

四川城市职业学院 2019 年单独招生考试

健美操专项考试办法

一、考试时间

2019 年 3 月 30 日 14:00

二、考试地点

四川城市职业学院第六教学楼 D103 形体房

三、考试负责人：

四、考试测试指标及分值

指标	基本形态	基本技术	综合能力
	体型	难度动作	竞技健美操成套组合
	形象		
分值	30 分	120 分	150 分

五、测试方法与评分标准

(一)、基本形态（共 30 分）

1、体型（15 分）

(1) 测试方法：由考官目测。要求考生着紧身衣、运动鞋。

(2) 成绩评定：根据考生的身材比例、肌肉线条进行评分。

2、形象（15 分）

(1) 测试方法：由考官目测。

(2) 成绩评定：根据考生五官及气质条件进行评分。

(二)、基本技术（共 120 分）

1、测试内容及分值：

动作名称	俯卧撑	直角支撑	屈体分腿跳	劈叉
基本要求	按规则要求完成连续 10 次；开肘或夹肘俯卧撑	至少保持静止支撑动作 2 秒，也可加难完成直角支撑转体动作	按规则要求完成连续的屈体分腿跳，数量不限，动作连接时不明显停顿。	完成左、右、横三个方向的劈叉动作，要求两腿成一直线，膝关节伸直。
分值	30 分	30 分	30 分	30 分

2、考试方法：考生按照要求依次、独立完成上述考试动作。

3、成绩评定：每个动作满分为 30 分，四个动作得分相加为基本技术分。由考评员按评分规则要求进行评分，考评员的平均成绩为最后得分。

(三)、综合能力（竞技健美操成套组合）（150 分）

1、测试内容及要求：根据竞技健美操规则要求自编成套组合，要求包括包含 A、B、C、D 四个组别的 6 个难度动作，每个组别至少有一个难度动作，组合时间为 40 秒—50 秒，音乐自备。

2、成绩评定：成套组合满分为 150 分。由考评员按评分规则要求进

行评分，考评员的平均成绩为最后得分。

六、说明

- 1、要求考生必须穿紧身服或比赛服。
- 2、自编成套动作所用音乐由考生自备 U 盘或 CD 盘)，要求 U 盘或 CD 盘上仅有本次考试所用音乐。考试中如发生 U 盘或 CD 盘音质不清等问题，一律由考生本人负责。

学务部

2018 年 1 月 3 日