

附件：

2024 年国家健美操集训队选拔办法

（征求意见稿）

为更好地备战 2024 年健美操世界杯（5 月）和第 18 届健美操世锦赛（9 月），圆满完成参赛任务，为 2025 年成都世界运动会储备优秀后备人才，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参赛相关规定，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杯和世锦赛的实际需要，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，通过参赛进一步了解世界健美操发展现状和发展趋势，力争在世界杯和世锦赛上取得优异成绩，并争取 2025 年成都世界运动会参赛资格。

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. 2023 年全国健美操锦标赛和冠军赛成年组精英级竞技项目单人项目前六名、集体项目前三名的运动员。

（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，敢于创新；

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

拟定于 2023 年全国健美操冠军赛期间；

2. 测试地点

拟定于 2023 年全国健美操冠军赛场地；

3. 测试内容

拟从技能、体能、成套动作展示和外形等方面进行测试；

4. 评判标准

序号	内容		要求	评价标准	分值		
1	技能	难度	男 规定：分切、分腿水平控文森回分腿水平、高锐角腾起转体 180° 成文森、托马斯转体 180° 腾空转体 360° 成文森、旋子转体 360° /水平旋/水平旋成俯撑、三依柳辛/三无支撑依柳辛、剪式变身跳转体 180° 接屈体跳转体 360° 成俯撑。 自选：自选规定动作之外的 2 个能够呈现个人能力、特点的难度动作。	难度表中现有的难度动作。考虑到男运动员参加集体项目，因此可以展示第八类难度动作。	难度分值相加。		
			女 规定：直角/分腿支撑转体 720°、直升飞机转体 360° 成文森、高锐角腾起转体 180° 成文森、屈体分腿跳转体 360° 成俯撑、三依柳辛/三无支撑依柳辛、水平控腿转体 2 周、剪式变身跳转体 180° 接屈体跳转体 360° 成俯撑。 自选：自选规定动作之外的 2 个能够呈现个人能力、特点的难度动作。				
		技巧	男 前手翻/后手翻二选一，前空翻/后空翻/侧空翻三选一			根据完成动作的质量划分为 4-5 分、2-3 分、1 分、0 分四个维度。	满分 5 分
			女 前软翻/后软翻二选一，前空翻/后空翻/侧空翻三选一				
2	体能	柔韧	肩部：正肩、反肩。最后得分为两个指标评价得分之和除以 2。 男：>190° =5 分、190° =4 分、<190° =3 分、<180° =2 分、<170° =1 分、<160° =0 分； 女：>200° =5 分、200° =4 分、<200° =3 分、<190° =2 分、<180° =1 分、<170° =0 分。	直立站立自行完成。根据肩部与头部夹角进行评价。	满分 5 分		
			腿部：左、右腿纵劈腿，横劈腿。三个指标评价之和除以 3 为最后得分。	可利用海绵垫辅助展示，根据与地面高度进行评价。评价标准同肩部。	满分 5 分		
			躯干：并腿站立体前屈，分腿坐位体前屈。最后得分为两个指标评价得分之和除以 2。 0 距离为 5 分；1-2cm=4 分；3-5cm=3	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。	满分 5 分		

				分; 6-10cm=2分; 11-15cm=1分, >15cm为0分。	
	力量	提倒立: 分腿坐姿开始, 连续提倒立。		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, 分为4-5分、2-3分、1分、0分四个维度。	满分5分
		托马斯: 原地连续托马斯(触地不算数量)。		根据完成动作的数量(男: 20个为上限, 女: 10个为上限)、质量, 分为4-5分、2-3分、1分、0分四个维度。	满分5分
		连续屈体分腿跳		根据完成动作的数量(男: 20个为上限, 女: 10个为上限)、质量(高度、姿态)、时间, 分为4-5分、2-3分、1分、0分四个维度。	满分5分
		平衡	1. 站立并屈90°左转5圈接左腿单脚稳定站立10秒钟; 2. 站立并屈90°右转5圈接右腿单脚稳定站立10秒钟。		一条腿稳定站立10" =2.5分、9" =2分、8" =1.5分、7" =1分、6" =0.5分、≤5" =0分。
3	成套动作展示	30秒(±5秒)成套动作展示, 包括3个八拍操化动作、至少2个/段过渡连接动作、至少1个技巧或技巧连接。自备音乐, 也可不使用音乐。		根据评分规则, 从操化动作(10分)、主体内容(10分)、成套艺术性(10分)、艺术表现(10分)四个内容进行评判。每个内容分为9-10分、7-8分、4-6分、0-3分四个维度。	满分40分
4	外形	体型、形体、形象气质等。		根据健美操项目特质对运动员外形的要求, 分为9-10分、7-8分、4-6分三个维度。	满分10分

*难度动作根据最低完成质量标准评判, 将达到标准的难度动作的分值相加, 即为难度总分。其他测试内容满分为90分。

5. 测试评委由体育总局体操中心和中国健美操协会选派;

6. 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、2023年全国健美操锦标赛和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2024年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、此次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。