

中国蹦床与技巧协会

中国蹦床与技巧协会关于印发2022年 全国青少年啦啦操精英赛的通知

各有关单位：

2022年全国青少年啦啦操精英赛将于11月12-13日在山西省忻州市繁峙县举行，现将有关事项通知如下：

一、主办单位：

国家体育总局体操运动管理中心

中国蹦床与技巧协会

二、资助单位：

中华全国体育基金会

三、承办单位：

中国蹦床与技巧协会啦啦操分会

太原市啦啦操运动协会

繁峙县教育科技局

南京新恒鼎体育推广有限公司

四、协办单位：

山西红紫林体育文化发展有限公司

南京合生汇信息科技有限公司

南京鸿盛航体育推广有限公司

五、媒体支持：人民日报、中央人民广播电台、中新社、中国教育电视台、中国教育报、中国体育报、新浪网、搜狐网、中国啦啦操网、省市级相关新闻媒体。

六、比赛时间、地点：

（一）比赛时间：11月12-13日。

（二）比赛地点：繁峙县文化馆。

七、报名和报到：

（一）比赛形式：以线上、线下相结合形式进行；

1. 线下比赛：仅限繁峙县参赛队伍；

2. 线上比赛：除繁峙县以外的全国其他地区的参赛队伍向组委会提交比赛视频。

（二）报名截止时间：10月31日，逾期报名，不予受理。

（三）视频提交截止时间：11月6日。

（四）视频要求：

1. 每单项参赛视频须一次性一镜到底录制完成，录制现场须光照均匀，须采取正面录制，不得使用无人机俯视拍摄；不得使用以往比赛、训练视频；镜头保持稳定清晰（建议使用三脚架），视频须为横屏，保证画面画质清晰、镜头大小合适；格式须为mp4，拍摄视线须无遮挡，单机位拍摄，不得运镜，重点突出比赛成套，每个运动员都要在视频里，视频录制不包括进场和退场，不得做剪辑、特写、配音等效果处理；分辨率须

为 1280×720，大小须在 100MB 以内，打印参赛信息表并填写；在视频开始前，须先录制五秒参赛信息表，然后开始成套展示；经审查，不符合上述视频要求的取消参赛资格；

2. 拍摄建议：场地为适合运动的室内外平整有弹性场地，拍摄背景干净整洁，建议平视或微俯视拍摄，建议拍摄距离 5-7 米，建议 14m×14m 场地在拍摄镜头内。

（五）报到时间和地点：

1. 报到时间：11 月 12 日（具体时间另行通知）；
2. 报到地点：繁峙县文化馆。

（六）线下队伍仅安排繁峙县幼儿组及技巧自选项目的参赛队伍走场。

（七）赛事组委会联系方式（工作时间 9：30-17：30）：

1. 赛事负责：吴辉扬 18636866356；
2. 赛事咨询：郭 珺 18636158817；
3. 赛事联络邮箱：ccachina002@163.com；
4. 报名须登录：“啦啦操GO”APP；

5. 相关赛事信息将同步在“啦啦操 GO”APP 和本次赛事微信群上公布，敬请留意。

八、防疫安全要求：各参赛单位须根据当地疫情防控政策，安全、有序地组织参赛视频的录制，并确保录制过程中的人生安全。

九、未尽事宜，另行通知。

(此页无正文)



2022 年全国青少年啦啦操精英赛竞赛规程

一、竞赛日期和地点：

2022 年 月 在 举行。

二、参加单位：

各省（市、自治区）体育局青少处、各行业体协，各有关幼儿园、大中小学校、社会团体、培训考级中心（点）及俱乐部。

三、竞赛组别：

（一）公开组：

1. 公开幼儿组：

- （1）公开幼儿甲组（5-7 岁）；
- （2）公开幼儿乙组（3-5 岁）；
- （3）公开幼儿混合组（3-7 岁）；

2. 公开儿童组：

- （1）公开儿童甲组（10-13 岁）；
- （2）公开儿童乙组（6-9 岁）；
- （4）公开儿童混合组（6-13 岁）；

3. 公开少年组：

- （1）公开少年甲组（15-19 岁）；
- （2）公开少年乙组（12-16 岁）；
- （3）公开少年混合组（12-19 岁）；

4. 公开青年组（17-26 岁）：

- （1）公开青年甲组（高水平及其他）；
- （2）公开青年乙组（体育院系）；
- （3）公开青年丙组（普通院校）；
- （4）公开青年丁组（高职高专）；

5. 公开亲子组：

- (1) 公开亲子甲组（少儿运动员年龄：3-7岁）；
- (2) 公开亲子乙组（少儿运动员年龄：6-13岁）；
- (3) 公开亲子丙组（少儿运动员年龄：12-19岁）；
- (4) 公开亲子混合组（少儿运动员年龄：3-19岁）；

6. 公开残障组：

- (1) 公开残疾组（含听力、视力及其他肢体残疾等）；
- (2) 公开特殊组（含智力障碍等）；
- (3) 公开残障混合组（同时含听力、视力及其他肢体残疾与智力障碍等）。

（二）俱乐部组：

1. 俱乐部幼儿组：

- (1) 俱乐部幼儿甲组（5-7岁）；
- (2) 俱乐部幼儿乙组（3-5岁）；
- (3) 俱乐部幼儿混合组（3-7岁）；

2. 俱乐部儿童组：

- (1) 俱乐部儿童甲组（10-13岁）；
- (2) 俱乐部儿童乙组（6-9岁）；
- (3) 俱乐部儿童混合组（6-13岁）；

3. 俱乐部少年组：

- (1) 俱乐部少年甲组（15-19岁）；
- (2) 俱乐部少年乙组（12-16岁）；
- (3) 俱乐部少年混合组（12-19岁）；

4. 俱乐部青年组（17-26岁）：

- (1) 俱乐部青年甲组（高水平）；

(2) 俱乐部青年乙组（体育院校）；

(3) 俱乐部青年丙组（普通院校）；

(4) 俱乐部青年丁组（高职高专）。

(三) 其他说明：

1. 公开组：所有符合年龄要求的运动员都可以报名参赛；

2. 高水平及其他组：教育部颁布的高水平运动队招收的大学生运动员及其他非学生运动员；

3. 体育院系组：体育院校（系）体育表演、体育教育、社会体育、运动训练、民族传统专业等体育相关专业在校大学生；

4. 普通院校组：普通院校非体育院系的在校大学生；

5. 公开残疾组：包含听力、视力及其他肢体残疾等，残疾运动员人数须达到全队人数的 25%及以上；

6. 公开特殊组：包含智力障碍等，特殊运动员人数须达到全队人数的 50%及以上；

7. 公开残障混合组：同时包含听力、视力及其他肢体残疾运动员及智力障碍运动员；

8. 公开亲子组：少儿运动员和成人运动员人数均须至少达到全队人数的 25%；

9. 参赛年龄计算办法：比赛所在年份减出生年份为运动员参赛年龄（例：2022 年-2012 年=10 岁）；凡参赛运动员年龄符合幼儿（甲、乙）组、儿童组（甲、乙）组、少年组（甲、乙）组、成年（甲、乙、丙）组、亲子（甲、乙、丙）组中任意一组的年龄要求时，必须选在相应组别；仅限跨至少两个年龄组别的队伍才可报该组别混合组。

四、竞赛项目：

(一) 啦啦操规定动作（项目设置详见附件一）：采用《2020 版全

国啦啦操规定动作》。

(二) 啦啦操自选动作(项目设置详见附件一), 技巧啦啦操在托举、金字塔、抛接、翻腾中至少一人(组)须完成所报级别的难度动作。

(三) 校园啦啦操示范套路(项目设置详见附件二): 采用《第三套校园啦啦操示范套路》(2020版)。

(四) 校园啦啦操自选套路(项目设置详见附件二)。

(五) 残障啦啦操比赛(项目设置详见附件三); 只在公开组设立残障啦啦操比赛, 技巧啦啦操级别不得高于2级。

(六) 亲子啦啦操比赛(项目设置详见附件四): 采用《2018版全国亲子啦啦操示范套路》。

(七) 看台啦啦操比赛(项目设置详见附件五); 只在公开组设立看台啦啦操比赛。

五、参赛资格:

(一) 运动员不得跨单位、跨队、跨年龄组别比赛; 每名运动员在整场比赛中最多可兼报3项; 同一名运动员不得在同一项目中重复报名; 同一批运动员不能重复参加同一个自选套路(成套音乐须完全不同)。

(二) 各队可报领队1名, 教练1-5名, 其中技巧啦啦操教练兼保护人。

(三) 各参赛队报名时可报替补运动员, 集体项目不超过4人, 小团体、双人项目不超过2人, 只有报名的运动员及替补运动员才有资格参加比赛; 不到现场的替补运动员不予参赛。

(四) 建议队伍穿着符合啦啦操项目文化的比赛服参赛。

(五) 组委会将统一为所有参赛运动员办理比赛期间团体人身意外伤害险, 保单以报名信息为准。

(六) 双人舞蹈、双人技巧及小团体配合技巧项目，各参赛单位在每个项目中仅限报一组运动员。

六、参赛人数及音乐时间：

(一) 啦啦操规定动作：8-24人，成套音乐时间按规定音乐执行，其中技巧啦啦操规定动作比赛成套动作前应有不少于30秒口号，口号结束与成套音乐（动作）间隔时间不超过20秒。

(二) 集体花球、街舞、爵士啦啦操自选动作：8-24人，成套音乐时间在1分45秒至2分15秒。

(三) 集体自由舞蹈啦啦操自选动作：16-36人，成套音乐时间在2分30秒至3分。

(四) 双人（不限男女）花球、街舞、爵士啦啦操自选动作：成套音乐时间在1分至1分30秒内。

(五) 集体技巧啦啦操自选动作：8-24人，成套音乐时间在1分45秒至2分15秒，比赛成套动作前应有不少于30秒口号，口号结束与成套音乐（动作）间隔时间不超过20秒。

(六) 小团体配合技巧：4-5人，成套音乐时间在1分至1分30秒。

(七) 混合双人配合技巧：1男1女，成套音乐时间在1分至1分30秒。

(八) 校园啦啦操：16-36人，示范套路成套音乐时间按规定执行，自选套路成套音乐时间在1分45秒至2分15秒。

(九) 亲子啦啦操：8-24人，示范套路成套音乐时间按规定执行，自选套路成套音乐时间在1分45秒至2分15秒。

(十) 残障啦啦操：8-24人，成套音乐时间在1分45秒至2分15秒。

七、竞赛办法：

(一) 竞赛赛制：预决赛同场制，详见补充通知。

(二) 比赛出场顺序由组委会赛前抽签决定。

(三) 采用《2021 版啦啦操竞赛规则》。

(四) 如因疫情原因转为线上比赛，参赛相关要求如下：

1. 视频要求：每单项参赛视频须一次性一镜到底录制完成，录制现场须光照均匀，须采取正面录制，不得使用无人机俯视拍摄；不得使用以往比赛、训练视频；镜头保持稳定清晰（建议使用三脚架），视频须为横屏，保证画面画质清晰、镜头大小合适；格式须为 mp4，拍摄视线须无遮挡，单机位拍摄，不得运镜，重点突出比赛成套，每个运动员都要在视频里，视频录制不包括进场和退场，不得做剪辑、特写、配音等效果处理；分辨率须为 1280×720，大小须在 100MB 以内，打印参赛信息表并填写，在视频开始前，须先录制五秒参赛信息表，然后开始成套展示（详见附件六）；经审查，不符合上述视频要求的取消参赛资格；

2. 拍摄建议：场地为适合运动的室内外平整有弹性的区域，拍摄背景干净整洁，建议平视或微俯视拍摄，建议拍摄距离 5-7 米，建议在 14m×14m 的场地内拍摄。

八、录取名次与奖励：

(一) 各组别各单项根据比赛成绩颁发获奖证书，冠、亚、季军颁发奖杯；超过八支队伍，八名之后颁发优胜奖证书。

(二) 各组别各单项比赛前三名的队伍，将获得国际赛事派遣函，有资格代表中国参加啦啦操国际赛事。

(三) 为持有中国蹦床与技巧协会颁发的啦啦操教练员等级证书且符合条件者颁发“优秀教练员”奖；为全程参与大会执裁工作且符合条件者颁发“优秀裁判员”奖（详见啦啦操 GO-APP）。

九、报名和报到：

（一）报名方式：请于赛前 20-60 天登录“啦啦操 GO”APP 进行单位备案、人员注册、上传全队合影及比赛音乐（自选动作音乐）。

（二）网上报名信息将在参赛手册、证书等各类比赛文件中出现，确认提交后，不得擅自修改；如出现信息漏报、错报、多报等，由报名单位自行承担相关责任和费用；因团队订房、食宿信息、人员信息产生的费用如有变动，请于赛前 10 天联系工作人员进行登记修改，逾期不予更改退费。

（三）报名截止日期：赛前 20 天截止，逾期报名，不予受理；线上赛事视频截止时间为赛前 15 天。

（四）报到时间和地点：详见通知。

（五）报到事项：1. 确认比赛音乐；2. 领取物料。

（六）各参赛队伍须严格按照大会分组报名参赛，如经审查不符合参赛要求，将取消其参赛资格或比赛成绩。

（七）达标报名：参赛运动员，可在获得相应比赛成绩后，由参赛单位统一向所在地市啦啦操负责人申请办理相关手续。

（八）相关赛事信息将同步在“啦啦操 GO”APP 和本次赛事微信群上公布（请务必进群），敬请留意。

十、裁判员和仲裁委员会：

（一）总裁判长、副裁判长由组委会选调，裁判员由随队裁判员和组委会选调相结合（必须持有新周期二级及以上裁判员资格证书者），评分裁判由组委会在赛前考核确认。报名的随队裁判员须全程参与裁判工作，如有缺席，不计入裁判经历；

裁判员须自带裁判装备：

男士：白色长袖衬衣、藏蓝色西服套装、蓝色领带、黑色皮鞋、裁判徽章、裁判证书；

女士：白色长袖衬衣、藏蓝色西服套装（裙）、黑色皮鞋、裁判徽章、裁判证书。

（二）辅助裁判由组委会选派。

（三）仲裁委员会人员的组成和职责按《仲裁委员会条例》的规定执行。

十一、突发公共事件应急预案：

（一）在国家体育总局大型体育赛事或群众体育活动突发公共事件应急工作领导小组领导下，由赛事活动组委会授权成立赛区应急工作现场指挥机构，制定应急处置工作预案，组织实施应急处置工作。

（二）由赛事活动承办单位协调当地政府职能部门成立救援和保障机构，包括财政、公安、消防、交通、卫生、气象、通讯、供水、供电等。

（三）赛事活动组委会下设安全保卫部具体履行安保职责，承办单位为安保工作第一责任人，负责预警信息的采集和汇报。组委会负责对信息员和救援人员进行培训。

（四）信息按应急工作组织程序逐级上报，重要信息要随时报告。

十二、参赛队伍成套版权归组委会所有。

十三、未尽事宜，另行通知。

本规程解释权属中国蹦床与技巧协会。

附件一：

2022年全国青少年啦啦操精英赛啦啦操规定动作、自选动作项目组别一览表

项目 组别	套路		《2020版全国啦啦操规定动作》										全国啦啦操自选动作														
	花球、街舞、爵士啦啦操					技巧啦啦操					集体花球	集体街舞	集体爵士	集体自由舞蹈	双人花球	双人街舞	双人爵士	集体技巧啦啦操						双人技巧	小团体配合技巧 4-5人		
	0级	1级	2级	3级	4级	0级	1级	2级	3级	4级								0级	1级	2级	3级	4级	5级			6级	
幼儿甲组	●	●	-	-	-	●	●	-	-	-	●	●	●	●	-	-	-	●	●	-	-	-	-	-	-	-	
幼儿乙组	●	●	-	-	-	●	●	-	-	-	●	●	●	●	-	-	-	●	●	-	-	-	-	-	-	-	
幼儿混合组	●	●	-	-	-	●	●	-	-	-	●	●	●	●	-	-	-	●	●	-	-	-	-	-	-	-	
儿童甲组	●	●	●	-	-	●	●	●	-	-	●	●	●	●	-	-	-	●	●	●	●	-	-	-	-	-	
儿童乙组	●	●	●	-	-	●	●	●	-	-	●	●	●	●	-	-	-	●	●	●	●	-	-	-	-	-	
儿童混合组	●	●	●	-	-	●	●	●	-	-	●	●	●	●	-	-	-	●	●	●	●	-	-	-	-	-	
少年甲组	●	●	●	●	-	●	●	●	●	-	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	-	●	●	
少年乙组	●	●	●	●	-	●	●	●	●	-	●	●	●	●	-	-	-	●	●	●	●	●	●	-	-	●	
少年混合组	●	●	●	●	-	●	●	●	●	-	●	●	●	●	-	-	-	●	●	●	●	●	●	-	-	●	
青年甲组	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
青年乙组	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
青年丙组	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
青年丁组	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

说明：1. “●”指可选报名，“-”指不可选；

2. 在公开组和俱乐部组中，分别设立以上表格中列出的组别及项目；自由舞蹈：除使用花球外的其他表现形式，分为徒手组和道具组；

3. 集体技巧啦啦操自选动作分为混合和全女。

附件二：

2022 年全国青少年啦啦操精英赛校园啦啦操比赛项目组别一览表

组别 \ 套路	校园啦啦操示范套路				校园啦啦操自选套路		
	《第三套校园啦啦操示范套路》（2020 版）				花球	街舞	爵士
	幼儿	小学	中学	大学			
幼儿甲组	●	-	-	-	●	●	-
幼儿乙组	●	-	-	-	●	●	-
幼儿混合组	●	-	-	-	●	●	-
儿童甲组	-	●	-	-	●	●	-
儿童乙组	-	●	-	-	●	●	-
儿童混合组	-	●	-	-	●	●	-
少年甲组	-	-	●	-	●	●	-
少年乙组	-	-	●	-	●	●	-
少年混合组	-	-	●	-	●	●	-
青年甲组	-	-	-	●	●	●	●
青年乙组	-	-	-	●	●	●	●
青年丙组	-	-	-	●	●	●	●
青年丁组	-	-	-	●	●	●	●

说明：1. “●”指可选报名，“-”指不可选；

2. 在公开组和俱乐部组中，分别设立以上表格中列出的组别及项目。

附件三：

2022年全国青少年啦啦操精英赛残障啦啦操比赛项目组别一览表

组别 \ 项目	舞蹈啦啦操		技巧啦啦操
	花球	街舞	
公开残疾组	●	●	●
公开特殊组	●	●	●
公开残障混合组	●	●	●

- 说明：1. “●”指可选报名，“-”指不可选。
2. 在各组别项目中设完全组和融合组；
3. 技巧啦啦操级别不得高于2级。

附件四：

2022 年全国青少年啦啦操精英赛亲子啦啦操比赛项目组别一览表

组别 \ 项目	舞蹈啦啦操						技巧啦啦操自选动作
	规定动作（2018 版全国亲子啦啦操示范套路）			自选动作			
	花球	街舞	爵士	花球	街舞	爵士	
公开亲子甲组	●	●	●	●	●	●	●
公开亲子乙组	●	●	●	●	●	●	●
公开亲子丙组	●	●	●	●	●	●	●
公开亲子混合组	●	●	●	●	●	●	●

说明：1. “●”指可选报名，“-”指不可选。

2. 示范套路仅设高级项目；

3. 技巧啦啦操级别不得高于 2 级。

附件五：

2022 年全国青少年啦啦操精英赛看台啦啦操比赛项目组别一览表

项目	看台啦啦操				
	最佳人气奖	最佳服装奖	最佳道具奖	最佳编排奖	最佳表现奖
	●	●	●	●	●

说明：“●”指可选报名，“-”指不可选。

附件六：

参赛信息表

比赛名称： _____

单位队伍名称： _____

项目组别： _____

拍摄时间： _____

运动员人数： _____