

湖南省啦啦操运动协会

2025 年湖南省啦啦操冠军赛

暨 2025 年湖南省啦啦操联赛总决赛

竞赛规程

湖南省各有关单位:

为进一步贯彻落实《关于深化体教融合促进青少年健康发展的意见》《“健康中国 2030”规划纲要》，根据《体育强国建设纲要》《全民健身计划》等文件精神，为促进啦啦操运动在我省的全面推广普及，强化啦啦操运动的育人价值，形成以体育人、以赛育人、以赛促练、以赛促学的赛事发展理念，推动啦啦操运动的体教融合发展，2025 年湖南省啦啦操冠军赛暨 2025 年湖南省啦啦操联赛总决赛，将于 2025 年 10 月 25 日——26 日在湖南女子学院举办，现将有关事项通知如下：

一、指导单位

湖南省体育总会

二、主办单位

湖南省啦啦操运动协会

三、承办单位

湖南女子学院

长沙星传体育文化发展有限公司

四、协办单位

长沙市啦啦操运动协会

邵阳市啦啦操运动协会
常德市啦啦操运动协会
湘潭市啦啦操运动协会
岳阳市啦啦操运动协会
张家界市啦啦操运动协会
怀化市健美操啦啦操协会
衡阳市啦啦操委员会
郴州市啦啦操委员会
娄底市啦啦操委员会
湘西州啦啦操委员会
益阳市啦啦操委员会
永州市啦啦操委员会
浏阳市啦啦操运动协会
长沙县啦啦操运动协会
醴陵市啦啦操运动协会

五、比赛时间和地点：

(一) 比赛时间：2025 年 10 月 25 日报到，10 月 26 日比赛

(二) 比赛地点：**湖南女子学院体育馆**

湖南省长沙市中意一路160号

六、竞赛组别（比赛设公开组和俱乐部组）

1、幼儿组：

(1) 幼儿甲组（5-6 岁）；

(2) 幼儿乙组（3-4 岁）；

(3) 幼儿混合组（3-7 岁）；

2、儿童组：

(1) 儿童甲组（10-13 岁）；

(2) 儿童乙组（6-9 岁）；

(3) 儿童混合组（6-13 岁）；

3、少年组：

(1) 少年甲组（15-19 岁）；

(2) 少年乙组（12-16 岁）；

(3) 少年混合组（12-19 岁）；

4、青年组（17-26 周岁）：

(1) 青年甲组（体育院校及高水平组）；

(2) 青年乙组（普通院校）；

(3) 青年丙组（高职高专）；

5、成年组；

(1) 成年甲组（45 岁以上）；

(2) 成年乙组（25-45 岁）；

(3) 成年混合组（25 岁以上）；

6、亲子组：

- (1) 亲子甲组（少儿运动员年龄：3-7岁）；
- (2) 亲子乙组（少儿运动员年龄：6-13岁）；
- (3) 亲子丙组（少儿运动员年龄：12-19岁）；
- (4) 亲子混合组（少儿运动员年龄：3-19岁）；

7、特别组（残障及特殊人员）

七、竞赛项目：

（一）啦啦操规定动作

- 1、《2020版全国啦啦操规定动作》
- 2、《2025版全国啦啦操规定动作》
- 3、《第三套校园啦啦操示范套路》（2020版）
- 4、《全国教科文卫体系职工啦啦操》
- 5、《双人啦啦操规定套（湖南省啦啦操运动协会审定）》
- 6、《2018版全国亲子啦啦操示范套路》

（二）自选动作

- 1、集体舞蹈啦啦操自选动作（花球、爵士、街舞、高踢腿、自由舞蹈）
- 2、集体技巧自选动作
- 3、全女小团体配合技巧啦啦操

4、混合小团体技巧啦啦操

5、双人舞蹈啦啦操自选动作（花球、爵士、街舞、高踢腿）

6、校园大课间自选啦啦操

八、参赛资格：

（一）运动员不得跨单位、跨队、跨年龄组别比赛；每名运动员限报3项。

（二）各队可报领队1名，教练1-3名，随队裁判1名，其中技巧啦啦操教练须兼保护员。

（三）各参赛队报名时可报替补运动员，集体项目不超过4人，只有报名的运动员及替补运动员才有资格参加比赛；不到现场的替补运动员不予参赛。

（四）参赛运动员必须办理比赛期间团体人身意外伤害险，报到时提交组委会。

九、参赛人数、音乐时间及要求

（一）啦啦操规定动作：8-24人，校园示范套路16-36人，双人啦啦操限2人，成套音乐时间按规定音乐执行。

（二）集体自选项目：花球啦啦操、街舞啦啦操、爵士啦啦操、高踢腿啦啦操：8-24人，成套音乐时间在1分45秒至2分钟。

（三）双人（不限男女）花球、街舞、爵士、高踢腿啦啦操
自选动作：成套音乐时间在1分30秒内。

（四）集体技巧啦啦操自选动作：8-24人，成套音乐时间在1分45秒至2分钟，比赛成套动作前必须至少有30秒口号，口号与音乐间隔时间不超过20秒。

（五）小团体配合技巧：4-5人，成套音乐时间在1分30秒内。

（六）校园大课间啦啦操自选套路：16-36人，成套音乐时间在1分45秒至2分钟。

（七）自由舞蹈啦啦操：8-36人，成套音乐时间在2分30秒至3分钟。

（八）亲子啦啦操：8-24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分钟。

（九）特别组啦啦操：8-24人，成套音乐时间在1分45秒至2分钟。

（十）参加技巧啦啦操比赛队伍必须配保护员，集体技巧4明保护员，小团体技巧2名保护员，技巧啦啦操教练必须担任保护员。

十、竞赛办法

（一）竞赛赛制：预决赛同场制。

(二) 比赛出场顺序由组委会赛前抽签决定。

(三) 采用《2025 版啦啦操竞赛规则》。

十一、录取名次与奖励

(一) 各组别各单项根据比赛成绩颁发获奖证书；超过八支队伍，前八名颁发获奖证书，八名之后颁发优秀运动员证书。

(二) 为获得教练员级别证书者颁发“优秀教练员”奖。

十二、报名和报到

(一) 报名方式：

微信小程序“乐健常赛报名系统”进行报名。

(二) 报名截止日期：10月16日，逾期报名，不予受理。

(三) 报到时间和地点：2025年10月25日下午14:00—18:00
报到。

(四) 报到事项：1、提交自愿参赛安全责任书、体检合格证明、参赛保险证明，2、核对缴费及发票信息，3、领取参赛资料。

(六) 各参赛队伍须严格按照大会分组报名参赛，如经审查不符合参赛要求，将取消其参赛资格或比赛成绩。

(七) 赛事组委会相关联系方式(工作时间 9:00-18:00):

1.赛事负责人： 姓名：李萍 电话：13808463100

2.竞赛咨询人： 姓名：陶老师 电话：15802549680

3.报到咨询：姓名：廖老师 电话：18627314151

4.缴费咨询： 姓名：张老师 电话：15570806147

十三、经费

(一) 各队所有参赛运动员（含替补）需缴纳赛事综合服务费：198元/人/项。湖南省啦啦操运动协会会员单位赛事综合服务费：188元/人/项。

(二) 付款方式：

(1) 咨询湖南省啦啦操秘书处老师：

张老师 电话：15570806147 （微信、支付宝同号）

(2) 银行转账：请在汇款单上注明参加赛项及学校名称（例：湖南师范大学/青年甲组）；

名称：长沙星传体育文化发展有限公司

银行账号:587278675760

开户银行:中国银行长沙市湖南师范大学支行

十四、裁判员和仲裁委员会：

（一）总裁判长、副裁判长由组委会选调，裁判员由随队裁判员和组委会选调相结合（必须持有 CCA 三级或以上级别裁判员资格证书者），评分裁判由组委会在赛前考核确认。报名的随队裁判员须全程参与裁判工作；

裁判员须自带裁判装备：

男士：白色长袖衬衣、藏蓝色西服套装、蓝色领带、黑色皮鞋、裁判徽章、裁判证书；

女士：白色长袖衬衣、藏蓝色西服套装（裙）、黑色皮鞋、裁判徽章、裁判证书。

（二）辅助裁判由组委会选派。

（三）仲裁委员会人员的组成和职责按《仲裁委员会条例》的规定执行。

十五、突发公共事件应急预案

（一）在国家体育总局大型体育赛事或群众体育活动突发公共事件应急工作领导小组领导下，由赛事活动组委会授权成立赛区应急工作现场指挥机构，制定应急处置工作预案，组织实施应急处置工作。

（二）由赛事活动承办单位协调当地政府职能部门成立救援和保障机构，包括财政、公安、消防、交通、卫生、气象、通讯、供水、供电等。

（三）赛事活动组委会下设安全保卫部具体履行安保职责，承办单位为安保工作第一责任人，负责预警信息的采集和汇报。组委会负责对信息员和救援人员进行培训。

（四）信息按应急工作组织程序逐级上报，重要信息要随时报告。

十六、 特别说明

1、本次比赛设体操类（健美操、艺术体操、街舞等）项目展演赛，为获奖运动员颁发证书。

2、本次比赛设“优秀组织奖”，为参赛队伍总人数超过 50 人的单位颁发牌匾。

3、本次比赛设啦啦操“四好运动员”评选活动，由组委会以及各分站赛赛区推选，并颁发证书与奖牌。

十七、本规程解释权属组委会。未尽事宜，另行通知。

湖南省啦啦操运动协会

2025 年 8 月 28 日



