人大附中西山学校项目测试内容及要求

（一）健美操招收对象及条件

我校招收高中竞技健美操项目，学生报到后在测试表上填报个人信息，然后按照身体素质、难度动作、技术技巧、专项成套的顺序进行测试。测试结束后评委统计综合得分，综合得分高者排名在前。

报考学生应具有从事该项目的经历以及基本能力条件。

（二）测试内容

1. 测试内容共四项：身体形态，身体素质，技术技巧，专项成套。

2. 总分（100分）=身体形态（10分）+身体素质（20分）+技术技巧（20分）+专项成套（25分）+第二专项展示（25分）

（三）测试标准

成套、难度测试：按照国际体联FIG（2022—2024年）竞技健美操竞赛规则进行评分。

1. 身体形态：测试人员根据三长一小（颈长、臂长、腿长及脸小）的标准及面部形象进行综合评价。

2. 身体素质：

三面劈叉

两头起（20秒）

俯卧撑（20秒）

团身跳（20秒）

3. 技术技巧：

自选难度动作4个，组别任选

4. 成套动作：

根据2022—2024年FIG规则，时间限定：1分15秒，正负5秒。

5. 第二技术成套展示：

可选择啦啦操、艺术体操、技巧等技术展示。

时间限定：60秒动作技术展示。