

杭州少儿体育团艺术体操队招新

杭州少儿体育团艺术体操队成立于 1986 年，现共有正式学员 40 余名，年龄涵盖 5-13 周岁。艺术体操队常年开展艺术体操专业训练，遵循兴趣与特长培养相结合，提升形体姿态与气质。旨在提高青少年身体素质，培养坚持不懈和积极向上的体育精神。自成立以来，参加各类省级以上专业艺术体操比赛和各项演出任务。共培养国家一级运动员 9 名、二级运动员 19 名，省级以上比赛金牌 90 余枚，并多次获得“杭州青少年活动中心优秀社团”和“杭州青少年活动中心十佳社团”称号。



艺术体操分为活动中心、发展中心、滨江中心 3 个分队，为了招纳优秀后备人才，推进艺术体操运动发展，现面向全市广大青少年儿童进行招新选拔，欢迎报名垂询。

一、基本条件：体型比例好，四肢修长，有艺术体操、舞蹈、芭蕾基础均可。

二、考试内容及要求

1. 考试内容

活动中心：

(1) 正式团（2017.1.1-2019.12.31）：1 分钟双摇跳、1 分钟双折绳跳、30 秒腹肌两头起、原地前侧后搬腿、阿提丢平衡、原地鹿跳，行进间大胯跳、搬前

腿劈叉滚动、吸腿转 360 度、个人自选成套动作展示 1 分钟（需包含身体难度、器械难度、舞蹈衔接动作等）。

（2）预备团(2020.1.1-2022.8.31)：绷脚背、弹膝盖、横叉、竖叉、地面后弯腰、并腿体前屈、仰卧起坐、地面控背肌、原地并腿跳。

发展中心：

（1）正式团（2017.1.1-2018.12.31）：1 分钟双摇跳、1 分钟双折绳跳、30 秒腹肌两头起、原地前侧后搬腿、俯平衡、原地鹿跳，行进间大胯跳、吸腿转 360 度、球（器械难度 5 个）、圈（滚圈、陀螺转）

（2）预备团(2019.1.1-2022.8.31)：绷脚背、弹膝盖、横叉、竖叉、地面后弯腰、并腿体前屈、仰卧起坐、地面控背肌、原地并腿跳。

滨江中心：

（1）正式团（2017.1.1-2019.12.31）：1 分钟双摇跳、1 分钟双折绳跳、30 秒腹肌两头起、原地前侧后搬腿、阿提丢平衡、原地鹿跳，行进间大胯跳、搬前腿劈叉滚动、吸腿转 360 度、个人自选成套动作展示 1 分 30 秒（需包含身体难度、器械难度、舞蹈衔接动作等）。

（2）预备团(2020.1.1-2022.8.31)：绷脚背、弹膝盖、横叉、竖叉、地面后弯腰、并腿体前屈、仰卧起坐、地面控背肌、原地并腿跳。

（3）苗苗班(2019.1.1-2020.12.31)：绷脚背、弹膝盖、横叉、竖叉、地面后弯腰、并腿体前屈、仰卧起坐、地面控背肌、原地并腿跳。

2. 考试要求：身穿比赛服、紧身训练服或舞蹈服（不带裙子）。

三、考试时间、地点：

1. 活动中心队：6 月 18 日（周四）17:30-19:00，半山分中心体操馆。

2. 发展中心队：6 月 18 日（周四）17:00-18:30，发展中心负一楼运动馆 A 区。

3. 滨江中心队：6 月 21 日（周日）18:00-19:30，滨江多功能厅。

四、各队入选学员将于暑期进行集训，春、秋季学期常规训练为每周 2-3 次，具体时间另行通知。若无法按时、足量参加训练，该名额视为自动放弃。咨询电话：活动中心 85821123、13456794613 梁老师；发展中心 86510183、

13735874761 金老师；滨江中心 85828751、13216161079 马老师。（周一、周二公休）

1. 活动中心暑假集训时间：7月6日-8月10日，一周3次课，地点：活动中心或半山分中心体操馆，具体时间地点另行通知。

2. 发展中心暑期集训时间：7月6日-8月14日，预备团训练时间每周一至周五 16:30-18:30，正式团具体时间另行通知，地点：负一楼运动馆 A 区操房 3。

3. 滨江中心暑期集训时间：7月6日-8月14日，预备团、苗苗班训练时间每周一至周五 17:15-20:15，正式团具体时间另行通知，地点：滨江中心 9 楼综合训练馆。

活动中心负责教师

梁雨婷，艺术体操国际级运动健将，国家级裁判员，多哈亚运会季军，多次全国锦标赛冠军，原中国艺术体操队运动员。浙江省义务教育阶段拓展性课程师资专项培训导师；中小学艺术体操课程开发师资培训导师；曾多次获杭州青少年活动中心“社团优秀辅导员”称号。

发展中心负责教师

金莹，原浙江省艺术体操运动员，国家级运动健将，一级裁判员。多次获得全国比赛冠军，全国第十一届运动会艺术体操比赛季军。现任发展中心艺术体操社团指导教师，多次带队获得省市级以上比赛前三名，并被中心评为社团优秀辅导员。

滨江中心负责教师

马伊娜，艺术体操国家级运动健将，一级裁判员，全国集体锦标赛冠军多次，原浙江省运动员。2023 年杭州青少年活动中心“社团优秀辅导员”称号。