河南省老年人体育协会文件

豫老体〔2024〕33号

关于印发“逐梦老健美 共享康乐寿”河南省第五届老年人广场舞大赛竞赛规程的通知

各省辖市、济源示范区老年体协，省直机关老年体协，各行业老年体协：

为庆祝中华人民共和国成立75周年，全面贯彻落实习近平总书记关于老龄工作及体育工作的系列讲话精神，树立“逐梦老健美 共享康乐寿”的正确导向，经河南省体育局、河南

省老年人体育协会共同研究决定，以“逐梦老健美 共享康乐寿”为主题，拟定于2024年11月份在南阳市举办2024年河南省第五届老年人广场舞大赛总决赛。请各单位高度重视，积极准备，组队参加比赛，参赛情况将作为“五动机制”考评的内容。

具体要求见附件。

附件：河南省第五届老年人广场舞大赛竞赛规程

2024年4月16日

附 件

河南省第五届老年人广场舞大赛竞赛规程

一、主办单位

河南省体育局

河南省老年人体育协会

二、承办单位

各省辖市体育主管部门、老年体协，济源示范区、省直机关老年体育，各行业老年体体协。

三、指导思想

认真学习贯彻落实习近平总书记关于老龄工作、体育工作的一系列重要讲话精神，以实施积极老龄化国家战略为契机，坚持以人民健康为中心的指导思想，广泛开展老年人体育健身活动，动员和引导广大老年人参与广场舞运动，通过省、市、县、乡四级联动，带动全省老年广场舞爱好者“舞出精彩、舞出自我、舞出健康、舞出快乐”，增强广大老年人的健身意识，养成体育锻炼的习惯，形成崇尚健身、追求健康文明的生活方式，彰显老年人的精神风采。

四、活动主题

逐梦老健美 共享康乐寿

五、阶段安排（共分4个阶段进行）

（一）第一阶段（乡、镇、街道办事处选拔赛，5月-7月）

以乡、镇、街道办事处老年体协和涉老部门为主办单位，以行政村、社区、健身站点，群众自发的健身队为参赛单位，乡镇比赛以乡镇农民体育健身工程所在地为比赛地点，街道办事处比赛可选择广场、公园为比赛地点。比赛场地悬挂条幅，不要求参赛队伍统一服装，勤俭办赛，评分标准以队伍整齐划一为基础。

（二）第二阶段（县、市、区选拔赛，7月-8月）

以县（市、区）为主办单位，各乡镇、街道办、机关企事业单位、协会健身站点选拔出1-3支队伍参赛，根据举办能力控制参赛规模。省直管县（市）选拔1支队伍直接晋级总决赛。不要求统一服装。评分标准以队伍整齐划一为基础。

（三）第三阶段（省辖市选拔赛，9月-10月）

以省辖市为主办单位，各县（市、区）选送1-3支队伍参赛，根据举办能力确定赛事规模，选拔1支队伍参加总决赛。要求统一服装，参照总决赛参赛办法进行评分。

（四）第四阶段（河南省总决赛，11月）

在各选拔赛的基础上，省辖市、省直管（县）市、省直和行业老体协各推荐1支队伍参加全省总决赛，展现本地风采，凸显河南老年人特色，形成规模声势。

六、活动要求

（一）省老体协将各级赛事举办情况纳入“五动机制”考评内容，根据赛事规模、办赛质量给予赛事补贴。乡（镇、街道办）举办的赛事要上报现场比赛照片、参赛单位名称、参赛队数人数；县（市、区）赛事要上报秩序册、成绩册、现场比赛照片；省辖市赛事要上报参赛秩序册、成绩册和当地媒体宣传的现场比赛图片、视（音）频。

（二）本次交流活动在全省范围层层发动，通过乡（镇、街道办）级选拔赛、县（市、区）级选拔赛、省辖市级选拔赛，最终选拔出优秀队伍参加河南省第四届老年人广场舞大赛总决赛。

（三）各地要按照原文化部、体育总局、民政部、住房城乡建设部联合印发的《关于引导广场舞活动健康开展的通知》（文公共发〔2015〕15号）和国家体育总局《关于进一步规范广场舞健身活动的通知》（体群字〔2017〕193 号）要求，充分利用公共文化和体育设施为展演活动提供场地支持，加强对广场舞活动的规范管理，加强广场舞活动的组织建设和队伍建设，采取多种形式传播团结友爱、健康向上的广场舞文化，不得因广场舞活动产生扰民、传播封建迷信思想等。要加强安全防范工作，各地活动须制定各方面的活动安全预案，确保活动安全有序开展。

七、项目设置

（一）规定套路：各参赛队在下列31个套路中任选1套。

1、中国老年人体育协会推广的 4 套：

《一起向未来》、《中华一家亲》、《永远一家人》、《黄河源头》。

2、2015年国家体育总局、文化部推广的 12 套：

《倍儿爽》、《今夜舞起来》、《站在草原望北京》、《策马奔腾》、《广场 style》、《小苹果》、《最炫民族风》、《中国美》、《中国味道》、《快乐舞步健身操》、按摩球韵律操《微笑》、活力健身操《自豪的建设者》。

3、2017年全国广场舞推广委员会推广的12套：

《阿西里西》、《天蓝蓝》、《万树繁花》、《丝绸之路》、《激情飞扬》、《吉祥谣》、《请到长城来滑雪》、《凉凉》、《凉山姑娘》、《萨朗姐》、《桃花谣》、《最美的中国》。

4、2018年国家体育总局社体中心推广的3套：

《点赞新时代》、《全民共舞》、《欢乐中国欢乐家》。

（二）自选套路：

各参赛队自行创编1套广场舞，音乐时长为3分30秒至4分30秒。

八、参赛要求

（一）运动员资格：经常参加体育健身活动，适宜参加

该项目比赛者，女运动员年龄55岁-70岁，男运动员年龄60岁-70岁。为培养新队员，做好传帮带，同时为我省广场舞项目发展增添活力，每队可按出场队员的30%比例，挑选女50岁-55岁之间，男55岁-60岁之间的队员参赛。

（二）每队可报规定套路1套和自编套路1套。

（三）每队限报领队、教练员各1人，队员12-20人，替补队员2人，鼓励男队员参加。领队、教练员可兼运动员。

（四）参赛人员以本人自愿、亲属支持为原则，须经县级以上医院检查适合此项运动者，各单位报名时，须附本人和亲属签字的自愿参赛责任书。

九、竞赛办法

（一）采用中国老年人体育协会最新审定的《老年人广场舞竞赛规则（试行）》（2021版）。

（二）各套路比赛只进行一轮。

（三）规定套路音乐采用国家体育总局统一制作的标准音乐，由大会统一播放。

（四）自编套路的音乐由各参赛单位自行制作，并录制在U盘上，U盘内不允许出现其它内容，音乐开始部分允许有不超过二个八拍的预备拍，统一播放。

（五）为了更贴近生活、贴近群众,充分体现广场舞活动的社会化、群众化，重在健身、重在交流、重在推广和普及，

要求各队在参加比赛时着装适宜运动，不得影响动作展示或存在安全隐患，且与动作内容、套路风格和音乐主题相符，体现老年人精神风貌，无不文明、不健康元素，中途不得脱离身体。

（六）弃权。超过规定时间10分钟不到场的代表队，视为自动放弃比赛。比赛中，因不服从裁判判罚或其他原因，在裁判长要求恢复比赛后5分钟内，仍旧不进行比赛，视为罢赛，取消该运动队继续比赛和获奖的资格。

十、竞赛有关规定

（一）规定套路

1、按照规定套路的既定内容进行动作展示，动作完成必须准确无误且与音乐节奏合拍，不得增、减动作或对规定动作的内容、性质、顺序进行更改，但可对动作方向进行左右对称变化。

2、全体队员配合默契、整齐熟练，在动作完成节奏、动作幅度和轨迹、队形移动变化、整体表演能力等方面表现一致。队形变化不少于 5 次（不含起始与结束造型），队形过渡自然美观而不生硬勉强，动作衔接连贯流畅，幅度、力度饱满。

3、全体队员精神饱满、乐观自信、积极向上，姿态优美，仪表端正，妆容适度，动作舒展大方，给人以美好视觉感受，

展示老年人的健康活力风采，表演服饰与套路风格、音乐主题高度吻合，充分呈现团队整体美感。

（二）自选套路

1、动作设计安全、丰富，符合老年人年龄与生理特点，运动负荷科学合理，身体各个部位都能得到有效锻炼，不得出现翻腾、大跳、劈叉、托举、双膝跪地等可能对身体造成损伤的难度动作和危险动作。轻器械套路应充分挖掘所使用轻器械健身功能，动作设计符合轻器械特点及技术要求。

2、主题鲜明风格突出，动作编排、造型设计、队形变化新颖独特，与音乐风格和谐统一，具有创新性、多样性，准确体现舞蹈风格特点，队形变化不少于 5 次（不含起始与结束造型）。不得有舞台化、情节化的编排。

3、队伍可在入场后以静态造型开始表演，也可采取动态方式入场，但全体队员必须在音乐播放后2个8拍内全部出场。表演过程中所有队员均不得在场上持续停顿超过1个8拍。全体队员配合默契、整齐熟练，在动作完成节奏、动作幅度和轨迹、队形移动变化、整体表演能力等方面表现一致。队形过渡自然美观，动作衔接连贯流畅，幅度、力度饱满。轻器械使用合理、运用巧妙、形式多样、无失误。充分合理利用场地和空间，不得无故中途上、下场。

4、全体队员精神饱满、乐观自信、积极向上，动作舒展

大方，姿态优美，仪表端正，妆容适度，给人以美好视觉感受，展示老年人的健康活力风采，表演服饰与套路风格、音乐主题高度吻合，充分呈现团队整体美感。

十一、总决赛竞赛规程另行通知。

十二、未尽事宜，另行通知。

十三、本规程解释权归河南省老年人体育协会。