

# 上海市社区体育协会

市社体协字〔2017〕6号

## 关于发布上海市社区广场舞竞赛规则 (试行)的通知

各区联络处、社区体育健身俱乐部/协会：

为促进群众体育开展，更好地规范、扶持、推动广场舞项目发展，为广场舞爱好者和教练员提供科学健身、提高技术、训练编排的参考依据；为裁判员准确、公正地执裁提供评判依据。上海市社区体育协会根据上海市的情况，组织专家组根据2016年5月1日实施的《全国广场舞竞赛规则（试行）》材料改编制定《上海市社区广场舞竞赛规则（试行）》，于2017年4月-7月在上海社区广场舞系列赛中试行，效果良好。2017年7月上旬上海市社区体育协会再次组织专家组对《上海市社区广场舞竞赛规则（试行）》进行修订完善，于2017年7月20日经上海市社区体育协会理事会通过，2017年9月26日起正式实施。

特此通知。



# 上海市社区广场舞竞赛规则（试行）

## 第一章 总 则

### 1.1 广场舞定义与规则适用范围

#### 1.1.1 广场舞定义

广场舞是在音乐伴奏下，以健身为目的，运用体操、舞蹈等不同类型的动作练习，通过艺术组合，以达到身体各部分全面活动，是一项具有健身功效与审美情趣的群众性体育运动项目。

#### 1.1.2 规则适用范围

本规则的目的是保证广场舞竞赛评分的公正性、准确性、客观性，适用于上海市社区开展广场舞的各类比赛。

### 1.2 比赛

#### 1.2.1 比赛项目

1.2.1.1 规定套路 上海社区体育协会推出的广场健身操舞。

1.2.1.2 自选套路 各参赛队自行创编或选编的广场舞。

#### 1.2.2 参赛要求

广场舞隶属于体育运动范畴。通常有徒手和持轻器械两种比赛形式。其动作表现必须富有创造性，具有时代感。广场舞的表现形式应以集体形式为主，选择与应用符合健身特点的动作形式，因其健身性是判定质量的主要因素，故不能有舞台情景化和故事情节化出现。

1.2.2.1 参赛年龄：35 岁至 70 岁

1.2.2.2 参赛人数：每队 16-24 人，性别不限（鼓励男性参加）。

1.2.2.3 成套动作的比赛时间为 3 分 30 秒—4 分 30 秒（计时由动作开始到动作结束）

1.2.3 组别设置 赛事举办单位可根据比赛需要设置比赛项目和组别。

1.2.4 比赛程序 比赛进行预、决赛，各参赛队伍须经预赛后进入决赛，并决出最终的名次。

1.2.5 出场顺序 预赛出场顺序：赛前抽签决定。抽签由组委会竞赛部门和裁判组负责，在领队教练联席会议上进行。

决赛出场顺序：由预赛成绩决定，按预赛成绩排名倒序出场或抽签决定。

1.2.6 比赛场地 广场舞比赛场地为适合运动的室内外平整场地，场地大小为 18m×16m，标记带宽 5cm，属于比赛场地的一部分。

（如需赛台，建议高度为 80~100cm，标记带与场地四周的安全距离不少于 3m）。比赛场地背景应显示主办、承办单位的名称、徽标及比赛名称等。

1.2.8 比赛音乐 规定套路必须使用比赛规定的音乐，音乐则由大会提供。自选套路允许使用一首或是多首乐曲合成的音乐，原创音乐或加入特殊音响效果的音乐均可使用。

1.2.8.1 参赛队的音乐应使用 U 盘存储上交，U 盘中只允许录制 1 首音乐，需自备一个音乐备份，并且清楚地标注广场舞队名、省（区、市）、参赛项目、音乐名称和时长。

1.2.8.2 参赛的音乐录制必须达到专业化水准，如因参加比赛的音乐制作，导致在比赛时出现音乐播放不清晰或意外中断、终止等问题，则由参赛队自行负责。

1.2.9 服装、轻器械

1.2.9.1 运动员必须穿着适合比赛的服装，要求统一、美观、大方。服装上允许有简单装饰，但不允许带有响声的饰物。必须符合中老年年龄的特点，不宜穿不利于运动的服装。

（1）禁止任何不文明、不健康的元素；穿着必须合适，不得过

于暴露；禁止佩戴可能伤及自身或他人的配饰。

(2) 比赛服装可根据表演需要来穿着不同款式，但必须与比赛内容和音乐风格形成和谐统一。

(3) 允许参赛队员化淡妆，可以做发型，但头发不能遮脸，不得造型怪异。

1.2.9.2 轻器械 比赛时可使用手持轻器械，但要具有健身性、安全性。

1.2.10 比赛成绩 最后得分高者名次列前，若得分相等时以裁判员评分分值高者列前。

1.2.10.1 决定名次方法：比赛中评分高者名次列前。如遇得分相等，则以艺术编排分高者名次列前；如再相等名次，则按完成分高者名次列前，如再相等，则名次并列，无下一名次。

1.2.10.2 奖励：比赛可设一、二、三等级奖，或设各种冠名的奖，也可授予奖杯、奖旗、奖状、证书等。（其应当在竞赛规程中确定本次比赛的奖项和录取名次）

## 第二章 仲裁与裁判

2.1 仲裁委员会 监督赛风、赛纪、赛场秩序和临场裁判员执法的公正性；处理比赛现场出现的问题；处理赛事纠纷、处罚违纪违规行为。

仲裁委员会设主任 1 名，副主任 1~2 名，委员若干名。

2.1.1 裁判必须与社区广场舞活动保持密切联系，并能通过主动积极学习，不断提升自身的理论与实践知识的广场舞活动者。

2.1.2 从事裁判工作的一般条件

(1) 熟悉广场舞竞赛规则

(2) 理解广场舞竞赛规程

2.1.3 担任裁判员的基本要求

- (1) 定期参加裁判学习，赛前、赛中讨论及小结会。
- (2) 按比赛日程安排在指定时间内到达赛场。
- (3) 不离开指定区域或座位。
- (4) 不得与参赛人员（包括领队、教练、运动员及工作人员）讨论有关比赛裁判工作的相关内容。
- (5) 着装：组委会指定服装。  
女：深蓝色西服套装、黑皮鞋、白衬衫。  
男：深蓝色西服套装、黑皮鞋、白衬衫、领带。

### 2.2.1 裁判组组成

裁判组设裁判长 1 名；副裁判长 1~2 名；裁判员 3~7 名；检录长 1 名；检录员若干名；记录长 1 名；记录员 1~2 名；宣告员 1 名；放音员 1 名。

### 2.2.2 裁判工作的职责

#### 2.2.2.1 裁判长

(1) 主持技术会议，制订比赛程序和工作计划，组织裁判员学习并进行工作分派，确保比赛规程、比赛规则得到正确执行。并在比赛中记录各裁判员打分的偏差，如反复出现偏差，裁判长有权予以警告和更换裁判。

(2) 比赛中，指挥、协调各裁判组工作。有权对有不当行为的参赛队员或参赛队提出警告或取消其比赛资格。检查评分结果和成绩记录表（公告表）并签名确认。

(3) 协助仲裁委员会处理比赛过程中发生的有关裁判工作的问题。

(4) 依据规则，针对参赛队伍（参赛人员）违规情况，进行裁判长减分。

(5) 宣布参赛队伍比赛成绩，做好裁判工作总结以及有关资料的归档工作。

#### 2.2.2.2 副裁判长

(1) 协助裁判长工作，在裁判长临时缺席时可代行其职。

(2) 根据分工检查检录、记录裁判等工作。检查各种器材、设施运行情况，确保比赛顺利进行。

(3) 深入比赛现场，及时发现和解决问题。如遇到重大问题，报裁判长并研究解决。

#### 2.2.2.3 裁判员

(1) 恪守裁判员职业道德，服从裁判长的指挥。

(2) 参加裁判员学习，严格遵守裁判员纪律。

(3) 熟悉广场舞评分规则，了解和掌握广场舞的专业知识和技术

(4) 按规则规定对参赛队伍进行认真评分，公正、公平。

#### 2.2.2.4 检录长

(1) 召集参赛队伍准时参赛。对参赛队伍（参赛队员）的参赛资格及着装、服饰、手持轻器械等进行说明与审核，并将审核结果及时报告裁判长，参赛资格审查内容包括检查身份证明、体检证明、参赛级（组）别等。全部内容经审核合格后，方可进行比赛。

(2) 发现无故弃权、参赛人数有变动、拒绝颁奖或因故不能到场领奖等情况时，需立即报告裁判长。

#### 2.2.2.5 记录长

(1) 准备广场舞比赛用表和裁判用品；按规则规定对各比赛环节评分进行计算、统计；处理记录工作中出现的问题。

(2) 及时将每一级（组）别统计结果报告裁判长，比赛结束后请裁判长、记录长在成绩表上签名，并及时送交上级部门。

(3) 及时公示比赛结果，送达宣告员处及颁奖组并及时张贴。

(4) 整理各种比赛资料，赛后编制成绩册，送交有关部门归档。

#### 2.2.2.6 放音员

(1) 检查音响设备, 确保其能正常工作; 收集参赛队伍比赛音乐并进行检查、整理、核对、排序等(赛前务必逐一试听参赛队伍提供的自选音乐, 以防止比赛中出现故障)。

(2) 准备好各种比赛相关音乐(背景音乐、颁奖音乐、入场音乐、参赛音乐等)并适时播放。

(3) 比赛期间不得向任何人出借放音设备, 不得擅自复制参赛队伍比赛音乐私用, 比赛结束后及时归还参赛音乐和其它借用物品。

#### 2.2.2.8 宣告员

(1) 在裁判长指导下进行赛前准备, 收集比赛相关资料、宣告比赛注意事项、宣传比赛专业知识、提醒比赛人员注意比赛礼仪等。

(2) 宣布单元比赛开始, 介绍仲裁委员会和裁判组成员, 宣告出场队伍, 宣读最后得分。

(3) 了解比赛环节、评分结果与最新情况, 控制比赛节奏。

### 第三章 成套动作评分

3.1 评分方法: 成套动作采用 10 分制, 裁判员评分精确到 0.01 分, 运动员得分精确到 0.001 分。裁判员评分去掉一个最高分, 去掉一个最低分, 其余裁判员的平均分即为裁判员评分, 裁判评分加、减裁判长扣分为最后得分。保留小数点后三位数。最后得分以及排名必须公示。

3.2 成套动作设计应符合以下原则

健身性与安全性原则; 全面性与多样性原则;  
自娱性与娱人性原则; 艺术性与观赏性原则;  
符合年龄特点的原则。

3.3 成套动作的评分构成：艺术编排分、完成分、裁判长加减分。

3.3.1. 规定曲目的评分内容（总分 10 分）

艺术编排分（3 分）

艺术编排：是指采用艺术手法展示成套中风格、动作、音乐、队形变化等元素，完整结构成套动作的艺术性表现能力。包括

- ① 队形变化与场地使用（1 分）
- ② 服装服饰（1 分）
- ③ 整体评价（1 分）

完成分（7 分）

完成：是指整套动作的完成必须准确无误。包括：

- ① 准确完成规定动作的舞步（2 分）
- ② 动作的力度、幅度（1 分）
- ③ 动作的一致性、熟练性（2 分）
- ④ 动作与音乐相符合（1 分）
- ⑤ 表现力与感染力（1 分）

3.3.2 自选曲目的评分（总分 10 分）

艺术编排分（5 分）

- ① 动作设计多样化（2 分）
- ② 队形变化与场地使用（1 分）
- ③ 服装服饰与音乐（1 分）
- ④ 整体表现（1 分）

完成分（5 分）

- ① 动作技术的准确性（1 分）
- ② 动作的力度、幅度（1 分）
- ③ 动作的一致性、熟练性（1 分）
- ④ 动作与音乐相符合（1 分）
- ⑤ 表现力与感染力（1 分）



### 3.3.3 艺术编排裁判的评分

#### 3.3.3.1 动作设计的多样化

(1) 动作编排的全面性，动作组合中应使身体单位（头、手上臂、前臂、躯干、脚）协调配合（包括对称和不对称动作）以达到身体各部位充分活动。共同参与和变化的部位越多则评价超高。如出现身体某一部位活动量过小则扣 0.2 分。

(2) 操类与舞类动作等须恰当结合，动作元素丰富多样。如使用轻器械，能够充分挖掘轻器械的健身属性。如操类与舞类等没有适当结合，最多减至 0.2 分。

(3) 动作编排的难易程度适当，适合参赛者的年龄特点、身体能力和运动水平。成套动作运动负荷的调节（运动量和运动强度）科学合理。如运动负荷调节不科学，最多减至 0.2 分。

(4) 社区广场舞的设计与选择，不必强调选择难度动作，即便选择了也不加分。如安排难度动作，则应全体运动员都能完成，否则按动作难易匹配不适宜扣分，最多减至 0.2 分。

(5) 对称动作，同一动作组合允许出现对称动作，并允许重复三次。如再次出现重复，则每出现一次扣 0.2 分。整套动作的前后段动作可重复出现三次。如再次出现重复，则扣 0.5 分。

(6) 运动员可以依次或分批完成动作，要求任何一名运动员不允许停顿超过 1\*8 拍（扣 0.2 分），其中允许合理停顿不超过三次（每次 1\*8），如出现第四次停顿，则每次扣 0.2 分。

(7) 轻器械的运用主要限于拿在手上完成动作。轻器械设计和选择应是小巧、轻便、美观和富有特色的。一个队必须使用同一种轻器械，同时规格必须相同，否则扣 0.2。限于拿在手上完成整套动作，器械掉地每次扣 0.1。

#### 3.3.3.2 队形变化与场地使用

(1)开始动作:可以静止站立的队形或造型,包括集中与分散,对称与不对称。也可以伴随音乐从场地外直接进场。其从音乐开始计时,不得超出4\*8拍,否则扣0.2分。

(2)结束动作:结束动作可以集中和分散造型(但不允许出现违例动作)。成套动作结束,音乐应同时停止,超出则扣0.2分。

(3)开始和结束动作必须合理、流畅,其和整套动作与音乐能够融合为一体。否则扣至0.3分。

(4)队形变化要求新颖多样,成套动作的队形变化要求自然、流畅、迅速、清晰。一个队形过渡到另一个队形,则为一次队形变化。成套动作的队形变化不少于5次,重复队形只能算一次,一个队形不同面算重复。每少一次队形变化,扣0.2分。

(5)除开始和结束的队形以外,在每个队形中至少完成4\*8拍动作,否则就不算一次队形变化。

(6)成套动作的队形变化必须充分、合理、均衡使用场地。必须至少有4个方位变化的移动和使用(前、后、两侧和对角)。若过多使用同一区域而造成“偏台”,则视情况,扣至0.3分。

### 3.3.3.3 服装服饰与音乐

(1)运动员着装应统一,并应穿着适合运动的服装;在成套规定动作比赛中,服装服饰应与规定舞曲和表演风格一致,否则扣0.2分。

(2)服装上有过多装饰或带有响声的饰物,服装选择与舞蹈风格着装不符合中老年年龄特点,各扣0.2分。

(3)成套动作所选择的音乐和设计的动作风格不符,扣0.2分。

(4)音乐的选择应完整,没有开头或结尾的音乐。音乐的质量不好,有杂音、音乐不够、没有动律感,各扣0.3分。

(5)音乐的选择应有活力的和节奏较强的,如出现有关幽灵的、悲哀的和不健康的音乐。则扣0.3分。

### 3.3.3.4 整体表现

(1) 成套动作的设计必须是舞蹈艺术整合。应经过改变或再创造，又符合广场舞动作设施原则，如出现整套现成套路的，(规定的推广曲目)来参加比赛，则扣1分(由裁判长扣)。

(2) 成套动作只能运用1种舞蹈风格，如编排舞种二种或以上，则扣0.2分。整套动作编排中出现有类似主角与配角及情节化与舞台化形式，则扣0.2，配合与交流动作不允许采用手托举，否则扣0.3分(由裁判长扣)。

(3) 选择已明确形成了的轻器械运动项目的器械来参加健身比赛时，必须符合本规则要求。如完整运用武术运动的各种器械、体操的各种器械、木兰扇、功夫扇等来完成该项目成套练习。则扣0.5分(由裁判长扣)。

(4) 必须充分利用各种器械的特性，器械与曲目风格、主题相符。仅把轻器械作为一种装饰品，没有充分利用器械的健身属性，则扣0.3分。

(5) 在完成整套规定动作时，有部分动作被改变，扣0.5分，超过二之一的改变，则扣1.0分。

### 3.3.4 完成裁判的评分因素为：

#### 3.3.4.1 动作技术的准确性

(1) 在成套动作中准确完成动作，展示完美的身体姿态和各部位的正确位置。具有整套动作能保持正确身体姿态的能力。

(2) 动作的准确性：技术规范、部位准确、方向清楚。对每个动作均具有较高的控制能力。

(3) 成套规定动作的完成，必须严格按照既定动作来准确完成，做到无缺失动作或附加动作。每漏做1\*8拍动作，每次扣0.1分，最多扣至0.5分。每出现一次附加动作则扣0.1分，最多扣0.5分。

(4) 根据动作技术的要求予以减分;

小错误: 指稍偏离动作正确完成, 扣 0.1 分。

中错误: 指明显偏离动作正确完成, 扣 0.2 分。

大错误: 指较严重稍偏离动作正确完成, 扣 0.3 分。

严重错误: 指严重偏离动作正确完成, 扣 0.4 分。

失误错误: 指根本无法达到要求, 无法清晰辨认身体位置, 失去平衡等扣 0.5 分。

### 3.3.4.2 动作的力度、幅度

(1) 运动所有运动员应体现出一致与均衡的运动强度, 如出现一大段运动强度极小的动作则扣 0.3 分。

(2) 完成动作的熟练、轻松、流畅、精神。

### 3.3.4.3 动作的一致性、熟练性

一致性: 是指团队完成动作整齐划一的能力。

(1) 动作的一致性: 运动员应完成所有成套动作的每一个动作(配合动作除外), 出手早或慢; 吸腿、踢腿时角度不同, 器械动作不是一致的完成等等, 每次扣 0.1 分。

(2) 动作与音乐的一致性: 运动员的动作必须与音乐节奏协调配合, 如有一名或几名运动员的动作每出现一次与音乐节拍不相符, 扣 0.1 分, 全套动作最多扣至 0.5 分。

(3) 动作与成套风格表现的一致性, 服装设计和轻器械的使用与表演风格一致, 如出现不相一致的情况, 则扣 0.2 分。

### 3.3.4.4 表现力与感染力

运动员在完成动作时, 应充分显示出活力, 通过热情、自信和快乐的表现来感染观众, 从而达到自娱和娱人之目的。

(1) 成套动作的表现与完成, 因动作变化少, 节奏拖沓, 缺乏展现比赛风采的激情, 扣 0.2 分。

(2) 在完成动作过程中, 运动员未能表现出热情与自信, 扣 0.2

分。

(3) 在成套动作完成过程中, 出现有人离场再进场, 或一部分人中途轮流离场和进场的舞台表现形式, 则按运动员出界和动作停顿扣分, 每一人次扣 0.1 分, 最多扣至 0.5 分。

(4) 轻器械在成套动作中, 允许个人或小组器械传递动作, 不允许出现高空抛掷或器械放地上动作, 否则扣 0.2 分。

## 第四章 裁判长的评分

4.1 裁判长的职责是: 记录评判整套动作, 并根据技术规则负责监控在场全体裁判的工作。裁判长对比赛的过程进行监控。

4.1.1 并对下列情况酌予减分。

(1) 时间不足或超时(正负 5 秒)扣 0.2 分。

(2) 少于参赛人数, 每位扣 0.1 分; 最多扣至 0.5 分。

(3) 被叫到后 20 秒内未出场表演, 扣 0.2 分

(4) 参赛队员比赛中途上下场, 扣 0.2 分。

(5) 运动员的着装仪容不符规定, 扣 0.2 分。

(6) 佩带与比赛无关的私人物品每项扣 0.1 分, 最多扣至 0.5 分

(7) 比赛中出现不安全动作(如倒立、叠罗汉、托举等), 扣 0.3 分。

(8) 如出现整套动作采用与竞赛规程中不允许的内容和曲目, (规定的推广套路)的内容和曲目扣 1 分。

(9) 运动员器械掉地, 每次 0.1 分。

(10) 运动员身体各部分或器械触及比赛场地边线外面, 每次扣 0.1 分。

4.1.2 纪律违规处理

(1) 参赛队伍被叫出场之后, 60 秒内仍未到场则视为自动弃权。

- (2) 比赛检录 3 次未能到达者，取消该队在该项比赛的资格。
- (3) 拒不服从裁判者，先予以黄牌警告，直至取消参赛资格。
- (4) 有不文明、不健康的动作设计，可即时终止比赛或直接取消比赛资格。
- (5) 对于拒绝领奖者，可取消其所有比赛的成绩与名次。