

# “瑞奥克杯”2023年东南大学啦啦操、健美操比赛竞赛规程

## 一、指导单位：

中国蹦床与技巧协会啦啦操分会

江苏省啦啦操运动协会

江苏省健美操运动协会

## 二、主办单位：

东南大学体育运动委员会

## 三、承办单位：

东南大学学生会文体部

## 四、协办单位：

啦啦操俱乐部（本校社团）

健美操俱乐部（本校社团）

## 五、支持单位：

南京鸿盛航体育推广有限公司

## 六、竞赛项目：

（一）花球啦啦操规定动作组：各院系代表队组织自学啦啦操规定动作套路，可创编队形，不可更改动作，也可联络啦啦操俱乐部进行学习。

花球啦啦操规定动作视频和音乐：

<https://pan.seu.edu.cn:443/link/889043F236D1212DB694C763BBE5C170>

（二）花球啦啦操自选动作组：各院系代表队自编自创动作和音乐，创编成套动作风格仅限竞技性花球啦啦操（非商业表演性啦啦操）。成套过程中全程使用花球，主要表现形式为团队集体展示，不主张突出个人风采。成套时间为1分45秒~2分15秒。

花球啦啦操视频赏析：

<https://pan.seu.edu.cn:443/link/3991AA4C9360C55DA97CB4D9F14EF08D>

花球啦啦操音乐赏析：

<https://pan.seu.edu.cn:443/link/78C32AD04EF288CC1DF799E3CD65B353>

（三）大众健身健美操规定动作：

各院系代表队组织自学健美操俱乐部（社团）出品的大众健身健美操规定动作套路并参赛，可创编队形，不可更改动作。

（四）大众健身健美操自选动作：

各院系代表队自编自创动作和音乐，成套时间为 1 分 45 秒~2 分 15 秒。

大众健身健美操训练曲：

<https://pan.seu.edu.cn:443/link/E9B1D40B4A566D5945D2EA3D895BDC92>

七、评分标准与得分计算：

（一）技术 30 分：啦啦操/健美操技术特征的正确展示。手臂动作清晰、位置准确，步伐移动迅速。托举、配合的恰当展示。除此之外，还应表现为：

啦啦操：步伐稳健，重心低，手臂短杠杆发力，具有很强的制动性。自选动作成套还可有跳跃、转体、平衡与柔韧类的难度动作展示。

健美操：步伐弹动，重心高，手臂延伸舒展，自选动作成套还可有柔韧类、力量素质类的动作展示。

（二）团队协作能力 30 分：动作与音乐的同步性，动作的一致性，空间的一致性。

（三）编排 30 分：队形、人员朝向的变化与设计，动作的团队展示性（并非突出展现某人或部分人的运动能力）。自选动作成套还包含音乐的恰当选择与巧妙运用，动作的设计（层次、对比变化等）。

(四) 总体评价 10 分：规范的竞赛装备（赛服、赛鞋、花球和头花），艺术表现力，舞台效果，视觉冲击力。

每名裁判可给予的最高分为 100 分，每支队伍的最终得分为所有裁判的分数去掉一个最高分，再去掉一个最低分，剩余裁判的分数总和，再减去裁判长减分，为该队伍的最终得分。

裁判长减分：时间不足或超出减 1 分/裁判，人数不足或超出减 1 分/人/裁判，服装、鞋等掉落或脱落减 1 分/裁判，违反体育道德及其他情况违例减 1-3 分/裁判。跳操出界不扣分。

#### 八、竞赛办法及要求：

(一) 参赛队员须熟悉自身健康状况，且具备高强度锻炼的运动能力，否则不予参赛。报名参赛的队员视为健康状况良好，且具备高强度锻炼的运动能力。

(二) 各院系可派选若干支代表队参赛。每支代表队成员必须为本院系学生或教职工。

(三) 每支代表队可报领队 1 人，教练员 1-2 人，每支队伍的运动员须为 12-16 人，每支运动队每缺少/超出 1 名运动员，每名裁判将会扣 1 分，鼓励男、女生共同参与，鼓励本院系教职工共同参与上场比赛。若两支参赛队伍竞技水平相当的情况下，人数较多的一方具有得分优势。

(四) 各组别均进行预、决赛一场制，出场顺序由赛事组委会抽签决定。

(五) 整场比赛所有项目全部完赛后公布最终获奖情况，并进行颁奖仪式。

#### 九、奖项设置：

比赛设单项奖和团体奖，单项奖颁发获奖证书，团体奖前八名颁发奖杯。

##### (一) 单项奖奖项设置：

1、特等奖：参赛队伍总数的前 10%，例如某项目组别的参赛队伍总数为 30 支队伍，前 3 名的队伍将获得特等奖；

2、一等奖：参赛队伍总数的前 11%-20%，例如某项目组别的参赛队伍总数为 30 支队伍，第 4-6 名的队伍将获得一等奖；

3、二等奖：参赛队伍总数的前 21%-50%，例如某项目组别的参赛队伍总数为 30 支队伍，第 7-15 名的队伍将获得二等奖；

4、三等奖：参赛队伍总数的前 51%-90%，例如某项目组别的参赛队伍总数为 30 支队伍，第 16-27 名的队伍将获得三等奖。

5、优胜奖：参赛队伍总数的前 91%-100%，例如某项目组别的参赛队伍总数为 30 支队伍，第 28-30 名的队伍将获得优胜奖。

6、比赛根据赛场队伍实际表现情况另设最佳表演奖、最佳人气奖、最佳创编奖、最佳活力奖、最佳竞赛装备奖等若干奖项。

经报请国家体育总局体操运动管理中心中国蹦床与技巧协会啦啦操分会审批，在本次比赛中获得特等奖和一等奖的参赛队员可自愿申报由国家体育总局体操运动管理中心颁发的啦啦操六级达标证书（啦啦操达标等级最高级）；获得二等奖的参赛队员可自愿申报啦啦操五级达标证书；获得三等奖的参赛队员可自愿申报啦啦操四级达标证书。证书申办费用为 50 元/证书，费用全部由南京鸿盛航体育推广有限公司赞助支持，并向中国蹦床与技巧协会啦啦操分会缴纳，参赛获奖队员无需承担达标证书申办费用。



## （二）团体奖奖项设置：

对同时报名并参加了花球啦啦操规定动作组、花球啦啦操自选动作组以及大众健身健美操规定动作组、大众健身健美操自选动作组比赛的院系，根据四个项目最高得分的总分，评选团体总分名次奖，录取前八名颁发奖杯。

（三）单项获得特等奖和一等奖的参赛队员将获得入选校队参加省赛、全国赛的机会。有意愿加入校队的同学可与我校健美操俱乐部、啦啦操俱乐部取得联系。

啦啦操俱乐部（本校社团）：QQ 群 820851512

健美操俱乐部（本校社团）：QQ 群 818020582

## 十、比赛时间、地点：

（一）比赛时间：2023 年 11 月 11 日（校历第 8 周）周六，具体时间待后续补充通知。

（二）比赛地点：待定，待后续补充通知。

## 十一、报名、报到：

（一）报名：请将报名表于 2023 年 10 月 27 日（校历第 6 周）周五 12:00 前发至邮箱 2238524989@qq.com，逾期不予受理。报名表详见附件。报名成功后，各院代表队的领队和教练员可加入赛事 QQ 群，后续通知将在此下发。QQ 群二维码如下：



（二）报到：2023 年 11 月 11 日（校历第 8 周）周六，具体时

间和地点待后续补充通知。

## 十二、裁判员选派：

本次比赛由体育系、啦啦操俱乐部和健美操俱乐部联合选调校内外专业评委进行裁判工作。

## 十三、相关咨询方式：

1.比赛报名咨询：校学生会文体部 田梓阳 15365045272

2.赛事活动咨询：校学生会文体部 史熙媛 15760931921

3.运动技术咨询：体育系 孙景玉洁 15715142151

4.啦啦操达标证书咨询：体育系 杨文刚 15195860211

5. 竞赛装备（赛服、赛鞋、花球和头花等）咨询：

江苏省啦啦操运动协会 白老师 18020182703

江苏省健美操运动协会 庄老师 15380873691

十四、未尽事宜，另行通知。

本规程解释权属东南大学体育系。

东南大学体育系

2023年10月01日

附件一：报名表 1

2023 年东南大学啦啦操、健美操比赛报名表  
(啦啦操规定动作组)

学 院：\_\_\_\_\_ 队名：\_\_\_\_\_

领 队：\_\_\_\_\_ 电话：\_\_\_\_\_

教练员：\_\_\_\_\_ 电话：\_\_\_\_\_

教练员：\_\_\_\_\_ 电话：\_\_\_\_\_

序号	姓名	性别	身份	若符合达标等级获奖要求，愿意申请达标证书的请填写身份证号码
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				

备注：

- 1、“身份”一栏填写：本科生/硕士生/博士生/教师。
- 2、若学院在该组别选派了若干支代表队，每支代表队均要填写一份报名表。

附件一：报名表 2

2023 年东南大学啦啦操、健美操比赛报名表  
(啦啦操自选动作组)

学 院：\_\_\_\_\_ 队名：\_\_\_\_\_

领 队：\_\_\_\_\_ 电话：\_\_\_\_\_

教练员：\_\_\_\_\_ 电话：\_\_\_\_\_

教练员：\_\_\_\_\_ 电话：\_\_\_\_\_

序号	姓名	性别	身份	若符合达标等级获奖要求，愿意申请达标证书的请填写身份证号码
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				

备注：

- 1、“身份”一栏填写：本科生/硕士生/博士生/教师。
- 2、若学院在该组别选派了若干支代表队，每支代表队均要填写一份报名表。



附件一：报名表 3

2023 年东南大学啦啦操、健美操比赛报名表  
(大众健身健美操规定动作组)

学 院：\_\_\_\_\_ 队名：\_\_\_\_\_

领 队：\_\_\_\_\_ 电话：\_\_\_\_\_

教练员：\_\_\_\_\_ 电话：\_\_\_\_\_

教练员：\_\_\_\_\_ 电话：\_\_\_\_\_

序号	姓名	性别	身份
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			

备注：

- 1、“身份”一栏填写：本科生/硕士生/博士生/教师。
- 2、若学院在该组别选派了若干支代表队，每支代表队均要填写一份报名表。

附件一：报名表 4

2023 年东南大学啦啦操、健美操比赛报名表  
(大众健身健美操规定动作组)

学 院：\_\_\_\_\_ 队名：\_\_\_\_\_

领 队：\_\_\_\_\_ 电话：\_\_\_\_\_

教练员：\_\_\_\_\_ 电话：\_\_\_\_\_

教练员：\_\_\_\_\_ 电话：\_\_\_\_\_

序号	姓名	性别	身份
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			

备注：

- 1、“身份”一栏填写：本科生/硕士生/博士生/教师。
- 2、若学院在该组别选派了若干支代表队，每支代表队均要填写一份报名表。