

附件 3

健美操专项测试内容

一、综合素质（40 分）

（一）30 秒连续屈体分腿跳（10 分）

（二）30 秒直角支撑转体（10 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（40 分）

（一）规定难度（20 分）

女生：

A 组难度：提臀起成文森（5 分）

B 组难度：分腿直角(组合)支撑转体 720°（5 分）

C 组难度：箭式变身跳转体 180°（5 分）

D 组难度：无支撑依柳辛成垂地劈腿（5 分）

男生：

A 组难度：托马斯成文森（5 分）

B 组难度：水平支撑（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（5 分）

（二）自选难度（20 分）

A 组难度：提臀起，分切（5 分）

B 组难度：支撑转体类或锐角支撑（5 分）

C 组难度：变身跳类或跳转类（5 分）

D 组难度：单足转体类或抱腿转体类（5 分）

三、自选成套（20 分）：根据《2013—2016 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（40 分）

（一）30 秒连续屈体分腿跳

（2--10 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 10 分，15 个 8 分，10 个 5 分，10 个以下 2 分。

（二）30 秒直角支撑转体：

（2--10 分）

双腿并拢坐于地面，双手位于身体两侧贴近于臀部，双手支撑（手掌触地），屈髋，双腿平行于地面。

男：15 个 10 分，10 个 8 分，8 个 5 分，8 个以下 2 分。

女：静控 30 秒 10 分，25 秒 8 分，20 秒 5 分，20 秒以下 2 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 $\geq 180^{\circ}$ 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 $\geq 180^{\circ}$ 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：（40 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。

（一）规定难度（20 分）

女生：

A 组难度：提臀起成文森

（0--5 分）

B 组难度：分腿直角(组合)支撑转体 720°

（0--5 分）

C 组难度：箭式变身跳转体 180°

（0--5 分）

D 组难度：无支撑依柳辛成垂地劈腿

（0--5 分）

男生：

A 组难度：托马斯成文森

（0--5 分）

B 组难度：水平支撑

（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°成垂地劈腿 (0--5 分)

(二) 自选难度 (20 分)

A 组难度：提臀腾起，分切 (0--5 分)

B 组难度：支撑转体类或锐角支撑 (0--5 分)

C 组难度：变身跳类或跳转类 (0--5 分)

D 组难度：单足转体类或抱腿转体类 (0--5 分)

三、自选成套 (20 分)：依据《2013—2016 年竞技健美操竞赛规则》评分

(一) 优秀：15-20 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，能力强，没有失误。

(二) 良好：10-14 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：5-9 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。