**“秀出你的美”操舞展示**

1. **活动内容**

将舞蹈与操类运动相结合，融合力度、速度与柔韧度等多维度美感享受，为热爱运动的青少年学生提供展示平台。起点在健身，落脚在成长，通过丰富完善的运动体系建立，引领青少年学生养成健康生活的习惯。

1. **参加对象**

本市中小学生

1. **组别设置**

1.小学组：亲子组合展示（两人及两人以上，啦啦操、体操、艺术体操、健美操、技术技巧、瑜伽等）

2.初中组：个性化操舞展示（爵士、街舞、花球、现代舞、健美操、自编操等）

3.高中组：个性化操舞展示（爵士、街舞、花球、现代舞、健美操、自编操等）

1. **报名截止时间**

即日起至8月31日

**五、活动要求**

**1.活动任务：**将体操类运动与多种舞蹈表现形式相结合，表演一段45秒以内的操舞短节目，展示出青少年学生的形体美、音乐美，给人以力量、节奏、柔韧等多维度审美体验。

**2.活动成果：**在运动中享受乐趣，不断提升自身素养和气质，亲子组合展示带动家长一起参与到运动中来，增强体质的同时也增进了亲子关系。

**3.安全提示**

（1）保证身体状态良好的情况下进行练习和录制，不在饥饿或就餐后一小时内进行。

（2）保障足够的安全活动空间，地面干净不湿滑，空间无悬挂物。

（3）穿着运动服、运动鞋，要求学生在家人的看护下进行参与。

（4）如在室外拍摄，须做好防护措施。

**六、参与方式**

**1.参与形式**

比赛采用视频上传、线上评分的形式进行。

**2.视频要求**

（1）参赛作品须全新原创拍摄，一镜到底，横屏拍摄，画面清晰，不可剪辑拼接。

（2）参赛者正面全身出镜，鼓励参赛者穿戴专业比赛服或运动服。

（3）视频格式要求为mp4，时长不超过45秒，画面和音乐须清晰完整，拍摄背景干净整洁。

（4）视频命名为：选手参赛组别+学校名称+选手姓名，例如：小学组XX学校张三。每位学生可上传一个视频参与活动。

（5）视频上传截止：8月31日24:00时

**3.上传地址**

将录制的视频上传至晓黑板APP本次活动页面。

**4.活动联系人：**吕老师 13816700433 （请于工作时间 9:00-17:00 联系）。

**七、活动参与证书**

1.每个参与活动的学生获得电子参与证书。

2.设立最佳表演奖、最佳创意奖、最佳配合奖若干，获奖者获得电子获奖证书。