

# 2025 年专升本体育技能加试科目

## （健美操、啦啦操）测试细则及评分标准

### 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	纵劈腿 横劈腿 10 秒钟快速俯卧撑	A-文森俯卧撑或后举腿文森 俯卧撑（前、侧抱腿）	自编成套动 作组合 8-12*8
			B-直角支撑或分腿支撑（立转 720°）	
分值	10 分	20 分	C 屈体分腿跳 D-垂直劈腿（单臂侧手翻/侧 空翻） 20 分	50 分

### 二、考试方法与评分标准

#### （一）基础形态(10 分)：身体比例和形象

- 1、考试方法：身高、外貌、身体形态以及气质由评委目测评分。
- 2、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

#### （二）身体素质（总共 20 分）

##### 1、纵劈腿（左、右各 5 分，共计 10 分）

(1) 动作规格：两腿前后分开于地面成一条直线，腿贴于地面，上体正直。

(2) 评分标准：达到动作规格记 10 分，每离地面 1 厘米扣 0.3 分（左右合扣 1 次分）。



表1 纵劈腿评分标准

分值	距离 (厘米)	分值	距离 (厘米)	分值	距离 (厘米)	分值	距离 (厘米)
5.0	0	3.5	5	2.0	10	0.5	15
4.7	1	3.2	6	1.7	11	0.2	16
4.4	2	2.9	7	1.4	12	0	17
4.1	3	2.6	8	1.1	13		
3.8	4	2.3	9	0.8	14		

2、10 秒钟快速俯卧撑（10 分）

(1) 动作规格：俯撑臂屈伸，屈臂时肩平于肘，身体始终成一直线，头颈自然伸直。

(2) 评分标准：10 秒内计次数，男生 15 次、女生 13 次记 10 分，每少 1 次扣 1 分。

表2 10 秒钟快速俯卧撑评分标准

男生				女生			
分值	次数	分值	次数	分值	次数	分值	次数
10	15	4	9	10	13	4	7
9	14	3	8	9	12	3	6
8	13	2	7	8	11	2	5
7	12	1	6	7	10	1	4
6	11	0	5	6	9	0	3
5	10			5	8		

(三) 专项技术（5 分/组，总共 20 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《2021-2025 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3 健美操专项技术评分细则

序号	动作名称	分值	标准	动作错误扣分	评分等级
A	文森 俯卧撑	5	1. 前撑 2. 双腿必须伸直 3. 保持此姿势完成一次俯卧撑	(1) 肩与大臂不在一条直线上 (2) 屈膝 (3) 架起腿低于肱三头肌上端	5分: 完美完成 4-4.9分: 非常好 3.5-3.9分: 好 3.0-3.4分: 较好 1.1-2.9分: 一般 0-1.0分: 差
	后举腿 文森俯卧撑	5	1. 前撑 2. 双腿必须伸直 3. 后举腿姿势完成一次俯卧撑	(1) 肩与大臂不在一条直线上 (2) 屈膝 (3) 架起腿低于肱三头肌上端 (4) 后腿未举	5分: 完美完成 4-4.9分: 非常好 3.5-3.9分: 好 3.0-3.4分: 较好 1.1-2.9分: 一般 0-1.0分: 差
B	直角支撑	5	1. 双手位于身体两侧贴近于臀部 2. 只允许双手手掌触地屈髋, 双腿平行于地面, 保持2秒	(1) 身体任何部位触及地面 (2) 技术动作未保持2 (3) 水平支撑时双腿没有平行于地面	5分: 完美完成 4-4.9分: 非常好 3.5-3.9分: 好 3.0-3.4分: 较好 1.1-2.9分: 一般 0-1.0分: 差
	分腿支撑	5	1. 双臂支撑只有手掌触及地面 2. 双手位于体前 3. 屈髋分腿, 双腿平行于地面 4. 保持2秒	(1) 身体任何部位触及地面 (2) 技术动作未保持2秒 (3) 水平支撑时双腿没有平行于地面	5分: 完美完成 4-4.9分: 非常好 3.5-3.9分: 好 3.0-3.4分: 较好 1.1-2.9分: 一般 0-1.0分: 差
C	屈体分腿跳	5	1. 垂直起跳, 双腿并拢身体折叠至体前屈, 双腿平行于地面 2. 躯干与双腿夹角不大于60°, 手臂前伸向脚尖	(1) 手臂姿态无控制 (2) 膝盖未水平 (3) 双腿未与地面平行	5分: 完美完成 4-4.9分: 非常好 3.5-3.9分: 好 3.0-3.4分: 较好 1.1-2.9分: 一般 0-1.0分: 差
D	垂直劈腿	5	1. 一腿支撑, 另一腿举起至180°成垂劈腿 2. 双手触地位于支撑腿两侧 3. 头、躯干与腿成一直线	(1) 两腿之间角度最小170° (2) 支撑腿必须与地面保持接触	5分: 完美完成 4-4.9分: 非常好 3.5-3.9分: 好 3.0-3.4分: 较好 1.1-2.9分: 一般 0-1.0分: 差



表 4 啦啦操专项技术评分细则

动作名称	分值	标准	评分细则	评分等级
前/侧抱腿	5	1. 考生双手持花球 任选左右腿依次完成前抱腿、侧抱腿各一次 2. 完成过程中主力腿与上抱腿均要保持直膝状态	严格按照考生动作给以相应分数	5分: 170° 以上 3.0-4.9分: 135-169° 1.0-2.9分: 135° 以下 不低于 135°
立转 720°	5	1. 考生双手持花球完成立转 720° (向左、向右转均可) 2. 旋转过程中身体保持直立, 主力腿直膝并高立踝, 动力腿紧贴于主力腿膝关节内侧, 大腿平行地面	严格按照考生动作给以相应分数	5分: 按照标准高质量完成立转 720° 4.0-4.9分: 旋转过程中动作质量不错, 结束时稍有不稳 3.0-3.9分: 勉强完成立转 720°, 整个动作过程身体控制不佳、动作规范性不够好 1-2.9分: 完全不能完成立转 720°, 过程中没有身体的控制与动作质量
屈体分腿跳	5	1. 考生垂直起跳, 双腿并拢身体折叠至体前屈, 双腿平行于地面 2. 躯干与双腿夹角不大于 60°, 手臂前伸向脚尖	考生手臂姿态要控制, 膝盖水平, 双腿与地面平行	5分: 按照标准高质量完成, 两腿起跳后夹角为 180° 4.0-4.9分: 完成屈体分腿跳, 但夹角在 135-175° 之间, 身体姿态欠佳 3.0-3.9分: 勉强完成, 身体延伸不足, 空中出现高低腿, 双腿开度不够 1-2.9分: 双腿夹角小于 135°, 空中无身体姿态控制
单臂侧手翻/侧空翻	5	1. 考生单手持双花球完成侧手翻一次 (左、右手任选一侧作为支撑) 或双手持花球完成侧空翻一次; 2. 要求单臂侧手翻/侧空翻过程中, 头顶至脚尖成一直线, 整个过程直膝、绷脚。	严格按照考生动作给以相应分数。	5分: 按照动作标准高质量完成侧空翻, 动作完成过程快速、稳定; 4.0-4.9分: 侧空翻基本按照动作标准完成, 过程中脚尖、膝盖等动作细节欠佳, 或高质量完成单臂侧手翻, 动作完成过程快速、稳定; 3.0-3.9分: 动作完或速度较慢, 过程中身体没有成直线, 脚尖、膝盖等动作细节较差; 1-2.9分: 整个过程无姿态控制, 屈髋, 过程中出现双手支撑。



#### 四、专项技术与能力（50分）

（1）测试方法：在地毯或地板上进行，竞技健美操（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。成套动作必须完成连续的 8×8-12×8 拍竞技健美操（啦啦操）操化动作组合，难度动作不超过 4 个，每类 1 个，D 组难度动作必须体现柔韧素质；

（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体操管理中心健美操（啦啦操）运动员评分规则要求进行评分，按要求对动作质量进行评分。取平均分为最后得分。

（3）评分标准：难度动作及操化评分要求与标准

##### ① 健美操

成套动作中要求使用规定难度动作总数 4-6 个，至少包含 8-12×8 拍完整的操化动作。

##### ② 啦啦操

成套动作中要求使用规定难度动作总数为 4-6 个，自编套路至少包含 8-12×8 拍完整的操化动作；街舞啦啦操难度动作和自编套路可适当调整，但必含屈体分腿跳、侧手翻、耐克。

表 5 健美操（啦啦操）专项技术成套动作评分标准

分值	评价内容
50-45 分	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 熟练掌握成套动作，姿态优美，动作自然协调；</li> <li>2. 技术精准，动作连贯、有力、干净、制动，爆发力强；</li> <li>3. 难度动作完成质量高，技术规范，动作标准；</li> <li>4. 规定套路移动路线编排流畅成自编套路成套动作编排好；</li> <li>5. 音乐协调，节奏吻合，成套表现力好，极富感染力。</li> </ol>



分值	评价内容
40-49 分	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 熟练掌握成套动作，姿态良好，动作协调；</li> <li>2. 技术较好，动作较为干净利落，力度较好，有爆发力；</li> <li>3. 难度动作完成质量较好，技术比较规范，动作比较标准；</li> <li>4. 规定套路移动路线编排较流畅或自编套路成套动作编排较好；</li> <li>5. 音乐协调，节奏标准，成套有较好的表现力与感染力。</li> </ol>
35-39 分	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 成套动作掌握较熟练，有轻微错误，动作比较协调；</li> <li>2. 技术一般，动作力度与连贯性一般；</li> <li>3. 难度动作完成质量一般；</li> <li>4. 规定套路移动路线编排一般或自编套路成套动作编排一般；</li> <li>5. 节奏较标准，成套表现力一般。</li> </ol>
30-38 分	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 成套动作熟练度一般，有较小部分错误，动作不太协调；</li> <li>2. 技术不太规范，动作不干净，力度较差，基本没有爆发力；</li> <li>3. 难度动作完成质量较差，成套表现力一般。</li> </ol>
30 分以下	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 成套动作不熟练，不规范，发力不正确，有多处错误；</li> <li>2. 动作完成质量差，成套表现力差，没有感染力。</li> </ol>

