

2025年第九届北京市中小学生操舞锦标赛

——啦啦操竞赛规程

一、竞赛内容及分组

(一) 竞赛分组

学校/俱乐部

1. A组：1-2年级（学校/俱乐部）
2. B组：3-4年级（学校/俱乐部）
3. C组：5-6年级（学校/俱乐部）
4. 初中组（学校/俱乐部）
5. 高中组（学校/俱乐部）

(二) 竞赛内容

啦啦操：

1. 啦啦操规定动作：《2020 版全国啦啦操规定动作》。（项目设置详见附件一）
2. 校园啦啦操示范套路：《第三套校园啦啦操示范套路》（2020 版）。（项目设置详见附件一）。
3. 啦啦操自选动作（项目设置详见附件二）

二、竞赛办法

规定动作：（详见附件一）

1. 《2020版全国啦啦操规定动作》8-24人

花球啦啦操规定动作

爵士啦啦操规定动作

街舞啦啦操规定动作

技巧啦啦操规定动作

2. 《第三套校园啦啦操示范套路（2020版）》16-36人

校园花球课间啦啦操规定动作

校园街舞课间啦啦操规定动作

自选动作：（详见附件二）

1. 啦啦操（花球、爵士、街舞），8-24人，成套音乐时间为1分45至2分15秒。
2. 啦啦操（自由舞蹈），8-36人，成套音乐时间为2分30秒至3分。
3. 双人啦啦操（花球、爵士、街舞），男女不限，成套音乐时间为1分至1分30秒。
4. 啦啦操（技巧），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；
5. 校园啦啦操（花球、街舞），16-36人，成套音乐时间在2分30秒至3分。

三、评分规则及竞赛方法

1. 啦啦操比赛：根据竞赛项目分别执行《2021版啦啦操竞赛规则》与《2025版啦啦操竞赛规则》。
2. 竞赛为预选赛同场制，详见通知。
3. 比赛出场顺序由组委会在赛前抽签决定。
4. 比赛裁判长、裁判员由主办单位选派。

四、奖励办法

1. 各项目各组别录取前8名运动员（队）颁发证书。
2. 各项目各组别录取前3名运动员（队）颁发奖牌及证书。

五、优秀教练员获奖资格

政治立场坚定，思想作风正派，热爱体育事业，业务水平高超，遵守赛风赛纪。获得单项第一名，带队教练员（一个单位队员20人内1个名额，20人以上2个名额）。

六、报名

按照2025年北京市中小学生操舞锦标赛竞赛规程报名办法执行，各单位网上报名后，必须按要求参赛，如有正当理由确不能参赛时，必须于领队会前一周报组委会批准，否则，将以“违反体育道德”记录在案，并将影响该单位后继年份的参加资格。

七、突发公共事件应急预案

- （一）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，包括公安、消防、交通、卫生、气象、通讯、供水、供电等；

(二) 赛事活动组委会下设安全保卫部具体履行安保职责，组委会负责人为安保工作第一责任人；

(三) 赛事活动组委会确定应急工作信息员和应急电话，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) 预警信息按应急工作组织程序逐级上报，重要信息随时报告。

八、规程未尽事宜，另行通知。

啦啦操专项委员会
2025年3月

附件一：

项目 套路		《2020 版全国啦啦操规定动作》									
		花球、爵士、街舞啦啦操					技巧啦啦操				
组别		0级	1级	2级	3级	4级	0级	1级	2级	3级	4级
		小学/俱乐部 A组(1-2年级)		●	●	●	---	---	●	●	●
小学/俱乐部 B组(3-4年级)		●	●	●	---	---	●	●	●	---	---
小学/俱乐部 C组(5-6年级)		●	●	●	---	---	●	●	●	---	---
初中组		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
高中组		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

组别 套路		第三套校园啦啦操示范动作(2020版)	
		小学	中学
小学/俱乐部 A组(1-2年级)		●	---
小学/俱乐部 B组(3-4年级)		●	---
小学/俱乐部 C组(5-6年级)		●	---
初中组		---	●
高中组		---	●

附件二：

项目 套路		全国啦啦操自选动作									
		舞蹈啦啦操自选动作					技巧啦啦操自选动作				
组别	项目	花球	爵士	街舞	自由舞蹈	双人 (花球、爵士、街舞)	0级	1级	2级	3级	4级
		小学/俱乐部 A组(1-2年级)		●	●	●	●	●	●	●	●
小学/俱乐部 B组(3-4年级)		●	●	●	●	●	●	●	●	---	---
小学/俱乐部 C组(5-6年级)		●	●	●	●	●	●	●	●	---	---
初中组		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
高中组		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

项目 组别		校园啦啦操自选套路	
		花球	街舞
学校/俱乐部 A组(1-2年级)		●	●
学校/俱乐部 B组(3-4年级)		●	●
学校/俱乐部 C组(5-6年级)		●	●
学校/俱乐部 初中组		●	●
学校/俱乐部 高中组		●	●