**四川城市职业学院2022年高职单招**

**健美操专项考试办法**

1. **考试时间**

另行通知

**二 、考试地点**

另行通知

**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 | 80分 | 90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。