西安体育学院2020年硕士研究生复试(健身健美)项目技能测试标准

一、健身健美项目包括：

健美、古典健美、健体（男、女）、形体（男、女）、健身（男、女）、健身比基尼、体育健身模特及健身指导技能。

二、健身健美项目专业技术考核内容及评判标准

1、健美：（该项目仅限男子）

内容包括:

①规定动作（男子七动作）;

②自选动作。

男子七动作:前展双肱二头肌、前展双背阔肌、侧展胸部、后展双肱二头肌、后展背阔肌，前展腹部和腿部、侧展肱三头肌。

评判标准:依据2015健美健身竞赛规则及裁判法（中国健美协会）

2、古典健美：（该项目仅限男子）

内容包括：

①四个向右转体;

②规定动作（七个动作）;

③自选动作。

评判标准：依据2015健美健身竞赛规则及裁判法（中国健美协会）

3、健体：

分为男子健体和女子健体

内容包括：

①男子健体内容：四个向右转体（正向站立、左侧向站立、背向站立、右侧向站立）。

②女子健体内容：四个向右转体、规定动作和自选动作。

评判标准：依据2015健美健身竞赛规则及裁判法（中国健美协会）

4、形体

分为男子形体和女子形体

内容包括：

①四个向右转体;

②定位造型。

评判标准：依据2015健美健身竞赛规则及裁判法（中国健美协会）

5、健身

分为男子健身和女子健身

内容包括：

①形体（四个向右转体定位造型）；

②运动特长；

③晚（正）装展示。

评判标准：依据 2015 健美健身竞赛规则及裁判法（中国健美协会）

6、健身比基尼

内容包括：

①规定动作 （正向站立、左侧向站立、背向站立、右侧向站立）；

②行走与定位造型。

评判标准：依据 2015 健美健身竞赛规则及裁判法（中国健美协会）

7、体育健身模特

内容包括：

①形体（自然站立、四个向右转体）；

②运动服装展示；

③华服展示。

评判标准：依据 2015 健美健身竞赛规则及裁判法（中国健美协会）

8、健身指导技能

内容包括：

①人体各部位肌肉训练技术动作示范（要求：选择 4 个部位、所选部位每部位选择 1 个技术动作，每个技术动作完成一组，一组 8-12 次进行示范）；

②技术动作讲解（要求；从示范动作中选择 1-2 个技术动作进行讲解，讲解时仅说明所选动作名称，不再示范。讲解包括：器械名称、锻炼目标肌肉、身体姿态、动作要领、注意事项等）

评判标准：依据人体各部位肌肉训练技术动作要领和健身指导技能要求（中国健美协会）。

三、健身健美项目专业技术考核评分标准

2020 年硕士研究生复试专业技术考试评分标准（健身健美）

内容	等级	评分依据	分值（总分 100）
专业技	优秀	肌肉均衡发达饱满、线条清晰、形态完美	86-100
		技术动作的规范、准确	

术考试		体型良好、形体匀称、比例协调、肤色健康	
	良好	肌肉均衡发达饱满、线条清晰、形态完美（较好）	71-85
		技术动作规范、准确（较好）	
		体型良好、形体匀称、比例协调、肤色健康（较好）	
	合格	肌肉均衡发达饱满、线条清晰、形态完美（较欠缺）	60-70
		技术动作的规范、准确（较欠缺）	
		体型良好、形体匀称、比例协调、肤色健康（较欠缺）	
	不合格	肌肉均衡发达饱满、线条清晰、形态完美（差）	60 以下
		技术动作的规范、准确（差）	
		体型良好、形体匀称、比例协调、肤色健康（差）	

健身指导技能技术动作讲解评分标准

评分等级	技术动作讲解（考核标准）	分值
优秀	讲解层次清晰，教态自然，语言流畅，讲解内容完整	86-100 分
良好	讲解层次清晰，教态自然，语言流畅，讲解内容稍有遗漏	76-85 分
合格	讲解层次不清，停顿较多且不自然，讲解内容不完整	60-75 分
不合格	讲解层次混乱，讲解内容有原则性错误	60 分以下