

国家健美操集训队选拔办法（暂行）

为更好地备战世界运动会、世界锦标赛、世界杯和亚锦赛等国际性、洲际性赛事，圆满完成参赛任务，为国家健美操集训队储备优秀后备人才，推动我国健美操事业健康、可持续发展，根据国家体育总局相关要求，结合健美操项目特点和相关参赛规定，完善选拔程序，规范选拔工作，特制定本选拔办法。

一、指导思想

选拔工作应服务于备战世界运动会、世界锦标赛、世界杯和亚锦赛等国际性、洲际性比赛的实际需要，坚持公开、公平、公正的原则，发挥举国体制优势，选拔出最具实力、最佳竞技状态的运动员参加，力争在国际性和洲际性赛事上取得优异成绩。

二、选拔原则

（一）公开、公平、公正的选拔原则。

（二）竞争择优的组队原则。

（三）充分发挥举国体制的优势，保证国家利益最大化的原则。

（四）违反反兴奋剂工作要求或违反赛风赛纪相关规定，一票否决的原则。

三、资格条件

（一）运动员

1. 热爱祖国，热爱健美操事业，具有良好的思想品质和道德情操，自觉遵守国家的法律法规，无违反赛风赛纪要求和反兴奋剂规定，无违反体育道德行为，无违法违纪记录的运动员；

2. 比赛当年和前一年全国健美操锦标赛和/或全国健美操冠军赛成年组最高级别竞技项目单人项目前六名、集体项目前三名、有氧项目前三名的运动员；

3. 选拔时已经进入国家健美操集训队的运动员不再重复参加选拔。

（二）教练员

1. 热爱祖国，热爱健美操事业，有强烈的事业心、责任感和奉献精神；

2. 善于学习国内外先进知识、经验，努力钻研业务，勇于创新；

3. 善于做运动员管理和思想工作，有较高的执教水平和管理能力；

4. 能够服从国家集训队管理规定，配合完成训练和管理任务；

5. 自觉遵守国家法律法规，无违反赛风赛纪和反兴奋剂纪律等不良记录；

6. 担任健美操教练 5 年及以上，所培养运动员取得过世界大赛前 8 名或全国比赛前 3 名的成绩。

四、选拔程序

（一）运动员个人能力测试

1. 测试时间

全国健美操锦标赛和/或全国健美操冠军赛期间；

2. 测试地点

全国健美操锦标赛和/或全国健美操冠军赛场地；

3. 测试内容及评分标准

从技能、体能、外形、成套动作展示等方面进行测试。评分标准见附件。难度动作根据最低完成标准评判，将达到标准的难度动作的分值相加，即为难度动作总分。其他测试内容满分为 90 分。

4. 测试评委由体育总局体操中心和中国健美操协会选派；

5. 根据测试成绩，对男、女运动员个人能力分别进行排名。

（二）体育总局体操中心和中国健美操协会将根据运动员个人能力测试成绩、全国健美操锦标赛和全国健美操冠军赛成绩及参赛人员布局等因素综合考虑，最终确定入选人员名单。

（三）入选国家健美操集训队的教练员和运动员能够参加体育总局体操中心组织的赛前集训，确保竞技水平。

五、选拔工作自觉接受国家体育总局、体育总局体操中心纪委、地方体育部门以及全社会的监督。

六、本办法最终解释权归国家体育总局体操运动管理中心所有。

附件：

国家健美操集训队选拔测试内容及评分标准

类别	内容	动作	要求	评价标准	分值	
技能	难度动作	男运动员： A组：高锐角腾起、分切、分腿/并腿水平、托马斯 B组：旋子、水平旋、屈体分腿跳 C组：依柳辛/无支撑依柳辛 女运动员： A组：高锐角腾起、直角/分腿（组合）支撑、直升飞机 B组：屈体分腿跳 C组：依柳辛/无支撑依柳辛、水平控腿转体搬腿平衡转体	1. 难度表中现有的难度动作； 2. 可以在根命名基础上加大难度，但不能改变根命名； 3. 男运动员难度动作分值最低为0.7分、女运动员最低为0.6分（连接组合不限）； 4. 运动员依次完成难度动作、技术动作连接、技巧动作，分三轮展示。 5. 运动员应根据专家要求的面向展示不同动作。	难度动作、难度连接： 1. 难度动作未达到最低完成标准不予计算； 2. 难度动作分值未达到0.7分或0.6分不予计算。 3. 技术动作连接如不符合连接要求没有连接加分。	难度分值相加	
	难度连接	1. 剪式变身跳转体 180° + 转体 360° / 540° 屈体跳成俯撑 2. 纵劈腿跳转体 360° + 后软翻/手翻		技巧动作根据完成质量根据以下标准赋分： * 优秀：5分 * 非常好：4.0-4.9分 * 较好：3.0-3.9分 * 一般：2.0-2.9分 * 较差：0-1.9分		5分
	技巧动作	1. 单个技巧动作：前/后软翻/手翻、前/后/侧空翻 2. 技巧动作连接：蹿子+后软翻/手翻/空翻		直立站立自行完成。根据肩部与头部夹角进行评价。		5分
体能	柔韧	肩关节：正肩、反肩	扣手直臂上举、后上举5秒钟。		5分	

				男：>190° =5分、190° =4分、<190° =3分、<180° =2分、<170° =1分、<160° =0分。	
		髋、下肢：左右腿纵劈腿、横劈腿	借助硬海绵垫测试： 1. 纵劈腿：双腿伸直、前脚绷直、上体正向直立保持5秒； 2. 横劈腿：双腿伸直、双脚绷直、髋关节正直、上体直立保持5秒。	根据两腿开度进行评价，评价标准同肩关节。	5分
		躯干：并腿站立体前屈、分腿坐位体前屈	1. 并腿站立体前屈：额头紧贴小腿胫骨保持5秒； 2. 分腿坐位体前屈：两脚适度垫高，双臂前伸，胸部紧贴地面保持5秒。	可利用海绵垫辅助展示，根据躯干与两腿间距、与地面间距进行评价。 0距离为5分；1-2cm=4分；3-5cm=3分；6-10cm=2分；11-15cm=1分，>15cm为0分。	5分
	专项力量、耐力	提倒立：分腿坐姿开始，连续提倒立	休息间断时间达到或超过5秒钟视为终止。	根据完成动作的数量（男：20个为上限，女：10个为上限）、时间、质量等，根据以下标准赋分： * 优秀：5分 * 非常好：4.0-4.9分 * 较好：3.0-3.9分 * 一般：2.0-2.9分 * 较差：0-1.9分	5分
		托马斯：原地连续托马斯	触地不算数量，落地动作停止。		5分
		屈体分腿跳：原地连续屈体分腿跳	两腿未达到水平高度不算数量。		5分
	平衡	1. 左转5圈接左腿单脚稳定站立 2. 右转5圈接右腿单脚稳定站立	各站立10秒，失去重心另一脚触地动作停止。	10" =2.5分、9" =2分、8" =1.5分、7" =1分、6" =0.5分、≤5" =0分。	5分
外形	身高、体型、形体、形象气质等。	根据健美操竞技项目、有氧项目特质要求，从身高、体型、身材比例、形象气质等方面综合评价。	根据以下标准赋分： * 优秀：9.0-10分 * 非常好：8.0-8.9分 * 较好：6.0-7.9分 * 一般：4.0-5.9分		10分
成套动作展示	40-60秒成套动作展示，要求包括至少4个八拍舞蹈风格的操化动作、至少4个八拍第二风格舞蹈动作（风格不限，不能与舞蹈风格的操化动作相似）、若干过	1. 至少包括4个八拍舞蹈风格的操化动作； 2. 至少包括4个八拍第二风格舞蹈动作（风格不限，不能与舞蹈风格的操化动作相似）；	从舞蹈风格的操化动作（10分）、第二风格舞蹈动作（10分）、主体内容（10分）、艺术表现（10分）四个维度进行		40分

	<p>渡连接动作及其他自选动作。</p>	<p>3. 至少有 1 个连接组合动作(至少 1 个技巧动作); 4. 至少展示 3 个不同形式的过渡连接动作 (或组合); 5. 同一空间最多三个八拍动作, 要充分利用 10×10 场地空间。</p>	<p>评判。根据以下标准赋分: * 优秀: 9.0-10 分 * 非常好: 8.0-8.9 分 * 较好: 6.0-7.9 分 * 一般: 4.0-5.9 分</p>	
--	----------------------	---	---	--