

# 2025年西南财经大学第16届“光华杯”健康活力大赛

## 竞赛规程

根据中共中央办公厅、国务院办公厅《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》文件精神，加快推动全民健身活动在我校的深入开展，树立健康第一的教育理念，坚持立德树人根本任务，努力构建德智体美劳全面发展的教育体系，积极营造“礼赞新时代·奋进新征程，迎百年校庆·铸西财辉煌”的校园体育文化氛围。经研究决定，于2025年4月21日至4月25日在我校柳林校区学生活动中心举行2025年西南财经大学第16届“光华杯”健康活力大赛。

### 一、组织机构

主办单位：西南财经大学体育学院

协办单位：西南财经大学学生舞蹈协会、学生体育舞蹈协会

### 二、比赛时间、地点及项目

#### （一）比赛时间

2025年4月21日至4月25日

#### （二）比赛地点

学生活动中心800人厅

#### （三）比赛项目

艺术体操、健美操、体育舞蹈、武术、瑜伽、健身健美

### 三、参赛办法

#### （一）参赛队员资格

凡是我校具有正式学籍且身心健康、无疾病（含先天性疾病）的在校学生。报名时每名参赛运动员须持有“人身意外伤害险”，如在报名时未持有该险种的参赛队员在比赛期间发生了人身意外伤害，后果自负。国际教育学院的学生必须优先满足各自学院组的参赛名额，在此之后可以以其他身份参加比赛。

## （二）竞赛分组

### 1、学院组

以各学院（研究院）为单位组队，各单位各项目各组别可报 1—2 个队，参赛人数要求以各项目要求参赛人数为准，单位上报的每队均需上报领队（必须由院系教师担任，需要电话号码）、教练员各 1 名（需要电话号码）。

### 2、学生组

以学生为单位组队，参赛队人数以各项目要求参赛人数为准，每队均需上报队长 1 名（需要电话号码）。

## 四、项目分组、参赛人数、竞赛内容及竞赛办法

### （一）艺术体操

#### 1、项目分组

（1）女生组（球操）

（2）混合组（球操）

2、参赛人数：每支参赛队人数为 8 人或以上

3、时间：1 分 30 秒-1 分 45 秒

4、竞赛内容及要求

现代艺术体操依据《西南财经大学健康活力大赛艺术体操评分规则》

5、评分规则

艺术分：

#### （1）服装

- 艺术体操服、形体服、芭蕾训练服（长短不限），服装不合格扣 5 分；
- 艺术体操鞋或形体鞋（软底），鞋子不合格扣 3 分；
- 不能戴首饰、脚饰、项链、吊坠型耳饰（耳钉除外）、可以戴发饰（只能贴于头发的发饰，不能是吊饰），不合格扣 3 分；

- 发型必须盘发，发型要完整干净，不能有碎发，发型不合格扣 3 分。

#### (2) 妆容

- 参赛队员化淡妆

#### (3) 音乐

- 成套时长 1 分 30 秒-1 分 45 秒，未到达或超过扣 5 分；
- 成套音乐开始前必须有提示音，若无提示音扣 2 分；
- 音乐停止后动作未停止扣 2 分。

#### (4) 队形

- 成套动作至少三次以上队形变化，开始造型和结束造型不算队形变化，队形变化少于三次扣 5 分；
- 队形不明确（看不出具体队形站位）扣 5 分。

#### 完成分：

##### (1) 器材

- 参赛使用规定器械尺寸（扇子、纱巾、球），不符合规定的器械出现在成套动作中扣 5 分；
- 成套中器械损坏扣 5 分；
- 器械尺寸：艺术体操标准球（直径 18-20 厘米）。

##### (2) 难度

- 成套动作必须包含：摆动、绕环、八字、滚球（球在身体上滚动）、地滚球、拍球、抛接球、转体、舞步、跳步。缺少一项难度动作扣 5 分，依次叠加；
- 成套动作中器械掉地原地拾起扣 1.5 分，移动一步 3 分，移动三步以上 5 分。

##### (3) 人数

- 比赛参赛人数至少 8 人及以上，未达到 8 人取消比赛资格。

##### (4) 其他

- 参赛过程中不允许任何队员在比赛进行时沟通（如：数节奏，加油鼓励，交谈等），出现此类情况扣 3 分。

### 加分：

- 音乐：成套音乐有快慢并进，有高低起伏，加 5 分。
- 难度：成套动作中除规定难度以外的难度编排，每一个难度动作加 3 分。
- 编排：成套动作中有创新、有主题，加 5 分。

## （二）健美操

- 1、项目分组：健美操
- 2、参赛人数：每支参赛队 8 人或以上，性别不限
- 3、时间：2 分±10 秒
- 4、竞赛内容及要求

自编动作可以以《全国大众健美操锻炼标准等级动作》的动作或其它为素材，成套动作队形变化不少于 8 次，服装整齐。

- 5、竞赛办法

健美操执行中国健美操协会审定的《全国大众健美操评分规则》。

- 6、音乐要求

音乐要有提示音和结束音。

## （三）体育舞蹈

- 1、项目分组：拉丁舞
- 2、参赛人数：6 人以上，性别不限
- 3、时间：2 分~2 分 15 秒
- 4、竞赛内容及要求

（1）拉丁舞中的任何一种舞种或者多舞种混编，队形变化至少 3 次以上，学院组必须着拉丁服；

(2) 若单人组和混编组出现同分则男女搭档占优。

## 5、竞赛办法

拉丁舞执行中国学生健美操艺术体操协会审定的《中国学生体育舞蹈评分规则》。

### (四) 武术

1、项目分组：太极八法五步

2、参赛人数：每支参赛队 10 人或以上，性别不限

3、时间：3 分——3 分 30 秒

4、竞赛内容及要求

(1) 自编套路动作不限，其中必须包含八法五步整套内容。

(2) 配音乐，音乐无口令；

(3) 服装不限，有特色。

## 5、竞赛办法

武术执行《传统武术套路竞赛规则》。

### (五) 瑜伽

1、项目分组：瑜伽

2、参赛人数：每支参赛队 10 人或以上，性别不限

3、时间：2 分 30 秒~3 分钟

4、音乐：纯音乐，如梵文吟唱，风声，水流，鸟鸣等。

5、竞赛内容及要求

(1) 自编成套体位法；

(2) 必须包含以下四类体位法：站姿体位法、坐姿体位法、仰卧体位法、俯卧体位法；

(3) 必须有以下类型体位：支撑类、平衡类。

## 6、竞赛办法

评分依据印度瑜伽大赛标准：动作起始姿势、动作完成的完美程度、动作展示（稳

定性)、动作保持时间。

## (六) 健身健美

1、项目分组：男子健体，女子健身模特

2、参赛人数：个人

3、竞赛内容及要求

(1) 着装：

男子—沙滩裤；

女子—紧身衣，上装要能展示肩部肌肉，下装要能展示小腿肌肉。

(2) 可以不涂油彩。

(3) 比赛共 2 轮。

第一轮——个人：30—40 秒的个人走台展示（走台的线路和点位：男子参考健体，女子参考健身模特。音乐由大会提供）；

第二轮——集体：4 个转向。

4、竞赛办法：

新版 IFBB/CBBA 竞赛规则。

## 五、名次录取与奖励

(一) 学院组

1、单项：各项目各组别分别录取前 8 名。如参赛队数不足 8 队，则递减 2 名录取，即 8 队取 6 名，7 队取 5 名，以此类推。如参赛队数不足 3 队（包含 3 队），则正常进行比赛，录取前 3 名。

2、团体：以各单项得分的总和录取前 8 名并予以奖励，并分别按 18、14、12、10、8、6、4、2 分记入本年度“光华杯”系列赛团体总分。

3、特别奖项：最佳组织奖共 4 名，体育道德风尚奖共 4 名，分别按 5 分记入本年度“光华杯”系列赛团体总分。

## （二）学生组

1、单项：各项目各组别分别录取前 8 名。如参赛队数不足 8 队，则递减 2 名录取，即 8 队取 6 名，7 队取 5 名，以此类推。

2、特别奖项：5 个大项分别设立 4 个单项奖：最佳编排奖 1 队；最佳表演奖 1 队；最佳团队奖 1 队；最佳创意奖 1 队。

## （三）健身健美

项目以个人形式参赛，录取前 8 名。如参赛人数不足 8 队，则递减 2 名录取。

## （四）健康活力大使

5 个大项根据参赛选手在比赛过程中的表现力分别选取 1 名学生作为健康活力大使。

## （五）最佳人气奖

6 个项目均需在比赛报名时上传本小组（个人）的名称、宣传照片、宣传语（电子档和扫描件），届时将会在微信公众号“西财体育”进行线上投票，各项目票数最高的小组（个人）获得最佳人气奖。

要求：

①宣传照片、宣传语符合国家和学校相关规定，积极、健康、向上，充分展示当代大学生精神风貌；

②宣传照片、宣传语需打印，学院组要求本学院审核签字盖章，学生组要求指导教师审核签字，按要求将扫描件于 4 月 3 日中午 12:00 前上传至各项目指定邮箱，若未按要求或未及时上交材料将视为自动放弃此奖项。

③若有项目上交材料小组（个人）数不足 8 个时，将进行项目合并评选，则依次递减最佳人气奖个数。

## （六）颁奖方式：

1、各场次比赛结束后立即颁发学院组和学生组各组别前 2-8 名奖项。

2、健康活力大赛颁奖晚会当晚将颁发最佳人气奖；学院组冠军、团体总分前8名、健康活力大使和特别奖项；学生组冠军队和特别奖项。

## 六、裁判员与仲裁

(一) 裁判员由专业裁判员及嘉宾担任。

(二) 仲裁委员会的组成与职责遵照《仲裁委员会条例》执行。

## 七、报名方法：

(一) 学院组

1、各参赛队必须将①参赛报名表电子档、②最佳人气奖的学院盖章扫描件、③比赛音乐（三个文件），以一个邮件同时发送至各项目指定邮箱；报名表电子档、最佳人气奖盖章签字扫描件和比赛音乐的3个文件名必须相同（例如：学院组—现代艺术体操女生组—通识学院1队）。

(1) 艺术体操： y100126@qq.com

(2) 健美操： 2565104340@qq.com

(3) 体育舞蹈： yan15584114338@qq.com

(4) 武术： 2861169936@qq.com

(5) 瑜伽： 2596893262@qq.com

2、报名表：需含竞赛分组、项目分组等信息，队名就是学院名，文件格式是word文档（宋体，小四号），范例如下：

竞赛分组：学院组

项目分组：艺术体操女生组/健美操

队名：通识学院1队

领队：X X X（139 X X X X X X）

教练：X X X（139 X X X X X X）

队员：X X X（会计）空格 X X X（工商）

最佳人气奖宣传照片：

宣传语：（签字盖章）

注：①必须在领队和教练后留下联系方式

②通识学院参赛队员须在参赛队员后注明所属学院。

3、比赛音乐：音乐自备，音乐开头必须要有提示音！要求积极、健康、向上，时长与学生组要求相同，格式为 mp3，务必按规定时间随报名表同时发至项目指定邮箱。

## （二）学生组

1、各参赛队必须将①参赛报名表电子档、②最佳人气奖教师签字扫描件、③比赛音乐（三个文件），以一个邮件同时发送至各项目指定邮箱；参赛报名表电子档、最佳人气奖盖章签字扫描件和比赛音乐的 3 个文件名必须相同（例如：学生组—现代艺术体操女生组—X X 队）。

（1）艺术体操：y100126@qq.com

（2）健美操：2565104340@qq.com

（3）体育舞蹈：yan15584114338@qq.com

（4）武术：2861169936@qq.com

（5）瑜伽：2596893262@qq.com

2、报名表：需含竞赛组、项目组等信息，队名自定，文件格式是 word 文档，宋体，小四号，范例如下：

竞赛分组：学生组

项目分组：艺术体操女生组

队名：X X 队

队长：X X X（139 X X X X X X）

队员：X X X（会计）空格 X X X（工商）

最佳人气奖宣传照片：

宣传语：（签字盖章）

注：①必须在队长后留下联系方式；

②务必在名字后注明所属学院；

3、比赛音乐：音乐自备，音乐开头必须要有提示音！要求积极、健康、向上，时长与学生组要求相同，格式为 mp3，务必按规定时间随报名表同时发至项目指定邮箱。

### （三）健身健美

1、以个人为单位，必须将①参赛报名信息电子档、②最佳人气奖签字或盖章后扫描件、③比赛音乐（三个文件），以一个邮件同时发送至各项目指定邮箱；报名表电子档、最佳人气奖签字或盖章后扫描件和比赛音乐的 3 个文件名必须相同（例如：健体—姓名—单位）。

（1）健身健美：844121691@qq.com

2、报名表：文件格式是 word 文档，宋体，小四号，范例如下：

项目：

姓名：

单位：

性别：

最佳人气奖宣传照片：

宣传语：（签字盖章）

3、比赛音乐：音乐自备，音乐开头必须要有提示音！要求积极、健康、向上，时长与学生组要求相同，格式为 mp3，务必按规定时间随报名表同时发至项目指定邮箱。

### （四）报名日期

自 2025 年 3 月 20 日至 4 月 3 日中午 12:00 截止，逾期不予报名。

八、领队会将于 2025 年 3 月 25 日中午 12:30 分在体育学院二楼 201 室召开。

九、未尽事宜另行通知。

西南财经大学体育学院

2025年3月20日