附件6

2020年公开招聘人事代理制健美操教师

专业加试办法（健美操方向）

**（一）考试内容**

1.专项基本功：

（1）左右腿纵劈叉

2.难度动作：

（1）屈体分腿跳成俯撑

（2）直角支撑

（3）单足旋转加垂地劈腿（男旋转720度、女旋转360度）

（4）伊柳辛

3.竞技健美操级三级规定成套动作：

**（二）考试方法与评分标准**

1.专项基本功：满分8分

（1）左右腿纵劈叉

考试方法：在地板或地毯上进行

评分标准：姿态端正，腿及髋部全部着地、髋位正，两腿伸直不扣分，髋关节下沿每离地面1—10cm扣1分，依次类推，满分左右腿各为4分。

2.难度动作：满分12分

考试方法：在地板或地毯上进行

评分标准：动作完成准确，每完成一项得3分，未完成不得分。

⑴屈体分腿跳成俯撑：双脚垂直起直屈体位置（双腿夹角90度），手臂与躯干高于双腿、伸展开。躯干与双腿的夹角不大于90度，双腿平行或高于水平位置，落地成俯撑。

⑵直角支撑：双手支撑整个身体，手臂撑于身体两侧，掌根触地，屈髋，双腿收紧、伸直、平行于地面。男子完成10秒，女子完成8秒。

⑶单足旋转加垂地劈腿：男旋转720度、女旋转360度

⑷伊柳辛：双脚并拢站立，一腿后摆举起在垂直面内划圈360度，身体同时以支撑腿为支点转体360度，双手位于支撑腿两侧，后摆腿回位至起始位置。

3.竞技健美操三级规定成套动作：满分20分

考试方法：在地毯或地板上进行。根据国家体育总局体操运动管理中心规定：成年18岁以上竞技健美操三级运动员等级规定动作的男子单人操或女子单人操的成套动作，考试采用规定成套音乐。

评分标准：成套动作完美完成给满分20分。

具体评分标准见表1

**表1 评分标准**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 评分项目评分标准 | 内容 | 要求 | 得分 |
| 1、专项基本功：8分 | 左右腿纵劈叉（8分） | 姿态端正，腿及髋部全部着地、髋位正，两腿伸直不扣分，髋关节下沿每离地面1—10cm扣1分，依次类推，满分左右腿各为4分。 |  |
| 2、难度动作：满分12分 | ⑴屈体分腿跳成俯撑：3分 | 双脚垂直起直屈体位置（双腿夹角90度），手臂与躯干高于双腿、伸展开。躯干与双腿的夹角不大于90度，双腿平行或高于水平位置，落地成俯撑。 |  |
| ⑵直角支撑 ：3分 | 双手支撑整个身体，手臂撑于身体两侧，掌根触地，屈髋，双腿收紧、伸直、平行于地面。男子完成10秒，女子完成8秒。 |  |
| ⑶单足旋转加垂地劈腿：3分 | 男旋转720度、女旋转360度。 |  |
| ⑷伊柳辛：3分 | 双脚并拢站立，一腿后摆举起在垂直面内划圈360度，身体同时以支撑腿为支点转体360度，双手位于支撑腿两侧，后摆腿回位至起始位置。 |  |
| 3、竞技健美操三级规定成套动作：满分20分 | 音乐配合：4分 | 动作组合及表现必须和音乐完美结合 |  |
| 基本步伐：4分 | 基本步伐的准确性以及上肢动作的协调配合 |  |
| 表 现 力：4分 | 真诚自然的面部表情和身体的活力，具有自信的表现 |  |
| 身体姿态：4分 | 动作过程中，保持正确的身体姿态（地面、站立、腾空与落地），身体各部位的关系 |  |
| 准 确 性：4分 | 1．身体两侧动作幅度和完成情况的一致性2．每个动作都有明确的开始与结束3．过渡动作及动作组合应保持正确的平衡 |  |