**山西大学2018年高水平运动员招生健美操项目测试办法及评分标准**

**分值分配：满分100分**

一、身体基本形态：6分

二、专项技术：44分

成套动作满分20分

难度动作分24分 （其中规定难度20分，自选难度4分）

三、综合素质：30分

四、特长动作展示：20分

**评分标准：**

**一、身体基本形态：（满分为6分，采用减分制）**

 1、身高（2分）：

女子：身高在160cm—175cm之间不扣分，超过175cm者每超过1cm减0.5分。

男子：身高在170cm—185cm之间不扣分，超过185cm者每超过1cm减0.5分。

 2、体重（2分）：

女子：体重不得超过60kg，每超过1kg减0.2分。

男子：体重不得超过70kg，每超过1kg减0.2分。

 3、形象（2分）：

要求五官端正、清秀，气质佳，身材比例匀称，形象不佳者适当减分。

**二、专项技术：（成套动作满分20分,规定难度动作满分24分。）**

 1、成套动作（20分）：

要求：展示一套竞技健美操单人自编成套动作，要求包括难度动作、操化动作、过渡连接、技术技巧等内容。有较好的完成质量和表现力。成套动作要根据国际体联最新的《2017-2020竞技健美操竞赛规则》的要求进行编排。

评分标准：按照国际体联《2017-2020竞技健美操竞赛规则》进行评分。

2、难度动作（24分）：

（1）规定难度：每个难度5分，共20分。

（2）自选难度：每个难度1分，共4分。考生可选择做或不做。

**难度动作评分表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **组别** | **规定难度（5分）** | **自选难度（1分）** |
| **女****子** | A组 | 直升飞机成文森（0.5）  | 锐角支撑转体180°成俯撑（0.7） |
| B组 | 直角支撑转体720°（0.6）  | 分腿支撑转体720°（0.6） |
| C组 | 剪式变身跳转体180°（0.6）  | 屈体分腿跳转体180°成俯撑（0.7）  |
| D组 | 无支撑依柳辛成垂直劈腿（0.6）  | 水平控腿立转720°成垂地劈腿（0.8） |
| **男****子** | A组 | 托马斯成文森 （0.6）  | 提臀起转体180°成文森（0.7） |
| B组 | 直角分腿组合支撑转体720°（0.6）  | 分腿水平支撑（0.6） |
| C组 | 转体180°屈体分腿跳再转180°成俯撑（0.8）  | 转体360°屈体分腿跳再转180°成俯撑 （0.9）  |
| D组 | 无支撑依柳辛成垂地劈腿 （0.6）  | 水平控腿立转720°成垂地劈腿（0.8） |

评分标准：按照国际体联最新《2017-2020竞技健美操竞赛规则》规定难度的最低完成标准，完成得分，未达到最低完成标准为0分。

**三、专项素质（30分）**

 1、劈叉：（6分）

要求：左叉、右叉和横叉各占2分，双腿和中档部位贴紧地面不扣分，每离开地面1cm减0.1分。

 2、高搬腿前（侧）控腿平衡：（4分）

要求：左右前搬腿占2分，左右侧搬腿占2分。搬腿至高处，双手侧平举，控腿5秒钟。

 3、俯卧撑类：（5分）

（1）女子俯卧撑击掌20个

要求：俯卧撑屈肘时大小臂夹角小于90°，动作过程中头、颈部、躯干和腿保持一条直线，没有塌腰动作。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 次数 | 10个以下 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 分数 | 0 | 0.5 | 1 | 1.5 | 2 | 2.5 | 3 | 3.5 | 4 | 4.5 | 5 |

 （2）男子连续提臀起10个

要求：手脚同时离地，俯卧撑推起后空中提臀屈体，屈体姿态要求双腿垂直于地面，胸贴近膝盖，落地成俯卧撑。

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 次数 | 5个以下 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 分数 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

4、腹肌两头起：（5分）

要求：在1分钟内完成50个标准两头起为满分。每一次收腹时手没有触及脚面，或连续动作过程中没有完全平躺于地面，视为动作无效。

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 次数 | 30个以下 | 31-45 | 36-40 | 41-45 | 46-49 | 50 |
| 分数 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

5、跳与跃类：（5分）

要求：连续9个跳跃，连续完成团身跳接屈体分腿跳接科萨克跳3次，顺序可以任意组合。

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 次数 | 5以下 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 分数 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

6、综合技巧：（5分）

 （1）女子：①平转360°接反身纵叉跳接莲花跳（3分）

 ②挥鞭转体1080°（2分）

 （2）男子：①平转360°接反身纵叉跳接莲花跳（3分）

 ②前手翻或后手翻（2分）

1. **特长动作展示：（20分）**

1、才艺展示（10分）：时间：1分-1分30秒，自备音乐

要求：展示一套明显区别于健美操风格特点的其他内容，如艺术体操、现代舞、爵士、街舞、体育舞蹈、啦啦操等，成套编排新颖，有一定难度的翻腾技巧动作以及地面技巧动作的展示，如前手翻、后手翻、软翻、踺子等。

2、即兴表演（10分）：（30秒-50秒）

要求：考生随机抽取不同风格的音乐，即刻进行不同风格动作的表演。考生表演的动作应与音乐的风格特点、节奏特点相吻合，动作要协调连贯，姿态优美，突出音乐所表达的风格特点。对考生的节奏感、协调性、身体姿态、身体控制、表现力等方面进行综合评价。