

健美操

| | | |
|-----------------------|----|-----|
| 一、外观、形体、气质、仪容 | | 10分 |
| 二、健美操自选难度动作 | | 20分 |
| A组1个 | 5分 | |
| B组1个 | 5分 | |
| C组1个 | 5分 | |
| D组1个 | 5分 | |
| 三、啦啦操指定难度动作 | | 10分 |
| 阿拉C杠6+2 | 8分 | |
| 男/前手翻 女/侧空翻 | 2分 | |
| 四、健美操操化动作组合（16-20个八拍） | | 25分 |
| 五、啦啦操花球动作组合（16-20个八拍） | | 20分 |
| 六、专项素质 | | 15分 |
| 跳跃： | 5分 | |
| 两头起： | 5分 | |
| 俯卧撑： | 5分 | |

满分 100分 成绩评定： 85分以上为优秀

75分以上为良好

65分以上为合格

考试项目及评分细则

一、外观、形体、气质、仪容 10分

| 内容 | 分值 | 标准 | 备注 |
|-------|----|--------------------------------|---|
| 外观、形体 | 5分 | 身高适中，肌肉线条好 体型匀称、健美，四肢修长 | 考生须身着比赛服，将身体的各面展示给评委， 根据考生的体型情况，通过目测给予评分。 运动员一排或单独站好做四个转向 |
| 气质、仪容 | 5分 | 具有优秀运动员气质 面容俊朗、亮丽，有亲和力、感召力。 | |

二、健美操自选难度动作 20分

| 组别 | 难度 | 分值 | 所得分数 | 备注 |
|----------|--------------------------------------|-----|---------------------|---|
| A组、动力性力量 | 例如： 提臀起成文森 | 0.5 | $0.5 \times 10 = 5$ | 达到最低完成标准的难度动作 乘以10为得分， 难度的最高得分为5分， 每个组别难度最多做两次 |
| B组、静力性力量 | 直角支撑转体 720° | 0.6 | $0.6 \times 10 = 5$ | |
| C组、跳跃类 | 转体 180° 屈体跳再转 180° 成俯撑 | 0.8 | $0.8 \times 10 = 5$ | |
| D组、柔韧类 | 单足转体 360° | 0.2 | $0.2 \times 10 = 2$ | |

啦啦操指定难度动作 10分

| 组别 | 难度 | 分值 | 所得分数 | 备注 |
|-----|-------------|-----|---------------------|--|
| 旋转类 | 阿拉 C 杠 6+2 | 0.8 | $0.8 \times 10 = 8$ | 达到难度完成标准动作按相应分值乘以10分计算，未达到 难度完成标准均按0分计算。 每个组别难度最多做两次 |
| 跳跃类 | 男/前手翻 女/侧空翻 | 0.2 | $0.2 \times 10 = 2$ | |

三、健美操操化动作组合（16-20 个八拍，含四类难度）25 分

说明：1、此考试内容主要考察运动员的操化能。动作自编，适量展示难度。

2、裁判按照国际体联 2017~2020 的规则评分，满分 25 分，其操化动作不得少于 10 个八拍，包含 4 个 G。

四、啦啦操花球动作组合（16-20 个八拍，含两类难度）20 分

说明：1、此考试内容主要考察运动员的操化能力。动作自编，适量展示难度。

2、裁判按照国际啦啦联 2017~2020 版的规则评分，满分 20 分，其操化动作不得少于 12 个八拍，并在成套动作需展示转体类难度阿拉 c 杠 5+1，其它难度可适量展示。

五、专项素质 15 分

| 内容 | 每项最高 5 分 | 测试要求 |
|-------------|------------------------|--|
| 1 分钟 跳跃 | 男生做团体跳-屈体分腿跳的数量除以 9 为得 | 运动员的动作必须达到最低完成标准（团身跳膝过腰，屈体分腿跳直腿摆到水平），否则不算。 |
| | 女生做团体跳的数量除以 9 为得分 | |
| 1 分钟 两头起 | 两头起的数量除以 10 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 |
| 1 分钟 俯卧撑 | 男运动员做击掌俯卧撑的数量除以 9 分为得分 | 必须胸离地 10CM、击掌时须手臂推直后击掌，击掌清晰 |
| | 女运动员做标准俯卧撑的数量除以 9 分为得分 | |