

南岳学院 2024 年专升本健美操测试细则及评分标准

一、考核指标与所占分值(总分 100 分)

类 别	基础形态	身体素质	专项素质	专项技术
考 核 指 标	身材比例和 形象	俯卧撑	A-文森俯卧撑或后举腿文森俯卧撑	
		两头起	B-直角支撑或分腿支撑	
		团身跳	C-科萨克跳(女); 屈体分腿跳(男)	
		劈 叉	D-垂直劈腿或前搬腿平衡	
分 值	5 分	20 分	60 分	15 分

二、考试方法与评分标准

(一) 基础形态(5 分)：身体比例和形象

考试方法：身高、外貌、身体形态以及气质由评委目测评分。

评分标准：考评员目测考生身体比例，根据三长一小(颈长、臂长、腿长及脸小)的标准及面部形象进行综合评定。

注：女生 1.60 米以上，男生 1.70 米以上

评分等级：非常好：5 分；好：4 分；较好：3 分；一般：2 分；差：1 分。

(二) 身体素质（总共 20 分）

1、连续 30 次俯卧撑/分钟（5 分）

(1)测试方法，一分钟计时：身体收紧呈一直线，做动作时两肩与两肘关节同高，推起时有力，节奏快，动作干净。

(2)评分标准：一分钟之内完美完成 30 个俯卧撑，动作标准规范有力，干净完美的连续完成，给满分 5 分；

评分等级：非常好：5 分；好：4 分；较好：3 分；一般：2 分；差：1 分。

2、连续 30 次腹肌两头起/分钟（5 分）

(1)测试方法，一分钟计时：身体收紧，折叠身体充分，双脚双手并拢同时触及。打开时双手双脚同时触地，能够连续完美完成。

(2)评分标准：一分钟之内，动作标准规范有力，能够干净完美的连续完成 30 次，给满分 5 分。

评分等级：非常好：5 分；好：4 分；较好：3 分；一般：2 分；差：1 分。

3、连续 30 次团身跳（5 分）

(1)测试方法，一分钟计时：站在地板或地毯上连续团身跳。站立时双脚并拢健美操基本站姿。跳起时双脚并拢，双膝并拢高于或同于髋关节水平位置。

(2)评分标准：一分钟之内，动作标准规范有力，能够干净完美的连续完成 30 次，落

地有缓冲，给满分 5 分。

评分等级：非常好：5 分；好：4 分；较好：3 分；一般：2 分；差：1 分。

4、劈叉（5 分）

（1）测试方法：在地板上进行左、右腿纵叉测试，前后腿分开一条直线，要求上体直立，脚尖、膝盖伸直，姿态准确。测量胯部离地面的高度。

（2）评分标准：左、右脚劈叉各占 2.5 分，胯部紧贴地面，前后腿成一条直线，得 2.5 分，任意一条腿离地面每高出 2cm 高，扣 0.5 分。

（三）专项技术（15 分/组，总共 60 分）

1. 考试方法：考生须在地面或垫子上完成不同组别的难度动作各 1 个，每个难度动作可完成 3 次，取最好成绩，四组难度的相加为最终成绩。

2. 评分标准：考评员参照《2021-2024 评分细则》，独立对考生的动作质量和完成情况进行综合评定。

表 1 健美操评分细则

序号	动作名称	分值	标准	动作错误扣分	评分等级
A	文森 俯卧撑	15	1. 前撑。 2. 双腿必须伸直 3. 保持此姿势完成一次 俯卧撑	(1) 肩与大臂不在一条直线上 (2) 屈膝 (3) 架起腿低于肱三头肌上端	非常好 13-15 好：10-12 较好：7-9 一般：4-6 差：0-3
	后举腿 文森俯 卧撑	15	1. 前撑。 2. 双腿必须伸直 3. 后举腿姿势完成一次 俯卧撑	(1) 肩与大臂不在一条直线上 (2) 屈膝 (3) 架起腿低于肱三头肌上端 (4) 后退未举	非常好 13-15 好：10-12 较好：7-9 一般：4-6 差：0-3
B	直角 支撑	15	1. 双手位于身体两侧贴 近于臀部 2. 只允许双手手掌触地 屈髋，双腿平行于地面， 保持 2 秒	(1) 身体任何部位触及地面 (2) 技术动作未保持 2 秒 (3) 水平支撑时双腿没有平行于 地面	非常好 13-15 好：10-12 较好：7-9 一般：4-6 差：0-3
	分腿 支撑	15	1. 双臂支撑只有手掌触 及地面 2. 双手位于体前 3. 屈髋分腿，双腿平行 于地面 4. 保持 2 秒	(1) 身体任何部位触及地面 (2) 技术动作未保持 2 秒 (3) 水平支撑时双腿没有平行于 地面	非常好 13-15 好：10-12 较好：7-9 一般：4-6 差：0-3

C	科萨克跳(女)	15	1. 垂直起跳, 双腿平行于地面或高于地面, 一腿伸直一腿屈膝 2. 两大腿并拢 3. 双腿并拢同时落地	(1) 手臂姿态无控制 (2) 膝盖未水平 (3) 双腿未与地面平行	非常好 13-15 好: 10-12 较好: 7-9 一般: 4-6 差: 0-3
	屈体分腿跳(男)	15	1. 垂直起跳, 双腿并拢身体折叠至体前屈, 双腿平行于地面 2. 躯干与双腿夹角不大于 60°, 手臂前伸向脚尖	(1) 手臂姿态无控制 (2) 膝盖未水平 (3) 双腿未与地面平行	非常好 13-15 好: 10-12 较好: 7-9 一般: 4-6 差: 0-3
D	垂直劈腿	15	1. 一腿支撑, 另一腿举起至 180° 成垂劈腿 2. 双手触地位于支撑腿两侧 3. 头、躯干与腿成一直线	1. 两腿之间角度最小 170° 2. 支撑腿必须与地面保持接触	非常好 13-15 好: 10-12 较好: 7-9 一般: 4-6 差: 0-3
	前搬腿平衡	15	1. 一腿支撑, 另一腿向前举至 180° 成前踢, 单手或双手抱住 2. 单腿站立保持 2 秒	(1) 失去平衡 (2) 腿未达到 170°	非常好 13-15 好: 10-12 较好: 7-9 一般: 4-6 差: 0-3

(四) 专项技术与能力 (15 分)

(1) 测试方法: 考生可自选竞技或大众, 在地毯或地板上进行, 健美操成套动作应尽可能展示考生专项技术水平和综合能力。成套动作必须至少完成连续的 8×8-12×8 拍健美操动作组合。

(注: 考生自选展示竞技健美操成套动作时, 难度动作不超过 10 个, 每组难度至少 1 个, **考生音乐自备。**)

(2) 评分要求: 学生按照名单顺序逐个进行, 由考评员按照国家体育总局体操管理中心健美操运动员评分规则要求进行评分, 按要求对动作质量进行评分。取各考官平均分为最后得分。

(3) 评分标准: 成套动作完美完成给满分 15 分。

评分等级: 好: 12-15; 较好: 8-11; 一般: 4-7; 差: 0-3