**弘光盃 光寶族-健康操大賽**

**佬佬就是要搖擺!**

學道要身體好，生活要沒煩惱，健康要動到老！讓我們一起來搖搖擺擺吧！

凡全國學員們，您的年紀達六十歲以上(含)，您就是我們的〞寶〞！

您可以報名參加「光寶族-健康操大賽」，讓我們為您動動手腳吧!

**主辦單位**:台灣般若自在門協會

**協辦單位**:㵾光文化藝術基金會

1. **活動內容**
2. **報名方式：**

由各分會學員組隊，並指派代表隊一組。

北區:台北、新北、基隆、宜蘭、花蓮、桃園、新竹、竹北、苗栗、馬祖

南區:台中、彰化、南投、雲林、嘉義、台南、高雄、屏東、台東、澎湖

請各分會活動組長填寫報名表，每分會一組為代表。

Line至ID:0972887089 (即日起報名，截止日期為2016年10月30日)。

☆請參考附件☆

1. **比賽日期：**

南區初賽：2016/11/27(潛修班) 下午13:00-14:30

北區初賽：2016/12/11(精進班) 下午13:00-14:30

總決賽：2017年1月份(另行公告)

1. **表演時間：**每分會隊伍以8分鐘為限(含啦啦隊的團呼時間)

音樂可自選、動作自編

1. **比賽規則：**

人數限制：各分會參加隊伍每隊最少20人，最多50人。

年齡限制：(分健康操成員及啦啦隊成員)

健康操成員，以身分證為主，年齡60歲以上之光寶。

啦啦隊成員，以身分證為主，年齡60歲以下之光子。

1. **比賽音樂：**
2. **評審方式：**由協會幹部評審。
3. **獎勵方式：**比賽全程錄音、錄影含講評、成績、名次

第一名3500元、第二名2500元、第三名1500元。

**二、評分標準**

邀請四位評審，各針對五個項目評分。

每個項目滿分是5分(可有小數，如3.5分)，每一隊最多可從同一位評審那拿到滿分25分。

總分就是比賽綜合活動評量的成績。

**各項評分重點**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 評分重點 (每項分數滿分5分) | | | | 加分題 | 加總 |
| 團隊默契  (心) | 團隊共鳴  (靈) | 團隊和諧(啟發) | 團隊創意(身) | 啦啦隊(精神) | 總分 |
| 協調性  整體性  默契性 | 專注力  共鳴力  凝聚力 | 面部表情  肢體動作  節奏和諧 | 服裝設計  隊型設計  動作設計 | 團呼  口號 |  |

**附件 報 名 表 (統一網路報名)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **分會名稱** |  | | |
| **聯絡姓名** |  | **Line ID** |  |
| **參加人數** |  | **Email** |  |
| **聯絡電話** |  | | |
| **聯絡地址** |  | | |
| **備註** |  | | |