附件1：

**自编健身球操、多功能健身球操项目**

**有关规定**

一、自选套路的时间为4分10秒—4分30秒（以第一人或集体动作开始时计时，以最后一人动作结束停止计时），超时或不足按规则扣分。

二、所有队员须在2个8拍内完成入场，进场后队长举手示意，音乐声起。全队动作必须在场内开始、场内结束。

三、要求：健身球操不得在一个地方使用连贯三节规定动作，多功能健身球操不得在一个地方使用连贯三节的全省培训班培训过的学习套路。编排和队形设计应体现项目的科学健身性、保健性和艺术性。

 （一）科学健身性。动作编排科学，符合老年人健身特点。不得有手翻、空翻、倒立、高腾空、托举、叠罗汉、跳转360度或俯、仰、侧卧等高难度动作，否则扣分。不提倡有劈叉、下桥、搬腿等动作。整套动作要有两次左手击打穴位的动作，每次4个8拍。突出个人及少数人的表演,不得超过二次,每次不超过4个8拍。整套动作开始的热身练习不得超过8个8拍；最后的放松整理不得超过4个8拍。

（二）保健性。除热身练习和放松整理外，整套动作须在击打穴位的同时在运动中进行队形变化，空拍不得超过8拍（包括集体和个人）。要求拍打穴位全面，四肢、胸腹，特别是腰背部（脊椎两侧）拍打不少于三节（12个8拍），击打准确，打击力度适中。

（三）艺术性。动作、姿态、造型优美。全套中至少有六个队形。队形变化流畅多样，过渡自然，编排合理。

 （四）选择的音乐旋律优美、抒情、健康、节奏鲜明，快慢适中（节拍不得超过10秒20—22拍）。