



2021 年东莞市第六高级中学健美操高水平运动队招生章程

一、招生计划

计划招收健美操 10 人（男女不限、户口不限）

二、报考资格

考生在初中阶段必须参加学籍所在地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 类资格条件，或者特别有培养潜力的运动苗子，在资格审核中，不受运动 A 类报名资格限定,但必须达到运动 B 类报名资格。

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在省级比赛项目中获得前八名；③在市级比赛项目前四名。

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

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，如竞技体操或竞技健美操或竞技艺术体操，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年龄二组规定/自选套路（男单、女单、混双、三人、五人均可）

②难度测试：

A 组：直升飞机成文森

B 组：分腿高直角支撑转体 720°

C 组：屈体分腿跳成俯撑

剪式变身跳转体 180°

D 组：无支撑依柳辛成垂地劈腿

③技巧（从以下技巧选三个）



侧空翻、后手翻、前手翻、腱子、鱼跃前滚翻

④素质：爬倒立、提倒立、连续分腿跳、三面叉、
分腿高直角支撑连续摆腿

附：选择竞技体操、竞技艺术体操、竞技技巧成套的考生可按照自己擅长的内容进行展示，特别有培养潜力的运动苗子，经学校审核认定，由招考小组拟定对应考核内容。

(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，报考 A 类资格考生时间：1 分 20 秒±5 秒，

(3) 测试内容：难度测试，技巧测试，成套测试，素质测试；

(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	难度	难度分值	备注
1	直升飞机成文森	4	
2	分腿高直角支撑 720°	7	
3	屈体分腿跳成俯撑	6	
4	无支撑依柳辛成垂地劈腿	6	

难度可降组选择，但只能选择同组别同类别，按照难度系数打分。

技巧测试：

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	5/4/4/3/3	选择其中三个（尽量往前选择）， 可三个技巧连做，流畅性可加 1 分。

成套测试：

序号	成套内容	分值	备注
1	年龄二组规定套	40	1. 报考我校考生之间可以组合搭配进行成套展示，整体打分。 2. 严格按照中国健美操协会审定最新《健美操竞赛规则》打分
2	年龄二组自选套	40	

附：选择竞技体操、竞技艺术体操、竞技技巧成套的考生可按照自己擅长的



内容进行展示，特别有培养潜力的运动苗子，经学校审核认定，由招考小组拟定对应考核内容。

素质测试：

序号	素质测试	分值	备注
1	爬倒立	4	场地 5x5 一圈，转体 360° 不少于 2 次。
2	提倒力	7	6 个满分。
3	分腿高直角支撑连续摆腿	5	连续举腿 10 个 控制 5 秒。
4	连续分腿跳	4	30 秒连续分腿跳。
5	三面叉	4	垫高 40 公分以上。

(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。