

杭州少儿体育团健美操队招新

杭州少儿体育团健美操队成立于2000年，现共有正式学员40余人，其中12名为杭州少儿艺术团体育表演团学员，年龄从6-15周岁。健美操队常年开展竞技健美操专业训练，通过训练、比赛、演出等各类活动，提高专业技能，培养坚韧的意志品质，塑造阳光开朗的性格。成立至今，培养出一级运动员2人，二级运动员55人。获得国家级赛事前三名150余个，2018年代表中国队，在第二十九届世界健美操冠军赛少年组比赛中，获得4块金牌。曾多次获得“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。

健美操队分为活动中心、滨江分中心2个训练点，为了招纳优秀后备人才，推进健美操运动发展，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：体型匀称，有幼儿体操、艺术体操、竞技健美操基础。

二、招生年龄

1. 活动中心：

苗苗班：2019年1月1日-2019年12月31日，性别不限。

预备团：2018年1月1日—2018年12月31日，性别不限。

正式团：2016年1月1日—2018年12月31日，性别不限。

2. 滨江分中心：

正式团：2017年1月1日—2018年12月31日，性别不限。

三、考试内容及要求

活动中心苗苗班：

1. 基本功：左右腿纵劈叉、横劈叉、并腿体前屈、仰卧成桥

2. 素质：并腿原地纵跳，单脚跳、斜板支撑、直腿仰卧起坐

3. 难度：俯卧撑、分腿支撑

活动中心预备团：

1. 基本功：垫高竖叉，横叉、体前屈、基本步伐

2. 竞技健美操1' 10" -1' 20" 成套动作展示（需包括操化、难度、过渡连接、技巧动作）

活动中心正式团：

1. 基本功：垫高左右腿竖叉、横叉、体前屈
2. 难度技巧：屈体分腿跳（或纵劈腿跳）、侧手翻、前软翻（或后软翻）
3. 竞技健美操 1' 10" -1' 20" 成套动作展示（需包括操化、难度、过渡连接、技巧动作）

考试要求：考试时身着竞技健美操比赛服或紧身运动服，穿白色健美操比赛鞋或软底运动鞋。

滨江分中心正式团：

1. 基本功：垫高左右腿竖叉、横叉、体前屈
2. 难度技巧：屈体分腿跳（或纵劈腿跳）、侧手翻、前软翻（或后软翻）
3. 竞技健美操 1' 10" -1' 20" 成套动作展示（需包括操化、难度、过渡连接、技巧动作）

考试要求：考试时身着竞技健美操比赛服或紧身运动服，穿白色健美操比赛鞋或软底运动鞋。

四、考试时间、地点

1. 活动中心：6月21日（周日）15:00-17:00，科体楼5楼。
2. 滨江分中心：6月21日（周日）16:00-18:00，一楼多功能厅。

五、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。

1. 活动中心暑期集训时间：

苗苗班：7月6日-8月14日，每周一至周五 13:00-16:00。地点：杭州青少年活动中心科体楼；

预备团：7月6日-8月14日，每周一至周五 8:30-11:30。地点：杭州青少年活动中心科体楼；

正式团：7月6日-8月14日，每周一至周五 13:00-16:00。地点：杭州青少年活动中心科体楼；

2. 滨江分中心暑期集训时间：

正式团：第一阶段7月6-17日，每周一至周五 13:00-16:00。第二阶段8月17-28日，每周一至周五 13:00-16:00。地点：杭州滨江少年宫9楼训练馆。

活动中心负责教师

成颖，一级教师，浙江大学体育硕士，健美操国际级裁判，曾多次获得国家级健美操赛事第一名，全国优秀教练员。多次获得省级教学技能大赛一等奖，多次获杭州青少年活动中心“社团优秀辅导员”称号。

滨江分中心负责教师

刘鹏程，高级教师，健美操国际级运动健将，健美操国际级裁判，全国优秀教练员。浙江省健美（操）协会专业委员会副主任，杭州市健美操啦啦操协会副会长，杭州少儿艺术团副秘书长。曾多次获杭州青少年活动中心“社团优秀辅导员”称号。