

附件

专业技能测试说明

一、测试对象

音乐、美术、幼儿园、体育职位考生。

二、测试内容

（一）音乐专业

考场提供电子琴。

1. 视唱（40分）：从现行中小学音乐课本中确定若干个视唱内容，现场抽取其中一首视唱曲谱进行视唱。准备时间3分钟，视唱时间不超过3分钟。

2. 弹唱（60分）：现场抽取现行中小学音乐课本中确定若干个弹唱内容，现场抽取其中一首弹唱曲谱进行即兴（配）弹唱。准备时间3分钟，测试时间不超过3分钟。

（二）美术专业

测试时间为90分钟，美术用纸、笔等用具考生自备。

1. 素描临摹（60分）：用铅笔、碳笔等均可，表现形式不限，素描临摹内容临时确定。

2. 美术字书写（40分）：用宋体或黑体书写美术字，书写内容临时确定。

（三）幼儿园

考场提供电子琴。

1. 简笔画（满分25分）：现场抽取一个主题作画，测试时间不超过3分钟；

2. 弹唱（满分25分）：现场抽取一首幼儿歌曲进行即兴（配）弹唱，测试时间不超过3分钟；

3. 即兴舞蹈(满分 25 分): 现场抽取一首乐曲进行即兴舞蹈, 测试时间不超过 3 分钟;

4. 讲故事(满分 25 分): 现场抽取一个主题讲故事, 测试时间不超过 3 分钟。

(四) 体育专业

1. 初中体育与健康(岗位代码: 210030205037)

(1) 100米跑(50分)

①场地设备: 按《田径竞赛规则》的有关规定设置场地, 使用短跑测试仪进行测试。

②测试要求: 因场地原因, 采用蹲踞式起跑, 不使用起跑器, 不得穿钉鞋, 听仪器发令起跑。

③测试方法: 以仪器记录成绩为准, 每位考生只有一次测试机会。

100 米评分标准

女子				男子			
成绩(秒)	分值	成绩(秒)	分值	成绩(秒)	分值	成绩(秒)	分值
≤13.4	50.00	15.7	18.16	≤11.3	50.00	13.6	15.06
13.5	48.3	15.8	17.14	11.4	48.06	13.7	14
13.6	46.66	15.9	16.14	11.5	46.2	13.8	12.96
13.7	44.96	16.0	15.14	11.6	44.34	13.9	11.96
13.8	43.36	16.1	14.2	11.7	42.54	14.0	11
13.9	41.76	16.2	13.26	11.8	40.74	14.1	10.06
14.0	40.24	16.3	12.36	11.9	39	14.2	9.2
14.1	38.7	16.4	11.5	12.0	37.3	14.3	8.34
14.2	37.2	16.5	10.66	12.1	35.64	14.4	7.54
14.3	35.74	16.6	9.86	12.2	34	14.5	6.74

14.4	34.3	16.7	9.06	12.3	32.4	14.6	6
14.5	32.86	16.8	8.34	12.4	30.86	14.7	5.3
14.6	31.5	16.9	7.6	12.5	29.34	14.8	4.64
14.7	30.14	17.0	6.94	12.6	27.86	14.9	4
14.8	28.8	17.1	6.26	12.7	26.4	15.0	3.4
14.9	27.5	17.2	5.58	12.8	25	15.1	2.8
15.0	26.24	17.3	4.9	12.9	23.64	15.2	2.2
15.1	25	17.4	4.22	13.0	22.3	>15.2	0
15.2	23.8	17.5	3.54	13.1	21		
15.3	22.6	17.6	2.86	13.2	19.74		
15.4	21.46	17.7	2.18	13.3	18.54		
15.5	20.34	>17.7	0	13.4	17.34		
15.6	19.24			13.5	16.2		

(2) 立定跳远 (50分)

①场地设备：使用立定跳远测试仪进行测试。

②测试要求：考生应在起跳线后起跳，身体任何部位不得触线，原地双脚起跳落地，动作完成后向前走出测试区。测试时只准穿平底运动鞋。

③测试方法：每人跳3次，以最佳成绩为考试成绩。

立定跳远评分标准

男子				女子					
成绩(厘米)	分值	成绩(厘米)	分值	成绩(厘米)	分值	成绩(厘米)	分值	成绩(厘米)	分值
≥288	50	247	18	≥245	50	204	20.7	163	3.42
287	48.8	246	17.44	244	48.9	203	20.16	162	3.08
286	47.86	245	16.86	243	48.04	202	19.6	161	2.74
285	46.9	244	16.3	242	47.2	201	19.06	160	2.4
284	45.96	243	15.74	241	46.36	200	18.54	159	2.06

283	45.06	242	15.2	240	45.56	199	18	<159	0
282	44.14	241	14.66	239	44.74	198	17.46		
281	43.24	240	14.14	238	43.94	197	16.96		
280	42.34	239	13.64	237	43.14	196	16.46		
279	41.46	238	13.14	236	42.34	195	15.96		
278	40.56	237	12.64	235	41.54	194	15.46		
277	39.7	236	12.14	234	40.76	193	14.96		
276	38.86	235	11.66	233	40	192	14.5		
275	38	234	11.2	232	39.24	191	14.04		
274	37.16	233	10.74	231	38.46	190	13.56		
273	36.34	232	10.3	230	37.7	189	13.3		
272	35.5	231	9.84	229	36.54	188	12.66		
271	34.7	230	9.2	228	36.24	187	12.24		
270	33.9	229	9	227	35.5	186	11.8		
269	33.1	228	8.56	226	34.76	185	11.36		
268	32.34	227	8.16	225	34.06	184	10.94		
267	31.54	226	7.8	224	33.34	183	10.54		
266	30.76	225	7.4	223	32.66	182	10.1		
265	30.04	224	7.04	222	31.96	181	9.74		
264	29.26	223	6.66	221	31.26	180	9.34		
263	28.54	222	6.3	220	30.6	179	8.94		
262	27.8	221	5.96	219	29.94	178	8.56		
261	27.1	220	5.64	218	29.26	177	8.2		
260	26.36	219	5.3	217	28.6	176	7.84		
259	25.66	218	4.96	216	27.96	175	7.46		
258	25	217	4.66	215	27.3	174	7.14		
257	24.3	216	4.36	214	26.66	173	6.8		
256	23.64	215	4.06	213	26.04	172	6.46		
255	22.96	214	3.8	212	25.44	171	6.14		
254	22.3	213	3.54	211	24.8	170	5.8		
253	21.66	212	3.28	210	24.2	169	5.46		
252	21.04	211	3.02	209	23.6	168	5.12		
251	20.4	210	2.76	208	23	167	4.78		
250	19.8	209	2.5	207	22.44	166	4.44		
249	19.2	208	2.24	206	21.84	165	4.1		
248	18.6	<208	0	205	21.26	164	3.76		

2. 初中体育与健康(足球) (岗位代码: 210030205032)

(1) 一分钟颠球(50分): 在场内齐截 5.5 平方米的区域。用两脚背正面交替将球颠起, (其他有效部位的触球可作为调整, 但不计算有效次数)。当球落地即为 1 次, 每人可测试 2 次, 取最好一次成绩。(由计时员发令开始计时)

足球一分钟颠球评分标准

成绩	得分	成绩	得分
120	50	70	25
119	49.5	69	24.5
118	49	68	24
117	48.5	67	23.5
116	48	66	23
115	47.5	65	22.5
114	47	64	22
113	46.5	63	21.5
112	46	62	21
111	45.5	61	20.5
110	45	60	20
109	44.5	59	19.5
108	44	58	19
107	43.5	57	18.5
106	43	56	18
105	42.5	55	17.5
104	42	54	17
103	41.5	53	16.5
102	41	52	16
101	40.5	51	15.5
100	40	50	15
99	39.5	49	14.5
98	39	48	14
97	38.5	47	13.5
96	38	46	13
95	37.5	45	12.5
94	37	44	12

93	36.5	43	11.5
92	36	42	11
91	35.5	41	10.5
90	35	40	10
89	34.5	39	9.5
88	34	38	9
87	33.5	37	8.5
86	33	36	8
85	32.5	35	7.5
84	32	34	7
83	31.5	33	6.5
82	31	32	6
81	30.5	31	5.5
80	30	30	5
79	29.5	29	4.5
78	29	28	4
77	28.5	27	3.5
76	28	26	3
75	27.5	25	2.5
74	27	24	2
73	26.5	23	1.5
72	26	22	1
71	25.5	21	0.5

(2) 20 米运射 (50 分)：运球从起点出发, 球动开表。依次 S 形绕杆进行运球, 越过 8 个标杆后起脚射门, 当球的整体越过球门线时停表。(未射进球门扣 5 分)

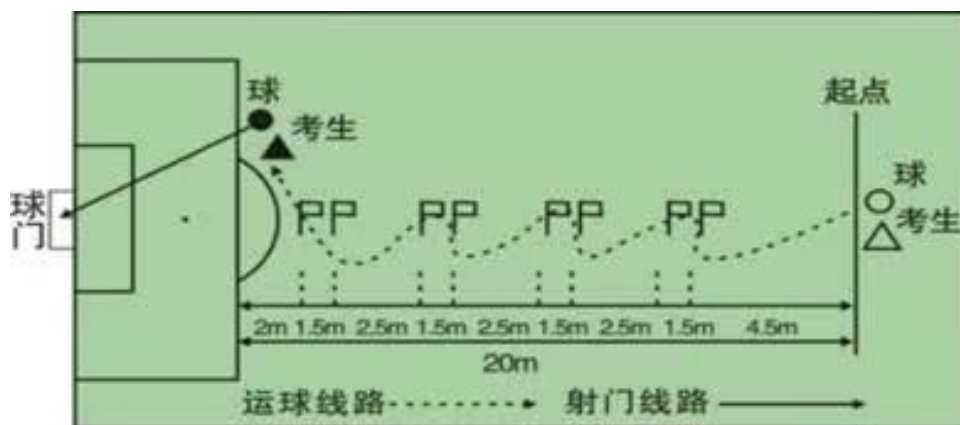


图2-2 运射示意图

足球 20 米运射评分标准

分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)	
	男	女		男	女
50.0	7.20	9.00	25.0	9.7	11.50
49.5	7.25	9.05	24.5	9.75	11.55
49.0	7.30	9.10	24.0	9.8	11.60
48.5	7.35	9.15	23.5	9.85	11.65
48.0	7.40	9.20	23.0	9.9	11.70
47.5	7.45	9.25	22.5	9.95	11.75
47.0	7.50	9.30	22.0	10	11.80
46.5	7.55	9.35	21.5	10.05	11.85
46.0	7.60	9.40	21.0	10.1	11.90
45.5	7.65	9.45	20.5	10.15	11.95
45.0	7.70	9.50	20.0	10.2	12.00
44.5	7.75	9.55	19.5	10.25	12.05
44.0	7.80	9.60	19.0	10.3	12.10
43.5	7.85	9.65	18.5	10.35	12.15
43.0	7.90	9.70	18.0	10.4	12.20
42.5	7.95	9.75	17.5	10.45	12.25
42.0	8.00	9.80	17.0	10.5	12.30
41.5	8.05	9.85	16.5	10.55	12.35
41.0	8.10	9.90	16.0	10.6	12.40
40.5	8.15	9.95	15.5	10.65	12.45
40.0	8.20	10.00	15.0	10.7	12.50
39.5	8.25	10.05	14.5	10.75	12.55
39.0	8.30	10.10	14.0	10.8	12.60
38.5	8.35	10.15	13.5	10.85	12.65
38.0	8.40	10.20	13.0	10.9	12.70
37.5	8.45	10.25	12.5	10.95	12.75
37.0	8.50	10.30	12.0	11	12.80
36.5	8.55	10.35	11.5	11.05	12.85
36.0	8.60	10.40	11.0	11.1	12.90
35.5	8.65	10.45	10.5	11.15	12.95

35.0	8.70	10.50	10.0	11.2	13.00
34.5	8.75	10.55	9.5	11.25	13.05
34.0	8.80	10.60	9.0	11.3	13.10
33.5	8.85	10.65	8.5	11.35	13.15
33.0	8.90	10.70	8.0	11.4	13.20
32.5	8.95	10.75	7.5	11.45	13.25
32.0	9.00	10.80	7.0	11.5	13.30
31.5	9.05	10.85	6.5	11.55	13.35
31.0	9.10	10.90	6.0	11.6	13.40
30.5	9.15	10.95	5.5	11.65	13.45
30.0	9.20	11.00	5.0	11.7	13.50
29.5	9.25	11.05	4.5	11.75	13.55
29.0	9.30	11.10	4.0	11.8	13.60
28.5	9.35	11.15	3.5	11.85	13.65
28.0	9.40	11.20	3.0	11.9	13.70
27.5	9.45	11.25	2.5	11.95	13.75
27.0	9.50	11.30	2.0	12	13.80
26.5	9.55	11.35	1.5	12.05	13.85
26.0	9.60	11.40	1.0	12.1	13.90
25.5	9.65	11.45	0.5	12.15	13.95

3. 初中体育与健康(游泳) (岗位代码: 210030205033)

游泳采用先蛙泳(50米)再自由泳(50米)不间断的方式测试。男子高于110秒、女子高于120秒则该项得零分。(100分)

要求: 统一采用50米标准泳池, 台上跳发或水下蹬空出发, 出发时须采用蛙泳姿势, 返回时须采用自由泳姿势, 未按规定要求的, 一律按违规零分处理。

蛙泳的规则包括以下几点:

(1) 出发和每次转身时, 身体应保持俯卧姿势, 两肩应与水面平行。

(2) 每个转身和达到终点时, 两手应在水面、水上或水下同时触池壁。

(3) 在每个完整动作周期内, 运动员头的某一部分应露出水面。

(4) 收腿和蹬腿时, 不得做类似海豚腿的动作。两肩和两腿的所有动作都应同时并在同一水面上进行, 不得有交替动作。

(5) 在蛙泳游进过程中, 两手应同时在水面、水下或水上由胸前伸出, 并在水面或水下向后划水。除最后一个动作外, 在手臂的完整动作中, 两肘不得露出水面。

(6) 出发入水后, 全身入水后(这时身体成直线, 手在头前), 然后用手划一次水, 注意脚一定不能动, 一动就算犯规。

(7) 划完后, 身体还在水下时, 可以手脚一起划(就是一般的蛙泳动作), 当完成了一次的划手和蹬腿后, 头就得必须露出水面, 否则又是犯规。

自由泳的规则包括以下几点:

- (1) “自由泳”指除背泳、蛙泳和蝶泳外的任何姿势。
- (2) 在转身和到达终点时，必须用身体任何部分触碰池壁。
- (3) 在出发和每次转身后，运动员潜泳距离不得超过 15 米，在 15 米前运动员的头必须露出水面。

蛙泳（50 米）+自由泳（50 米）不间断测试评分标准

内容	男子(时间)	分值	女子(时间)	分值
蛙泳（50 米米） +自由泳(50 米)	1: 10	100	1: 20	100
	1: 11	97.5	1: 21	97.5
	1: 12	95	1: 22	95
	1: 13	92.5	1: 23	92.5
	1: 14	90	1: 24	90
	1: 15	87.5	1: 25	87.5
	1: 16	85	1: 26	85
	1: 17	82.5	1: 27	82.5
	1: 18	80	1: 28	80
	1: 19	77.5	1: 29	77.5
	1: 20	75	1: 30	75
	1: 21	72.5	1: 31	72.5
	1: 22	70	1: 32	70
	1: 23	67.5	1: 33	67.5
	1: 24	65	1: 34	65
	1: 25	62.5	1: 35	62.5
	1: 26	60	1: 36	60
	1: 27	57.5	1: 37	57.5
	1: 28	55	1: 38	55
	1: 29	52.5	1: 39	52.5
	1: 30	50	1: 40	50
	1: 31	47.5	1: 41	47.5
	1: 32	45	1: 42	45
	1: 33	42.5	1: 43	42.5
	1: 34	40	1: 44	40
	1: 35	37.5	1: 45	37.5
	1: 36	35	1: 46	35

1: 37	32.5	1: 47	32.5
1: 38	30	1: 48	30
1: 39	27.5	1: 49	27.5
1: 40	25	1: 50	25
1: 41	22.5	1: 51	22.5
1: 42	20	1: 52	20
1: 43	17.5	1: 53	17.5
1: 44	15	1: 54	15
1: 45	12.5	1: 55	12.5
1: 46	10	1: 56	10
1: 47	7.5	1: 57	7.5
1: 48	5	1: 58	5
1: 49	2.5	1: 59	2.5
1: 50	0	2: 00	0

4. 初中体育与健康(篮球) (岗位代码: 210030205034)、高中体育与健康(篮球) (岗位代码: 210030305020)

(1) 一分钟自投自抢投篮(40分)

1分钟自投自抢(以篮圈中心为点, 3米为半径的弧外投篮), 按出手次数与投准次数两项计分, 每人两次, 取其中一次最佳成绩。(由计时员发令开始计时)

一分钟自投自抢评分标准

男		女	
成绩	得分	成绩	得分
8	40	6	40
7	35		
6	30	5	30
5	25		
4	20	4	20
3	15	3	15
2	10	2	10
1	5	1	5

(2) V字型运球上篮(60分)

考生从球场右侧边线中点开始(脚离地面开始计时), 面向篮框运球上篮(左右手上篮各一次, 下同), 单边运球时, 球击打地面要有两次以上, 整个过程球击地面至少六次。投中篮后(投篮方法不限, 下同), 继续运球至左侧边线中点(必须踏线, 未踏到线技评扣1分), 然后折转继续运球上篮, 投中后运球回到原起点脚过线计时停表完毕。运球上篮时, 球击打地面单边不足两次, 带有明显抛球或抱球跑等违规动作, 每次违规技评扣1分。评分办法: 达标为55分, 技评为5分, 满

分为 60 分。每位考生考试两次，每次成绩为该次运球投篮成绩与技评成绩之和，取最佳一次成绩为最终成绩。

V 字型运球上篮评分标准

分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)	
	男子	女子		男子	女子		男子	女子
55	12.5	15	36.67	14.5	17	18.34	16.5	19
54.09	12.6	15.1	35.75	14.6	17.1	17.42	16.6	19.1
53.17	12.7	15.2	34.84	14.7	17.2	16.5	16.7	19.2
52.25	12.8	15.3	33.92	14.8	17.3	15.59	16.8	19.3
51.34	12.9	15.4	33	14.9	17.4	14.67	16.9	19.4
50.42	13	15.5	32.09	15	17.5	13.75	17	19.5
49.5	13.1	15.6	31.17	15.1	17.6	12.84	17.1	19.6
48.59	13.2	15.7	30.25	15.2	17.7	11.92	17.2	19.7
47.67	13.3	15.8	29.34	15.3	17.8	11	17.3	19.8
46.75	13.4	15.9	28.42	15.4	17.9	10.09	17.4	19.9
45.84	13.5	16	27.5	15.5	18	9.17	17.5	20
44.92	13.6	16.1	26.59	15.6	18.1	8.25	17.6	20.1
44	13.7	16.2	25.67	15.7	18.2	7.34	17.7	20.2
43.09	13.8	16.3	24.75	15.8	18.3	6.42	17.8	20.3
42.17	13.9	16.4	23.84	15.9	18.4	5.5	17.9	20.4
41.25	14	16.5	22.92	16	18.5	4.59	18	20.5
40.34	14.1	16.6	22	16.1	18.6	3.67	18.1	20.6
39.42	14.2	16.7	21.09	16.2	18.7	2.75	18.2	20.7
38.5	14.3	16.8	20.17	16.3	18.8	1.84	18.3	20.8
37.59	14.4	16.9	19.25	16.4	18.9	0.92	18.4	20.9

5. 初中体育与健康(排球) (岗位代码: 210030205035)

(1) 发球 (50分)

①考试方法: 考生在发球区内任意位置连续正面上手发球 10 次, 每次发球根据落点区域的, 不同获得相应的分数, 累计 10 次发球得分为最终成绩。

②评分标准: 发球落点进入 A 区(进攻线后距离两边边线内 1.5 米, 距离端线内 1 米的区域), 得 5 分; 进入场地其他区域得 2.5 分; 发球失误或犯规不得分。如图 4-1 所示。

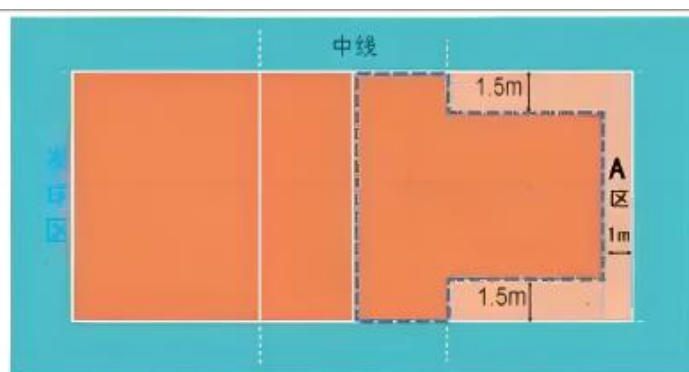


图4-1发球得分区域示意图

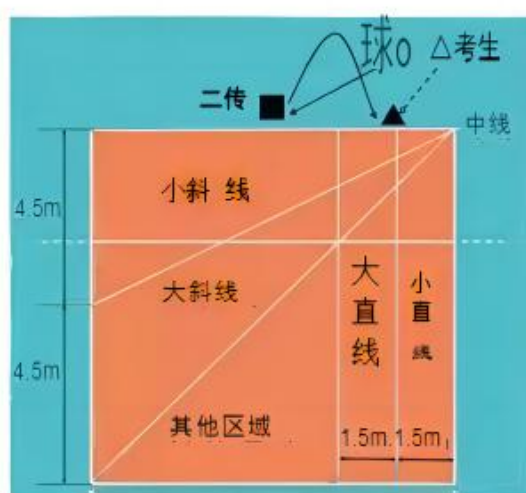


图4-2四号位扣球示意图

(2) 扣球 (50 分)

考试方法：考生 3 人一组，由考生发球依次轮流扣考评员或考生（二传）从网前二传位置的传球。每名考生自行抛球给二传先扣 5 次直线，再扣 5 次斜线，共扣球 10 次，根据落点区域的不同获得相应的分数，累计 10 次扣球得分为最终成绩。扣球位置四号位。如图 4-2 所示。如遇二传传球不到位，可选择不扣球，如已起跳，则算一次试扣（放弃扣球一般不超过 3 次）。

评分标准

扣球技术动作必须完整。搓吊球技术（引臂和挥臂击球动作中，肘关节未高于肩）和击出球呈抛物线飞行，属于犯规技术，不得分。

直线扣球评分：

- ①扣球落点在 1.5 米小直线区内，得 5 分；
- ②扣球落点在 1.5 米大直线区内，得 2.5 分；
- ③扣球落点在场内直线区以外的其它区域，得 1 分；
- ④扣球失误或犯规技术，得 0 分；
- ⑤扣球时身体触网或落地时脚过中线得 0 分。

斜线扣球评分：

- ①扣球落点在小斜线区内，得 5 分；
- ②扣球落点在大斜线区内，得 2.5 分；
- ③扣球落点在场内斜线区以外的其它区域，得 1 分；
- ④扣球失误或犯规技术，得 0 分。
- ⑤扣球时身体触网或落地时脚过中线得 0 分。

6. 初中体育与健康(健美操) (岗位代码: 210030205036)

项目考试标准 (100分)

考试项目	项目类别	具体小项	具体分值(分)	备注
技巧难度	转体类	A、立转 720	0-15分	允许两次完成机会, 取最好成绩
	跳跃类	B、屈体分腿跳	0-10分	允许两次完成机会, 取最好成绩
	翻腾类	A、单臂侧手翻	0-10分	允许两次完成机会, 取最好成绩
		B、前滚翻	0-5分	
素质难度	综合素质类	A、平板支撑(90秒)	0-5分	允许两次完成机会, 取最好成绩
		B、纵劈腿(10个)	0-5分	
套路展示	操化类	健美操 (时长: 45-60秒)	0-50分	健美操表演: 考生需要准备一段健美操表演, 表演时间不超过1分钟。表演内容应展示考生的操化水平和技巧水平。

(1) 技巧难度 (40分)

①立转 720° (15分)

考试动作标准: 考生完成立转 720° (向左、向右转均可), 要求旋转过程中身体保持直立, 主力腿直膝并高立踝, 动力腿紧贴于主力腿膝关节内侧, 大腿平行地面。

评定办法与细则:

考评员在评判过程中，严格按照此动作标准进行分值评判。

分值	评价内容
15	按照动作标准要求高质量完成立转 720°
12-14.9	旋转过程中动作质量不错，动作结束时稍有不稳定
9-11.9	勉强完成立转 720°，整个动作过程身体控制不佳，动作规范性不够好
6-8.9	不能完成立转 720°，动作标准高质量，动作规范
3-5.9	不能完成立转 720°，整个动作过程身体控制不住
1-2.9	完全不能完成立转 720°，过程中没有身体的控制与动作质量

②屈体分腿跳（10分）

考试动作标准：

考生由站立位开始，双脚同时发力垂直向上起跳，至屈体分腿位置，双腿夹角不小于 135°；双手向双腿起跳方向延伸控制，跳跃连接流畅，不能出现多余小跳。

评定办法与细则：

分值	评价内容
10	按照动作标准高质量完成屈体分腿跳，并且两腿起跳后夹角为 180°
8-9.9	完成屈体分腿跳，但夹角在 135° -175° 之间，身体姿态欠佳
5-7.9	勉强完成屈体分腿跳，身体延伸不足，空中出现高、低腿现象，双腿开度不足
2-4.9	缓冲起跳连接出现多余小跳，双腿夹角小于 135°，空中无身体姿态控制

③单臂侧手翻（10分）

考试动作标准：考生完成单臂侧手翻一次（左、右手任一侧作为支撑）；要求单臂侧手翻过程中，头顶至脚尖为一条直线，整个过程直膝、绷脚。

评定办法与细则:

考评员严格依照考试动作标准对考生进行单臂侧手翻评判,若考生所展示时面向不好,考评员有权让考生再次重复一次此动作。

分值	评价内容
10	按照动作标准高质量完成单臂侧手翻,动作完成过程快速、稳定
8-9.9	基本按照动作标准完成单臂侧手翻,过程中脚尖、膝盖等动作细节欠佳;或高质量完成单臂侧手翻,动作完成过程快速、稳定
5-7.9	动作完成速度较慢,过程中身体没有成直线,脚尖、膝盖等动作细节较差
2-4.9	整个动作过程无姿态控制,屈髋,过程中出现双手支撑

④前滚翻(5分)

考试动作标准:

要求考生在翻滚过程中屈臂,含头、含胸、用头的后部、颈、肩、背、腰依次着地前滚。当背腰着垫时,双手迅速抱腿,缩短身体的反转半径,上体紧跟大腿成蹲立。

评定办法与细则:

考评员严格依照考试动作标准对考生进行前滚翻评判,若考生所展示时面向不好,考评员有权让考生再次重复一次此动作。

分值	评价内容
5	按照动作标准高质量完成前滚翻,动作完成过程快速、稳定
4-4.9	基本按照动作标准完成前滚翻,过程中团身、抱腿等动作细节欠佳;
3-3.9	动作完成速度较慢,过程中身体没有团紧,落地不稳等动作细节较差
1-2.9	无法完成前滚翻或整个动作过程无团身或未团紧。

(2) 素质难度(10分)

①纵劈腿(5分)

考试动作标准:

考生任选左、右腿完成；平地纵叉，两腿直膝，前腿脚跟着地，后腿脚面着地，髋关节正，身体正直。

评定办法与细则：

测量大腿根部离地距离，髋关节不正则直接计 0 分。

分值	距离（厘米）
5	0cm
4	1-2cm
3	3-4cm
2	5-6cm
1	7-8cm
0	9cm 及以上

②平板支撑（5分）

考试动作标准：

受试者俯卧在地板上，双肘弯曲，肩关节在肘关节上方，双脚并拢用脚趾支撑。测试开始时，收紧腹部，抬高躯干，使头部、肩部、胯部和双腿成一直线，眼睛看向地面，此时，仅仅用脚趾和前臂支撑身体重量，记录维持这一静止姿势的时间，以分、秒为单位。

评定办法与细则：

分值	时间（秒）
5	120 秒
4	110 秒
3	100 秒
2	90 秒
1	80 秒
0	80 秒以下

(3) 成套展示 (50分)

健美操自选成套组合动作评分标准

分值	评价内容
45-50	1. 熟练掌握成套动作, 姿态优美, 动作自然协调
	2. 操化动作准确, 动作连贯、有力、干净、延伸, 爆发力强
	3. 移动过程平稳, 动作衔接稳定
	4. 成套表现力好, 极富感染力
	5. 音乐协调, 节奏吻合
40-45	1. 较熟练掌握成套动作, 姿态良好, 动作协调
	2. 动作较为干净利落, 力度较好, 有爆发力
	3. 移动过程较为平稳, 动作衔接较为稳定
	4. 成套有较好的表现力及感染力
	5. 音乐协调, 变化平稳
35-40	1. 成套动作掌握较熟练, 有轻微错误, 动作比较协调
	2. 动作力度与连贯性一般
	3. 移动过程平缓, 动作衔接较为顺畅
	4. 成套表现力一般
	5. 节奏较标准
30-35	1. 成套动作熟练度一般, 有部分错误, 动作不协调
	2. 动作不干净, 力度较差, 无控制, 无爆发感
	3. 移动不稳, 衔接卡顿
30分以下	1. 成套动作不熟练、不规范、不连贯、发力不正确、有多处明显失误
	2. 动作完成质量差, 成套表现力差, 没有感染力

注: 考评员根据考生在成套组合动作中的表现同步对难度动作完成情况进行评价; 凡达到难度完成标准, 即可获得该难度分值。

(4) 考试要求

①考生考试时素颜、不得化妆, 不可贴亮片、彩妆贴纸等, 不可使用装饰发夹等。

②考生着选定项目服装参加考试。着装等不得有特殊标记, 不佩戴标志性饰物。

③考生单人完成考试。每位考生只有一次考试机会, 因自身原因中断或失误, 不得重考。

