2022年专升本啦啦操测试细则及评分标准

一、考核指标与所占分值(总分300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-文森俯卧撑或后举腿文森俯卧撑  B-直角支撑或分腿支撑  C-科萨克跳（女）；屈体分腿跳（男）  D-垂直劈腿或前搬腿平衡 | 自编成套动作组合8-12\*8 |
| 分 值 | 20分 | 70分 | 160分 | 50分 |

二、考试方法与评分标准

（一）基础形态(20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：优秀 16-20分；好：12-15；较好8-11；一般5-7分；差：0-4分

1. 身体素质（总共70分）

1、连续30次俯卧撑/分钟（20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20分；

评分等级：完美完成 16-20分；好：12-15；较好8-11；一般5-7分；差：0-4分

2、连续30次腹肌两头起/分钟（20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20分。

评分等级：完美完成 16-20分；好：12-15；较好8-11；一般5-7分；差：0-4分

3、连续40次团身跳（20分）

（1）测试方法，一分钟计时：站在地板或地毯上连续20次团身跳。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20分。

评分等级：完美完成16-20；好 12-15分；较好8-11；一般5-7分；差：0-4分

4、劈叉（10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5分，胯部紧贴地面，前后腿成一条直线，得10分，任意一条腿离地面每高出2cm高，扣1分。

（二）专项技术（40分/组，总共160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 | 40 | 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 | 完美完成33-40；  非常好25-32  好：27-24  较好：16-23  一般：8-15  差：0-8 |
|  | 单臂侧手翻 | 40 | 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 | 完美完成33-40；  非常好25-32  好：27-24  较好：16-23  一般：8-15  差：0-8 |
| 2 | 双手手倒立 | 40 | 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 | 完美完成33-40；  非常好25-32  好：27-24  较好：16-23  一般：8-15  差：0-8 |
|  | 单手手倒立 | 40 | 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 | 完美完成33-40；  非常好25-32  好：27-24  较好：16-23  一般：8-15  差：0-8 |
| 3 | 科萨克跳（女） | 40 | 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  2.两大腿并拢  3.双腿并拢同时落地 | （1）手臂姿态无控制  （2）膝盖未水平  （3）双腿未与地面平行 | 完美完成33-40；  非常好25-32  好：27-24  较好：16-23  一般：8-15  差：0-8 |
|  | 屈体分腿跳（男） | 40 | 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 | 完美完成33-40；  非常好25-32  好：27-24  较好：16-23  一般：8-15  差：0-8 |
| 4 | 垂直劈腿 | 40 | 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 | 完美完成33-40；  非常好25-32  好：27-24  较好：16-23  一般：8-15  差：0-8 |
|  | 前搬腿平衡 | 40 | 1.一腿支撑，另一腿向前举至180°成前踢，单手或双手抱住  2.单腿站立保持2秒 | （1）失去平衡  （2）腿未达到170° | 完美完成33-40；  非常好25-32  好：27-24  较好：16-23  一般：8-15  差：0-8 |

（三）专项技术与能力（50分）

（1）测试方法：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。成套动作必须完成连续的 8×8-12×8 拍啦啦操操化动作组合（可任选啦啦操项目其中之一进行表演），难度动作不限。

（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。取名名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50分。

评分等级：完美完成：42-50；非常好：33-41；好：24-32；较好15-23；一般：6-14；差：0-5。