**高水平运动队健美操测试大纲**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **测试内容** | **分值** | **备注** |
| 1 | 竞技成套 | 30分 | 现场确认音乐 |
| 2 | 自选难度 | 20分 | A、B、C、D四类选一个 |
| 3 | 才艺展示 | 20分 | 啦啦操，艺术体操，体操，街舞等 |
| 4 | 综合素质 | 20分 | 柔韧、腹肌、上肢力量、下肢力量 |
| 5 | 专项条件 | 10分 | 身材比例，外形气质，发展潜力 |