

附件 3 健美操专项测试内容

一、专项素质 (20 分)

- (一) 30 秒连续屈体分腿跳 (5 分)
- (二) 30 秒连续提臀起 (5 分)
- (三) 30 秒连续两头起 (5 分)
- (四) 柔韧 (5 分)
 - 1. 左\右纵叉 (2\2 分)
 - 2. 横叉 (1 分)

二、难度动作及技巧 (30 分)

(一) 女生:

- 1、A 组难度: 提臀起成文森 (5 分)
- 2、B 组难度: 分腿或直角支撑转体 720° (5 分)
- 3、C 组难度: 转体 360° 屈体成俯撑 (5 分)
- 4、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)
- 5、自选难度: 二连接 (5 分)
- 6、阿拉 C 杠 5+立转 2 (3 分)
- 7、侧空翻 (2 分)

(二) 男生:

- 1、A 组难度: 提臀起转体 180° 成文森 (5 分)
- 2、B 组难度: 分腿或直角支撑转体 720° (5 分)
- 3、C 组难度: 转体 540° 屈体成俯撑 (5 分)
- 4、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)
- 5、自选难度: 三连接 (5 分)
- 6、阿拉 C 杠 5+立转 2 (3 分)
- 7、后手翻 (2 分)

三、成套动作 (40 分)

- (一) 竞技健美操自编动作 (30 分)
- (二) 舞蹈啦啦操自编 (10 分)

四、形体形象及才艺表演 (10 分)

- (一) 形体形象 (5 分)
- (二) 才艺表演 (5 分)

健美操专项测试评分标准

一、专项素质（20 分）

（一）30 秒连续屈体分腿跳（1-5 分）

1、标准：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° 。

2、评分：20 个 5 分，15 个 4 分，10 个 3 分，7 个 2 分，7 个以下 1 分。

（二）30 秒提臀起（1-5 分）

1、标准：屈体时双手触脚，屈体角度不能大于 90° 。

2、评分：男生：18 个 5 分，15 个 4 分，10 个 3 分，10 个以下 2 分。

女生：15 个 5 分，12 个 4 分，10 个 3 分，10 个以下 2 分。

（三）30 秒两头起（1-5 分）

1、标准：屈体角度不能大于 90° ，屈体时双手需腿后击掌

2、评分：

男：35 个 5 分，30 个 4 分，25 个 3 分，20 个 2 分，20 个以下 1 分。

女：30 个 5 分，25 个 4 分，20 个 3 分，15 个 2 分，15 个以下 1 分。

（四）三面叉（0-5 分）

1、纵叉：（左右腿各 2 分）

标准：

女生：一腿在前放在 40 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 $\geq 180^{\circ}$ 度。

评分：落地保持 5 秒 2 分，高于地面 2 公分以内 1 分，高于 2 公分 0 分。

男生：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 $\geq 180^{\circ}$ 度。

评分：落地保持 5 秒 2 分，高于地面 5 公分以内 1 分，高于 5 公分 0 分。

2、横叉：（1 分）

女生：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 $\geq 180^\circ$ 度。

评分：落地保持 5 秒 1 分，未下地为 0 分。

男生：身体向前，两腿左、右分开放平地上，上体与地面及两腿垂直，两臂侧平举，两腿左右分开夹角为 $\geq 180^\circ$ 度。

评分：落地保持 5 秒 1 分，未下地为 0 分。

二、难度测试（30 分）

标准：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；技巧没完成为零分。

评分：

女生：

1、A 组难度：提臀起成文森 （0-5 分）

2、B 组难度：分腿或直角支撑转体 720° （0-5 分）

3、C 组难度：转体 360° 屈体成俯撑 （0-5 分）

4、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）

5、自选难度：两连接难度单个难度分值不能低于 0.6（0-5 分）

6、阿拉 C 杠 5+立转 2 （0-3 分）

7、技巧：侧空翻 （0-2 分）

男生：

1、A 组难度：提臀起转体 180° 成文森 （0-5 分）

2、B 组难度：分腿或直角支撑转体 720° （0-5 分）

3、C 组难度：转体 540° 屈体成俯撑 （0-5 分）

4、D 组难度：单足转体 720 度接垂地劈腿或无支撑依柳辛成垂地劈腿（0 - 5 分）

5、自选难度：三连接难度单个难度分值不能低于 0.6（0-5 分）

6、阿拉 C 杠 5+立转 2 （0-3 分）

7、技巧：后手翻 （0-2 分）

三、自选成套（40 分）

（一）竞技健美操：（30 分）

1、标准：依据《2017--2020 年竞技健美操竞赛规则》评分

2、评分：

难度分 10 分：要求每个组别最低难度 0.4 分，对每个难度最低完成进行评判，未完成减一分，男生 10 个最低难度 6.5 分，女生 10 个最低难度 5.4 分。

完成分 10 分：对难度、技巧、操化、过度连接进行评分。优秀 9-10 分，很好 7-8 分，好 5-6 分，一般 4 分。

艺术分 10 分：对音乐和乐感、操化内容、主体内容、空间运用及表现力进行评判。优秀 9-10 分，很好 7-8 分，好 5-6 分，一般 4 分。

（二）舞蹈啦啦操：（10 分）

1、标准：依据《2017-2020 版 ICU 国际啦啦操竞赛规则》评分，时间为 1 分 20-30 秒，舞蹈啦啦操自编套路。

2、评分：

优秀：8-10 分

啦啦操基本手位准确有控制，舞蹈动作清晰、身体姿态控制很好；动作与音乐风格吻合，运动员表现自信、有感染力；高难度动作，体能强，没有失误，给人留下深刻印象。

良好：5- 7 分

基本手位及舞蹈动作步伐较连贯，动作完成质量较好，身体姿态有控制；动作与音乐较吻合，运动员有一定的表现力；有难度动作，能力强，基本没有失误。

一般：0-4 分

基本手位及舞蹈动作控制不好，完成较差；动作和音乐有不吻合的地方出现；较低难度，能力较差，有失误。

四、形体形象及才艺表演（10 分）

（一）形体形象：（2-5 分）

标准：身材比例协调，五官端正大方。

（二）才艺表演：（2-5 分）

标准：一分钟自编有氧舞蹈、艺术体操、街舞、体育舞蹈、爵士舞等其中一项或串烧技能展示。要求：阳光、自信、才艺强、表现力好。