

2019 年高水平运动队健美操项目测试内容及评分标准

一.考试项目：总分 100 分

1. 身体形象：10 分

其中：体型 4 分、身高 3 分、相貌 3 分

2. 规定难度：40 分 评分方法每个动作 5 分起评。未达到最低完成标准为零分（两次机会）

A 组 （1）提臀腾起 180° 成控文森 （2）锐角支撑反切转体 180° 成劈腿

B 组 （1）组合支撑转体 720° （2）分腿水平支撑成控文森

C 组 （1）剪式变身跳 180° 接转体 540° 科萨克成俯撑

（2）转体 540° 屈体俯撑

D 组 （1）无支撑依柳辛成垂地劈腿 （2）单足转体 720° 成垂地劈腿

注：以上动作在不改变根命名的情况下可以提升、不可下降。

3. 成套动作：30 分

成套评分方法：完成分 10 分、艺术分 10 分、难度分 10 分（10 个难度，每一个难度一分，由考官判定是否完成）自选成套/自备音乐

成套难度动作不得低于国家二级规定套路,否则最终得分将除以二

注：以上考试内容的评定方法，均按照国际体联《2017—2020 年竞技健美操竞赛规则》作为判定标准

4. 专项素质：20 分

（1）屈体分腿跳：连续 20 个 共计 5 分 未达到数量为零分

（2）提臀起： 连续 20 个 共计 5 分 未达到数量为零分

（3）直角转体： 连续 10 圈 共计 5 分 未达到数量为零分

（4）柔韧：三面下叉 5 分：竖叉前后增加 10 公分垫子，横叉平地完成。

评分方法：竖叉下地停顿 3 秒 4 分/未下地 0 分/横叉下地停顿 3 秒 /1 分/
未下地为 0 分

注：该项考试过程中一旦有停顿或有未达到最低完成标准的即算本项考试结束。

二. 测试风险：

参加测试学生必须参加保险，在测试中出现身体异样（如，心脏病等），师大不承担责任；在测试中如出现运动伤害（如，肢体受伤）影响测试，师大不承担责任；师大队医有对受伤队员进行辅助治疗的义务，但不承担责任。参加测试学生必须测试前签订责任自负保证书。