

T/CNYPA

中国青少年宫协会团体标准

T/CNYPA 002—2025

儿童青少年啦啦操技能培训与等级评定

Skill training and grade assessment for children and youth cheerleading

2025 - 12 - 31 发布

2026 - 1 - 1 实施

目 次

前 言	II
1 范围	3
2 规范性引用文件	3
3 术语和定义	3
4 儿童青少年啦啦操技能培训实施单位培训要求	4
4.1 总则	4
4.2 人员要求	4
4.3 场地设施要求	5
4.4 安全管理要求	5
4.5 培训服务要求	5
4.6 培训服务评价与改进	6
5 儿童青少年啦啦操技能培训实施单位等级评定要求	7
5.1 基本要求	7
5.2 评定内容	7
5.3 评定方法	7
6 儿童青少年啦啦操技能等级评定要求	7
6.1 基本要求	7
6.2 评定官要求	7
6.3 评定要求	7
附录 A （规范性） 儿童青少年啦啦操技能等级评定要求	9
附录 B （规范性） 儿童青少年啦啦操技能等级评定官考核标准	15
参 考 文 献	16

前 言

本文件按照GB/T 1.1—2020《标准化工作导则 第1部分：标准化文件的结构和起草规则》的规定起草。

请注意本文件的某些内容可能涉及专利。本文件的发布机构不承担识别专利的责任。

本文件由中国青少年宫协会提出并归口。

本文件起草单位：中国青少年宫协会、中国蹦床与技巧协会、北京市海淀区健美操协会、北京智禾诚青少年体育发展有限公司、北京舞蹈学院人文学院、南京市青少年宫、杭州青少年活动中心、烟台市青少年宫、滨州市青少年活动中心、宁夏青少年活动中心（银川市青少年宫）。

本文件主要起草人：唐红斌、贾伍华、马建、顾雪兰、周燕、朱艳、王欣、李洪波、张讴、李茜、巩凡、白柳珉、朱延飞、杜蕊、周涛、张蕊、王邈丽、王美、胡娟娟、苗祎、宋波、姜涛、任海江、黄波、李新浩、陈君、唐红丽、秦学峰、余宗财、吴茜、李心怡、张子怡、徐家玺、褚晓宇、詹鸿飞。
本文件起草人：周婧、蔡杭、郑源、宋丹、梁洪月、马光辉。

本文件由中国青少年宫协会制定发布，版权归中国青少年宫协会所有。未经协会书面许可，不得以任何形式或任何手段复制、再版或使用本文件及其章节，包括电子版、影印件，或发布在互联网及内部网络等。任何单位或个人采用本文件技术内容制定标准需经协会允许；任何单位或个人引用本文件的内容需指明本标准的标准号；任何单位或个人使用本文件开展培训、检测、认证等活动应经协会批准授权。

特别声明：任何单位或个人采用本文件内容对儿童青少年进行啦啦操技能等级评定，均应根据实际情况采取安全措施保障评定对象安全，并对由此产生的一切后果自行承担全部责任。

儿童青少年啦啦操技能培训与等级评定

1 范围

本文件规定了儿童青少年啦啦操技能培训实施单位的人员、场地设施、安全管理、培训服务、培训服务评价与改进要求、等级评定要求，以及儿童青少年啦啦操技能等级评定要求。

本文件适用于儿童青少年啦啦操技能培训实施单位的培训与等级评定，以及5-18岁的儿童青少年啦啦操技能等级评定。

2 规范性引用文件

下列文件中的内容通过文中的规范性引用而构成本文件必不可少的条款。其中，注日期的引用文件，仅该日期对应的版本适用于本文件；不注日期的引用文件，其最新版本（包括所有的修改单）适用于本文件。

- GB/T 10001.1 公共信息图形符号 第1部分：通用符号
- GB 13495.1 消防安全标志 第1部分：标志
- GB/T 18883 室内空气质量标准
- GB 22337 社会生活环境噪声排放标准
- GB 37487 公共场所卫生管理规范
- GB 37488 公共场所卫生指标及限值要求
- GB 50016 建筑设计防火规范
- WS 394 公共场所集中空调通风系统卫生规范
- JGJ 153 体育场馆照明设计及检测标准

3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1

啦啦操 cheerleading

在音乐的伴奏下，以徒手或手持轻器械的技巧动作或舞蹈动作为载体，以团队的组织形式出现，为比赛助威、调节紧张对抗的比赛气氛，具有竞技性、观赏性、表演性的一项体育运动。

注：啦啦操依据动作表现形式划分为技巧啦啦操和舞蹈啦啦操，其中舞蹈啦啦操分为花球啦啦操、爵士啦啦操、国风啦啦操、街舞啦啦操。

3.2

技巧啦啦操 competitive cheerleading

在音乐伴奏下，以跳跃、翻腾、托举、抛接、金字塔组合等技巧性难度动作为主要内容，配合口号、啦啦操基本手位与舞蹈动作，以展示运动员高超技能技巧，追求团队荣誉的体育项目。

3.3

舞蹈啦啦操 dance cheerleading

在音乐伴奏下，融入多种舞蹈元素和风格，结合转体、跳步、平衡等难度动作以及过渡连接技巧，通过空间、方向、层次与队形的变化展示运动舞蹈技能及团队配合协作的体育项目。

3.4

花球啦啦操 pom cheerleading

在音乐伴奏下，以手持花球为道具，融合花球技术技巧，通过整齐划一的动作编排、鲜明的队形变化及高表现力的肢体语言，突出视觉冲击力与团队一致性，展现活力、动感与协作精神的体育项目。

3.5

爵士啦啦操 jazz cheerleading

在音乐伴奏下，以爵士舞技术为基础，强调力量、连贯、延展，融入啦啦操难度动作，通过精准而富有张力的动作完成成套编排的体育项目。

3.6

国风啦啦操 chinese-style cheerleading

在音乐伴奏下，采用中国古典舞、中国民族民间舞作为动作组合，融入啦啦操难度动作，展示中国传统舞蹈风采的体育项目。

3.7

街舞啦啦操 hip-hop cheerleading

融合了源自街头舞蹈风格富有韵律和特色的动作，强调团队执行，包括同步、统一性和空间布局呈现一个动态且有效的套路动作的体育项目。

4 儿童青少年啦啦操技能培训实施单位培训要求

4.1 总则

4.1.1 儿童青少年啦啦操技能培训实施单位应具备合法经营资质、独立法人资格，许可手续完备，并将相关资质证明文件在场地内公示。

4.1.2 应经营状况和信用记录良好，无重大客户投诉和相关处罚记录。

4.1.3 应具备可长期使用的满足儿童青少年啦啦操技能培训需要的运动场地，包括自有场地和租赁场地。

4.1.4 场地建设及设施配置等应符合安全、市场监管、消防、卫生、环保等标准。

4.1.5 教师资源、培训管理、培训实施应符合相关政策文件对培训行为的要求。

4.2 人员要求

4.2.1 基本要求

4.2.1.1 工作人员应遵守相关法律法规，热爱教育培训事业，具有良好的思想品德和职业道德。

4.2.1.2 工作人员应包含行政、招生、教学、教研、教务、财务、人事、场地维护、安全管理等相关职能。

4.2.2 执教人员要求

4.2.2.1 师资配备

4.2.2.1.1 应配备与自身规模相适应的执教人员，按照儿童青少年啦啦操技能等级评定的动作特点和培训规模控制学员与执教人员配比。每班次培训的学员人数不超过 40 人，超过 20 名学员的班次应至少配有 2 名执教人员。

4.2.2.1.2 师资队伍规模超过 3 名（含）的，应设置 1 名教学负责人。

4.2.2.2 基本条件

4.2.2.2.1 执教人员应持有以下至少一种证书：

- a) 体育教练员职称证书；
- b) 社会体育指导员职业资格证书；
- c) 国家体育总局体操运动管理中心及下属单项协会颁发的运动员、教练员等级证书；
- d) 中国学生体育联合会颁发的啦啦操培训证书；
- e) 体育教师资格证书；
- f) 经省级（含）以上体育行政部门认可的啦啦操相关证书。

4.2.2.2.2 除 4.2.2.2.1 外，执教人员应持有中国青少年宫协会认可的啦啦操培训证书。

4.2.2.3 执教人员管理

4.2.2.3.1 应公示执教人员的基本信息（姓名、照片等）、教师资格（资质证明）、从教经历、任教课程等信息。

4.2.2.3.2 应建立执教人员档案制度，记录个人经历、品德作风、业务能力、工作成绩等内容。

4.2.2.3.3 宜提供执教人员资质等级查询渠道，包括但不限于培训实施单位、公众号、小程序等。

4.3 场地设施要求

4.3.1 场地要求

4.3.1.1 场地设置应符合 GB 50016 规定，远离危险源。

4.3.1.2 场地应采取符合规范要求的防火分隔措施，与其他场所或部位分隔。

4.3.1.3 场地设置在高层建筑内时，应设置独立的安全出口和疏散楼梯；设置在单、多层建筑内时，宜设置独立的安全出口和疏散楼梯。

4.3.1.4 场地面积应能满足培训需要，开办场地面积应不少于 200 m²，培训场地面积不少于开办场地面积的三分之二。每班次人均培训面积不小于 5 m²。舞蹈（花球、爵士、国风）啦啦操培训高度地面至灯距不低于 3m，技巧啦啦操培训高度地面至灯距不低于 6m，确保场地不拥挤、易疏散。

4.3.1.5 场地存在多个建筑承重柱的，应做好防撞软包防护措施，设立警示标牌，并在场地配备常规医疗急救药品及救护设备。场地内墙体进行防撞软包保护，高度不低于 1.5m。

4.3.1.6 场地灯光照明应符合 JGJ 153 规定，不低于 300lx。照明灯光应该无眩光危害、无频闪效应危害。

4.3.1.7 场地噪声应符合 GB 22337 规定，不宜超过 60db。存在噪声危害的，应采取有效隔音降噪措施。

4.3.1.8 场地内应安装消防监控设施，且消防安全标志应符合 GB 13495.1 规定。应实现公共区域视频监控全覆盖（不包含更衣室、卫生间），建立有效的安全防范体系。在开展培训的室内外场地设置视频图像采集装置，采集和回放视频图像能清晰辨认人员体貌特征，视频应至少保留 3 个月。

4.3.1.9 场地内外导向系统标志设置应符合 GB/T 10001.1 规定。

4.3.1.10 所有区域卫生情况应符合 GB 37487 规定。

4.3.1.11 应定期对场地进行通风换气，保持室内空气清新、无异味，使用集中空调的场地卫生指标及卫生管理应符合 GB 37488 和 WS 394 规定。

4.3.1.12 场地内空气质量应符合 GB/T 18883 规定。

4.3.1.13 宜设置更衣区、物品寄存区、接待区、休息区。

4.3.2 设施设备要求

4.3.2.1 设施设备和器材应符合国家相关标准要求。

4.3.2.2 应保障场地内所有器材设备卫生及正常使用。

4.4 安全管理要求

4.4.1 应将各类安全制度、注意事项和特殊要求、平面示意图及疏散通道指示图等悬挂在明显位置，设置醒目的安全指示标志，并确保安全疏散通道畅通，首节培训课应包括安全教育内容。

4.4.2 应对相关工作人员进行设备操作、消防安保、应急救护等方面的知识培训，应配备不少于 1 名专（兼）职安全生产管理人员，制定事故应急处置预案并定期开展演练。

4.4.3 场地提供餐饮服务的，应符合食品经营等管理规定要求。

4.4.4 公共用品、器材应选择合适的方式进行常态化清洁、消毒，保证消毒效果。发生公共卫生事件时，应对防疫部门处置措施予以配合。

4.4.5 宜购买经营场地的场地责任险、公众责任险。鼓励为培训执教人员、学员购买运动损伤或相关人身意外保险，可进行统一投保或备案。

4.5 培训服务要求

4.5.1 招生与签约

- 4.5.1.1 应保证招生宣传材料中培训实施单位资质及规模客观真实，保证执教人员资质及能力客观真实。
- 4.5.1.2 应保证在不同渠道上进行宣传的内容和时效统一。
- 4.5.1.3 宣传信息可包括培训实施单位基本情况、培训内容、所使用的场地和器材情况、执教人员基本情况、培训时间安排和培训费用等。
- 4.5.1.4 若通过免费体验的形式进行招生，体验的学员应享有同正常缴费学员相同的权利，得到相同的培训服务，培训实施单位履行相同的义务。
- 4.5.1.5 应与学员或其监护人在双方平等、自愿的前提下签订书面服务合同，并按合同内容履行相应条款。培训实施单位应妥善保存所有合同。
- 4.5.1.6 收费标准应符合国家及各地区主管部门具体政策要求并以适宜形式公示。对于学员未完成的培训课程，有关退费事宜应严格按照双方合同约定以及相关法律法规规定办理。
- 4.5.1.7 应向学员说明支付的有关信息并达成一致，主要包括全部费用及明细、支付方式等。不应收取任何未予标明的费用。
- 4.5.1.8 培训服务签约支付应符合属地管理机构要求，合同内容宜包括儿童青少年啦啦操技能等级培训的细化服务内容、服务时间与地点、全部费用及明细、服务变更手续、投诉与纠纷解决方法、隐私保护、风险警示，以及双方权利义务、法律责任等内容。

4.5.2 教学实施

4.5.2.1 课程开发

- 4.5.2.1.1 应针对不同年龄或不同技能等级学员制定培训教学体系和培训计划。
- 4.5.2.1.2 应按照儿童青少年啦啦操技能等级评定要求（见附录 A）安排课时数合理、内容适宜的训练。
- 4.5.2.1.3 宜根据不同学员的身体素质和运动能力制定适合学员的啦啦操培训计划。
- 4.5.2.1.4 每次训练应包括练前热身和练后拉伸环节，采取有效的运动强度监控措施，避免学员受伤。
- 4.5.2.1.5 应注重培养学员良好品德，并提供儿童青少年啦啦操文化、礼仪等方面的培训内容。

4.5.2.2 培训实施

- 4.5.2.2.1 应根据不同学员的身体素质和运动水平选择适宜的培训教学体系和培训计划。
- 4.5.2.2.2 培训过程应按照培训教学体系和培训计划实施。
- 4.5.2.2.3 培训过程应根据培训情况与学员进行教学沟通。
- 4.5.2.2.4 培训过程应记录培训实施情况，并对培训效果进行评价。

4.5.2.3 教学效果

- 4.5.2.3.1 应将教学过程形成记录，建立相应的教学质量监控和反馈机制，确保培训活动质量。
- 4.5.2.3.2 应定期与学员进行及时、有效地教学沟通。
- 4.5.2.3.3 应按照课程设置和培训进度，鼓励和推荐学员积极参加技能等级评定。

4.5.2.4 其他服务

- 4.5.2.4.1 应为学员建立档案，档案内容充分反映学员的学习过程、学习效果等。
- 4.5.2.4.2 宜组织学员参加儿童青少年啦啦操赛事活动。
- 4.5.2.4.3 可组织儿童青少年啦啦操之外的体育素质拓展活动，促进学员全面素质的发展。

4.6 培训服务评价与改进

- 4.6.1 应建立服务评价机制，定期开展满意度评价。评价的内容可包括但不限于：
- 人员管理，包括服务人员服务水平、执教人员资质及教学水平等；
 - 场地设施，包括场地设施与器材，包括活动场地、设施设备、器材装备等；
 - 安全管理，包括安全制度、消防安保等；
 - 培训服务，包括招生与签约、教学效果等。

注：评价形式可包括自我评价、二方评价或第三方评价。

4.6.2 应根据学员意见建议、服务评价结果，制定整改措施，及时优化持续改进，不断提高服务水平。

5 儿童青少年啦啦操技能培训实施单位等级评定要求

5.1 基本要求

5.1.1 儿童青少年啦啦操技能培训实施单位等级评定由中国青少年宫协会授权具备相关资质和能力的评定单位组织实施，通过评定后授予相应的等级牌匾。

5.1.2 培训实施单位自愿参加等级评定，应满足以下条件：

- a) 有效运行1年以上；
- b) 无不良记录，不存在未完成管理部门要求的整改等情况；
- c) 提交申请起3个月内正常开课（不得有搬迁场地、停课装修等情况）。

5.2 评定内容

应按照本文件第4章开展评定，具体分级评定内容、评分赋值应结合机构类型与特点确定。

5.3 评定方法

主要采用材料审查、现场审核、交流问询、满意度调查等方法。

——材料审查，评定人员阅览培训实施单位提供的资质证明、许可手续、应急预案、教学大纲、执教人员和学员档案等相关文件，也可根据评定工作需求查阅其他相关文件资料；

——现场审核，评定人员现场查看场地设置、设施设备、标志设置、现场教学等；

——交流问询，培训实施单位对评定人员提出的重点问题开展相关工作，将工作结果反馈给评定人员，评定人员就反馈情况与培训实施单位进行沟通；

——满意度调查，评定人员可向学员或其他相关人员进行满意度调查，调查项目可包括场地设施、教学理念、课程体系、教学质量、档案管理、执教人员、配套服务、管理制度和教学效果等。

6 儿童青少年啦啦操技能等级评定要求

6.1 基本要求

6.1.1 开展儿童青少年啦啦操技能等级评定应具备中国青少年宫协会及其委托的专业技术机构授权的具备相关资质和能力的评定单位资质。

6.1.2 等级评定由低到高分为9个级别（1到9级）。通过评定后授予相应的等级证书。

6.1.3 学员初次报名参加评定，从1级水平开始，不得跳级申请；学员每次可申请一个水平（三个级别）啦啦操项目的等级评定；评定通过后，学员方可申请高一水平进行评定，未通过者可重新申请。后续评定须逐级递增申请。

6.1.4 等级评定的等级设置、评定内容、评定方法和通级达标要求应符合附录A的要求。

6.2 评定官要求

6.2.1 评定官应满足以下条件之一：

- a) 具备大专及以上学历，体育、教育相关专业；
- b) 啦啦操、健美操、体操、艺术体操、蹦床、技巧、街舞国家二级及以上运动员；
- c) 3年及以上的儿童青少年啦啦操教练员或裁判员相关从业经历；

6.2.2 应持有4.2.3.1.1列举的至少一种证书。

6.2.3 应通过符合附录B要求的中国青少年宫协会的考核。

6.3 评定要求

6.3.1 开展评定应向中国青少年宫协会申请，经中国青少年宫协会及其委托的专业技术机构评价后，授予儿童青少年啦啦操技能等级评定单位资质。

6.3.2 评定单位负责等级评定工作的组织实施，应完成以下主要工作：

- a) 具备完成等级评定的组织工作能力，包括组织报名、实施方案制定、现场秩序维护；
- b) 确保等级评定的公平公正；
- c) 实施规范化的学员档案管理；
- d) 将评定证书发放至学员。

6.3.3 评定工作由评定官负责开展，应按照规定的评价方法和评定细则对学员进行评定，并对成绩进行审核。

附录 A
(规范性)
儿童青少年啦啦操技能等级评定要求

表A.1-A.3规定了儿童青少年啦啦操技能等级评定要求。

注：“通级达标要求”中，“主要错误”是指出现1—5拍以内的动作停顿、中断、漏做、失误等。

表 A.1 儿童青少年技巧啦啦操技能等级评定要求

等级	评定内容			评定方法	通级达标要求
	难度动作	成套要求	适用人群		
1级	1. 团身跳	共 16 个 8 拍动作 其中 2 个跳步、1 个翻腾、2 个 8 拍舞蹈、2 个托举配合、30 秒口号	初级水平	1. 学员需以小集体或大集体形式参加评定，小集体 2—7 人，大集体 8—24 人； 2. 学员仅参加技巧啦啦操 1 级完整套路动作的评定	学员完成 1 级套路，完成所有难度动作，主要错误不超过 4 次
2级	1. 跳转 180 2. 双人手扶斜面倒立	共 20 个 8 拍动作 其中 2 个跳步、1 个翻腾、2 个 8 拍舞蹈、2 个托举配合、1 个金字塔组合、30 秒口号	初级水平	1. 学员需通过 1 级达标； 2. 学员需以小集体或大集体形式参加评定，小集体 2—7 人，大集体 8—24 人； 3. 学员仅参加技巧啦啦操 2 级完整套路动作的评定； 4. 学员在金字塔组合中只需完成其中之一托举配合。	学员完成 2 级套路，完成所有难度动作，主要错误不超过 4 次
3级	1. 直体跳接分腿小跳 2. 双人手扶倒立 3. 仰面平躺肩位托举	共 24 个 8 拍动作 其中 2 个跳步、1 个翻腾、2 个 8 拍舞蹈、2 个托举配合、1 个金字塔组合、30 秒口号	初级水平	1. 学员需通过 2 级达标； 2. 学员需以小集体或大集体形式参加评定，小集体 2—7 人，大集体 8—24 人； 3. 学员仅参加技巧啦啦操 3 级完整套路动作的评定； 4. 学员在金字塔组合中只需完成其中之一托举配合。	学员完成 3 级套路，完成所有难度动作，主要错误不超过 4 次
4级	1. 分腿小跳 2 次 2. 肩肘倒立 3. 仰面平躺托举高位 4. 髌位单脚直腿托举	共 28 个 8 拍动作 其中 2 个跳步、1 个翻腾、2 个 8 拍舞蹈、2 个托举配合、1 个金字塔组合、30 秒口号	中级水平	1. 学员需通过 3 级达标； 2. 学员需以小集体或大集体形式参加评定，小集体 2—7 人，大集体 8—24 人； 3. 学员仅参加技巧啦啦操 4 级完整套路动作的评定； 4. 学员在金字塔组合中只需完成其中之一托举配合。	学员完成 4 级套路，完成所有难度动作，主要错误不超过 4 次
5级	1. 屈体横分腿跳 2. 跨栏跳 3. 前滚翻 4. 后滚翻 5. 髌位单脚后搬腿托举	共 34 个 8 拍动作 其中 2 个跳步、1 个翻腾、2 个 8 拍舞蹈、3 个托举配合、2 个金字塔组合、30 秒口号	中级水平	1. 学员需通过 4 级达标； 2. 学员需以小集体或大集体形式参加评定，小集体 2—7 人，大集体 8—24 人； 3. 学员仅参加技巧啦啦操 5 级完整套路动作的评定； 4. 学员在金字塔组合中只需完成其中之一托举配合。	学员完成 5 级套路，完成所有难度动作，主要错误不超过 4 次

表 A.1 儿童青少年技巧啦啦操技能等级评定要求 续表

等级	评定内容			评定方法	晋级达标要求
	难度动作	成套要求	适用人群		
6级	1. 团身跳接分腿跳 2. 倒立前滚翻 3. 侧手翻 4. 肩位单脚吸腿托举 5. 肩位双脚托举 6. 直体抛接	共 34 个 8 拍动作 其中 2 个跳步、3 个翻腾、2 个 8 拍舞蹈、3 个托举配合、1 个抛接、2 个金字塔组合、30 秒口号	中级水平	1. 学员需通过 5 级达标； 2. 学员需以小集体或大集体形式参加评定，小集体 2—7 人，大集体 8—24 人； 3. 学员仅参加技巧啦啦操 6 级完整套路动作的评定； 4. 学员在金字塔组合中只需完成其中之一托举配合。	学员完成 6 级套路，完成所有难度动作，主要错误不超过 4 次
7级	1. 屈体跳 2 次 2. 分腿跳接屈体跳 3. 连续侧手翻 4. 侧手翻接单手侧手翻 5. 肩位单脚侧搬腿托举 6. 单底座站肩托举 7. 团身抛接	共 34 个 8 拍动作 其中 2 个跳步、3 个翻腾、2 个 8 拍舞蹈、3 个托举配合、1 个抛接、2 个金字塔组合、30 秒口号	高级水平	1. 学员需通过 6 级达标； 2. 学员需以小集体或大集体形式参加评定，小集体 2—7 人，大集体 8—24 人； 3. 学员仅参加技巧啦啦操 7 级完整套路动作的评定； 4. 学员在金字塔组合中只需完成其中之一托举配合。	学员完成 7 级套路，完成所有难度动作，主要错误不超过 4 次
8级	1. 分腿跳 2 次 2. 跨栏跳 2 次（左右各 1 次） 3. 原地毽子 4. 助跑毽子 5. 肩位单脚后控腿托举 6. 高位双脚托举 7. 高位单脚吸腿托举 8. 屈体分腿抛接	共 34 个 8 拍动作 其中 2 个跳步、3 个翻腾、2 个 8 拍舞蹈、3 个托举配合、2 个抛接、2 个金字塔组合、30 秒口号	高级水平	1. 学员需通过 7 级达标； 2. 学员需以小集体或大集体形式参加评定，小集体 2—7 人，大集体 8—24 人； 3. 学员仅参加技巧啦啦操 8 级完整套路动作的评定； 4. 学员在金字塔组合中只需完成其中之一托举配合。	学员完成 8 级套路，完成所有难度动作，主要错误不超过 4 次
9级	1. 分腿跳+跨栏跳+屈体跳三连跳 2. 助跑单腿前手翻 3. 助跑侧空翻 4. 毽子后空翻 5. 高位单脚前搬腿 6. 高位单脚后控腿 7. 肩位交换腿单腿吸腿 8. 高位转体 360° 下法 9. 直体 360° 抛接	共 34 个 8 拍动作 其中 2 个跳步、3 个翻腾、2 个 8 拍舞蹈、3 个托举配合、2 个抛接、2 个金字塔组合、30 秒口号	高级水平	1. 学员需通过 8 级达标； 2. 学员需以小集体或大集体形式参加评定，小集体 2—7 人，大集体 8—24 人； 3. 学员仅参加技巧啦啦操 9 级完整套路动作的评定； 4. 学员在金字塔组合中只需完成其中之一托举配合。	学员完成 9 级套路，完成所有难度动作，主要错误不超过 4 次

注：所有抛接的动作名称是指尖子在空中的动作姿态。

表 A.2 儿童青少年舞蹈（花球、爵士、国风）啦啦操技能等级评定要求

等级	评定内容			评定方法	通级达标要求
	难度动作	成套要求	适用人群		
1级	1. 并腿小跳	共 16 个 8 拍动作 其中须包含原地 10 个 8 拍的动作组合 1 个	初级 水平	1. 学员需以小集体或大集体形式参加评定，小集体 2—7 人，大集体 8—24 人； 2. 学员仅参加舞蹈啦啦操 1 级完整套路动作的评定。	学员完成 1 级套路，完成所有难度动作，主要错误不超过 4 次
2级	1. 分腿小跳 2. 立转 180	共 20 个 8 拍动作 其中须包含原地 10 个 8 拍动作组合 1 个	初级 水平	1. 学员需通过 1 级达标； 2. 学员需以小集体或大集体形式参加评定，小集体 2—7 人，大集体 8—24 人； 3. 学员仅参加舞蹈啦啦操 2 级完整套路动作的评定。	学员完成 2 级套路，完成所有难度动作，主要错误不超过 4 次
3级	1. 小跨跳 2. 平转 1 周 3. 前踢腿	共 24 个 8 拍动作 其中须包含原地 8 个 8 拍动作组合 1 个	初级 水平	1. 学员需通过 2 级达标； 2. 学员需以小集体或大集体形式参加评定，小集体 2—7 人，大集体 8—24 人； 3. 学员仅参加舞蹈啦啦操 3 级完整套路动作的评定。	学员完成 3 级套路，完成所有难度动作，主要错误不超过 4 次
4级	1. C 跳 2. 立转 1 周 3. 前踢腿 4. 侧滚	共 28 个 8 拍动作 其中须包含原地 8 个 8 拍动作组合 1 个	中级 水平	1. 学员需通过 3 级达标； 2. 学员需以小集体或大集体形式参加评定，小集体 2—7 人，大集体 8—24 人； 3. 学员仅参加舞蹈啦啦操 4 级完整套路动作的评定。	学员完成 4 级套路，完成所有难度动作，主要错误不超过 4 次
5级	1. 分腿大跳 2. 立转 1 周 3. 阿拉 C 杠 1 周 4. 侧踢腿 5. 前滚翻	共 32 个 8 拍动作 其中须包含行进间 8 个 8 拍的动作组合 1 个	中级 水平	1. 学员需通过 4 级达标； 2. 学员需以小集体或大集体形式参加评定，小集体 2—7 人，大集体 8—24 人； 3. 学员仅参加舞蹈啦啦操 5 级完整套路动作的评定。	学员完成 5 级套路，完成所有难度动作，主要错误不超过 4 次
6级	1. 分腿大跳 2. C 跳 3. 立转 1 周 4. 阿拉 C 杠 2 周 5. 后踢腿 6. 侧手翻	共 34 个 8 拍动作 其中须包含行进间 8 个 8 拍动作组合 1 个	中级 水平	1. 学员需通过 5 级达标； 2. 学员需以小集体或大集体形式参加评定，小集体 2—7 人，大集体 8—24 人； 3. 学员仅参加舞蹈啦啦操 6 级完整套路动作的评定。	学员完成 6 级套路，完成所有难度动作，主要错误不超过 4 次

表 A.2 儿童青少年舞蹈（花球、爵士、国风）啦啦操技能等级评定要求 续表

等级	评定内容			评定方法	通级达标要求
	难度动作	成套要求	适用人群		
7级	1.分腿大跳 2.纵劈腿跳 3.立转2周 4.阿拉C杠2周+立转1周 5.前搬腿 6.前滚翻 7.单手侧手翻	共34个8拍动作 其中须包含行进间4个8拍动作组合2个	高级水平	1.学员需通过6级达标； 2.学员需以小集体或大集体形式参加评定，小集体2—7人，大集体8—24人； 3.学员仅参加舞蹈啦啦操7级完整套路动作的评定。	学员完成7级套路，完成所有难度动作，主要错误不超过4次
8级	1.分腿大跳 2.提尔特跳 3.立转2周 4.阿拉C杠3周+立转2周 5.侧搬腿 6.横叉前穿 7.侧空翻 8.平转+单手侧手翻	共34个8拍动作 其中须包含行进间4个8拍动作组合2个	高级水平	1.学员需通过7级达标； 2.学员需以小集体或大集体形式参加评定，小集体2—7人，大集体8—24人； 3.学员仅参加舞蹈啦啦操8级完整套路动作的评定。	学员完成8级套路，完成所有难度动作，主要错误不超过4次
9级	1.分腿大跳 2.反身分腿大跳 3.立转2周 4.库佩转体2周 5.阿拉C杠4周+立转2周 6.前搬腿侧倒 7.横叉前穿 8.侧空翻 9.挺身前空翻	共34个8拍动作 其中须包含行进间2个8拍动作组合4个	高级水平	1.学员需通过8级达标； 2.学员需以小集体或大集体形式参加评定，小集体2—7人，大集体8—24人； 3.学员仅参加舞蹈啦啦操9级完整套路动作的评定。	学员完成9级套路，完成所有难度动作，主要错误不超过4次
<p>注1：成套要求的动作组合是指：</p> <p>(1) 花球啦啦操需体现手位组合；</p> <p>(2) 爵士啦啦操需体现延展性的动作组合；</p> <p>(3) 国风啦啦操需体现风格类的动作组合；</p> <p>(4) 街舞啦啦操需体现特有风格类技术特征。</p> <p>注2：舞蹈啦啦操运动能力包含：</p> <p>(1) 花球啦啦操需体现手位技术特征；</p> <p>(2) 爵士啦啦操需体现延展的技术特征；</p> <p>(3) 国风啦啦操需体现特有风格类技术特征；</p> <p>(4) 街舞啦啦操需体现特有风格类技术特征。</p>					

表 A.3 儿童青少年舞蹈（街舞）啦啦操技能等级评定要求

等级	评定内容			评定方法	通级达标要求
	难度动作	成套要求	适用人群		
1级	1. 小分腿跳	共 16 个 8 拍动作 融合 Hip Hop、Locking 两个舞种风格初级难度元素。 1 个难度动作；团队配合 1 次。	初级水平	1. 学员需以小集体或大集体形式参加评定，小集体 2—7 人，大集体 8—24 人； 2. 学员仅参加舞蹈（街舞）啦啦操 1 级完整套路动作的评定。	学员完成 1 级套路，完成所有难度动作，主要错误不超过 4 次
2级	1. Hooks 2. 立转一周	共 16 个 8 拍动作 融合 Popping、Breaking 两个舞种风格初级难度元素。 2 个难度动作；团队配合 1 次。	初级水平	1. 学员需通过 1 级达标； 2. 学员需以小集体或大集体形式参加评定，小集体 2—7 人，大集体 8—24 人； 3. 学员仅参加舞蹈（街舞）啦啦操 2 级完整套路动作的评定。	学员完成 2 级套路，完成所有难度动作，主要错误不超过 4 次
3级	1. 单肩后滚翻 2. 剪踢腿	共 16 个 8 拍动作 融合 Hip Hop、Breaking 两个舞种风格初级难度元素。 2 个难度动作；团队配合 1 次。	初级水平	1. 学员需通过 2 级达标； 2. 学员需以小集体或大集体形式参加评定，小集体 2—7 人，大集体 8—24 人； 3. 学员仅参加舞蹈（街舞）啦啦操 3 级完整套路动作的评定。	学员完成 3 级套路，完成所有难度动作，主要错误不超过 4 次
4级	1. CC 2. C 跳 3. 背转	共 16 个 8 拍动作 在初级基础上增加律动。 融合 Hip Hop、Locking、Popping 三个舞种风格中级难度元素。 3 个难度动作；团队配合 2 次。	中级水平	1. 学员需通过 3 级达标； 2. 学员需以小集体或大集体形式参加评定，小集体 2—7 人，大集体 8—24 人； 3. 学员仅参加舞蹈（街舞）啦啦操 4 级完整套路动作的评定。	学员完成 4 级套路，完成所有难度动作，主要错误不超过 4 次
5级	1. 阿尔法踢 2. 侧手翻 3. 前滚翻	共 16 个 8 拍动作 在初级基础上增加律动。 融合 Hip Hop、Locking、Jazz 三个舞种风格中级难度元素。 3 个难度动作；团体配合 2 次。	中级水平	1. 学员需通过 4 级达标； 2. 学员需以小集体或大集体形式参加评定，小集体 2—7 人，大集体 8—24 人； 3. 学员仅参加舞蹈（街舞）啦啦操 5 级完整套路动作的评定。	学员完成 5 级套路，完成所有难度动作，主要错误不超过 4 次

表 A.3 儿童青少年舞蹈（街舞）啦啦操技能等级评定要求 续表

等级	评定内容			评定方法	通级达标要求
	难度动作	成套要求	适用人群		
6级	1. groundmove 2. 大跳 3. 侧手翻	共 16 个 8 拍动作 在初级基础上增加律动。 融合 Hip Hop、Locking、Breaking 三个舞种风格中级难度元素。 3 个难度动作；团队配合 2 次。	中级水平	1. 学员需通过 5 级达标； 2. 学员需以小集体或大集体形式参加评定，小集体 2—7 人，大集体 8—24 人； 3. 学员仅参加舞蹈（街舞）啦啦操 6 级完整套路动作的评定。	学员完成 6 级套路，完成所有难度动作，主要错误不超过 4 次
7级	1. 侧手翻 2. 阿尔法踢 3. 六步 4. Switch	共 16 个 8 拍动作 在中级的基础上，巩固舞感框架。 融合 Hip Hop、Locking、Popping、Breaking 四个舞种风格高级难度元素。 4 个难度动作；团队配合 3 次。	高级水平	1. 学员需通过 6 级达标； 2. 学员需以小集体或大集体形式参加评定，小集体 2—7 人，大集体 8—24 人； 3. 学员仅参加舞蹈（街舞）啦啦操 7 级完整套路动作的评定。	学员完成 7 级套路，完成所有难度动作，主要错误不超过 4 次
8级	1. 头手倒立 2. U.F.O 3. 六步 4. 肩倒立	共 16 个 8 拍动作 在中级的基础上，巩固舞感框架。 至少包含 Hip Hop、Locking、Popping、Breaking、Jazz、Waacking、House、Krumping 中至少四个舞种风格高级难度元素。 4 个难度动作；团队配合 3 次。	高级水平	1. 学员需通过 7 级达标； 2. 学员需以小集体或大集体形式参加评定，小集体 2—7 人，大集体 8—24 人； 3. 学员仅参加舞蹈（街舞）啦啦操 8 级完整套路动作的评定。	学员完成 8 级套路，完成所有难度动作，主要错误不超过 4 次
9级	1. 六步 2. 肩倒立 3. 鱼跃前滚翻 4. 侧空翻	共 16 个 8 拍动作 在中级的基础上，巩固舞感框架。 至少包含 Hip Hop、Locking、Popping、Breaking、Jazz、Waacking、House、Krumping 中至少四个舞种风格高级难度元素，其中 Breaking 高级难度元素不少于两个。 4 个难度动作；团队配合 3 次。	高级水平	1. 学员需通过 8 级达标； 2. 学员需以小集体或大集体形式参加评定，小集体 2—7 人，大集体 8—24 人； 3. 学员仅参加舞蹈（街舞）啦啦操 9 级完整套路动作的评定。	学员完成 9 级套路，完成所有难度动作，主要错误不超过 4 次

附录 B

(规范性)

儿童青少年啦啦操技能等级评定官考核要求

表B规定了儿童青少年啦啦操技能等级评定官考核要求。

表 B 儿童青少年啦啦操技能等级评定官考核标准

考核内容	考核重点	考核形式	细则	
评定要求	评定要求掌握程度	理论考核	按照附录 A 《儿童青少年啦啦操技能等级评定要求》规定	
动作要求	初级 1 至 3 级动作	实践考核	难度动作完成	
		实践考核	成套要求正确	
	中级 4 至 6 级动作	实践考核	难度动作完成	
		实践考核	成套要求正确	
	高级 7 至 9 级动作	实践考核	难度动作完成	
		实践考核	成套要求正确	
评定官行为准则	评定官职业形象	实践考核	着装整洁行为端正	
		实践考核	用语文明	
		实践考核	无异味	
		实践考核	无抽烟酗酒情况	
	评定官基本要求 (包含评定员)	实践考核	协助学员完成评定, 包括动作保护、播放评定音乐	
		实践考核	指导评定员完成记录工作, 对等级评定成绩进行确认、统计和核算, 并在等级评定成绩单上签字	
		实践考核	检查场地、服装、器械、录像设备、放音设备	
		实践考核	核对学员信息, 监考并填写考核表, 记录成绩	
		实践考核	宣读评定要求及对应等级的标准	
		实践考核	发出评定练习及开始评定的信号; 宣布学员成绩	
评定官评定流程	评定全过程需完整执行	实践考核	流程需包括评定礼仪问好至告别、学员入场、核对学员信息、检查各项工作准备情况, 评定说明、监督要求、分数记录、汇报评定结果	
评定工具	评定音乐、 评定考核表	实践考核	音乐筛查	评定项目级别音乐播放准确
		实践考核	考核表	考核表需全面, 准确填写、字迹清晰
评定指令及手势	评定指令与使用方式	实践考核	评定指令	评定指令需清晰、准确、详细、无歧义

参 考 文 献

- [1] 教育部、国家发展改革委、市场监管总局《关于规范非学科类校外培训的公告》，2022年。
 - [2] 国家体育总局办公厅《课外体育培训行为规范》，2021年。
 - [3] 马鸿韬. 啦啦操运动（第二版）[M]. 高等教育出版社, 2017.
 - [4] 王洪. 啦啦操教程[M]. 人民体育出版社, 2013.
-

全国团体标准信息平台