

成年组(35 岁以上) 参赛项目说明

类别	人数要求	可选报项目	套路时间
舞蹈	12--30 人	现代（综合）徒手（采用现代音乐或舞蹈元素）	2’ 30-3’ 00”
		现代（综合）器械（采用现代音乐、舞蹈或器械等元素）	2’ 30-3’ 00”
		传统（民族）徒手（采用传统音乐或舞蹈元素）	2’ 30-3’ 00”
		传统（民族）器械（采用传统音乐、舞蹈或器械等元素）	2’ 30-3’ 00”

青年组(18-35 周岁)参赛项目说明

类别	人数要求	可选报项目	套路时间
舞蹈	8-24 人	2011 版《第一套规定动作》花球、街舞、爵士套路	约 1' 30"
		《2016 版全国啦啦操规定动作》青年组套路（花球、街舞、爵士）	约 2' 10"
		集体舞蹈啦啦操自选动作（花球、街舞、爵士、自由舞蹈）	1' 45" -2' 30"
	16-36 人	2016 版《校园啦啦操示范套路（第二套）》大学组套路（花球、街舞、爵士）	约 2' 10"
	2 人	双人舞蹈啦啦操自选动作（花球、街舞、爵士）	1' 30" 以内
技巧	8-24 人	2011 版《第一套规定动作》技巧 I、II、III 级	约 1' 30"
		《2016 版全国啦啦操规定动作》技巧 0、1、2、3、4 级	约 2' 30"
		集体技巧啦啦操自选动作（分混合和全女）初级（0 级）、中级（1-2 级）、高级（3-4 级）、精英级（5 级）、超级（6 级）	1' 45" -2' 30"
	4-5 人	小团体配合技巧自选动作（不分混合和全女）	1' 00" 以内
	2 人	混合双人配合技巧自选动作	1' 00" 以内

少年甲组（15-18 周岁：高中）参赛项目说明

类别	人数要求	可选报项目	套路时间
舞蹈	8-24 人	2014 版《第二套规定动作》中学组套路（花球、街舞、爵士）	约 1' 30"
		《2016 版全国啦啦操规定动作》少年甲组套路（花球、街舞、爵士）	约 2' 10"
		集体舞蹈啦啦操自选动作（花球、街舞、爵士、自由舞蹈）	1' 45" -2' 30"
	16-36 人	2014 版《校园啦啦操示范套路》中学组套路（花球、街舞、爵士）	约 2' 30"
		2016 版《校园啦啦操示范套路（第二套）》中学组套路（花球、街舞）	约 2' 30"
		校园啦啦操自选动作（花球、街舞、爵士、自由舞蹈）	1' 45" -2' 30"
技巧	8-24 人	2011 版《第一套规定动作》技巧 I、II 级	约 1' 30"
		《2016 版全国啦啦操规定动作》技巧 0、1、2、3 级	约 2' 30"
		集体技巧啦啦操自选动作（分混合和全女）初级（0 级）、中级（1-2 级）、高级（3-4 级）、精英级（5 级）	1' 45" -2' 30"
	4-5 人	小团体配合技巧自选动作（不分混合和全女）	1' 00" 以内

少年乙组（12-15 周岁：初中）参赛项目说明

类别	人数要求	可选报项目	套路时间
舞蹈	8-24 人	2014 版《第二套规定动作》中学组套路（花球、街舞、爵士）	约 1' 30"
		《2016 版全国啦啦操规定动作》少年乙组套路（花球、街舞、爵士）	约 2' 10"
		集体舞蹈啦啦操自选动作（花球、街舞、爵士、自由舞蹈）	1' 45" -2' 30"
	16-36 人	2014 版《校园啦啦操示范套路》中学组套路（花球、街舞、爵士）	约 2' 30"
		2016 版《校园啦啦操示范套路（第二套）》中学组套路（花球、街舞）	约 2' 30"
		校园啦啦操自选动作（花球、街舞、爵士、自由舞蹈）	1' 45" -2' 30"
技巧	8-24 人	2011 版《第一套规定动作》技巧 I、II 级	约 1' 30"
		《2016 版全国啦啦操规定动作》技巧 0、1、2 级	约 2' 30"
		集体技巧啦啦操自选动作（分混合和全女）初级（0 级）、中级（1-2 级）、高级（3-4 级）	1' 45" -2' 30"

少年丙组（12-18 周岁：中学混合）参赛项目说明

类别	人数要求	可选报项目	套路时间
舞蹈	8-24 人	2014 版《第二套规定动作》中学组套路（花球、街舞、爵士）	约 1' 30"
		《2016 版全国啦啦操规定动作》少年乙组套路（花球、街舞、爵士）	约 2' 10"
		集体舞蹈啦啦操自选动作（花球、街舞、爵士、自由舞蹈）	1' 45" -2' 30"
	16-36 人	2014 版《校园啦啦操示范套路》中学组套路（花球、街舞、爵士）	约 2' 30"
		2016 版《校园啦啦操示范套路（第二套）》中学组套路（花球、街舞）	约 2' 30"
		校园啦啦操自选动作（花球、街舞、爵士、自由舞蹈）	1' 45" -2' 30"
技巧	8-24 人	2011 版《第一套规定动作》技巧 I、II 级	约 1' 30"
		《2016 版全国啦啦操规定动作》技巧 0、1、2、3 级	约 2' 30"
		集体技巧啦啦操自选动作（分混合和全女）初级（0 级）、中级（1-2 级）、高级（3-4 级）、精英级（5 级）	1' 45" -2' 30"

儿童甲组（10-12 周岁：小学 5-6 年级）参赛项目说明

类别	人数要求	可选报项目	套路时间
舞蹈	8-24 人	2014 版《第二套规定动作》小学组套路（花球、街舞、爵士）	约 1' 30"
		《2016 版全国啦啦操规定动作》少年丙套路（花球、街舞、爵士）	约 2' 10"
		集体舞蹈啦啦操自选动作（花球、街舞、爵士、自由舞蹈）	1' 45" -2' 30"
	16-36 人	2014 版《校园啦啦操示范套路》小学组套路（花球、街舞、爵士）	约 2' 30"
		2016 版《校园啦啦操示范套路（第二套）》小学组套路（花球、街舞）	约 2' 30"
		校园啦啦操自选动作（花球、街舞、爵士、自由舞蹈）	1' 45" -2' 30"
技巧	8-24 人	2011 版《第一套规定动作》I 级	约 1' 30"
		《2016 版全国啦啦操规定动作》技巧 0 级、1 级	约 2' 30"
		集体技巧啦啦操自选动作（分混合和全女）初级（0 级）、中级 1-2 级	1' 45" -2' 30"

儿童乙组（8-10 周岁：小学 3-4 年级）参赛项目说明

类别	人数要求	可选报项目	套路时间
舞蹈	8-24 人	2014 版《第二套规定动作》小学组套路（花球、街舞、爵士）	约 1' 30"
		《2016 版全国啦啦操规定动作》少年丙套路（花球、街舞、爵士）	约 2' 10"
		集体舞蹈啦啦操自选动作（花球、街舞、爵士、自由舞蹈）	1' 45" -2' 30"
	16-36 人	2014 版《校园啦啦操示范套路》小学组套路（花球、街舞、爵士）	约 2' 30"
		2016 版《校园啦啦操示范套路（第二套）》小学组套路（花球、街舞）	约 2' 30"
		校园啦啦操自选动作（花球、街舞、爵士、自由舞蹈）	1' 45" -2' 30"
技巧	8-24 人	2011 版《第一套规定动作》I 级	约 1' 30"
		《2016 版全国啦啦操规定动作》技巧 0 级、1 级	约 2' 30"
		集体技巧啦啦操自选动作（分混合和全女）初级（0 级）、中级 1-2 级	1' 45" -2' 30"

儿童丙组（6-8 周岁：小学 1-2 年级）参赛项目说明

类别	人数要求	可选报项目	套路时间
舞蹈	8-24 人	2014 版《第二套规定动作》小学组套路（花球、街舞、爵士）	约 1' 30"
		《2016 版全国啦啦操规定动作》儿童组套路（花球、街舞、爵士）	约 2' 10"
		集体舞蹈啦啦操自选动作（花球、街舞、爵士、自由舞蹈）	1' 45" -2' 30"
	16-36 人	2014 版《校园啦啦操示范套路》小学组套路（花球、街舞、爵士）	约 2' 30"
		2016 版《校园啦啦操示范套路（第二套）》小学组套路（花球、街舞）	约 2' 30"
		校园啦啦操自选动作（花球、街舞、爵士、自由舞蹈）	1' 45" -2' 30"
技巧	8-24 人	2011 版《第一套规定动作》I 级	约 1' 30"
		《2016 版全国啦啦操规定动作》技巧 0 级、1 级	约 2' 30"
		集体技巧啦啦操自选动作（分混合和全女）初级（0 级）、中级 1-2 级	1' 45" -2' 30"

儿童丁组（6-12 周岁：小学混合）参赛项目说明

类别	人数要求	可选报项目	套路时间
舞蹈	8-24 人	2014 版《第二套规定动作》小学组套路（花球、街舞、爵士）	约 1' 30"
		《2016 版全国啦啦操规定动作》儿童组套路（花球、街舞、爵士）	约 2' 10"
		集体舞蹈啦啦操自选动作（花球、街舞、爵士、自由舞蹈）	1' 45" -2' 30"
	16-36 人	2014 版《校园啦啦操示范套路》小学组套路（花球、街舞、爵士）	约 2' 30"
		2016 版《校园啦啦操示范套路（第二套）》小学组套路（花球、街舞）	约 2' 30"
		校园啦啦操自选动作（花球、街舞、爵士、自由舞蹈）	1' 45" -2' 30"
技巧	8-24 人	2011 版《第一套规定动作》I 级	约 1' 30"
		《2016 版全国啦啦操规定动作》技巧 0 级、1 级	约 2' 30"
		集体技巧啦啦操自选动作（分混合和全女）初级（0 级）、中级 1-2 级	1' 45" -2' 30"

幼儿甲组（5-6 周岁：幼儿园大班）参赛项目说明

类别	人数要求	可选报项目	套路时间
舞蹈	8-24 人	2014 版《第二套规定动作》幼儿组套路（花球、街舞、爵士）	约 1' 30"
		《2016 版全国啦啦操规定动作》儿童组套路（花球、街舞、爵士）	约 2' 10"
		集体舞蹈啦啦操自选动作（花球、街舞、爵士、自由舞蹈）	1' 45" -2' 30"
	16-36 人	2014 版《校园啦啦操示范套路》幼儿组套路（花球、街舞、爵士）	约 2' 30"
		2016 版《校园啦啦操示范套路（第二套）》幼儿组套路（花球、街舞）	约 2' 30"
		校园啦啦操自选动作（花球、街舞、爵士、自由舞蹈）	1' 45" -2' 30"
技巧	8-24 人	《2016 版全国啦啦操规定动作》技巧 0 级	约 2' 30"
		集体技巧啦啦操自选动作（分混合和全女）初级（0 级）	1' 45" -2' 30"

幼儿乙组（4-5 周岁：幼儿园中班）参赛项目说明

类别	人数要求	可选报项目	套路时间
舞蹈	8-24 人	2014 版《第二套规定动作》幼儿组套路（花球、街舞、爵士）	约 1' 30"
		《2016 版全国啦啦操规定动作》儿童套路（花球、街舞、爵士）	约 2' 10"
		集体舞蹈啦啦操自选动作（花球、街舞、爵士、自由舞蹈）	1' 45" -2' 30"
	16-36 人	2014 版《校园啦啦操示范套路》幼儿组套路（花球、街舞、爵士）	约 2' 30"
		2016 版《校园啦啦操示范套路（第二套）》幼儿组套路（花球、街舞）	约 2' 30"
		校园啦啦操自选动作（花球、街舞、爵士、自由舞蹈）	1' 45" -2' 30"
技巧	8-24 人	《2016 版全国啦啦操规定动作》技巧 0 级	约 2' 30"
		集体技巧啦啦操自选动作（分混合和全女）初级（0 级）	1' 45" -2' 30"

幼儿丙组（3-4 周岁：幼儿园小班）参赛项目说明

类别	人数要求	可选报项目	套路时间
舞蹈	8-24 人	2014 版《第二套规定动作》幼儿组套路（花球、街舞、爵士）	约 1' 30"
		《2016 版全国啦啦操规定动作》儿童组套路（花球、街舞、爵士）	约 2' 10"
		集体舞蹈啦啦操自选动作（花球、街舞、爵士、自由舞蹈）	1' 45" -2' 30"
	16-36 人	2014 版《校园啦啦操示范套路》幼儿组套路（花球、街舞、爵士）	约 2' 30"
		2016 版《校园啦啦操示范套路（第二套）》幼儿组套路（花球、街舞）	约 2' 30"
		校园啦啦操自选动作（花球、街舞、爵士、自由舞蹈）	1' 45" -2' 30"
技巧	8-24 人	《2016 版全国啦啦操规定动作》技巧 0 级	约 2' 30"
		集体技巧啦啦操自选动作（分混合和全女）初级（0 级）	1' 45" -2' 30"

幼儿丁组（3-6 周岁：幼儿园混合）参赛项目说明

类别	人数要求	可选报项目	套路时间
舞蹈	8-24 人	2014 版《第二套规定动作》幼儿组套路（花球、街舞、爵士）	约 1' 30"
		《2016 版全国啦啦操规定动作》儿童组套路（花球、街舞、爵士）	约 2' 10"
		集体舞蹈啦啦操自选动作（花球、街舞、爵士、自由舞蹈）	1' 45" -2' 30"
	16-36 人	2014 版《校园啦啦操示范套路》幼儿组套路（花球、街舞、爵士）	约 2' 30"
		2016 版《校园啦啦操示范套路（第二套）》幼儿组套路（花球、街舞）	约 2' 30"
		校园啦啦操自选动作（花球、街舞、爵士、自由舞蹈）	1' 45" -2' 30"
技巧	8-24 人	《2016 版全国啦啦操规定动作》技巧 0 级	约 2' 30"
		集体技巧啦啦操自选动作（分混合和全女）初级（0 级）	1' 45" -2' 30"