

# 国家体育总局社会体育指导中心

---

---

社体字〔2014〕60号

## 体育总局社体中心关于印发2014年 全国健身秧歌及健身腰鼓大赛规程的通知

各省、自治区、直辖市、计划单列市体育局社体中心（群体处）、  
体总秘书处、老年人体育协会、各行业体协秘书处、各体育院校  
办公室：

为进一步落实国务院颁布的《全民健身条例》，促进深受广  
大人民群众喜爱的健身秧歌和健身腰鼓项目不断发展，为文化繁  
荣发展发挥积极作用。定于2014年4月在江苏省张家港市举办  
2014年全国健身秧歌及健身腰鼓大赛。

现将大赛竞赛规程印发给你们，请积极组队参加比赛。

- 附件：1. 健身秧歌报名表  
2. 健身秧歌自选套路动作登记表  
3. 健身腰鼓报名表  
4. 健身腰鼓自选套路动作登记表  
5. 民族传统秧歌报名表
- 
-

6. 2014 年全国健身秧歌及健身腰鼓大赛抵达及返  
程表

体育总局社体中心

2014 年 1 月 15 日

# 2014 年全国健身秧歌及健身腰鼓

## 大 赛 规 程

### 一、比赛日期和地点

2014 年 4 月 23 日至 27 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

### 四、协办单位

张家港市体育局

张家港市体育总会

张家港经济技术开发区（杨舍镇）

### 五、参赛单位

以全国各省（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。参赛运动员必须身体健康，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 人的规定套路和自选套路；8 人的规定套路（只限第四、五、六套）和自选套路；每队可选报一项或同等人数的规定和自选套路两项。

### （二）健身腰鼓

规定套路和自选套路，每队可选报一项或规定和自选套路两项。

### （三）民族传统秧歌展示

每队报一项民族传统秧歌，展示队员不能与健身秧歌、健身腰鼓重复。

## 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 1949 年 1 月 1 日至 1958 年 12 月 31 日出生）；B 组（中年组 40 周岁至 55 周岁，即 1959 年 1 月 1 日至 1974 年 12 月 31 日出生）；C 组（青年组 40 周岁以下，即 1974 年 1 月 1 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 1949 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）民族传统秧歌展示

1. 民族传统秧歌展示运动员年龄必须在 65 周岁以下（即 1949 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 2010 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会体育指导中心创编、审定并摄制的健身秧歌规定套路教学光盘为准。

3. 第一、二、三套规定套路在不改变动作技术、姿势与动律且不改变动作的方向、路线和顺序的基础上，允许增加或改变

队形变化。第四、五、六套规定套路不允许增加或改变队形变化。

4. 健身秧歌的自选套路创编，应选择传统秧歌中具有代表性且适用于体育锻炼的基本步法。整套动作应考虑到人体运动的基本规律，使健身秧歌套路既有锻炼身体、增强体质的作用，又有艺术性和观赏性，避免出现舞台化、情节化的编排（具体条款见2010年版《健身秧歌竞赛规则》自选套路部分）。自选套路的时间为4分至4分30秒，以动作开始计时。

5. 自选套路音乐由参赛队按健身秧歌的音乐要求自备（自制或自选），并将音乐录制在高质量CD光盘或无病毒的U盘上，并且在CD光盘或无病毒的U盘上只有参赛的音乐。

6. 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。

7. 使用手绢、绸巾（带）、扇子和短花棍等轻器械，双手持器械时可以相同，也可以不同，但全队必须统一。不得使用其它轻器械（道具）。

## （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. 自选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  $4 \times 8$  拍动作。

4. 配器应具有中国特色，伴奏大鼓由承办单位提供。自选套路的时间为 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  $4 \times 8$  拍，动作结束（造型）必须在场内，且停顿 3 秒。

5. 自选套路音乐由参赛队按健身腰鼓的音乐要求自备（自制或自选），并将音乐录制在高质量 CD 光盘或无病毒的 U 盘上，并且在 CD 光盘或无病毒的 U 盘上只有参赛的音乐，其中不得有鼓的配器。

### （三）民族传统秧歌展示

1. 展示的传统秧歌动作，必须是健康的、健身的、安全的。展示时间在 5 分钟左右。

2. 伴奏音乐由展示队自备，伴奏大鼓由承办单位提供。也可以将伴奏音乐录制在高质量 CD 光盘或无病毒的 U 盘上，并且在 CD 光盘或无病毒的 U 盘上只有展示的伴奏音乐。

3. 展示人数在规定的范围内均可，男女不限。

4. 展示队员的服饰要美观、健康。

5. 可以徒手，也可以持不同轻器械。

6. 在规定的场地（ $15 \times 15$  平方米）内开始和结束，不能在场地外展示（音乐伴奏人员在场外）。

7. 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、自选套路一、二、三等奖和 8 人组规定套路、自选套路一、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、自选套路一、二、三等奖。

(三) 民族传统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 2014 年 3 月 22 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：俞 玮

电 话：(010) 87183992、87182199

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：刘学飞 (15262312026)

电 话：(0512) 56733816

传 真：(0512) 56733811

E-mail：404200221@qq.com

## 十二、报到、离会及预定返程车票

### (一) 报到

1. 时间：2014 年 4 月 23 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 (13338030519)

后勤联系人：李 英 (13962255513)

(二) 离会时间：2014 年 4 月 27 日

(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) 每队需交报名费 200 元。

(二) 各队人员差旅费、食宿费自理。

(三) 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

联系电话:

联系人:

省(区、市)			参赛组别 (A、B、C)	
队 名			动作类别 (规定、自选)	
姓 名	职 务	性 别	出生年月	身份证号
	领 队			
	教练员			
	运动员			

注: 请各参赛队在队名后所列的 A、B、C 及规定、自选上划勾, 说明此队参加的组别及动作类别。该表可复印使用, 并于 3 月 20 日前分别报国家体育总局社会体育指导中心业务六部和张家港市体育局。

单位 (章)

年 月 日

医院证明 (章)

年 月 日

## 附件 2

### 健身秧歌自选套路动作登记表

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：分值栏由套路裁判组计算，此表可复制。

## 附件 3

### 健身腰鼓报名表

联系电话:

联系人:

省(区、市)			队名	
姓名	职务	性别	出生年月	身份证号
	领队			
	教练员			
	运动员			

注: 该表可复印使用, 并于 3 月 20 日前分别报国家体育总局社会体育指导中心业务六部和张家港市体育局。

单位 (章)

医院证明 (章)

## 附件 4

## 健身腰鼓自选套路动作登记表

## 附件 5

## 民族传统秧歌报名表

联系电话：

联系人：

注：请各参赛队在队名后所列的 A、B、C 及规定、自选上划勾，说明此队参加的组别及动作类别。该表可复印使用，并于 3 月 20 日前分别报国家体育总局社会体育指导中心业务六部和张家港市体育局。

单位（章）

医院证明 (章)

年 月 日

年 月 日

## 附件 6

### 2014 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			

信息公开选项：主动公开。

— 16 —