附件8

四川省普通高等学校招生体育类专业统考

啦啦操专项考试项目及分值

一、考试内容

（一）身体素质（4分）

（二）专项难度（8分）

（三）规定成套展示（28分）

二、考试动作标准及评定办法与细则

（一）身体素质（4分）

**1.纵劈腿（2分)**

**考试动作标准：**

考生任选左、右腿完成；平地纵叉，两腿直膝，前腿脚跟着地，后腿脚面着地，髋关节正，身体正直（不持花球）。

**评定办法与细则:**

测量大腿根部离地距离，髋关节不正则直接计0分。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **性别** | **分值** | **距离（厘米）** |
| 男生 | 2 | 0cm |
| 1.8 | 1-2cm |
| 1.5 | 3-4cm |
| 1.0 | 5-6cm |
| 0.5 | 7-8cm |
| 0 | 9cm及以上 |
| 女生 | 2 | 0cm |
| 1.8 | 1cm |
| 1.5 | 2cm |
| 1.0 | 3cm |
| 0.5 | 4cm |
| 0 | 5cm及以上 |

**2. 20秒钟快速两头起(2分)**

**考试动作标准：**

身体仰卧平躺于地面，两腿并拢自然伸直，两臂于头后自然伸直（每次都必须肩和脚后跟触及地面）。起坐时，两腿两臂同时向上，手指尖必须至少触及脚背，以胯为轴使身体形成对折，然后还原成开始状态，循环进行（不持花球）。

**评定办法与细则:**

按 20 秒计数换算分值，男生25次、女生20次为满分；平躺时肩和脚后跟未触及地面算违例，对折时手指未触及脚背算违例，违例当次不计数。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **性别** | **分值** | **次数** |
| 男生 | 2 | 25 |
| 1.8 | 24 |
| 1.6 | 23 |
| 1.4 | 22 |
| 1.2 | 21 |
| 1.0 | 20 |
| 0.8 | 19 |
| 0.6 | 18 |
| 0.4 | 17 |
| 0.2 | 16 |
| 0 | 15及以下 |
| 女生 | 2 | 20 |
| 1.8 | 19 |
| 1.6 | 18 |
| 1.4 | 17 |
| 1.2 | 16 |
| 1.0 | 15 |
| 0.8 | 14 |
| 0.6 | 13 |
| 0.4 | 12 |
| 0.2 | 11 |
| 0 | 10及以下 |

（二）专项难度（8分）

**1.前、侧抱腿（2分）**

**考试动作标准：**

考生双手持花球任选左、右腿依次完成前抱腿、侧抱腿各一次；完成过程中主力腿与上抱腿均要保持直膝状态。

**评定办法与细则：**

考评员严格依照考试动作标准给予考生相应分数，抱腿高度最低要求不低于135°。

|  |  |
| --- | --- |
| **分值** | **评价内容** |
| 2 | 170°及以上 |
| 1-1.9 | 135°-169° |
| 0.5-0.9 | 135°及以下 |

**2.立转720°（2分）**

**考试动作标准：**

考生双手持花球完成立转720°（向左、向右转均可），要求旋转过程中身体保持直立，主力腿直膝并高立踝，动力腿紧贴于主力腿膝关节内侧，大腿平行地面。

**评定办法与细则：**

考评员在评判过程中，严格按照此动作标准进行分值评判。

|  |  |
| --- | --- |
| **分值** | **评价内容** |
| 2 | 按照动作标准要求高质量完成立转720° |
| 1.5-1.9 | 旋转过程中动作质量不错，动作结束时稍有不稳定 |
| 1-1.4 | 勉强完成立转720°，整个动作过程身体控制不佳，动作规范性不够好 |
| 0.5-0.9 | 完全不能完成立转720°，过程中没有身体的控制与动作质量 |

**3.屈体分腿三连跳（2分）**

**考试动作标准：**

考生由站立位开始，双脚同时发力垂直向上起跳，至屈体分腿位置，双腿夹角不小于135°；双手持花球延双腿起跳方向延伸控制，三次屈体分腿跳连接流畅，不能出现多余小跳。

**评定办法与细则:**

考评员除了评判动作过程完成质量，还要注意三次屈体分腿跳之间的连接流畅度。

|  |  |
| --- | --- |
| **分值** | **评价内容** |
| 2 | 按照动作标准高质量完成连续三次屈体分腿跳，并且两腿起跳后夹角为180° |
| 1.5-1.9 | 完成三次连续屈体分腿跳，但夹角在135°-175°之间，身体姿态欠佳 |
| 1-1.4 | 勉强完成三次连续屈体分腿跳，身体延伸不足，空中出现高、低腿现象，双腿开度不足 |
| 0.5-0.9 | 缓冲起跳连接出现多余小跳，双腿夹角小于135°，空中无身体姿态控制 |

**4.单臂侧手翻/侧空翻（2分）**

**考试动作标准：**

考生单手持双花球，完成侧手翻一次（左、右手任选一侧作为支撑）或双手持花球完成侧空翻一次；要求单臂侧手翻或侧空翻过程中，头顶至脚尖为一条直线，整个过程直膝、绷脚。

**评定办法与细则:**

考评员严格依照考试动作标准对考生进行单臂侧手翻或侧空翻评判，若考生所展示时面向不好，考评员有权让考生再次重复一次此动作。

|  |  |
| --- | --- |
| **分值** | **评价内容** |
| 2 | 按照动作标准高质量完成侧空翻，动作完成过程快速、稳定 |
| 1.5-1.9 | 基本按照动作标准完成侧空翻，过程中脚尖、膝盖等动作细节欠佳；或高质量完成单臂侧手翻，动作完成过程快速、稳定 |
| 1-1.4 | 动作完成速度较慢，过程中身体没有成直线，脚尖、膝盖等动作细节较差 |
| 0.5-0.9 | 整个动作过程无姿态控制，屈髋，过程中出现双手支撑 |

（三）规定成套展示（28分）

**考试动作标准：**考生根据规定音乐展示完整套路。其中套路包含难度动作及手位组合动作。

**1.规定套路图示**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 第一个八拍动作描述 | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 36e83ed8cf3a69c57bd0a57da17b3b6 | a783bbf4bcba60b1424e884365dce4b | c71568fac3b93eb713b95dc70d4995a | 2c443175cb16a125ca19bf0461c050f | | 准备姿势 | 1 | 2 | 1 | | | | | | | |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 32b86a9c24ec10418a8cd0fc0070768 | d8fb4c33c1e4f413f2f20988c614af8 | 09386c93435de1f870fd228aed224cb | 2cbcead3741e5cc1c061db28b1f9c7e | | 2 | 3 | 4 | 5 | | | | | | | |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | 66c2005b678314158109198f98f8522 | 60425af89b170659ab2fd92991c3771 | bd2287e0aa2e807beac7301e9a8a2c0 | | 6 | 7 | 8 | | | | | | | |
| 准备姿势 | 左脚点地，左侧上冲拳手位，身体直立，面向 1 点 | | | | | |
| 1-8 拍 | 前奏（1-2拍）  1拍:双腿开立，双手呈“长T”手位  哒拍：双腿并腿屈膝，双手收回呈“加油”手位  2拍：双腿呈马步蹲，右手正上冲拳，左手贴紧身体  1-2拍：右手逆时针画圈两次  3拍：双腿并腿屈膝，双手收回交叉，右上左下，低头  4拍：并腿立踝，双手呈“上V”手位  5拍：并腿屈膝，双手内绕环至“下 X ”手位  6拍：屈体分腿跳  7-8拍：并腿屈膝，“下H”手位，低头 | | | | | |
| 第二个八拍动作描述 | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | de8d36483f7ac798aaf97990106acd6 | 716bba16e4ee9f0b72821bb8fa7ef8c | 757925ccb29edab73e58b070ab727e5 | 80b22e31c6a52683f38771bf65cc3a4 | | 1-2 | 3 | 4 | 5 | | | | | | | |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 701c9e8de695683674bad3c044b9c9c | 69e62fc769215913f05eb2a76b45102 | 63d910a1bd4da729ff70cbc9e4e8295 | 1fb6992302539714ccac0c78dbabe66 | | 6 | 7 | 哒 | 8 | | | | | | | |
| 1-8 拍 | 1-3拍：双腿开立，双手呈“短T”手位到“下H”手位,身体由前向上做律动，低头到抬头  4拍：双腿屈膝，双手呈“屈臂X”手位  5拍：并腿立踝，双手呈“上V”手位  6拍：并腿屈膝，双手呈“X”手位，低头  7拍：右脚迈步向前，双手呈“上V”手位  哒拍：双腿并步，双手收回“加油”手位  8拍：右脚迈步向前，双手呈“下V”手位 | | | | | |
| 第三个八拍动作描述 | 侧手翻  1-8 | | | | | | |
| 1-8 拍 | 第三个八拍为单臂侧手翻 | | | | | |
| 第四个八拍动作描述 | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | b9c9c13d769a15f0693f4a2b5fa81fe | 3ce07be2295ccdaebba35af6f3a48bf | c4cf4707bec71da05b1954ea7bcb4ac | 7c0853caf2b28fa3b5dced27fb639d0 | | 1 | 哒 | 2 | 3 | | | | | | | |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | 43a8f51403cf666003ce7dcf61cf0c6 | 1b139ebe909b533ac3df9715555b263 | bd23669e15eeb9d017539ddba445df2 | | 4 | 5-6 | 7-8 | | | | | | | |
| 1-8 拍 | | 1拍：向右迈脚，双手由“短T”手位至“长T”手位  哒拍：左脚并腿，双手呈“短T”手位  2拍：双腿打开屈膝，右手呈“侧上冲拳”手位，左手屈臂放至肚脐眼处  3拍：收腿立踝，右手屈臂绕头一周，左手叉腰  4拍：开腿屈膝，右手直臂向下打，左手叉腰  5-6拍：收腿立踝，双手呈“加油”手位  7-8拍：左脚上步屈膝，右手在前左手在侧 | | | | |
| 第五个八拍动作描述 | |  |  |  | | --- | --- | --- | | 44a663315a2fda74711bf89a9c4953c | 立传 | 697b2ed6cde70fd8967dfd2d4d8c258 | | 1-5 | 6 | 7 | | | | | | | |
| 60fa4f458fdc9ca0f767c8b94d24625  8 | | | | | | |
|  | 1-8 拍 | | 1-5拍：阿拉C杠2周  6拍:接单足立转360度  7-8拍：开腿屈膝，双手呈“下V”手位 | | | | |
| 第六个八拍动作描述 | |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | c0520f1970a36524a659eb8a458d6f8 | b8cfdb05dd3e225cd1bbeb55fdffae3 | af88b30e19648fab04a96b71d2cdf79 | 3f38d0bd22dade10fea4be2f6421e54 | 6c67f9f5e46c0de6b773bd22d10d32b | | 1 | 哒 | 2 | 哒 | 3 | | | | | | | |
| |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 54013ea6e6ebb80cc6f5e0b1619580f | 2f8598a389770f24894fc1aeace8081 | 2fcb7719f1995744823141272af0e8d | 77c4ebb557193df32d3f699b87cc3e1 | bdad51180e79e15ab6dc0fdc0f6469c | | 哒 | 4 | 5 | 哒 | 6 | | | | | | | |
| |  |  | | --- | --- | | ce7f9a2039269878bf2101dee51fb16 | ce7f9a2039269878bf2101dee51fb16 | | 7 | 8 | | | | | | | |
| 1-8 拍 | | 1拍-哒拍：左脚屈膝右脚点地，双手贴身体两侧  2拍-哒拍：左脚屈膝右脚点地，双手呈“下V”手位  3拍-哒拍：左脚屈膝右脚点地，双手呈“上V”手位  4拍:双腿打开屈膝，双手呈“O”手位在肚脐眼处  5拍:双手向左划圈至头顶  哒拍:并腿屈膝，双手收回至肚脐眼  6拍:双腿开腿屈膝，双手呈“O”手位至头顶  7-8拍：并腿向上跳2次，双手至头顶直臂击掌2次 | | | | |
| 第七个八拍动作描述 | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | c4c8af051443fd1f28e607af200176e | 4d245ab048d93ef5871d7d2cfff901e | 9fe9014f0a59db1200e593f3dce5e85 | 67e56ed8db458f1942e2633865eca79 | | 1 | 2 | 3 | 4 | | | | | | | |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 443ab25c68d847c24857cfdeb530bd4 | fe84d6b9087bb7849961399bcf1aa2d | 500bf7779be086a65ab90f6a4036e39 | 082ec0b4c7008d8759ad566be5cf829 | | 5 | 6 | 7 | 8 | | | | | | | |
| 1-8 拍 | | 1拍：右脚弓步，右手叉腰，左手向右冲拳  2拍：并腿屈膝，右手在上呈“上L”手位  3拍-4拍：左脚向6点方向迈步，右脚向6点方向撤步，双手呈“上L”手位不变  5拍-6拍：左脚踏步右脚向后撤步，双手内绕环2次至“下H”手位  7拍:右腿侧踢，双手呈“上V”手位  8拍：收腿屈膝，双手贴紧身体两侧 | | | | |
| 第八个八拍动作描述 | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | d2c535b419760421f5a3a14fce525fb | 2e5283420950e8896965ac8453a2b43 | da30628431e12c708922c6f5e1f9583 | 67176d50f69ece04a549c2f6edccf8b | | 1 | 2 | 3 | 4 | | | | | | | |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 51aef7cc90d7aed26401543936504b9 | baa1a67b20a2e56b2760bd02c64ad96 | 51840f7ce4e50361e90ed7cf8d54baa | 67176d50f69ece04a549c2f6edccf8b | | 5 | 6 | 7 | 8 | | | | | | | |
| 1-8 拍 | | 1拍:并腿屈膝，双手“上V”手位  2拍：并腿立踝，内绕环至“下X”手位  3拍：屈体分腿跳  4拍：并腿屈膝，双手呈“加油”手位  5拍：C跳  6拍：并腿屈膝，双手呈“加油”手位  7拍：跨栏跳  8拍：并腿屈膝，双手“下H”手位，低头 | | | | |
| 第九个八拍动作描述 | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 14e5a3a1548f6ead2e8102db115966f | d7a0dd6d933b17ba39be3af708f3a5a | d8d03f87741d090354b10e7b1655725 | b2c4ec227ce4f5d891efaabd151a445 | | 1 | 2 | 3 | 4 | | | | | | | |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | e1880a902aaf2d6de78c2cf82c72957 | 2ed7f8c8836a771d7f65fc53a96360e | f5d18d6014187f93681259c110c57b9 | 8edec06aeb567bc2f4b80f754495a27 | | 5 | 6 | 7 | 8 | | | | | | | |
| 1-8 拍 | | 1 拍：右脚后撤步，呈左弓步，左手叉腰，右手侧下冲拳  2 拍：左脚后撤步，呈右弓步，左手叉腰，右手斜上冲拳  3 拍：右脚后撤步，呈左弓步，左手叉腰，右手向内划圈  4 拍：左脚收回，并向右脚，双手呈“X”手位，低头  5 拍：左脚侧迈步，双手呈“长T”手位，头转向7点方向  6 拍：右脚并向左脚，以左脚为轴，身体旋转360度，双手呈“短T”手位，面向1点方向  7 拍：双腿跳开，屈膝，双手向下呈“下H”  手位，身体前倾，低头  8 拍：双腿并回，双手呈“加油”手位 | | | | |
| 第十个八拍动作描述 | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 111 | 222 | 333 | 444 | | 1 | 2 | 3 | 4 | | | | | | | |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 555 | 666 | 777 | 888 | | 5 | 6 | 7 | 8 | | | | | | | |
| 1-8 拍 | | 1-6拍：横胯跳，左脚在前交叉，依次落地，双手贴近身体两侧  7-8拍：左脚为轴，转体360度，面向1点方向 | | | | |
| 第十一个八拍动作描述 | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 39232db1f76be6ca2f9a3e7b7f9d5fa | 9d2f94809d8441cfde8eb8fc7eb6b33 | 9afad2ba57915009a74a5148fb8fadf | 41665953fb13291e95595c3591be413 | | 1 | 2 | 3 | 4-7 | | | | | | | |
| |  | | --- | | f45104c1f11cc0a726787470f51c15f | | 8 | | | | | | | |
| 1-8 拍 | | 1 拍：双腿跳开，双手经后往前划，呈“提桶式”手位，身体后仰  2 拍：双腿并拢，立踝，双手呈“短T”手位  3-7拍：单足立转720度  8拍：双腿打开，屈膝，双手呈“下V”手位 | | | | |
| 第十二个八拍动作描述 | |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 4a7b37ef30a1524677bfa4271fd93ce | f752c0889e6e0e7f6b2e17d49040af4 | 49705b76402967713330332abbff9fb | f752c0889e6e0e7f6b2e17d49040af4 |  | | 1 | 2 | 3 | 4 |  | | | | | | | |
| |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | b038fee2196daa972694abb00ceb4b5 | 4e37734881c09ebd8888cb78ed94bce | b038fee2196daa972694abb00ceb4b5 | 4e37734881c09ebd8888cb78ed94bce | b038fee2196daa972694abb00ceb4b5 | | 5 | 6 | 7 | 哒 | 8 | | | | | | | |
| 1-8 拍 | | 1 拍：双腿直膝，双手呈“前X”手位  2 拍：双腿并拢，立踝屈膝，双手呈“加油”手位  3 拍：双腿跳开，双手呈“上V”手位  4 拍：双腿并拢，立踝屈膝，双手呈“加油”手位  5 拍：双腿向3点方向跳开，呈右弓步，身体转向3点方向，头保持1点方向，双手呈“侧K”手位  6 拍：双腿直膝，身体转向3点方向，头保持1点方向，双手呈“加油”手位  7 拍：双腿屈膝，呈右弓步，身体转向3点方向，头保持1点方向，双手呈“侧K”手位  哒拍：双腿直膝，身体转向3点方向，头保持1点方向，双手呈“加油”手位  8 拍：双腿屈膝，呈右弓步，身体转向3点方向，头保持1点方向，双手呈“侧K”手位 | | | | |
| 第十三个八拍动作描述 | |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | a2cf2238e680e54328fb21a102beeaf | 081ffc7188de7454fec09c4b8ae02da | a2cf2238e680e54328fb21a102beeaf | c08f7ef1d446a0971add5c3b0dc64b9 | c27083c2b66863c8a016fd0790086db | | 1 | 哒 | 2 | 3 | 4 | | | | | | | |
| |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 87d3e6af1cdadd71c450c8e0e92e1f7 | ad0d1a15ccc120185ec84a6f29b900b | 39ff616af546fbb77099662a9279a22 | c74f9ceeeebcdf299ea20d1f3723f0b |  | | 5 | 6 | 7 | 8 |  | | | | | | | |
| 1-8 拍 | | 1-2 拍：左-右-左依次交替迈脚，身体转体360度，头向1点方向留头甩头，定点，双手保持“K”手位  3 拍：双脚并拢，双手呈“加油”手位，面向1点方向  4 拍：双腿跳开，双手呈“右斜线”手位  5 拍：双手呈“左斜线”手位  6 拍：重心推至右腿，双腿呈右弓步，左手直臂下拉，双手呈“下A”手位，低头，身体面向3点方向  7 拍：左腿向2点方向点地，右手直臂向后划圈，双手呈“下H”手位，头面向1点方向  8 拍：左腿向6点方向点地，右手直臂向前划圈，双手呈“上A”手位 | | | | |
| 第十四个八拍动作描述 | |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | 0f274c786f6d3323471e09153265eca | 0c9a3469d7d1d9d2fe32e6cdb56e000 | 060a4a924745042feacd801cc06d02b | 88c1d2f8161bee087a769ef7c34af2c | 453b67c950b18fd2186c6aa0876605d | 9f96481ad53b4ede9e60f0279342815 | 2f27ccffd773509ea24fc727247c7df | | 1 | 哒 | 2 | 哒 | 3 | 哒 | 4 | | | | | | | |
| |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | f1e06c596f9f75277f180b42c6eafd9 | 41910684948adf7bd7cbe96cf79dec7 | 54a4da54614c9d403292f73cf55fd73 | fcc57a92e5c7ec8597a7bf6ffb7ad26 | fc9196930e869bd4e858710f3877af8 | | 5 | 6 | 7 | 哒 | 8 | | | | | | | |
| 1-8 拍 | | 1拍-哒拍：右脚屈膝左脚点地，双手呈斜下45度“左弓箭”手位，身体面向2点方向  2拍-哒拍：右脚屈膝左脚点地，双手呈“左弓箭”手位，身体面向2点方向  3拍-哒拍：右脚屈膝左脚点地，双手呈斜上45度“左弓箭”手位，身体面向2点方向  4拍：右脚屈膝左脚后背腿，双手呈“W”手位  5-6拍：左脚向7点方向迈，双腿呈左弓步，双手保持“W”手位，经“加油”手位呈“侧K”手位，身体面向7点方向  7拍：双腿直立，双手呈“左弓箭”手位，身体面向1点方向  哒拍：双腿直立，双手呈“长T”手位  8拍：双腿直立，双手收回呈“短T”手位 | | | | |
| 第十五个八拍动作描述 | |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | 9d36f8f87292de89c66f301e88e14b5 | c1859e1ab9bc0e1743438cadfb00879 | 58722dbd5728d0d19ce739941bdb3e0 | 69a4cf4e54c875815ce161f3b31219b | b229fc8a5b65b09b7cf3f6650127e3d | bad44145b6a957668d663cff786a63d | | 1 | 哒 | 2 | 3 | 哒 | 4 | | | | | | | |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | eea2d77a1ab73cd8b1dee754c2f4520 | c04e7c9d7cd1f5186d6b58ea3ff2535 | 0d38e84c488ae4c25cdb76664daeb62 | | 5-6 | 7 | 8 | | | | | | | |
| 1-8 拍 | | 1拍：双腿向左开立屈膝，双手呈短T，胸部向后做律动  哒拍：身体直立，双手向下打至下H  2拍：双腿开立屈膝，双手呈短T，胸部做向后律动  3拍：双腿向右开立屈膝，双手呈上W向下打，胸部向后做律动  哒拍：身体直立，双手呈上W  4拍：双腿开立屈膝，双手呈上W向下打，胸部向后做律动  5-6拍：身体由右向左平移，双手撑至膝盖上方  7拍：身体朝向左侧，膝盖微曲，双手并拢向前冲拳  8拍：右脚向后环4踢，双手呈长T向后展开，抬头 | | | | |
| 第十六个八拍动作描述 | | aa51e7a5754c7b6c508785e37caca22 | 59681ddb2b52d9f39f4d5d6ba5b9e01 | 76f81a909255a81f3494378c69b29fe | c13d9718acc4aa0469146e8dcba2a18 | | --- | --- | --- | --- | | 1 | 2 | 3-4 | 5-7 | | | | | | | |
| |  | | --- | | 0b13ea049c8752f9de381d6c884f0e7 | | 8 | | | | | | | |
| 1-8 拍 | | 1拍：身体保持直立  2拍：左脚向左后方迈步，手呈长T  3拍-4拍：并右脚，手呈短T，顺势转圈  5-7拍：右手抱右脚脚踝，左手侧平举  8拍：收并脚，双手贴紧身体 | | | | |
| 第十七个八拍动作描述 | | PNG图像 3 | PNG图像 2 | PNG图像 | PNG图像 4 | | --- | --- | --- | --- | | 1 | 2 | 3 | 4 | | | | | | | |
| | PNG图像 6 | /private/var/folders/y_/54cc53311t3fw5xz0n3bl_hw0000gn/T/com.kingsoft.wpsoffice.mac/picturecompress_20230915001636/output_1.pngoutput_1 |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 5 | 6-8 |  |  | | | | | | | |
| 1-8 拍 | | 1拍：右脚向3点方向迈步，双手向下打手呈下H  哒拍：左脚并步跳  2拍：右脚落地  3拍：左脚向1点方向迈步，双手在胸前呈曲臂X  4拍：右脚在前跨跳  5拍-8拍：双脚落地缓冲，屈膝微蹲，双手向下呈下H | | | | |
| 第十八个八拍动作描述 | |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | | | | | |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | 6 | 7 | 8 | | 6 | 7 | 8 | | | | | | | |
| 1-8 拍 | | 1 拍：右脚右侧迈步，双手呈“右弓箭”手位  2 拍：左脚左侧迈步，双手“左弓箭”手位  3 拍：上半身弯曲90度，双腿屈膝，双手直臂由左至右，划垂直面半圆  4 拍：身体回正，双腿屈膝双脚并拢，双手呈“短T”手位  5 拍：右腿向后侧迈步点地，身体向右转动90度，面向3点方向，右手保持不变，左手侧上45度打开  6 拍：身体转回1点方向，右手面向1点方向侧下45度冲拳，双手呈“K”手位，双腿成左脚在前的弓步  7 拍：上半身弯曲90度，双手呈“加油”手位，双腿屈膝，右脚向左脚并拢  8 拍：右腿膝盖跪地，身体面向8点方向回正，双手做8点方向的前冲拳 | | | | |
| 第十九个八拍动作描述 | | 111 | 22 | 11 | 22 | | --- | --- | --- | --- | | 1 | 2 | 3 | 4 | | | | | | | |
| | 44 | 56 | 77 | 88 | | --- | --- | --- | --- | | 5 | 6 | 7 | 8 | | | | | | | |
| 1-8 拍 | | | | | 1 拍：双手经“加油”手位，向右下方打开，左腿跪地  2 拍：双手呈“短T”手位，身体向右微微倾斜  3 拍：双手向左下侧打开，身体向右大幅度倾斜  哒拍：身体回正，双手做“加油”手位  4 拍：双手做“长T”手位  5-6拍：左转向5点方向侧滚地  7 拍：左脚踩地起身，身体面向5点方向，双手紧贴身体两侧，低头  8 拍：双腿跳开，双手经两侧呈“O”手位 | |
| 第二十个八拍动作描述 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | --- | --- | --- | --- | --- | | 1 | 2 | 3 | 哒 | 4 | | | | | | | |
| | 6 | 66 | 7 | 8 | | --- | --- | --- | --- | | 5 | 6 | 7 | 8 | | | | | | | |
| 1-8 拍 | | | | | 1 拍：双腿呈左弓步，身体转回1点方向，双手做“屈臂H”手位  2 拍：双手向上冲拳做“上H”手位，左脚立踝，右腿90度吸腿  3 拍：右脚向前迈步落地，双手成“加油”手位  哒拍：左脚向前迈步，双手经过胸前交叉向下打开  4 拍：双手做“长T”手位，左脚立踝，右腿90度吸腿  5 拍：右脚向前迈步落地，身体转向2点方向，双手做“屈臂X”手位  6 拍：左腿迈向8点方向点地，身体转向3点方向，左手侧前1点方向打开，右手侧后5点方向斜上45度打开  7 拍：左腿向右腿并拢，双手紧贴身体两侧，整体逆时针旋转360度  8 拍：面向1点，双手做“短T”手位，双腿并拢 | |
| 第二十一个八拍动作描述 | | 11 | 2 | 微信图片_20230914003608 | 4 | | --- | --- | --- | --- | | 1 | 2 | 3 | 4 | | | | | | | |
| | 5 | 6 | 7 | 8 | | --- | --- | --- | --- | | 5 | 6 | 7 | 8 | | | | | | | |
| 1-8 拍 | | | 1 拍：双腿跳开，双手做“长T”手位  2 拍：保持不变  3 拍：双手同时向髋关节击打第1次  4 拍：双手同时向髋关节击打第2次  5 拍:双腿并拢立踵，双手做“上V”手位  6 拍：双脚落地，双腿屈膝，双手伸直经身体前侧交叉向下打开  7 拍：双手打开经身体两侧做“上A”手位，抬头，双腿伸直，双脚立踝  8 拍：双手呈“加油”手位，头部回正，双腿屈膝，双脚落地 | | | |
| 第二十二个八拍动作描述 | | 111 | 22 | 33 | 哒 | | --- | --- | --- | --- | | 1 | 2 | 3 | 4 | | | | | | | |
| | 444 | 55 | 66 | 77 | | --- | --- | --- | --- | | 5 | 6 | 7 | 8 | | | | | | | |
| 1-8 拍 | | | | | | 1拍：双脚开立，双手呈“上V”手位  2拍：并腿屈膝，双手向外划圈收至腹部，低头  3拍：左脚在前锁步，双手呈“下V”手位  哒拍：右脚跟上一步，双手呈“加油”手位  4拍：左脚在前锁步，双手呈“上V”手位  5拍：上右脚屈膝，双手在头顶右上方绕圈一次，身体重心向右  6拍：双手在头顶左上方绕圈一次，身体重心向左  7拍：开腿屈膝，双手直臂向下触地  8拍：双手撑地，双腿打开成跪立，低头 |
| 二十三个八拍动作描述 | | 1 | 2 | 3 | 4 | | --- | --- | --- | --- | | 1 | 2 | 3 | 4 | | | | | | | |
| | 5 | 6 | 7 | 11 | 22 | | --- | --- | --- | --- | --- | | 5 | 6 | 7-8 | 1 | 2 | | | | | | | |
| 1-8 拍 | | | | 1拍：双腿跪立，双手呈“长T”手位  2拍：双腿跪立，右手在上左手在下  3拍：双腿跪立右手向右划手，左手向左划手  4拍：收左腿跪立，双手交叉，右上左下  5拍：收腿立踝，双手呈“W”手位  6拍：左脚上步，右手在前左手在侧  7-8拍：库佩转720度  结束（1-2拍）  1拍：双脚开立，右手在前，左手叉腰，低头  2拍：抬头 | | |

**2.技术评分标准**

**（1）难度动作（16分）**

**①屈体分腿跳（2分）**

**动作描述：**

a.垂直起跳至屈体分腿位置，双腿夹角不小于135°，手臂与躯干高于双腿伸展；

b.躯干和双腿的夹角不大于60°；

c.双腿必须平行或高于水平面；

d.双脚并拢同时落地立马起跳；

最低完成标准：双腿至少平行于地面。

**②单臂侧手翻（2分）**

**动作描述：**

a.蹬摆腿同时（不拿花球）单手支撑触地；

b.经左右分腿倒立过程依次推离地面，空中头顶至脚尖为一条直线且直膝、绷脚；

c.两脚右左依次落地（或反方向）；

最低完成标准：拿花球的手不触底。

**③阿拉C杠转2周接立转1周（2分）**

**动作描述：**

a.蹲摆于8/2点位置出腿，过程快速、定点准确，上半身直立且摆动腿水平于地面；

b.开手、摆腿、立踝同时运动，身体直立且正对1点方向、摆动腿开至3/7点方向同时立踝；

c.保持开手、立踝、摆腿动作靠惯性控制旋转至8/2点方向进行屈膝屈髋下蹲，b-c过程重复2次；

d.屈膝、开手、摆腿至3/7点方向，摆动腿收小腿同时包手立踝，留头甩头带动旋转1周，过程中身体保持直立且延伸

e.双腿开立屈膝落地；

最低完成标准：单腿旋转且度数准确。

**④三连跳（屈体分腿跳、跨栏跳、C跳）（2分）**

**动作描述：**

a.垂直起跳至屈体分腿位置，双腿夹角不小于135°，手臂与躯干高于双腿伸展；

b.双腿并腿落地瞬间垂直起跳呈跨栏姿态，前腿不低于120°，后腿展髋屈膝；

c.双腿并腿落地再次瞬间起跳至C跳位置，身体转向3/7点方向，顶髋同时双腿小腿后屈，身体反弓空中呈C姿态；

d.双腿开腿屈髋屈膝落地；

最低完成标准：衔接流畅不卡顿。

**⑤横跨跳（2分）**

**动作描述**

a.侧向并步跳接单腿蹬地起跳，身体直立舒展；

b.空中双腿同时发力踢腿呈屈体分腿跳姿态，双手两侧自然延伸；

c.单腿落地缓冲同时收后腿交叉带转1周；

最低完成标准：双腿至少平行于地面。

**⑥单足立转720**°**（2分）**

**动作描述：**

a.迈步双腿同时下蹲且膝关节朝前，双手一前一侧打开，身体直立；

b.单手开手同时蹬地立踝吸腿；

c.包手至“短T”手位，留头甩头带转720°；

d.双腿屈膝屈髋落地，手呈下V手位；

最低完成标准：单腿旋转且度数准确。

**⑦变身跨跳（2分）**

**动作描述：**

a.正向并步跳接单腿蹬地起跳，身体直立舒展；

b.空中变身90°转向，双腿同时发力踢腿呈跨跳姿态，双手上举呈“上V”手位；

c.单腿落地依次屈膝屈髋缓冲；

最低完成标准：变身角度精准，衔接顺畅。

**⑧库佩转720**°**（2分）**

**动作描述：**

a.迈步双腿同时下蹲且膝关节朝前，双手一前一侧打开，身体直立；

b.单手开手同时蹬地立踝；

c.包手至“O”手位同时拧身留头甩头，腿呈库佩形态带转2周，身体直立且延展；

d.双腿开腿直立落地，手呈“上V”手位；

最低完成标准：单腿旋转且度数准确。

**（2）手位组合动作（12分）**

**①风格完成（3分）**

要求：花球动作技术完成的质量，如定位、控制、准确性及力度。

**②动作技术完成（3分）**

动作的力度、强度、定位、控制、姿态及投入性。

**③动作节奏（3分）**

动作与音乐的同步性。

**④表现力（3分）**

展现出运动员现场的感染力及号召力。

啦啦操规定成套组合动作评分标准

|  |  |
| --- | --- |
| **分值** | **评价内容** |
| 10-12 | 1.熟练掌握成套动作，姿态优美，动作自然协调 |
| 2.动作连贯、有力、干净、制动，爆发力强 |
| 3.移动过程平稳，动作衔接稳定 |
| 4.成套表现力好，极富感染力 |
| 5.音乐协调，节奏吻合 |
| 8-9.9 | 1.较熟练掌握成套动作，姿态良好，动作协调 |
| 2.动作较为干净利落，力度较好，有爆发力 |
| 3.移动过程较为平稳，动作衔接较为稳定 |
| 4.成套有较好的表现力及感染力 |
| 5.音乐协调，变化平稳 |
| 6-7.9 | 1.成套动作掌握较熟练，有轻微错误，动作比较协调 |
| 2.动作力度与连贯性一般 |
| 3.移动过程平缓，动作衔接较为顺畅 |
| 4.成套表现力一般 |
| 5.节奏较标准 |
| 4-5.9 | 1.成套动作熟练度一般，有部分错误，动作不协调 |
| 2.动作不干净，力度较差，无控制，无爆发感 |
| 3.移动不稳，衔接卡顿 |
| 4分以下 | 1.成套动作不熟练、不规范、不连贯、发力不正确、有多处明显失误 |
| 2.动作完成质量差，成套表现力差，没有感染力 |

注：考评员根据考生在成套组合动作中的表现同步对难度动作完成情况进行评价；凡达到难度完成标准，即可获得该难度分值。

三、考试要求

1.考生考试时素颜、不得化妆，不可贴亮片、彩妆贴纸等，不可使用装饰发夹等。

2.考生着啦啦操服装参加考试，啦啦操花球等由考生自备。着装等不得有特殊标记，不佩戴标志性饰物。

3.规定成套动作音乐由考点准备。考生可自行在省教育考试院官方网站（www.sceea.cn）下载“规定动作音乐和规定套路视频”。

　　4.考生单人完成考试。每位考生只有一次考试机会，因自身原因中断或失误，不得重考。