

运动训练专业 2025 年专升本啦啦操项目测试评分标准

一、考核指标与所占分值(总分 100 分)

类别	基础形态	身体素质	专项素质	专项技术
考核指标	身材比例和形象	俯卧撑 两头起 团身跳 劈叉	A-侧手翻/单臂侧手翻 B-手倒立/单臂手倒立 C-科萨克跳(女); 屈体分腿跳(男) D-垂直劈腿/前搬腿平衡	自编成套动作组 合 8-12*8
分值	5 分	20 分	60 分	15 分

二、考试方法与评分标准

(一) 基础形态(5 分): 身体比例和形象

考试方法: 身高、外貌、身体形态以及气质由评委目测评分。

评分标准: 考评员目测考生身体比例, 根据三长一小(颈长、臂长、腿长及脸小)的标准及面部形象进行综合评定。

注: 女生 1.60 米以上, 男生 1.70 米以上

评分等级: 非常好: 5 分; 好: 4 分; 较好: 3 分; 一般: 2 分; 差: 1 分。

(二) 身体素质(总共 20 分)

1、连续 30 次俯卧撑/分钟(5 分)

(1)测试方法, 一分钟计时: 身体收紧呈一直线, 做动作时两肩与两肘关节同高, 推起时有力, 节奏快, 动作干净。

(2)评分标准: 一分钟之内完美完成 30 个俯卧撑, 动作标准规范有力, 干净完美的连续完成, 给满分 5 分;

评分等级: 非常好: 5 分; 好: 4 分; 较好: 3 分; 一般: 2 分; 差: 1 分。

2、连续 30 次腹肌两头起/分钟(5 分)

(1)测试方法, 一分钟计时: 身体收紧, 收起时身体充分, 双脚双手并拢同时触及。打开时双手双脚同时触地, 能够连续完美完成。

(2)评分标准: 一分钟之内, 动作标准规范有力, 能够干净完美的连续完成 30 次, 给满分 5 分。

评分等级: 非常好: 5 分; 好: 4 分; 较好: 3 分; 一般: 2 分; 差: 1 分。

3、连续 30 次团身跳(5 分)

(1)测试方法, 一分钟计时: 站在地板或地毯上连续团身跳。站立时双脚并拢健美操基本站姿。跳起时双脚并拢, 双膝并拢高于或同于髋关节水平位置。

(2)评分标准: 一分钟之内, 动作标准规范有力, 能够干净完美的连续完成 30 次, 落地有缓冲, 给满分 5 分。



评分等级：非常好：5分；好：4分；较好：3分；一般：2分；差：1分。

4、劈叉（5分）

（1）测试方法：在地板上进行左、右腿纵叉测试，前后腿分开一条直线，要求上体直立，脚尖、膝盖伸直，姿态准确。测量胯部离地面的高度。

（2）评分标准：左、右脚劈叉各占2.5分，胯部紧贴地面，前后腿成一条直线，得2.5分，任意一条腿离地面每高出2cm高，扣1分。

（三）专项技术（15分/组，总共60分）

1. 考试方法：考生须在地面或垫子上完成不同组别的难度动作各1个，每个难度动作可完成3次，取最好成绩，四组难度的相加为最终成绩。

2. 评分标准：考评员参照《2021-2024啦啦操评分细则》，独立对考生的动作质量和完成情况进行综合评定。

表1 啦啦操评分细则

序号	动作名称	分值	标准	动作错误扣分	评分等级
1	侧手翻	15	1. 一条直 2. 两手、两脚四个支撑点依次落地	(1) 肩与落脚点不在一条直线上 (2) 屈膝 (3) 屈髋	非常好 13-15 好: 10-12 较好: 7-9 一般: 4-6 差: 0-3
	单臂侧手翻	15	1. 一条直 2. 单手、两脚三个支撑点依次落地	(1) 肩与落脚点不在一条直线上 (2) 屈膝 (3) 屈髋	非常好 13-15 好: 10-12 较好: 7-9 一般: 4-6 差: 0-3
2	双手手倒立	15	1. 夹肘 2. 顶肩 3. 立腰 4. 脚尖上伸	(1) 屈髋 (2) 塌腰 (3) 身体不再一条直线 (4) 身体缺乏紧张度	非常好 13-15 好: 10-12 较好: 7-9 一般: 4-6 差: 0-3
	单手手倒立	15	1. 夹肘 2. 顶肩 3. 立腰 4. 脚尖上伸	(5) 屈髋 (6) 塌腰 (7) 身体不再一条直线 (8) 身体缺乏紧张度	非常好 13-15 好: 10-12 较好: 7-9 一般: 4-6 差: 0-3
3	科萨克跳(女)	15	1. 垂直起跳，双腿平行于地面或高于地面，一腿伸直一腿屈膝	(1) 手臂姿态无控制 (2) 膝盖未水平 (3) 双腿未与地面平行	非常好 13-15 好: 10-12 较好: 7-9



		2. 两大腿并拢		一般：4-6
		3. 双腿并拢同时落地		差：0-3
屈体分腿跳 (男)	15	1. 垂直起跳，双腿并拢		非常好 13-15
		身体折叠至体前屈，双腿平行于地面	(1) 手臂姿态无控制	好：10-12
		2. 躯干与双腿夹角不大于 60°，手臂前伸向脚尖	(2) 膝盖未水平 (3) 双腿未与地面平行	较好：7-9 一般：4-6 差：0-3
4 垂直劈腿	15	1. 一腿支撑，另一腿举起至 180° 成垂劈腿		非常好 13-15
		2. 双手触地位于支撑腿两侧	1. 两腿之间角度最小 170°	好：10-12
		3. 头、躯干与腿成一直线	2. 支撑腿必须与地面保持接触	较好：7-9 一般：4-6 差：0-3
前搬腿平衡	15	1. 一腿支撑，另一腿向前举至 180° 成前踢，单手或双手抱住	(1) 失去平衡	非常好 13-15
		2. 单腿站立保持 2 秒	(2) 腿未达到 170°	好：10-12
				较好：7-9 一般：4-6 差：0-3

(四) 专项技术与能力 (15 分)

(1) 测试方法：考生在舞蹈啦啦操和者技巧啦啦操中 2 选 1 展示，在地毯或地板上进行，啦啦操成套动作应尽可能展示考生专项技术水平和综合能力。成套动作至少必须完成连续的 8×8-12×8 拍啦啦操动作组合，舞蹈啦啦操项目难度动作不限；技巧啦啦操，可选择最擅长的翻腾类难度，或者转体类难度展示。（注：音乐自备）

(2) 评分要求：学生按照名单顺序逐个进行，由考评员按照国家体育总局规定的评分规则要求进行评分，按要求对动作质量进行评分。取各考官平均分为最后得分。

(3) 评分标准：成套动作完美完成给满分 15 分。

评分等级：非常好 13-15；好：10-12；较好：7-9；一般：4-6；差：0-3。

