

2025 年上海海洋大学健美操、啦啦操技能达标赛（秋季学期）

竞赛规程

一、竞赛时间与地点

1. 竞赛时间：2025 年 12 月 23 日（星期二）下午 13:00-16:00
2. 竞赛地点：体育馆 103

二、竞赛项目和分组

1. 竞赛项目：啦啦操-战歌（大一）；健美操-有氧舞蹈二级（大二）
2. 竞赛分组：六人为一组随机分配

三、参赛对象

秋季选修健美操课的全部学生。

四、竞赛办法

校园健美操达标赛标准主要依据《全国健美操大众锻炼标准》来执行，具体如下：

分值	动作完成	艺术表现	团队配合
92-100 分	整套动作熟练，完成动作协调、有力度、姿态舒展、技术正确。	动作和音乐完美融合，有很强的表现力和感染力。	队形变化自然流畅。
81-91 分	整套动作较熟练，完成动作较协调、有一定力度、姿态较舒展、技术基本正确。	动作和音乐较融合，有一定表现力和感染力。	队形变化较流畅。
70-80 分	能较熟练完成动作，动作力度和舒展度不足。	动作和音乐合拍，动作基本协调清晰。	队形变化比较自然。
60-69 分	动作独立完成，整套动作基本正确。	动作与音乐不太合拍，无感染力。	队形变化与音乐的配合不自然。

五、达标标准及奖励办法

1. 达标标准：得分 92 分及以上者为达标。
2. 奖励办法：对于达到标准的参赛者颁发达标证书，并录入校体育竞赛达标系统，按照相关文件规定可以申请替代体育课程学分。

六、注意事项：

1. 参赛者提前 30 分钟到达比赛场地，等待热身和赛前检录。
2. 参赛者须穿白短袖和黑裤子，女生扎马尾，男生头发不能遮眼睛。女生带妆，不带首饰。
3. 比赛期间听从裁判引导，有序入场和参赛。

七、未尽事宜，另行通知。