# 附件1

合肥经济学院2023年第一届啦啦操比赛竞赛规程

一、**活动主题**

美丽绽放，律动新时代。

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。

五、比赛时间

10月中下旬（具体时间待定）

1. 比赛项目

（一）双人花球、爵士、街舞啦啦操自选动作

（二）小团体花球、爵士、街舞啦啦操自选动作

（三）集体花球、爵士、街舞啦啦操自选动作

七、参赛要求

1.双人花球、爵士、街舞啦啦操自选动作：成套音乐在1分至1分30秒。

2.小团体花球、爵士、街舞啦啦操自选动作：3-5人，成套音乐时间在1分至1分30秒。

3.集体花球、爵士、街舞啦啦操自选动作：8-24人，成套音乐在1分45秒至2分15秒。

4.比赛服装、花球等自备，音乐必须是mp3格式，音乐在比赛前交予活动负责人。

5.参赛人员了解自己的身体状况，确认自己身体健康状况良好，适宜参加该项目比赛并在比赛前购买了“人身意外伤害保险”。

6.运动员需携带身份证明签到参赛（所有参赛队员必须具有第二代身份证，无法提供者，不予允许参加比赛）。

7.比赛过程中，请尊重裁判判罚，如有异议，可提出申诉，交由裁判长进行判决。

8.本次赛事运动员应提前15分钟签到，若比赛开始5分钟内点名未到，即视为主动弃权。

八、比赛规则

1.比赛服装：参赛运动员必须穿着适合啦啦操比赛的服装

2.比赛出场顺序赛前抽签决定。

3、评分标准

啦啦操的评分标准分以下几方面:动作编排50分，动作完成50分。

评分因素及具体分值如下:

(1)编排50分:

成套动作设计(15分):动作设计要有啦啦队的动作特点，动作要充分利用身体，重心位置(上、下、低姿)的多样性变化。动作要有明显的节奏变化，包括上肢，下肢及躯干动作组合， 动作设计要充分体现动作技巧和体操化舞蹈动作风格。成套动作编排要有独特性,要与众不同而令人难忘,连接过渡和音乐的体现要新颖独特。

舞蹈动作内容(15分):动作要有多样性，不重复，必须充分利用地面，地上和空中的流畅转换及队形变化的多样性，展示出高水准的创造性。

音乐的运用(10分):动作的风格与类型以及运动员的表现必须和音乐的风格、特色、结构及成套主题完美结合，音效必须是高质量的，要有意义，成套动作与音乐强弱节奏相吻合编排，使动作体现动感的效果。

音乐与包装(10分):成套动作的编排应根据音乐的节奏，音乐的乐句，音乐的风格来编排动作，动作设计必须符合啦啦队的技术特征，展示动作技巧。成套动作的编排要充分体现创造性、观赏性。着装正确，道具自选。参赛选手可根据各队节目编排需要着相应风格的服装，体现个性化、时尚化，但服装不得过分暴露，不得有纹身，不得有不健康内容及相关图案、文字、饰物和道具，否则视具体情况扣分或取消参赛资格。

(2)完成情况50分

技术技巧(20分):以最佳的准确性完成动作的能力. A.身体姿态:身体各部位应符合正常人体生理解剖位置，保持正确的重心。低姿位置，完成动作时保持身体重心平稳。B.准确性:动作清楚，部位准确。C.力度:动作要有力度和爆发力，动作到位要快速控制，无延伸动作，要展示瞬间完成动作的能力。

一致性 (5分):所有动作完成完美,充分体现团队的- -致性。富有表现力、感染力、自信力

合拍(5分):动作清楚、准确,动作节奏变化强弱分明，与音乐完美结合。

团队默契(5分):团队成员共同配合完美完成动作，使动作流畅、完整。

九、奖项设置

1.双人花球、爵士、街舞啦啦操冠军1队，亚军2队，季军3队。

2.小团体花球、爵士、街舞啦啦操冠军1队，亚军2队，季军3队。

3.集体花球、爵士、街舞啦啦操冠军1队，亚军2队，季军3队。

十、报名方式

1.参赛运动队(员)报名时，须提交参赛音乐(注明学院、组别、项目、运动员姓名)。

2.各参赛队须于10月中下旬（待定）之前将报名表、及文明参赛承诺书（见附件2.3）纸质稿和电子档报送至体育教研室马晨晗老师处。报名材料请分别以“xx学院啦啦操操参赛报名表”命名后，压缩打包成“XX学院拉拉操参赛报名材料。报名邮箱:897570897@qq.com。

十一、联系方式

未尽事宜，请与体育教研室、啦啦操社联系。

联系人：马晨晗老师 电话 18156700081

刘倩茹俱乐部主任 电话 15656577432