**东北师范大学2016年“北苑杯”有氧健身操大赛规程**

1. 办赛目标与宗旨：

大力发展全民健身事业，激励大学生积极参与展示多元的健身文化形式，满足大学生对健与美的追求，延伸大学体育课堂，弘扬时尚的体育健身思想，提升品位的健身文明生活。

1. **报名办法、时间**：
2. 参赛人数：10----20人。参赛人员性别不限。报名后人员人数不得更改。
3. 2016年10月15日下午17：00前，将报名表电子版发送到邮箱zhangwm698@.nenu.edu.cn带单位公章的A4纸打印报名表交到北苑食堂三楼大学公共体育教研室办公室刘菁华老师处（办公电话：85099523）。
4. 参赛内容：

参赛内容为有氧健身操(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、托举等时尚健身操舞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）。自选比赛动作编排：

1.成套内容应充分体现动作素材的多样性、内容的新颖独特性；

2.健身操需体现不同运动项目与音乐、舞蹈风格的完美结合，呈现体育艺术类项目的风格特点；

3.健身操应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；

4.成套动作中至少要有4次以上队形变化，充分体现立体空间的层次变化。

1. 自选动作比赛时间:2分30秒--3分。
2. 比赛场地：12M×12M。
3. 比赛地点：北苑健美操馆。
4. 比赛时间：11月份

八、着装仪容：男女运动员着装款式不限，适合运动，可适当添加配饰，允许化淡妆，服装不得过于暴露。

**九、评分标准：**详见下表

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 评分内容 | **评分标准** | 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）动作设计风格特点突出：充分发掘器械属性，完美展现轻器械动作语汇：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、体验团队配合意识。 | 2  分 |
| 音乐与表现 | 成套动作的设计与音乐的节奏、动作相吻合：运动员通过高规格的动作技巧，干净利落、娴熟的完成成套动作，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 | 运动员合理利用身体能力（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表演能力的一致性等。 | 2  分 |

附件1

**东北师范大学2016年“北苑杯”有氧健身操赛报名表**

学院（部）：

领 队：

联 系 方式：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 性　别 | 姓   名 | 联系方式 | 备　注 |
| 男 子 | 1. |  |  |
| 2. |  |  |
| 3. |  |  |
| 4. |  |  |
| 女 子 | 1. |  |  |
| 2. |  |  |
| 3. |  |  |
|  | 4. |  |  |
|  | 5. |  |  |

**院系公章：**