附件3

体育专业健美操、啦啦操专项

技能测试内容和评分标准

一、测试内容与分值

测试分为专项素质（20分）和专项技术（80分）两部分，满分为100分，考生得分乘以0.6即为最后得分。

二、专项素质（20分）

**纵劈腿（20分）**

1.动作要求：两腿伸直前后分开，腿贴于地面成一条直线，上体正直。

2.评分标准：左、右纵劈腿各10分，胯部每距离地面1厘米扣0.6分。具体评分标准参见下表。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 距离  （厘米） | 分值 | 距离  （厘米） | 分值 | 距离  （厘米） |
| 10.0 | 0 | 6.4 | 6 | 2.8 | 12 |
| 9.4 | 1 | 5.8 | 7 | 2.2 | 13 |
| 8.8 | 2 | 5.2 | 8 | 1.6 | 14 |
| 8.2 | 3 | 4.6 | 9 | 1.0 | 15 |
| 7.6 | 4 | 4.0 | 10 | 0.4 | 16 |
| 7.0 | 5 | 3.4 | 11 | 0 | 17 |

三、专项技术（80分）

1.专项技术要求

根据规定音乐，展示自编符合健美操或啦啦操评分规则和特定要求的成套动作。

2.难度动作及操化动作要求

（1）健美操成套动作中要求使用规定难度动作，包括屈体分腿跳、科萨克跳、直角支撑、后倒俯卧撑、跳转360度成纵劈叉，在成套动作中均衡合理安排。选择自编套路考试时允许难度动作升级使用。自编套路至少包含5x8拍完整的操化动作。

（2）啦拉操成套动作中要求规定难度动作，包括跨栏跳、立转2周、垂直劈腿、转体4次踢腿、侧手翻，在成套动作中均衡合理安排。选择自编套路考试时允许难度动作升级使用。自编套路至少包含5x8拍完整的操化动作。

(3)面向、路线、空间、场地等运用合理。

(4)考生考试时应按项目要求适当着装与鞋。

(5)动作要求规范，协调连贯，动作与音乐配合好，成套动作表现出良好的体力、耐力与表现力。

3.评分标准

(1)完成情况(包括难度动作，每个5分) 60分

裁判员对完成动作时出现的不同错误，分别按轻微错误、显著错误和严重错误以及失误或摔倒进行扣分。轻微错误扣2分;显著错误扣5分;严重错误扣8分;失误或摔倒扣12分。

(2)成套编排 10分

(3)总体印象 10分