

2022 年上海城建职业学院专科自主招生“免笔试, 面试入学” 啦啦操、健美操专项测试办法与评分标准

啦啦操（舞蹈啦啦操、技巧啦啦操等）、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%
	技巧啦啦操难度动作	15%	
基础能力	技巧啦啦操基本技术	20%	35%
	舞蹈啦啦操难度组合		
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：考生报名时，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		分值比例
	男	女	
实测身高	1.73m 以上	1.65m 以上	5%
	1.70-1.73m	1.60-1.64m	3%
	1.70 以下	1.59 以下	1%

2. 基础能力

2.1 技巧啦啦操

①规定难度动作 3 个（15%）A 翻腾：（男生毬子；女生侧手翻）B 三连跳：（男生双飞、跨栏、并腿屈体跳；女生双飞、跨栏、C 跳）C 托举：多底座肩位托举

②自选难度动作 2 个（20%）要求展示翻腾、托举、抛接难度，任选 2 个（依照啦啦操国际规则，根据完成质量评分）

①规定难度动作

规定难度动作		分值比例
男	女	
毽子	侧手翻	5%
双飞、跨栏、并腿屈体跳	女生双飞、跨栏、C跳	5%
多底座肩位托举	多底座肩位托举	5%

②自选难度动作

自选难度动作		分值比例
男	女	
完成难度	完成难度	20%
难度失误	难度失误	0%

2.2 舞蹈啦啦操 (35%)

考生以舞蹈技术技巧编排个人技巧组合秀，必须在以下每个类别中各选 1-2 动作进行组合编排，组合中不得少于 6 个动作，在 60 秒内运用舞蹈难度完成个人秀。

舞蹈难度测试内容选择如下：

跳跃类：横分腿跳、纵劈腿跳、交换腿跳、倒提紫金冠、反身跨跳、反身横分腿跳

转体类：平转、四位转、挥鞭转、旁腿转、抱腿转或其它旋转

技巧柔韧类：纵横劈叉、前或侧或后搬腿、后桥

翻腾类：燕式平衡前滚翻、挺身 j 后滚翻、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	分值比例
基本完成难度，难度动作不清晰，柔韧度较差，有爆发力。	20%
良好完成难度，难度动作基本清晰，柔韧度一般，有较好爆发力。	30%
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%

2.3 健美操

规定难度动作 4 个 (35%)

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		分值比例
男	女	
完成难度	完成难度	35%
难度失误	难度失误	20%

3. 专项技术

3.1 自编成套（60%）

考生参加专项技术与能力考试可以在技巧啦啦操、舞蹈啦啦操中任选一项进行。考试以单人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 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技巧啦啦操成套中以托举、抛接为主，在成套中必须完成连续的 4×8 拍以上的操化动作组合，成套展示可以带陪考。（陪考生必须为应届考生，陪考人数不得超过 3 人，陪考生只能在成套展示中出现）

②舞蹈啦啦操自编成套考试考生成套中必须出现 2 种风格的舞蹈动作，风格可在花球、街舞、爵士、芭蕾、现代舞、民舞中任选 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 4×8 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	分值比例
主题健康新颖，放个突出富有创意，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%

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、考生须穿着各自专业的练习服、表演服参加考试。