附件1

**“好运山东”2025年山东省老年人**

**舒筋拉力操比赛规程**

一、主办单位

山东省老年人体育活动管理服务中心

山东省老年人体育协会

二、承办单位

德州市体育局

德州市老年人体育协会

武城县教育和体育局

武城县老年人体育协会

三、时间和地点

2025年5月16日至19日在德州市武城县工人文化宫举行。

四、竞赛项目

（一）健身套路：《歌唱祖国》《中国范儿》任选一套

（二）自编套路

五、参加办法

（一）每队领队1人、教练1人、队员8—12人。教练可兼队员（在规定的名额内），但必须在报名时注明。

（二） 参加人员必须经常参加锻炼，年龄50-70周岁，男女不限。

（三）参赛运动员须经常参加体育活动，以本人自愿、亲属支持为原则，须经县级以上医院检查适合此项运动者。

应购买人身意外伤害保险，突发急性病身故保险、附加意外医疗等保险。

（四）对在报名或参加比赛中违反资格规定者，一经查实，将取消参赛资格和获奖奖项。

六、竞赛办法

（一） 执行2024年4月试行版《舒筋拉力操竞赛规则》。

计分办法：成套动作满分为10分。（1）评分方法：比赛采用公开示分的方法。裁判员评分精确到0.01分，运动队最后得分精确到小数点后三位。（2）最后得分的计算：裁判员评分去掉一个最高分和一个最低分，其余裁判员的平均分为运动员得分，减去裁判长扣分即为最后得分。（3）最后得分高者名次列前，若得分相等，名次并列，无下一名次。

（二）出场顺序在报到当天联席会上抽签决定。

（三）自编成套时间为4分至4分30秒。音乐由各队自备（MP3格式），但必须制作在高质量的U盘中（U盘内不允许有其他乐曲），并以工整字体标明参赛队名、出场序号，按照大会规定时间交裁判组。

（四）编排要求注重科学性及观赏性。操舞动作应考虑人体运动的基本规律，使其既有健身、强体的作用，又有艺术性和观赏性，不得出现舞台化、情节化的编排。

（五）健身套路运动员需着运动服或者体操服；自编套路可根据音乐需要选配，可适量添加服装配饰（如：飘带、亮片、适宜的设计图案等）但不得影响动作的抻拉和按摩。须着合适内衣，不得过于暴露，允许化淡妆，不得佩戴首饰和手表。

（六）健身套路《歌唱祖国》和《中国范儿》，整套需要至少3个队形变化，每缺少一个队形扣0.2分。

七、仲裁和裁判

（一）大会设仲裁委员会，组成人员由主办单位选派。

（二）裁判长、副裁判长和部分裁判员由主办单位选派，裁判员不足部分由承办单位选聘。

八、录取和奖励

（一）设优胜奖、优秀奖，按参加队数的60%、40%比例颁发奖牌。

（二）设体育道德风尚奖，颁发给服从大会统一领导、 遵守纪律、团结友爱、互相帮助的代表队。

九、经费

（一）各代表队差旅费自理，食宿费每人每天交200元，不足部分由大会承担。

（二）提前报到、推迟离会或超编人员所发生的费用自理。

十、报名与报到

（一）报名

各单位须于5月10日前将加盖公章的报名表发送电子邮件至省老年人体育活动管理服务中心和武城县老年人体育协会。

省老年人体育活动管理服务中心

联系人：杜常帅

电 话：0531-61379221

邮 箱：sdlntxywk@163.com

武城县老年人体育协会

联系人：曹琳琳

电 话：0534-6289901 15275663994

电子邮箱：0534-6211008@163.com

1. 报到

请5月16日17:00前，各代表队到德州武城宾馆（武城县振华西街45号）报到。

联系人：刘永军 张学华

联系电话：15965948238 18766072278

乘车路线：

路线一：自驾车直接导航至武城宾馆即可。

路线二：武城汽车站乘出租车到武城宾馆5元左右。

路线三：德州火车站南行200米至德州汽车总站，乘K917德武夏公交到达武城汽车站，武城汽车站乘出租车到武城宾馆5元左右。高铁德州东站乘K919路、K912路、K912路、106路、107路等到德州汽车总站下车，在德州汽车总站乘K917德武夏公交到达武城汽车站，武城汽车站乘出租车到武城宾馆5元左右。

（三）各代表队报到时，须向大会组委会提供第二代身份证原件、健康证明、保单原件，队员本人和直系亲属签名的《自愿参加责任书》进行审核，材料不全者不允许参加比赛。

十一、大会在场地和驻地配备医生

十二、未尽事宜，另行通知