附件1

合肥经济学院2023年“青春杯”健美操比赛竞赛规程

一、**活动主题**

舞动青春旋律，彰显年轻魅力。

二、组织机构

主办单位：合肥经济学院。

承办单位：基础课教学部、校团委。

协办单位：体育俱乐部联盟、校学生会、校啦啦操俱乐部。

三、比赛地点

校体育馆。

四、活动对象

全体在校学生，以学院为单位参加比赛。

五、比赛时间

10月中下旬（具体时间待定）

六、比赛项目

徒手健美操集体自选动作

七、参赛要求

（一）参赛人数：以学院为单位组队参赛，男女均可报名，且男生报名数不少于报名总人数的15%，每个单位可报1-2支队，每队人数不少于14人（其中含替补2人）。

（二）动作和编排：

1.比赛音乐自选，音乐节奏每10秒20-26拍，时间为3分30秒，上下宽延10秒，音乐必须是mp3格式，音乐在比赛前交予活动负责人，比赛时统一安排播放。

2.比赛中集体配合样式不得低于2次，队形变换不得低于6次。

3.本次比赛过程中设置必须完成的规定动作，完成规定动作人数不低于参赛人数的50%，完成次数不低于规定次数，规定动作及次数：俯卧撑2次，仰卧起坐4次。

（三）着装规定：

1.女运动员需穿紧身合体的健身服，肉色连裤袜及运动袜，男运动员需穿紧身合体的健身服或紧身短裤、背心。

2.全体运动员必须穿干净整洁的运动鞋。

3.上场运动员禁止佩戴或悬垂饰物。

4.运动员着装不符合规定者，由裁判长酌情扣分总分。

八、比赛场地

场地为12×12平方米，标记带为5厘米的红色或黑色带，标记带是场地的一部分。

九、比赛要求

（一）各二级学院负责教师，请在10月8日前将“青春杯”健美操参赛报名表及文明参赛承诺书（见附件2、3）纸质稿送交至体育教研室邹皓老师处，电子档统一发到20845236@qq.com邮箱。

（二）参赛健美操须自行编排，难度参照第三套大众健美操动作难度，内容为徒手健美操即可。各队比赛的出场顺序，由活动组委会组织参赛队领队抽签决定。（抽签时间另行通知）

（三）比赛前，各院应为本院参赛队员购买意外伤害保险，各参赛队伍全体队员及领队需认真阅读参赛承诺书（详细见附件3），同意后在承诺书上签字，方可参赛。

九、评分方法

（一）比赛整套动作满分为10分。评委独立评分，且评分精确到0.01分。

（二）各代表队最后得分的计算：去掉一个最高分和一个最低分，所剩评委给出的评分取平均分即为最后得分。

（三）整套动作的评分因素包括：动作的质量，完成动作的一致性，队形变换，表现力和整体印象等方面。整套动作的总分为10分：（1）完成情况分值为6分；（2）组织编排分值为2分；（3）总体效果分值为2分。

十、奖项设置

根据评分结果，集体设置一等奖1名，二等奖3名，三等奖4名，优秀组织奖。个人设置最佳表演奖若干。

十、联系方式

未尽事宜，请与体育教研室、健美操俱乐部联系。

联系人：邹皓老师 电话15395003016

 许明慧俱乐部主任 电话19556585984