

# 2022年杭州市青少年体育超级联赛

## 杭州市第二届少儿体操公开赛竞赛规程

### 一、比赛日期

2022年12月30-31日

### 二、主办单位

共青团杭州市委、杭州市体育局、杭州青少年活动中心

### 三、承办单位

杭州市青少年体育运动协会、杭州西子青少年体育俱乐部

### 四、参赛对象

公开组：杭州市少年儿童、幼儿园、俱乐部、学校

学员组：青少年活动中心（两地）幼儿体操初级及以上学员、快乐体操学员

### 五、参赛项目

基本体操、快乐体操、全国体操等级动作（线上）

### 六、参赛形式

1. 比赛采用线上视频形式进行，并根据疫情形势防控要求适当作调整。

2. 视频要求：每个项目参赛视频要求一镜到底录制完成。录制现场需光照均匀，采取正面录制，不得使用无人机俯拍视频；镜头保持稳定清晰（建议使用三角架），视频须为横屏，保证画面画质清晰、镜头大小合适；格式为MP4，拍摄时线须无遮挡，单机位拍摄，不得采用运镜。重点突出比赛成套，每个运动员都要在视频里，不得做剪辑、特写、

配音等效果处理；大小须在 300MB 以内。

## 七、 参赛办法

(一) 集体赛:基本体操集体自编操(徒手)

1.集体自编操要求,人数 8-22 人(男女比例不限)全套动作可以从以下十个规定动作中任选四个或四个以上动作,名称如下:

- ①向前或向后滚翻(结束姿势不限)
- ②劈叉(横、竖)
- ③连续二次仰卧起坐(姿势不限,但两手不允许撑地)
- ④肩肘倒立(停 4 拍以上)
- ⑤女:下腰(开始和结束姿势不限),男:连续两次直腿立卧撑(站立开始,站立结束)
- ⑥搬腿(腿的方向和姿势不限)
- ⑦对称的踢腿,左右腿各一次(正、侧、后任选)
- ⑧波浪(手或身体向前或向后均可)
- ⑨足尖步和跑跳步(后踢腿跑、踏步跳、小碎步跑、滑步跑)等
- ⑩ 2 次跳跃动作(空中姿态不限)

每一人漏一个规定动作或未完成动作,扣除其分值。

2. 自编全套动作必须遵循健身性、娱乐性、趣味性、观赏性统一的原则,根据幼儿身心特点和促进身体全面发展,以基本体操动作为主体舞蹈的基本动作,操舞结合。

3. 全套动作必须有 2-4 次队形（包括开场造型和结束造型）变化，动作优美、连接紧凑，有刚柔、高低、强弱、快慢的变化，尽量减少重复。

4. 全套动作的时间为 2 分 30 至 3 分 30 秒钟，时间不足或超过扣 0.2 分。时间计算以场上动作开始至成套动作结束为止。

5. 所有幼儿比赛队员穿体操服、服装式样及颜色必须协调统一。穿体操鞋、白色袜子或赤脚均可。不得佩戴金属饰物，不得以戏剧化化妆。

## （二）个人赛：快乐体操

1. 器械项目：跳马、单杠、平衡木、自由体操、小蹦床、吊环、双杠。

2. 线下比赛全套动作以 2020 年杭州青少年活动中心自编的《快乐体操教学标准》动作。

3. 线上视频比赛动作以《2022 年全国体操项目等级规定动作》1-3 级成套动作。

4. 所有比赛队员需穿紧身运动服或体操服、防滑袜或赤脚均可，不得佩戴金属饰物，不得以戏剧化化妆。

## （三）比赛组别

### 1. 基本体操

学员丙组：幼儿体操初级班学员

学员乙组：幼儿体操中级班学员

学员甲组：幼儿体操高级班学员

公开幼儿组：（3-7岁）

公开少儿组：（7-9岁）

## 2. 快乐体操（分男、女组）

学员丁组：快乐体操启蒙班学员

学员丙组：快乐体操初级班学员

学员乙组：快乐体操中级班学员

学员甲组：快乐体操高级班学员

公开丁组：（3-4岁）

公开丙组：（5-6岁）

公开乙组：（7-8岁）

公开甲组：（9岁）

## 3. 2022年全国体操等级动作

1-2级成套不分男、女，不受年龄段限制

3级成套（分男、女组）不受年龄段限制

## 八、竞赛办法

（一）本次大会进行单场决赛制。

（二）集体赛，按2014年新版《幼儿基本体操评分规则》进行。

（三）个人器械项目比赛，以2020年杭州青少年活动中心自编《快乐体操教学规定动作及评分标准》和《2022年全国体操项目等级规定动作及评分标准》进行，为确保比赛

顺利进行，比赛中不接受申诉。

## 九、奖励

所有项目成绩按 40%、40%、20%的比例设一、二、三等奖若干名，颁发获奖证书和奖牌。集体项目获得一等奖的教师将获得优秀教练员（1-2 名）。

## 十、裁判选派

本次比赛裁判团队由大会统一安排。

## 十一、 报名办法

（一）每队可报领队 1 名，教练员 1-3 名。

（二）各参赛单位报名截止于 2022 年 12 月 20 日。

各参赛队于 12 月 20 日前提交报名表和参赛视频。报公开组的单位需要将加盖单位公章的报名表图片和报名表电子版和视频一起打包发送至报名邮箱 [hzqsnty@163.com](mailto:hzqsnty@163.com)，邮件以“2022 少儿体操公开赛-参赛项目-单位名称”命名。

（三）赛事联系人：孙燕 手机：15805818700，电话：86510189；王莉丽 手机：18268084438。

## 十一、 经费

（一）参赛运动员每人需缴 100 元赛事综合服务费，确认报名并缴费后如自动放弃不予退费。缴费时间为 12 月 20 日-25 日。

（二）缴费方式：

请参赛队员于2022年12月20日前在杭州青少年活动中心完成注册。未在指定时间内完成注册将影响缴费视为比赛弃权。

(1) 注册方法：

已注册杭州青少年活动中心账号的：微信公众号“杭州青少年活动中心”点击“兴趣课程”-“微报名”，填写账号密码确保可以正常登录。

未注册杭州青少年活动中心账号的：关注微信公众号“杭州青少年活动中心”点击“兴趣课程”-“微报名”-“开始注册”，浙江政务服务网注册规定一个手机号只限绑定一个账户，并请牢记浙江政务服务网的账户名和密码。为确保注册后能成功登录杭州青少年活动中心报名平台，请在完成注册后及时使用浙江政务服务网账户名和密码，登录杭州青少年活动中心报名系统（见下图），并填写相关信息（就读学校、就读年级等）。



(2) 缴费时间:请于 12月20日-25日 24:00 登录杭州青少年活动中心进行缴费。逾期未缴费视为比赛弃权。

(3) 缴费方式: 微信公众号“杭州青少年活动中心”-“兴趣课程“-” 微报名“-填写账号密码登录-“预约记录”-核对金额-缴费。

(三) 裁判员、工作人员经费、会务费等由承办单位负责。

**十二、本规程未尽事宜，另行通知。**

# 杭州市第二届少儿体操公开赛报名表

(集体项目：基本体操)

参赛组别:

教练:

联系方式:

序号	姓名	性别	身份证号码	监护人	联系方式
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					



17					
18					
19					
20					
21					
22					



