附件3

**信阳师范学院第三十七届春季运动会**

**健美操比赛规程**

一、比赛时间

2018年4月17日-4月19日

二、比赛地点

4月17日下午2：30在体育馆主馆进行预赛，4月19日上午8:00在西田径场进行决赛。

三、比赛办法

（一）本次比赛为我校各学院之间的比赛。

（二）各学院选派40名女生参加。

（三）比赛前需提交报名表（体院主页下载），填写运动员信息后加盖各学院公章，于4月8日之前交体育学院办公室。

（四）各学院按抽签顺序进行预赛，预赛时应在规定动作基础上进行适当编排，需展示队形变化和造型设计；决赛以运动会开幕式展演的形式，各学院按两路纵队只做规定动作。

四、奖项设置

比赛设一、二、三等奖，按参赛队伍的数量，一等奖录取30%，二等奖录取30%，三等奖录取40%，颁发锦旗或证书。

五、评分办法

预赛和决赛成绩分别占70%和30%。

比赛采用20分制，现场打分，公开示分。

总分—1个最高分—1个最低分

比赛得分= ————————————————

裁判员人数—2

六、评分标准

成套动作得分=艺术分+完成分-裁判长减分。

**（一）艺术分10分包括：**

1.成套编排（7分）

（1）成套动作的设计应优美、大方、富有动感、符合年龄特点，动作组合能充分体现出协调性与多样性。（1分）

（2）过渡与连接：过度动作必须动感、平滑、流动地将三个空间（地面、站立、腾空）的使用穿插起来；连接动作必须要把在同一空间完成的组合和动作衔接起来，并富有创造性与连贯性。（1分）

（3）开始和结束动作：开始和结束动作设计清楚，要与成套动作协调；开始和结束允许出现托举动作，但不允许出现违例动作。（1分）

（4）配合和托举动作：动作设计巧妙、造型优美、完成流畅；成套动作中至少出现2次身体接触的配合动作；成套动作中可以出现托举和抛接。（1分）

（5）依次动作：运动员可以依次或分批做动作，任何一名运动员停顿节拍不超过1×8拍。（1分）

（6）场地及空间：成套动作应充分使用场地的每一个区域，充分利用三维空间和方向的变化。（1分）

（7）队形与路线：队形变化应自然、流畅、清晰，全队应不少于6次队形变化；移动路线要合理，移动方向要多变，包括前、后、左、右、斜线等。（1分）

2.表演（3分）

（1）运动员在比赛过程中的表现力、自信心和感染力。（1分）

（2）动作感觉与音乐的主题风格相匹配。（1分）

（3）精神面貌和表情（1分）。

**（二）完成分10分包括：**

1.技术技巧（5分）

技术技巧是指运动员完美完成动作的能力，它包括身体姿态的控制（1分）、动作的熟练性（1分）、动作准确性（1分）、动作的力度（1分）以及动作的幅度（1分）。

2.一致性（5分）

一致性是指全体队员整齐划一的完成动作（5分）。

**（三）裁判长扣分：**

1.出场

运动员被叫到后20秒钟未出场 减0.5分

运动员被叫到后60秒钟未出场 弃权

2.着装

运动员运动中露出内衣 减0.5分

运动员怪异发型及肤色 减0.5分

运动员头发遮盖脸部 减0.5分

运动员发带，鞋带散开或脱落 减0.5分

3.违例动作

出现任何违反健美操规则的违例动作减1分。

为了保持健美操的特色，对不利于健美操发展的其他项目的表现形式，以及身体各关节过分伸展与过分弯曲的易损伤身体的动作应禁止使用。

（1）所有沿矢状轴或横轴翻转的动作。

（2）所有高于30度的水平支撑动作。

（3）任何与身体的自然姿态完全相反的动作。如：反背弓、背部挤压、膝转、足尖起、仰卧翻臀等。

（4）使用爆发性加速或减速动作。如：抽踢、侧踹等。

（5）任何马戏或杂技动作。

七、其它

（一）此规程解释权归组委会。

（二）未尽事宜另行通知。