民族健身操竞赛规则

第一章 总 则

**1 宗旨**

民族健身操是彰显和弘扬少数民族传统体育文化精神和内涵的运动方式。民族健身操将民间传统健身活动中带有浓郁民族特色和鲜明地域特点的元素融入其中，通过新颖的编排设计，徒手或运用器械与身体运动巧妙结合，挖掘富有创意性民族特色和亮点的动作元素，挖掘多元健身文化内涵和精华，创新和丰富少数民族人民群众体育健身活动内容和形式，促进各民族之间的学习与交流。比赛是推广民族健身操项目的舞台。通过比赛，促进各民族平等团结、繁荣进步，提高少数民族人民群众的健康水平。

**2 比赛项目**

2.1 民族健身操规定套路

2.2 民族健身操自选套路

第二章 比赛通则

**3 成套动作时间**

3.1 规定套路时间按民族健身操规定套路的时间执行。

3.2 自选套路时间为3分30秒±10秒(不包括提示音)，计时由第一个可听到的声音开始，到最后一个可听到的声音结束。

**4 比赛音乐**

4.1 规定套路

民族健身操规定套路音乐由主办单位提供并播放。

4.2 自选套路

4.2.1 音乐要体现该套健身操的民族风格和特点，且与成套动作的主题相吻合，音乐剪接流畅、自然、完整，要求节奏鲜明、韵律感强，音乐内容不得有任何暴力、低俗等不健康的因素。

4.2.2 参赛队需向主办方提供符合要求的音乐文件。

**5 比赛场地**

比赛场地为木质地板、地毯或其他材质平整地面，周边至少有2米的空间，室内、室外均可。根据参赛人员规模划定比赛区域，其中，上场运动员16人的比赛，比赛区域为16米×16米。场地四周设有标记带，并清楚地标出比赛区域，带宽为5厘米，标记带属于比赛场地的一部分。

**6 比赛服装**

6.1 比赛服装可在保持民族特色的基础上进行改良，使之便于运动；服装可有图案但禁止有描绘战争、暴力、色情等不健康的内容；男女队员之间服装允许存在差异，但应保持风格统一。

6.2 参赛者可以佩戴表现本民族特色的饰物，饰物的材质、形状必须是安全的；参赛者身体禁止涂抹油彩；比赛时不允许露出内衣。

6.3 领奖时必须穿着比赛服。

**7 比赛器械**

自选套路可根据需要使用比赛轻器械，器械必须是安全的，不允许使用刀、枪、剑等较锋利、具有伤害性的器械，器械应体现本民族特点，并具有健身作用，一套动作只能选用1种器械，且须自始至终持有。

第三章 评分方法

**8 记分方法**

满分10分，由裁判员按评分标准进行评定。每位裁判员的评分最小单位精确到0.1分。在所有裁判员评分中去掉1个最高分和1个最低分，计算所剩分数的平均分，平均分精确到0.001分，再减去“裁判长减分”，为该项目的最后得分。

**9 规定套路评分**

规定套路的评分因素包含动作编排、动作完成、表现力与团队协作三部分。

9.1 动作编排（2分）

9.1.1 场地空间运用及队形变化（1分）

成套动作应充分、均衡地利用场地、空间，动作变化方向、路线及身体姿态变化要清晰、流畅；队形设计新颖合理，体现团队配合意识，成套动作中至少展示5个不同的队形变化。

9.1.2 前四个八拍和后各两个八拍的动作改编新颖、连贯及与成套动作的和谐统一（1分）动作编排减分标准：不符合上述要求，轻微减0.1～0.2分，明显减0.3～0.4分，严重减0.5分。

9.2 动作完成（6分）

9.2.1 动作的准确性（4分）

动作完成尊重原创，不得改变动作性质、数量、节奏，顺序，可改变动作方向。

9.2.2 动作的力度感（0.5分）

关节屈伸要有明显的弹性、有控制；动作完成要有力量和速度。

9.2.3 动作的流畅性（0.5分）

动作之间的连接自然、流畅，动作的转换及方向的变化干净利落，无多余动作。

9.2.4 动作的协调性（0.5分）

全身协调运动、动作轻松、有弹性，不过分松弛或过分紧张。

9.2.5 动作的节奏感（0.5分）

动作节拍和韵律应与音乐节奏和旋律相吻合。动作完成减分标准：动作完成不符合上述要求，轻微减0.1～0.2分，明显减0.3～0.4分，严重减0.5分。

9.3 表现力与团队协作(2分)

9.3.1 表现力（1分）：

9.3.1.1 运动员必须表现出健康向上的精神风貌，自始至终展现出自身的热情、活力与激情。

9.3.1.2 运动员应以优美、协调、高质量的动作完成全套比赛。

9.3.2 团队协作（1分）：

比赛过程中，运动员之间的配合（肢体配合、眼神交流等）协调一致。突出集体动作整齐划一，展示出一个团队不同于个人的优越性。表现力与团队协作减分标准：不符合上述要求，1～3人减 0.1～0.2 分；4～7 人减 0.3～0.4 分；8～16 人减0.5分。

**10 自选套路评分**

自选套路的评分因素包含动作编排、动作完成、表现力与团队协作三部分。

10.1 动作编排 (4分)

10.1.1 创编动作风格（1分）：主题健康、民族特色突出，符合本民族风俗习惯，体现民族健身操特点，健身操与民族舞蹈动作完美结合，成套动作的创编与音乐的理念相一致，动作设计与音乐节奏完美统一，有较强的艺术感染力。

10.1.2 创编动作内容 （1分）：成套动作内容丰富、新颖、多样；合理运用轻器械，发挥其健身功效；充分展现成套动作的健身性、观赏性及安全性。不提倡竞技健美操难度动作，不允许出现0.5（含0.5）分以上的竞技健美操难度动作。

10.1.3 场地队形与空间利用（1分）：成套动作应充分、均衡地利用场地、空间，动作变化方向、路线及身体姿态变化要清晰、流畅；队形设计新颖合理，体现团队配合意识，成套动作中至少展示5个不同的队形变化。

10.1.4 选取音乐要求（1分）：音乐要体现本套动作民族风格特点，音乐剪接流畅、自然、完整，要求节奏鲜明、韵律感强，音乐内容不得有任何反映暴力、低俗等不健康的因素。动作编排减分标准：不符合上述要求，轻微减0.1～0.2分，明显减0.3～0.4分，严重减0.5分。

10.2 动作完成（4分）

10.2.1 动作的准确性（1分）：基本姿态和技术正确，动作完成中对身体和器械有控制。

10.2.2 动作的流畅性（1分）：动作熟练、张弛有度，轻器械运用娴熟，动作之间连接自然、流畅。

10.2.3 动作的力度感（1分）：关节屈伸要有明显的弹性，有控制。动作完成要有力量和速度。

10.2.4 动作与音乐的合拍性（1分）：动作与所选音乐的节奏、结构、动效等方面相吻合。

动作完成减分标准：不符合上述要求，轻微减0.1～0.2分，明显减0.3～0.4分，严重减0.5分。

10.3 表现力与团队协作(2分)

10.3.1 表现力（1分）：

10.3.1.1 运动员自始至终展现出热情、活力、激情与健康向上的精神风貌。

10.3.1.2 运动员必须通过优美、协调、高质量的动作完成给人留下耳目一新的印象，在成套动作中要体现轻器械的合理使用及健身价值。

10.3.2 团队协作（1分）：

比赛过程中，运动员之间的配合 （肢体配合、器械互动、眼神交流等）协调一致。突出集体动作整齐划一，展示出一个团队不同于个人的优越性。表现力与团队协作减分标准：不符合上述要求，1～3人减 0.1～0.2 分；4～7 人减 0.3～0.4 分；8～16 人减0.5分。

**11 违例动作**

为保持民族健身操健身性、安全性的特色，时刻强调安全的重要性，对易造成损伤的动作应禁止使用。

11.1 任何马戏或杂技动作，如过度背弓动作。

11.2 技巧动作，如前后手翻、空翻、侧手翻、倒立。

11.3 抛接动作。

11.4 托举（超过两人的站立高度）。

11.5 使用具有伤害性器械。

11.6 竞技健美操0.5（含0.5）分以上的难度动作。

**12 裁判长减分**

12.1 参赛队在宣布上场后，超过20秒出场，减0.2分；超过60秒未出场，视为弃权。

12.2 上场人数多于或少于规定人数，减0.2分/人；男运动员每少一人，减0.2分。

12.3 着装不符合规定，减0.2分。

12.4 比赛过程饰物或装束散落，减0.1分/人/次，减至0.5分。

12.5 比赛过程中运动员身体触及标记带以外的地面，判做出界，减0.1分/人/次。

12.6 比赛过程中运动员失去平衡（跌倒），减0.3～0.5分/人/次。

12.7 音乐长度不足或超过规定时间，时间偏差（允许范围±1～5秒）减0.2分，时间错误（允许范围±6秒或更多）减0.5分；音乐质量差、不清晰，减0.2分。

12.8 器械种类超过1种，减0.5分。

12.9 替换器械必须放在场外，如不符合规定，减0.5分。

12.10 器械掉地，捡起继续完成动作，根据情况减 0.1～0.3分/人/次。

12.11 器械掉地，未捡起，每人减1.0分。

12.12 每出现一次违例动作，减0.5分。

12.13 在编排过程中应该体现民族健身操操舞结合的特点，如全部或部分出现舞蹈、健美操或情节化的编排（4×8个八拍以上）减0.3～1分。

12.14 不允许从场外开始，如从场外开始减0.2分。

**13 特殊情况处理**

参赛队遇到以下特殊情况时，应立即停止做动作并向裁判长反映，问题解决后可重新比赛，原先分数无效，成套动作完成后提出的要求将不被接受。

13.1 音乐播放错误。

13.2 因设备等问题而出现的干扰。

13.3 参赛队责任以外的情况而引起的比赛中断或终止。

（节选自《少数民族传统体育项目竞赛和表演规则及裁判法》2018年修订版）