

（五）健美操

1、测试内容：

- ①测试内容共四项：成套动作，难度动作，技术技巧，素质。
- ②总分（100分）=专项成套（40分）+难度动作（30分）+素质（20分）+技术技巧（10分）

2、测试标准：

- ①成套动作按照 2022--2024 年竞技健美操竞赛规则进行评分。
- ②难度动作：分值要求 0.5 分及以上，数量为 6 个，类别为 4 类及以上，每个动作满分为 5 分。
- ③技术技巧：A1-A5 均可，数量为 2 个，每个动作满分为 5 分。
- ④素质：30 秒击掌俯卧撑；30 秒两头起；30 秒屈体分腿跳；两分钟 10 米折返跑。

分值	30 秒击掌俯卧撑	30 秒两头起	30 秒屈体分腿跳	10 米折返跑
5	30	30	25	17
4.5	29	29	24	16
4	28	28	23	15
3.5	27	27	22	14
3	26	26	21	13
2.5	25	25	20	12
2	24	24	19	11
1.5	23	23	18	10
1	22	22	17	9
0.5	21	21	16	8

3、测试顺序：

测试按照难度动作、技术技巧、专项成套、素质的顺序进行测试。

测试结束后计算综合得分。