐）和相关资料（如报名表、健康证明、意外保险单等）。

## 四、赛中行为规范

### （一）严格遵守裁判规则

运动员应主动学习并理解《健身秧歌（鼓）竞赛规则与裁判法》和各项赛事规程，在比赛和训练中严格遵守相关规定，不出现违规行为。

### （二）严格遵守赛会纪律

1. 运动员应在赛会规定的时间内，携带相关证件到检录处参加检录。凡在规定时间内不参加检录的参赛队，可能按弃权处理。

2. 尊重裁判、尊重对手、尊重观众。不得以任何形式干扰裁判员的工作，不得对裁判员的评分进行公然反驳。场上场下均需保持文明礼貌。

### （三）专注比赛呈现

1. 参赛队员须在规定的场地内比赛，注意避免出界。

2. 比赛过程中，应全力以赴，展现良好的动作规格（准确性、力度、幅度）、动作完成（熟练性、一致性）和动作表现（表现力、自信心）。充分展现健身秧歌（鼓）“走、摆、扭”的技术特点和韵律感。

3. 严格遵守比赛时间规定，自选套路时间为3分30秒至4分30秒，时间不足或超时将被扣分。

#### （四）安全与团队协作

1. 注意个人和队友的安全，避免做出规则禁止的危险动作（如托举、翻腾、器械抛接等）。

2. 发扬团队精神，保持动作整齐划一，配合默契。全队应展现出积极向上、上下一心的精神风貌。

#### （五）公平公正参赛

坚决反对并杜绝操纵比赛、消极比赛、为谋取不正当利益而进行交易等任何破坏比赛公平性的行为。

### 五、赛后行为规范

（一）正确对待比赛成绩和评比结果，尊重并接受比赛的最终结果。以参与促提高，以交流促进步，保持平和心态，展现良好体育精神。如对判罚有异议，应按正规渠道在比赛结束半小时内，由教练或领队向仲裁委员会提交书面申诉报告，不得在现场喧哗或有过激行为。尊重对手、尊重裁判、尊重观众、尊重赛事组织者及所有工作人员。

（二）按要求参加颁奖仪式，尊重颁奖嘉宾和工作人员，展现良好的体育风尚。不得拒绝领奖或拒绝参加颁奖仪式。

（三）赛后与各参赛队伍友好交流，虚心学习，共同进步。

（四）关注身心健康，主动学习健康知识，科学管理身体，及时进行心理调适，在需要时积极寻求心理援助。

（五）在训练和比赛之余，坚持文化知识的学习，提升个人素养，为职业生涯的转型和长远发展打下坚实基础。

## 第二条 教练员行为规范

为规范健身秧歌（鼓）教练员的职业行为，提升专业技能、执教水平和运动队的竞技成绩，保障运动员的安全与权益，推动健身秧歌（鼓）项目科学、规范、健康发展，根据《中华人民共和国体育法》、《体育教练员技术等级标准》及《全国广场舞、健身秧歌(鼓)教练员(教师)管理办法》的精神，制定本规范。

## 一、思想道德行为规范

(一) 坚决拥护国家全民健身战略和体育方针，维护国家荣誉与民族尊严。

(二) 严格执行《体育法》、《老年人权益保障法》、《健身秧歌（鼓）竞赛规则》等法律法规，执行体育主管部门和行业协会的相关规定。

(三) 不发表损害党和国家形象的言论，不组织、参与非法集会及博彩活动。

(四) 热爱健身秧歌（鼓）事业，具备高度的责任感和敬业精神。

(五) 发扬“友谊第一，比赛第二”的体育精神，恪守公平竞赛原则，尊重裁判、尊重对手、尊重观众。

(六) 严格遵守反兴奋剂各项规定，坚决抵制兴奋剂，对兴奋剂问题坚持“零出现”“零容忍”的态度，自觉接受药检，确保比赛的纯洁性。

## 二、专项教学行为规范

(一) 掌握规范技术：熟练掌握国家体育总局社会体育指导中心推广的健身秧歌（鼓）规定套路的动作技术、要领及顺序，并能进行准确示范和讲解。

(二) 遵循训练规律：科学制定阶段、周及课时训练计划，并保证训练质量。训练内容应包括热身、主体训练（技术练习、套路排练）和整理放松活动，符合人体运动规律。

(三) 善用教学方法：

1. 语言引导法：对初学者，特别是中老年运动员，教练员应通过生动、亲切的语言介绍健身秧歌（鼓）的特点，引导他们进入学习状态，激发学习兴趣。

2. 规范示范法：包括完整示范（使运动员对学习内容有完整清晰的总体印象）和分解示范（逐节讲解动作要领、规格及易犯错误）。可采取队员互纠、录像自纠等多种手段和形式进行训练。

3. 因材施教：根据运动员的年龄、体能及学习进度差异，合理安排训练内容和强度，力求让每位队员都能得到发展和提高。避免让运动员在身体疲劳状态下训练，以免效果差且引起运动损伤。

4. 强调动作规范：密切关注运动员的动作规格（准确性、力度、幅度）、动作完成（熟练性、一致性）和动作表现（表现力、自信心），及时给予纠正和指导。

5. 营造良好氛围：教学语言亲切易懂，鼓励运动员积极参与，耐心解答疑问，激发运动员学习热情。

6. 关注学员安全：课前强调运动安全须知，课中密切观察运动员状态，对体能较弱或受伤的运动员给予针对性指导，做好应急处理准备。将安全教育贯穿于教学训练全过程，提高运动员的安全意识和自我保护能力。

### 三、赛前准备行为规范

（一）教练员须持有效注册证及相应等级证书执教和参赛，无证或证书过期者不得执教带队和进入赛场教练席。同时，教练员须统一穿着佩戴明显标识的教练服。

（二）熟悉比赛规则：精读规则与规程，认真学习和理解《健身秧歌（鼓）竞赛规则》以及《竞赛规程》，这是比赛的法规性文件，能帮助您指导队伍合规备赛，避免不必要的失误。

（三）组织训练：合理安排训练计划，提高队员的技术水平和团队协作能力。

1. 对于规定套路，必须严格按照国家体育总局社会体育指导中心推广的视频中的音乐、动作技术和动作顺序进行训练，队形变化可自行设计。

2. 对于自选套路，编排需符合项目的技术要求（如健身秧歌的“走、摆、扭”动律），并遵循民族特色、体育特色、健身性、安全性、多样性、观赏性等原则。特别注意编排中不得加入托举、翻腾等危险动作。

3. 重视动作细节，注意动作的幅度、力度和规范性，这直接关系到动

作质量和竞赛成绩。可采取对照镜子练习、队员互相纠正、录像回看分析等方法，不断完善动作细节。

4. 确保团队一致，在熟练个人动作的基础上，通过反复的集体合练，追求动作的整齐划一和队形变化的流畅精准。

（四）训练闭环：训练前认真做好热身准备活动；训练结束后，也应按项目特点进行系统的拉伸放松，帮助身体恢复，完成训练闭环。

（五）安全管理：赛前需对运动员进行安全教育，检查服装、器械安全和相关参赛资料，确保所有队员的服装、鞋子和鼓等装备器械齐全且安全适用符合比赛要求，以良好的状态合规参赛。按要求提交音乐高质量。同时，负责带领运动员在规定时间内到检录处检录，并确保参赛资料、资格真实有效。

（六）心理辅导：关注队员的心理状态，帮助他们建立自信，减轻紧张情绪。

#### 四、比赛期间行为规范

##### （一）遵守纪律

1. 教练员带队参加比赛时，应以身作则，严格遵守赛会纪律，应熟悉并遵守竞赛规程和规则，服从大会安排，尊重裁判、对手及工作人员，做文明参赛的表率。

2. 教导运动员恪守体育精神，公平竞争，追求真实水平的发挥，反对任何形式的作弊或不正当竞争行为。

3. 在比赛过程中，不得对运动员进行现场指挥或说话，否则将按规则被扣分。

4. 不得以任何形式干扰裁判员的评分工作。

##### （二）教练席位

1. 每队仅允许2名注册教练员进入指定教练席，不得超员。

2. 教练席内禁止吸烟、饮酒、打伞、撑旗、敲击硬物发出干扰声响

3. 手机须调静音，除录像取证外不得接打电话，严禁在场地内使用扩音设备。

### （三）临场指挥

1. 指挥口令须文明、简洁，不得使用侮辱、挑衅、歧视性语言。
2. 禁止使用激光笔、强闪光灯、无人机等影响裁判员视线的辅助工具。
3. 运动员失误时，教练员不得向场内投掷物品或大声斥责，应等音乐结束后给予安慰与指导。

### （四）录播影视

1. 未经组委会书面许可，教练员不得擅自在赛场架设三脚架、摇臂、无人机进行商业直播。
2. 允许教练员手持手机或小型录像设备在教练席区域拍摄，但不得进入裁判工作区或阻挡观众视线。

（五）保持冷静：要管理好自身情绪，面对比赛中的各种情况，无论比赛形势如何，教练员应保持冷静和专业，及时调整技战术，指导队员应对。

（六）尊重裁判：应尊重并服从裁判员的判决，如有异议可通过正规渠道提出申诉。

（七）鼓励队员：在比赛过程中，教练员要不断鼓励队员，激发他们的斗志，增强团队凝聚力。

（八）维护形象：在赛场应着装整洁，注意自己的言行举止得体，树立良好的教练员形象，为队员树立榜样。

（九）场时合规：督促运动员在规定的场地内（15米×18米）完成比赛，注意避免出界。比赛时间需严格控制，自选套路时间为3分30秒至4分，时间不足或超时均会被扣分。

（十）违规后果：如发生无故弃权、罢赛、干扰裁判工作、不服从判罚等违纪行为，视情节可能面临劝阻、警告、扣分，甚至取消比赛资格及成绩的处罚。根据《全国广场舞、健身秧歌（鼓）教练员（教师）管理办法》，

对违规违纪教练员的处罚还包括警告、停止指导资格、降低甚至撤销技术等级资格等。

## 五、比赛后行为规范

### （一）成绩确认

教练员应在成绩单上签字确认，拒不签字视为弃权，事后补签无效。

### （二）理性对待

无论比赛结果如何，应尊重最终成绩，不得拒绝领奖或拒绝参加颁奖仪式，都应表现出良好的体育风尚。

### （三）分析比赛

认真回顾和客观分析比赛过程，总结成功经验和不足之处，为后续训练和比赛提供改进方向。

### （四）合规申诉

如对判罚有异议，应按正规渠道在比赛结束半小时内，由教练员或领队向仲裁委员会提交书面申诉报告，不得在现场喧哗或有过激行为。对仲裁结果仍有异议，可在赛后24小时内向上一级体育主管部门或纪律委员会投诉，不得通过网络散布不实信息。

### （五）颁奖仪式

1. 获得前三名的教练员须着正装与运动员一起参加颁奖，服从现场礼仪指引，不得无故缺席；

2. 颁奖过程中保持队列整齐，手机静音，禁止嚼口香糖、随意走动。

### （六）新闻采访

1. 接受媒体采访时，教练员须客观评价赛事组织与裁判工作，不得发表损害项目形象、煽动地域对立或商业攻击的言论。

2. 涉及赛风赛纪的敏感问题，统一由领队或协会新闻发言人答复。

### （七）退场与环保

1. 比赛结束后，教练员负责清理本队座位区垃圾，将一次性雨衣、矿泉水瓶等废弃物放入指定回收桶。

2. 归还借用的对讲机、隔离带、队牌等物资，丢失或损坏按价赔偿。

（八）关心队员

关注队员的身体和心理状态，及时进行恢复性训练和心理疏导。

（九）反馈意见：向主办方或相关部门提出改进建议，促进健身秧歌（鼓）运动的发展。

（十）持续学习：不断学习新的技术和理念，提高自身的教练水平，为队伍带来更多的创新和发展。

## 附件四

### 比赛开幕词（领导讲话稿）范本

尊敬的各位来宾、各位选手，女士们、先生们：

大家好！

在这充满活力与希望的美好时节，我们齐聚一堂，共同迎来XXXX年“XXX杯”全国健身秧歌（鼓）锦标赛的隆重开幕。在此，我谨代表主办方，对各位领导、嘉宾的到来表示热烈的欢迎！向来自全国各地的参赛队伍和运动员们致以崇高的敬意！

健身秧歌（鼓）作为中华民族传统舞蹈的重要组成部分，不仅承载着深厚的文化底蕴，更是群众喜闻乐见的健身方式。它将体育与艺术完美融合，展现了人民群众积极向上的精神风貌，是推动全民健身、促进社会和谐的重要载体。

本次比赛的举办，既是对我国传统体育文化的传承与弘扬，也是贯彻落实全民健身国家战略、推进健康中国建设的具体实践。我们相信，通过本次赛事，必将进一步激发广大群众参与健身的热情，推动健身秧歌（鼓）项目的普及与发展。

希望各位选手以饱满的热情、精湛的舞技，赛出风格、赛出水平，展现出新时代人民群众健康、自信、团结、奋进的风采！也希望各位裁判员坚持公正、公平、公开的原则，确保比赛顺利进行。

最后，预祝本次大赛圆满成功！谢谢大家！

## 附件五

### 运动员宣誓词

尊敬的各位领导、裁判员、教练员，亲爱的观众朋友们：

大家好！

我谨代表全体参赛运动员庄严宣誓：

健身秧歌(鼓)是传统文化与体育精神的融合，我们将以饱满的热情、积极的态度传承非遗、展现风采。严格遵守比赛规则和规程，服从裁判、尊重对手，尊重观众，团结协作，顽强拼搏，赛出风格，赛出水平，弘扬“更高、更快、更强、更加团结”的奥林匹克精神，展现健身秧歌（鼓）的独特魅力与时代风采，为推广全民健身运动贡献力量。

最后，预祝本次大赛圆满成功！

谢谢大家！

宣誓人：XXX

XXXX年XX月XX日

## 裁判员宣誓词（范本）

尊敬的各位领导、运动员、教练员，亲爱的观众朋友们：

大家好！

我谨代表全体裁判员庄严宣誓：

我们坚决服从大赛组委会的统一领导，严格遵守竞赛规程和裁判规则，秉持“公平、公正、公开、准确”的原则，恪守体育职业道德，严守裁判工作纪律，以专业的素养、严谨的态度履行裁判职责。

为了裁判员团队的荣誉，我们将以高度的责任感和使命感，认真履职、精准评判，为赛事的顺利举办保驾护航，为打造一场文明、规范、高水平的健身秧歌（鼓）盛会贡献力量！

宣誓人：XXX

XXXX年XX月XX日

## 志愿者宣誓词（范本）

尊敬的各位领导、裁判员、运动员，亲爱的志愿者伙伴们：

大家好！

我谨代表全体志愿者庄严宣誓：

我们将秉承“奉献、友爱、互助、进步”的志愿精神，服从安排，尽职尽责，以饱满的热情、真诚的态度、周到的服务，为赛事保驾护航，为选手加油助力，展现新时代志愿者的良好风貌，为全民健身事业贡献自己的一份力量！

我们志愿，我们服务，我们快乐！预祝本次健身秧歌（鼓）大赛圆满成功！

宣誓人：XXX

XXXX年XX月XX日

## 附件六

# 开幕仪式流程（时长约 40 分钟）范本

### 一、暖场环节（9:00—9:05）

（一）播放健身秧歌（鼓）相关宣传视频或优秀表演片段，引导嘉宾、参赛队伍及观众有序入场就座。

（二）礼仪人员在入口处引导，发放秩序册及相关资料。

### 二、仪式启动（9:05—9:10）

（一）主持人登场，致以热情洋溢的开场白，介绍比赛主题、宗旨及到场嘉宾、评委，欢迎参赛队伍及观众。

（二）全体起立奏唱国歌仪式。

### 三、嘉宾致辞（9:10—9:20）

（一）主办方领导致辞，阐述健身秧歌（鼓）项目的意义，预祝比赛圆满成功。

（二）嘉宾代表发言，表达对健身秧歌（鼓）运动的支持与期待。

### 四、参赛队伍亮相（9:20—9:30）

各参赛队伍依次登场，喊出队伍口号，展示精神风貌，主持人简要介绍队伍情况。

### 五、运动员与裁判员宣誓（9:30—9:35）

（一）运动员代表宣誓，承诺遵守比赛规则，尊重裁判、对手，赛出风格、赛出水平。

（二）裁判员代表宣誓，承诺秉持公平、公正、公开原则履行裁判职责。

### 六、宣布开幕（9:35—9:40）

（一）主办方领导宣布本次健身秧歌（鼓）比赛正式开幕，礼炮或音乐响起，开幕仪式结束。

(二) 主持人引导嘉宾退场，通知参赛队伍进入赛前准备状态，比赛按秩序册流程开始。

## 附件七

### 领导致闭幕词（领导讲话稿）范本

尊敬的各位来宾、各位选手，女士们、先生们：

在热烈、精彩、和谐的氛围中，XXXX年“XXX杯”全国健身秧歌（鼓）锦标赛即将圆满落下帷幕。在此，我谨代表主办方，向在本次比赛中取得优异成绩的各代表队和运动员们表示热烈的祝贺！向为本次大赛辛勤付出的裁判员、工作人员和志愿者们表示衷心的感谢！向所有关心、支持本次赛事的社会各界人士表示崇高的敬意！

本次比赛自开幕以来，吸引了来自全国各地的数十支代表队、数百名运动员踊跃参与。比赛中，各代表队以饱满的热情、精湛的技艺、独特的创意，为我们呈现了一场场精彩纷呈、充满活力的健身秧歌（鼓）盛宴。运动员们用欢快的鼓点、优美的舞姿，充分展示了健身秧歌（鼓）的独特魅力，展现了新时代人民群众昂扬向上的精神风貌，也诠释了“全民健身、健康中国”的深刻内涵。

比赛期间，裁判员们坚持公正、公平、公开的原则，严谨执裁，确保了比赛的顺利进行；志愿者们热情服务，默默奉献，为赛事增添了温暖的色彩；工作人员精心组织，周密安排，为赛事提供了有力保障。正是因为大家的共同努力，才使得本次大赛取得了圆满成功！

健身秧歌（鼓）作为中华民族传统体育文化的重要组成部分，承载着深厚的文化底蕴，也寄托着人民群众对美好生活的向往。我们相信，通过本次赛事的举办，必将进一步推动健身秧歌（鼓）项目的普及与发展，激发更多群众参与全民健身的热情，为建设健康中国、体育强国贡献积极力量！

最后，我宣布：XXXX年“XXX杯”全国健身秧歌（鼓）锦标赛胜利闭幕！

祝各位来宾、运动员、朋友们身体健康、工作顺利、万事如意！

谢谢大家！

## 附件八

# 颁奖仪式流程（时长约 100 分钟）范本

### 一、会场准备与人员就位（15：30～15：55）

（一）工作人员最后检查音响、灯光、舞台、物资。

（二）礼仪人员、颁奖嘉宾、获奖代表（由各队领队或指定队员）在指定区域集合待命。

### 二、人员引导（15:55～16：00）

（一）礼仪人员引导获奖代表按奖项等级（从优秀奖到第一名）在舞台侧前方指定区域列队。

（二）引导颁奖嘉宾在舞台中央就座。

### 三、仪式开始（16:00～16:05）

主持人宣布颁奖仪式正式开始，介绍出席颁奖仪式的领导和嘉宾。

### 四、裁判长宣布获奖名单（16:05～16:15）

（一）健身秧歌、健身腰鼓、手拍鼓三个项目的获奖队伍名单及所获奖项。

（二）“最佳创编奖”、“最佳表现奖”获奖队伍名单

（三）“体育道德风尚奖”获奖队伍名单。

### 五、颁发单项奖（16:15～16:25）

（一）主持人宣读“最佳创编奖”、“最佳表现奖”、“体育道德风尚奖”获奖队伍名称。

（二）音乐响起，礼仪人员引导获奖队伍代表上台。

（三）由颁奖嘉宾为获奖队伍颁发证书。

（四）全体获奖代表与颁奖嘉宾合影留念

### 六、颁发优秀奖（16:25～16:35）

（一）主持人宣读“优秀奖”获奖队伍名称。

(二) 音乐响起，礼仪人员引导获奖队伍代表上台。

(三) 由颁奖嘉宾为获奖队伍颁发奖杯、奖牌、证书和奖金支票牌

(四) 全体获奖代表与颁奖嘉宾合影留念。

#### 七、颁发第三名（16:35~16:45）

(一) 主持人宣读“第三名”获奖队伍名称。

(二) 音乐响起，礼仪人员引导获奖队伍代表上台。

(三) 由颁奖嘉宾为获奖队伍颁发奖杯、奖牌、证书和奖金支票牌

(四) 全体获奖代表与颁奖嘉宾合影留念。

#### 八、颁发第二名（16:45~16:55）

(一) 主持人宣读“第二名”获奖队伍名称。

(二) 音乐响起，礼仪人员引导获奖队伍代表上台。

(三) 由颁奖嘉宾为获奖队伍颁发奖杯、奖牌、证书和奖金支票牌。

(四) 全体获奖代表与颁奖嘉宾合影留念。

#### 九、颁发第一名（16:55~17:05）

(一) 主持人宣读“第一名”获奖队伍名称。

(二) 音乐响起，礼仪人员引导获奖队伍代表上台。

(三) 由主要领导为获奖队伍颁发奖杯、奖牌、证书和奖金支票牌

(四) 全体获奖代表与颁奖嘉宾合影留念。

#### 十、领导致辞（17:05~17:10）

由主办单位或承办单位领导上台致辞，向所有获奖队伍表示祝贺，对参赛队伍的精彩表现给予高度评价，并宣布本次大赛圆满成功。

#### 十一、仪式结束（17:10~17:11）

主持人宣布颁奖仪式圆满结束，感谢所有嘉宾、参赛队伍、工作人员和志愿者。

#### 十二、有序退场（17:11—）

在工作人员引导下，嘉宾、获奖代表及观众有序退场。



## 附件十

# 裁判员评分表

项目组别:		比赛日期:	
序号:		得分:	
步法:			
<b>技术 (40分)</b>			
	扣分		扣分
1. 动作规格		5. 平衡与稳定性	
2. 步法规格		6. 表现力与节奏感	
3. 手臂与器械运用		7. 呼吸配合	
4. 身体动律与韵律		8. 音乐契合	
<b>艺术编排 (30分)</b>			
	扣分		扣分
1. 主题与风格的确立		4. 队形与画面构图	
2. 结构布局		5. 器械的创造性运用	
3. 动作语汇编排		6. 编排创意与多样性	
<b>整体呈现 (30分)</b>			
	扣分		扣分
1. 动作规格与质量		4. 服装的融合	
2. 队形构图与空间运用		5. 团队配合与一致性	
3. 艺术表现力与韵律		6. 合理的运动负荷	
裁判员签字:			

# 附件十一

## 比赛成绩统计表

项目和组别:

比赛日期:

名次	单位	成绩	名次/等级
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			

裁判长签字: