

四川城市职业学院 2020 年高职单招

健美操专项考试办法

一、考试时间

另行通知

二、考试地点

另行通知

三、考试负责人

	基本形态	基本技术	综合能力
指标	体型	难度动作	竞技健美操成套组合
	形象		
分值	30 分	80 分	90 分

四、考试测试指标及分值

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80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	20分	20分	20分	20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20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）（90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 90 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。