附件 3

健美操专项测试内容

**一、综合素质（30 分**）

（一）30 秒连续屈体分腿跳 （5 分）

（二）30 秒俯卧撑 （5 分）

（三）三面叉 （10 分）

1.左\右纵叉

2.横叉

（四）形体形象及才艺表演 （10 分）

**二、难度动作（20 分）**

**（一）女生：**

A 组难度：提臀起成文森 （5 分）

B 组难度：分腿或直角支撑转体 720°（5 分）

C 组难度：转体360°屈体成俯撑 （5 分）

D 组难度：单足转体 720°成垂地劈腿或无支撑依柳辛成垂地劈腿 （5 分）

**（二）男生**：

A 组难度：提臀起转体180°成文森 （5 分）

B 组难度：分腿或直角支撑转体 720°（5 分）

C 组难度：转体 540°屈体成俯撑（5 分）

D 组难度：单足转体 720°成垂地劈腿或双依柳辛成垂地劈腿 （5 分）

**三、自选成套（50 分）：根据《2017--2020 年竞技健美操竞赛规则》编排**

健美操专项测试评分标准

**一、综合素质（30 分）**

**（一）30 秒连续屈体分腿跳 （1--5 分）**

双腿在空中成分腿屈体位置（夹角 90°），双腿平行或高于水平位置，躯干与双腿的夹角不大于 60°。

20 个5分，15 个4分，10 个3分,7个2 分，7个以下1分

**（二）30秒俯卧撑 （1--5 分）**

胸离地面10公分

男：45 个 5 分，40 个 4 分，35 个 3 分, 30 个2分，30个以下1分

女：40 个 10 分，35个8 分，30 个5分,25 个2分，25个以下1 分

**(三) 三面叉 (0-10 分)**

**1.纵叉：（左右腿各 0-2.5 分）**

一腿在前放在 20 厘米厚的垫上，一腿在后放于地面，上体直立，两臂侧平举， 两眼平视前方，两腿前后分开夹角为≥180 度。保持5秒2.5分,未下地为0分。

**2.横叉：（0-5 分**）

身体向前，两腿左、右分开放在 10 厘米厚的垫上，上体与地面及两腿垂直，两臂侧平举，两腿左右分开夹角为≥180 度。保持5秒5分，未下地为0分。

**（四）形体形象及才艺表演** （2--10 分）

1.身材比例协调，五官端正大方。 (2--5 分)

2.一分钟自编有氧舞蹈、艺术体操、街舞、啦啦操等体育艺术表演类技能展示.

要求:阳光、自信、能力强、表现力好。(2--5 分)

**二、难度测试：（20 分）**

每个难度动作必须达到最低完成标准，根据完成情况给分，动作失误将判为零分，每个动 作有两次机会。

**女生**：

A 组难度：提臀起成文森 （0‐‐5 分）

B 组难度：分腿或直角支撑转体 720° （0‐‐5 分）

C 组难度：转体360°屈体成俯撑 （0‐‐5 分）

D 组难度：单足转体 720°成垂地劈腿或无支撑依柳辛成垂地劈腿（0‐‐5 分）

**男生**：

A 组难度：提臀起转体180°成文森 （0‐‐5 分）

B 组难度：分腿或直角支撑转体 720°（0‐‐5 分）

C 组难度：转体 540°屈体成俯撑 （0‐‐5 分）

D 组难度：单足转体720度接垂地劈腿或双依柳辛成垂地劈腿 （0‐‐5 分）

**三、自选成套（50 分）：依据《2017--2020 年竞技健美操竞赛规则》评分**

**（一）优秀：40-50 分**

1.动作与音乐风格吻合，运动员表现自信、有感染力，过渡连接轻盈有创新

2.基本动作标准、操化单元清晰、强度大，完成质量高，身体姿态控制很好；

3.高难度动作，能力及体能强，没有失误，给人留下深刻印象。

**（二）良好：30-39 分**

1.动作与音乐较吻合，运动员有一定的表现力，过渡连接较流畅；

2.操化单元、步伐较连贯，动作完成质量较好，身体姿态有控制；

3.中难度动作，能力一般，基本没有失误。

**（三）一般：20-29 分**

1.动作和音乐有不吻合的地方出现，能完成成套动作，过度连接不流畅；

2.操化动作手臂控制不是太好，强度一般，完成较差，身体控制较差；

3.较低难度，能力较差，有失误。