

河北省体育文化协会

冀体文字[2025]06号

关于开展河北省第十二届青少年 健康活力大赛的通知

河北省各大中小学、相关协会、俱乐部及培训中心：

为深入贯彻党的二十大精神，全面落实《健康中国2030规划纲要》、《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的实施意见》、《教育强国建设规划纲要（2024—2035年）》要求，广泛开展体育文化活动，弘扬体育精神，促进学生身心健康全面发展，丰富青少年体育活动内容，推动河北省校园体育艺术类项目的开展，由河北省体育文化协会主办的“河北省第十二届青少年健康活力大赛”将于2025年10月31日--11月2日在唐山市新体育中心篮球馆举行。现将竞赛规程印发给你们，请积极组织人员报名参加比赛。

附件1：河北省第十二届青少年健康活力大赛竞赛规程

河北省体育文化协会

2025年8月15日

附件1

河北省第十二届青少年健康活力大赛 竞赛规程

一、主办单位：

河北省体育文化协会

二、承办单位：

河北鲸锐体育发展有限公司

唐山文旅体育发展有限公司

三、协办单位：

唐山市体操运动协会

唐山市街舞运动协会

石家庄市健美操协会

中国健美操联盟网

四、比赛时间及地点：

（一）比赛时间：2025年10月31日—11月2日

（二）比赛地点：唐山市新体育中心篮球馆

五、参赛运动队（员）条件：

（一）凡河北省高校以及河北省辖区内的中、小学校，在校在籍学生均可报名参赛，各协会会员、培训学校以及俱乐部成员，均可报名参赛。

（二）参赛运动员须是思想进步，作风正派，遵守国家的各项法律法规，并经医院检查身体健康者。

（三）为确保参加比赛学生的人身安全，参加比赛的所有选手须自行办理“人身意外保险”，所有参赛者报到时需提供保险证明，否则不允许参赛。

六、竞赛设项与分组：

（一）啦啦操项目

1. 竞赛分组

儿童组：儿童甲组（10-13岁）；儿童乙组（6-9岁）；儿童混合组（6-13岁）；
少年组：少年甲组（15-19岁）；少年乙组（12-16岁）；少年混合组（12-19岁）；

青年组（17-28岁）：青年甲组（体育院系及艺术系组）；青年乙组（普通院校）
青年丙组（高职高专）；

成年组：成年甲组（45 岁以上）；成年乙组（36-45 岁）；成年丙组（22-35 岁）；成年混合组（22 岁以上）。

备注：

1. 上述各组别性别不限；

2. 青年甲组（体育院系及艺术系组）：参加普通高校高水平运动队招生考试入学；参加运动训练、武术与民族传统体育专业招生考试入学的学生；体育院校、师范类院校的体育教育专业学生；体育院校艺术专业（舞蹈表演专业、舞蹈学专业、表演专业等健美操、啦啦操和艺术体操方向）。

3. 青年乙组（普通院校）：普通院校非体育院系的在校大学生；

4. 运动员不得跨单位、跨队、跨年龄组别比赛；运动员不得在同一项目中重复报名，整场比赛中最多可报3项。

5. 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。

6. 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；替补运动员未到比赛现场的，取消参赛资格。

7. 运动员应穿着符合啦啦操项目文化特征的专业比赛服参赛。

8. 各参赛单位在双人花球、双人街舞、双人爵士、双人技巧及小团体配合技巧项目中仅限报两组运动员。

9. 参赛年龄计算方法：比赛所在年份减出生年份为运动员参赛年龄（例：2025年-2015年=10岁）。

2. 竞赛项目

（1）规定动作组

A. 中国大学生体育协会健美操与艺术体操分会审定的《2022版中国大学生啦啦操规定动作》；

B. 中国中学生体育协会操舞分会审定的《2021-2024版中国中学生啦啦操规定动作》；

C. 国家体育总局体操运动管理中心审定的《2020 版全国啦啦操规定动作》和《2025 版全国啦啦操规定动作》、《第三套校园啦啦操示范套路》（2020 版）。

（2）自选动作组

①集体舞蹈啦啦操自选动作，包括：

- A. 花球舞蹈啦啦操 B. 爵士舞蹈啦啦操
C. 街舞舞蹈啦啦操 D. 高踢腿舞蹈啦啦操 E. 自由舞蹈啦啦操

②双人舞蹈啦啦操自选动作，包括：

- A. 双人花球啦啦操 B. 双人爵士啦啦操
C. 双人街舞啦啦操 D. 双人高踢腿啦啦操

③集体技巧啦啦操自选动作，包括：

幼儿组：技巧难度限制 1 级及以下；

儿童组：技巧难度限制 3 级及以下；

少年组：技巧难度限制 4 级及以下；

青年组：技巧难度限制 6 级及以下；

④4-5人配合技巧：仅设少年组、青年组，难度级别不限；

⑤双人配合技巧：仅设青年组、成年组男女混合组，难度级别不限。

3. 参赛人数及音乐时间

(1) 啦啦操规定动作项目：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必须至少有 30 秒口号，口号与成套音乐间隔时间不超过 20 秒。

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

(3) 集体自由舞蹈啦啦操自选项目：8-36 人，成套音乐时间在 2 分 30 秒至 3 分。

(4) 双人花球、双人街舞、双人爵士啦啦操自选项目：成套音乐时间在 1 分至 1 分 30 秒；

(5) 集体技巧啦啦操自选项目：8-24 人，总时长不超过 3 分钟（含口号部分）；成套动作前必须至少有 30 秒口号；口号与成套音乐间隔时间不超过 20 秒；成套音乐时间在 1 分 45 秒至 2 分。

(6) 小团体配合技巧项目：4-5 人，成套音乐时间在 1 分至 1 分 30 秒。

(7) 混合双人配合技巧项目：成套音乐时间在 1 分至 1 分 30 秒。

(8) 成年组集体舞蹈啦啦操项目：8-36 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。

(9) 校园啦啦操项目：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 2 分 30 秒至 3 分。

4、竞赛办法

(1) 所有项目及组别为一场制决赛；

(2) 本次比赛自选动作执行国家体育总局体操运动管理中心审定的《2025 版啦啦操评分规则》；本次比赛规定动作执行各套规定动作相关单位审定的竞赛规则；

(3) 比赛出场顺序由组委会组织相关竞赛机构、专家、裁判进行赛前抽签。

（二）健美操项目

1. 竞赛分组：

学校组：小学组，初中组，高中组，高校组（普通院校组，体育院系组，高职高专组）

社会组：成年组（18岁以上）、青年组（15-17岁）、少年组（12-14岁）、预备组（9-11岁）

2. 竞赛项目：

（1）竞技健美操自选动作：男单、女单、混双、三人操、五人操；

（2）健身健美操自选动作：有氧舞蹈、有氧踏板；

（3）大学生竞技健美操规定动作：三人操、五人操、有氧舞蹈、有氧踏板；

（4）大学生校园健身操规定动作：初级、中级、高级。

3. 竞赛办法：

（1）比赛为一场制决赛；

（2）各参赛队所报项目不限，但不得跨组报项；

（3）竞技健美操规则采用《FIG国际体操联合会评分规则2025—2028版》；大学生规定动作采用2023年修订版《中国大学生健美操规定套路评分规则》；

（4）每单位每项限报2队，教练2—3人，领队1人。

（三）全国全民健身操项目：

1. 竞赛分组

（1）校园年龄组

U 9 组（6-9 岁）

U 12 组（9-12 岁）

U 13 组（6-13 岁）

U 15 组（12-15 岁）

U 18 组（15-18 岁）

U 18 职高组（15-18 岁）

（2）大学组：普通院校组、体育院校组、高水平组、高职高专组；

（3）社会组（俱乐部组）：儿童甲组（6-9 岁）、儿童乙组（9-12 岁）、儿童混合组（6-13 岁）、少年组（13-17 岁）、青年组（18 岁以上）。

2. 竞赛内容

（1）有氧健身操（舞）

规定动作：

①2012 全国全民健身操舞等级规定动作 1-6 级

- ②2013 全国广场健身操舞规定动作
- ③2016 全国阳光校园健身操舞规定动作-皮筋操普及套、表演套
- ④2016 全国校园踏板健身操规定动作中学套、成人套
- ⑤2016 全国民族健身操舞规定动作-傣族健身操、藏族健身操
- ⑥2017 全国校园健身操规定套《踩踩踩》、全国校园踏板健身操规定动作
- ⑦《系列校园青春健身操》健身操初级套、提高套，啦啦操初级套、提高套
- ⑧2020《学生健身操舞运动技术等级标准》；（预备组 1-3 级、小学 1-3 级、中学 4-6 级、大学 7-9 级）
- ⑨2020《学生圆形踏板操》
- ⑩2022 版青少年健身操舞轻器械套路（扇子）《在希望的田野上》
- ⑪2022 版青少年健身操舞校园大课间套路《重返十七岁》
- ⑫2022 版青少年健身操舞套路《时代感》
- ⑬2022 版青少年健身操舞民族风格套路（彝族）
- ⑭2022 版青少年健身操舞校园大课间套路毽子操
- ⑮2022 版青少年健身操舞校园大课间套路《快乐动起来》
- ⑯2023 河北省健美操等级规定套路 1-6 级（操化组合部分）
- ⑰全国第三套大众锻炼标准 1-6 级（无地面）

自选动作：

- ①徒手健身操舞
- ②有氧健身操
- ③有氧健身舞
- ④自由舞蹈（流行舞、现代舞、东方舞、古典舞等）
- ⑤运动舞蹈（武术风格、拉丁舞等）
- ⑥轻器械健身操舞
 - 轻器械健身操（踏板操、小球操、花棒操、花球操等）
 - 轻器械健身舞（扇子、伞、手绢、纱巾、腰鼓等）
- ⑦民族健身操舞
 - 徒手民族健身操
 - 徒手民族健身舞
 - 轻器械民族健身操
 - 轻器械民族健身舞

3. 竞赛办法

- （1）所有项目只进行一轮决赛，各单项出场顺序赛前由组委会统一抽签决定；

(2) 参赛人数要求:小集体参赛人数2-5人, 大集体参赛人数6-24人, 大团体25人及以上, 集体项目男女运动员不限, 全民健身操舞项目采用2015-2017《全国全民健身操舞大赛评分指南》。

(四) 街舞项目:

1. 竞赛分组

学校组: 小学组, 中学组, 高校组 (普通院校组, 体育院校组, 高职高专组)

社会组: 混合A组 (18岁以上)、混合B组 (7-17岁)

2. 竞赛项目

组别项目	人数
1. Freestyle 斗舞 (1v1)	1 人
2. Breaking 斗舞 (1v1)	1 人
3. 原创格齐舞	小集体 2-5 人 大集体 6-12 人 大团体 13-24 人
4. 健身街舞 视频下载地址: 微信搜索“全民健身”公众号, 搜索视频号中《健身街舞》	
5. 2024 版全国大学生街舞推广套路- Hiphop 套路 网址: https://b23.tv/FrHkX9i	小集体 2-5 人 大集体 6-12 人 大团体 13-24 人 (备注: 限高校组与成年组)
6. 2024 版全国大学生街舞推广套路-Street jazz 套路 网址: https://b23.tv/9IdXduP	
7. 2024 版全国大学生街舞推广套路-Locking 套路 网址: https://b23.tv/juDIFJ2	
8. 2024 版全国大学生街舞推广套路-breaking 套路 网址: https://b23.tv/TdpzTaK	

3. 参加办法

- (1) 各单位每组别每项限报 1 队/组。
- (2) 各单位可报领队 1 人, 教练员 1-3 人。
- (3) 运动员不得跨组别报名参赛。
- (4) 同一单位同一项目位大、小集体不能兼报。
- (5) 斗舞项目 Freestyle、Breaking 不得兼项, 不分组别。
- (6) 运动员不得兼报教练员。

4. 竞赛办法

- (1) 本次比赛斗舞项目按照街舞业界传统的评判方式进行。
- (2) 斗舞比赛参赛人员 32 人以上, 海选出 32 强进入淘汰赛, 参赛人员 16-31 人以上, 选出 16 强进入淘汰赛, 参赛人员 8-15 人参赛选出 8 强进入淘汰赛; 不足 8

人根据实际情况进行组别合并。海选方式为个人 solo,裁判评分后按分数高低确定进入分组淘汰赛的名单。

5. 比赛音乐

(1) 斗舞项目比赛音乐由现场 DJ 统一随机播放,按抽签顺序每人出场 solo40 秒,斗舞比赛时每人每轮 45 秒,比赛时间由 MC 现场控制;

(2) 综合风格齐舞音乐时长:大团体、大集体 2 分 30 秒±10 秒,小集体 1 分 30 秒±10 秒。(从音乐的第一个声音开始至全部音乐结束),音乐时长超出或不足将在由裁判长扣分。

(3) 推广作品齐舞音乐由现场 DJ 统一播放。

(4) 原创作品齐舞音乐统一规定为 MP3 格式,文件名为组别+参赛队伍名称+时长,要求音乐质量好,清晰度高,赛前上传到报名系统,并在赛事当天将音乐放 U 盘内随身携带,以备音乐播放时出现意外问题。

(5) 各项目比赛服装、音乐(含歌词)、动作设计、道具等不得出现任何反社会、宗教、暴力、色情等元素;所有参赛选手不得暴露已有纹身;服饰、化妆与发型不得过于夸张与怪异,禁止穿着过于暴露身体的服饰,在符合街舞项目各舞种风格特征情况下,要尽量体现出当代校园学生健康活力的形象;原创作品齐舞允许携带简易道具,但道具必须对场地无损害且无危险隐患,对后续参赛选手无任何影响。

(五) 排舞项目:

1. 竞赛分组

(1) 学校组:学生组

①小学生乙组(1—3 年级)

②小学生甲组(4—6 年级)

③中学生乙组(7—9 年级)

④中学生甲组(10—12 年级)

⑤职业中专组

⑥高等学校甲组:参加普通高等学校招生全国统一考试正常录取且未享受任何体育加分或降分政策的学生(参赛学生均以本科录取专业认定资格)。

⑦高等学校乙组:入学时未享受任何体育加分政策的高等职业学校和高等专科学校的学生(凡高职高专院校、独立院校体育单招单考、体育类院校和各类院校的体育专业学生均参加丙组)。

⑧高等学校丙组:高职高专院独立院校体育单招单考、体育类院校和各类院校的体育专业学生。参加普通高等学校体育专业、社会体育专业、艺术专业(舞蹈表演、舞蹈学、表演等专业)的学生,参加普通高校高水平运动队招生考试入学;参加运动

训练、武术与民族传统体育专业招生入学的学生。

(2) 社会组（俱乐部组）

- ①儿童组（7-11岁）
- ②少年乙组（12-14岁）
- ③少年甲组（15-17岁）
- ④青年组（18-35岁）
- ⑤师生组（学生比例不低于50%）

2. 竞赛项目（规定曲目列表见附表1）

- (1) 单人规定；时长为2' 30"，音乐由大赛组委会统一播放；
- (2) 混双规定；时长为2' 30"，音乐由大赛组委会统一播放；
- (3) 集体规定项目；音乐由大赛组委会统一播放；
- (4) 集体自选项目：本次大赛推荐曲库中的曲目；
- (5) 集体串烧项目：本次大赛推荐曲库中的曲目；
- ①初级串烧（两首初级串烧）：时长为3' 00" -4' 00"；
- ②中级串烧（三首中级串烧）：时长为4' 00" -5' 00"；
- ③高级串烧（三首高级串烧）：时长为4' 00" -5' 00"。

(6) 校园排舞课间操：音乐由大赛组委会统一播放，不要求队形变化，6路5横排站立。

3. 参赛要求

- (1) 参赛运动员不得跨队跨组报名。
- (2) 参赛单位可兼报所有项目。
- (3) 在同组别中，同项目不得重复报名；同一套动作不得重复比赛，串烧项目中用到的套路动作除外。
- (4) 参赛运动员应身体健康，有一定的排舞运动训练基础，并确认身体健康条件能够适应于本次赛事。运动员需签署《自愿参赛责任书》并自行承担比赛期间由于自身原因导致的一切意外伤责任。有以下身体状况者不宜参加比赛：

- ①先天性心脏病和风湿性心脏病；
- ②高血压和脑血管疾病；
- ③心肌炎和其他心脏病；
- ④冠状动脉病和严重心律不齐；
- ⑤血糖过高或过低的糖尿病；
- ⑥其它不适合排舞运动的疾病。

4、参赛人数

- (1) 小集体5-8人；
- (2) 大集体9人及以上。
- (3) 校园排舞课间操：30人。

5、竞赛办法

- (1) 评分规则：

①国家体育总局体操运动管理中心推广曲目采用审定的《2025-2028年全国排舞竞赛评分规则》；

②大学生体育联合会推广曲目采用《2024年大学生体育联合会两操分会排舞专项评分规则》。

(2) 比赛音乐：参赛音乐均由各参赛队自备，需提前15天上交（音乐为mp3格式，128K以上，文件名包含项目、组别、参赛单位名称等基本信息）至指定邮箱；

(3) 比赛场地：16*16平方米，标志带宽5厘米，是场地的一部分；

(4) 出场顺序：比赛出场顺序由大赛组委会抽签决定；

(5) 比赛检录：比赛前30分钟进行检录，检录三次未到达检录区的比赛队伍，将按弃权处理。

6、规定曲目一览表

序号	学校组	社会组	规定曲目	大学生体育联合会推广曲目
1		师生组	各组别规定动作曲目均可	
2	小学生乙组	儿童组	《石头剪刀布》	
3	小学生甲组		《天天向上》	
4	中学生乙组	少年乙组	《奋斗吧中国》	
5	中学生甲组	少年甲组	《奋斗吧中国》	
6	职业中专组		《奋斗吧中国》	
7	高等学校甲组	青年组	《你要跳舞吗》	《旗舞飞扬》
8	高等学校乙组		《你要跳舞吗》	《最美人生》
9	高等学校丙组		《你要跳舞吗》	《改变世界》
10	单人		同各组别规定曲目 2' 30"	
11	混双		《勇气之下》 2' 30"	
12	校园排舞课间操		《舞动中国》	

备注：高校可选择国家体育总局体操运动管理中心推广曲目或大学生体育联合会推广曲目。内部学习请勿外传。参赛视频、舞谱、音乐下载链接：
https://pan.baidu.com/s/1_l_2D1JGmb_9YYM0fhjx5w?pwd=hbpw 提取码：hbpw

七、名次录取与奖励

（一）啦啦操录取与奖励

各单项分别录取前八名，第 1-3 名颁发奖牌与证书、第 4-8 名颁发证书；

（二）健美操录取与奖励

各单项分别录取前八名，第 1-3 名颁发奖牌与证书、第 4-8 名颁发证书；

（三）全国全民健身操项目录取与奖励

各单项前 30%颁发特等奖奖杯及证书、中间 40%颁发一等奖奖杯及证书、后 30%颁发二等奖奖杯及证书。

（四）街舞项目录取与奖励

各单项分别录取前八名，第 1-3 名颁发奖牌与证书、第 4-8 名颁发证书；

（五）排舞项目录取与奖励

各单项前 30%颁发特等奖奖杯及证书、中间 40%颁发一等奖奖杯及证书、后 30%颁发二等奖奖杯及证书。

（六）特别奖项

“道德风尚奖” 10 名；

“最佳组织奖” 10 名；

“优秀教练员奖” 30 名；

“优秀裁判员奖” 20 名；

***备注：**以上所有单项奖到领奖处领取，特别奖项比赛结束后颁发。

八、仲裁与裁判员

大赛仲裁、总裁判长、副总裁判长、各单项裁判长、裁判员由赛事组委会选派。

裁判员需自备专业裁判服：

女：白衬衣、藏蓝色（黑色）西装套裙或西裤、黑色高跟鞋；

男：白衬衣、领带、藏蓝色（黑色）西装西裤、黑色皮鞋。

九、报名、报到：

（一）参赛单位须详细填写参赛报名表进行报名，电子报名表与参赛音乐（MP3 格式）统一发送金山文档，2025 年 10 月 20 日晚 10:00 前报名截止。报名相关链接报名：<https://f.wps.cn/g/0rGkzMR3/>



(二) 报名电话：报名咨询：13833347370 赵剑锋

规程咨询：15833916968 姜 涛（健美操）

13383295388 白柳珉（啦啦操）

13603218322 刘江波（全民健身操舞）

15100112820 赵丽娜（街 舞）

15127106630 韩馨仪（排 舞）

(三) 报到地点：唐山市新体育中心篮球馆。

十、参赛经费：

(一) 参赛管理费：80 元/人/项；

(二) 各参赛单位人员差旅费、食宿费、医药费、保险费自理；

(三) 本次比赛参赛管理费统一由承办单位河北鲸锐体育发展有限公司收取并开具发票，联系人：王老师 13290553059。

户名：河北鲸锐体育发展有限公司

账号：13050162440800001903

开户行：中国建设银行股份有限公司唐山卫国路支行

十一、竞赛纪律：

为了规范竞赛秩序，本次竞赛将严格执行《CSARA 竞赛管理规定——学生运动员行为准则》、《专业教师行为准则》、《专业裁判员行为准则》，请各参赛单位及相关人员按照要求做好参赛准备。

十二、未尽事宜另行通知。

二〇二五年八月十五日