

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

(健身健美、举重)

一、测试指标及分值比例

类别	指标	分值比例
基本条件	骨架比例	20%
竞赛动作	男子健美、男子健体、健身模特（男子健身模特、女子健身模特）、女子比基尼健身、健身（健身先生、健身小姐）自选一项	40%
规定动作	深蹲、硬拉、卧推三项基本动作技能评定	40%

二、测试方法与评分标准

(一) 基本条件

1、骨架比例

(1) 方法及要求：考生通过穿着紧身健身服饰进行四个转向，再根据评分标准打分。

(2) 标准与分值：

表 1 评分标准

内容	标准	分值比例
骨架比例	骨架比例匀称，气质好；全身肌肉围度大、体脂率低、肌肉线条明显。	优 90-100 分
	骨架比例较匀称，气质较好；全身肌肉围度较大、体脂率较低、肌肉线条较明显。	良 75-89 分
	骨架比例一般、气质一般；全身肌肉围度较小、体脂率较高、清晰度低，有一定肌肉线条。	中 60-74 分

(二) 竞赛动作

1、男子健美

男子七个规定造型：前展双肱二头肌、前展双背阔肌、侧展胸部、后展双肱二头肌、后展背阔肌、前展腹部与腿部、侧展肱三头肌。

2、男子健体

(1) 四个向右转体（正向站立、左侧向站立、背向站立、右侧向站立）

3、健身模特

分为男子健身模特和女子健身模特,内容包括:

(1) 形体轮: 男子穿着黑色齐臀短裤进行四个向右转体; 女子穿着紧身连体泳衣进行四个向右转体;

(2) 华服轮: 可穿着华服、晚礼服、民族服饰等进行四个转向的展示。

4、女子比基尼健身

内容包括:

(1) 规定动作（正向站立、左侧向站立、背向站立、右侧向站立）;

(2) 行走与定位造型。

5、健身

分为男子健身和女子健身, 内容包括:

(1) 形体（四个向右转体定位造型）;

(2) 运动特长（90 秒运动特长轮）。

评判标准: 依据 2020 健美健身竞赛规则及裁判法（中国健美协会）

(三) 规定动作

表 2 健身健美训练三大项基本动作技评评分标准

分数	卧推、深蹲、硬拉	卧推、深蹲、硬拉	卧推、深蹲、硬拉	卧推、深蹲、硬拉
	优秀 (90-100 分)	良好 (75-89 分)	及格 (60-74 分)	不及格 (60 分以下)
标准	动作规范	动作较规范	能完成动作, 但不规范	无法完成动作

备注: 男子, 卧推 40kg、深蹲 60kg、硬拉 60kg;

女子, 卧推 20kg、深蹲 40kg、硬拉 40kg。

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、考生须穿着项目规定赛服及赛鞋参加考试。

3、规定动作（三大项）考核时允许佩戴护具。