附件5

**高校体育专业健美操专项考试测试内容和评分标准**

**（一）考试内容**

1、专项基本功：满分8分

（1）左右腿纵劈叉

2、难度动作：满分12分

（1）屈体分腿跳成俯撑

（2）直角支撑

（3）单足旋转加垂地劈腿（男旋转720度、女旋转360度）

（4）伊 柳 辛

3、竞技健美操级三级规定成套动作：满分20分

**（二）考试方法与评分标准**

1、专项基本功：满分8分

⑴左右腿纵劈叉

考试方法：在地板或地毯上进行

评分标准：姿态端正，腿及髋部全部着地、髋位正，两腿伸直不扣分，髋关节下沿每离地面1—10cm扣1分，依次类推，满分左右腿各为4分。

2、难度动作：满分12分

考试方法：在地板或地毯上进行

评分标准：动作完成准确，每完成一项得3分，未完成不得分。

⑴屈体分腿跳成俯撑：双脚垂直起直屈体位置（双腿夹角90度），手臂与躯干高于双腿、伸展开。躯干与双腿的夹角不大于90度，双腿平行或高于水平位置，落地成俯撑。

⑵直角支撑：双手支撑整个身体，手臂撑于身体两侧，掌根触地，屈髋，双腿收紧、伸直、平行于地面。男子完成10秒，女子完成8秒。

⑶单足旋转加垂地劈腿：男旋转720度、女旋转360度

⑷伊柳辛：双脚并拢站立，一腿后摆举起在垂直面内划圈360度，身体同时以支撑腿为支点转体360度，双手位于支撑腿两侧，后摆腿回位至起始位置。

3、竞技健美操三级规定成套动作：满分20分

考试方法：在地毯或地板上进行。根据国家体育总局体操运动管理中心规定：成年18岁以上竞技健美操三级运动员等级规定动作的男子单人操或女子单人操的成套动作，考试采用规定成套音乐。

评分标准：成套动作完美完成给满分20分。

具体评分标准见表1、2、3

**表1 操化动作评分标准**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 内 容 | 分 值 | 基 本 要 求 | 扣 分 |
| 音乐配合 | 2 | 动作组合及表现必须和音乐完美结合 | 与基本要求有出入的分别给予0.3至0.6的扣分 |
| 基本步伐 | 2 | 基本步伐的准确性以及上肢动作的协调配合 |
| 过渡与连接 | 2 | 流畅地连接、步伐和操化动作的组合 |
| 表 现 力 | 2 | 真诚自然地的面部表情和身体的活力，具有自信的表现 |
| 身体姿态 | 2 | 动作过程中，保持正确的身体姿态（地面、站立、腾空与落地），身体各部位的关系 |
| 准 确 性 | 2 | 1．身体两侧动作幅度和完成情况的一致性  2．每个动作都有明确的开始与结束  3．过渡动作及动作组合应保持正确的平衡 |

**表2 难度动作评分标准（男子）**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 顺序 | 动 作 说 明 | 分值 | 典 型 错 误 | 扣 分 |
| 1 | 纵劈腿： | 0.2 | 髋关节位置不正或两腿离地面较高 | 0.1 |
| 1．双腿充分伸展成纵劈腿位置 |
| 2．髋关节保持正直 |
| 2 | 科萨克跳： | 1.2 | 1．起跳高度不足 | 0.1 |
| 1．双腿垂直起跳，双腿平行于地面，一腿于膝关节处弯曲 |
| 2．双腿并拢平行于地面 | 2．两腿有明显的一高一低 | 0.3~0.5 |
| 3．双腿并拢着地 |
| 3 | 跨跳： | 0.8 | 1．起跳不充分 | 0.1~0.2 |
| 1．单腿起跳前跃 |
| 2．空中双腿伸直成纵劈腿姿态 | 2．空中两腿不在一直线上 | 0.1~0.3 |
| 3．上体保持正直，双腿展示纵劈腿姿态 |
| 4．前腿落地 |
| 4 | 单腿转体360度： | 0.8 | 转体动作大于270度小于360度 | 0.1~0.3 |
| 1．单腿控制平衡转体360度 |
| 2．手臂与自由腿动作不限 |
| 5 | 单腿自由倒地： | 0.8 | 前倒时身体不成直线，向上提臀明显 | 0.1~0.3 |
| 1．单腿站立前倒 |
| 2．一腿后举的俯卧撑姿势结束 |
| 6 | 侧搬腿平衡： | 0.3 | 1．侧举腿低于肩关节 | 0.1 |
| 1．一腿举至头侧，一手抱住成平衡状态 |
| 2．两腿必须伸直，侧举腿处于肩关节上方 | 2．不足2秒 | 0.1 |
| 3．静止动作2秒 |
| 7 | 单腿全旋： | 0.8 | 1．旋腿时触及地面 | 0.2 |
| 1．开始位置：前撑一腿屈于体前，另一腿伸展成弓步 |
| 2．伸展腿必须伸直完成平行于地面的360度旋腿（不能触及地面） | 2．动作不连贯 | 0.1~0.2 |
| 3．伸展腿必须从双手和弯曲腿下扫过 |
| 8 | 屈体分腿跳： | 1.2 | 1．两腿开度小于90度 | 0.3~0.5 |
| 1．双脚垂直起至分腿屈体位置（双腿夹角90度），手臂与躯干高于双腿伸展开 |
| 2．躯干与双腿的夹角不大于60度 | 2．双腿高度低于水平面 | 0.3~0.5 |
| 3．双腿平行或高于水平位置 |
| 4．双腿并腿落地 |
| 9 | 标准俯卧撑： | 0.2 | 1．动作过程中提臀或腰下沉 | 0.1 |
| 1．整个身体由双臂和双脚支撑 |
| 2．双脚必须并拢 | 2．动作下降时肩高于肘关节 | 0.1 |
| 3．支撑手臂的肘关节方向不限 |
| 4．起落时身体保持直线，下降至两肩低于或平行于肘关节高度 |
| 10 | 一手前一手后的分腿支撑： | 0.3 | 1．开度不足90度或支撑后两腿不平行于地面 | 0.1 |
| 1．双手支撑，屈髋分腿（分腿开度在90度以上）并与地面平行 |
| 2．一手位于体前，一手位于体后 | 2．支撑时两脚未离开地面 | 0.2 |
| 11 | 跳转360度： | 1.2 | 1．跳转身体不呈直线 | 0.1~0.3 |
| 1．双脚向上垂直跳起，身体充分伸展，同时空中转体360度 |
| 2．双脚并拢落地，手臂动作不限 | 2．转体大于270度小于360度 | 0.3~0.5 |
| 12 | 团身跳： | 0.2 | 跳起不充分，提膝低于水平线 | 0.1 |
| 1．双脚垂直起跳，同时双腿提膝靠近胸前成团身姿势 |
| 2．双脚并拢落地 |

**表3 难度动作评分标准（女子）**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 顺序 | 动 作 说 明 | 分值 | 典 型 错 误 | 扣 分 |
| 1 | 一手前一手后的分腿支撑： | 0.3 |  |  |
| 1．双手支撑，屈髋分腿（分腿开度在90度以上）并与地面平行 | 1．开度不足90度或支撑后两腿不平行于地面 | 0.1 |
| 2．一手位于体前，一手位于体后 | 2．支撑时两脚未离开地面 | 0.2 |
| 2 | 跨跳： | 0.8 |  |  |
| 1．单腿起跳前跃 | 1．起跳不充分 | 0.1~0.2 |
| 2．空中双腿伸直成纵劈腿姿态 | 2．空中两腿不在一直线上 | 0.1~0.3 |
| 3．上体保持正直，双腿展示纵劈腿姿态 |
| 4．前腿落地 |
| 3 | 团身跳： | 0.2 | 跳起不充分，提膝低于水平线 | 0.1 |
| 1．双脚垂直起跳，同时双腿提膝靠近胸前成团身姿势 |
| 2．双脚并拢落地 |
| 4 | 单腿全旋： | 0.8 | 1．旋腿时触及地面 | 0.2 |
| 1．开始位置：前撑一腿屈于体前，另一腿伸展成弓步 |
| 2．伸展腿必须伸直完成平行于地面的360度旋腿（不能触及地面） | 2．动作不连贯 | 0.1~0.2 |
| 3．伸展腿必须从双手和弯曲腿下扫过 |
| 5 | 纵劈腿： | 0.2 | 髋关节位置不正或两腿离地面较高 | 0.1 |
| 1．双腿充分伸展成纵劈腿位置 |
| 2．髋关节保持正直 |
| 6 | 标准俯卧撑： | 0.2 | 1．动作过程中提臀或腰下沉 | 0.1 |
| 1．整个身体由双臂和双脚支撑 |
| 2．双脚必须并拢 | 2．动作下降时肩高于肘关节 | 0.1 |
| 3．支撑手臂的肘关节方向不限 |
| 4．起落时身体保持直线，下降至两肩低于或平行于肘关节高度 |
| 7 | 单腿自由倒地： | 0.8 | 前倒时身体不成直线，向上提臀明显 | 0.1~0.3 |
| 1．单腿站立前倒 |
| 2．一腿后举的俯卧撑姿势结束 |
| 8 | 跳转360度： | 1.2 | 1．跳转身体不呈直线 | 0.1~0.3 |
| 1．双脚向上垂直跳起，身体充分伸展，同时空中转体360度 |
| 2．转体大于270度小于360度 | 0.3~0.5 |
| 2．双脚并拢落地，手臂动作不限 |
| 9 | 侧搬腿平衡： | 0.3 | 1．侧举腿低于肩关节 | 0.1 |
| 1．一腿举至头侧，一手抱住成平衡状态 |
| 2．两腿必须伸直，侧举腿处于肩关节上方 | 2．不足2秒 | 0.1 |
| 3．静止动作2秒 |
| 10 | 屈体分腿跳： | 1.2 | 1．两腿开度小于90度 | 0.3~0.5 |
| 1．双脚垂直起至分腿屈体位置（双腿夹角90度），手臂与躯干高于双腿伸展开 |
| 2．躯干与双腿的夹角不大于60度 | 2．双腿高度低于水平面 | 0.3~0.5 |
| 3．双腿平行或高于水平位置 |
| 4．双腿并腿落地 |
| 11 | 科萨克跳： | 1.2 | 1．起跳高度不足 | 0.1 |
| 1．双腿垂直起跳，双腿平行于地面，一腿于膝关节处弯曲 |
| 2．两腿有明显的一高一低 | 0.3~0.5 |
| 2．双腿并拢平行于地面 |
| 3．双腿并拢着地 |
| 12 | 单腿转体360度： | 0.8 | 转体动作大于270度小于360度 | 0.1~0.3 |
| 1．单腿控制平衡转体360度 |
| 2．手臂与自由腿动作不限 |