**2020年国家健美操集训队选拔办法**

为更好地适应体育事业改革需要，进一步推进和完成好2020年健美操世界锦标赛备战工作与比赛任务，做好国家健美操集训队的梯队建设，促进中国健美操保持健康、可持续发展态势。按照国家体育总局实施精准备战的精神，及国家队选拔和组建有关文件的要求，特制定此选拔办法，具体内容如下：

1. 集训时间：2020年2月-5月
2. 集训地点：北京体育大学健美操训练馆
3. 集训方式：

（一）竞技项目运动员集中训练三个月；

（二）有氧项目运动员前期在所在单位备战，赛前一个半月集中训练。

四、选拔时间：2020年2月6-7日

五、选拔原则：

（一）公开、透明原则；

（二）公平、公正原则；

（三）竞争、择优原则。

六、选拔资格：

（一）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；

（二）在2019年全国健美操锦标赛或冠军赛竞技项目中，获得成年组健将组单人项目前八名，混双、三人、五人项目前三名的运动员具备参加2020年国家健美操集训队竞技项目的选拔资格；

（三）在2019年全国健美操锦标赛或冠军赛中获得成年组有氧项目冠军的队伍原则上优先入选2020年国家健美操集训队；

（四）竞技项目不参加此次集训选拔的运动员不具备入选2020年国家健美操集训队的资格。

七、选拔内容：

共分为基础体能测试（15%）、专项体能测试（15%）、难度技巧测试（40%）、小成套测试（30%）四部分内容。全部单项成绩评定方法参见附表，按照成绩评分依据得出测试结果。

（一）基础体能测试（15%）

本项测试内容依据国家体育总局要求的基础体能测试指标，参照国家体操队执行的体能指标评价体系，选定本项测试内容。

表 1 国家健美操集训队基础体能测试指标

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 序号 | 男队员测试指标 | 女队员测试指标 |
| 1 | ★坐位体前屈 | ★坐位体前屈 |
| 2 | ★垂直纵跳 | ★垂直纵跳 |
| 3 | ★卧推最大力量 | ★卧推最大力量 |
| 4 | ★腹肌耐力 | ★腹肌耐力 |
| 5 | ★背肌耐力 | ★背肌耐力 |
| 6 | ★引体向上 | ★引体向上 |
| 7 | ★60米冲刺 | ★60米冲刺 |
| 8 | ★3000 米 | ★3000 米 |

（二）专项体能指标（15%）

国家健美操集训队专项体能测试主要包含以下测试指标，可以对队员的速度、力量、耐力、柔韧、爆发力等专项体能指标进行全面的测试和评价。

表 2 国家健美操集训队专项体能测试指标

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 序号 | 男队员测试指标 | 女队员测试指标 |
| 1 | 肩关节柔韧 | 肩关节柔韧 |
| 2 | 髋关节柔韧 | 髋关节柔韧 |
| 3 | 30秒屈体分腿跳 | 30秒屈体分腿跳 |
| 4 | 30秒提倒立 | 30秒提倒立 |
| 5 | 30秒后击掌腾空俯卧撑 | 30秒提臀腾起 |
| 6 | 60秒支撑转体+两头起组合 | 60秒支撑转体+两头起组合 |
| 7 | 控倒立 | 搬腿平衡 |
| 8 | 本体动态平衡机能 | 本体动态平衡机能 |

（三）难度技巧测试（40% ，规定根名组分值不低于0.7）

小项成绩评定方法采用“难度分x完成分”求积的计分方式，每个动作完成两次，取最高完成分一次计算，全部单项成绩评定方法采用各小项成绩相加求和的计分方式，得出本项测试成绩。

1. 单难度测试内容（20%）

本项测试内容根名组不得改变，难度分值可根据完成情况自选。

男子规定：A组 托马斯和反切

B组 水平

C组 水平旋

D组 立转或伊柳辛

女子规定：A组 托马斯和反切

C组 交换劈腿

D组 立转和依柳辛

2. 技巧难度组合测试（20%）

本项测试内容根名组不得改变，单动作转体周数可根据完成情况自选。

1. 变身跳+ 屈体跳成俯撑+分切/提臀起成文森；

（2）纵劈腿跳+后手翻+屈体分腿跳成俯撑；

（3）拧翻身+旋子转体+侧空翻。

(四)小成套测试（30%）

自选音乐60秒（±5秒）的自编单人成套必须包括以下内容：

**操化动作：**三个八拍、两个八拍、一个八拍各一段；

**难度动作：**从A、B、C、D组任选三个组别难度和一次三连接；

**过渡连接：**要求以不超过两个技巧动作的三个G+形式的动作组合；

**场地空间：**同一空间最多保持三个八拍，场地的四个角落至少到达两次，难度动作不得在同一区域内完成；

**音乐使用：**适合运动员风格的自选音乐60秒（±5秒），音乐与动作结构段落相一致。

八、选拔程序：

（一）[确认参加2020年国家健美操集训队选拔的单位，请于2月1日前，将加盖单位公章的回执单（模板附后）发至1219104640@qq.com](mailto:确认参加国家健美操集训队选拔的单位，请于1月23日前，将加盖单位公章的确认函发至1219104640@qq.com)；

（二）我中心负责选调参与此次选拔的裁判员。裁判员选调遵循公平公正的原则，原则上同一省份只选调一名裁判，所选调裁判需具备国家级及以上裁判级别；

（三）运动员选拔成绩按性别进行排名；

（四）责任教练由我中心根据国家健美操集训队教练员选拔办法及当前国内健美操发展情况，择优选聘。

（五）最终名单经我中心研究通过后，向入选教练员、运动员和所在单位下发集训函。

九、经费

（一）选拔期间（两天）食宿费由我中心负担，往返差旅费自理；

（二）集训期间及世锦赛参赛所产生的费用由我中心负担；

（三）参与此次选拔裁判员的差旅、食宿等费用由我中心负担。

十、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。

体育总局体操中心

2020年1月16日

**附件1：**

表 3 国家健美操队男子运动员体能测试评分标准（按百分比计入总成绩）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 单项得分 | | 10 分 | 9 分 | 8 分 | 7 分 | 6 分 | 5 分 | 4 分 | 3 分 | 2 分 | 1分 |
| 基础  体能  15% | ★坐位体前屈（厘米） | | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 21 | 20 | 19 | 18 | 17 |
| ★垂直纵跳(厘米) | | 55.0 | 52.5 | 50.0 | 47.5 | 45.0 | 42.5 | 40.0 | 37.5 | 35.0 | 35.0 |
| ★卧推最大力量(除以体重) | | 1.9 | 1.8 | 1.7 | 1.6 | 1.5 | 1.4 | 1.3 | 1.2 | 1.1 | 1.0 |
| ★引体向上 | | 30 | 25 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 9 | 8 |
| ★腹肌耐力(秒) | | 140 | 120 | 100 | 90 | 80 | 70 | 60 | 50 | 40 | 30 |
| ★背肌耐力(秒) | | 160 | 140 | 120 | 100 | 90 | 80 | 70 | 60 | 50 | 40 |
| ★60 米冲刺(秒) | | 8.0 | 8.1 | 8.2 | 8.3 | 8.4 | 8.5 | 8.6 | 8.7 | 8.8 | 9.0 |
| ★3000 米(秒) | | 720 | 740 | 760 | 780 | 800 | 820 | 840 | 870 | 900 | 930 |
| 专项  体能  15% | 30秒屈体分腿跳（次） | | 40 | 38 | 36 | 34 | 32 | 30 | 28 | 25 | 23 | 20 |
| 30秒后击掌腾空俯卧撑（次） | | 30 | 29 | 28 | 27 | 26 | 25 | 24 | 23 | 22 | 21 |
| 控倒立(秒) | | 60 | 55 | 50 | 45 | 40 | 38 | 36 | 34 | 32 | 30 |
| 30秒提倒立（次） | | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 |
| 60秒支撑转体+两头起组合 | | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 |
| 肩关节柔韧 | 正肩 | 优秀 | | | 很好 | | | 一般 | | | |
| 反肩 | 优秀 | | | 很好 | | | 一般 | | | |
| 髋关节柔韧 | 左腿纵叉 | 优秀 | | | 很好 | | | 一般 | | | |
| 右腿纵叉 | 优秀 | | | 很好 | | | 一般 | | | |
| 横叉 | 优秀 | | | 很好 | | | 一般 | | | |
| 本体动态  平衡机能 | 左侧偏离 | 轻微 | | | 明显 | | | 严重 | | | |
| 右侧偏离 | 轻微 | | | 明显 | | | 严重 | | | |

表 4 国家健美操队女子运动员体能测试评分标准（按百分比计入总成绩）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 单项得分 | | 10 分 | 9 分 | 8 分 | 7 分 | 6 分 | 5 分 | 4 分 | 3 分 | 2 分 | 1分 |
| 基础  体能  15% | ★坐位体前屈（厘米） | | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 21 | 20 | 19 | 18 | 17 |
| ★垂直纵跳(厘米) | | 55.0 | 52.5 | 50.0 | 47.5 | 45.0 | 42.5 | 40.0 | 37.5 | 35.0 | 35.0 |
| ★卧推最大力量(除以体重) | | 1.3 | 1.2 | 1.1 | 1.0 | 0.9 | 0.85 | 0.8 | 0.75 | 0.7 | 0.65 |
| ★引体向上 | | 20 | 15 | 12 | 10 | 8 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| ★腹肌耐力(秒) | | 160 | 140 | 120 | 100 | 90 | 80 | 70 | 60 | 50 | 40 |
| ★背肌耐力(秒) | | 180 | 160 | 140 | 120 | 100 | 90 | 80 | 70 | 60 | 50 |
| ★60 米冲刺(秒) | | 8.5 | 8.6 | 8.7 | 8.8 | 8.9 | 9.0 | 9.1 | 9.2 | 9.3 | 9.5 |
| ★3000 米(秒) | | 810 | 840 | 870 | 910 | 940 | 970 | 1000 | 1030 | 1060 | 1090 |
| 专项  体能  15% | 30秒提臀腾起（次） | | 25 | 24 | 23 | 22 | 21 | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 |
| 30秒屈体分腿跳（次） | | 25 | 24 | 23 | 22 | 21 | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 |
| 搬腿平衡(秒) | | 60 | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 |
| 30秒提倒立（次） | | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 |
| 60秒支撑转体+两头起组合 | | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 |
| 肩关节柔韧 | 正肩 | 优秀 | | | 很好 | | | 一般 | | | |
| 反肩 | 优秀 | | | 很好 | | | 一般 | | | |
| 髋关节柔韧 | 左腿纵叉 | 优秀 | | | 很好 | | | 一般 | | | |
| 右腿纵叉 | 优秀 | | | 很好 | | | 一般 | | | |
| 横叉 | 优秀 | | | 很好 | | | 一般 | | | |
| 本体动态  平衡机能 | 左侧偏离 | 轻微 | | | 明显 | | | 严重 | | | |
| 右侧偏离 | 轻微 | | | 明显 | | | 严重 | | | |

表 5 国家健美操队难度技巧测试评分标准（按百分比计入总成绩）

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| （一）单难度测试内容（20%）  6个规定难度，分值不低于0.7，完成分满分为10分，每个难度得分为难度x完成，计入总分。 | | | | | | | |
|  | A组 | | B组 | | C组 | | D组 |
| 男子 | 托马斯、反切 | | 水平 | | 水平旋 | | 立转/伊柳辛 |
| 女子 | 托马斯、反切 | |  | | 交换劈腿 | | 立转、依柳辛 |
| (二)技巧组合难度测试（20%）  规定难度与技巧的动作内容，完成分满分为10分，每个组合计完成计入总分。（难度分不低于以下举例） | | | | | | | |
|  | | 动作1 | | 动作2 | | 动作3 | |
| 组合一 | | 变身跳转体180° | | 540°屈体跳成俯撑 | | 提臀180°成文森 | |
| 组合二 | | 纵劈腿跳转体360° | | 后手翻 | | 屈体分腿跳360°成俯撑 | |
| 组合三 | | 拧翻身 | | 旋子转体360° | | 侧空翻 | |

注：小项成绩评定方法采用“难度分x完成分”求积的计分方式，每个动作完成两次，取最高完成分一次计算，全部单项成绩评定方法采用各小项成绩相加求和的计分方式，得出本项测试成绩。

表 6 国家健美操队小成套测试评分标准（按百分比计入总成绩）

|  |  |
| --- | --- |
| 自选小成套创编要求 | |
| 操化动作 | 3x8拍、2x8拍、1x8拍的自选操化动作各一段 |
| 难度动作 | 从A、B、C、D组中的中任选三组单难度和一次三连接； |
| 过渡连接 | 要求以不超过两个技巧动作的三个G+形式的动作组合 |
| 场地空间 | 同一空间最多保持三个八拍，场地的四个角落至少到达两次，难度动作不得在同一区域内完成 |
| 音乐使用 | 适合运动员风格的自选音乐60秒（±5秒），音乐与动作结构段落相一致。 |

注：艺术分+完成分+难度分（不除以2），总和计入总分。

附件2

**2020年国家健美操集训队选拔回执单**

单位（盖章）： 联系人： 联系电话：

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 参加选拔  项目 | 运动员  姓名 | 运动员  性别 | 2019年全国健美操锦标赛或冠军赛成绩 | 教练员  姓名 | 教练员  性别 | 队伍抵达  时间 | 备注 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**附件3：**

**符合选拔资格运动员名单**

竞技项目（51人）：

1. 北京化工大学：孟俊宏、杨博文、闫翀、陶雨欣、李昂、薛展鹏
2. 华东师范大学：张庆周、张鹏、周任洁、赵鹏、杨明泽、李亮、陈兴、凌鹏程
3. 同济大学：王浩宇、丁佳毅
4. 厦门大学：张景山、吴湘炜、李佳睿、陈旭东
5. 武汉体育学院：王湘淋、张玉通、周锦涛
6. 唐山市第八中学：冯蕾
7. 青岛大学：李琪、文嘉华
8. 北京联合大学：杜莞圆、陈万业、李秋阳、欧亚龙、臧世龙
9. 厦门理工学院：李晨玉
10. 江西师范大学：郑然骅、潘婷、郭雪莹、洪思宇、吴建新、

吴逸豪、刘柏然、戚水龙

1. 北京体育大学：刘子熙、乔焱琳
2. 北京大学：周孟佳、李若兵、张泽铖、陈泽豪、王刚、徐家玺、姜佳奇
3. 北京师范大学：毕茜眉
4. 天津工业大学：左卓