

北京市健美操体育舞蹈协会

京操舞字[2026] 7号

关于举办 2026 年第十八届北京市体育大会 健美操比赛的通知

各区体育总会（办公室）、北京经济技术开发区社会发展局，燕山体育中心，各有关单位：

为进一步落实《北京市全民健身条例》推进全民健身的国家战略，经研究并报市体育局和市体育总会批准，决定于 2026 年 5 月 16 日在北京景山学校通州分校举办第十八届北京市体育大会健美操比赛。

现将竞赛规程下发给你们，请积极组织报名参赛。

- 附件：1、竞赛规程
2、参赛声明

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

北京景山学校通州分校

三、协办单位

北京市健美操体育舞蹈协会健美操专业委员会

四、比赛时间

2026 年 5 月 16 日（星期六）

五、比赛地点

北京景山学校通州分校

六、参加人员

学龄前儿童、大中小学学生及健美操运动爱好者。

七、竞赛分组与项目

（一）大众健身操舞

1. 竞赛分组

学龄前组、小学乙组（1-3 年级）、小学甲组（4-6 年级）、初中组、高中组、大学组、中青年组（18-45 岁）、中老年组（46-60 岁）

2. 竞赛项目

（1）规定动作

1) 《北京市健美操大众锻炼标准规定动作》1~6 级和少儿套 1~3 级

2) 北京市大众健身操舞推广动作

2026 年《快乐小马》 《2026 融流体 Fushion Flow》

2025 年《赤胆少年心》 《哪吒》 《街头型动者》

2024 年《上春山》 《永远是一家》 《我的麦克风》

(2) 自选动作

1) 徒手健身操舞：各种徒手的健身操、健身舞、广场舞、街舞、排舞等

2) 轻器械健身操舞：各种手持轻器械的健身操舞

(二) 竞技健美操

1. 规定动作比赛

竞赛分组：学龄前组、小学乙组（1-3 年级）、小学甲组（4-6 年级）、初中组、高中组

竞赛项目：《北京市竞技健美操推广动作》

男单、女单

2026 年新版：有氧舞蹈、有氧踏板

2. 自选动作比赛

竞赛分组：少儿组（6-8 岁）、预备组（9-11 岁）、少年组（12-14 岁）、青年组（15-17 岁）成年组（18 岁以上）

竞赛项目：男单、女单、混双、三人、五人、FIG 有氧舞蹈、FIG 有氧踏板

八、竞赛办法

(一) 大众健身操舞比赛

1. 参照《2025 年北京市大众健身操舞比赛规则》执行；

2. 参赛人数为每队 6-24 人，性别不限。自选动作时间为 2 分±10 秒，音乐开始，音乐结束；

3. 大众锻炼标准比赛：学龄前组和小学乙组须做少儿套动作；

4. 北京市大众健身操舞推广动作：如报名队数不足 3 个队，则按年度动作和年龄分组合项比赛。

（二）竞技健美操比赛

1. 参照国际体联《2025-2028 周期评分规则》执行；

2. 规定动作特别说明：小学乙组和小学甲组的男单和女单规定难度“文森俯卧撑”改为“标准俯卧撑”，其他难度不变；初中组和高中组难度动作可在新规则的框架下，根据参赛运动员的自身能力，适当升降原有难度动作系数。

（三）比赛出场顺序由组委会在赛前抽签决定。

（四）比赛裁判由北京市健美操体育舞蹈协会选派。

九、名次录取和奖励

（一）大众健身操舞

各组别各级别按照参赛队伍的比例分别录取一等奖 30%、二等奖 30%、三等奖 40%，颁发奖杯和证书，一等奖的 1-3 名颁发奖牌。

（二）竞技健美操

各组别各级别按比赛成绩录取前 8 名，1-3 名颁发奖牌和证书，4-8 名颁发证书。

（三）优秀组织奖

参赛队最多的前 8 名单位（学校），可获得优秀组织奖，颁发奖杯。如队数出现并列，以参赛人数多者列前。

（四）优秀教练员奖

获得各组别各级别（至少有 6 个参赛队）第一名的带队教练、所带参赛人数最多的前 6 名教练（大众 3 名、竞技 3 名）和连续 3 次带队参加由本协会主办的健美操比赛的教练，均可获得优秀教练员奖，颁发证书。

十、报名办法

（一）报名截止到 5 月 5 日（周二）17:00；

（二）各参赛单位（学校）可报领队 1 人，各参赛队可报教练员 1 人；参加个人比赛运动员可以个人形式报名；

（三）参赛学生的学籍须与参赛单位一致；

（四）报名者均为上场比赛运动员，不包括后补队员；

（五）服务费：大众健身操舞和有氧舞蹈有氧踏板按每项每支队伍参赛人数收费，每人每项 150 元，按秩序册报名表为准；竞技健美操单人项目每人每项 260 元，混双 480 元，三人项目每项 660 元，五人项目每项 950 元，报名确认后不予退还；

（六）各参赛单位领队扫描下方二维码登录小程序，注册团体用户，添加代表队和运动员后，点击赛事名称（2026 年北京市体育大会健美操比赛）进行报名。



（七）下述文件请随小程序报名同步上传

1. 自选动作音乐，文件名须按下列顺序注明：组别项目名称-单位全称-运动员姓名（集体项目需要至少两名运动员名字）；

2. 参赛证明：从北京市健美操体育舞蹈协会网站下载并打印，由领队、教练和队员本人签名，扫描或拍照后上传；

3. 保险证明：提前自行办理人身意外事故保险事宜，保单扫描或拍照后上传；

（八）从小程序中导出报名表，单位（学校）盖章后，在比赛当天现场报到时上交报到处。

（九）联系方式

北京市健美操体育舞蹈协会

地址：北京市地坛体育馆 104 室

联系人：吴老师

联系电话：67013680

规程咨询联系人：任蕊

联系电话：15011103086（每天 16:00 以后，同步微信）

报名系统咨询联系人：费老师

联系电话 13520226609（同步微信）

十一、缴费方式：

（一）收款信息

服务费由北京市健美操体育舞蹈协会收取。缴纳服务费使用报名小程序、微信、汇款、支票四种方式，汇款账户信息如下：

账户：北京市健美操体育舞蹈协会

账号：11200101040004131

开户行：中国农业银行先农坛支行

（二）特别说明

1. 需在领队会前完成汇款手续，并务必在转账备注栏中注明：2026 北京市体育大会健美操比赛服务费+单位+领队姓名。领队会后仍未交费的单位将不允许参赛；

2. 提交准确的发票单位名称和纳税人识别号，直接在报名小程序下载领取电子发票；

3. 缴费咨询确认联系人：雷雅雯，联系电话：18601904757。

十二、领队教练会

领队教练会定于 2026 年 5 月 8 日（星期五）下午 15:30 在腾讯会议线上举行，请各参赛单位务必委派领队或教练准时参加。报名信息如有变更可现场再交费；秩序册和相关证件将于比赛现场发放。

十三、人身安全和医疗保险

（一）所有参赛人员要按照赛事主办及承办单位有关要求做好参赛各项安全保障工作。

（二）各参赛单位须为本单位所有参赛运动员、教练员需确保身体健康，并已购买意外伤害保险，其在比赛中发生的任何意外伤害、伤病等事故，主办和承办单位不承担任何责任。

十四、反兴奋剂和赛风赛纪

（一）若比赛中出现兴奋剂违规行为，将取消运动员所获比赛成绩名次及奖励，并按照相关规定追加处罚。

（二）参赛人员违反赛风赛纪规定，弄虚作假、冒名顶替、干扰赛场秩序、拒绝领奖、采用不正当手段获取名次者，一经查实，取消其参赛资格和成绩名次及奖励，并按照相关规定追加处罚。

十五、其他

（一）比赛代表队所有人员的差旅、食宿、医疗、保险费用自理。

（二）本次比赛的摄影录像权及衍生作品的版权、著作权归本次组委会所有，组委会有权对本次赛事进行录像并制作光盘等宣传品发行、出售。

十六、比赛信息查询、下载

本次比赛的规程、设项、报名表、竞赛日程以及比赛相关信息等，均可登陆北京市健美操体育舞蹈协会网站查询、下载。同时请关注北京市健美操体育舞蹈协会官方微信、微博，有关赛事报名及相关信息会随时发布。

微信公众号：北京市健美操体育舞蹈协会

新浪微博：北京市健美操体育舞蹈协会

北京市健美操体育舞蹈协会网址：www.badsa.com

十七、未尽事宜，由北京市健美操体育舞蹈协会另行通知。