



2013 年全民健身操舞大赛评分指南



二零一三年三月.



为了贯彻落实国务院令（第 560 号）《全民健身条例》，配合“全国全民健身操系列推广活动”，促进全民健身操在全国的普及与推广，帮助基层单位更好的推广健美操项目，吸引更多的人群参加“全国全民健身操的系列推广活动”，切实保障“全国全民健身操大赛”的顺利进行，中国健美操协会特制定《全民健身操大赛评分指南》。

本规程涵盖了全民健身领域中的时尚健身操（舞）、时尚健身课程、大众锻炼标准、广场健身操（舞）、时尚街舞和民族健身操（舞）等健身运动形式，综合根据国际体操联合会颁布《2013—2016 竞技健美操竞赛规则》中的有氧舞蹈、有氧踏板的相关规定编写本指南，为基层单位的全民健身活动提供指导。

本指南适用于“全民健身操系列推广活动”，“全国全民健身操大赛总决赛”、“全国健美操锦标赛”和“全国健美操冠军赛”、“全国体育大会”的健美操项目，“全国妇女大会”的健美操项目，以及“全国少数民族运动会”的表演项目，以上赛事请参照竞赛规程予以执行。

版 权

本指南最终解释权和出版权归中国健美操协会（CAA）所有，无中国健美操协会（CAA）的书面许可，任何与本规则相关的翻译和出版将被严厉禁止。

目 录

第一章 总 则

- 1.1 办赛目标
- 1.2 办赛宗旨
- 1.3 参赛组别
- 1.4 参赛人数
- 1.5 比赛程序
- 1.6 着装仪容
- 1.7 参赛管理

第二章 有氧健身操

- 2.1 成套内容
- 2.2 成套创编要求
- 2.3 安全特殊要求

第三章 时尚健身课程

- 3.1 成套内容
- 3.2 成套创编要求
- 3.3 安全特殊要求

第四章 广场健身操舞

- 4.1 成套内容
- 4.2 成套创编要求
- 4.3 安全特殊要求

第五章 健酷街舞

- 5.1 成套内容
- 5.2 成套创编要求
- 5.3 安全特殊要求

第六章 民族健身操（舞）

- 6.1 成套内容
- 6.2 成套创编要求
- 6.3 安全特殊要求

第七章 大众锻炼标准

- 7.1 成套内容
- 7.2 成套创编要求
- 7.3 安全特殊要求

第八章 竞赛组织

- 8.1 裁判员职责
- 8.2 成套评分办法
- 8.3 裁判长减分
- 8.4 最后得分
- 8.5 特殊情况处理
- 8.6 运动员更换
- 8.7 裁判员纪律与处罚
- 8.8 参赛者纪律与处罚

第一章 总 则

1.1 办赛目标

大力发展全民健身事业，着眼于百姓大众对生活品质的追求，深入研究新时代背景下群众体育需求的新特点、新要求和新思路，深层次挖掘多元健身形式，大力发展全民健身事业，大力推广科学健身方法，规范管理全国各类体育健身赛事活动，全面提高全民健康水平。

1.2 办赛宗旨

激励广泛的健身人群参与，展示多元的健身文化形式，提供科学的健身指导理论，弘扬时尚的体育健身思想，提升品位的健身文明生活。

1.3 参赛组别

1.3.1 年龄分组：

1. 学校组：幼儿组、小学组、中学组（初中组、高中组）、大学组（普通院校组、体育院校组）、精英组（高校高水平运动队及运动训练专业）；
2. 社会组：、青年组、中年组、老年组。

1.3.2 内容分组：

1. 时尚健身操（舞）

自选动作：有氧健身操、有氧健身舞、自由健身舞、健身轻器械操、轻器械健身舞、
表演轻器械操、表演轻器械健身舞、有氧踏板操、有氧舞蹈（AERO-DANCE）

规定动作：2010 年《全国普及组有氧健美操规定动作》

2011 年《全国普及性健美操全民推广套路》

2012 年《全国全民健身操等级推广规定动作》

2. 时尚健身课程

自选动作：传统有氧操(HI-LOW)、健身舞蹈(FIT DANCE)、有氧搏击(KICK BOXING)、形神课程 (MIND BODY)、健身踏板(FIT STEP)、动感单车 (SPINNING)、健身球 (FITBALL)、健身杠铃 (BODY-PUMP)

3. 大众锻炼标准

规定动作：少年组 1-3 级、《等级锻炼标准》2 级、3 级、4 级、5 级、6 级套路。

4. 广场健身操（舞）

规定动作：2013 广场健身操舞规定动作

自选动作：广场健身操、广场健身舞

5. 街舞

规定动作：2012 年键酷街舞规定动作

2013 年时尚街舞推广动作

自选动作：传统街舞（Old School）、流行街舞（New SchoolL）

6. 民族健身操（舞）

自选动作：民族健身操、民族健身舞、民族器械健身操、民族器械健身舞

全民健身操（舞）大赛参赛组别与内容

项 目	组 别	学校组							社会组		
		幼儿组	小学组	初中组	高中组	普通 院校组	体育 院校组	精英组	青年组 (18~40)	中年组 (40~55)	老年组 (56~70)
时 尚 健 身 操 （ 舞 ）	规 定 动 作		√	√	√	√	√	√	√		
	2010 健美操普及组规定动作		√	√	√	√	√	√	√		
	2011 健美操普及性全民推广套路	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
	2012 全民健身操等级规定动作	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
	自 选 动 作										
	有氧健身操	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
	有氧健身舞	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
	自由舞蹈	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
	健身轻器械操	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
	表演轻器械健身操	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
表演轻器械健身舞	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
有氧舞蹈	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
有氧踏板	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
大 众 锻 炼 标 准	少儿组 1—3 级	√	√								
	规 定 动 作										
	2 级	√	√							√	√
	3 级		√	√	√	√			√	√	√
	4 级		√	√	√	√			√	√	√
	5 级		√	√	√	√	√		√		
6 级			√	√	√	√	√	√			

时尚健身课程	传统有氧操(Hi-Low)			√	√	√	√	√	√		
	自选动作			√	√	√	√	√	√		
	健身踏板 (Fit Step)			√	√	√	√	√	√		
	健身舞蹈(Fit Dance)			√	√	√	√	√	√		
	有氧搏击(Kick Box)			√	√	√	√	√	√		
民族健身操	形神课程(Mind Body)			√	√	√	√	√	√	√	
	民族徒手健身操	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
	自选动作	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
	民族徒手健身舞	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
	民族器械健身操	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
时尚街舞	民族器械健身舞	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
	规定动作	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
	2012 键酷街舞规定动作	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
	自选动作	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
	2013 街舞规定动作	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
广场健身操	传统街舞 (Old School)	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
	自选动作	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
	流行街舞 (New School)	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
	规定动作	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
	广场健身操规定动作	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
广场健身舞	广场健身舞规定动作	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
	自选动作	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
	广场健身舞自选动作	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√

1.4 参赛人数

参赛队员性别不限，参赛人数分为：6-24 人，广场健身操（舞）为 10—36 人

1.5 成套动作比赛时间：

自选动作成套比赛时间为：2 分±10 秒，有氧舞蹈、有氧踏板比赛时间为：1 分 30 秒± 5 秒（执行 FIG 比赛规则）

1.6 比赛场地：

比赛场地：12Mx12M（时尚街舞、广场健身操舞场地大小不限）

1.7 比赛程序

各组别各单项只进行一轮比赛，名次录取分别为：全国全民健身操（舞）大赛分站赛一等奖 40%、二等奖 30%、三等奖 30%；总决赛一等奖 50%、二等奖 50%。

1.8 着装仪容

男、女运动员着装款式不限，适合运动，可适量添加服装配饰，如：飘带、亮片、适宜的设计图案等；男女运动员着装应整洁美观，头发不遮脸，允许化淡妆，不得佩戴任何首饰和手表（民族健身操舞例外）；必须着合适内衣，不得过于暴露，不得显露纹身，不得造型怪异；服装上禁止描绘战争、暴力、宗教信仰或性爱主题的元素；着比赛服领奖。

1.9 参赛管理

采用 CHINA TIMING 赛事管理系统，对参赛队伍进行参赛报名、证件制作、比赛评分、成绩处理和成绩查询的参赛服务和技术支持。

第二章 时尚健身操（舞）

时尚健身操(舞)是指运动员在音乐的伴奏下,通过徒手或运用器械来完成由各种操化、舞蹈、技巧、难度以及过渡连接、托举等时尚健身动作,组合而成的成套动作,以达到健身、健美和健心为目的大众健身运动项目。时尚健身操(舞)强调成套动作创编的复杂和多样性,成套动作需具备完成持续的运动负荷,并充分体现健美操或健身舞蹈特有的运动项目特征。

项目内容: 自选动作: 1、徒手健身操(舞): 有氧健身操、有氧健身舞、自由舞蹈;

2、轻器械健身操(舞): 健身轻器械操、表演轻器械健身操、表演轻器械健身舞;

3、有氧类: 有氧舞蹈、有氧踏板

规定动作: 2010年《全国普及组有氧健美操规定动作》、2011年《全国普及性健美操全民推广套路》

2012年《全国全民健身操等级规定动作》

2.1 成套内容

2.1.1 徒手健身操(舞)

徒手健身操包括: 有氧健身操、有氧健身舞、自由舞蹈。

1) 有氧健身操

是指健身爱好者在音乐的伴奏下,以各种操化动作为主,与舞蹈、技巧、难度以及过渡连接、托举等动作组合而成的成套动作,以达到健身、健美和健心为目的的健身运动项目。

2) 有氧健身舞

是指在音乐伴奏下，以不同风格特点的舞蹈动作元素、舞蹈难度素材、过渡连接技巧等动作内容为主，贯穿大众健美操基本步法，操舞结合，突出主题、强调健身性，与队形变化、托举、配合等内容有机组合，形成有一定的运动强度，舞蹈风格特点突出的成套动作。

3) 自由舞蹈

是指在音乐伴奏下，以不同风格特点的舞蹈动作元素、舞蹈难度素材、过渡连接技巧等动作为成套内容，突出主题、舞蹈风格特点显著，有一定运动强度，达到一定的健身效果。如：秧歌舞、肚皮舞、印度舞、爵士舞、舞蹈技巧、自由体操、街舞等各种综合类的表演项目。

项目特征为：突出运动舞蹈风格特点，强调动作的力度、速度及成套动作的运动负荷。

2.1.2 轻器械健身操（舞）

是健美操（Aerobic Gymnastics）运动项目的一种特殊呈现方式，是指健身爱好者在音乐的伴奏下，利用轻器械结合各种操化动作、舞蹈动作等身体语言，完美完成具有健身性、娱乐性、可观赏性的成套动作，以达到健身、健美和健心为目的大众参与的健身运动。健身轻器械操分为：健身轻器械操、轻器械健身舞和表演轻器械操、表演轻器械舞。

轻器械是指在运动过程中，运动员能轻松持握、传递或搬动的，具有健身或表演功效的器械，它包括健身轻器械和表演轻器械。

健身轻器械是指为健身运动专门设计的，具有健身功效的轻器械，其它体育运动器械、生活用品和劳动工具除外，如：健身球、拉力带、哑铃、杠铃等。踏板为健身轻器械健美操项目中最常用的器械之一。

表演轻器械是指为成套动作比赛、表演专门设计的道具，如：彩旗、花球、棍、扇子、帽子等。

1) 健身轻器械操：

健身轻器械操是指运动员在音乐的伴奏下，利用健身轻器械的特点结合健美操基本步伐、各种手臂和身体动作、舞蹈组合、过渡与连接、托举等内

容，完美完成具有显著健身性、可观赏性为目的健身运动项目。它包括：踏板、健身球操、哑铃操、实心球操、拉力带等。

项目特征：根据健身轻器械的属性，发挥轻器械的健身功效，体现该器械的健身价值，展示成套动作的健身性、趣味性、可观赏性和安全性。

2) 表演轻器械健身操

表演轻器械健身操是指运动员在音乐的伴奏下，利用表演道具结合操化组合、舞蹈动作、过渡与连接、托举等动作内容，达到完美展示成套动作的表演性、健身性、娱乐性与可参与性的健身运动项目。它包括：扇操、棍操、彩棒操、彩旗操等。

3) 表演轻器械健身舞

表演轻器械操是指运动员在音乐的伴奏下，利用表演道具结合各种舞蹈动作、过渡与连接、托举等动作内容，达到健身及较好的表演视觉效果。它包括：安塞腰鼓舞、红绸舞、朝鲜族腰鼓舞等。

项目特征：根据表演轻器械的道具特点，充分展现成套动作的健身性、娱乐性及可观赏性。

2.1.3 有氧类健身操

1) 有氧舞蹈

是指在音乐伴奏下，以健美操操化动作组合为主要内容，与第二风格特点的操舞动作组合、过渡与连接技巧动作、托举与难度动作等内容完美结合，通过队形、空间、方向的变化，充分展示集体项目中运动员整体完成动作的能力与表演的激情。比赛执行 FIG 竞赛规则时。

有氧舞蹈在全国锦标赛、冠军赛时执行 FIG 竞赛规则，且成套中必须选择 FIG 规则中 C.D 组难度动作各一个。

项目特征为：强调成套动作的艺术表演性、运动负荷以及健美操运动项目的特征。

2) 有氧踏板

有氧踏板是健身轻器械操最具代表性的一种，是指运动员在音乐的伴奏下，把体能测试中的台阶练习与健美操的基本步伐相融合，围绕特定器械—

踏板进行上、下板及过板的健身运动项目，是目前唯一被列入 FIG 健美操比赛中的轻器械健身操项目。比赛中执行 FIG 竞赛规则。

有氧踏板的成套中要求运用踏板的基本步法表现出运动员使用踏板完成动作的运动能力，成套动作组合以四个八拍为基本单位，综合体现节奏变化、面向转换、复杂多样的板上、板下技术。板上技术主要包括横板穿越、纵板穿越、对角线穿越、板上转体等以体现运动员个体运用踏板完成动作的形式；板下技术包括队形转换、穿插流动、动力性配合、换板技巧等，通过运动员之间动作和相互关系表现出的团体动作形式。

踏板的最低规格：要求踏板器械最低规格为宽 40cm、长 90cm、高 15cm，踏板表面不允许贴有闪光材料做装饰。

2.1.4 有氧健身操规定动作套路

有氧健身操规定动作套路是中国健美操协会（CAA）为了更好地推广普及健美操运动项目，规范动作技术，引导教练员、运动员更好地把握项目发展方向而创编的规定动作套路，旨在为基层单位更好地推广健美操项目，吸引更多的人群参与全民健身操系列推广活动提供帮助。

1) 2010 年《全国普及组有氧健美操规定动作》

小学组：徒手健身操、健身轻器械操

中学组：徒手健身操、表演轻器械操

大学组：徒手健身操、健身轻器械操

2) 2011 年《全国普及性健美操全民推广套路》

少儿组：有氧舞蹈、健身轻器械操

青年组：有氧舞蹈、健身轻器械操

中年组：有氧舞蹈、健身轻器械操

老年组：有氧舞蹈、健身轻器械操

3) 2012 年《全国全民健身操等级规定动作》

《全国全民健身操推广等级规定动作》：分为 1、2、3、4、5、6 级，各级别内容为：有氧舞蹈和表演轻器械操。各组别参赛级别如下：

幼儿组：1 级

小学组：1、2、3、4 级

初中组：2、3、4、5、6 级

高中组：2、3、4、5、6 级

大学组：2、3、4、5、6 级

社会组：1、2、3、4、5、6 级

2.2 成套创编要求

符合奥林匹克精神；禁止渲染暴力、种族歧视、宗教信仰以及性爱等

2.2.1 自选动作

- 1) 成套内容应充分体现动作素材的多样性、成套内容的新颖独特性；
- 2) 有氧舞蹈成套动作中至少集中出现 4×8 拍体现第二风格的操舞动作（莎莎、嘻哈、探戈、街舞、爵士等）组合；
- 3) 自由舞蹈成套动作设计要求舞蹈风格特点突出，体现运动舞蹈的特征（动作的强度、幅度、力度）；
- 4) 健身轻器械操应利用轻器械的特性，最大限度使用健美操基本步法（如踏板的板上技术和板下技术、v 字步、踏步、曼步、一字步、吸腿、踢腿、踏步点地、转身、弓步等），手臂操化、舞蹈动作与轻器械有机结合，充分体现成套动作的多样性、复杂性和创新性；
- 5) 表演轻器械健身操（舞）成套创编要充分体现道具的可观赏性，道具与成套主题相吻合；

- 6) 轻器械操成套动作设计要求最大限度地使用轻器械，强调人与器械合二为一；成套动作中脱离器械的动作累计不得超过 6 个 8 拍；
- 7) 轻器械健身操（舞）成套动作最多允许使用 2 种轻器械，挖掘器械的属性，发挥其健身功效，体现该器械的健身价值，表演功效；
- 8) 成套中动力性配合至少 1 次，托举动作出现 1—3 次（托举不超过两人上举直立高度）；
- 9) 成套创编最大限度使用比赛场地，要求至少出现 1 次 2×8 拍对比组合、8 次以上队形的变化，充分体现立体空间的层次变化；
- 10) 成套创编不提倡难度动作，但可根据运动员的实际能力，适当选择翻腾技巧动作及《FIG 健美操竞赛规则》中 0.1-0.6 分的难度动作，可一人或多人同时或依次完成，难度动作分值不计入最后比赛成绩（有氧类成套执行执行 FIG 竞赛规则）。

2.2.2 规定动作创编要求

- 1) 尊重原创，成套开始第一个组合（4×8 拍）、最后一个组合（4×8 拍）、难度动作、队形与方向的变化均为可创编空间和变化因素。要求设计巧妙、造型优美、完成流畅、要与成套动作协调、连接流畅、自然，鼓励创新，突出个性特点和风格；
- 2) 成套的开始与结束允许出现托举动作，托举动作次数为 1—3 次；
- 3) 成套动作中顺序不得调换，队形变化不得少于 8 次。

2.3 安全特殊要求

- 2.3.1 成套中不得出现任何运动员之间抛接动作（自由健身舞除外），不得出现踏板的抛接；
- 2.3.2 不得从一个轻器械跳至另外一个轻器械，不得在轻器械上完成任何属于 C 组的难度（起跳和落地）、D 组转体难度（如立转、抱腿转、依柳辛等）；
- 2.3.3 动作选择不得超出运动员的能力范围，不得编排可能造成运动员伤害的动作内容；
- 2.3.4 替换器械必须放在场外，以免造成运动员意外事故发生。

备注：抛接动作：抛是指由同伴抛起或借助同伴的力量弹起至腾空位置，腾空是指一个人不触及地面或同伴。

第三章 时尚健身课程

时尚健身课程是指健身俱乐部最具动感、时尚以及深受广大健身爱好者喜爱的、富有激情的、集体共同参与的健身团体课程，它是通过领操员带领参赛运动员展示各具风格特点，活力四射的集体健身场面。成套动作必须通过领操员的口令、手势及激情，带领参赛运动员，展现出具备时尚健身课程高、中、低不同运动强度的特色动作组合，调调整场的健身激情及氛围；强调身体核心部位的控制能力，体现成套动作的流畅性、健身性与观赏性。

时尚课程内容包括：传统有氧操(HI-LOW)、健身舞蹈(FIT DANCE)、有氧搏击(KICK BOXING)、形神课程(MIND BODY)

健身踏板(FIT STEP)、动感单车(SPINNING)、健身球(FITBALL)、健身杠铃(BODY-PUMP)

3.1 成套内容

3.1.1 传统有氧操课程(HI-LOW)

传统有氧操课程是以健美操基本步伐及其衍变步伐的动作组合练习为主，加上简单的手臂动作，伴随音乐节奏的变化，领操员带领参赛运动员集体完成持续中、低运动强度，并富有动感激情、活力四射的有氧健身课程。它的特点是运动强度适中、步伐多变，组合动作进行不同方向的变化，以有氧供能为主；能有效促进脂肪代谢、提高身体灵活性、协调性，改善心肺功能。

3.1.2 健身舞蹈课程(FIT DANCEING)

健身舞蹈课程是指在独具风格特点的音乐伴奏下，以健身为目的，合理融入各种舞蹈元素，通过艺术加工而形成独特风格特点的时尚运动舞蹈课程。领操员带领参赛运动员通过形式多样、风格各异的成套舞蹈动作展示，体现舞蹈风格特点，强调该项课程的科学健身价值，呈现舞蹈课程的独特性和表

演性。如：肚皮舞、尊巴、爵士、民族舞等。

3.1.3 有氧搏击课程(KICK BOXING)

有氧搏击课程是在有氧健身操的基础上将中国武术、拳击、空手道、跆拳道、以及一些舞蹈的基本动作结合在一起，在节奏鲜明、强劲有力的音乐伴奏下，领操员带领参赛运动员集体完成洒脱、强健有力的拳脚动作或操拳动作组合，并在发力瞬间齐声呐喊。它是一项减肥效果明显、风格独特的健身团课。这种团课的呈现要求简单易学、安全有效，在消耗大量卡路里的同时，修整肌肉轮廓线条，把挑战性与娱乐性融为一体，带给运动员体能与精神的挑战，体会激情与力量释放。其具体形式是将直拳、勾拳、摆拳、正踢、侧踢、侧蹬等搏击动作与健美操的基本步法、舞蹈动作融合在一起，并配合强劲的音乐，成为一类风格独特的有氧健身操。

3.1.4 形神课程(MIND BODY)

MIND BODY 是在悠扬的音乐伴奏下，将传统瑜伽、太极、普拉提和形体练习、融合在一起的集体身心训练课程。成套表演要求领操员带领参赛运动员对身体各部位肌肉群进行伸展和拉伸，训练注意力的集中和呼吸的协调控制，以达到自身追求宁静致远的境界，倾听心灵声音的意境。力求提高人体肌肉的协调性、柔韧性和控制能力，展现人体健康、挺拔的体态以及宁静、平和的心态。

3.1.5 健身踏板课程(FIT STEP)

健身踏板是一种风靡世界的时尚健身课程，它要求练习者始终运用踏板的基本步法在一块可随意调整高度的踏板上进行上下运动，完成横板、纵板、对角线的穿越、板上转体等动作内容；成套动作组合以四个八拍为基本单位，领操员带领参赛运动员综合体现成套动作的节奏变化、面向转换、复杂多样的板上、板下技术。踏板的最低规格要求为宽 40cm、长 90cm、高 15cm；踏板表面不允许有贴有闪光材料做装饰。

3.1.6 健身球课程(FITBALL)

健身球也称瑞士球、平衡球，健身球课程是目前一项在健身俱乐部最流行的时尚健身课程，近年来又逐渐被引用到专门体能训练当中，暨核心力量

训练课程。它主要针对身体核心肌群及深层小肌肉进行的力量、稳定、平衡等能力的训练。课程的设计体现在利用球的特性，在球的不同位置上设计出不同姿势的动作，使练习者自身的协调、柔韧、平衡、力量、节奏感、表现力等集中在人球一体上；能缓解肌肉疲劳、减少脂肪、增强力量，改善平衡能力、增强躯体控制能力，是把动作美、音乐美、人体美集于一体的运动。健身球一般采用对人体无害的 PVC 材料制成，直径从 60 厘米到 100 厘米不等，内部为空心结构，需充气使用。练习者可以根据自己的身材选择合适的球来练习。

3.1.7 动感单车课程（SPINNING）

动感单车是时下健身俱乐部里深受广大健身爱好者喜欢的时尚健身课程，是一种通过室内时速单车，结合音乐、灯光等视觉、听觉效果，体验不同速度及阻力练习的充满青春活力的室内团队课程。动感单车课程主要根据个人体状态来调节车的阻力和转数，参赛运动员在具有令人振奋激扬和强烈节奏的音乐伴奏下，在领操员充满激情的口令引导下，模拟上下坡、平地、冲刺等动作，在快乐中有效加强肌肉的耐力及心肺的转换功能，大量消耗脂肪，达到去脂减肥的效果。

3.1.8 健身杠铃课程（Body-Pump）

健身杠铃是将特制的杠铃和健身操进行组合联系的一种运动形式。练习者选择适当重量的杠铃，使用一种标准化的训练方法，配以富有节奏感的音乐，在领操员的带动下，在参赛运动员的呐喊声中，集体进行一系列的自由负重练习；要求在规定的时间内追求最大的强度，挑战人体极限，雕塑身体肌肉。健身杠铃运动不仅能锻炼人的意志品质，还可以快速提高肌肉的耐力和肌肉力量，消耗大量的卡路里，雕塑出完美的身体线条，同时还能增加骨密度，预防骨质疏松症，改善内分泌，提高人体免疫力。

健身杠铃是特制的，杠铃的杆部是空心的，杠铃盘是由塑料材质制成，重量分为 1.25 公斤、2.5 公斤、5 公斤、10 公斤。练习时可以根据个人的能力来做选择杠铃的重量。

3.2 成套创编要求:

3.2.1 成套动作设计结构合理、均衡全面,动作新颖独特,各项目课程内容安排科学合理,表演激情四溢,富有感染力;

3.2.2 成套动作中,要求领操员的口令准确、声音洪亮、富有感染力,带操手势清晰、准确、规范;表演过程中,领操员带领参赛运动员通过富有动感的身体语言,以及激情的表演,感染场上观众,带动比赛现场气氛;

3.2.3 必须把握各项目课程特点,利用音乐节奏的变化、运动强度高冲击力变化,呈现出时尚健身课程的特色内容,展示课程设计的创造性和多样性的;

3.2.4 动作编排以对称动作为主,音乐的选择须符合各课程内容特点,表演要有激情、气势,体现健身团课的特点;

3.2.5 成套动作不需要队形变化,但要求队员间形神统一与肢体角度的完美配合。

1) **传统有氧操课程:**动作编排应有效利用三维空间,最大限度使用健身操基本步法体系(如交替类、并步类、点地类、抬腿类及双腿类等)与手臂操化动作结合,通过身体面向的转换,步伐的变化,高、低冲击力动作结合组合动作,充分体现成套动作的多样性、复杂性和新颖性。要求音乐节奏动感明快,每分钟不低于 130 拍。

2) **健身舞蹈课程:**成套套路不能超过三种以上舞蹈风格,每一种动作风格必须与音乐协调一致,并融入有氧操的步伐中。要求:音乐旋律与动作风格一致,服饰与舞蹈风格一致。

3) **有氧搏击课程:**创编时将拳击中的直拳、勾拳、摆拳等,腿法中的前踢、侧踢、摆踢等基本动作与健身操步伐、舞蹈等动作内容完美结合,拳法、脚法动作要清晰,成套编排动作组合要有气势、音乐节奏强劲、动感有激情。要求音乐动效与动作完成吻合一致,严禁出现视觉效果感觉暴力的动作。

4) **形神课程:**瑜伽、普拉提或太极拳的结合要柔美,充分突出身体的控制与协调性,做到形神一致。要求成套动作始终处于动态当中,站立动作为成套动作内容的 2/3,动作连接流畅自如,一气呵成。

- 5) **健身踏板课程:** 合理利用上板、下板、越板的动作技术, 步伐变化, 节奏变化, 使得踏板操课程生动有趣。运动员之间的前后左右位置可以转换及换板的变化, 但不得有手拿板或移动踏板的动作出现。
- 6) **动感单车课程:** 模拟不同路段的单车动作编排组合要巧妙, 转换要流畅, 平路、爬坡、下坡或冲刺的模拟动作设计要安全有效, 音效的制作要与动作相吻合。
- 7) **健身球课程:** 充分利用健身球的特性, 将滚球、拍球、小抛球、坐球等动作组合巧妙设计, 合理运用, 使得运动员在进行健身球课程练习时, 呈现动作的韵律感与身体的线条美。音乐节拍不低于 120 拍/分。
- 8) **健身杠铃课程:** 选择强劲、震撼的音乐, 有效利用队形及人员的组合, 突出层次、对比组合的变化, 将有氧运动与无氧运动有机结合, 给人带来了视觉、听觉的冲击力。

3.3 安全特殊要求

- 3.3.1 成套中不得出现任何运动员之间抛接动作, 不得出现踏板的抛接;
- 3.3.2 成套中不得移动踏板和动感单车;
- 3.3.3 成套动作不得出现任何难度动作或翻腾技巧动作;
- 3.3.4 替换器械必须放在场外, 以免造成运动员意外事故的发生。

第四章 广场健身操（舞）

广场健身操（舞）是指健身爱好者在广场、公园、街头巷尾、楼前空地、街道、社区开阔场地、活动舞台等场地，伴随音乐，通过整齐的步伐、手臂动作，伴以转体、配合等动作内容集体完成各种不同风格特点、不同表现形式，不同运动强度，集健身与娱乐为一体的健身操（舞）成套动作，这种大众自发参加，集体共同完成的健身运动表演形式，称之为广场健身操（舞）。

广场健身操（舞）是集健美操与舞蹈、体育与艺术为一体的一项新型时尚大众健身运动方式，是社区健身文化的重要表现形式，其动作简单易学，形式多样，内容丰富；具有广泛的群众参与性、健身性、娱乐性和观赏性。便于传播，宜于推广，该项目有益增进交往、陶冶情操、强健体魄，有益创建营造和谐良好的人文环境。它分为：规定动作、自选动作。

项目内容为：1、规定动作：2013 年全国广场健身操（舞）规定动作

2、自选动作：广场健身操：徒手广场健身操、轻器械广场健身操

广场健身舞：徒手广场健身舞、轻器械广场健身舞

4.1 成套内容

4.1.1 广场健身操：在流行（或经典）歌曲、音乐伴奏下，参赛运动员把不同健美操基本步伐（或衍变步伐）、配合简单的手臂（或轻器械）动作，身体位置，通过动作方向的变化、练习者之间的配合以及队形的变化等等，在广场等健身、表演、空闲场地集体完成的一种典型的全民健身运动形式，它包括：徒手广场健身操、轻器械健身操。

4.1.2 广场健身舞：在富有风格特点的音乐伴奏下，参赛运动员通过把不同风格特点的舞蹈经典动作（例：民族民间舞、芭蕾、现代舞、体育舞蹈等）提炼出来，通过队形、方向及练习者之间相互的配合，集体完成的一种健身舞蹈呈现形式，它包括：徒手广场健身舞、轻器械徒手健身舞。

4.2 成套创编要求：

4.2.1 自选动作创编要求

- 1) 成套动作创编要求风格特点突出或主题鲜明；
- 2) 动作设计简单、有特点，让人过目不忘、一学就会，但又不缺乏艺术性和健身性；
- 3) 音乐选曲经典、流行，耳熟能详；音乐剪辑完整、流程；
- 4) 比赛队形变化不得少于 5 次，固定队形、流动队形均具有；

4.2.2 任选动作创编要求：

- 1) 尊重原创，队形与方向的变化均为可创编空间和变化因素。要求设计巧妙、连接流畅；
- 2) 成套动作中顺序不得调换，队形变化不得少于 5 次。

4.2.3 规定动作创编要求

- 1) 尊重原创，成套开始第一个组合（4×8 拍）、最后一个组合（4×8 拍）、队形与方向的变化均为可创编空间和变化因素。要求设计巧妙、造型优美、完成流畅、要与成套动作协调、连接流畅、自然，鼓励创新，突出个性特点和风格；
- 2) 成套动作中顺序不得调换，队形变化不得少于 5 次。

4.3 安全特殊要求：

4.3.1 不得出现任何技巧类及抛接类的难度动作；

4.3.2 不得出现任何危及练习者身体健身的危险动作及反关节动作；

4.3.2 不得出现轻器械的抛接动作。

第五章 大众锻炼标准

《全国健美操大众锻炼标准》（以下简称《大众锻炼标准》）是中国健美操协会为了配合广大群众健身需求，组织创编的适合不同年龄、不同层次人群进行健身锻炼的健美操规定动作内容。《大众锻炼标准》成套动作简单易学、各等级之间的动作幅度由小至大，速度由慢至快，运动量和动作难度逐渐加大，成套创编注重群体的差异性，为大众提供了内容丰富、形式多样的健身方法。在等级达标实施过程根据测定成绩只设定为“达标”与“未达标”。

项目内容：少儿组 1-3 级、等级达标套路 1-6 级。

5.1 成套内容：

《大众锻炼标准》共分二部分，少儿组 1-3 级、等级达标套路 1-6 级；等级达标套路分四个层次：1 级为入门面向大众；2、3 级为初级面向有意参加健美操锻炼者；4、5 级为中级面向健美操爱好者；6 级为高级面向有意于健美操深造及准备进入竞技健美操训练者。

各组别参赛级别为：

少儿组（9 岁以下）：少儿套 1—3 级

小学生组：2—5 级

中学生组：3—6 级

普通院校组：4—6 级

体育院校组：4—6 级

健身俱乐部组：3—5 级

职工组：3—5 级

中老年组：2—4 级

5.2 成套创编要求

5.2.1 尊重原创，成套动作开始与结束、地面动作均可重新编排选择动作内容，队形与方向均可改变。但不能降低动作的难度及成套运动强度；

5.2.2 成套的开始与结束允许出现托举动作，托举动作次数为 1--3 次；

5.2.3 成套动作中顺序不得调换，队形变化不得少于 5 次。

5.3 安全特殊要求

成套动作中禁止出现各种竞技体操和技巧项目的翻转和抛接动作、过度背弓、半蹲时膝盖超过脚尖、仰卧翻臀、头绕环和过度头后仰、膝转、足尖起、臀部低于膝关节的深蹲、高难度的托举动作等不安全动作。

第六章 时尚街舞

街舞起源于美国，原为美国黑人街头舞蹈，七十年代它被归纳为嘻哈文化（Hip-Hop Culture）的一部分。时尚街舞包含各类风格特点的街舞动作元素，它是不同的街头文化或音乐风格而产生的多个不同种类街舞的统称，具有较强的表演性，参与性和观赏性。以技术风格特性为标准，街舞舞者分两大类：**Dancer** 和 **Bboy**（**Bgirl**）。

竞赛项目分为：**2012** 年健酷街舞规定动作

2013 年时尚街舞推广套路

自选动作

6.1 成套内容：

时尚街舞包含各类风格特点的街舞动作元素，强调街舞创编素材的多元化，强调动作的设计要体现音乐的强劲和切分音节奏，使得时尚街舞更具感染力。其中为了体现健身街舞安全性的特点，舍弃了高难度技巧动作和对身体易造成伤害的危险动作。时尚街舞要求无论是音乐的选择、动作的设计还是服饰的包装，都应准确表达街舞的概念、风格特点和舞蹈感觉。

内容包括两大类：

OLD SCHOOL (老派别) 包括：**BBOYING/BGIRLING** (BREAKING DANCING)、**LOCKING**、**POPING**、**WACKING-PUNKING**、**VOGUEING** 等；

NEW SCHOOL (新派别) 包含：**HIP HOP**、**NEW JACK SWING**、**HOUSE DANCE**、**NEW STYLE**、**CLOWNING/KRUMPING**、**RAGGA-REGGAETON**、**STEPPIN-STOMP-GUMBOOTS** 等。

6.1.1 自选动作:

自由风格 (FREESTYLE): 根据成套创编需要, 自由选择传统街舞 (OLD SCHOOL) 和流行街舞 (NEW SCHOOL) 中任意风格的元素, 来完成成套动作的创编。

1) 嘻哈舞 (HIP-HOP)

HIP-HOP 是街舞中最为流行的一种风格, 亦是其他风格舞种的基础之一。“律动”作为 HIP-HOP 最基本的动作感觉, 并贯穿整个舞蹈, 其特点是保持身体一直在律动存在的情况下, 加入各种身体动作和移动变化的步伐. 相对于其他舞种而言来说, HIP-HOP 要更加的自由、创新。

2) 街头爵士舞 (STREET JAZZ)

STREET JAZZ 是不同风格的街舞动作元素与现代舞爵士 (MODERN JAZZ)、力量爵士 (POWER JAZZ)、抒情爵士 (LYRICAL JAZZ) 结合派生出的一个非常具有爆发力的新舞种 (表现形式), 该舞蹈讲究动作的伸展性及瞬间的爆发力, 它对表演者的身体控制能力及爵士舞蹈的基础有较高要求; 要求动感、优美、劲爆, 有非常强的视觉冲击力。

3) 霹雳舞 (BREAKING)

霹雳舞属于动感和节奏感非常强烈的 OLD SCHOOL 时期的代表性舞种。那些贴近地面, 以头、肩、背、膝为重心, 迅速旋转、翻滚的动作统称为霹雳舞, 它包括: 风格动作 (Style Move)、战斗舞步 (Up-Rock)、摇摆步 (Top-Rock)、地板动作 (Footwork)、定格 (Freeze)、力量动作 (Power Move) 等。

4) 锁舞 (LOCKING)

锁舞最初称为 CAMPBELL LOCKING 是 FUNK DANCE 和街舞中的一种舞蹈风格, 依赖快速、明显的手臂制动及手部运动的手势, 和迅速有力地把头、肩、臂、臀等部位做突出和突然定格的舞蹈动作, 类似“锁”的作用, 故称为锁舞, 动作强调干净利索, 极具韵律感。绅士、幽默、帅气、滑稽是可以诠释

为 LOCKING 的四大特点。

5) 雷鬼 (REGGAE)

雷鬼 (REGGAE) 是一种非常性感、有 power 的舞蹈，钢管舞是雷鬼的雏形，该种舞蹈主要运用臀部，腰部的扭动、绕圈和打点，腿部的圆弧运动，以及胸部的 UP、DONW 等动作，要求动作的力度与音乐的节奏完美融合。

6) 机械舞 (POPING) 运用身体各部位的肌肉和关节，随着音乐的节拍，加上自己丰富的想象力，创造出令人惊讶的舞步。属于难度较高的街舞类型。

6.1.2 规定动作内容

1) 2102 年健酷街舞规定动作：嘻哈舞、街头爵士舞、霹雳舞、锁舞、雷鬼

2) 2013 年时尚街舞推广动作

6.2 成套创编要求

6.2.1 自选动作

- 1) 成套动作创编主题突出，内容健康，富有创意，能很好地把握街舞动作风格特点；
- 2) 动作设计复杂多样，新颖独特，动作之间的转换自然流畅，应表现出独一无二的创造性和不可预见性；
- 3) 动作的设计必须与音乐的结构、风格特点相吻合；
- 4) 队形与动作造型的设计应充分、合理运用场地及三维空间，队形变化及流动成形要快速；
- 5) 成套动作中不得出现超过两次，且每次不得超过 1×8 拍的整体或个人的停顿与造型动作。

6.2.2 规定动作

- 1) 尊重原创，成套动作只有开始与结束、队形及方向变化可以进行改变自编，而且要求自编部分与原规定动作的风格特点相吻合；

2) 2012 年健酷街舞规定套路中可进行改编的部分:

嘻哈舞 (HIP-HOP): 音乐前奏的 3×8 拍和结束部分的 4 拍;

街头爵士舞 (STREET JAZZ): 音乐前奏的 1×8 拍和结尾停顿造型;

霹雳舞 (BREAKING): 音乐前奏的 2×8 拍和结束部分的 2×8 拍;

锁舞 (LOCKING): 音乐前奏的 2×8 拍和结束部分的 2×8 拍;

雷鬼 (REAGAE): 音乐前奏的 2×8 拍和结尾停顿造型。

6.3 安全特殊要求

6.3.1 成套动作中不提倡过多地表现体操、技巧、霹雳舞中的高难动作, 所选择的难度不得超过运动员的自身能力;

6.3.2 不得出现各种霹雳舞 (BREAKING) 风格中的力量动作 (POWER MOVE) 或技巧动作 (STYLE MOVE) 中危险动作或造型;

6.3.3 不得出现抛接动作或过度背弓的动作;

6.3.4 不得出现超过 3 周以上的转体动作。

第七章 民族健身操(舞)

民族健身操(舞)是在民族传统体育、民族舞蹈基础上发展而成的一项新兴体育健身项目,它带有浓郁的民族特点和鲜明的地域特色。民族健身操(舞)不仅融合了我国民族传统体育健身理念,同时它也是我国传统文化的一种载体,对传承民族文化,加强各民族之间的文化交流,促进民族大团结都有着重要的价值意义。

民族健身操(舞)指运动员在富有民族特点音乐的伴奏下,把不同民族舞蹈风格特点的动作元素与健美操的基本步伐、操化动作、过渡与连接、托举、动力性配合等动作内容进行完美结合的一项健身运动项目,它具有健身性、民族性、表演性、观赏性及娱乐性。该项运动深受我国大众的喜欢与参与,并开始风靡国际健身舞台。

项目内容:民族健身操、民族健身舞、民族器械健身操、民族器械健身舞

7.1 成套内容

7.1.1 民族健身操

民族健身操是指在具有民族风格特点的音乐伴奏下,以健身操基本步伐及操化动作为主要内容,与不同民族风格特点的动作元素相融合,形成具有民族特点的操舞动作组合,通过过渡与连接、托举、配合与技巧等动作等内容的完美结合而形成的一项健身运动项目。比赛时要求运动员的服装设计力求民族艺术化,加入色彩鲜明的配饰,与成套动作风格特点相吻合。

项目特征为:成套动作操舞结合,具有民族特点,突出健美操项目特征,强调成套动作的力度、速度及一定的运动负荷。

7.1.2 民族健身舞

民族健身舞是指在具有民族风格特点的音乐伴奏下,通过对民族舞蹈动作元素的艺术加工,以及对舞蹈队形、画面的更迭、变化,不同速度、

不同力度、不同幅度的舞蹈动作、姿态、造型的提炼，创编出具有较强艺术感染力的成套艺术作品。

项目特征为：突出民族舞蹈风格特点，强调成套动作的健身性与表演性。

7.1.3 民族器械健身操：是指运动员手持具有民族特点的表演道具、健身轻器械等，将具有民族风格特点的动作语汇，与健身操基本步法相融合而形成的成套动作。服饰与成套动作编排、音乐风格特点、器械属性相吻合。

项目特征为：突出器械自身的属性与民族特性。强调成套动作的健美操项目的特征。

7.1.4 民族器械健身舞：是指运动员运用具有民族特点的器械或表演道具等，通过民族舞蹈的艺术表现形式，达到强身健体，释放心情，传承各民族特有的传统文化内涵的一种体育艺术表现形式、

项目特征为：挖掘民族器械健身属性，突出民族舞蹈风格特点，体现成套动作的健身价值。呈现成套动作的民族性、健身性及表演性。

7.2 成套创编要求

7.2.1 成套动作编排要求健康、安全，充分体现民族性、健身性、表演性和可观赏性，符合奥林匹克精神；

7.2.2 成套音乐旋律欢快、节奏清晰，富有民族风格特点；

7.2.3 民族健身操成套动作内容丰富，新颖独特，操舞结合；强调动作的力度感；

7.2.4 民族健身舞成套动作主题突出，民族文化内涵丰富，民族舞蹈风格特点显著；

7.2.5 民族器械健身操（舞）成套编排强调器械属性、民族特点的挖掘与整理，要求人体与器械完美融合；

7.2.6 成套中最多只允许使用 2 种器械；同时器械脱离的动作累计不得超过 6 个 8 拍；

7.2.7 成套中动力性配合动作至少 1 次，托举动作为 1—3 个（托举不超过两人上举直立高度）；

7.2.8 最大限度使用场地、空间，成套中至少出现一次 2×8 拍对比组合，出现 5 次以上队形的变化，充分体现立体空间的层次感；

7.2.9 民族传统服装进行艺术加工改良，以确运动保安全、有效及美观；

7.2.10 成套不提倡难度动作，但可根据运动员能力选择各种翻腾、技巧等动作，但不得超出运动员的自身能力。

7.3 安全特殊要求

7.3.1 成套中参赛运动员的空翻及空翻转体动作不得超过 2 周；

7.3.2 动作选择不得超出运动员的能力范围，不得编排可能造成运动员伤害的动作内容；

7.3.3 替换器械必须放在场外，以免造成运动员意外事故的发生；

7.3.4 选用的器械不得对运动员造成伤害以及不得造成比赛场地的损坏；

7.3.5 禁止渲染宗教、迷信、暴力、种族歧视及性爱等。

第八章 竞赛组织

8.1 裁判员职责

8.1.1 高级裁判组

负责控制整个裁判工作，按照规则对裁判员和裁判长的评分进行调控，以保证最后得分的正确性。记录各裁判员打分的偏差，如反复出现偏差，高级裁判组将有权警告或更换裁判员。

8.1.2 裁判长

- 赛前组织裁判员学习竞赛规程和竞赛规则，负责裁判员分工、临场抽签等工作；
- 根据评分规则依据相关违规情况进行裁判长减分。

8.1.3 裁判员

- 严格遵守竞赛规程、评分规则和裁判员誓言；
- 按规定着装，如服装不符合要求时，取消其裁判员资格；
- 准时到达裁判地点，不能擅自离开，不得以任何方式同其他裁判员、观众、教练员和运动员说话或示意，如有违反，将给予警告或处罚；
- 保留成套动作的评分记录，必要时递交高级裁判组或裁判长；
- 当裁判的评分或与高级裁判组之间出现严重不一致时，要求给予合理的解释，并在赛后协助分析。

8.1.4 计时裁判

按照规则记录成套时间的错误，填写减分表并及时向裁判长报告。

8.1.5 记录长

按照规则对评分进行统计工作的组织与实施。

8.1.6 检录长

按照赛程要求，组织运动员比赛入场以及颁奖入场检录工作。

8.1.7 放音员

负责开、闭幕式音乐的准备和播放；负责收集各队比赛音乐盘，并进行整理排序、播放音乐、保管、退回等工作。

8.1.8 播音员

负责收集各队资料，在高级裁判组的指挥下，介绍全民健身操的竞赛规则，对参赛顺序以及比赛的结果进行播报。

8.2 成套评分办法

评分因素	评分内容	分值
成套创编	成套编排主题突出，项目特征显著，动作内容新颖、多样，连接自然流畅，操舞（或民族舞蹈）动作设计风格特点突出；充分挖掘器械属性，完美展示轻器械动作语汇；开始和结束动作创编应表现出艺术性和表演性。	2分
场地空间与队形	成套动作需最大限度地使用比赛的场地，有效利用三维空间的变化，正确处理运动员与器械的关系；队形设计新颖合理，变化清晰、流畅，体现团队配合意识。	2分
音乐与表现	成套动作的设计与音乐的节奏、动效相吻合；运动员通过高规格的动作技巧，干净利落、娴熟地完成成套动作，表演热情洋溢，将运动、激情、表演融为一体，表现出运动员的健康自信与活力，彰显团队表演的感染力。	2分
技术技巧	运动员合理运用身体能力（力量、爆发力、柔韧、速度、耐力和灵敏性）表现出正确的动作技术、使用器械的娴熟性以及完美完成动作的能力；全体队员在完成成套动作过程中，必须表现出对动作的速度、方向及身体位置的整体控制能力。	2分
一致性	集体动作整齐划一，暨全体队员必须同步完成动作，主要体现在动作的幅度、速度、轨迹、合拍，队形移动变化的一致性与表演能力的一致性。	2分

8.3 裁判长减分

- 运动员在叫到后 60 秒未出场视为弃权；
- 被叫到后 20 秒未出场，减 0.2 分；
- 时间偏差（时间在 5 秒以内的时间偏差），减 0.2 分；
- 运动员的着装、仪容不符合规定，减 0.2 分；
- 运动员比赛时掉物或装束散落，减 0.2 分；
- 托举的数量违例，每次减 0.5 分；
- 器械种类超过两种，减 0.5 分；
- 因动作失误器械掉地，运动员不捡起判为失去器械，减 0.5 分；
- 托举违例，每次减 1.0 分；
- 参赛人数不符合规定，减 1.0 分；
- 违反安全特殊规定，每次减 1.0 分；

8.4 最后得分

裁判员评分精确到 0.1 分，运动员最后得分精确到 0.01 分。得分高者名次列前，若得分相等，则名次并列。

最后得分=裁判员平均分（去掉最高分、去掉最低分，取中间分的平均分）-裁判长减分

8.5 特殊情况处理

运动员在遇到以下特殊情况时，应立即停止做动作并向裁判长反映，在问题解决后重新比赛，比赛结束后提出的要求将不被受理。

8.5.1 播放错误音乐；

8.5.2 由于设备问题而出现的干扰——音乐、灯光、舞台、会场等。

8.6 运动员更换

确认报名后不得更换参赛选手。如确因伤病或特殊情况需更换，必须在比赛开始前 24 小时持大会医生证明或相关证明提出申请，由组委会同意后
方可更换。

8.7 裁判员纪律与处罚

严格执行国家体育总局关于全国体育竞赛裁判纪律有关规定。

8.8 参赛者纪律与处罚

8.8.1 拒绝领奖者取消所有比赛成绩与名次；

8.8.2 检录 3 次未到者取消该项比赛资格；

8.8.3 对不遵守大会相关纪律、不尊重裁判和大会工作人员、有意干扰比赛者将视情节给予以下处罚：

- 警告；
- 取消比赛资格；
- 取消其获得的与参赛项目相关的运动员、教练员、裁判员的等级资格；
- 终身取消相关赛事资格。