2022年专升本健美操测试细则及评分标准

**一、考核指标与所占分值(总分300分)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 类 别 | 基础形态 | 身体素质 | 专项素质 | 专项技术 |
| 考 核  指 标 | 身材比例和形象 | 俯卧撑  两头起  团身跳  劈 叉 | A-文森俯卧撑或后举腿文森俯卧撑  B-直角支撑或分腿支撑  C-科萨克跳（女）；屈体分腿跳（男）  D-垂直劈腿或前搬腿平衡 | 自编成套动作组合8-12\*8 |
| 分 值 | 20分 | 70分 | 160分 | 50分 |

**二、考试方法与评分标准**

**（一）基础形态(20分)：身体比例和形象**

考试方法：身高、外貌、身体形态以及气质由评委目测评分。

评分标准：考评员目测考生身体比例，根据三长一小(颈长、臂长、腿长及脸小)的标准及面部形象进行综合评定。

注：女生1.60米以上，男生1.70米以上

评分等级：非常好：16-20分；好：12-15分；较好：8-11分；一般：5-7分；差：0-4分

1. **身体素质（总共70分）**

1、连续30次俯卧撑/分钟（20分）

(1)测试方法，一分钟计时：身体收紧呈一直线，做动作时两肩与两肘关节同高，推起时有力，节奏快，动作干净。

(2)评分标准：一分钟之内完美完成30个俯卧撑，动作标准规范有力，干净完美的连续完成，给满分20分；

评分等级：完美完成 17-20分；好：13-16；较好9-12；一般5-8分；差：0-4分

2、连续30次腹肌两头起/分钟（20分）

（1）测试方法，一分钟计时：身体收紧，折叠身体充分，双脚双手并拢，触及快而短。打开时双手双脚同时触地，能够连续完美完成。

（2）评分标准：一分钟之内，动作标准规范有力，能够干净完美的连续完成30次，给满分20分。

评分等级：完美完成 17-20分；好：13-16；较好9-12；一般5-8分；差：0-4分

3、连续40次团身跳（20分）

（1）测试方法，一分钟计时：站在地板或地毯上连续20次团身跳。站立时双脚并拢健美操基本站姿。跳起时双脚并拢，双膝并拢高于或同于髋关节水平位置，落地缓冲。

（2）评分标准：一分钟之内，动作标准规范有力，能够干净完美的连续完成30次，落地有缓冲，给满分20分。

评分等级：完美完成 17-20分；好：13-16；较好9-12；一般5-8分；差：0-4分

4、劈叉（10分）

（1）测试方法：在地板上进行左、右腿纵叉测试，前后腿分开一条直线，要求上体直立，脚尖、膝盖伸直，姿态准确。测量胯部离地面的高度。

（2）评分标准：左、右脚劈叉各占5分，胯部紧贴地面，前后腿成一条直线，得10分，任意一条腿离地面每高出1cm高，扣1分。

1. **专项技术（40分/组，总共160分）**

1．考试方法：考生须在地面或垫子上完成不同组别的难度动作各1个，每个难度动作可完成3次，取最好成绩，四组难度的相加为最终成绩。

2．评分标准：考评员参照《2021-2024评分细则》，独立对考生的动作质量和完成情况进行综合评定。

表 1 健美操评分细则

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 动作名称 | 分值 | 标准 | 动作错误扣分 | 评分等级 |
| A | 文森  俯卧撑 | 40 | 1.前撑。  2.双腿必须伸直  3.保持此姿势完成一次俯卧撑 | （1）肩与大臂不在一条直线上  （2）屈膝  （3）架起腿低于肱三头肌上端 | 完美完成34-40；  非常好27-33  好：20-26  较好：13-19  一般：6-12  差：0-5 |
|  | 后举腿  文森俯卧撑 | 40 | 1.前撑。  2.双腿必须伸直  3.后举腿姿势完成一次俯卧撑 | （1）肩与大臂不在一条直线上  （2）屈膝  （3）架起腿低于肱三头肌上端  （4）后退未举 | 完美完成34-40；  非常好27-33  好：20-26  较好：13-19  一般：6-12  差：0-5 |
| B | 直角支撑 | 40 | 1.双手位于身体两侧贴近于臀部  2.只允许双手手掌触地  屈髋，双腿平行于地面，保持2秒 | （1）身体任何部位触及地面  （2）技术动作未保持2秒  （3）水平支撑时双腿没有平行于地面 | 完美完成34-40；  非常好27-33  好：20-26  较好：13-19  一般：6-12  差：0-5 |
|  | 分腿支撑 | 40 | 1.双臂支撑只有手掌触及地面  2.双手位于体前  3.屈髋分腿，双腿平行于地面  4.保持2秒 | （1）身体任何部位触及地面  （2）技术动作未保持2秒  （3）水平支撑时双腿没有平行于地面 | 完美完成34-40；  非常好27-33  好：20-26  较好：13-19  一般：6-12  差：0-5 |
| C | 科萨克跳（女） | 40 | 1.垂直起跳，双腿平行于地面或高于地面，一腿伸直一腿屈膝  2.两大腿并拢  3.双腿并拢同时落地 | （1）手臂姿态无控制  （2）膝盖未水平  （3）双腿未与地面平行 | 完美完成34-40；  非常好27-33  好：20-26  较好：13-19  一般：6-12  差：0-5 |
|  | 屈体分腿跳（男） | 40 | 1.垂直起跳，双腿并拢身体折叠至体前屈，双腿平行于地面  2.躯干与双腿夹角不大于60°，手臂前伸向脚尖 | （1）手臂姿态无控制  （2）膝盖未水平  （3）双腿未与地面平行 | 完美完成34-40；  非常好27-33  好：20-26  较好：13-19  一般：6-12  差：0-5 |
| D | 垂直劈腿 | 40 | 1.一腿支撑，另一腿举起至180°成垂劈腿  2.双手触地位于支撑腿两侧  3.头、躯干与腿成一直线 | 1.两腿之间角度最小170°  2.支撑腿必须与地面保持接触 | 完美完成34-40；  非常好27-33  好：20-26  较好：13-19  一般：6-12  差：0-5 |
|  | 前搬腿平衡 | 40 | 1.一腿支撑，另一腿向前举至180°成前踢，单手或双手抱住  2.单腿站立保持2秒 | （1）失去平衡  （2）腿未达到170° | 完美完成34-40；  非常好27-33  好：20-26  较好：13-19  一般：6-12  差：0-5 |

1. **专项技术与能力（50分）**

（1）测试方法：在地毯或地板上进行，竞技健美操成套动作应尽可能展示考生专项技术水平和综合能力。成套动作必须完成连续的 8×8-12×8 拍竞技健美操操化动作组合，难度动作不超过4个，每类1个，D组难度动作必须体现柔韧素质

（2）评分要求：学生按照名单顺序逐个进行，由考评员按照国家体育总局体操管理中心健美操运动员评分规则要求进行评分，按要求对动作质量进行评分。取平均分为最后得分。

（3）评分标准：成套动作完美完成给满分50分。

评分等级：完美完成：42-50；非常好：33-41；好：24-32；较好15-23；一般：6-14；差：0-5；