

上海城建职业学院

2026 年专科层次依法自主招生体育专项技能测试

(啦啦操、健美操) 考纲

啦啦操（技巧啦啦操、舞蹈啦啦操等）、健美操

一、测试指标及分值比例

项目	指标	分值
基础能力	完成难度动作	40
基本技术	展示基本技术	40
专项技术	完成自编成套动作	120
总分		200

二、测试方法与评分标准

1. 基础能力

(1) 技巧啦啦操难度动作（满分 40 分）

A 翻腾：（男生毬子或单手侧手翻；女生前滚翻、侧手翻或单臂侧手翻）任意选择完成其中的一个动作。（占 20 分）

B 跳步：（男生连续双飞、跨栏或并腿屈体跳；女生团身跳、双飞、跨栏或 C 跳）任意选择完成其中的两个动作。（占 20 分）

自选难度动作		得分
男	女	

完成难度	完成难度	30-40
基本完成难度	基本完成难度	0-25
未完成难度	未完成难度	0

(2) 舞蹈啦啦操难度动作 (满分 40 分)

考生以舞蹈技术技巧为展示,必须在以下每个类别中至少选择 1 个难度动作进行展示,展示难度动作总数不得少于 5 个动作,在 60 秒内完成。

舞蹈难度测试内容选择如下:

- 跳跃类: 团身跳、提尔特跳、纵跨跳、哈基提跳、反身纵跨跳、反身横分腿跳等。
- 转体类: 巴塞转体 360、巴塞转体 720、铅笔转 720、库佩转体 360、阿拉 C 杠 2 周或其他旋转。
- 技巧柔韧类: 竖叉、横叉、侧搬腿、侧搬腿加屈伸等。
- 翻腾类: 前滚翻、侧手翻、单臂侧手翻、前或后软翻、侧空翻、挺身前空翻等。

标准与分值:

评分标准	得分
未完成难度, 难度动作失败, 柔韧度差, 无爆发力	1-5
基本完成难度, 难度动作不清晰, 柔韧度较差, 有爆发力	5-20
良好完成难度, 难度动作基本清晰, 柔韧度一般, 有较好的爆发力	20-30

较高的完成难度，难度动作较为清晰，柔韧度较好，爆发力强	30-40
-----------------------------	-------

(3) 健美操难度动作（满分 40 分）

规定难度动作 4 个

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 2025—2028 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		得分
男	女	
完成难度	完成难度	30-40
基本完成难度	基本完成难度	0-25
未完成难度	未完成难度	0

2. 基本技术

(1) 技巧啦啦操基本技术（满分 40 分）

要求展示托举、抛接难度，任选 1 类（依照啦啦操国际规则，根据完成质量评分）。

自选难度动作		得分
男	女	
完成难度	完成难度	0-40
未完成难度	未完成难度	0

(2) 舞蹈啦啦操基本技术 (满分 40 分)

36 个手位动作的操化组合

评分标准	得分
未完成，动作失败，柔韧度差，无爆发力。	1-5
基本完成，动作不清晰，柔韧度较差，有爆发力。	5-20
良好完成，动作基本清晰，柔韧度一般，有较好的爆发力。	20-30
较高地完成，动作较为清晰，柔韧度较好，爆发力强。	30-40

(3) 健美操基本技术 (满分 40 分)

竞技健美操七个基本步伐与基本手位组合展示

评分标准	得分
未完成，动作失败，柔韧度差，无爆发力。	1-5
基本完成，动作不清晰，柔韧度较差，有爆发力。	5-20
良好完成，动作基本清晰，柔韧度一般，有较好的爆发力。	20-30
较高地完成，动作较为清晰，柔韧度较好，爆发力强。	30-40

3. 专项技术

自编成套动作（满分 120 分）

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、健美操中任选两项进行。考试以单人或组合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 USB 接口 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：成套中以肩位托举、抛接、翻腾为主。成套展示需要队员配合的，（配合队员不得超过 4 人，配合队员只能在成套展示中出现）。

(2) 舞蹈啦啦操自编成套考试：成套中需体现 2 种风格的舞蹈动作，风格可在花球、街舞、爵士、中任选 2 种，每种风格必须完成连续的 2×8 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 3×8 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	得分
主题健康新颖，风格突出富有创意，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。	80-120
具有主题，风格富有有一定创意，动作类型较丰富，	25-80

基本姿态技术体现，表现力较强，质量较高。	
无主题，动作类型不丰富， 基本姿态体现较差，表现力欠缺，质量较不高。	0-25

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. 考生须穿着与考试专业相匹配的训练服、表演服、训练鞋参加考试。