

# 上海城建职业学院

## 2025年专科层次依法自主招生“免笔试，面试入学”

### 体育专项技能测试办法与评分标准

#### (啦啦操、健美操)

##### 一、测试指标及分值比例

类别	指标	分值比例	
基本条件	实测身高	5%	5%
基础能力	技巧啦啦操难度动作	10%	/
	技巧啦啦操基本技术	25%	/
	舞蹈啦啦操、健美操	/	35%
专项技术	自编成套动作	60%	60%

##### 二、测试方法与评分标准

###### 1、基本条件

实测身高（5%）

方法及要求：通过量高器实测身高，再根据评分标准打分。

标准与分值：

内容	标准		分值
	男	女	
实测身高	1.73m 以上	1.60m 以上	5
	1.65—1.72m	1.50—1.59m	3
	1.65m 以下	1.50m 以下	1

###### 2、基础能力

###### (1) 技巧啦啦操（35%）

###### ①技巧啦啦操难度动作（10分）

A 翻腾：（男生毽子或单手侧手翻；女生毽子或单手侧手翻）

B 跳步：（男生连续双飞、跨栏、并腿屈体跳；女生双飞、跨栏、C跳）任选其2

规定难度动作		分值
男	女	
毽子或单手侧手翻	毽子或单手侧手翻	5
连续双飞、跨栏、并腿屈体跳	女生双飞、跨栏、C跳	5

## ②技巧啦啦操基本技术（25分）

要求展示托举、抛接难度，任选1类（依照啦啦操国际规则，根据完成质量评分）

自选难度动作		分值
男	女	
完成难度	完成难度	25
难度失误	难度失误	0

## （2）舞蹈啦啦操（35%）

考生以舞蹈技术技巧为展示，必须在以下每个类别中至少选择1个难度动作进行展示，展示难度动作不得少于5个动作，在60秒内完成。

舞蹈难度测试内容选择如下：

跳跃类：团身跳、横分腿跳、纵劈腿跳、交换腿跳、倒踢紫金冠、反身跨跳、反身横分腿跳等。

转体类：吸腿转2周、四位转、挥鞭转、阿拉C杠、抱腿转或其他旋转

技巧柔韧类：竖叉、横叉、前或侧或后搬腿、后桥等。

翻腾类：单手侧手翻、前或后软翻、侧空翻、挺身前空翻等。

标准与分值：

评分标准	分值
基本完成难度，难度动作不清晰，柔韧度较差，有爆发力。	15
良好完成难度，难度动作基本清晰，柔韧度一般，有较好的爆发力。	25
较高的完成难度，难度动作较为清晰，柔韧度较好，爆发力强。	35

## （3）健美操（35%）

规定难度动作4个

A 动力性难度：卧撑或后举腿俯卧撑

B 静力性难度：直角支撑或分腿支撑

C 跳与跃：科萨克跳（女），屈体分腿跳（男）

D 平衡与柔韧：垂直劈腿或前搬腿平衡

难度动作根据2017—2020年健美操国际规则要求的4类难度动作中进行选择（A动力性难度、B静力性难度、C跳与跃、D平衡与柔韧），每个规定难度，需达到最低完成标准方可获得分。

自选难度动作		分值
男	女	
完成难度	完成难度	35

基本完成难度	基本完成难度	20
未完成难度	未完成难	0

### 3、专项技术（60%）

#### 自编成套动作（60分）

考生参加专项技术与能力考试可以在技巧啦啦操、舞蹈啦啦操、健美操中任选两项进行。考试以单人或组合形式完成自编成套动作，音乐时间45秒—1分钟，存储介质为移动USB接口U盘，音乐须为MP3格式，乐曲须在根目录第一首。

（1）技巧啦啦操自编成套考试：成套中以肩位托举、抛接、翻腾为主。成套展示需要队员配合的，（配合队员不得超过4人，配合队员只能在成套展示中出现）。

（2）舞蹈啦啦操自编成套考试：成套中需体现2种风格的舞蹈动作，风格可在花球、街舞、爵士、现代舞、中任选2种，每种风格必须完成连续的4×8拍舞蹈动作；成套中必须出现转体、跳跃、翻腾、柔韧与平衡4类难度动作，每类必须完成1个。

（3）健美操成套动作应尽可能展示考生专项技术水平和综合能力。成套动作必须完成连续的3×8拍竞技健美操操化动作组合，难度动作不超过4个，每类一个，难度动作必须体现柔韧素质。

标准与分值：

评分标准	分值
主题健康新颖，风格突出富有创意，动作类型丰富，基本姿态技术正确动作优美，表现力强，质量高。	60
健康新颖，风格富有一定创意，动作类型较丰富，基本姿态技术体现，表现力较强，质量较高。	40
健康新颖，动作类型不丰富，基本姿态体现较差，表现力欠缺，质量不高。	15

### 三、说明

- 1、考生的考试机会只有一次，出现失误不允许重做。
- 2、考生须穿着与考试专业相匹配的训练服、表演服、训练鞋参加考试。