

天津科技大学 2020 年高水平运动队专项考试内容

健美操（女生）

一、难度测试（40分）

1.规定难度（25分）：

A、B、C、D 组各组规定难度不能更改和降组，难度连接中的难度不可更改和降组。A、B、C、D 各组难度和难度连接有两次考试机会，取最好的一次给予评分。未达到最低难度完成标准的规定难度视为 0 分。

组别	名称
A	锐角支撑转体 180° 成俯撑
B	直角支撑转体 720°
C	剪式变身跳转体 180°
D	无支撑依柳辛接垂地劈腿
难度连接	剪式变身跳转体 180° 接转体 180° 科萨克跳再转 180° 成俯撑

难度连接注明：剪变时双腿开度要到最低标准否则减一分，落俯撑时有轻微触地的减一分，有两处部位触地减两分，出现的错误累计减分。完全没有控制落地的视为 0 分。

2.自选难度（15分）：

参照《2017—2020 年竞技健美操竞赛规则》的难度动作表，考生自选完成 A、C、D 各组别中的一个难度，自选难度不可做与规定难度相同根命名的难度（难度连接中的难度只要与规定难度不是同根命名，可以自选选做），考生完成自选难度 0.7 以上含 0.7 的各组别难度为 5 分，0.6 的难度为 4 分，0.5 的难度为 3 分，0.4 的难度为 2 分。每个难度 2 次机会，取完成最好的一个难度给予评分。

二、套路测试（40分）

竞技规定套路或自选套路，时间（1' 20" ± 5"）

三、素质测试（20分）

1. 屈体分腿跳（5分）：时间 60 秒。按规定时间内完成的个数计分。计数要求：腾空时双腿达到水平计数为一个。

2. 提臀腾起（5分）：时间 30 秒。按规定时间内完成的个数计分。计数要求：提臀腾起时身体与大腿夹角等于或小于 60° 为一个。

3. 柔韧（10分）：横叉（4分），竖叉左、右腿（各2分），肩柔韧（2分）。

四、注意事项

运动员的测试音乐必须单独放在一个U盘里，运动员考试时必须穿健美操竞技比赛服、比赛鞋，女运动员可适当化淡妆测试。

五、考核有关办法说明

1. 考生只能从单招组和高考组中选择一个报考类别。按照考生报考类别和性别分组排名。

2. 考试满分为100分。参加我校单招组考试的国家一级以上运动员（含），需达到80分以上（含80分）才有资格取得我校单招名额；参加我校高考组考试的国家二级以上运动员（含），需达到70分以上（含70分）才有资格取得我校二本线65%名额。

3. 考生总分相同的情况下，依次按照难度、套路、素质测试得分从高到低进行排序。

4. 学校按照《普通高等学校招生体检工作指导意见》和高水平运动队实际需求组织报考考生进行必要体检，有传染性疾病或不适于从事竞技体育活动的疾病患者不予录取。

天津科技大学 2020 年高水平运动队健美操专项考试内容

健美操（男生）

一、难度测试（40分）

1.规定难度（25分）：

A、B、C、D组各组规定难度和难度连接不能更改和降组。A、B组难度和难度连接可以任选两者之一做，也可以由低到高做。A、B、C、D各组难度和难度连接有两次考试机会，取最好的一次给予评分。未达到最低难度完成标准的规定难度视为0分。

组别	名称
A	反切转体 180° 成俯撑/（反切转体 180° 成文森）
B	直角支撑转体 720° /（分腿水平支撑接控腿文森）
C	剪式变身跳转体 180°
D	无支撑依柳辛成垂地劈腿
难度连接	剪式变身跳转体 180° 接转体 180° 屈体跳再转 180° 成卧撑 /（剪式变身跳转体 180° 接转体 360° 纵劈腿跳再转 180° 屈体分腿跳再转 180° 成卧撑）

难度连接注明：剪变时双腿开度要到最低标准否则减一分，落俯撑时有轻微触地的减一分，有两处部位触地减两分，出现的错误累计减分。完全没有控制落地的视为0分。

2.自选难度（15分）：

参照《2017—2020年竞技健美操竞赛规则》的难度动作表，考生自选完成A、C、D各组别中的一个难度，（难度连接中的难度只要与规定难度不是同根命名的难度可以自选难度），做自选难度不可做和规定难度相同根命名的难度考生完成自选难度0.7以上含0.7的各组别难度为5分，0.6的难度为4分，0.5的难度为3分，0.4的难度为2分。每个难度2次机会，取完成最好的一个难度给予评分。（总分15分）

二、套路测试（40分）

竞技规定套路或自选套路，时间（1' 20" ±5"）

三、素质测试（20分）

1. 屈体分腿跳（5分）：时间 60 秒。按规定时间内完成的个数计分。计数要求：腾空时双腿达到水平计数为一个。

2. 提臀腾起（5分）：时间 30 秒。按规定时间内完成的个数计分。计数要求：提臀腾起时身体与大腿夹角等于或小于 60° 为一个。

3. 柔韧（10分）：横叉（4分），竖叉左、右腿（各 2分），肩柔韧（2分）。

四、注意事项

运动员的测试音乐必须单独放在一个 U 盘里，运动员测试时必须穿健美操竞技比赛服、比赛鞋，否则视为放弃该项目测试。

五、考核有关办法说明

1. 考生只能从单招组和高考组中选择一个报考类别。按照考生报考类别和性别分组排名。

2. 测试满分为 100 分。。参加我校单招组考试的国家一级以上运动员（含），需达到 80 分以上（含 80 分）才有资格取得我校单招名额；参加我校高考组考试的国家二级以上运动员（含），需达到 70 分以上（含 70 分）才有资格取得我校二本线 65%名额。

3. 考生总分相同的情况下，依次按照难度、套路、素质测试得分从高到低进行排序。

4. 学校按照《普通高等学校招生体检工作指导意见》和高水平运动队实际需求组织报考考生进行必要体检，有传染性疾病或不适于从事竞技体育活动的疾病患者不予录取。