

# 中国蹦床与技巧协会

---

## 中国蹦床与技巧协会关于印发第八届中国 南京啦啦操公开赛（线上）的通知

各有关单位：

第八届中国南京啦啦操公开赛（线上）将于12月23-24日举行，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

江苏省体育总会

### 二、承办单位：

中国蹦床与技巧协会啦啦操分会

南京市体育总会

南京新恒鼎体育推广有限公司

### 三、协办单位：

江苏省啦啦操运动协会

南京市健美健美操运动协会

南京青鹏会务有限公司

南京芳之舞信息技术有限公司

### 四、指导单位：

---

## 国际啦啦操联合会

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、比赛形式：

（一）比赛形式：比赛采用线上直播形式进行，并根据疫情形势和当地疫情防控要求适当做调整。

1. 视频要求：拍摄场地为适合运动的室内外平整有弹性场地，比赛场地大小为  $14\text{m} \times 14\text{m}$ ，拍摄背景干净整洁，视频文件名须注明“单位名称+组别+参赛项目名称”（例如：xx 大学+青年甲组+自选集体爵士）；

2. 每单项参赛视频须一次性一镜到底录制完成。录制现场光照均匀，采取正面录制，平视拍摄，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；格式为 mp4，建议分辨率为  $1280 \times 720$ ，大小 500m 以内；建议拍摄距离 7-8 米，要求  $14\text{m} \times 14\text{m}$  场地必须在拍摄镜头内，拍摄视线无遮挡，单机位拍摄，每个运动员都要在视频里，视频录制包括进场和退场，不得做剪辑、特写、配音等效果处理，视频开始前，须先录制五秒参赛信息表，然后开始成套展示。

3. 经审查，不符合上述视频格式要求的将视为无效。

（二）报名截止时间：12 月 8 日，逾期报名，不予受理。

（三）视频提交截止时间：12 月 18 日。



(四) 赛事组委会相关联系方式(工作时间 9:30-17:30):

1. 赛事负责: 高翔 18020182729 (微信同号);

白聪 18020182703 (微信同号);

2. 境外咨询: 马晴晴 15850522742;

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、经费:

(一) 报名参加比赛的参赛运动员(含替补), 需缴纳赛事综合服务费80元/人。

(二) 各队自愿参加全国啦啦操达标: 50元/人/项。

(三) 付款方式:

1. 支付宝付款: 网上报名后, 进入付款平台, 点击“支付宝付款”, 通过支付宝进行付款(支付宝可绑定公务卡进行在线付款);

2. 银行转账: 请在汇款单上注明参加赛事及学校名称(例: 公开赛南京市中华中学);

账户名称: 南京芳之舞信息技术有限公司

银行账号: 430 1028 9091 0026 5231

开户银行: 中国工商银行南京马群支行

行号: 1023 0100 1359

九、未尽事宜, 另行通知。

中国蹦床与技巧协会

2021年11月17日



# 第八届中国（南京）啦啦操公开赛竞赛规程

## 一、竞赛日期和地点：

2021 年 12 月在南京市举行。

## 二、参加单位：

各省市自治区体育局竞赛训练处、行业体协，各级各类学校、幼儿园、社会团体、俱乐部、各国家及地区代表队。

## 三、竞赛组别与项目（项目设置详见附件一）：

### （一）技巧啦啦操：

1. 儿童组混合、全女小集体技巧（8-15 人）；
2. 儿童组混合、全女大集体技巧（16 人及以上）；
3. 少年组混合、全女小集体技巧（8-15 人）；
4. 少年组混合、全女大集体技巧（16 人及以上）；
5. 青年组混合、全女小集体技巧（8-15 人）；
6. 青年组混合、全女大集体技巧（16 人及以上）；
7. 成年组混合、全女小集体技巧（8-15 人）；
8. 成年组混合、全女大集体技巧（16 人及以上）；
9. 公开组混合、全女小集体精英级技巧（8-15 人）；
10. 公开组混合、全女大集体精英级技巧（16 人及以上）；
11. 公开组混合、全女小集体超级技巧（8-15 人）；
12. 公开组混合、全女大集体超级技巧（16 人及以上）；

### （二）舞蹈啦啦操：

1. 幼儿组小集体花球（8-15 人）；

2. 幼儿组大集体花球（16 人及以上）；
3. 幼儿组小集体街舞（8-15 人）；
4. 幼儿组大集体街舞（16 人及以上）；
5. 幼儿组小集体爵士（8-15 人）；
6. 幼儿组大集体爵士（16 人及以上）；
7. 儿童组小集体花球（8-15 人）；
8. 儿童组大集体花球（16 人及以上）；
9. 儿童组小集体街舞（8-15 人）；
10. 儿童组大集体街舞（16 人及以上）；
11. 儿童组小集体爵士（8-15 人）；
12. 儿童组大集体爵士（16 人及以上）；
13. 少年组小集体花球（8-15 人）；
14. 少年组大集体花球（16 人及以上）；
15. 少年组小集体街舞（8-15 人）；
16. 少年组大集体街舞（16 人及以上）；
17. 少年组小集体爵士（8-15 人）；
18. 少年组大集体爵士（16 人及以上）；
19. 青年组小集体花球（8-15 人）；
20. 青年组大集体花球（16 人及以上）；
21. 青年组小集体街舞（8-15 人）；
22. 青年组大集体街舞（16 人及以上）；
23. 青年组小集体爵士（8-15 人）；
24. 青年组大集体爵士（16 人及以上）；

25. 成年组小集体花球（8-15 人）；
26. 成年组大集体花球（16 人及以上）；
27. 成年组小集体街舞（8-15 人）；
28. 成年组大集体街舞（16 人及以上）；
29. 成年组小集体爵士（8-15 人）；
30. 成年组大集体爵士（16 人及以上）；
31. 公开组小集体花球（8-15 人）；
32. 公开组大集体花球（16 人及以上）；
33. 公开组小集体街舞（8-15 人）；
34. 公开组大集体街舞（16 人及以上）；
35. 公开组小集体爵士（8-15 人）；
36. 公开组大集体爵士（16 人及以上）；
37. 公开组双人花球（2 人）；
38. 公开组双人街舞（2 人）；
39. 公开组双人爵士（2 人）。

（三）公开残疾人啦啦操：

1. 公开学生残疾组集体花球（8-24 人）；
2. 公开学生残疾组集体街舞（8-24 人）；
3. 公开学生残疾组集体技巧（8-24 人）；
4. 公开学生特殊组集体花球（8-24 人）；
5. 公开学生特殊组集体街舞（8-24 人）；
6. 公开学生特殊组集体技巧（8-24 人）；
7. 公开残疾人师生合作组集体花球（8-24 人）；

8. 公开残疾人师生合作组集体街舞（8-24 人）；
9. 公开残疾人师生合作组集体技巧（8-24 人）；
10. 公开残疾人混合组集体花球（8-24 人）；
11. 公开残疾人混合组集体街舞（8-24 人）；
12. 公开残疾人混合组集体技巧（8-24 人）。

#### 四、组别项目要求：

##### （一）集体技巧啦啦操：

##### 1. 级别：

- （1）儿童组：0 级、1 级、2 级；
- （2）少年组：0 级、1 级、2 级、3 级、4 级；
- （3）青年组：4 级、5 级、6 级；
- （4）成年组：4 级、5 级、6 级；
- （5）公开组：5 级、6 级；

##### 2. 参赛人数：

- （1）小集体项目运动员最少 8 人，最多 15 人；
- （2）大集体项目运动员 16 人及以上；
- （3）在比赛过程中，不允许替换运动员，并且人数保持相同；

##### 3. 年龄：

- （1）儿童组：比赛当年，保证每名运动员年龄为 6-13 岁；
- （2）少年组：比赛当年，保证每名运动员年龄为 12-19 岁；
- （3）青年组：比赛当年，保证每名运动员年龄为 18-35 岁；
- （4）成年组：比赛当年，保证每名运动员年龄为 35 岁或以

上；



(5) 公开组：比赛当年，保证每名运动员年龄为 14 岁或以上；

#### 4. 成套时间：

(1) 口号部分：放在成套的开头，建议时间为不少于 30 秒；  
口号结束与成套音乐响起之间的最大时间限度为 20 秒；

(2) 音乐部分：不超过 2 分 15 秒；

#### (二) 集体舞蹈啦啦操：

##### 1. 参赛人数：

(1) 小集体项目运动员最少 8 人，最多 15 人；

(2) 大集体项目运动员 16 人及以上；

(3) 在比赛过程中，不允许替换运动员，并且人数保持相同；

##### 2. 年龄：

(1) 幼儿组：比赛当年，保证每名运动员年龄为 3-7 岁；

(2) 儿童组：比赛当年，保证每名运动员年龄为 6-13 岁；

(3) 少年组：比赛当年，保证每名运动员年龄为 12-19 岁；

(4) 青年组：比赛当年，保证每名运动员年龄为 18-35 岁；

(5) 成年组：比赛当年，保证每名运动员年龄为 35 岁以上；

(6) 公开组：比赛当年，保证每名运动员年龄为 14 岁或以上；

#### 3. 成套时间：1 分 45 秒至 2 分 15 秒；

#### (三) 公开残疾人啦啦操：

1. 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；

2. 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；

3. 公开残疾人师生合作组：在达到残疾组或特殊组的条件情况下，教师占比 25%以上；

4. 级别：0-2 级；

5. 参赛人数：

(1) 集体项目运动员最少 8 人，最多 24 人；

(2) 在比赛过程中，不允许替换运动员，并且人数保持相同；

6. 年龄：比赛当年，保证每名运动员年龄为 14 岁或以上；

7. 成套时间：1 分 45 秒至 2 分 15 秒；

8. 公开残疾人啦啦操舞蹈成套限制：请参考《2021 版啦啦操竞赛规则》中舞蹈啦啦操规则相关要求；

9. 公开残疾人啦啦操技巧成套限制：

(1) 翻腾：所有翻腾动作必须由地面开始并落于地面；禁止从上面、下面或中间穿过任何一组托举、个人或道具的翻腾动作；禁止翻腾时持有或接触任何道具；允许鱼跃滚翻（例外：禁止背弓姿态及加入转体的鱼跃滚翻）；跳跃不被视为翻腾技巧动作；禁止后手翻双脚依次落地接旋转或转体。完成技巧动作后必须并脚，然后才能做旋转或转体；

①原地翻腾：禁止空翻和腾空状态的技巧动作；禁止出现连续的前手翻或后手翻（允许在后软翻之后接一个后手翻）；禁止出现在跳跃动作前后立即接手翻动作；腾空下落过程中禁止出现旋转（例外：允许做趺子）；

②行进间翻腾：禁止出现空翻和腾空状态技巧动作；允许出现连续的前、后手翻；腾空下落过程中禁止出现旋转（例外：允许做蹻子）；

## （2）托举：

①保护员：预备位以上托举的每个尖子都需要一名保护员；地面托举中时每个尖子都需要一名保护员（说明：地面托举时，保护员需要抓住尖子的腰部；

②托举高度：禁止预备位以上的单脚托举。单脚托举不能经过预备位以上的高度；允许尖子由地面开始的旋转上法和过渡动作，但总计不得超过 1/2 周；在过渡动作中，必须至少有一名底座与尖子保持接触（例外：禁止出现青蛙跳及其变式）；禁止出现自由空翻或有协助的空翻进入托举和过渡的动作；禁止托举、金字塔、个人穿过或越过另一个独立的托举、金字塔和个人；禁止出现单底座抓举劈腿姿态的尖子；禁止单底座托举多尖子；

③释放动作：除了在二级“下法”和“抛接”允许的条例外，禁止其他任何方式的释放动作；禁止释放动作以俯卧或倒置姿势落地；释放动作必须回到原底座；禁止由倒置姿势释放为非倒置姿势；禁止做直升飞机；只有以摇篮接开始并结束，并且有一个底座协助的情况下，才允许做单个摇篮滚筒 360°；禁止释放动作时刻意移动；禁止托举、金字塔、个人穿过或越过另一个独立托举、金字塔和个人；

## （3）倒置托举

①允许由地面位倒置过渡到非倒置姿势。禁止其他倒置；

②底座处于反背弓或倒置姿势时，禁止承担尖子的重量；

#### （4）金字塔

①金字塔必须符合“托举”和“下法”的规定，并且最大高度为两人高；尖子必须由一个底座提供主要支撑；

②高位托举不能支撑另外的高位托举或被其他高位托举所支撑；无论是否是同一组托举或金字塔，禁止尖子穿过或越过另一个尖子的躯干（身体中段部分）；

③高位单脚托举：允许单脚托举，必须被至少一个处于预备位或预备位以下的尖子仅可用手臂相连接并支撑。尖子的手臂必须与其支撑者的手臂保持接触；上述尖子的连接必须发生在单腿预备位托举启动前；预备位的尖子的双脚必须在底座手中；

（5）下法（提示：只有被释放后成摇篮接或被释放后有辅助的回到地面的动作才被视为下法）；

①单底座托举成摇篮接时，必须有一个保护员用至少一只手或手臂支撑尖子的腰至肩部的区域，在摇篮接的过程中保护尖子的头部和肩部；

②多底座托举必须由两个接人者完成摇篮接，以及一名保护员用至少一只手或手臂支撑尖子的腰至肩部的区域，在摇篮接的过程中保护尖子的头部和肩部；

③下法必须回到原底座；仅允许垂直弹起落下和基本的直体摇篮接；禁止转体下法（包括转体 1/4 周）；禁止出现加入技巧动作的下法；托举、金字塔、个人和道具禁止越过或穿过一个下法，并且下法不能越过、钻过或穿过其他托举、金字塔、个人或

道具；允许在金字塔中出现单脚高位托举的摇篮接。禁止出现自由空翻或有协助的空翻下法；禁止下法随意移动。被底座释放，尖子在下法时禁止相互接触；禁止任何形式的垂直自由平倒或垂直自由平倒滚翻；

（6）抛接：禁止抛接（禁止髋位及以上高度的摇篮接）。

## 五、参赛资格：

有以下资格的单位可以申报参加此次公开赛，并经国家体育总局体操运动管理中心选派；

（一）2019-2020 年、2020-2021 年全国啦啦操联赛分站赛各项目各组别冠军队；

（二）2019 年全国啦啦操冠军赛；2019 年全国啦啦操锦标赛；2019-2020 年全国啦啦操联赛总决赛及第七届中国（南京）啦啦操公开赛各项目各组别前八名的队伍；

（三）运动员不得跨单位、跨队、跨组别比赛；每名运动员最多可报 1 项；同一名运动员不得在同一项目中重复报名；

（四）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；

（五）各参赛队报名时可报候补运动员，集体项目不超过 4 人，只有报名的运动员及候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；

（六）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、比赛场地：



比赛场地使用舞蹈啦啦操和技巧啦啦操专用地垫，舞蹈啦啦操地垫大小 18 米×18 米；技巧啦啦操地垫大小 16 米×16 米，比赛场地大小为 14 米×14 米。参赛队在比赛过程中出界将不被处罚。

#### 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 周期啦啦操竞赛规则。

#### 八、报名和报到：

##### （一）报名方式：

1. 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）；

2. 境外国家及地区队伍自行组织报名，赛前 20-60 天填写报名，统一报至中国蹦床与技巧协会啦啦操分会，中国蹦床与技巧协会啦啦操分会赛事邮箱：ccachina002@163.com；

（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；团队订房，食宿信息如有变动，请于赛前十天联系工作人员进行登记修改，逾期不予更改退费；

##### （三）报到时间和地点：

- 1. 报到时间：以通知为准；
- 2. 报到地点：以通知为准；
- 3. 离会时间：以通知为准；

#### （四）线上比赛形式：

1. 视频要求：拍摄场地为适合运动的室内外平整有弹性场地，比赛场地大小为 14m×14m，拍摄背景干净整洁，视频文件名须注明“单位名称+组别+参赛项目名称”（例如：xx 大学+青年甲组+自选集体爵士）；

2. 每单项参赛视频须一次性一镜到底录制完成。录制现场光照均匀，采取正面录制，平视拍摄，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；格式为 mp4，建议分辨率为 1280×720，大小 500m 以内；建议拍摄距离 7-8 米，要求 14m×14m 场地必须在拍摄镜头内，拍摄视线无遮挡，单机位拍摄，每个运动员都要在视频里，视频录制包括进场和退场，不得做剪辑、特写、配音等效果处理，视频开始前，须先录制五秒参赛信息表，然后开始成套展示。

3. 经审查，不符合上述视频格式要求的将视为无效。

#### （五）赛事组委会相关联系人（工作时间 9：30-17：30）：

1. 赛事负责：高 翔 18020182729；

白 聪 18020182703；

2. 境外队伍联系人：马晴晴 18020182710；

3. 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。

#### 九、裁判员和仲裁委员会：

（一）总裁判长、副裁判长由中国蹦床与技巧协会啦啦操分

会选调，裁判员由随队裁判员和中国蹦床与技巧协会啦啦操分会选调相结合(必须持有 CCA 国家级或以上级别裁判员资格证书者)，评分裁判由中国蹦床与技巧协会啦啦操分会在赛前考核确认。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、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；

（四）赛事活动组委会须确定应急工作信息员和应急电话，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；

（五）信息按应急工作组织程序逐级上报，重要信息要随时报告。

#### 十一、经费：

（一）各队所有参赛运动员（含替补）须全程参与比赛或观摩；

（二）比赛期间的食宿、市内交通（含市内接送站）由大会统一安排，经费自理；

（三）所有参赛运动员（含替补）需缴纳赛事综合服务费 80 元/人；

（四）各队自愿办理全国啦啦操达标证书费 50 元/人/项；

（五）各队自荐裁判员差旅费、住宿费自理；

（六）付款方式：

1. 线上付款：网上报名后，进入付款平台，点击“在线付款”，通过支付宝进行付款（支付宝可绑定公务卡进行在线付款）；

2. 通过银行汇入指定账户：请在汇款单上注明参加赛事及学校名称（例：公开赛南京市中华中学）；

账户名称：南京青鹏会务有限公司

银行账号：430 1021 4091 0009 4361

开户银行：中国工商银行南京朝天宫支行

行 号：1023 0100 0124

十二、未尽事宜，另行通知。

十三、本规程解释权属中国蹦床与技巧协会。



附件一： 第八届中国（南京）啦啦操公开赛技巧项目组别一览表

项目  组别	集体技巧啦啦操													
	小集体（8-15 人）							大集体（16 人及以上）						
	0 级	1 级	2 级	3 级	4 级	5 级	6 级	0 级	1 级	2 级	3 级	4 级	5 级	6 级
儿童组	●	●	●	-	-	-	-	●	●	●	-	-	-	-
少年组	●	●	●	●	●	-	-	●	●	●	●	●	-	-
青年组	-	-	-	-	●	●	●	-	-	-	-	●	●	●
成年组	-	-	-	-	●	●	●	-	-	-	-	●	●	●
公开组	-	-	-	-	-	●	●	-	-	-	-	-	●	●

说明：“●”指可选报名，“-”指不可选报名。

第八届中国（南京）啦啦操公开赛舞蹈项目组别一览表

项目  组别	集体舞蹈啦啦操						双人舞蹈	
	小集体（8-15 人）			大集体（16 人及以上）				
	花球	街舞	爵士	花球	街舞	爵士	花球	街舞
幼儿组	●	●	●	●	●	●	—	—
儿童组	●	●	●	●	●	●	—	—
少年组	●	●	●	●	●	●	—	—
青年组	●	●	●	●	●	●	—	—
成年组	●	●	●	●	●	●	—	—
公开组	●	●	●	●	●	●	●	●

说明：“●”指可选报名，“-”指不可选报名。

第八届中国（南京）啦啦操公开赛残疾人啦啦操比赛项目组别一览表

项目 组别	舞蹈啦啦操		技巧啦啦操
	花球	街舞	技巧（1-2级）
公开学生残疾组	●	●	●
公开学生特殊组	●	●	●
公开残疾人师生合作组	●	●	●
公开残疾人混合组	●	●	●

说明：“●”指可选报名，“-”指不可选