

目 录

一山西医科大学高水平运动队管理工作领导小组	- 3 -
二山西医科大学招收高水平运动员实施办法网上公布	- 5 -
三山西医科大学高水平运动员招生政策	- 7 -
四山西医科大学高水平运动员招生成绩网上公示	- 12 -
五考前说明会及测试流程	- 13 -
六山西医科大学高水平运动员学籍管理办法	- 15 -
七高水平健美操运动员训练签到表	- 18 -
八山西医科大学高水平健美操队年度计划	- 20 -
九山西医科大学高水平健美操队周训练计划	- 26 -
十山西医科大学高水平健美操队课训练计划	- 28 -
十一山西医科大学高水平健美操队备战国家级比赛训练计划 ..	- 29 -
十二山西医科大学健美操高水平队比赛总结	- 30 -
十三山西医科大学高水平运动员（队）管理规定	- 31 -
十四山西医科大学高水平健美操队队内考评办法	- 43 -
十五山西医科大学高水平健美操队体重考核表	- 45 -
十六山西医科大学高水平健美操队队内考评测试	- 46 -
十七山西医科大学健美操高水平队热身计划	- 48 -
十八山西医科大学高水平健美操队素质计划	- 49 -
十九山西医科大学高水平健美操队规章惩罚制度	- 51 -
二十山西医科大学高水平健美操队训练馆卫生管理制度	- 52 -
二十一山西医科大学健美操高水平队宿舍卫生管理制度	- 53 -

二十二山西医科大学高水平健美操队宿舍安全管理规定	- 54 -
二十三山西医科大学高水平健美操队教练员外出培训情况	- 55 -
二十四健美操高水平队主教练、助理教练基本情况一览表	- 56 -
二十五山西医科大学老校区田径场照片	- 59 -
二十六山西医科大学老校区健美操房照片	- 59 -
二十七山西医科大学新校区田径场照片	- 60 -
二十八山西医科大学新校区体育馆	- 60 -
二十九健美操房	- 61 -
三十健身房	- 62 -
三十一康复功能实验室	- 62 -
三十二体适能实验室	- 63 -
三十三运动机能分析实验室	- 63 -
三十四山西医科大学健美操高水平队近几年经费投入情况	- 64 -
三十五健美操队 2011—2017 年招生情况一览表	- 68 -
三十六山西医科大学健美操高水平运动员所学专业	- 69 -
三十七山西医科大学健美操高水平运动员所获得部分荣誉	- 71 -
三十八健美操高水平队所参加比赛秩序册	- 73 -
三十九健美操高水平队 2011-2017 年获得的部分奖杯	- 75 -
四十山西医科大学健美操高水平队 2011-2017 年度取得成绩	- 81 -
四十一山西医科大学健美操高水平队比赛获奖情况一览表	- 84 -
四十二山西医科大学高水平健美操运动员比赛精彩瞬间	- 84 -
四十三山西医科大学群体活动	- 87 -

一 山西医科大学高水平运动队管理工作领导小组

山西医科大学文件

山医大校字[2010]30号

关于成立山西医科大学高水平运动队 管理工作领导小组的通知

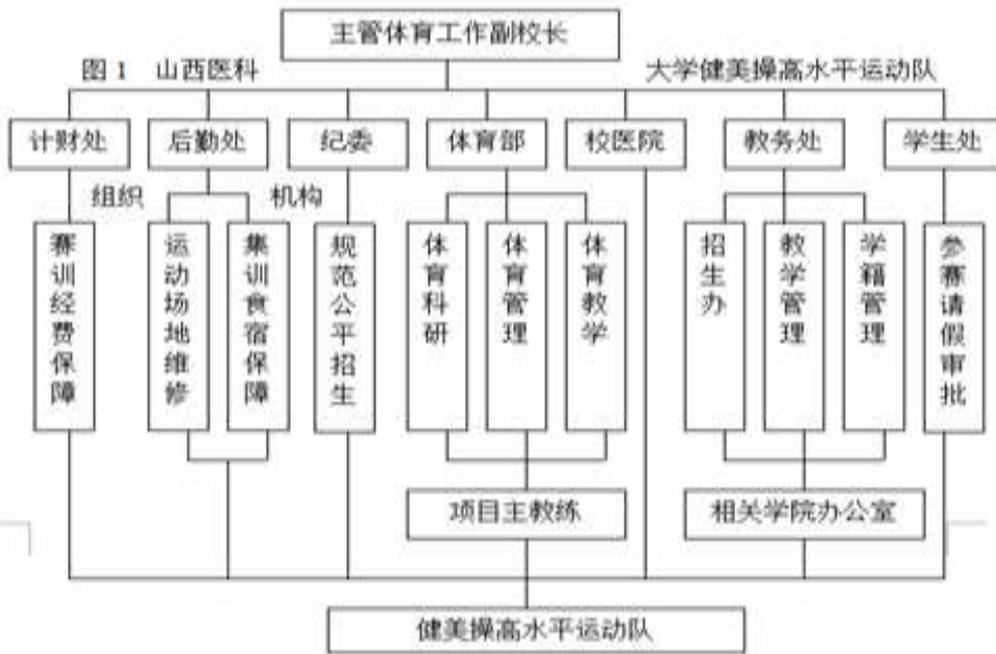
各学院、系（部）、处（室）、馆（所）、中心、医院：

为提高我校体育运动竞技水平，学校成立高水平运动队管理工作领导小组，负责学校高水平运动队的招生、教学、训练等管理工作，领导小组下设办公室，负责学校高水平运动队日常管理工作。

领导小组组成如下：

组 长：程牛亮

副组长：郭巍伟 顾昭明



二 山西医科大学招收高水平运动员实施办法网上公布



首页 > 高水平运动队招生 > 高水平运动队招生简章

站内搜索

山西医科大学2017年招收高水平运动员实施办法

2017年03月16日 14:54 来源：山西医科大学

山西医科大学是教育部批准的具有招收高水平运动员资格的普通高等学校。为推动我校学生体育运动的深入开展、提高学校竞技体育水平、增强大学生的体育素质和综合素质，丰富校园文化生活，根据教育部、国家体育总局有关文件精神，2017年我校将本着公开、公平、公正的原则招收高水平运动员。

一、组织领导

招收高水平运动员在山西省教育厅、山西省招生考试管理中心和学校招生工作领导组监督领导下进行，学校成立高水平运动员测试工作领导小组，测试工作由测试工作领导小组组织实施。

二、招生项目

健美操

三、报名条件

具备以下条件之一且年龄不超过22周岁者均可报名。

(一)高级中等教育学校毕业，获得国家二级运动员(含)以上证书且高中阶段在省级(含)以上比赛中获得集体项目前六名的主力队员或个人项目前三名者；



山西医科大学2017年招收高水平运动员实施办法

发布时间: 2017-01-22 浏览次数: 134

山西医科大学是教育部批准的具有招收高水平运动员资格的普通高等学校。为推动我校学生体育运动的深入开展、提高学校竞技体育水平、增强大学生的体育素质和综合素质，丰富校园文化生活，根据教育部、国家体育总局有关文件精神，2017年我校将本着公开、公平、公正的原则招收高水平运动员。

一、组织领导

招收高水平运动员在山西省教育厅、山西省招生考试管理中心和学校招生工作领导小组监督领导下进行，学校成立高水平运动员测试工作领导小组，测试工作由测试工作领导小组组织实施。

二、招生项目

健美操

三 山西医科大学高水平运动员招生政策

山西医科大学文件

山医大校字[2010]32号

关于印发学校运动员有关制度的通知

各学院、系（部）、处（室）、馆（所）、中心、医院：

根据《教育部国家体育总局关于进一步加强普通高等学校高水平运动队建设的意见》（教体艺函[2010]3号）、《教育部关于开展新一轮普通高等学校申请建设高水平运动队评审确定工作的通知》（教体艺函[2010]3号）文件精神，学校特制定了《山西医科大学高水平运动员招生政策》，《山西医科大学高水平运动员（队）管理规定》，《山西医科大学高水平运动员学籍管理办法》，现印发给你们，请遵照执行。

附件 1:

山西医科大学高水平运动员招生政策

为满足我校体育运动队发展需要，选拔高水平运动员，根据教育部关于普通高校招收高水平运动员工作的有关规定，我校 20**年招收运动水平突出、学习成绩优良、综合表现优秀的高水平运动员。具体招生办法如下：

一、报考条件

符合普通高等学校本年度招生工作规定的报考条件，年龄不超过 22 周岁具备以下条件之一者方可参加高水平运动员招生考试报名：

1. 高级中等教育学校毕业，获得国家二级运动员（含）以上证书且高中阶段在省级（含）以上比赛中获得集体项目前六名的主力队员或个人项目前三名者。

2. 具有高级中等教育毕业同等学力，获得国家一级运动员（含）以上证书者或近三年内在全国或国际集体项目比赛中获得前八名的主力队员。

3. 凡以同等学力报考的考生必须提供与高级中等教育相当的学习证明和成绩单，由省级教育行政部门协助我校对其资格进行认定。未经资格认定的同等学力考生不得报考。

二、招生项目及招生计划

面向排球、健美操两个大项招收高水平运动员，招生人

数不超过当年学校招生计划总数的1%。

三、考生申请

1. 符合报考条件的考生，需从我校招生网下载《山西医科大学 20**年高水平运动员测试报名表》《山西医科大学 20**年高水平运动员推荐审核表》并认真填写，由所在单位出具意见和相关证明后加盖公章。

2. 考生于 20**年**月**日前，向我校体育教学部办公室提出测试申请。申请时，需提交《山西医科大学 20**年高水平运动员推荐审核表》，并附同底版照片 3 张、运动员等级证书和获奖名次证书原件、复印件、户口证明原件及复印件等。无论考生最终是否被我校录取，申请材料概不退还。

3. 学校将组织评审小组对申请者进行初选，对拟进行运动水平测试的考生出具推荐意见。

4. 考生须参加全国统一高考。

四、录取原则

凡有意报考我校高水平运动员的考生均须参加我校高水平运动队体育专项测试。测试合格的考生须与我校签订《山西医科大学高水平运动员招收协议》。

五、录取办法

凡第一志愿报考我校且体育专项测试合格的考生，文化成绩达到考生所在省（市、区）本科第二批次录取控制分数线；少数体育专项测试成绩特别突出，确有培养前途的考生，由学校提出申请，报考生所在招办审核后，文化成绩可放宽

到考生所在省（市、区）二本录取控制分数的 65%。该类考生的录取人数不超过学校录取高水平运动员人数的 30%。

获得一级运动员、运动健将、国际健将证书且报考我校的考生，无需参加高考，由我校自主进行文化课考试，生源所在省招生办公室核准便可录取。

六、约束及监督机制

高水平运动员招生由学校纪检监察部门全程参与、实施监督，并主动接受社会各界监督。初审确定的参加专业测试人员名单和考核后确定的高水平运动员拟录取人员名单在山西医科大学招生网进行公示。对考生和推荐学校的弄虚作假等违规行为，一经查实，即取消资格，并按照教育部有关规定进行处理。

七、入学与复查

1、被我校录取的高水平运动员，根据其高考成绩和个人志愿，安排在相应专业学习。在校期间，须认真参加并完成体育运动队的训练和比赛任务，不得因球员转会、去俱乐部试训等任何理由提出休学申请。

2、新生入校三个月内，我校将对新生进行复查。凡发现弄虚作假者，将按教育部有关规定进行处理，直至取消入学资格。

八、联系方式

招生网址：

电子信箱：

联系电话：0351 - 4135751

通讯地址：山西省太原市新建路 56 号山西医科大学体
育教学部

— 邮政编码：030001

九、招生简章中有关高水平运动员的政策由山西医科大学体育教学部负责解释。

四 山西医科大学高水平运动员招生成绩网上公示



2017年高校高水平运动队测试合格考生名单
(山西医科大学)

[已通过生源所在地省级招办审核](#)

请填写姓名(至少两个字符): [查询](#)

姓名	性别	所在省份	毕业学校	拟录取学校名称	测试项目	证书等级	考试类型	测试成绩	合格规则	测试合格标准	录取优惠分值	备注
王梦博	男	河北	河北省河间第一中学	山西医科大学	健美操	健美操二级	文化理论考	79	按专业成绩排队	60	不低于二本线的65%	
庞泽兴	男	山西	山西省太原市第十九中学	山西医科大学	健美操	健美操一级	单独招生文化理论考	88	按专业成绩排队	60	不低于高校划定的文化单考合格线	
孔星宏	女	山西	临汾市第三中学	山西医科大学	健美操	健美操一级	单独招生文化理论考	96	按专业成绩排队	60	不低于高校划定的文化单考合格线	
贾晋	女	山西	山西师大实验中学	山西医科大学	健美操	健美操一级	单独招生文化理论考	95	按专业成绩排队	60	不低于高校划定的文化单考合格线	
刘惟晚	女	山西	山西省侯马市第一中学校	山西医科大学	健美操	健美操二级	文化理论考	76	按专业成绩排队	60	不低于二本线的65%	
王博博	男	山西	山西省侯马市第一中学校	山西医科大学	健美操	健美操二级	文化理论考	68	按专业成绩排队	60	不低于二本线的65%	
张开西	男	山西	山西省侯马市第一中学	山西医科大学	健美操	健美操二级	文化理论考	77	按专业成绩排队	60	不低于二本线的65%	
张迈	女	山西	侯马一中	山西医科大学	健美操	健美操二级	文化理论考	73	按专业成绩排队	60	不低于二本线的65%	
历功雨	女	山西	山西省侯马市第一中学校	山西医科大学	健美操	健美操二级	文化理论考	78	按专业成绩排队	60	不低于二本线的65%	
陈泽岩	女	山西	侯马市第一中学	山西医科大学	健美操	健美操二级	文化理论考	79	按专业成绩排队	60	不低于二本线的65%	
赵丽萌	女	山西	侯马一中	山西医科大学	健美操	健美操一级	单独招生文化理论考	62	按专业成绩排队	60	不低于高校划定的文化单考合格线	
朱浩然	女	山东	青岛市体育运动学校	山西医科大学	健美操	健美操一级	单独招生文化理论考	76	按专业成绩排队	60	不低于高校划定的文化单考合格线	

声明：本网站公示内容不得转载！

五 考前说明会及测试流程

考前说明会内容

- 1、测试时间：7:20 开始检录，8:00 开始测试 测试地点：C 座地下室健美操房
- 2、测试形式：按测试大项逐一测试，所有考生测试完同一大项后进行第二大项测试，依次进行。
- 3、测试内容公布
- 4、测试内容解释说明：
 - (1) 测试内容为五大项
 - (2) 每一位考生完成一大项后下一位考生开始
 - (3) 第一项测完后考生直接进场地完成第二项专项技术的考试
 - (4) 第二项分男生和女生，考生按照 A、B、C、D 小项的顺序依次完成，考生如要完成每一小项的自选难度动作，则在完成本项规定难度后告知评委再进行自选难度的完成，每个小项间可间隔 15 秒。
 - (5) 成套组合须自备音乐，只可采用 CD 或者是 U 盘，注意 U 盘内只能放考试音乐不得有其他内容，并且格式必须是 MP3 格式，音乐如有任何问题造成的后果由考生自己承担，成套组合时长 1 分 30 秒。
 - (6) 动作特长展示部分，应包括运用不同的舞蹈动作元素及舞蹈难度素材（民族、艺术体操、现代舞、拉丁、爵士及街舞等，可有难度的翻腾技巧动作以及地面技巧动作展示）并结合健美操操化动作组合形成第二风格特点的操舞动作组合。需自备音乐。
- 5、计分方法：去掉最高分和最低分，取平均分。
- 6、评分规则：考生的每一项得分在本人测试结束后当场亮分。
- 7、最终成绩须考生签字确认
- 8、抽签办法：
 - (1) 现场抽取抽签顺序
 - (2) 检录完成后再进行出场顺序抽签， 两项抽签都要求考生签字确认。没有参加第一次抽签者，不得进行出场顺序抽签。第二步抽签完成后，要给考生编号。考生在进入考场后不得以任何形式将自己的姓名传递给工作人员及考官，进入考场后，考生只能报考号否则将取消其考试资格。
- 9、考生纪律：进入候考区后，考生就不得再进行任何热身活动，等候都在侯考区进行。严禁一切弄虚作假行为。

山西医科大学

2017 年健美操高水平运动员测试流程

- 1、2017 年 3 月 17 日下午 17:15 召开全体测试考生考前说明会，并进行分组和测试抽签顺序的抽取。
- 2、2017 年 3 月 18 日上午 7:20 进行测试考生检录，并现场抽取出场顺序。
- 3、2017 年 3 月 18 日上午 8:00 测试正式开始。
- 4、测试按照测试项目进行逐一测试，考生在测试完身高体重后直接进行第二项专项技术部分，第一项（身体基本形态）中的形象测试将在专项技术测试过程中进行，所有考生测试完同一个项目后，再进行下一个项目的测试。具体项目如下：
 - (1) 身体基本形态
 - (2) 专项技术
 - (3) 专项素质
 - (4) 成套动作组合
 - (5) 特长动作展示
- 5、测试完毕

六 山西医科大学高水平运动员学籍管理办法

山西医科大学文件

山医大校字[2010]32号

关于印发学校运动员有关制度的通知

各学院、系（部）、处（室）、馆（所）、中心、医院：

根据《教育部国家体育总局关于进一步加强普通高等学校高水平运动队建设的意见》（教体艺函[2010]3号）、《教育部关于开展新一轮普通高等学校申请建设高水平运动队评审确定工作的通知》（教体艺函[2010]3号）文件精神，学校特制定了《山西医科大学高水平运动员招生政策》，《山西医科大学高水平运动员（队）管理规定》，《山西医科大学高水平运动员学籍管理办法》，现印发给你们，请遵照执行。

附件 3:

山西医科大学高水平运动员学籍管理办法

一、总则

1、本办法定义的高水平运动员学生是指按照高水平运动员的统一招生条件，被我校录取且进校后成为学校运动队正式队员的学生。

2、高水平运动员应按照学校有关要求修习文化课和运动训练两部分，文化课安排本专业主干课程内容和主要实践环节，高水平运动员所在学院可根据本专业特点和高水平运动员的实际，制定教学计划、教学大纲和考核办法。

3、训练课包括训练出勤情况、训练态度、训练纪律、训练质量等方面，由体育教学部及教练员根据运动员每学年训练、比赛的表现进行综合考评。

二、考试和成绩

1、高水平运动员学生因训练或比赛不能上课的，凭体育教学部证明向所在学院及任课教师请假，未办理请假手续的按旷课处理。由此耽误的课程由开课学院和任课教师予以辅导或补课，缓考的学生按规定办理相关手续，特殊情况报教务处处理。

2、在省级比赛中获集体项目前三名、个人项目前六名的运动员，该学年不及格的课程各加 15 分，但满分不

超过 60 分；在省级比赛中打破纪录的运动员，该学年不及格的课程各加 20 分，但满分不超过 65 分；在国家级比赛中获集体项目前八名，个人项目前八名的运动员，该学年不及格的课程各加 25 分，但满分不超过 70 分；以上加分只以最高分记载一次，不得累加。

三、毕业与授予学位

1、高水平运动员本科标准学制为 4-5 年，可在原学制基础上延长两年。在学制年限内，学生按高水平运动员教学计划和训练计划的要求，修完培养方案规定的全部课程（含实践环节）考核合格，即达到毕业要求。符合学士学位授予条件，可授予学士学位。

2、高水平运动员在规定年限内获准毕业但因文化课程原因而不能授予学士学位的，如其入校后比赛成绩达到国家运动健将、一级运动员标准；或获得全国性比赛前八名或省级比赛个人项目前三名、集体项目前三名的学生，可由教务处报呈学校学位评定委员会，学位评定委员会讨论，批准后可授予其所专业的学士学位。

四、其他

高水平运动员的思想政治、业务学习及日常管理，由其所在学院负责，体育训练由体育学教学部负责。高水平运动员所在学院和体育教学部要按规定严格管理和考核。对于高水平运动员在校期间无故终止训练、比赛，完不成训练、比赛任务而中途离队的学生，不再享受学生在队期

八 山西医科大学高水平健美操队年度计划

XXXX 年山西医科大学健美操队全年训练计划

一、 训练目的

通过“竞教结合”培养具有文化素质优良的体育人才。通过系统训练健美操竞技运动方面的基本理论、基本技术和基本技能，并在原有的运动水平基础上进一步得到提高。使学生对健美操这项运动有较深刻的了解，熟练掌握健美操七种基本步伐以及健美操套路的创编原则和方法，培养学生协调性，节奏感以及健康的审美观，发展学生的运动素质和运动技能。提高在各类比赛中的成绩，增添各裁判员、和参赛队伍对本队的良好印象。

二、 培养要求

在全面掌握健美操基本理论、基本技术和基本技能的基础上，要突出健美操的竞技能力，使其在心理、表现以及音乐的理解方面达到较高的水平。

（一） 具体任务

采用各种教学方法和训练手段对学生进行身体、技术、心理和意识等方面训练，目的是改善和提高学生各项技能能力，充分发挥所掌握的技能达到预期的目标。

（二） 基本要求

1、通过健美操基本功训练，培养学生正确、优美的动作姿态，使学生身体各部位的协调能力、控制能力得到提高、从而增加表现力和美的意识。

2、通过健美操专项技术的训练，使学生掌握不同的难度动作、技术技巧、过渡连接、托举配合和成套动作，同时提高学生对音乐的理解和表现，不断巩固和提高运动水平，完成各项比赛和表演任务。

3、通过素质训练使学生的心肺功能得到一定的提高，使其有健康的体质为提高完成动作的精确度以及比赛和表演提供保障。

三、全年度比赛安排

1. 全国“特步”啦啦操比赛--4月初
2. 全国健美操联赛（分站赛）--4月末
3. 全国健美操锦标赛—7月中旬
4. 山西省健美操锦标赛—8月初
5. 中国大学生健康活力大赛—11月中旬
6. 全国大学生啦啦操锦标赛—12月初

四、训练阶段划分

第一阶段：（集训期）

时间：1—2月、6--7月

训练主要目标

1. 组建竞技健美操队伍及啦啦操比赛队伍；
2. 提高水平运动员各项基本能力；

主要训练任务：

1. 准备比赛套路
2. 基本步伐训练

3. 手臂控制训练
4. 身体姿态训练
5. 啦啦操难度及竞技难度训练

要 求:

1. 稳定新队员,老队员协助发展新队员.
2. 队员全力投入、提高各项目基本能力、保证训练质量.

第二阶段(第一准备期)

时间: 3—4 月

训练主要目标

1. 确定各项比赛项目, 人员安排
- 提高身体素质和啦啦操、竞技基本技术

主要训练任务

1. 完善比赛套路
2. 规范基本动作
3. 体能训练
4. 身体素质训练(啦啦操、竞技): 力量、柔韧、跳跃
5. 表现力训练
6. 身体素质及基本技术考核

要 求:

1. 加大训练强度, 确保啦啦操及竞技难度技术水平提高.
2. 教练员区别对待发展队员各方面素质, 因材施教按能力分配.

第三阶段(调整期)

时间：5—6月

训练主要目标

1. 对运动员的身体状况和技术水平进行针对训练
2. 完善各项目比赛成套动作质量
3. 同时提高啦啦操和竞技能力

主要训练任务：

- 1 基本技术和体能训练
2. 比赛套路训练（分项目进行）
3. 身体素质训练

表现力训练

要 求：

1. 保持运动员良好竞技水平
2. 避免伤病情况

第四阶段(竞赛期)

时间：4—5月、7—8月、11—12月

主要训练目的：

1. 熟悉套路训练
2. 积累比赛经验，调整体能训练
3. 提高心理素质，创造比赛优异成绩

主要训练任务：

1. 规范基本动作
2. 加强体能训练

3. 表现力训练
4. 突出个性风格训练
5. 心理承受能力训练

要 求

1. 加强队伍管理，注意安全
2. 努力拼搏，赛出水平

五、训练措施及要求

1. 全年度训练时间

集训期：至少一天两练，每次训练时长为 3 小时

训练期：每周一到周五晚 6:00--9:00 训练，周六日调休

2. 运动员的思想、学习、生活要求

1) 思想上要充分做好高水平运动员的思想教育工作。

一方面，学校要做好高水平运动员思想认识上的工作，明确入校的双重目的，以求学为主，树立正确的世界观和人生观，努力成为全面发展的人才。另一方面，加强教练及辅导员对高水平运动员的思想政治教育，使他们能够在大学生活中更好的发展和提高自己。

2) 育人为本，有效处理好高水平运动员训练与学习的关系。

学校要肩负起以育人为主要目的的责任，深刻认识并处理好高水平运动员训练与学习的关系。高水平运动员本身存在文化知识底子薄的状况，入校后，如没有有效的引导，这个群体很容易逐渐脱离学习甚至导致厌学情况的发生。针对这种情况，学校应以育人为本，在对他们进行严格训练，实现为校争光任务的同时，给他们创造和提供更多更

好的学习环境，促使他们全面发展，保证毕业以后能顺利就业。切忌对他们采取应付或要求过高的不负责态度，对学生造成伤害。

3) 生活上努力建立运动员自我管理体制

学校管理的同时，还应努力建立运动员自我管理体制，让运动员参与管理，使运动员主动地进行自我规划，调动自身的潜能，使自己的行动和精神处于最佳状态，从而更好地约束自己、鞭策自己，努力实现自己的规划和目标，这对培养运动员的作风、士气、意志品质和道德风尚都能起到积极的作用。这样就能保证组织管理和自身管理和谐一致，达到目标管理的要求。

六、队内测试及考核

时间：4月

考核方案：

1. 专项技术测试
2. 专项素质测试
3. 成套动作组合测试
4. 体能训练测试

山西医科大学健美操队

XXXX/XX/XX

九 山西医科大学高水平健美操队周训练计划

素质计划

1. 周一

热身，

压腿，自己架高压，柔韧不好的找人帮忙压。

行进间踢腿，正腿，侧腿，内划腿，外划腿，垂地，立转，依柳卒各一个来回

过难度 AB 类 提臀起，提臀起 180，托马斯（女生直升飞机）直角支撑

练习测试的难度(30 分钟)

素质练习（上肢，腰腹）

上肢：

女生击掌腹卧撑 30 男生提臀起 15

交替腹卧撑一前一后为一个女生 15 男生 20

做完以后大家一起控 15 秒

腰腹：

两头起 50

举腿 50

每项交替进行共两组

2. 周二

热身

压腿大家统一压，柔韧好的架高压，柔韧次一点的让柔韧好的帮忙压。压完腿起来自己活动 20

个垂地。

过难度 cd 类立转，伊柳卒，原地直棍跳，直棍加转体，原地科萨克，科萨克转体，原地大跳，

周一：爵士 (各项规定套和新套)

周二：街舞 (两套学 + 视频规定套)

周三：花球 (小花球 + 大花球)

周四：雷鬼 + 热舞 + 拉丁

周五：爵士大套

难度：

- ① 大跨跳
- ② 抱腿控
- ③ 抱腿转
- ④ 搬腿倒
- ⑤ C 跳
- ⑥ 鹿跳
- ⑦ 立转两圈
- ⑧ 阿拉 C 杠
- ⑨ 挥鞭转
- ⑩ 爵士屈分跳

十 山西医科大学高水平健美操队课训练计划

单腿跳 50米×5

团身跳 20×2

接力 50米×3

仰卧起坐 30×3

背肌 80×3

俯卧撑×5窄点×5文森×5 ×2

单臂俯卧撑 15×2

附：前手翻,蹁子,前软翻,辅助练习

十一 山西医科大学高水平健美操队备战国家级比赛 小周期训练计划

山西医科大学健美操队5-7月训练计划

一、热身:

1. 跑步10——15圈;
2. 基本步伐(原地步伐或行进间步伐);
3. 平板支撑;
4. 活动手腕,脚踝;
5. 压柔韧(竖叉,横叉,压腰,开肩).

休息5分钟

二、正式训练:

1. 踢腿(跳踢或者行进间踢腿);

2. 难度的辅助练习:

D组: 垂直劈腿;无支撑依柳辛接有支撑垂地劈腿;单足原地控3
"接垂地劈腿;立转720°接垂地劈腿

C组: 直棍跳;跳转540;720;跳转180小分腿跳再转180;跳转
180大分腿跳再转180;筒式变身小跳;筒式变身跳

3. 自主练习(练自己项目中出现的问题或自己的弱项);

4. 过套路或练难度

十二 山西医科大学健美操高水平队比赛总结

2013 训练比赛总结

回首 2013 年, 我校健美操队在校领导的关怀下, 在体育部领导的支持下, 在领队和主教练的统筹安排下, 在每个教练员的默契配合下, 在每一位队员的努力下, 取得了长足的进步和优异的成绩。从训练到比赛, 从学习到生活, 每个点点滴滴都凝聚着我们辛勤的汗水。即将过去的 2013 年, 对于我校健美操高水平队来说, 是快速发展的一年, 是充满希望的一年。主要体现在以下几个方面:

一、队员组成方面

2013 年 7 月我队新增加了 9 名队员, 其中健美操一级运动员 6 名, 二级运动员 3 名, 从我校 2011 年开始招收健美操高水平运动员

努力拼搏 勇夺桂冠

——2012 年校健美操队比赛总结

一记山西医科大学健美操代表队
参加全国万人健美操大赛

“浩沙杯”全国万人健美操大众锻炼标准大赛是国家体育总局立项的大型群众体育赛事, 作为健美操运动设项最广、参赛人数最多、参赛年龄跨度最大、参赛地域最广、参赛规模最大的全民赛事——“浩沙杯”全国万人健美操大众锻炼标准大赛, 已经成为一项全民健身系列的重要赛事。

关于健美操队新队员训练的管理办法

2012 年 7 月, 校健美操队招收了六名高水平运动员, 现集中在晋中校区上课。根据国家有关规定, 高水平运动员在校期间要保证训练时间, 同时为了保持竞技水平, 提高运动成绩, 健美操队定于每周一至周五 19:00—21:00 进行常规训练。基于我校目前特殊情况, 针对高水平运动员特提出以下训练办法:

第一、高水平运动员每周一至周五晚 18:00 下课后从榆次校区乘校车回校本部参加训练, 21:00 训练结束后, 由校有关部门安排住宿, 次日早 7:00 乘校车返回榆次校区。

随着 2012 年我校招收的六名高水平运动员的加入, 校健美操队已经发展到了 16 名运动员。承载着激情与梦想、热情与活力, 这支年轻的队伍逐渐在走向成熟。

健美操队严格遵守国家教育部的有关规定, 认真执行教学部既定训练任务, 坚持常态化训练, 保证每天 2 小时的训练时间(每晚 19:00—9:30, 集训除外), 从今年 3 月份开始从未间断过。操队执行主教练负责制, 针对比赛内容的不同, 三个教练分项进行训练。由

2015 年比赛训练汇报

开场白: 大家上午好! 我坐在这里演示 ppt 是三年前的事了。直到去年主任曾经提到过希望老教师也来讲讲。我也一直在做各种准备吧。但还是不知道什么方式更好。前期把视频和照片都汇总了一些, 宏俊也可以说是百忙之中连夜才做出了一个 MV, 好多细节也来不及沟通和推敲了。总之我们只是想有更多更精彩的画面呈现给大家, 让大家更直观的在最短的时间里了解我们一年来的努力和付出, 共同回味和欣赏一下队员们 2015 年的比赛成果。

十三 山西医科大学高水平运动员（队）管理规定

山西医科大学文件

山医大校字[2010]32号

关于印发学校运动员有关制度的通知

各学院、系（部）、处（室）、馆（所）、中心、医院：

根据《教育部国家体育总局关于进一步加强普通高等学校高水平运动队建设的意见》（教体艺函[2010]3号）、《教育部关于开展新一轮普通高等学校申请建设高水平运动队评审确定工作的通知》（教体艺函[2010]3号）文件精神，学校特制定了《山西医科大学高水平运动员招生政策》，《山西医科大学高水平运动员（队）管理规定》，《山西医科大学高水平运动员学籍管理办法》，现印发给你们，请遵照执行。

附件 2:

山西医科大学高水平运动员（队）管理规定

为进一步提高我校体育运动竞技水平，加强我校高水平运动员的管理，激励高水平运动员努力提高综合素质，顺利完成学业，培养优秀的大学生高水平运动人才，塑造学校品牌，根据《教育部国家体育总局关于进一步加强普通高等学校高水平运动队建设的意见》（教体艺函[2010]3号）文件精神，结合大学生高水平运动员学习、训练、竞赛和生活的特点，依照学校有关学生管理办法，特制订本条例。

总 则

第一条 学校成立高水平运动员管理工作领导小组，由学校分管领导任组长和副组长，负责高水平运动员管理工作领导小组工作，学校其他相关院部和职能部门主要负责人为领导小组成员。学校高水平运动员管理工作领导小组设办公室在体育学院，负责具体执行学校高水平运动管理工作领导小组安排的工作，办公室主任由体育学院主要负责人兼任。

第二条 高水平运动员管理工作领导小组，负责政策制订、工作监督、组织研究、教练员的聘任和考核，协调和全面实施高水平运动队的管理工作，以及其他需要决策和审定的事项。领导小组办公室每年书面总结汇报一次高水平运动

队工作。

第三条 招收的高水平运动员严格按照当年教育部文件精神执行。

(一) 由主管校领导、纪检处、招生处、教务处、学生处、体育教学部等相关部门组成招生录取小组，具体负责高水平运动员的招收工作。

(二) 高水平运动员的录取专业由学校根据当年招生计划结合运动员本人志愿确定，在被录取为本校学生后，高水平运动员原则上可以转专业一次。

第一章 运动员职责

第四条 高水平运动员行为规范

(一) 热爱祖国，热爱山西医科大学，争做合格大学生。

(二) 遵守法规，按校规律已，不做有损集体荣誉的事。

(三) 端正学习态度，努力学好文化科学知识；树立顽强拼搏的精神，刻苦训练，为校争光，争创最优异的成绩。

(四) 尊敬师长，团结队员，互相帮助，不做损人利己的事。

(五) 按教学计划和训练计划完成学习、训练任务。

(六) 不得倡期恋爱，正确处理恋爱关系，严禁有损社会公德的行为。

(七) 按要求规律作息，不影响他人休息，保证以充分的精力学习、训练（严禁在异性宿舍逗留）。

(八) 爱护公共财物，保持器械完整性及使用效率。对

故意损坏者加倍赔偿，丢失者照价赔偿。自持器械不能保证训练需要者，按旷训处理。

(九) 任何人不得擅自外出比赛。如有特殊情况，必须报请体育教学部同意并办理有关手续后方可执行。否则按旷课、旷训论处。

(十) 搞好个人与集体卫生，按学校有关卫生标准要求规范自己。

(十一) 不抽烟，不酗酒，不赌博，不打架滋事，不破坏正常秩序。

(十二) 按要求办理请假手续，不旷课、旷训。

注明：以上 12 条例按罚分累加制执行。即：每条 3 分，以一学年为考核阶段。凡违反上述条例者，视其情节轻重给予 1~3 分的罚分。并将所有罚分累加记录。累加 6 分者，给予警告处分；累加 8 分者，给予严重警告处分；累加 10 分者，给予记大过一次。累加 12 分者，给予留队察看；累加 13 分者，开除出队。对学生的罚分要及时公告，加大教育力度，尽可能帮助学生改正错误。

第五条 高水平运动员请假制度

(一) 凡请假者必须写出书面假条。否则按旷课、旷训论。

(二) 请假经有关负责人批准方有效。

(三) 假期期满按时消假，否则按违纪论。

(四) 离校在 4 小时以上者必须请假。节假日、公休日

须向队长打招呼。

(五) 因故需请事假(含公假)一天以内者,须事先写假条,亲自送交班主任及教练员批示,同意并签字后,方允事假(假条应交体育教学部办公室备案)。如请事假一天以上者,须写假条,经教练员、班主任同意签字后,并经学生所在院系领导批示同意后,方允事假。对事假各领导应从严掌握。

(六) 训练见习时,需提前15分钟向教练员口头提出,否则按旷训论。三次见习扣除一日补贴。

(七) 三次迟到、早退合计一次旷课、旷训。

(八) 对无故旷课、旷训者,加倍扣除训练补贴,写出书面检查,并按行为规范要求旷课罚2分,旷训罚3分。

第六条 队伍的建制及考核

(一) 建制:

1. 各项目的定额

(1) 排球队: 10人

(2) 健美操队: 10人

2. 新选项目: 凡新上或临时增加的项目,基本队队员的名额应按规则要求规划,由高水平运动员管理工作领导小组会议决定。

(二) 待遇:

1. 高水平运动队主要承担校际以上比赛赛事,队员享受训练津贴及比赛津贴。

2. 对于成绩特别优秀的高水平运动员，文化课学习政策要求适当降低。

3. 高水平运动员享受基础奖学金（免学费、公寓费）。

（三）考核：

建立日常、定期、比赛三项目标考核制度，引入竞争机制，优上，差下，劣汰。确保队伍的战斗力和战斗力。

1. 日常考核：

（1）建立训练日考核制度。由队长及骨干队员负责对当日训练的内容、出勤、主要技术指标、情况意见反馈等项目的统计。竞训部随时抽查，并以周为阶段进行总结。及时沟通上下关系，把握训练信息，使监督保证工作制度化、正常化、系统化。日常每周六送竞训部。

（2）建立教练、队长联席会议制。每双周星期一下午5时为教练员联席会议时间，由体育教学部招集；每单周星期一下午5时为队长联席会议时间，由体育教学部招集。

2. 定期考核制

每学期末定期进行一次队员综合能力达标考核（项目、内容各队教练提供。3项：素质、技术、能力，并量化），考核评定由教练员与体育教学部负责人员共同考核，并由体育教学部记录备案，以检查训练效果。

3. 比赛考核制

通过比赛总结，对参赛队员进行评比，评出优、良、中、差四等。一般集体项目，在省级比赛中取得前三名时方可评

优，名额为 5~6 名；单项比赛，省级比赛前三名者可参评。

第七条 考核目标管理

(一) 凡入学后两年内未取得比赛成绩的运动员或教练员及体育教学部考核认定不具备高水平运动员资格者，离队，按在校普通学生要求完成后面学业。

(二) 曾取得过省级比赛前 3 名，由于自然淘汰或伤病需离队者，仍享受基础奖学金，脱队完成后面学业。

(三) 被评为优秀运动员者，记入本人技术档案，表彰并可免试当年的定期考核。

(四) 定期考核中，未达标者，开学补测一次，仍未达标者，扣发金贴，直至达标为止。

(五) 定期考核，前三名者奖 50 元，后三名者罚 50 元。

(六) 在日常考核中，不积极进取，罚分记录达处分者，按行为规范要求执行，直至开除出队。一次违纪情节特别严重者，也可报请体育教学部同意，开除出队，直至按学校规范要求报请上级执行学校纪律处分开除其学籍。开除出队者，按普通生完成后面学业。

第二章 教练员职责

第八条 忠诚党的教育事业，关心学校的高水平运动队的建设和发展，热衷教练员工作，遵守学校和体育部制定的各项规章制度。

第九条 教练员要有高度的责任心和敬业精神，爱岗敬业，服从组织分配，努力工作，兢兢业业，任劳任怨；高标准、严

要求地做好我校高水平运动队的训练工作。

第十条 教练员是对运动员进行全面管理的负责人，如运动员违反校规校纪及运动员管理条例，也要追究该运动员教练的责任，对管理和训练工作有突出贡献的教练员给予奖励。

第十一条 教练员在训练时坚决贯彻从难、从严、从实战出发的科学训练原则，训练时严格要求，以身作则，并注意调动运动员的积极性和主动性，培养运动员良好的作风、队风、赛风。

第十二条 教练员要认真进行科学研究，努力钻研业务，掌握当前国内外科学训练的发展动态，训练中要不断改革创新，运用科学的专业知识指导训练。

第十三条 教练员要认真执行学校及运动队管理有关规定，并定期接受业务考核。

第十四条 教练员应按运动队规定制定好训练计划，训练时做好安全防护措施，避免出现不必要的伤害事故，并严格遵守学校及体育财务制度，管理好本队经费。

第十五条 教练员要加强自身的修养，起到表率作用。

第十六条 教练员课堂常规要求

(一) 教练员须在训练课前 10 分钟到场，准备好训练场地、器材。

(二) 使用统一的上课及下课队列集合及解散仪式(含比赛)。

(三) 各代表队固定训练场地、时间，每节课教练员应

登记运动员出勤情况（总教练登记教练员出勤情况）。特殊情况，如改换训练场、时间，须报体育教学部主任同意再安排。

（四）训练课教练员、运动员均须穿运动装和运动鞋。

（五）每节课应按要求上满课时，特殊情况需提前下课，须报总教练同意，停训练课需报体育教学部主任批准。

（六）教练员在训练课中不允许坐、靠、蹲、吸烟与他人闲谈（教练做技术统计除外）。

（七）教练员应亲自安排准备活动内容。

（八）教练员应注意作风正派、精神饱满、举止文明、仪表整洁。

第三章 训练竞赛管理

第十七条 高水平运动员入学后，必须与学校签订协议书，保证参加校代表队训练，完成学校比赛任务；违约或擅自离队者按自动退学处理。

第十八条 体育教学部组织专门的教练组负责高水平运动员的技术训练工作，负责制订训练大纲和训练计划，带队参加各项竞赛。体育部与高水平运动员所在院（系）双方应主动沟通和协调相关工作。

第十九条 运动员必须树立刻苦训练、顽强拼搏、为校争光思想和目标。尊重教练，尊重队友，搞好团结，不折不扣完成训练计划，服从教练员对训练、比赛的安排和指导。

第二十条 运动员每周一般训练5次；如有比赛任务，

每周训练7次，每次训练时间不少于120分钟。训练、比赛无特殊情况不得请假；如确实因病或急事需请假，必须由本人提出书面报告并附有关证明，经教练员同意后方能准假。训练、比赛不得无故缺席；无故缺席一次者扣除一周训练补助。

第二十一条 教练员应严格考勤，作好记录，并指定专人负责统计汇总。考勤统计每月送交体育部竞训教研室。

第四章 日常管理

第二十二条 高水平运动员在校期间的思想政治工作和日常管理工作由体育教学部负责，并按照山西医科大学学生管理规定和山西医科大学高水平运动员有关管理规定进行管理。

第五章 运动队经费管理

第二十三条 运动队平时训练营养费、参赛费、参赛服装费、交通费及专用器材费由学校划拨专项经费支出，由体育部管理。

第二十四条 教练员训练费由体育部汇总工作量，报送教务处按教学课时费发放。

第二十五条 运动员训练、比赛补助等费用，应根据运动竞赛成绩或运动员等级由体育教学部根据以下标准支出：

- 1、平时训练：以次数计算，标准为5元/人·次。
- 2、假期集训：以天数计算，标准为20元/人·天。

3、赛前训练：以比赛前训练 30 次计发，标准为 20 元/人·次。

4、比赛期间：以参赛天数计算，省外按照大会规定补贴，太原市比赛标准为 20 元/人·天。

5、两次比赛的间隔不到一个月时间，按照实际天数计算赛前训练天数。

第六章 高水平运动员奖励管理

第二十六条 高水平运动员凡代表学校参加全国大学生比赛或省运会均奖励前 8 名，参加省大学生运动会奖励前三名，参加省级单项比赛或相当于省级单项比赛只奖励第一名。

第二十七条 集体项目及团体比赛中主力运动员的奖励按获奖名次金额的 70% 计算，非主力运动员的奖励按获奖名次的 30% 计算。

第二十八条 个人单项比赛破纪录的按所对应级别名次奖励金额的 130% 发放。

第二十九条 参加外省（市）省级以上比赛参照省级单项级别奖励。

第三十条 参加设立奖金类的比赛取得名次所获得奖金高于学校同级别奖励金额的则学校不再奖励；若所获奖金低于学校奖励金额则按照校奖励标准补齐。

第三十一条 根据比赛成绩的特殊奖励，由体育部报学生处，请学校主管领导审议批复。

第三十二条 奖励由教练员填表造册，经体育部审核，报学生处批准领取。

附 则

第三十三条 具有下列情况之一者，取消奖励资格。

① 违反国家法律、校纪校规，正在调查处理之中的，或虽免于处分，但已造成不良影响者；

② 未履行请假手续，私自外出参赛，不参加正常训练者；

③ 经体育部认定，训练不刻苦、组织纪律性差者。

第三十四条 本办法由学校教务处、学生处、体育部、运动员所在院（系）针对自己分管事项负责解释。

十四 山西医科大学高水平健美操队队内考评办法

山西医科大学健美操队 XXXX 年 XX 月考核办法

第一部分专项素质 (26 分)

1. 上肢力量: 男生: 30 秒提臀起 (15 个) , 女生: 30 秒击掌俯卧撑 (30 个) (按质按量完成为满分)。 (5 分)
2. 腰腹力量: 两头起 15 个, 10 秒直角支撑静撑。(二项素质不间隔支撑臀部与脚都要离地, 多个环节紧扣, 中间有一个环节失败, 成绩将为 0 分) (5 分)
3. 腿部力量及弹跳: 屈体分腿跳连跳 10 个(以连跳个数质量最多的一组为最后的成绩)。例如:若中途停顿 (先跳了 3 个中途停顿, 再补了 7 个, 7 个中达到标准为 5 个) 最后成绩为 5 个 (5 分)
4. 柔韧: 三面叉 (平地为最低标准, 累加垫子有附加分) (3*2 分)
5. 耐力测试: 800 米 (男生 3 分 10 秒, 女生 3 分 30 秒为最低标准) (5 分)
(附: 要求按质按量完成 评分标准按数量与质量来评定, 只要有一处未贴地就为 0 分, 每加一块垫子加 0.2 分, 三面叉累计附加分最高加到 2 分)

第二部分难度测试(28 分) 14*2

竞技难度

啦啦难度

男: A 托马斯文森
提臀起 180 文森

女: A 提臀起文森
直升飞机文森

男: B 直角支撑 720

女: B 直角支撑 720
分腿支撑 720

男: C 剪变
屈体俯撑

直体跳转 720
180 诺娃

女: C 剪变
撕叉跳
180 再转 180 屈分跳
科萨克俯撑

男/女: D 无支撑依柳辛成垂地
立转 720 成垂地

旋转类: 1. 立转两圈
2. 阿拉 C 杠
3. 挥鞭转

平衡类: 4. 搬腿平衡
5. 控腿平衡

跳跃类: 6. 反身跨跳
7. 剪式屈分跳

附: (竞技难度 C 组男生 4 选 3; 女生 4 选 2; 所选难度不能同根, 啦啦难度, 男女生难度考察相同, 旋转类 3 选 2。阿拉 C 杠; 挥鞭转只能选其 1) 共计 14 个难度。

(注: 竞技难度可编成难度串儿进行展示, 创新型过渡与技巧为附加分因素, 评判标准由裁判商定后给出统一评定方法) 判定完成后 出现一次加 1 分, 累计最高到 5 分。

第三部分 小成套展示 (3 6 分)

1. **舞蹈爵士啦啦**：要求 4—6 人为一组，进行 30 秒以上的套路展示

难度展示：跳类难度任选两个，旋转与柔韧与平衡各一个

高分秘籍：编排流畅灵活，队形变化要求层次明显，音乐新颖，多变，最好是剧情演绎，难度与舞蹈动作；情绪的变化相结合，与音乐融为一体。且高质量完成难度。

2. **街舞啦啦**：要求 4—6 人为一组，进行 30 秒以上的套路展示（规定音乐）

难度展示：街舞难度至少一个，不论男女

高分秘籍：强化街舞专业技术，抓住街舞的精髓，动作与音乐完美融合，编排灵活多变，使人耳目一新。

3. **花球啦啦**：要求 4—6 人为一组，进行 30 秒以上的套路展示

难度展示：跳类难度任选两个，旋转与柔韧与平衡各一个

高分秘籍：花球技术娴熟运用，难度与成套编排高度完整，层次编排处于高水平水准。至少两次不同性质对比动作，四个队形变换。

4. **有氧踏板**：要求 4—6 人为一组，进行 30 秒以上的套路展示

高分秘籍：操化发力准确清晰，步伐到位，上板动作的制动明显，不少于两次不同性质的对比动作（例如：动作对比；空间对比），一次动力性配合，要求队形与人员流动性强。整体编排不能墨守成规，做到独具匠心，又紧跟潮流。

5. **竞技健美操**：要求以 单人，混双，三人，五人的形式呈现，ABCD 类难度，各一个，操化，过度链接托举，动配为必要元素，进行半套展示。（45 秒左右）

高分秘籍：与 A；B 类难度衔接的过度链接要求展示创新性与难美性，多人项目要有一次托举动作，一次动力性配合，操化与路线编排向当前时局的动向靠拢，整体编排流畅，合理且别出心裁。

（附：以上套路 5 选 3，可以选第 4 项为**附加套路**，以上套路必须自编可以适当借鉴，各项音乐除街舞外都要自备音乐，选音乐要求与时俱进，不提倡拿来主义，音乐与套路完美契合。）

（注：选竞技套路的队员，踏板为**必选项**。再从其他套路中任选其 1 或其 2，能者多劳，多选多得分，每个小套路满分 12 分，完成；艺术各占 6 分，**附加套路**满分 8 分，竞技难度分单打）

总成绩： 100 分

附加分： 15 分

◆◆◆ 本次测试成绩作为省比赛；大体协比赛套路人员安排参照，更跟平时学习期末考试成绩直接挂钩，请大家积极对待本次考核，做好充分的准备，态度决定一切，希望各位取得一个让自己满意的成绩，在接下来的新赛季中大放异彩。

十五 山西医科大学高水平健美操队体重考核表

山西医科大学健美操队 XXXX 年体重一览表

姓名	身高 (m)	标准体 重 (斤)	BMI	X 月						
BMI 参考基准：女生 BMI——20.5 男生 BMI：21.5 公式=体重（公斤）/身高 ² （米 ² ）										

十六 山西医科大学高水平健美操队队内考评测试

竞技健美操难度测试统计表

难度组别 姓名	A	B	C			D		共计
	托马斯文森	直角支撑转体 720°	剪式变身跳转 360°	360° 舒舒诺娃	直体跳转 720°	无支撑依柳辛接 无支撑垂劈	立转 720° 接垂 劈	
	提臀转体 180°		屈并 540° 成俯撑	科萨克跳转 540°			立转 1080°	
田 帅								
晏 腾								
李凤鸣								
赵天宇								
李 泽								

难度组别 姓名	A	B	C			D		$3 \times \frac{1}{4} \times 11$ (33%) 共计
	托马斯文森	直角支撑转体 720°	剪式变身跳转 360°	360° 舒舒诺娃	直体跳转 720°	无支撑依柳辛接 无支撑垂劈	立转 720° 接垂 劈	
	提臀转体 180°		屈并 540° 成俯撑	科萨克跳转 540°			立转 1080°	
田 帅	3	3	3	3	3	0	27	
许 雷	3	3	3	0	3	0	21	
晏 腾	3	3	3	3	3	3	33	
李凤鸣	3	3	3	3	3	0	24	
赵天宇	3	3	3	3	3	0	30	
李 泽	0	3	3	0	3	0	15	
刘加贝	0	3	3	0	3	0	21	
刘宗凯	0	3	3	0	3	3	27	
伊 冉	3	3	3	3	3	0	19	

十七 山西医科大学健美操高水平队热身计划

热身计划

周一

1. 跑步十分钟。
2. 活动手腕脚腕，各个关节。
3. 七种步伐，两拍一动一拍一动两个八拍（共两遍），九十度踢腿八个八拍。
4. 团狼分三个，阿拉c杠十圈。
5. 男生击掌俯卧撑，女生俯卧撑二十，倒立一分半。

周二

1. 跑步十分钟。
2. 活动手腕脚腕，各个关节。
3. 体操步绕馆走两圈 行进间 1 绷脚尖走(前后左右) 2 分腿小跳 3 原地控腿 (前、侧)
- 4 提膝立脚控 4 立转两圈 5 原地抱腿控 6 平转 7 莲花跳 8 反身大垮跳

周三

1. 跑步十分钟
2. 活动手腕脚腕，各个关节。
3. 行进间步伐组合，第一个转体开合跳，二前摆腿接弓步。三前弹踢和侧弹踢，四后踢接提膝，五八个步伐结合的八拍，然后爬到立两个来回（爬不了的倒立），俯卧撑跳两个来回。大字跳空中翻脚落地前后交叉三十，筒式大跳左右两边，反身跨跳左右。
4. 倒立爬一个来回。

周四

1. 跑步十分钟。
2. 走路绷脚练习（手臂上中下定位）绕馆两圈。
3. 练习手臂控制，（折开，上举回侧平举，背后交叉，攥拳，划手臂，转小臂）八个八拍，手臂练习两遍。步伐两个八拍两遍，每遍加二十团身跳。
4. 倒立一分。

周五

1. 跑步，（垫步跳，并退跳，吸腿跳，交叉步，左右并步）
2. 活动手腕脚腕，各个关节。
3. 步伐四个八拍（一拍一动），控核心（上，弓腰，趴），两头起二十。踢腿八个八拍。（两遍）。
4. 阿拉c杠，挥鞭转，各五圈。
5. 扶墙做提踵，吸腿提踵，各五十下。

十八 山西医科大学高水平健美操队素质计划

素质计划

1. 周一

热身,

压腿, 自己架高压, 柔韧不好的找人帮忙压。

行进间踢腿, 正腿, 侧腿, 内划腿, 外划腿, 垂地, 立转, 依柳辛各一个来回

过难度 AB 类 提臀起, 提臀起 180, 托马斯 (女生直升飞机) 直角支撑

练习测试的难度(30 分钟)

素质练习 (上肢, 腰腹)

上肢 :

女生击掌腹卧撑 30 男生提臀起 15

交替腹卧撑一前一后为一个女生 15 男生 20

做完以后大家一起控 15 秒

腰腹 :

两头起 50

举腿 50

每项交替进行共两组

2. 周二

热身

压腿大家统一压, 柔韧好的架高压, 柔韧次一点的让柔韧好的帮忙压。压完腿起来自己活动 20

个垂地。

过难度 cd 类立转, 伊柳辛, 原地直棍跳, 直棍加转体, 原地科萨克, 科萨克转体, 原地大跳,

大跳转体，剪式辅助练习，剪式，以上项目各一个来回

难度练习（30分钟）

素质（腰腹，小关节）

团狼分并5个

摇船30

腹卧撑左右移动支撑8个八拍

提踵100

3. 周三

压腿，自己先活动，活动开了三个人一组撕腿。难度辅助练习，剪式，托马斯，腹撑，伊柳辛。

素质

剪式10个托马斯20大诺娃20伊柳辛15放松

跑步

4. 周四

热身

压腿，自己活动开，柔韧好的帮助柔韧不好的的压。

大踢腿正腿，侧腿各八个八拍，垂地20个。

啦啦操难度练习半个小时

素质

立踵一首歌，控腿正腿，侧腿，燕式平衡各一分钟。

5. 周五

热身

十九 山西医科大学高水平健美操队规章惩罚制度

山西医科大学健美操队规章惩罚制度

为保证队员训练环境干净整洁、课堂出勤率及课堂训练质量，特做出以下规定：

一、卫生

- 1.训练室卫生打扫不过关的小组，罚扫一周。
- 2.更衣室需干净整洁，各自物品摆放整齐。违者罚扫卫生一周。

二、训练

- 1.训练期间不能随意去厕所，课间休息时自行解决。
- 2.不能迟到早退，无故旷训，有特殊情况需向教练请假。

若有上述情况出现，有以下惩罚：

- (1)出现上述情况一次，加练一组难度系数1级素质
- (2)出现上述情况三次以内（包括三次），加练一组难度系数2级素质
- (3)出现上述情况超过三次，每次加练一组难度系数3级素质。

备注：

- (1) 卫生方面由卫生监督员负责监督，训练方面由课堂训练监督员监督。
- (2) 卫生监督员由褚洁担任，另有田帅、李姣姣分别担任男、女卫生责任人。

二十 山西医科大学高水平健美操队训练馆卫生管理制度

山西医科大学健美操馆卫生制度

一、训练馆：

- 1、值日生每天要认真进行室内清洁卫生，保持地面干净、无脏物、积水、纸屑及废弃物。
- 2、训练结束要做好个人内务卫生，杯子、衣物、器械、垫子、踏板收放整齐统一。

二、更衣室：

- 1、训练结束把衣物放入规定衣橱内，鞋摆放在柜子上。
- 2、各自带来的物品摆放有序。
- 3、洗澡后把洗漱用品各自归好。
- 4、更衣室内要求干净整洁，无脏物、纸屑及废弃物。

- 附：**
- 1、训练馆每天由值日生清洁一次，两周大扫除一次。
 - 2、如有不遵守以上制度者，按情况惩罚。

负责人：褚洁
女更衣室：褚洁、李姣姣
男更衣室：田帅

二十一 山西医科大学健美操高水平队宿舍卫生管理制度

宿舍卫生管理制度

1. 每位学生每天都应负责打扫好宿舍卫生，保持宿舍卫生整洁。宿舍内各部位要干净卫生，无异味，无垃圾。学生应自觉整理好个人物品，宿舍内无脏衣物堆放。
2. 严禁在宿舍内乱钉、乱画、乱贴。
3. 严禁向窗外乱扔果皮、杂物、倾倒赃物及吐痰。宿舍内垃圾及时倾倒，倒入指定地点的垃圾桶中
经常进行大扫除，清扫墙壁灰尘、蛛网，保持门窗卫生整洁。严禁在楼道内堆放杂物、泼脏水。

二十二 山西医科大学高水平健美操队宿舍消防安全管理规定

宿舍消防安全管理规定

1. 严禁学生在宿舍内吸烟，燃烧废纸等杂物。
2. 严禁学生在宿舍内使用蜡烛或其他明火。
3. 严禁学生在宿舍内使用垫褥毯、电暖气、电热棒等大功率电器及煤气灶、酒精炉等明火炉具。
4. 严禁学生在宿舍内私拉乱接电源及违章使用电器，禁止存放汽油、酒精、香蕉水等易燃易爆物品和剧毒物品。
5. 任何人应该爱护楼内的消防器材设施，严禁私自挪动、损坏。不得私自开关应急照明设备。

以上各条，望全体人员自觉遵守执行，如造成火灾或火险事故，追究刑事责任。

二十三 山西医科大学高水平健美操队教练员外出培训情况

近年来健美操教练员部分外出参训一览表

培 训 名 称	培 训 人
2013 年全国时尚健身规定动作培训	韩尚洁
2016 年 11 月黄山全国健身轻器械手拍鼓培训	韩尚洁
2016 年一月参加山西省啦啦操裁判员教练员培训班	韩尚洁
CUBA24 强篮球啦啦队赛前培训会	张宏俊
2017—2020 新周期竞技健美操教练员裁判员培训班	张宏俊
2017 山西省全民健身操舞教练员裁判员培训班	张宏俊
2017 山西省啦啦操舞示范及规定套路培训班	张宏俊
特步大学生足球啦啦宝贝赛前培训会	张宏俊
山西省足球篮球啦啦宝贝培训班	张宏俊
山西省健美操啦啦操教练员裁判员培训班	张宏俊
2015Hip Hop 街舞培训	张宏俊
2017 山西省全民健身操舞教练员裁判员培训班	王莹
2017 山西省啦啦操舞示范及规定套路培训班	王莹
特步大学生足球啦啦宝贝赛前培训会	王莹
山西省足球篮球啦啦宝贝培训班	王莹
山西省健美操啦啦操教练员裁判员培训班	王莹

二十四 健美操高水平队主教练、助理教练基本情况一览表

	姓名	王莹	出生日期	1963. 11
	性别	女	职称	教授
	政治面貌	中共党员	学位	硕士
	学历	本科	执教年限	32 年
	毕业院校	山西大学	联系方式	13934204126
所带运动队伍运动成绩及获奖情况	<p>获国家级比赛一等奖或第一名：13 次</p> <p>2017CUBA 篮球啦啦队冠军赛 冠军</p> <p>第十二届中国大学生健康活力大赛暨 2017 年世界大学生艺术体操选拔赛 FIG 混合有氧踏板第五名、竞技混合五人操第六名</p> <p>2016 年特步中国大学生足球啦啦队总决赛 自编爵士啦啦冠军</p> <p>2015 年全国大学生啦啦操年度总决赛 团队 PK 第一名、队长 PK 第一名、爵士小套路第一名、花球大套路第二名</p> <p>2015 年全国学生啦啦操锦标赛 高水平组自编花球啦啦大集体第一名、高水平组自编街舞啦啦大集体第一名</p> <p>2015 年第十一届全国大学生健康活力大赛暨 2016 年世界大学生艺术体操选拔赛 FIG 有氧舞蹈第三名、FIG 有氧踏板第三名、竞技女子三人操第五名、竞技混合三人操第五名、竞技男子五人操第五名</p> <p>2015 年“南山旅游集团杯”全国健美操联赛烟台站 成年精英组五人操第四名</p> <p>2014 年第十届全国大学生健康活力大赛暨 2015 年世界大学生艺术体操选拔赛 爵士啦啦第三名、街舞大团体第二名、FIG 有氧踏板第二名、竞技混合三人操第一名、花球啦啦大团体第三名、双人街舞啦啦操第一名、竞技混合双人操第四名、竞技女子三人操第五名、竞技男子三人操第五名</p> <p>2013 年全国大学生健美操锦标赛暨 2014 年世界大学生艺术体操选拔赛 FIG 有氧踏板第六名、竞技男子三人操第六名、竞技女子三人操第七名、自编街舞大集体一等奖、中国风广场舞神秘雪山二等奖、中国风广场舞彩云之南二等奖</p> <p>2012 年 第十一届“浩沙杯”全国万人健美操大众锻炼标准大赛总决赛 大众健美操规定五级一等奖、大众健美操规定六级一等奖</p> <p>青岛世博园 2012 年第一届全国全民健身操舞大赛总决赛 自编有氧健身踏板一等奖、POP 规定街头爵士二等奖</p> <p>2011 年 第十届“浩沙杯”全国万人健美操大众锻炼标准大赛总决赛 大众健美操规定四级一等奖</p> <p>获省市级比赛一等奖或第一名：43 次</p>			
发表 论文	<p>王莹. 山西省非体育专业和体育专业大学生体育活动内在和外在动机的比较研究[J]. 当代体育科技, 2014, 07.</p> <p>张晓英, 王莹. 不同浓度雪芙蓉胶囊溶液对大叔身体行为和运动能力的影响[J]. 中国校医, 2014.</p> <p>王莹. 有氧健身操训练对中年肥胖女性体成分影响的研究[J]. 体育科技, 2014.</p> <p>王莹. 山西省高校教师体育生活方式的调查分析[J]. 体育论坛, 2014.</p> <p>王莹. 健美操对大学生协调及平衡能力影响的研究[J]. 体育论坛, 2014.</p> <p>王莹. 医学院校健美操课改初探[J]. 科技创新导报, 2014.</p> <p>王莹. 练习健美操对大学生身体协调和平衡能力的影响[J]. 搏击(体育论坛), 2013</p>			
发表 课题	<p>基于大数据视阈下医科类院校学生体质分析与研究. 山西省教育科学规划课题 2015;</p> <p>山西省医科类高校大学生体能现状分析与研究. 山西医科大学科技创新基金项目 2016;</p>			

	姓名	韩尚洁	出生日期	1981.4
	性别	女	籍贯	山西平遥
	政治面貌	党员	民族	汉
	学历	研究生	研究方向	健美操的教学与训练
	毕业院校	苏州大学	执教运动队	山西医科大学健美操 高水平队
	执教年限	5年	联系方式	15034066504
所带运动 队伍运动 成绩及获 奖情况	<p>2017CUBA 篮球啦啦队冠军赛 冠军</p> <p>第十二届中国大学生健康活力大赛暨 2017 年世界大学生艺术体操选拔赛 FIG 混合有氧踏板第五名、竞技混合五人操第六名</p> <p>2016 年特步中国大学生足球啦啦队总决赛 自编爵士啦啦冠军</p> <p>2015 年全国大学生啦啦操年度总决赛 团队 PK 第一名、队长 PK 第一名、爵士小套路第一名、花球大套路第二名</p> <p>2015 年全国学生啦啦操锦标赛 高水平组自编花球啦啦大集体第一名、高水平组自编街舞啦啦大集体第一名</p> <p>2015 年第十一届全国大学生健康活力大赛暨 2016 年世界大学生艺术体操选拔赛 FIG 有氧舞蹈第三名、FIG 有氧踏板第三名、竞技女子三人操第五名、竞技混合三人操第五名、竞技男子五人操第五名</p> <p>2015 年“南山旅游集团杯”全国健美操联赛烟台站 成年精英组五人操第四名</p> <p>2016 年山西省健美操啦啦操锦标赛暨山西省学生健美操啦啦操锦标赛 规定爵士一等奖、竞技男子单人操第二名、竞技男子单人操第三名、竞技女子单人操第二名、竞技女子单人操第三名、竞技混合双人操第一名、竞技混合三人操第二名、竞技男子三人操第一名、竞技男子五人操第一名、竞技混合五人操第二名、FIG 混合有氧舞蹈第一名、FIG 混合有氧踏板第一名、花球集体自选动作一等奖</p> <p>青岛世博园 2015 年第四届全国全民健身操舞大赛山西赛区暨山西省健美操锦标赛 规定爵士一等奖、FIG 有氧舞蹈第一名、FIG 有氧踏板第一名、竞技女子三人操第一名、竞技混合双人操第三名、竞技男子单人操第一名、规定街舞 hiphop 一等奖、街舞啦啦(自选动作)一等奖、花球啦啦(自选动作)一等奖</p>			
发表论文	<ol style="list-style-type: none"> 1. “篮球宝贝”的心理健康状况与人格特征研究——以山西汾酒 CBA 篮球宝贝为例. 体育研究与教育. 2014. 8 2. 不同项目对大学生心理韧性的影响研究. 体育科技. 2015. 4 			
发表课题	<p>2015 年山西医科大学校青年课题 《高校竞技体育优势项目对普通大学生体育锻炼行为动机的影响》，已结题。</p>			

	姓名	张宏俊	出生日期	1989. 11
	性别	男	职称	助教
	政治面貌	中共党员	学位	硕士
	学历	研究生	执教年限	2 年
	毕业院校	北京体育大学	联系方式	18234166199

所带运动队伍运动成绩及获奖情况	<p>2017CUBA 篮球啦啦队冠军赛 冠军</p> <p>第十二届中国大学生健康活力大赛暨 2017 年世界大学生艺术体操选拔赛 FIG 混合有氧踏板第五名、竞技混合五人操第六名</p> <p>2016 年特步中国大学生足球啦啦队总决赛 自编爵士啦啦冠军</p> <p>2015 年全国大学生啦啦操年度总决赛 团队 PK 第一名、队长 PK 第一名、爵士小套路第一名、花球大套路第二名</p> <p>2015 年全国学生啦啦操锦标赛 高水平组自编花球啦啦大集体第一名、高水平组自编街舞啦啦大集体第一名</p> <p>2015 年第十一届全国大学生健康活力大赛暨 2016 年世界大学生艺术体操选拔赛 FIG 有氧舞蹈第三名、FIG 有氧踏板第三名、竞技女子三人操第五名、竞技混合三人操第五名、竞技男子五人操第五名</p> <p>2015 年“南山旅游集团杯”全国健美操联赛烟台站 成年精英组五人操第四名</p> <p>2016 年山西省健美操啦啦操锦标赛暨山西省学生健美操啦啦操锦标赛 规定爵士一等奖、竞技男子单人操第二名、竞技男子单人操第三名、竞技女子单人操第二名、竞技女子单人操第三名、竞技混合双人操第一名、竞技混合三人操第二名、竞技男子三人操第一名、竞技男子五人操第一名、竞技混合五人操第二名、FIG 混合有氧舞蹈第一名、FIG 混合有氧踏板第一名、花球集体自选动作一等奖</p> <p>青岛世博园 2015 年第四届全国全民健身操舞大赛山西赛区暨山西省健美操锦标赛 规定爵士一等奖、FIG 有氧舞蹈第一名、FIG 有氧踏板第一名、竞技女子三人操第一名、竞技混合双人操第三名、竞技男子单人操第一名、规定街舞 hiphop 一等奖、街舞啦啦(自选动作)一等奖、花球啦啦(自选动作)一等奖</p>
-----------------	---

发表论文	<p>我国优秀蹦床运动员脊柱腰段损伤致伤机制研究. 福建体育科技 2016</p> <p>我国高水平蹦床运动员脊柱腰段损伤的调查分析. 中国学校体育（高等教育版） 2016</p>
------	--

发表课题	我国优秀蹦床运动员脊柱腰段损伤致伤机制研究. 山西医科大学青年基金项目 2015
------	--

二十五 山西医科大学老校区田径场照片



二十六 山西医科大学老校区健美操房照片

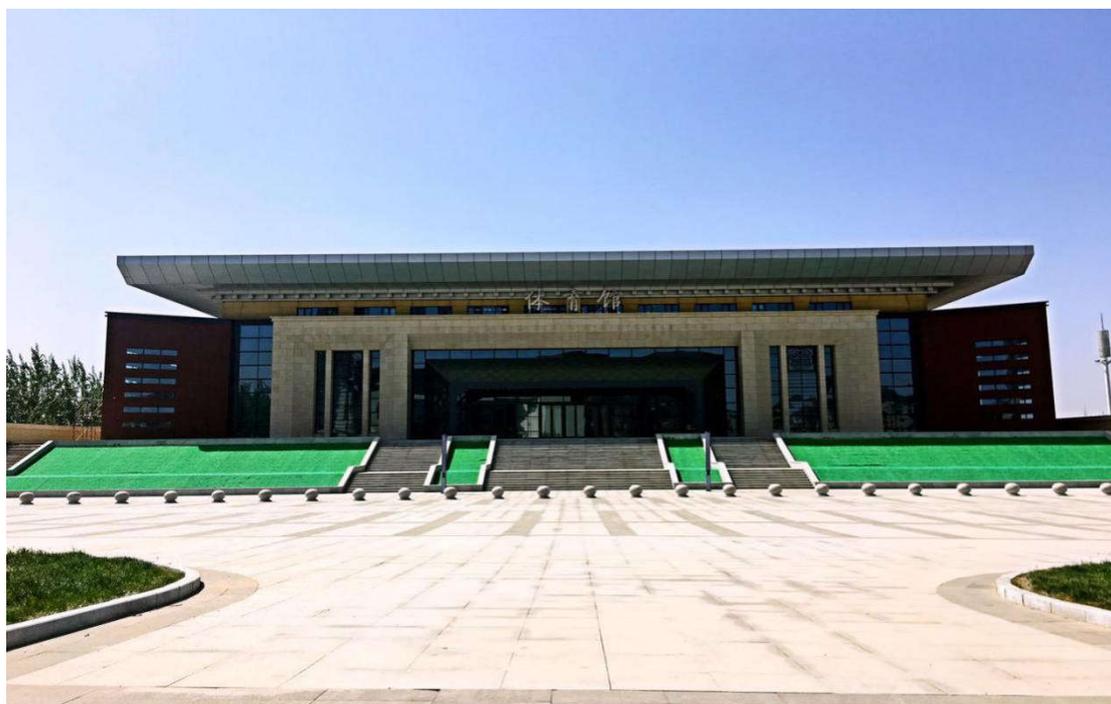


二十七 山西医科大学新校区田径场照片



山西医科大学田径场

二十八 山西医科大学新校区体育馆

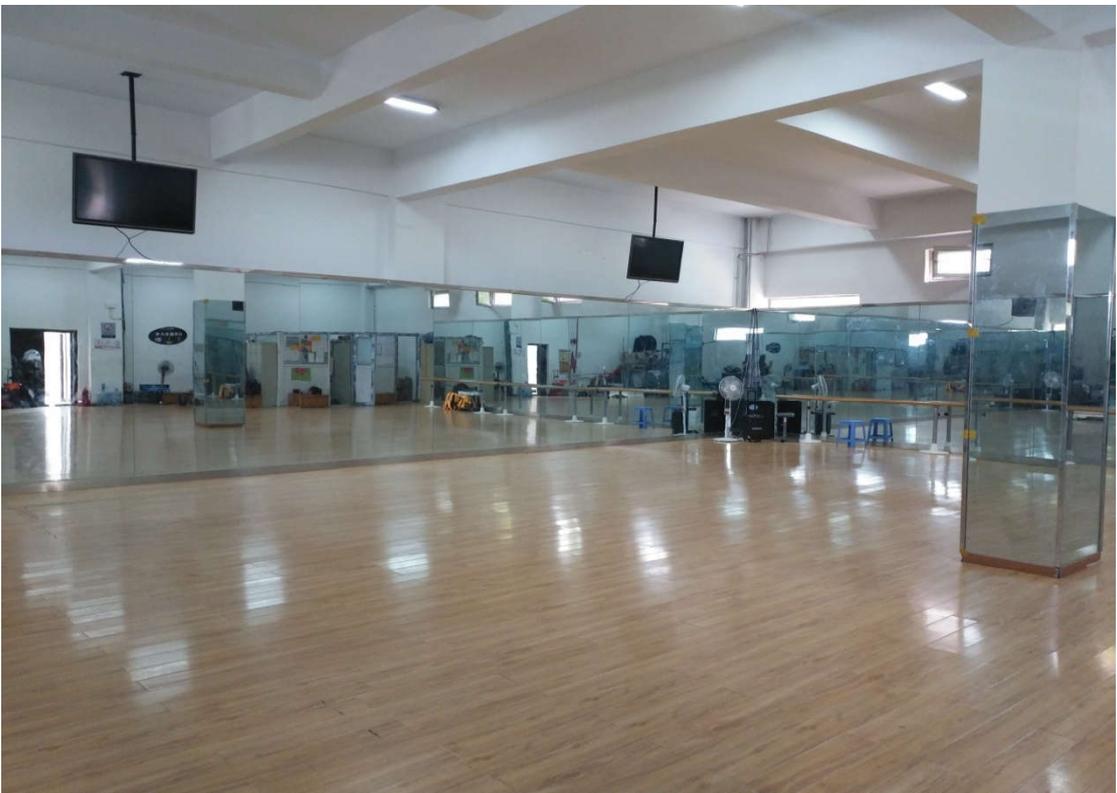


山西医科大学体育馆

二十九 健美操房



健美操房（体育馆内）



健美操房（北篮球场处）

三十 健身房

健身房设施设备

坐姿夹/扩胸训练器	俯卧腿弯举训练器
倒蹬训练器	专业功率自行车
坐姿下拉训练器	专业跑步机
平推训练器	推举训练器
背肌训练器	坐姿前踢腿训练器
坐姿划船训练器	坐姿后压腿训练器
腕部训练器	

三十一 康复功能实验室

康复功能实验室设施设备

人体肌肉挂图	按摩轮套装	肩关节回旋机
人体骨骼挂图	功率自行车	PT 训练床
人体经络和穴位挂图	微电脑颈腰牵引床	训练用梯
人体经络和穴位模型（男）	微波治疗仪	平衡板套装
人体经络和穴位模型（女）	短波治疗仪	平衡杠
叩诊锤	低频脉冲治疗仪	踝关节矫正板
关节角度尺	针灸针	腰椎拉伸器
皮尺	针灸训练模型	360 度双臂无轨训练器
弹力绷带	多体位治疗床	多功能急救包
三角巾	运动平板	悬吊康复系统
膏贴	肋木	湿热敷装置
矫正镜	墙壁拉力器	

三十二 体适能实验室

体适能实验室设施设备

核心训练器（炮台架）	进口花生按摩球	双排绳梯
超级训练带	胸部伸展板	体能协调训练器
爆发力训练（粗绳）	弹跳训练凳	腿部、臀部投掷多功力量训练器
能量包	小栏杆	大型平衡垫
绳梯加重跳绳	运动场所专业音响	高难平衡气垫
功能训练炮筒	功能训练区地胶	多功能平衡训练板
竞技壶铃	力量训练区地胶	多功能训练平衡气垫
杠铃系列专用	负重沙袋	专业版半圆平衡球 BOSU 球
商用哑铃平板凳	风球	大踏板 A 型
商用可调节仰卧凳	瑞士球	刹车健腹轮
哑铃	多功能训练器	绳梯

三十三 运动机能分析实验室

运动机能分析实验室设备

便携式血乳酸仪	运动心肺功能测试系统
便携式血红蛋白仪	三位运动系统分析
Footscan 足底压力分布测试	生物力学数据采集系统
BIO 等速肌力测试训练系统	生理信号遥测反馈测试系统
BalanSen 平衡功能测定仪	实时运动姿态分析系统
骨密度测试仪	肌肉力量测试仪
人体成分分析仪	

三十四 山西医科大学健美操高水平队近几年经费投入情况

年 度	运动员赛期及训练 补助（元）	比赛交通、住宿、服装、 保险等费用	学校教学奖励金额 （元）	教练员训练比赛 工作量金额（元）	外出培训 等
2013 年	89678	102345	77500	30465	8767
2014 年	127066	156851	92500	30115	7983.5
2015 年	132980	161611	107500	39350	6725
2016 年	149935	168646	新的奖励文件修稿中	31350	7358

山西医科大学文件

山医大校字[2010]31号

关于设立高水平运动队建设专项经费的通知

各学院、系（部）、处（室）、馆（所）、中心、医院：

为了进一步加强我校高水平运动队的训练和管理，不断提高技术水平，决定设立高水平运动队建设专项经费，金额为40万，用于改善运动员、教练员和体育教师的训练、比赛、卫生保健等方面的工作条件和生活待遇。

二〇一〇年五月五日

主题词：体育 高水平运动队 经费 设立 通知

山西医科大学校长办公室

2010年5月5日印发

共印20份

山西医科大学健美操队员训练及赛期补助明细表示例

序号	姓名	身份证号	建行卡号	摘要	应发金额
1	郭佳	3701031994110764	622700026435031	健美操队学生训练及赛期补助	3507
2	李佩明	142702199212064	6227000264350	健美操队学生训练及赛期补助	3507
3	康莉	370304199502282	6227000264350	健美操队学生训练及赛期补助	3507
4	苏泽帅	142628199511260	6227000264350	健美操队学生训练及赛期补助	3507
5	宋术林	131002199209150	6227000264350	健美操队学生训练及赛期补助	3507
6	高欣荷	1401061995011200	6227000264350	健美操队学生训练及赛期补助	3507
7	沈子琦	1426011996073121	62270002643504	健美操队学生训练及赛期补助	3507
8	张慧瑶	1426011996071921	62270002643504	健美操队学生训练及赛期补助	3507
9	许雷	1310021995080942	622700026435039	健美操队学生训练及赛期补助	3507
10	李姣姣	1426291993112820	622700026435043	健美操队学生训练及赛期补助	3507
合计					35070

序号	姓名	身份证号	建行卡号	摘要	应发金额
1	郭佳	3701031994110764	622700026435031	健美操队学生训练及赛期补助	3507
2	李佩明	142702199212064	622700026435031	健美操队学生训练及赛期补助	3507
3	康莉	370304199502282	62270002643503	健美操队学生训练及赛期补助	3507
4	苏泽帅	142628199511260	6227000264350	健美操队学生训练及赛期补助	3507
5	宋术林	131002199209150	6227000264350	健美操队学生训练及赛期补助	3507
6	高欣荷	1401061995011200	6227000264350	健美操队学生训练及赛期补助	3507
7	沈子琦	1426011996073121	6227000264350	健美操队学生训练及赛期补助	3507
8	张慧瑶	1426011996071921	6227000264350	健美操队学生训练及赛期补助	3507
9	许雷	1310021995080942	6227000264350	健美操队学生训练及赛期补助	3507
10	李姣姣	1426291993112820	622700026435043	健美操队学生训练及赛期补助	3507
合计					35070

姓名	常规训练(天)	标准	小计	国家级赛期训练(天)	标准	小计	合计
田帅	75	15	1125	5	100	500	1625
许雷	60	15	900	5	100	500	1400
张慧瑶	74	15	1110	5	100	500	1610
高欣荷	71	15	1065	5	100	500	1565
王舟	73	15	1095				1095
晏腾	73	15	1095	5	100	500	1595
李凤鸣	69	15	1035	5	100	500	1535
赵天宇	71	15	1065	5	100	500	1565
田丽静	72	15	1080	5	100	500	1580
郑琳	76	15	1140				1140
伊冉	74	15	1110	5	100	500	1610
贺嘉怡	74	15	1110	5	100	500	1610
李泽	66	15	990	5	100	500	1490
刘加贝	67	15	1005	5	100	500	1505
刘宗凯	71	15	1065	5	100	500	1565
郭瑶	76	15	1140				1140
穆逸娴	75	15	1125				1125
苏泽帅	75	15	1125	5	100	500	1625
赵梓铭	70	15	1050				1050
贾凯麟	74	15	1110				1110

姓名	常规训练 (天)	标准	小计	国家级舞台 训练(天)	标准	小计	国家级参 赛项目(项)	合计
田 帅	88	15	1320	5	100	500	2	1820
吴 静	85	15	1275	5	100	500	2	1775
辛凤鸣	82	15	1230	5	100	500	2	1730
辛 泽	80	15	1200	5	100	500	1	1700
刘宗凯	83	15	1245	5	100	500	1	1745
赵天宇	80	15	1200	5	100	500	1	1700
张慧瑶	65	15	975	9	100	900	3	1875
王 舟	60	15	900	9	100	900	3	1800
康欣蕊	64	15	960	9	100	900	3	1860
田丽静	69	15	1035	9	100	900	3	1935
郑 琳	69	15	1035	9	100	900	3	1935
刘加贝	62	15	930	9	100	900	3	1830
贺嘉怡	74	15	1110	9	100	900	3	2010
伊冉	69	15	1035	9	100	900	3	1935
郭瑶	67	15	1005	9	100	900	3	1905
穆逸桐	68	15	1020	9	100	900	3	1920
凌 浩	20	15	300	6	100	600	2	900

三十五 健美操队 2011—2017 年招生情况一览表

入学年份	招生人数	男生 (人)	女生 (人)	国家一级及以上	国家二级
2011 年 9 月	5	5	0	5	—
2012 年 9 月	6	3	3	6	—
2013 年 9 月	9	3	6	6	3
2014 年 9 月	7	2	5	2	5
2015 年 9 月	7	5	2	6	1
2016 年 9 月	7	3	4	4	3
2017 年 9 月	12	4	8	5	7
合 计	53	25	28	34	19

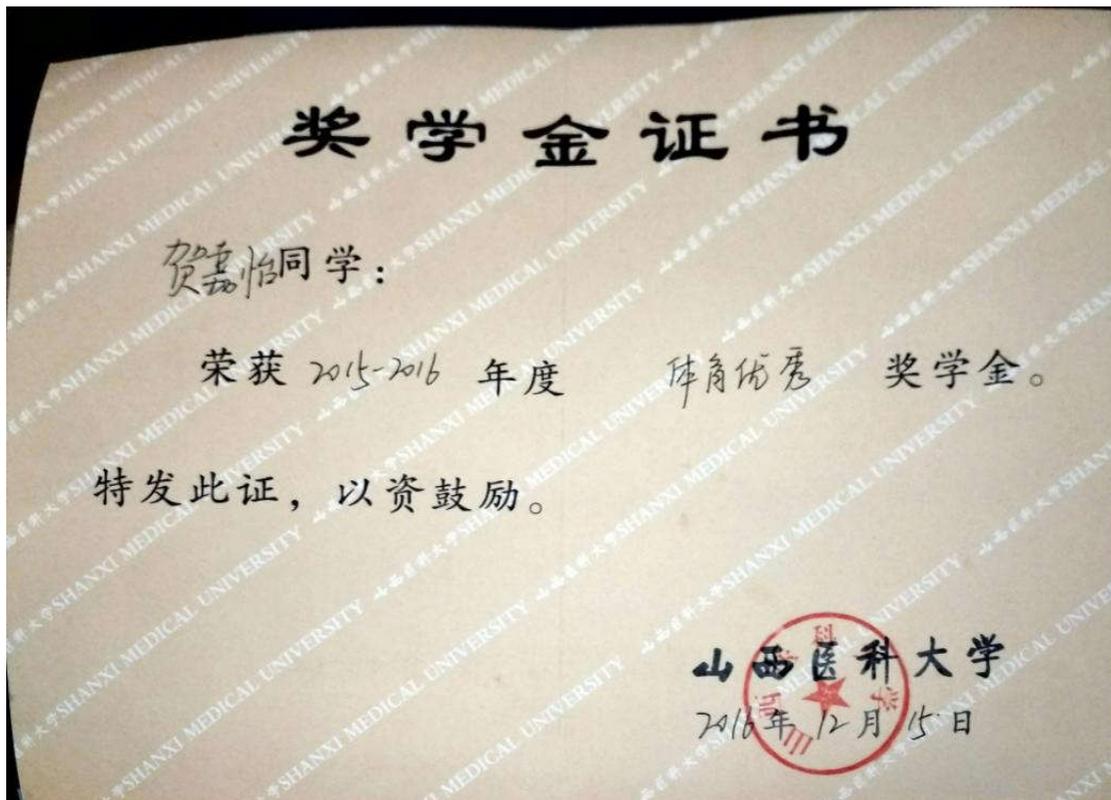
三十六 山西医科大学健美操高水平运动员所学专业 基本情况一览表

年 级	姓 名	性 别	院 系	专 业
2011	刘 斌	男	管理学院	公共事业管理（卫生事业管理方向）
	周 亚	男	管理学院	公共事业管理（卫生事业管理方向）
	乔 攀	男	护理学院	护理
	倪志鹏	男	护理学院	护理
	奚兆来	男	法医学院	法医
2012	李佩明	男	管理学院	公共事业管理（卫生事业管理方向）
	郭 佳	女	医学影像学系	影像
	樊彦君	女	护理学院	护理
	张思宇	女	护理学院	护理
	马栎渤	男	护理学院	护理
	朱立强	男	护理学院	护理
2013	褚 洁	女	护理学院	护理
	范若冰	女	护理学院	护理
	宋术林	男	护理学院	护理
	葛皓天	男	管理学院	公共事业管理（卫生事业管理方向）
	吉 莉	女	护理学院	护理
	张译文	女	护理学院	护理
	苏泽帅	男	人文社会科学学院	社会与劳动保障
	康 莉	女	护理学院	护理
	戴高乐	女	管理学院	信息管理与信息系统（医药方向）
2014	田 帅	男	管理学院	公共事业管理（卫生事业管理方向）
	张慧瑶	女	管理学院	公共事业管理（卫生事业管理方向）
	高欣荷	女	管理学院	公共事业管理（卫生事业管理方向）
	沈子琦	女	管理学院	公共事业管理（卫生事业管理方向）
	许 雷	男	护理学院	护理

	王舟	女	护理学院	护理
	李姣姣	女	护理学院	护理
2015	赵天宇	男	护理学院	护理
	晏腾	男	护理学院	护理
	李凤鸣	男	护理学院	护理
	田丽静	女	护理学院	护理
	郑琳	女	人文社会科学学院	社会与劳动保障
	贾凯麟	男	人文社会科学学院	社会与劳动保障
	赵子铭	男	人文社会科学学院	社会与劳动保障
2016	李泽	男	管理学院	公共事业管理（卫生事业管理方向）
	刘宗凯	男	人文社会科学学院	社会与劳动保障
	刘加贝	男	护理学院	护理
	伊冉	女	护理学院	护理
	贺嘉怡	女	护理学院	护理
	穆逸娴	女	护理学院	护理
	郭瑶	女	护理学院	护理
2017	孔星宏	女	护理学院	护理
	贾雪	女	护理学院	护理
	陈泽岩	女	护理学院	护理
	历功雨	女	护理学院	护理
	张迈	女	护理学院	护理
	朱皓然	女	护理学院	护理
	赵丽萌	女	护理学院	护理
	庞泽兴	男	管理学院	公共事业管理（卫生事业管理方向）
	王彦博	男	护理学院	护理
	王啸博	男	人文社会科学学院	社会与劳动保障
	张开园	男	护理学院	护理
	刘稚晓	女	护理学院	护理

三十七 山西医科大学健美操高水平运动员所获得部分荣誉

名 称	人 数
体育优秀奖学金	36
学业优秀奖学金	2
“五四表彰”优秀学生干部	2
“五四表彰”学风先进个人	1
文艺标兵	2
优秀学生干部	1
考取研究生	1



体育奖学金



考取研究生

三十八 健美操高水平队所参加比赛秩序册





三十九 健美操高水平队 2011-2017 年获得的部分奖杯













四十 山西医科大学健美操高水平队 2011-2017 年度

取得成绩一览表

年度	级 别	参赛名称	取得的成绩
2011	国家级	2011 年第十届“浩沙杯”全国万人健美操大众锻炼标准大赛总决赛	大众健美操规定四级一等奖
2012	省级	青岛世博园 2012 年第一届全国全民健身操舞大赛山西赛区暨山西省健美操锦标赛	自编有氧健身踏板一等奖 POP 规定街头爵士二等奖 大众健美操规定四级一等奖 大众健美操规定五级一等奖 大众健美操规定六级二等奖 2011 青年徒手操一等奖 健身操（舞）有氧踏板一等奖
2012	国家级	青岛世博园 2012 年第一届全国全民健身操舞大赛总决赛	自编有氧健身踏板一等奖
2012	国家级	2012 年 第十一届“浩沙杯”全国万人健美操大众锻炼标准大赛总决赛	POP 规定街头爵士二等奖 大众健美操规定五级一等奖
2013	省级	青岛世博园 2013 年第二届全国全民健身操舞大赛山西赛区暨山西省健美操锦标赛	FIG 有氧舞蹈第一名、FIG 有氧踏板第一名、民族有氧健身舞一等奖、竞技女子单人操第一名、竞技混合双人操第二名、竞技女子三人操第三名、竞技男子三人操第二名、竞技男子三人操第四名、竞技男子五人操第二名、竞技女子单人操第三名、竞技男子单人草第五名、竞技男子单人操第六名、时尚健身课程 pop 一等奖、时尚健身课程民族一等奖、有氧舞蹈规定四级一等奖、有氧舞蹈规定五级一等奖、有氧舞蹈规定六级二等奖、时尚健身操有氧健身舞一等奖、时尚健身操自由健身舞一等奖、时尚健身操有氧健身操一等奖、时尚健身课程 POC 一等奖
2013	国家级	2013 年全国大学生健美操锦标赛暨 2014 年世界大学生艺术体操选拔赛	大众健美操规定六级一等奖、FIG 有氧踏板第六名、竞技男子三人操第六名、竞技女子三人操第七名、自编街舞大集体一等奖、中国风广场舞神秘雪山二等奖、中国风广场舞彩云之南二等奖
2014	市级	2014 年晋中市“六个文化建设”	健美操项目第一名

		音乐舞蹈大赛	
2014	省级	山西省第十四届运动会暨青岛世博园 2014 年第三届全国全民健身操舞大赛山西赛区暨山西省健美操锦标赛	规定爵士一等奖、FIG 有氧舞蹈第一名、FIG 有氧踏板第一名、竞技女子三人操第一名、竞技混合双人操第三名、竞技男子单人操第一名、竞技女子单人操第二名、竞技男子单人操第三名、竞技混合双人操第二名、竞技混合三人操第三名、竞技男子三人操第二名、竞技混合五人操第三名、竞技女子五人操第四名、竞技男子单人操第四名、竞技男子单人操第五名、竞技女子单人操第三名、竞技女子单人操第四名、竞技女子单人操第五名、规定街舞 hiphop 一等奖、街舞啦啦(自选动作)一等奖、花球啦啦(自选动作)一等奖
2014	国家级	2014 年全国大学生篮球联赛(西北赛区)啦啦操锦标赛	团体第三名
2014	国家级	2014 年第十届全国大学生健康活力大赛暨 2015 年世界大学生艺术体操选拔赛	爵士啦啦第三名、街舞大团体第二名、FIG 有氧踏板第二名、竞技混合三人操第一名、花球啦啦大团体第三名、双人街舞啦啦操第一名、竞技混合双人操第四名、竞技女子三人操第五名、竞技男子三人操第五名、竞技女子五人操第六名、竞技女子单人操第七名、竞技女子单人操第九名、体育道德风尚奖、团体第八名
2015	市级	2015 年第四届晋中市运动会大学生啦啦操项目	自编花球啦啦操第一名
2015	国家级	2015 年“南山旅游集团杯”全国健美操联赛烟台站	成年精英组五人操第四名
2015	国家级	2015 年第十一届全国大学生健康活力大赛暨 2016 年世界大学生艺术体操选拔赛	FIG 有氧舞蹈第三名、FIG 有氧踏板第三名、竞技女子三人操第五名、竞技混合三人操第五名、竞技男子五人操第五名、团体第六名
2015	国家级	2015 年全国学生啦啦操锦标赛	高水平组自编花球啦啦大集体第一名、高水平组自编街舞啦啦、集体第一名、团队 PK 第一名、队长 PK 第一名、爵士小套路第一名、花球大套路第二名、年度积分 PK 二等奖

2016	省级	2016年山西省健美操啦啦操锦标赛暨山西省学生健美操啦啦操锦标赛	规定爵士一等奖、竞技男子单人操第二名、竞技男子单人操第三名、竞技男子单人操第五名、竞技男子单人操第六名、竞技女子单人操第二名、竞技女子单人操第三名、竞技混合双人操第一名、竞技混合三人操第二名、竞技男子三人操第一名、竞技男子五人操第一名、竞技混合五人操第二名、FIG混合有氧舞蹈第一、FIG混合有氧踏板第一名、花球集体自选动作一等奖
2016	省级	山西省大学生足球啦啦队明星赛	团体一等奖
2016	省级	山西省大学生篮球啦啦队明星赛	团体一等奖
2016	国家级	2016年特步中国大学生足球啦啦队选拔赛	自编爵士啦啦冠军
2016	国家级	2017年特步中国大学生足球啦啦队选拔赛	团体第三名
2016	国家级	2016年“内蒙古师范大学杯”全国健美操联赛	成年精英组五人操第七名
2016	国家级	2016年CUBA篮球啦啦队选拔赛	团体二等奖
2016	国家级	2016年特步中国大学生足球啦啦队总决赛	团体第五名
2016	国家级	第十二届中国大学生健康活力大赛暨2017年世界大学生艺术体操选拔赛	FIG混合有氧踏板第五名
2016	国家级	第十二届中国大学生健康活力大赛暨2018年世界大学生艺术体操选拔赛	FIG混合有氧舞蹈第八名
2016	国家级	第十二届中国大学生健康活力大赛暨2019年世界大学生艺术体操选拔赛	竞技混合五人操第六名
2016	国家级	第十二届中国大学生健康活力大赛暨2020年世界大学生艺术体操选拔赛	竞技男子三人操第八名
2017	国家级	第十九届CUBA中国大学生篮球联赛啦啦操选拔赛8强赛	一等奖
2017	国家级	第十九届CUBA中国大学生篮球联赛啦啦操选拔赛四强赛	一等奖
2017	国家级	第十九届CUBA中国大学生篮球联赛啦啦操选拔赛西北赛区	一等奖

四十一 山西医科大学健美操高水平队比赛获奖情况一览表

序号	参赛级别	一等奖	二等奖	三等奖	其他奖
1	国家级	13	8	6	22
2	省部级	41	18	11	17

四十二 山西医科大学高水平健美操运动员比赛精彩瞬间



比赛照片 1



比赛照片 2



比赛照片 3



比赛照片 4



比赛照片 5

四十三 山西医科大学群体活动



山西医科大学运动会



第五届“美丽山医杯”决赛暨闭幕式



山西医科大学运动会秩序册



山西医科大学美丽山医杯、篮球宝贝啦啦操比赛秩序册