

北京市健美操体育舞蹈协会

京操舞字[2026]6号

关于举办第十八届北京市体育大会 暨 2026 年第五届北京啦啦操冠军赛的通知

各区县体育总会（办公室）、各大中专院校、中小学、健身俱乐部及相关单位：

为进一步落实全民健身的国家战略和《北京市全民健身条例》，丰富首都市民的体育文化生活，充分调动全民体育锻炼热情，在全市大力推广普及啦啦操运动，提高我市啦啦操运动的技术水平，增加各单位之间的交流，经研究并报市体育总会批准，定于 2026 年 5 月 23-24 日在北京市微博 IN 跨次元引力场举办第十八届北京市体育大会暨 2026 年第五届北京啦啦操冠军赛。

现将竞赛规程下发，请积极组织报名参赛。

- 附件：1. 竞赛规程
2. 组别一览表
3. 知情同意书

北京市健美操体育舞蹈协会

2026 年 3 月 13 日

附件一：

竞赛规程

一、主办单位

北京市体育总会

二、承办单位

北京市体育总会秘书处

北京市健美操体育舞蹈协会

三、协办单位

北京市健美操体育舞蹈协会啦啦操专业委员会

四、竞赛日期和地点：

2026 年 5 月 23-24 日于北京市微博 IN 跨次元引力场举行。

五、参加单位：

各有关体育部门、学校、俱乐部、社会组织等。

六、竞赛组别：

（一）公开组：

1. 公开幼儿组：

（1）公开幼儿甲组（5-7 岁）；

（2）公开幼儿乙组（3-4 岁）；

（3）公开幼儿混合组（3-7 岁）；

2. 公开儿童组：

- (1) 公开儿童甲组（10-13 岁）；
- (2) 公开儿童乙组（6-9 岁）；
- (3) 公开儿童混合组（6-13 岁）；

3. 公开少年组：

- (1) 公开少年甲组（15-19 岁）；
- (2) 公开少年乙组（12-16 岁）；
- (3) 公开少年混合组（12-19 岁）；

4. 公开青年组（17-30 岁）：

- (1) 公开青年甲组（体育院系及艺术院系组）；
- (2) 公开青年乙组（普通院校组）；
- (3) 公开青年丙组（高职高专组）；

5. 公开亲子组：

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

6. 公开特别组：

- (1) 公开特别甲组（含听力、视力及其他肢体残疾等）；
- (2) 公开特别乙组（指智力障碍）；
- (3) 公开特别混合组（同时含听力、视力及其他肢体残疾与智力障碍等）。

7. 公开成年甲组

- (1) 公开成年甲组（45 岁以上）；
- (2) 公开成年乙组（18-45 岁）；
- (2) 公开成年混合组（18 岁以上）；

（二）俱乐部组：

1. 俱乐部幼儿组：

- (1) 俱乐部幼儿甲组（5-7 岁）；
- (2) 俱乐部幼儿乙组（3-4 岁）；
- (3) 俱乐部幼儿混合组（3-7 岁）；

2. 俱乐部儿童组：

- (1) 俱乐部儿童甲组（10-13 岁）；
- (2) 俱乐部儿童乙组（6-9 岁）；
- (3) 俱乐部儿童混合组（6-13 岁）；

3. 俱乐部少年组：

- (1) 俱乐部少年甲组（15-19 岁）；
- (2) 俱乐部少年乙组（12-16 岁）；
- (3) 俱乐部少年混合组（12-19 岁）；

4. 俱乐部青年组（17-30 岁）：

- (1) 俱乐部青年甲组（体育院系及艺术院系组）；
- (2) 俱乐部青年乙组（普通院校组）；
- (3) 俱乐部青年丙组（高职高专组）；

5. 俱乐部成年组

- (1) 俱乐部成年甲组（45 岁以上）；
- (2) 俱乐部成年乙组（18-45 岁）；
- (3) 俱乐部成年混合组（18 岁以上）；
- (三) 全明星组（11-35 岁；组别不分公开组与俱乐部组）；

(四) 双人组（北京市双人规定动作及自选动作；组别不分公开组与俱乐部组）

- (五) 啦啦队队长争霸赛（组别不分公开组与俱乐部组）；

(1) 儿童组（参赛单位为小学且参赛年龄符合 6-13 岁）、青少年组（参赛单位为中大学且参赛年龄符合 12-28 岁）；

- (2) 每单位限派 1-3 名队长参加；
- (3) 名次录取前八名，前八名设有证书、奖牌；

(六) 校园课间操组：

(1) 小学组；

(2) 中学组；

(六) 其他说明：

本次比赛共分为六个组：公开组、俱乐部组、全明星组、啦啦队队长争霸赛、双人组（含北京市双人规定动作及自选动作）、校园课间操组（线上）；

公开组：所有符合年龄要求的运动员均可以报名参赛；

俱乐部组：学校/社会俱乐部才有资格报名参赛；报名参加俱乐部组的运动员同时可以兼报公开组项目；

公开特别组：包含听力、视力及其他肢体残疾等，残疾运动员人数须达到全队人数的 25%及以上；包含智力障碍等，特殊运动员人数须达到全队人数的 50%及以上；

公开亲子组：少儿运动员和成人运动员人数均须达到全队人数的 25%；
参赛年龄计算办法：比赛所在年份减出生年份为运动员参赛年龄（例：2026 年-2016 年=10 岁）；参赛运动员年龄须符合相应组别年龄要求。

七、竞赛项目：

（一）《2022 版北京市啦啦操规定套路》《2026 版北京市啦啦操规定套路》；

（二）啦啦操规定动作：舞蹈啦啦操采用《2025 版全国啦啦操规定动作》技巧啦啦操采用《2020 版全国啦啦操规定动作》；

（三）《啦啦操自选动作》《校园啦啦操自选套路》；

（四）校园啦啦操示范套路：采用《2020 版第三套校园啦啦操示范套路》；

（五）《校园课间操自选动作》（线上）；

（六）《2024 版北京市校园啦啦操示范套路》；

（七）《2022 版七彩星级啦啦操规定、自选动作》；

（八）亲子啦啦操比赛：采用《2022 版北京市亲子示范套路》；

(九) 《公开特别组啦啦操比赛》;

(十) 《全明星组自选动作》。

八、其他说明:

1. 中、小学报名参加双人组及啦啦队队长争霸赛组别赛事的,其所属单位须至少申报一项集体参赛项目,方可报名。

2. 所有符合年龄要求的运动员都可以报名参赛;

(1) 幼儿组: 参赛单位为幼儿园且参赛年龄符合相应要求的运动员;

(2) 儿童组: 参赛单位为小学且参赛年龄符合相应要求的运动员;

(3) 少年甲组: 参赛单位为高中且参赛年龄符合相应要求的运动员;

(4) 少年乙组: 参赛单位为初中且参赛年龄符合相应要求的运动员;

(5) 青年甲组(体育院系及艺术院系组): 体育院校(系)体育表演、体育教育、社会体育、运动训练、民族传统及艺术类等体育艺术相关专业学生;

(6) 青年乙组(普通院校组): 普通院校非体育院系、艺术院系组的学生;

(7) 公开特别甲组: 包含听力、视力及其他肢体残疾等, 残疾运动员人数须达到全队人数的 25%及以上;

(8) 公开特别乙组: 指智力障碍, 特殊运动员人数须达到全队人数的 50%及以上;

(9) 公开特别混合组: 同时包含听力、视力及其他肢体残疾运动员及智力障碍运动员;

(10) 公开亲子组: 少儿运动员和成人运动员人数均须达到全队人数的 25%;

3. 凡参赛运动员年龄符合幼儿(甲、乙)组、儿童(甲、乙)组、少年(甲、乙)组、亲子(甲、乙、丙)组中任意一组的年龄要求时, 必须选在相应组别; 仅限跨至少两个年龄组别的队伍才可报该组别混合组。

(一) 运动员不得跨单位、跨队、跨年龄组别比赛; 运动员不得在同

一项目中重复报名，整场比赛中最多可报 3 项。

（二）各参赛单位可报领队 1 名，教练 1-3 名，其中技巧啦啦操教练兼保护人。

（三）各参赛队报名时可报替补运动员，集体项目不超过 4 人，小团体不超过 2 人，只有报名的运动员及替补运动员才有资格参加比赛，替补运动员也须缴纳赛事综合服务费。

（四）所有参赛运动员比赛期间自行办理人身意外伤害险，保单以报名信息为准。。

（五）运动员应穿着符合啦啦操项目文化特征的专业比赛服参赛。

（六）各参赛单位在双人花球、双人街舞、双人爵士、双人技巧及小团体配合技巧项目中仅限报两组运动员。

（七）参赛年龄计算办法：比赛所在年份减出生年份为运动员参赛年龄（例：2026 年-2016 年=10 岁）。

（八）校园课间操组：本组为线上参赛方式；参赛单位每项不少于 100 人，成套音乐时间在 2 分 30 秒至 3 分；录制要求为横屏录制，全景机位保持不动，全程无剪辑和配音，于 5 月 20 日前将参赛视频发送至邮箱：badsallc@sina.com；提交时需备注参赛单位。

九、参赛人数及音乐时间：

（一）啦啦操规定动作：8-24 人，成套音乐时间按规定音乐执行，其中技巧啦啦操规定动作比赛成套前必须至少有 30 秒口号，口号与成套音乐间隔不超过 30 秒，总时长不超过 3 分钟（含口号部分）。

（二）集体花球、街舞、爵士啦啦操自选动作：8-24 人，成套音乐时间在 1 分 45 秒至 2 分。

（三）七彩星级啦啦操：8-24 人；红、橙、黄三个星级自选音乐在 1 分 30 秒内、绿、青、蓝、紫四个星级自选音乐在 1 分 30 秒到 2 分以内。

（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，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，总时长不超过 3 分钟（含口号部分）。

（五）小团体配合技巧：4-5 人，成套音乐时间在 1 分钟内。

（六）自由舞蹈：8-36 人，自选套路成套音乐时间在 2 分 30 秒至 3 分。

（七）校园啦啦操：16-36 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 2 分 30 秒至 3 分。

（八）全明星组自选动作：16-24 人，成套音乐时间在 1 分 45 秒至 2 分。

（九）公开特别组啦啦操：8-24 人，成套音乐时间在 1 分 45 秒至 2 分。

（十）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。

（十一）双人（不限男女）花球、街舞、爵士啦啦操规定动作音乐时间按照规定音乐执行；自选动作成套音乐时间在 1 分 30 秒内。

（十二）啦啦队队长争霸赛：单人（不限男女），成套音乐时间按照规定音乐执行。

十、竞赛办法：

（一）竞赛赛制：预决赛同场制，详见通知。

（二）比赛出场顺序由组委会赛前随机抽签决定。

（三）采用《2025 版啦啦操竞赛规则》；《北京市啦啦操规定套路评分指南》。

十一、录取名次与奖励：

（一）各组别各单项根据比赛成绩第一名颁发奖杯，前八名颁发获奖证书；

（二）设“优秀教练员”奖（各参赛单位 1-3 名）；

（三）设“优秀领队”奖。（各参赛单位 1 名）。

十二、报名和报到：

（一）报名方式：请于 2026 年 5 月 1 日 19:00 前登录微信小程序“北京市健美操体育舞蹈协会”进行注册报名。

（二）网上报名信息将在参赛手册、证书等各类比赛文件中出现，确认提交后，不得擅自修改；如出现信息漏报、错报、多报等，由报名单位自行承担相关责任和费用，截止报名日期后，因个人原因所修改的报名信息，将不显示在秩序册上。

（三）报名截止日期：5 月 1 日 19:00 截止，逾期报名，不予受理。

（四）报到事项：

1. 缴费及核对发票信息；

（五）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。

（六）赛事组委会相关联系方式（工作时间 10:00-18:00）：

1. 赛事咨询：杨梦桦 15201590716（微信同号）；

王默涵 18903845732（微信同号）；

殷 博 17301049221（微信同号）；

2. 组 委 会：王 强 18510193617

传 真 010-67013680

3. 赛事联络邮箱：badsallc@sina.com；

4. 相关赛事信息将同步在本次赛事微信群上公布，敬请留意（报名成功可联系赛事咨询人员进入赛事微信通知群）。

十三、裁判员和仲裁委员会：

（一）仲裁、裁判长、副裁判长、裁判员由北京市健美操体育舞蹈协会选派；

裁判员须自带裁判装备（现场颁发协会裁判徽章）：

男士：白色长袖衬衣、深色西服套装、深色领带、黑色 皮鞋、裁判

徽章、裁判证书；

女士：白色长袖衬衣、深色西服套装（裙）、黑色皮鞋、裁判徽章、裁判证书。

（二）辅助裁判由组委会选派（三级裁判员可申请辅助裁判）。

十四、安全预案：

参赛领队、教练员、运动员、随队家长需在领队会当天提交运动员的安全承诺书及人身意外伤害险保单复印件，未提交不允许参赛。

十五、突发公共事件应急预案：

（一）在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，包括公安、消防、卫生、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、经费：

（一）赛事综合服务费 180 元/人/项；校园课间操组 580 元/项

（二）特别说明：

1. 需在赛前 20 天前完成汇款手续，赛前 20 天仍未缴费的单位将不允许参赛；

2. 确认报名，赛前 20 天不允许退费。

3. 因个人原因导致证书错误，补打证书需缴纳证书制作费 30 元/张。

4. 比赛不支持申诉，如参赛单位在比赛中需进行申诉，需在本队伍比

赛结束十五分钟内提交纸质版申诉声明及需缴纳申诉费1000元。

(三) 付款方式:

1. 付款方式: 支票、微信的形式支付, 暂不支持刷公务卡;

2. 通过银行汇入指定账户: 请在汇款单上注明参加赛事及学校名称
(例: 北京市海淀区西苑小学);

账户: 北京奔跑吧体育文化有限公司

账号: 11050110071000001518

开户行: 中国建设银行股份有限公司北京自贸试验区科技创新片区支行

十七、未尽事宜, 另行通知。

本规程解释权属北京市健美操体育舞蹈协会。