

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

（健身健美、举重）考纲

健身健美、举重

一、测试指标及分值比例

类别	指标	分值比例	分值
身体成分 【20%】	体脂率（皮褶测量法）	10%	20
	腰臀比	10%	20
专项技能 【60%】	FMS 功能性测试	20%	40
	三大项（深蹲、硬拉、卧推）	20%	40
	体能综合素质（Hyrox）	20%	40
造型展示 【20%】	男子健美；男子健体；健身模特（男子健身模特、女子健身模特）；女子健身比基尼；健身（健身先生、健身小姐）自选一项	20%	40
总分			200

二、考试方法与评分标准

（一）身体成分【20%】

1. 体脂率测量（10%）

（1）方法及要求：将依照 Broxek(1963)改良公式。

测量部位：男子体脂率不大于 18%（含），女子体脂率不大于 21%（含）。

① 男：（胸、腹、大腿）；

② 女：（三头肌、髂前上嵴上、大腿）。

（2）皮褶钳的使用方法：

a. 受试者直立，在其右侧测量；

b. 皮褶钳置于皮肤表面且垂直于皮质，测量点距拇指食指边缘 $\approx 1\text{cm}$ ，皮褶游离缘与基底部中间；

c. 读数前等 1-2 秒且捏住皮褶不松；

d. 每部位测 2 次，差别 $>1-2\text{mm}$ 需重测；

e. 重/测时皮肤需恢复正常纹理厚度。

（3）体脂率计算办法：

男子体脂率 = $\{4.57 / [1.0913 - 0.00116 * (\text{肩胛骨下角下皮脂厚度} + \text{肱二头肌前皮脂厚度})] - 4.142\} * 100$

女子体脂率 = $\{4.57 / [1.0897 - 0.00133 * (\text{肩胛骨下角下皮脂厚度} + \text{肱二头肌前皮脂厚度})] - 4.142\} * 100$ （2）



(4) 皮褶测量点：

① 胸：皮褶斜行，腋前线和乳头连线 1/2 处；

② 腹：皮褶垂行，脐右侧 2cm 处；

③ 大腿：皮褶垂行，大腿前部中；线、髌骨上缘与腹股沟连线中点处

④ 三头肌：皮褶垂行，双臂自然下垂，上臂后侧肩峰和鹰嘴连线中点；

⑤ 髂前上嵴上：皮褶斜行，腋前线过髂前上嵴上方，沿髂骨翼自然走行；

⑥ 大腿：皮褶垂行，大腿前部中线、髌骨上缘与腹股沟连线中点处。

标准与分值：

表 1 评分标准

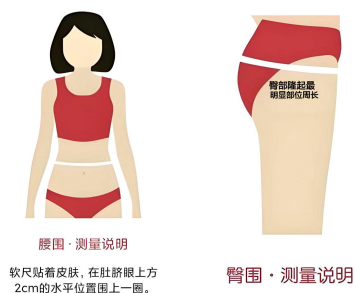
内容	男生标准	女生标准	分值
皮褶测量	体脂率 $\leq 14\%$	体脂率 $\leq 20\%$	优 18-20 分
	$14.1\% \leq \text{体脂率} \leq 18.6\%$	$20.1\% \leq \text{体脂率} \leq 23.4\%$	良 15-17 分
	$19.9\% \leq \text{体脂率} \leq 22.6\%$	$23.5\% \leq \text{体脂率} \leq 26.0\%$	中 12-14 分

2. 腰臀比（WHR）测量（10%）

(1) 方法及要求:

$$WHR = \text{腰围} \div \text{臀围}$$

腰围 W: 躯干最细位置, 脐上 2cm;



臀围 H: 臀部隆起最明显部位周长。

表 2 评分标准

内容	男生标准	女生标准	分值
腰臀比	腰臀比 ≤ 0.9	腰臀比 ≤ 0.85	优 18-20 分
	$0.91 \leq \text{腰臀比} \leq 0.95$	$0.86 \leq \text{腰臀比} \leq 0.90$	良 15-17 分

(二) 专项技能【60%】

1. FMS 功能性筛查 (20%)

FMS 通过 7 项基础动作, 暴露身体在力量、灵活性、稳定性上的缺陷。对于健美运动员, 这些缺陷不仅会阻碍完美体型的塑造, 更是导致日后训练受伤 (如腰椎间盘突出、关节磨损) 的根源。

(1) 筛查动作评分标准 (0-3 分)

注意: 以下为标准的 FMS 评分细则, 重点标记了健美项目中不

可接受的风险。

动 作 名 称	3 分（完美）	2 分（代偿）	1 分（错误）	0 分（疼痛）
深蹲 (DS)	膝盖与脚尖方向一致，髌部关节在膝盖下方，背部保持中性位。	完成 3 分动作，但膝盖有轻微内翻/外翻或髌部移动不正。	胸椎过度前屈或后凸，无法保持背部中性位。	膝关节或背部出现疼痛。
跨栏步 (IS)	前脚跟接触地面，前膝与地面垂直。	完成 3 分动作，但前膝不垂直或有内翻。	前脚踝未触地或前膝内翻。	膝盖或脚踝疼痛。
单腿深蹲 (SLS)	身体重心在单腿足弓，胫骨垂直。	完成 3 分动作，但脚裸外翻或内翻。	膝盖内翻或髌部外展。	膝盖或髌部疼痛。
肩关节活动度 (RS)	两手能在头后交叉。	完成 3 分动作，但肩关节有代偿性活动。	只能在头后平举。	肩部疼痛。
主动直腿上抬 (AHL)	左右腿在同一水平面，保持稳定。	完成 3 分动作，但两腿水平高度差距大。	只能抬起一侧。	腰部或大腿疼痛。
躯干稳定俯卧撑 (PUSH)	背部保持直线，无塌	完成 3 分动作，但臀部抬高或下沉。	身体不能保持直线。	肩部或手腕疼痛。
旋转稳定 (ROT)	膝盖保持在脚尖前方，身体保持稳定。	完成 3 分动作，但膝盖向外张。	膝盖向外张。	膝盖或臀部疼痛。

(2) 评分标准

分数	19-21 分	16-18 分	14-15 分	14 分以下
	优秀 (36-40 分)	良好 (29-35 分)	合格 (24-28 分)	不合格 (24 分以下)
标准	动作规范 功能优秀	动作较规范，功能良好	能完成动作，但不规范	无法完成动作

(3) 评估目标

0 分：疼痛警报

行动：立即就医或暂停训练。任何疼痛都可能是伤病的前兆。

1 分：技术缺陷 ✕

行动：不具备完成该动作的功能基础，需要先进行矫正训练。

2 分：代偿完成

行动：能完成动作但有代偿，需重点修正。

3 分：完美无缺

行动：无需额外干预，进入强化训练阶段。

2. 三大项基本素质（20%）

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 (36-40 分)	良好 (29-35 分)	及格 (24-28 分)	不及格 (24 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。

3. 体能组合素质（20%）

具体分值参考 hyrox 计时标准。主要测评项目包括：农夫行走（20m）——男生 8kg 壶铃/女生 kg 壶铃、下砸墙球（20 次）——男生 8kg/女生 5kg、20 米折返跑（100m）、波比跳（20 次）、沙袋弓箭步（20m）组成的复合训练。

（三）造型展示【20%】

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

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. 女子健身比基尼/健身模特/健身小姐

四个向右转体（正向站立、左侧向站立、背向站立、右侧向站立）

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、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。