附件1：

**健身球操自编项目有关规定**

一、自编套路的时间为4分10秒—4分30秒（以第一人或集体动作开始时计时，以最后一人动作结束停止计时），超时或不足按规则扣分。

二、所有队员需在2个8拍内完成入场，进场后队长举手示意，音乐声起。全队动作必须在场内开始、场内结束。

三、根据健身球的健身性、保健性、艺术性要求进行创编，单（双）球不限，不得与规定套路雷同。

（一）科学健身性。动作选择要全面影响身体，应有头颈、腰背、胸腹、上下肢部位的活动。根据运动员自身实际能力、身体状况编排力所能及的各种动作。

（二）保健性。整套动作中，开始允许有8×8拍，最后的整理放松动作，允许有4×8拍不击打穴位的操舞结合动作；整套动作中，要有两节左手持球击打穴位动作，每节4×8拍，可分开完成，也可集中完成；击打穴位要有一定的数量，一个8拍中少于2次击打穴位（含2次）不得超过8×8拍。

（三）艺术性。动作、姿态、造型优美。全套中至少有六个队形。队形线条清晰、变化巧妙，有良好的视觉效果。