**2025年哈尔滨理工大学**

**第十四届校园健康活力大赛竞赛总规程**

**健身操、啦啦操、舞蹈类竞赛规程**

**一、竞赛时间和地点：**

1.竞赛时间：2025年 5 月17 日

2.竞赛地点：哈尔滨理工大学体育馆

**二、主办单位**：

哈尔滨理工大学校团委

哈尔滨理工大学体育教学部

**三、承办单位：**

材化学院

1. **大赛主题：**

**燃动理工“珩”心，绽放活力风采**

1. **参赛对象：**

哈尔滨理工大学全日制在校大学生（留学生）

**六、竞赛项目：健身操、啦啦操、舞蹈类**

1.韵律健身操（健美操，广场舞，团体操，轻器械操等）

2.花球啦啦操（必须手持花球）

3.流行街舞（poppin ,hiphop,breaking,jazz,locking等）

(1)原创综合风格齐舞。除纯粹的Breaking齐舞以外，以街舞中一种或多种风格混合编排的原创街舞齐舞作品作为比赛内容。

(2)原创Breaking齐舞。以纯粹的Breaking风格元素进行编排的原创齐舞作品作为比赛内容。

4.风格舞蹈（国标舞、现代舞、舞剧等）

5.民族舞（古典舞、中国舞等）

**参赛组别和内容**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 项目 | 组 别 | 性别/人数 | 音乐时间 |
| 韵律健身操 | 小团体 | 性别不限2-8人 | 2分-3分 |
| 大团体 | 性别不限8-20人 |
| 全女生组 | 全女生6-20人 |
| 花球啦啦操（必须手持花球） | 小团体 | 性别不限5-12人 | 2分-2分30秒 |
| 大团体 | 性别不限12-24人 |
| 全女生组 | 全女生8-24人 |
| 流行街舞 | 原创综合风格齐舞 | 性别不限7-24人 | 2分-3分 |
| 原创Breaking齐舞 | 性别不限5-24人 |
| 风格舞蹈 | 无 | 性别不限1-20人 | 1分30秒-3分 |
| 民族舞 | 无 | 性别不限1-20人 | 1分30秒-3分 |

**七、参赛要求：**

1、以学院为单位报名，每个学院可根据实际情况选择四项运动舞蹈中至少报名两项。

2.参赛音乐统一规定为MP3格式，文件名为组别+项目+参赛队伍名称+时长，要求音乐质量好，清晰度高，赛前领队会统一提交，并在赛事当天将音乐放U盘内随身携带，以备音乐播放时出现意外问题。音乐时长超出或不足将在由裁判长扣分。

3.原则上同一选手只能代表自己学院参加不同项目的比赛，如遇特例需要外援的学院应在赛前报备外援人数，每加一人在该项总分上扣除1分，依次递加。

4.比赛服装、音乐(含歌词)、动作设计等不得出现任何反社会、宗教、暴力、色情等元素;参赛选手不得暴露已有纹身;服饰、化妆与发型不得过于夸张与怪异，禁止穿着过于暴露身体的服饰，在符合各舞种风格特征情况下，要尽量体现出当代校园学生健康活力的形象。

**八、评分标准：**

本次比赛设立专业裁判老师5人。根据每支队伍参赛套路编排的艺术性、完成情况、新颖的难度表现、音乐的选择、服装的选择，表现力，渲染的主题等进行综合评分。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | 艺术分35分 | 必须有创新性，主题性，积极健康，贴近生活，5次以上的队形变化，每名队员有交流、有活力 |
| 2 | 完成分30分 | 动作的一致性、完成动作的标准及规范程度 |
| 3 | 难度分15分 | 能利用新颖的难度来表现舞蹈风格与创意 |
| 4 | 服 装10分 | 符合舞蹈特点，能与编排相呼应，人数符合项目要求 |
| 5 | 音 乐10分 | 清晰流畅与套路相呼应、时间在规定范围内。 |
| 6 | 总分 | 评委分数去掉一个最高分，一个最低分，取其余平均分。 |

**九、名次录取与奖励**

1.各组别各项目比赛取前八名，颁发成绩证书。

2.大赛设立：最佳编排奖、最佳表演奖、最佳服饰奖、最佳创意奖。并颁发证书。

**十、报名方式：**

1、报名单（在体育教学部网站通知公告专栏下载）由各学院负责人发送至 1401801362@qq.com

2、报名咨询电话：13159868886 苏老师

3、报名截止时间：2025年5月12日20:00

4、领队会：2025年4月28日晚17：40，体育馆三楼会议室

**健身健美（健体、 健身模特）比赛规程**

**一．竞赛项目：**

1.健体比赛

2.健身模特

**二、比赛项目及分组**

**参赛组别和内容**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 项目 | 组 别 | 性别/展示人数 | 音乐时间及展示内容 |
| 健体比赛 | 男子健体A组 | 男/1人 | 30秒-1分钟分  健体4个规定动作展示（正展，左右侧展，背展） |
| 男子健体 B组 | 男/1人 |
| 女子健体A组  女子健体B组 | 女/1人  女/1人 |
| 健身模特 | 男子健身模特 | 男/1人 | 1分-2分  自由动作展示。走秀 |
| 女子健身模特 | 女/1人 |

**三、参赛要求：**

1、以学院为单位报名，每个学院可根据实际情况选择同时报名两项竞赛。

2.参赛音乐进行自选，统一规定为MP3格式，文件名为组别+项目+个人姓名+时长，要求音乐质量好，清晰度高，赛前向潘铭老师统一提交，并在赛事当天将音乐放U盘内随身携带，以备音乐播放时出现意外问题。音乐时长超出或不足将在由裁判长扣分。

**3.健体比赛展示要求：**

（1）男子健体竞赛要求

. 男子健体A 组：身高 168cm-173cm（含）

. 男子健体B 组：身高 173cm-178cm（含）及以上

健体男子自备（五分裤，沙滩裤可等自行选择）。

（2）女子健体竞赛要求

. 女子健体A 组：[身高 155CM-160CM]

. 女子健体B 组：[身高 160CM 以上]

健体女子自备（如瑜伽裤，比基尼，礼服等，自行选择）。

1. 健体比赛自备棕油用于凸显肌肉量，如有纹身需自备遮瑕膏遮

挡纹身。

**4.健身模特比赛展示要求：**

（1）男子健身模特

进行休闲西服展示。上身可着修身的休闲西服，下身可着休闲裤，展现时尚与自信。

（2）女子健身模特

穿晚礼服进行展示，（也可穿瑜伽服，运动服等自行选择）走模特步按规定 I 路线行走，展现 优雅气质与舞台表现力。晚礼服款式需有创意、有魅力。

1. **评分标准：**

本次比赛设立专业裁判老师5-7人。根据每健体竞赛评分要求与健身模特评分要求对参赛人员展进行综合评分。

**1.健体竞赛评分标准**

（1）肌肉发达度（25 分）

整体肌肉块头大小，包括胸肌、腹肌、背肌、手臂肌肉、腿部肌肉等部位的发达 程度。肌肉维度大且饱满者得高分。 观察肌肉的厚度和围度，同等条件下，肌肉更厚实、围度更大的选手在该项得分

更高。

（2）肌肉细节度（25 分）

肌肉线条的清晰度，如腹肌的分割线、胸肌的下缘线、肱二头肌和肱三头肌的线 条等。线条清晰、明显者得分较高。肌肉的分离度，即不同肌肉群之间的界限是否清晰，分离度高的选手在该项可获得较好分数。例如，肩部三角肌的前、中、后束之间，以及大腿的股四头肌各部分之间的分离清晰程度。

（3）身体比例与对称性（20 分）

比例方面，关注上身与下身的比例协调，例如肩部宽度与臀部宽度的比例，以及四肢与躯干的比例关系。比例协调自然的选手得分较高。

对称性上，观察身体左右两侧肌肉的发展是否均衡，包括肌肉大小、形状等方面。左右对称性好的选手在该项有优势。

（4）舞台表现力与动作规范（15 分）

舞台表现力体现在选手在展示过程中的自信程度、眼神交流、表情管理以及与音乐节奏的配合。能够充分展现出自信、活力且与音乐相得益彰的选手得分更高。动作规范要求选手在做规定动作或自选动作时，动作标准、到位，符合健体比赛 的动作规范要求。动作变形或不到位者将被扣分。

（5）服装与形象（15 分）

服装要求符合健体比赛的风格，形象方面，包括发型、妆容（女士）以及整体的精神面貌。形象整洁、得体，展现出良好的健身形象者可获得较好分数。

（6）总分：评委分数去掉一个最高分，一个最低分，取其余平均分。

**2.健身模特评分标准**

（1）身形比例（30 分）

身体各部分比例协调，符合审美标准，肌肉发达程度适中，线条流畅自然。

1. 肌肉线条（20 分）

肌肉线条明显，有一定的分离度和立体感，特别是腹部、肩部、手臂、腿部等部位。

1. 舞台表现力（30 分）

在舞台上自信、大方，行走姿态优美，动作自然流畅，能够与音乐和现场氛围相融合，吸引观众注意力。

1. 服装搭配（20 分）

服装符合比赛要求，款式新颖、得体，能够突出自身优势和特点。

1. 总分：评委分数去掉一个最高分，一个最低分，取其余平均分。

**五、名次录取与奖励**

1.各组别各项目比赛取前三名，颁发成绩证书。

2.设立优秀奖若干名，颁发证书及纪念品，以鼓励积极参与的选手。 另设 “最佳舞台表现奖”“最具潜力奖” “最美笑容奖” “最佳颜值奖” 等特别奖项，根据选手在比赛中的综合表 现进行评选，颁发相应证书及奖品。

**六、报名方式：**

1、报名单（在体育教学部网站通知公告专栏下载）由各学院负责人发送至 [1401801362@qq.com](mailto:1401801362@qq.com)

2、报名咨询电话： 15501000183 潘老师

3、报名截止时间：2025年5月12日20:00

4、领队会：2025年4月28日晚17：40，体育馆三楼会议室

**七、其他事项**

1.参赛选手需自行做好比赛期间的饮食、休息等准备工作，以最佳状态参赛。

2.比赛现场将配备基本的医疗急救设备和医护人员，以应对可能出现的突发健康状况。

3.选手应尊重裁判的判决，如对比赛结果有异议，可在比赛结束后 [1 小时] 内，由本人向主办方提出书面申诉，主办方将组织相关人员进行调查和处理。

4.主办方有权根据实际情况对比赛章程和安排进行调整，并及时通知参赛选手。

5.本次比赛旨在推广健身健美运动，促进学生之间的交流与学习，选手应秉持公平、 公正、公开的体育精神，不得使用违规药物或采取不正当手段参与比赛，一经发现，立即取消参赛资格，并视情节轻重给予相应纪律处分。