

山西师范大学 2020 年高水平运动队招生 考试办法及评分标准

健美操项目

测试内容	身体素质	难度动作	技巧动作	成套动作	才艺展示
分 值	13 分	42 分	5 分	30 分	10 分

一、测试内容：

（一）身体素质：（13 分）

1、身体基本形态（3 分）：

身体比例（1 分）、面部五官（1 分）、形象气质（1 分）

2、身体基本素质（10 分）：

左前纵劈腿（1 分）、右前纵劈腿（1 分）、横劈腿（1 分）、

坐姿分腿体前屈（1 分）、连续提臀俯卧撑（3 分）、连续屈体分腿跳（3 分）

（二）难度动作：（42 分）

1、规定难度：（20 分）

男：A、托马斯转体 180° 成文森（5 分）

B、分腿水平支撑（5 分）

C、转体 360° 屈体跳再转 180° 成俯撑（5 分）

D、无支撑双依柳辛成垂地劈腿（5 分）

女：A、锐角支撑转体 180° 成俯撑（5 分）

B、高直角支撑转体 360°（5 分）

C、剪式变身跳转体 360°（5 分）

D、搬腿转体 720°（5 分）

2、自选难度：（12 分）

男、女运动员分别在四类难度组别中，除以上规定难度外再各选取难度系数不低于 0.5 的自选难度，每组（A、B、C、D）各选一个、每个自选动作（3 分）。

3、组合连接：（10 分）

①、两个难度动作连接：（2 分）

②、技巧动作 + 难度动作连接：（2 分）

③、三个难度动作连接：（3 分）

④、难度动作 + 技巧动作 + 难度动作连接（3 分）

（三）技巧动作：（5 分）

新周期 2017~2020 年竞技健美操竞赛规则中包含的七类技巧动作。

（四）竞技健美操自选成套动作：（30 分）

执行国际体操联合会竞技健美操委员会新周期 2017~2020 年竞技健美操竞赛规则。

（五）第二风格街舞才艺展示：（10 分）

街舞才艺展示时间为 90 秒，主要以展示考生身体的协调性与音乐配合表现能力。

二、测试标准：

（一）身体素质：（13 分）

1、身体基本形态（3 分）：目测考生身体比例，根据三长一小（颈长、臂长、腿长、脸小）身材比例匀称的标准、及面部五官端正、清秀和整体形象气质等进行综合评定。

2、身体基本素质（10 分）：

①、左前纵劈腿（1 分）：左腿在前放在 20 厘米厚的垫上，右腿在后放于地面，上体直立，两臂侧平举，两眼平视前方，两腿前后分开夹角大于 180° 且左腿大腿根部触地记 1 分。左腿大腿根部未触地不记分。

②、右前纵劈腿（1 分）：右腿在前放在 20 厘米厚的垫上，左腿在后放于地面，上体直立，两臂侧平举，两眼平视前方，两腿前后分开夹角大于 180° 且右腿大腿根部触地记 1 分。右腿大腿根部未触地不记分。

③、横劈腿（1 分）：左腿和右腿分别放在身体两侧，双臂伸直前撑于地面，上体直立，两眼平视前方，两腿左右分开夹角大于 180° 记 1 分。夹角大于 180° 不记分。

④、坐姿分腿体前屈（1 分）：成分腿坐姿，双腿夹角 $>90^{\circ}$ 度，双脚左右分别放在 20 厘米的垫上，背部挺直，躯干前倾，直至胸腹触地记 1 分，胸腹不触地不记分。

⑤、30 秒连续提臀俯卧撑（3 分）：

完成次数	分值
26~30	3
21~25	2.5
16~20	2
11~15	1.5
6~10	1
6 以下	0

⑥、30 秒连续屈体分腿跳（3 分）：

完成次数	分值
26~30	3
21~25	2.5
16~20	2
11~15	1.5
6~10	1
6 以下	0

（二）难度动作：（42 分）

难度动作测试内容分为规定动作、自选动作和组合连接。在组合连接这个部分里男、女运动员可任选规则规定范围内的任何单个难度动作和单个技巧动作，但连接的模式不能改变。

注：完成以上每组单个难度动作或技巧动作时、必须达到最低完成标准、同时在连接时不能有任何的停顿、犹豫和过渡；否则不予以记分。

（三）技巧动作：（5 分）

侧手翻、蹇子（1 分）；前软翻、后软翻（2 分）；前手翻、后手翻（3 分）；侧空翻（4 分）；前空翻、后空翻（5 分）

注：以上该技巧动作完成时必须达到最低完成标准。

（四）竞技健美操自选成套动作：（30 分）

评分标准	评分内容	分值
优秀	成套动作编排新颖合理，动作舒展大方，姿态优美，表现力强，完美的完成全套动作。	25—30
好	成套动作编排合理，动作较准确熟练，力度幅度稍差，表现力较好，完成质量较好，但有明显的错误。	18—24
一般	成套动作编排合理，动作较准确熟练，力度幅度一般，表现力较好，完成质量一般，但又明显的失误。	10—17
差	成套动作编排不够合理，动作的准确性和熟练性较差，幅度小，力度差，缺乏优美性和表现力，有严重的失误。	1—9

（五）第二风格街舞才艺展示：（10 分）

分数	完成标准	分数
优秀	充分显示热情、活力。动作连贯完整，舞姿优美，技巧性强。对舞蹈音乐的理解准确，舞蹈动作吻合音乐旋律，有节奏感。	8—10
好	能感受到舞者的热情、活力。动作比较连贯完整，舞姿较为优美，技巧性较强。表情比较符合舞蹈感情，动作能跟上节拍。	5—7
一般	无表情、活力。出现忘记动作现象，舞姿生硬，无技巧动作展示。对舞蹈音乐的理解不准确，舞蹈动作快或慢于音乐旋律。	1—4