

健美操专项测试方法及评分标准

一、测试方法

1. 抽签决定出场顺序。

2. 所有考生先进行第一项考试的 6 个内容的测试，每位考生需按顺序完成此六个内容，每个内容得分为评委的平均分。

3. 成套操测试。

二、评分标准

(一) 难度 (45 分)

1. 俯卧撑 (4 分)

男：标准俯卧撑 30 个 4 分 (每少一个或者不标准扣 0.5 分，扣完为止)。

女：标准俯卧撑 20 个 4 分 (每少一个或者不标准扣 0.5 分，扣完为止)。

2. 纵叉横叉 (5 分)

纵叉 4 分，左右腿各一次，每次 2 分；横叉 1 分；根据完成情况打分，腿部完全贴地面满分，每增加 5 厘米扣 1 分。男生腿部离地 5 厘米以内满分。

3. 高踢腿 (8 分)

正踢腿 4 × 8 拍，4 分；侧踢腿 4 × 8 拍，4 分；脚尖达到 180 度满分，每少 30 度扣 1 分。

4. 支撑类和依柳辛类 (满分 8 分)

分腿支撑 3 分 (臀部和脚同时离开地面保持 3 秒钟)；

分腿支撑转体 360° ，5分。（二选一即可）

依柳辛 3分。动作过程中自由腿必须划一整圈，劈叉超过 170° 满分，每少 30° 扣 1分。

5. 动力性跳步（16分）

原地纵劈腿跳接叉 4分；原地屈体分腿跳 4分；原地科萨克跳 4分；直体跳转 360° 4分。

6. 其他类难度技巧（满分 4分）

手翻、空翻、软翻、跳跃等体现力量与柔韧的健美操专业难度（0.3及以上）或技巧，每完成一个 2分（未完成得 0分，完成一般得 1分、完成完美得 2分）。

（二）成套操（55分）

学生形象气质佳表现力好，完成好；成套动作编排新颖，有一定的运动量；合理运用《国际体联（FIG）2025-2028 竞技健美操竞赛规则》的各种难度技巧。

优秀 55—51分，良好 50—46分，一般 46分以下。