

中国药科大学 2019 年健美操高水平运动队测试细则

一、规定难度动作 20 分

难度组别	难度	备注
A 组：动力性力量	男运动员：托马斯成文森	完成得 5 分， 未完成为 0 分， 每个难度最多做 两次
	女运动员：直升飞机成文森	
B 组：静力性力量	男运动员：直角支撑 720	
	女运动员：分腿支撑 360	
C 组：跳跃类	男运动员：筒式变身跳 180	
	女运动员：屈体分腿跳	
D 组：平衡与柔韧类	男运动员：单足转体 360 度接成垂地劈腿	
	女运动员：单足转体 360 度接成垂地劈腿	

二、自选难度动作 20 分

说明：测试正式开始前提交难度动作申报，自选难度动作不得与规定难度重复。

难度组别	难度	分值	所得分数	备注
A 组：动力性力量	例如：单臂单腿俯卧撑	0.4	$0.4 \times 5 = 2$	达到最低完成标准的难度动作乘 5 为得分，每个难度最多做两次
B 组：静力性力量	例如：分腿支撑转体 720 度	0.6	$0.6 \times 5 = 3$	
C 组：跳跃类	例如：转体 180 度屈体跳再转 180 度成俯撑	0.7	$0.7 \times 5 = 3.5$	
D 组：平衡与柔韧类	例如：无支撑依柳辛成垂地劈腿	0.6	$0.6 \times 5 = 3$	

三、成套动作 20 分

说明：1、此考试内容主要考察运动员的难度、操化、体能、表现力等综合能力。

- 2、成套动作必须是自编动作。
- 3、裁判按照国际体联 2017—2020 年的规则评分，满分 20 分。
- 4、难度动作分值不能低于 0.3 分。

四、才艺展示 20 分

说明：1、自备一分钟才艺展示，区别于健美操，限于花球、街舞、爵士、体操翻腾，满分 10 分。

- 2、即兴展示：风格各异的一分钟左右的音乐 3 首，运动员抽签决定用其中一首进行表演，主要考察运动员的舞感、节奏感、临场协调性、表演能力，满分 10 分。

3、注明：测试开始前，进行抽签；自备一分钟才艺展示之后进行即兴展示。

五、专项素质 20 分

内 容	5 分	4 分	3 分	2 分	1 分	0 分	测试要求
纵 叉	190 度	180 度	170 度	160 度	150 度	140 度 以下	两腿伸直、前后分成一字、大腿根部着地、上 体正直
下 肢	男运动员 1 分钟团分跳的数量除以 10 为得分						运动员的动作必须达到最低完成标准(团身跳 膝过腰)，否则不算
	女运动员 1 分钟团身跳的数量除以 10 为得分						运动员的动作必须达到最低完成标准(分腿跳 腿过水平)，否则不算
腰 腹	男运动员 30 秒肋木举腿的数量除以 5 为得分						举腿时双脚要触碰肋木，放下时双腿要与地面 垂直
	女运动员 30 秒两头起的数量除以 6 为得分						运动员必须手于头上悬空、腿伸直、靠腰腹力 量做仰卧两头起时折叠、折叠角度不得大于 45 度
上 肢	男运动员 30 秒做双杠臂屈伸的数量除以 6 为得分						肩部做屈伸时必须低于肘关节，推起时手臂要 伸直
	女运动员 30 秒做俯卧撑击掌的数量除以 6 为得分						必须大臂平行于地面、击掌清晰