**2024年江西省第四届瑜伽明星秀比赛套路及评分规则**

一、比赛套路

（一）执行体育总局社会体育指导中心和全国健身瑜伽指导委员会审定的《2018健身瑜伽竞赛规则及裁判法》和《2018健身瑜伽体位标准》（以下简称《体位标准》）。

（二）参赛人数超过10名（队），须先进行初赛，超过5名（队）不足10名（队）进行直接进入决赛；初赛成绩不计入决赛。

（三）比赛体式规定

甲组：体式在《健身瑜伽体位标准》6、7、8、9级中选择，轮式、站立抓趾平衡式、侧斜板单腿伸展式、龟式、臂莲式、头倒立、鹤禅式、神猴式、单腿轮式、单腿站立平衡式、侧手抓脚式、束轮式、孔雀起舞式、单腿起重机式，选择8个及以上体位法进行串联编排。

乙组：体式在《健身瑜伽体位标准》3、4、5级中选择，分别是上犬式、树式、船式、战士二式、反斜板式、站立前屈伸展式、单腿下犬式、侧板式、鸟王式、战士一式、三角扭转式、战士三式、半月式、坐姿抓趾平衡式，选择8个及以上体位法进行串联编排。

丙组：体式在《健身瑜伽体位标准》1、2级中选择，分别是摩天式、猫伸展式、展臂式、骑马式、斜板式、三角伸展式、侧角伸展式、下犬式、简易鸽式、幻椅式，选其中8个体式进行串联；

注：集体（3--8人），每个套路的开始和结束须有固定队形。

（四）自编套路比赛时间：单人/集体5分±10秒。

二、评分依据

（一）A组裁判负责体式质量的评分、B组裁判负责展示水平的评分、C组裁判负责体式难度分值的评分。

（二）比赛采用10分制。其中，体式质量分值5分、展示水平分值3分、难度分值2分。

（三）集体体位动作变化要符合健身瑜伽体位的技术风格，不得采用站立托举。

（四）体式质量评分依据：

1.规定体式和自选体式流程要符合《体位标准》的规定；

2.不可出现与规范体式无关的肢体位移、失衡、晃动；

3.前屈体式髋关节应充分前屈，背部应平展；

4.膝盖需伸直的体式膝关节不可超伸或弯曲；

5.脊柱应延展，不可过度弯曲；

6.头部不可过度后仰；

7.骨盆不可偏离中正位；

8.支撑点不可位移；

9.脊柱扭转应到位但不可过度扭转；

10.双肩应在同一平面；

11.不可提前结束体式或超时结束体式；

12.单个体式质量扣分不超过0.5分，未完成体式扣0.5分，体式质量总扣分不超过5分。

（五）体式展示水平评分依据：

1.音乐与体式展现要相符；

2.集体项目不少于1个队形变化；

3.套路展示动作具有一致性；

4.比赛服装不能出现严重失误，要符合比赛要求；

5.体式展示不能缺乏表现力、感染力，精神面貌佳，不能出现明显喘息、憋气现象；

6.体式展示总扣分不超过3分。

（六）体式难度评分依据：

集体项目3人以上（含3人）未共同完成难度体式，不得分。体式难度分值不超过2分。

三、比赛要求：

1.单人、集体类视频配好音乐，并按比赛要求剪辑，音乐不得含有唱诵、歌词及宗教色彩内容。

2.严禁佩戴手表、腰带、头饰等坚硬、尖锐等易造成伤害的饰物。

3.比赛自选贴身瑜伽服严禁带有宗教、迷信、广告性质的符号，服装品牌标识尺寸不能大于4厘米，男士不可赤裸上身、暴露纹身。

4.上场和退场必须行合十礼，不得唱诵上场、退场，并佩戴赛委会提供的比赛号牌。

江西省体育科学学会

2024年3月25日