

集美大学 2022 年校运会啦啦操比赛规程

一、时间：2022 年 11 月 3 日

二、地点：校部足球场

三、参加办法：

各学院限报一队，领队 1 人、教练 1 人、队员 12-16 人（鼓励男生参加）。

四、比赛内容：

1、集体自选啦啦操。

2、集体自选时间：不少于 1 分 45 秒且不超过 2 分 30 秒，音乐自选。

注：成套动作及音乐应以自编，自创为主。如有出现规定动作或音乐，裁判员有权酌情扣除相应分数。

3、特定动作要求

（1）成套动作要有 2 个跳跃动作，同时或依次完成；

（2）转体动作：成套动作中至少出现 2 次转体；

（3）踢腿动作：成套动作要有 4 次踢腿动作（向前或向侧高踢腿）。

注：比赛执行 2021 版国际啦啦操竞赛规则，在套路中完成翻腾动作时（例如侧手翻、前软翻等；前滚翻例外），花球不可直接接触地面。凡出现以上情况以违例处理，每名裁判扣 5 分。

特别说明：为丰富成套内容，使比赛更具观赏性；在成套中，可出现托举、抛接动作，托举不限高度，但必须根据队员能力情况酌情使用，安全为第一原则。