



2021 年东莞市第六高级中学健美操自主招生章程

一、招生计划

计划招收健美操 8 人（男女不限）

二、报考资格

考生在初中阶段必须参加学籍所在地市级以上人民政府、教育部门、体育行政管理部门和中国中学生体育协会、或与广东省学生体育联合会、东莞市中小学体育联合会同级别、同类型单位主办的比赛，成绩符合 A 类或 B 类资格条件。

1.A 类资格

符合以下条件之一：①获得国家二级运动员以上等级（含二级）；②在省级以上比赛竞技类项目中获得前八名；③在市级比赛竞技类项目前四名。

2.B 类资格

符合以下条件之一：①获得国家三级运动员证书；②在市级比赛中获得前八名。

三、入围条件

A、B 类入围的考生，其专项测试成绩必须达到 60 分（含）以上。

四、现场审核注意事项

审核时一定要注明自己比赛时擅长的专项，如竞技或啦啦操或艺术体操或舞蹈或街舞（Beaking），我校将严格按照考生报考专项进行考试。

五、专项测试内容

（一）考试内容

①自选成套测试（健美操、艺术体操、啦啦操、舞蹈、街 Breaking 均可）

②难度测试：

A 直升飞机成纵劈腿/文森 B 分腿支撑转体 360° / 720°

C 屈体分腿跳 D 依柳辛成垂地劈腿/搬腿转 360°

E 四次连续垂地高踢腿 F 跨跳/大跳/反胯跳

③技巧测试（从以下技巧中任选 3 个）：侧空翻、后手翻、前手翻、腱子、鱼跃前滚翻、后软翻、前软翻、侧手翻（尽量靠前做）

④素质测试

30 秒俯卧撑 30 秒两头起 30 秒团身跳 三面叉 搬腿平衡
垂直后劈腿



(二) 考试方法

(1) 执行 2017-2020 年中国健美操协会审定最新《健美操竞赛规则》。

(2) 每名考生自备一套成套参加考试；请自备考试音乐 U 盘或播放器（另用优盘备份电子版 MP3 格式音乐），到考场后交给主考老师；专项测试须着比赛服。场地：10×10 米，成套时间：1 分 05 秒±5 秒。

(3) 考生难度测试，技巧测试，成套测试，素质测试，个人形象。

(4) 除难度、技巧测试外，每名考生只有一次考试机会。

(三) 评分标准

难度测试：

序号	第 I 类难度	分值	第 II 类难度	分值
1	直升飞机成纵劈腿/文森（选其一）	4/4	四次连续垂地高踢腿	4
2	分腿支撑转体 360° /720° （选其一）	4/5	跨跳/大跳/反胯跳 （选其一）	3/3/4
3	屈体分腿跳	4	屈体分腿跳	4
4	搬腿转 360° /依柳辛成垂地劈腿（选其一）	4/5	搬腿转 360° /依柳辛成垂地劈腿（选其一）	4/5

附：选择竞技健美操考生只能选择第 I 类难度或第 II 类难度。每类根命组选择其中一个测试，不能跨类或跨组选。

技巧：

序号	技巧名称	分值	备注
1	侧空翻/后手翻/前手翻/腱子/鱼跃前滚翻/后软翻/前软翻/侧手翻	6/5/5/4/4/3/3/2	选择其中三个，尽量靠前选择。

成套：

序号	成套内容	分值	备注
1	健美操/啦啦操/艺术体操/舞蹈/街舞 Beaking	40	可任选一套，严格按照规则打分。



素质：

序号	素质测试	时间	分值	备注
1	俯卧撑	30 秒	3	俯卧撑下降到最低点，胸离地面不得高于 10 厘米
2	两头起	30 秒	3	双腿伸直并拢，腹部与大腿折叠尽量垂直地面
3	团身跳	30 秒	3	上体直立，大腿尽量贴靠腹部
4	搬腿平衡	5 秒	3	前搬腿 3 秒转侧搬腿 2 秒
5	三面叉		3	双腿充分左右分开成 180°
6	垂直后劈腿		2	腿伸直成一条线，劈叉成 180°（左、右脚）

形象分：

序号	指标	分值	备注
1	身高	10	参照《国家学生体质健康标准》
2	体重		
3	体形姿态		

(四) 评委打分

考试采用五名评委评分，评分时分别去掉一个最高分和最低分，取中间三个成绩的平均数。