

《2021 版啦啦操竞赛规则》400 道-题库

1. （）在技巧啦啦操练习和比赛时，运动员必须在什么样的场地上进行技巧动作？

[单选题] *

- A. 沥青
- B. 混凝土
- C. 湿滑不平坦的地面
- D. 啦啦操专用地垫(正确答案)

2. （）技巧啦啦操比赛时必须穿着什么样的鞋？ [单选题] *

- A. 舞蹈鞋
- B. 体操鞋
- C. 软底运动鞋(正确答案)
- D. 船型软靴

3. （）技巧啦啦操集体项目成套动作的音乐时间不得超过多少？ [单选题] *

- A. 2 分 15 秒(正确答案)
- B. 1 分 45 秒~2 分 15 秒
- C. 2 分 30 秒
- D. 口号 30 秒，音乐时间 2 分 15 秒

4. （）在什么环节开始后，场上运动员必须自始至终保持一致。不允许在成套比赛中更换运动员？ [单选题] *

- A. 检录
- B. 报名后
- C. 走场

D. 比赛成套(正确答案)

5. () 技巧啦啦操集体项目比赛时间，以下描述正确的是？ [单选题] *

A. 2 分 15 秒

B. 口号 30 秒，音乐 2 分 15 秒

C. 1 分 45 秒~2 分 15 秒

D. 口号不少于 30 秒，口号于音乐间隔时间不超过 20 秒，音乐不超过 2 分 15 秒(正确答案)

6. () 技巧啦啦操成套中的什么项目必须符合相应级别，不得超过该级别规定范围。 [单选题] *

A. 比赛服

B. 技术技巧动作(正确答案)

C. 比赛

D. 运动员

7. () 除弹簧地板外，比赛场地内不允许出现以下哪一种设施？ [单选题] *

A. 横幅

B. 蹦床(正确答案)

C. 旗帜

D. 传声筒

8. () 在技巧啦啦操中的什么角色，必须是受过正规保护技能训练的本队队员？ [单选题] *

A. 保护员(正确答案)

B. 运动员

C. 教练员

D. 领队

9. () 下列哪些是在技巧啦啦操比赛成套托举中禁止使用的道具? [单选题] *

- A. 不含旗杆的旗帜，横幅
- B. 标志牌，花球
- C. 含旗杆的旗帜(正确答案)
- D. 布条

10. () 技巧啦啦操的教练员必须熟练掌握什么，并根据运动员和整体队伍的动作水平，安排适合的套路级别? [单选题] *

- A. 难度技术动作及训练方式(正确答案)
- B. 队员出缺勤情况
- C. 队员家庭状况
- D. 队员交友情况

11. () 以下哪个选项在训练和比赛前允许啦啦操运动员及教练员服用? [单选题] *

- A. 麻醉药物
- B. 运动表现增强物质
- C. 饮用水(正确答案)
- D. 非处方药

12. () 请问“海绵抛接”的原文，下列哪个选项正确? [单选题] *

- A. Sponge Toss(正确答案)
- B. Travel Toss
- C. Coed Toss
- D. Basket Toss

13. () 在技巧啦啦操比赛时，允许将哪种物品粘贴在比赛服或皮肤上? [单选题]

*

- A. 尖刺装饰品

B. 铆钉

C. 水钻(正确答案)

D. 流苏装饰物

14. () 在技巧啦啦操练习和比赛过程中, 运动员的口中不得有以下何种物品?

[单选题] *

A. 口香糖

B. 糖果

C. 止咳药片

D. 以上皆是(正确答案)

15. () 技巧啦啦操比赛成套动作开始前, 当底座的手背接触地面时, 尖子可以站在底座的什么位置? [单选题] *

A. 手中(正确答案)

B. 腿上

C. 身上

D. 背上

16. () 材质坚硬或边缘非常粗糙的辅助训练器材必须完整包覆什么类型的防护填充物? [单选题] *

A. 布条

B. 具有缓冲功能(正确答案)

C. 皮革

D. 塑料袋

17. () 在技巧啦啦操托举动作中，请判断下图属于哪种高度。



[单选题] *

- A. 三层 2.5 人高
- B. 两层 2 人高
- C. 两层 2.5 人高
- D. 两层 1.5 人高(正确答案)

18. () 技巧啦啦操成套技术技巧中，从什么动作下落到地，不允许膝关节.臀部.大腿.前胸.后背着地和成劈叉式着地？ [单选题] *

- A. 跳跃
- B. 托举
- C. 倒立姿势
- D. 以上全是(正确答案)

19. () 在技巧啦啦操托举中，箭头处的人员是什么角色？



[单选题] *

- A. 后方保护员
- B. 尖子
- C. 前方保护员
- D. 底座(正确答案)

20. () 请问下图在技巧啦啦操评分表中，属于哪一个栏目的评分细项？



[单选题] *

- A. 托举

- B. 金字塔
- C. 抛接
- D. 翻腾(正确答案)

21. () 请问下图在技巧啦啦操托举中属于哪种上法?



[单选题] *

- A. 有协助的空翻上法
- B. 直上抛接上法
- C. 倒置上法
- D. 自由空翻上法(正确答案)

22. () 技巧啦啦操一级规则中单脚托举动作允许在什么位置以下实施? [单选题]

*

- A. 髋位
- B. 启动位
- C. 高臂位
- D. 肩位(正确答案)

23. () 在技巧啦啦操一级过渡动作中, 必须至少有一名什么角色的人员与尖子保持接触? [单选题] *

A. 领队

B. 教练

C. 队员

D. 底座(正确答案)

24. () 技巧啦啦操一级翻腾过程中, 不得持有或接触什么? [单选题] *

A. 队友

B. 标志牌

C. 旗杆

D. 以上全是(正确答案)

25. () 技巧啦啦操中所有翻腾动作必须由什么位置开始并落于地面? [单选题] *

A. 空中

B. 地面(正确答案)

C. 托举

D. 原地

26. () 技巧啦啦操中, 预备位及预备位以上的托举, 每位尖子至少需要一名什么人员, 确保安全? [单选题] *

A. 领队

B. 教练

C. 保护员(正确答案)

D. 底座

27. () 在技巧啦啦操一级翻腾在通过倒立姿势时, 必须用什么部位支撑地面? [单选题] *

A. 单手

B. 头部

C. 胳膊

D. 双手(正确答案)

28. () 技巧啦啦操一级托举中允许尖子由地面开始的旋转上法和过渡动作不得超过多少度? [单选题] *

A. 180°

B. 360°

C. 90°(正确答案)

D. 270°

29. () 在技巧啦啦操一级托举动作同一难度动作中, 尖子在做旋转上法时, 同时被底座附加一个转体, 导致所做转体动作的角度累计超过 90°, 属于以下什么动作? [单选题] *

A. 违例动作(正确答案)

B. 可行动作

C. 高难度动作

D. 连接过渡动作

30. () 请问下图在托举高度中, 判定为哪个位置?



[单选题] *

A. 高位(正确答案)

B. 肩位

C. 髋位

D. 预备位

31. () 技巧啦啦操一级托举动作中将尖子的单脚托举超过底座的什么位置是违例的? [单选题] *

A. 肩位(正确答案)

B. 胸位

C. 髋位

D. 腰位

32. () 请问下图在技巧啦啦操托举动作中, 判定为什么位置?



[单选题] *

A. 预备位(正确答案)

B. 肩位

C. 髋位

D. 高位

33. () 在技巧啦啦操中, 下图属于什么动作?



[单选题] *

A. 金字塔

B. 托举

C. 摇篮接

D. 篮抛(正确答案)

34. () 技巧啦啦操一级金字塔中，最大高度是多少？ [单选题] *

A. 两层 1.5 人高

B. 两层 2.5 人高(正确答案)

C. 三层 2.5 人高

D. 两层 2 人高

35. () 技巧啦啦操一级动作中与地面有接触的手倒立不能被认定为托举，但可认定为什么动作？ [单选题] *

A. 倒置(正确答案)

B. 跳跃

C. 翻腾

D. 舞蹈

36. () 请问技巧啦啦操技术技巧术语中的“摇篮接”，其英文为何？ [单选题] *

A. Catch

B. Cradle(正确答案)

C. Crumb

D. Crime

37. () 技巧啦啦操一级金字塔动作中，预备位单脚托举必须被至少一个什么位置或该位置以下的人用手臂连接并支撑？ [单选题] *

A. 预备位(正确答案)

B. 高位

C. 髋位

D. 肩位

38. () 一级技巧金字塔动作中预备位尖子的双脚必须在底座的什么位置? [单选题] *

A. 肩上

B. 头上

C. 手中(正确答案)

D. 腿上

39. () 在技巧啦啦操一级托举摇篮接时, 必须有一个独立的什么人员用至少一只手臂处于腰到肩部, 在摇篮接的过程中保护头部和肩部? [单选题] *

A. 领队

B. 教练

C. 保护员(正确答案)

D. 运动员

40. () 在技巧啦啦操一级下法中, 以下何种下法是被允许的? [单选题] *

A. 基础摇篮接(正确答案)

B. 旋转下法

C. 空翻下法

D. 倒置下法

41. () 请问下图属于什么跳跃动作?



[单选题] *

A. 跨栏跳(正确答案)

B. 屈体分腿跳

C. 屈体并腿跳

D. 团身跳

42. () 技巧啦啦操一级下法中，尖子不能在没有任何协助的情况下，从什么高度直接落于地面？ [单选题] *

A. 髋位以上(正确答案)

B. 肩位以上

C. 腰部以上

D. 头部以上

43. () 技巧啦啦操一级下法中，不允许出现什么下法？ [单选题] *

A. 垂直小跳下法

B. 倒带下法

C. 自由空翻(正确答案)

D. 基础摇篮接

44. () 技巧啦啦操一级成套动作中，不允许出现什么动作？ [单选题] *

- A. 金字塔
- B. 托举
- C. 翻腾
- D. 篮抛(正确答案)

45. () 技巧啦啦操一级中，从翻腾进入托举动作要有一个清晰的什么过程，才符合规则？ [单选题] *

- A. 动作中断(正确答案)
- B. 过渡
- C. 惯性
- D. 连接

46. () 技巧啦啦操一级中，操作下列什么动作时不得借助队友及持有或接触任何道具来提升动作表现？ [单选题] *

- A. 翻腾(正确答案)
- B. 跳跃
- C. 托举
- D. 舞蹈

47. () 请问下图在技巧啦啦操道具中，名称是什么？



[单选题] *

- A. 传声筒
- B. 横幅
- C. 标志牌(正确答案)
- D. 旗帜

48. () 技巧啦啦操二级行进间翻腾中允许出现下列什么动作？ [单选题] *

- A. 连续前手翻
- B. 连续后手翻
- C. 侧手翻
- D. 以上皆是(正确答案)

49. () 请问下图在技巧啦啦操评分表中，属于哪一个项目？



[单选题] *

- A. 托举
- B. 抛接
- C. 翻腾
- D. 金字塔(正确答案)

50. () 技巧啦啦操二级原地翻腾中，腾空下落的翻腾动作在经过倒立位置时，必须有什么部位支撑？ [单选题] *

- A. 双翻
- B. 单脚
- C. 双手(正确答案)
- D. 单手

51. () 请问下图属于什么动作?



[单选题] *

- A. 连续后手翻
- B. 原地前手翻
- C. 后手翻(正确答案)
- D. 后软翻

52. () 技巧啦啦操二级行进间翻腾中不允许出现什么动作? [单选题] *

- A. 毽子
- B. 连续后手翻
- C. 连续前手翻
- D. 空翻(正确答案)

53. () 技巧啦啦操二级原地翻腾中不允许出现在什么动作前后立即接手翻动作的连接? [单选题] *

- A. 跳跃(正确答案)
- B. 后手翻
- C. 前手翻
- D. 侧手翻

54. () 技巧啦啦操二级托举中允许尖子由地面开始的旋转上法和过渡动作不得超过多少度? [单选题] *

A. 180°(正确答案)

B. 360°

C. 90°

D. 270°

55. () 技巧啦啦操二级托举中，当尖子在什么状态下，不允许出现单底座抓举尖子。 [单选题] *

A. 劈叉(正确答案)

B. 搬腿

C. 单腿站立

D. 前抱腿

56. () 技巧啦啦操二级托举中，只有在以什么动作为开始和结束，并且有一个底座协助的情况下，才允许做单个摇篮滚筒 360°？ [单选题] *

A. 摇篮接(正确答案)

B. 跳跃

C. 旋转

D. 翻腾

57. () 技巧啦啦操二级金字塔最大高度為何？ [单选题] *

A. 两层 2 人高

B. 两层 2.5 人高(正确答案)

C. 三层 2.5 人高

D. 以上均不是

58. () 技巧啦啦操二级金字塔中，高位单脚托举尖子的手臂必须与什么角色的手臂保持接触？ [单选题] *

- A. 领队
- B. 教练
- C. 裁判
- D. 支撑者(正确答案)

59. () 技巧啦啦操二级金字塔中, 高位单脚托举必须在什么状态下, 建立接触, 才符合二级金字塔规则? [单选题] *

- A. 启动后
- B. 启动前(正确答案)
- C. 过程中
- D. 结束后

60. () 请问技巧啦啦操中“口号”的评价依据, 下列何者描述正确? [单选题] *

- A. 不允许使用英文以外的语言
- B. 口号中不允许使用任何道具
- C. 成套展示中所喊的字词也包含在评价“口号”的 10%内
- D. 声音的大小、节奏及流畅性;带领观众的能力;正确使用标语牌、花球、喇叭和旗帜等道具;适当利用手位动作、托举和金字塔;完成度;鼓励使用母语(正确答案)

61. () 技巧啦啦操二级下法中, 下列哪个选项是不允许的? [单选题] *

- A. 空翻(正确答案)
- B. 垂直弹起落下
- C. 基础摇篮接
- D. 90°转体

62. () 技巧啦啦操二级中, 篮抛允许最多几名底座, 并且在篮抛过程中, 必须有一个底座站在尖子后面, 并协助尖子抛至空中。[单选题] *

- A. 一名

B. 两名

C. 三名

D. 四名(正确答案)

63. () 技巧啦啦操二级中不允许在篮抛中出现下列什么动作? [单选题] *

A. 空翻

B. 旋转

C. 倒置

D. 以上皆是(正确答案)

64. () 在技巧啦啦操二级篮抛中唯一允许出现的是哪个身体姿态? [单选题] *

A. 直体(正确答案)

B. 踮 X

C. 屈体

D. 团身

65. () 残疾人技巧啦啦操的特殊人群竞赛组别中, 哪个级别可以出现篮抛。 [单选题] *

A. 以下选项都不行(正确答案)

B. 二级

C. 三级

D. 四级

66. () 请问下列选项叙述符合残疾啦啦操的残疾运动员类型? [单选题] *

A. 智力障碍

B. 腿长差

C. 听力障碍

D. 以上皆是(正确答案)

67. () 技巧啦啦操二级下法中不允许出现什么形式的姿态? [单选题] *

A. 垂直自由平倒

B. 垂直自由平倒接滚翻

C. 垂直自由平倒、垂直自由平倒接滚翻、空翻(正确答案)

D. 空翻

68. () 技巧啦啦操一级原地/行进间翻腾不允许什么动作? [单选题] *

A. 前滚翻

B. 前软翻

C. 侧手翻

D. 后手翻(正确答案)

69. () 技巧啦啦操一级托举中以下说法正确的是哪个? [单选题] *

A. 不允许单底座托举多尖子

B. 不允许出现单底座抓举劈腿姿态的尖子

C. 不允许出现空翻或有协助的空翻进入托举和过渡动作

D. 以上皆是(正确答案)

70. () 请问下图在技巧啦啦操金字塔规则中, 可出现此动作的初始级别?



[单选题] *

- A. 三级
- B. 二级(正确答案)
- C. 一级
- D. 四级

71. () 技巧啦啦操一级下法中以下哪个说法错误? [单选题] *

- A. 不允许出现旋转下法(包括转体 90°)
- B. 只有垂直自由平倒和基础摇篮接是被允许的(正确答案)
- C. 不允许出现空翻或有协助的空翻下法
- D. 金字塔中不允许出现高于预备位托举的下法

72. () 技巧啦啦操二级托举中, 允许尖子由地面开始的旋转上法和过渡动作不得超过多少度? [单选题] *

- A. 90°
- B. 150°
- C. 180° (正确答案)

D. 270°

73. () 技巧啦啦操二级托举中以下说法哪个正确? [单选题] *

A. 不允许出现有协助的空翻进入托举和过渡的动作

B. 不允许出现单底座抓举劈腿姿态的尖子

C. 不允许出现的单底座托举多尖子

D. 以上都正确(正确答案)

74. () 技巧啦啦操二级金字塔中以下哪个说法正确? [单选题] *

A. 二级金字塔最大高度为两人高

B. 尖子必须至少有一个底座提供主要支撑

C. 高位托举不能支撑另外的高位托举，或被另外的高位托举支撑

D. 以上都正确(正确答案)

75. () 技巧啦啦操二级金字塔中，不允许出现超过多少度的旋转下法? [单选题]

*

A. 90°(正确答案)

B. 180°

C. 270°

D. 360°

76. () 技巧啦啦操二级篮抛摇篮接时，尖子至少必须被几名原底座接住，且其中一名底座站在保护尖子头部和肩部的位置? [单选题] *

A. 两

B. 三(正确答案)

C. 四

D. 五

77. () 技巧啦啦操三级原地翻腾以下哪个说法错误? [单选题] *

- A. 不允许出现空翻
- B. 不允许出现连续前手翻或连续后手翻(正确答案)
- C. 腾空下落的翻腾动作在经过倒立位置时, 必须有至少一只手作为支撑
- D. 腾空下落过程中不允许出现旋转

78. () 技巧啦啦操三级托举允许尖子由地面开始的旋转上法和过渡动作不得超过多少度? [单选题] *

- A. 90°
- B. 180°
- C. 270°
- D. 360° (正确答案)

79. () 技巧啦啦操三级托举经由高位出现的旋转过渡, 其旋转度数不得超过多少? [单选题] *

- A. 90°
- B. 180° (正确答案)
- C. 270°
- D. 360°

80. () 请判断下图在技巧啦啦操三级托举规则中, 是否违例?



[单选题] *

- A. 违例, 因出现单底座托举动作

B. 违例，因出现单腿托举动作

C. 合规

D. 违例，因预备位及预备位以上托举的每名尖子都需要一名保护员(正确答案)

81. () 技巧啦啦操比赛场地标准尺寸是多少? [单选题] *

A. 14x14(米)

B. 12.8x16.5(米)(正确答案)

C. 12.8x12.8(米)

D. 16x16(米)

82. () 残疾人啦啦操中允许使用以下哪种移动装置? [单选题] *

A. 以下选项都可以(正确答案)

B. 拐杖

C. 假肢

D. 轮椅

83. () 技巧啦啦操三级金字塔中以下说法哪个正确? [单选题] *

A. 允许在任何形式的双脚托举下法中，添加一个技巧动作

B. 不允许在下法中出现空翻动作

C. 不允许出现任何形式的垂直自由平倒/垂直自由平倒接滚翻

D. 以上都正确(正确答案)

84. () 技巧啦啦操三级篮抛中旋转篮抛最多不能超过度? [单选题] *

A. 90°

B. 270°

C. 180°

D. 360°(正确答案)

85. () 技巧啦啦操四级原地翻腾中以下哪个说法正确? [单选题] *

- A. 允许出现原地空翻和一个后手翻接空翻
- B. 空翻最多为一周，不得转体
- C. 不允许出现空翻接空翻的组合
- D. 以上皆对(正确答案)

86. () 技巧啦啦操四级托举中允许单脚吸腿的托举最多转体多少度进入高位? [单选题] *

- A. 360°
- B. 180°(正确答案)
- C. 270°
- D. 90°

87. () 技巧啦啦操中的翻腾动作不得从什么位置穿过任何一组托举、个人或道具? [单选题] *

- A. 以下位置都不行(正确答案)
- B. 下面
- C. 中间
- D. 上面

88. () 从规则中来看，技巧啦啦操中的什么动作不被视为翻腾动作? [单选题] *

- A. 前滚翻
- B. 后滚翻
- C. 屈体分腿跳(正确答案)
- D. 侧手翻

89. () 如果一个运动员在技巧啦啦操三级套路中的行进间翻腾做了一个毽子—屈体分腿跳—后手翻—“连接什么动作”，将被视为违例? [单选题] *

A. 团身后空翻(正确答案)

B. 侧手翻

C. 前手翻

D. 后滚翻

90. () 技巧啦啦操三级行进间翻腾时,后空翻只能以团身姿势出现,且只能在什么动作之后出现? [单选题] *

A. 后滚翻

B. 后手翻

C. 侧手翻

D. 蹁子或蹁子后手翻(正确答案)

91. () 技巧啦啦操三级行进间翻腾以下哪种说法错误? [单选题] *

A. 允许在蹁子或蹁子小翻之前加上其他用手支撑的翻腾动作

B. 允许出现团身侧空翻或侧手翻接后手翻接团身后空翻的组合(正确答案)

C. 不允许在空翻或侧空翻后加任何翻腾。例外: 可以在团身空翻后加一个前/后滚翻。

D. 腾空过程中不允许出现旋转

92. () 技巧啦啦操三级托举旋转上法和过渡动作中以下哪个说法正确? [单选题]

*

A. 允许尖子由地面开始的旋转上法和过渡动作不得超过 360°

B. 360°旋转的过渡动作必须只能从预备位或预备位以下开始

C. 经由高位出现的旋转过渡, 旋转度数不得超过 180°

D. 以上皆是(正确答案)

93. () 在技巧啦啦操三级预备位托举旋转上法和过渡连接中, 在同一难度动作, 尖子在旋转上法时被底座附加一个旋转, 导致所做旋转动作的角度累积超过多少, 则视为违例? [单选题] *

- A. 90°
- B. 270°
- C. 180°
- D. 360°(正确答案)

94. () 技巧啦啦操中哪个级别规则中允许出现自由空翻进入托举和过渡的动作?

[单选题] *

- A. 三
- B. 五
- C. 四
- D. 六(正确答案)

95. () 技巧啦啦操技术技巧术语中“Front Walkover”中文翻译何者正确? [单选题]

*

- A. 前软翻(正确答案)
- B. 前手翻
- C. 后软翻
- D. 云里前桥（前挺）

96. () 技巧啦啦操三级托举-释放移动中以下哪个说法正确? [单选题] *

- A. 允许释放移动，但不得超过高位(正确答案)
- B. 释放移动能以倒置姿势落地,不允许从倒置动作释放到非倒置的动作
- C. 释放移动不需要回到原来底座
- D. 以上皆是

97. () 技巧啦啦操三级托举-释放移动中以下哪个说法错误? [单选题] *

- A. 释放移动时不能故意移动

- B. 不允许做直升飞机
- C. 释放移动可以越过、穿过或在其他托举、金字塔、个人之下(正确答案)
- D. 释放移动时，各组尖子之间不能相互接触

98. () 以下针对技巧啦啦操的“旋转”定义何者叙述正确。 [单选题] *

- A. 旋转度数以尖子上半身旋转度数为准
- B. 旋转度数以尖子髋部旋转度数为准(正确答案)
- C. 旋转度数以底座手部旋转度数为准
- D. 以上皆不正确

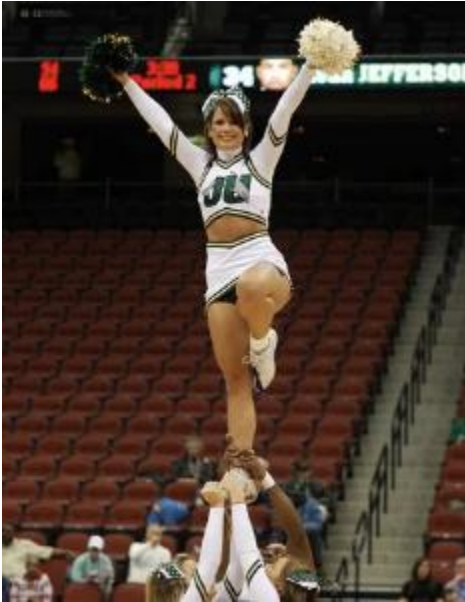
99. () 技巧啦啦操三级托举向下倒置只允许在预备位以下，并且必须有至少两名底座在尖子的腰部至肩部的区域，对其头部和肩部进行保护。尖子必须与几名原底座始终保持接触？ [单选题] *

- A. 一名(正确答案)
- B. 两名
- C. 三名
- D. 四名

100. () 技巧啦啦操中只要尖子保持与几名底座和两个支撑者接触，任何技巧啦啦操三级金字塔释放移动中涉及的相似技巧动作，均视为符合规则？ [单选题] *

- A. 一个(正确答案)
- B. 两个
- C. 三个
- D. 四个

101. () 请问下图尖子动作，是技巧啦啦操单腿托举中的什么动作？



[单选题] *

- A. 前搬腿
- B. 吸腿站姿(正确答案)
- C. 前抱腿
- D. 火炬姿

102. () 技巧啦啦操三级托举倒置规则中，转体度数最多可多少？《例外：多底座的有支撑前空翻下落最多允许转体 360°》 [单选题] *

- A. 不允许转体
- B. 最多允许转体 360°
- C. 最多允许转体 180°(正确答案)
- D. 最多允许转体 270°

103. () 技巧啦啦操三级金字塔过渡动作中，尖子在与至少几名预备位或预备位以下的人有直接身体接触的情况下，可以越过两人高？ [单选题] *

- A. 一名
- B. 两名(正确答案)

C. 三名

D. 四名

104. （）技巧啦啦操三级金字塔过渡动作中，尖子在与至少两名预备位或预备位以下的人有直接身体接触的情况下，可以越过多少高度？ [单选题] *

A. 两人高(正确答案)

B. 三人高

C. 四人高

D. 以上都可

105. （）技巧啦啦操三级金字塔释放移动中尖子必须与至少几名预备位或预备位以下的支撑着保持手臂与手臂的接触？ [单选题] *

A. 一名

B. 两名(正确答案)

C. 三名

D. 四名

106. （）残疾人啦啦操中允许几名教练员或助理教练员在比赛场地前进行动作指引？ [单选题] *

A. 一名

B. 两名

C. 三名(正确答案)

D. 四名

107. () 在残疾人技巧啦啦操中，下图托举动作属于什么高度的位置？



[单选题] *

- A. 预备位
- B. 髋位
- C. 高位
- D. 肩位(正确答案)

108. () 以下关于技巧啦啦操哪个说法错误？[单选题] *

- A. 金字塔必须符合三级“托举”以及“下法”中的规定，并且最大高度为两人高。
- B. 尖子必须至少有一个底座提供主要支撑。
- C. 三级技巧啦啦操中，高位单脚托举不能支撑另外的高位托举，或被另外的高位托举支撑。
- D. 托举、金字塔、个人可以在另一个独立的托举、金字塔和个人的下方移动。(正确答案)

109. () 在技巧啦啦操三级下法中单底座托举摇篮接时，必须有几名独立的保护员用至少一只手臂处于腰到肩部，在摇篮接的过程中保护尖子头部和肩部？[单选题]

*

- A. 一个(正确答案)
- B. 两个

C. 三个

D. 四个

110. () 在 ICU 残疾人技巧啦啦操中残疾组别分级, 以下哪个选项正确? [单选题]

*

A. 1 级~4 级(正确答案)

B. 0 级~4 级

C. 1 级~3 级

D. 0 级~2 级

111. () 技巧啦啦操三级下法中多底座托举必须由几名底座完成摇篮接, 以及一名独立的保护员用至少一只手臂支撑腰到肩部, 在摇篮接的过程中保护尖子头部和肩部? [单选题] *

A. 一个

B. 两个(正确答案)

C. 三个

D. 四个

112. () 技巧啦啦操三级中托举不允许出现以下什么情况抓举劈腿姿态的尖子? [单选题] *

A. 单底座(正确答案)

B. 双底座

C. 三底座

D. 以上皆不允许

113. () 技巧啦啦操三级下法中以下哪个说法错误? [单选题] *

A. 任何形式的双腿托举, 下法最多允许转体 450°

B. 只允许在任何形式的双腿托举下法中, 添加一个技巧动作

C. 允许在下法中出现任何空翻动作。(正确答案)

D. 不允许出现任何形式的垂直自由平倒/ 垂直自由平倒接滚翻。

114. () 技巧啦啦操三级下法中以下何者说法正确? [单选题] *

A. 任何形式的双腿托举, 下法最多允许转体 450°(正确答案)

B. 不允许在任何形式的双腿托举下法中, 添加一个技巧动作

C. 允许在下法中出现空翻动作

D. 允许出现任何形式的垂直自由平倒/ 垂直自由平倒接滚翻

115. () 技巧啦啦操三级篮抛允许最多几名底座。在篮抛过程中, 必须有一个底座站在尖子后面, 并协助尖子抛至空中? [单选题] *

A. 一名

B. 两名

C. 三名

D. 四名(正确答案)

116. () 在技巧啦啦操三级篮抛过程中, 必须有几名底座站在尖子后面, 并协助尖子抛至空中? [单选题] *

A. 一个(正确答案)

B. 两个

C. 三个

D. 四个

117. () 技巧啦啦操三级篮抛过程中, 所有底座必须双脚站在地面, 并且必须落于摇篮接。摇篮接时, 尖子必须被至少几名原底座接住? [单选题] *

A. 一名

B. 两名

C. 三名(正确答案)

D. 四名

118. () 技巧啦啦操三级篮抛过程中, 所有底座必须双脚站在地面, 并且必须落于摇篮接。摇篮接时, 尖子必须被至少三名原底座接住, 且其中一名底座站在保护尖子什么位置? [单选题] *

A. 脖子和腰部

B. 头部和肩部(正确答案)

C. 腰部和臀部

D. 头部和臀部

119. () 技巧啦啦操三级篮抛中以下哪个说法错误? [单选题] *

A. 不允许在篮抛中出现空翻、倒置或飞行篮抛

B. 在篮抛中不允许加入技巧动作, 不允许旋转篮抛(正确答案)

C. 各组篮抛的尖子之间不能相互接触

D. 在篮抛中允许加入一个技巧动作, 旋转篮抛最多不超过 360°

120. () 技巧啦啦操一级篮抛中以下哪个说法正确? [单选题] *

A. 不允许出现篮抛(正确答案)

B. 在篮抛中不允许加入技巧动作, 旋转篮抛最多不超过 360°

C. 各组篮抛的尖子之间不能相互接触

D. 在篮抛中允许加入一个技巧动作, 旋转篮抛最多不超过 360°

121. () 请问下图尖子动作姿态在托举中，以下哪个专业术语正确？



[单选题] *

- A. 后搬腿
- B. 蝎姿
- C. 后抱腿(正确答案)
- D. 后结环

122. () 技巧啦啦操四级行进间翻腾，空翻最多几周？ [单选题] *

- A. 一(正确答案)
- B. 两
- C. 三
- D. 四

123. () 技巧啦啦操四级旋转上法和过渡动作中，尖子由地面开始至预备位或预备位以下的旋转上法和过渡动作，尖子最多允许转体几度？ [单选题] *

- A. 180°
- B. 360°
- C. 540°(正确答案)

D. 720°

124. () 技巧啦啦操四级托举的释放移动规则中，完成 180°至 360°之间旋转进入高位托举动作时，必须先完成一个什么托举动作？ [单选题] *

A. 肩位双腿

B. 高位单腿

C. 肩位单腿

D. 高位双腿(正确答案)

125. () 技巧啦啦操四级托举-释放移动中以下哪个说法错误？ [单选题] *

A. 允许释放移动，但不得超过高位

B. 落成高位的释放移动，必须从地面开始，并且不允许加入旋转或空翻

C. 释放移动时，各组尖子之间可以相互接触(正确答案)

D. 释放移动不能越过、穿过或在其他托举、金字塔、个人之下

126. () 技巧啦啦操四级托举-释放移动中允许最高多少度数的全旋直升飞机？ [单选题] *

A. 180°(正确答案)

B. 360°

C. 540°

D. 720°

127. () 技巧啦啦操四级托举-倒置中以下哪个说法正确？ [单选题] *

A. 允许高位的倒置托举。

B. 向下倒置动作必须与原底座保持接触。

C. 当底座处于背弓或倒置姿势时，不能支撑尖子的任何重量。

D. 以上都正确(正确答案)

128. () 技巧啦啦操零级至六级的评分表中, 金字塔分值是多少? [单选题] *

A. 15

B. 25(正确答案)

C. 20

D. 10

129. () 残疾(特殊)技巧啦啦操的评分表中, 金字塔分值是多少? [单选题] *

A. 15

B. 25

C. 20(正确答案)

D. 10

130. () 技巧啦啦操四级金字塔只要尖子保持与一个底座和几名支撑者接触(或当需要时保持与两个支撑者接触), 任何四级金字塔释放移动中涉及的相似技巧动作, 均视为符合规则。[单选题] *

A. 一个(正确答案)

B. 两个

C. 三个

D. 四个

131. () 技巧啦啦操四级金字塔如果尖子接触的一名支撑者在预备位或预备位之下, 则允许尖子最多做多少度数的旋转上法和过渡动作进入高位? [单选题] *

A. 180°

B. 360°

C. 540°(正确答案)

D. 720°

132. () 技巧啦啦操五级原地翻腾中空翻最多允许一周加转多少度数? [单选题] *

A. 360°(正确答案)

B. 540°

C. 720°

D. 1080°

133. () 技巧啦啦操五级原地翻腾，以下哪个说法正确? [单选题] *

A. 空翻最多允许一周加转 360°(正确答案)

B. 允许在空翻加转体的翻腾动作后立即接一个空翻转体 720°的翻腾动作

C. 允许在空翻转体 720°的翻腾动作之后立即接一个转体翻腾

D. 以上都正确

134. () 下图在技巧啦啦操的翻腾动作中专业术语，以下哪个选项正确?



[单选题] *

A. 团身后空翻(正确答案)

B. 屈体后空翻

C. 团身前空翻

D. 直体后空翻

135. () 技巧啦啦操五级托举中，尖子由地面开始的旋转上法和过渡动作最多允许转体多少度数? [单选题] *

A. 360°

B. 540°

C. 810°(正确答案)

D. 720°

136. () 技巧啦啦操五级同一难度动作中, 尖子在旋转上法时被底座附加一个旋转, 导致所做旋转动作的角度累积超过多少度, 则视为违例? [单选题] *

A. 360°

B. 540°

C. 720°

D. 810°(正确答案)

137. () 技巧啦啦操五级托举中以下哪个说法错误? [单选题] *

A. 预备位以上的每个尖子都需要有一个保护员

B. 允许出现单底座抓举劈腿姿态的尖子(正确答案)

C. 单底座双尖子并脚站, 每个尖子都需要有一个单独的保护员

D. 允许出现单脚高位托举

138. () 技巧啦啦操五级托举-释放移动不得超过高位之上多少厘米的位置? [单选题] *

A. 50

B. 30

C. 45

D. 46(正确答案)

139. () 技巧啦啦操五级托举-倒置以下哪个说法正确? [单选题] *

A. 不允许高位的倒置托举

B. 向下倒置动作必须与原底座保持接触(正确答案)

C. 不允许最多 180°的全旋直升飞机

D. 以上都正确

140. () 请问下图的金字塔允许在技巧啦啦操哪个级别出现?



[单选题] *

A. 五

B. 六(正确答案)

C. 三

D. 四

141. () 技巧啦啦操五级金字塔尖子必须至少有几名底座提供主要支撑? [单选题]

*

A. 一个(正确答案)

B. 两个

C. 三个

D. 四个

142. () 技巧啦啦操五级在金字塔过渡动作中, 尖子在与至少一名预备位或预备位以下的人有直接身体接触的情况下, 可以越过多大的高度? [单选题] *

A. 一人高

B. 两人高(正确答案)

C. 三人高

D. 四人高

143. () 技巧啦啦操五级金字塔哪一层支撑者不能承担主要的重量? [单选题] *

A. 一

B. 二(正确答案)

C. 三

D. 四

144. () 在技巧啦啦操中五级金字塔-倒置有支撑的倒置动作(包括有支撑空翻)允许最多翻 $1\frac{1}{4}$ 周加转多少度数? [单选题] *

A. 180° (正确答案)

B. 360°

C. 540°

D. 720°

145. () 技巧啦啦操五级金字塔-倒置转体 180° 至 360° 之间的支撑倒置动作(包括有支撑空翻)允许从直立姿势、非倒置姿势开始, 最多只能空翻几周, 且过程不得超过水平姿势(如: 摇篮、平躺、俯卧)? [单选题] *

A. $1/4$

B. $2/4$

C. $3/4$ (正确答案)

D. $4/4$

146. () 技巧啦啦操五级金字塔-倒置中以下哪个说法错误? [单选题] *

A. 在完成金字塔中的倒置过渡连接动作时不允许变换底座(正确答案)

B. 有支撑的倒置动作(包括有支撑空翻)必须是在连续的移动动作中完成

C. 所有有支撑的倒置动作(包括有支撑空翻)必须被至少两名接人者接住

D. 有支撑倒置动作（包括有支撑空翻）在倒置位置时，不能向下移动

147. （）技巧啦啦操五级金字塔-倒置中以下哪个说法正确? [单选题] *

A. 底座和保护员必须保持静止固定

B. 底座和保护员必须在整个过渡动作中与尖子保持视线接触

C. 当过渡动作启动之后，底座和保护员不允许做任何难度或操作化动作(抛尖子时的下沉点视为动作的启动点)

D. 以上都正确(正确答案)

148. （）技巧啦啦操五级中所有的托举，下法最多允许转体多少度? [单选题] *

A. 360°

B. 540°

C. 720°

D. 810°(正确答案)

149. （）技巧啦啦操五级下法中哪个说法错误? [单选题] *

A. 所有的托举，下法最多允许转体 810°

B. 允许出现自由空翻下法(正确答案)

C. 不允许出现任何形式的垂直自由平倒/垂直自由平倒接滚翻

D. 允许出现有协助空翻下法

150. （）技巧啦啦操中的“Prep Level”是指托举的什么高度? [单选题] *

A. 肩位

B. 髋位

C. 高位

D. 预备位(正确答案)

151. () 请问下图尖子的动作姿态，在技巧啦啦操专业术语中以下哪个选项正确？



[单选题] *

- A. Liberty
- B. Awesome(正确答案)
- C. Scorpion
- D. Torch

152. () 技巧啦啦操五级篮抛，摇篮接时尖子必须被至少几名原底座接住，且其中一名底座站在保护尖子头部和肩部的位置。篮抛过程中，底座的位置必须保持固定？ [单选题] *

- A. 一
- B. 两
- C. 三(正确答案)
- D. 四

153. () 技巧啦啦操五级篮抛允许最多转体多少度？ [单选题] *

- A. 360°
- B. 900°(正确答案)

C. 810°

D. 180°

154. () 技巧啦啦操六级空翻最多允许一周加转多少度? [单选题] *

A. 360°(正确答案)

B. 900°

C. 810°

D. 720°

155. () 技巧啦啦操六级托举尖子由地面开始的旋转上法和过渡动作最多允许转体多少度? [单选题] *

A. 一周空翻加转 360°(正确答案)

B. 一周空翻加转 900°

C. 一周空翻加转 810°

D. 一周空翻加转 720°

156. () 在技巧啦啦操六级托举中以下哪个情况下需要一个保护员? [单选题] *

A. 除了单底座双尖子并脚站托举或高位单脚吸腿托举以外的高位单臂托举(正确答案)

B. 除了单底座单尖子并脚站托举或高位单脚吸腿托举以外的肩位单臂托举

C. 除了双底座单尖子并脚站托举或高位单脚吸腿托举以外的高位单臂托举

D. 除了双底座单尖子并脚站托举或高位单脚吸腿托举以外的肩位单臂托举

157. () 请问下图尖子动作姿态在托举中，以下哪个专业术语正确？



[单选题] *

- A. Scale
- B. Scorpion
- C. Needle(正确答案)
- D. Heel Stretch

158. () 技巧啦啦操六级托举允许空翻或有辅助的空翻进入托举和过渡动作，空翻进入托举必须由地面开始，并允许最多一周空翻加转多少度？ [单选题] *

- A. 360°(正确答案)
- B. 540°
- C. 720°
- D. 810°

159. () 请问下图在技巧啦啦操金字塔中，其专业术语以下哪个选项正确？



[单选题] *

- A. 2-2-1
- B. 1-1-1
- C. 塔状金字塔(正确答案)
- D. Wolf Wall 狼之墙

160. () 技巧啦啦操六级释放动作中以下哪个说法正确？[单选题] *

- A. 释放动作允许超过高位之上 46 厘米的位置
- B. 释放动作不可以以倒置姿势落地(正确答案)
- C. 释放移动能越过、穿过或在其他托举、金字塔、个人之下
- D. 以上皆是

161. () 技巧啦啦操六级托举-倒置允许预备位以上的向下倒置动作，并且至少两名底座进行协助保护，尖子必须全程与几名底座保持接触？[单选题] *

- A. 一名(正确答案)
- B. 两名
- C. 三名
- D. 四名

162. () 技巧啦啦操六级托举-倒置允许预备位以上的向下倒置动作，并且至少几名底座进行协助保护，尖子必须全程与一名底座保持接触？ [单选题] *

- A. 一名
- B. 两名(正确答案)
- C. 三名
- D. 四名

163. () 技巧啦啦操六级金字塔最多允许多高？ [单选题] *

- A. 两层 2.5 人高
- B. 两层 1.5 人高
- C. 两层 2 人高
- D. 三层 2.5 人高(正确答案)

164. () 在多大的六级金字塔中，每一名顶层尖子必须在前方和后方各安排一名保护员？ [单选题] *

- A. 两层 2.5 人高
- B. 两层 1.5 人高
- C. 两层 2 人高
- D. 三层 2.5 人高(正确答案)

165. () 在两人半高的技巧啦啦操六级金字塔中，每一名顶层尖子必须在什么位置各安排一名保护员？ [单选题] *

- A. 前方和侧方
- B. 两侧
- C. 前方和后方(正确答案)
- D. 侧方和后方

166. () 技巧啦啦操六级金字塔自由飞行上法必须从地面开始，允许最多一周空翻加转多少或 720°转体？ [单选题] *

A. 360°(正确答案)

B. 540°

C. 720°

D. 810°

167. () 技巧啦啦操六级金字塔自由飞行上法必须从地面开始，允许最多一周空翻加转 360° 或多少度数转体？ [单选题] *

A. 360°

B. 540°

C. 720°(正确答案)

D. 810°

168. () 技巧啦啦操六级金字塔自由飞行上法必须从地面开始，允许最多几周空翻加转 360°或 720°转体？ [单选题] *

A. 1/2 周

B. 一周(正确答案)

C. 3/4 周

D. 1 又 1/4 周

169. () 技巧啦啦操六级金字塔-倒置允许出现多高的倒置托举，必须被至少一名预备位或预备位以下的支撑者支撑？ [单选题] *

A. 一人

B. 一人半

C. 两人

D. 两人半(正确答案)

170. () 技巧啦啦操六级金字塔-倒置允许出现两人半高的倒置托举，必须被至少几名预备位或预备位以下的支撑者支撑？ [单选题] *

A. 一名(正确答案)

B. 两名

C. 三名

D. 四名

171. () 在技巧啦啦操六级金字塔-倒置中高于预备位的向下倒置动作必须被至少几名底座协助，尖子必须与一名底座或其他尖子保持接触？ [单选题] *

A. 一名

B. 两名(正确答案)

C. 三名

D. 四名

172. () 在技巧啦啦操六级金字塔-倒置中高于预备位的向下倒置动作必须被至少两名底座协助，尖子必须与几名底座或其他尖子保持接触？ [单选题] *

A. 一名(正确答案)

B. 两名

C. 三名

D. 四名

173. () 技巧啦啦操六级金字塔中有支撑倒置状态的释放动作允许做支撑空翻至1-¼周空翻加转多少？ [单选题] *

A. 360°(正确答案)

B. 540°

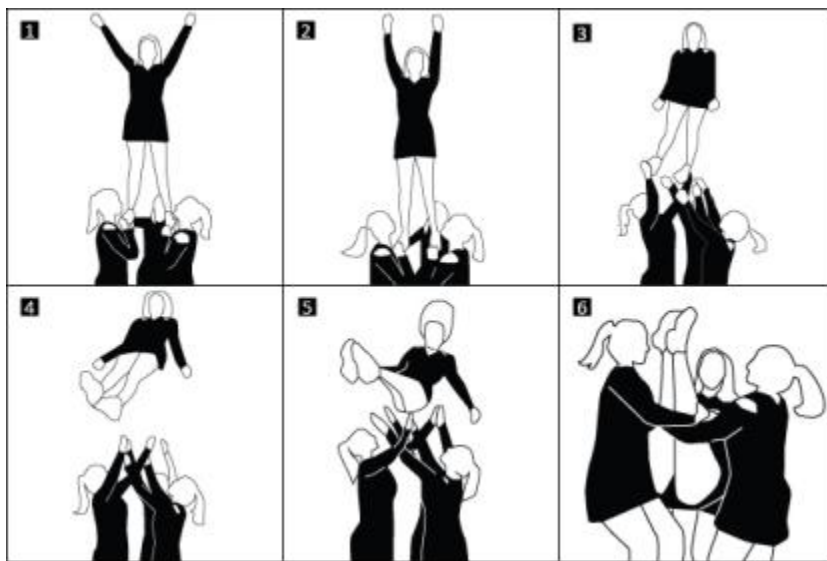
C. 720°

D. 810°

174. () 技巧啦啦操六级下法中超过多少转体度数的单底座摇篮接时，必须有一名保护员用至少一只手臂支撑尖子头和肩部的区域？ [单选题] *

- A. 360°
- B. 450°(正确答案)
- C. 720°
- D. 900°

175. () 请问下图在技巧啦啦操下法的专业术语中，以下哪个选项正确？



[单选题] *

- A. 有协助的空翻下法
- B. 自由空翻下法
- C. 垂直下落
- D. 摇篮接(正确答案)

176. () 在技巧啦啦操六级中，两层两人高的托举和金字塔中，且至少有几名接人者的情况下，允许最多转体 810°落入摇篮接？ [单选题] *

- A. 一名
- B. 两名(正确答案)
- C. 三名

D. 四名

177. () 在技巧啦啦操六级中，三层两人半高的金字塔中，允许最多转体多少度落入摇篮接，并且需要三名接人者？ [单选题] *

A. 360°

B. 540°(正确答案)

C. 720°

D. 900°

178. () 在技巧啦啦操六级中，三层两人半高的金字塔中，允许最多转体 540°落入摇篮接，并且需要几名接人者？ [单选题] *

A. 一名

B. 两名

C. 三名(正确答案)

D. 四名

179. () 技巧啦啦操六级后空翻下法中以下哪个说法正确？ [单选题] *

A. 允许 1-¼周空翻，允许转体

B. 允许 1-¼周空翻，不得转体(正确答案)

C. 允许直接落于地面

D. 不允许 1-¼周空翻，不得转体

180. () 技巧啦啦操六级以外的自由空翻下法中以下哪个说法错误？ [单选题] *

A. 从预备位或预备位以下的托举，用空翻进入摇篮接，需要至少两名接人者，其中一名是原底座

B. 允许做预备位以上的自由空翻下法(正确答案)

C. 不允许出现任何形式的垂直自由平倒/垂直自由平倒接滚翻

D. 在单底座双尖子并脚站接摇篮接时，两名接人者必须接住每名尖子。接人者和底座必须在下法开始之前自始至终保持静止固定

181. () 技巧啦啦操六级篮抛允许最多几名底座。在篮抛过程中必须有一个底座站在尖子后面，并协助尖子抛至空中？ [单选题] *

- A. 两名
- B. 三名
- C. 四名(正确答案)
- D. 五名

182. () 技巧啦啦操中篮抛，属于评分表哪一个项目，分值多少？ [单选题] *

- A. 篮抛/15 分(正确答案)
- B. 抛接/15 分
- C. 篮抛/10 分
- D. 抛接/10 分

183. () 技巧啦啦操六级篮抛必须从地面开始，并且必须落于摇篮接。摇篮接时，尖子必须被至少几名原底座接住？ [单选题] *

- A. 一个
- B. 两个
- C. 三个(正确答案)
- D. 四个

184. () 技巧啦啦操六级空翻篮抛中屈体挺身空翻转体多少度数是不违例的？ [单选题] *

- A. 810°
- B. 1080°
- C. 720°(正确答案)
- D. 900°

185. () 技巧啦啦操六级无空翻的篮抛中，转体度数不得超过多少度？ [单选题] *

A. 540°

B. 720°

C. 900°

D. 1260°(正确答案)

186. () 技巧啦啦操六级篮抛中，被篮抛到另一组底座的尖子必须被几名固定的接人者以摇篮接的姿势接住？ [单选题] *

A. 一位

B. 二位

C. 三位(正确答案)

D. 四位

187. () 技巧啦啦操六级篮抛中被篮抛到另一组底座的尖子，必须被三位固定的接人者以摇篮接的姿势接住，此类篮抛动作允许出现无空翻转体多少度数？ [单选题] *

A. 540°(正确答案)

B. 720°

C. 900°

D. 1260°

188. () 在技巧啦啦操技术技巧术语中“底座”的英文，以下哪个选项正确？ [单选题] *

A. Base(正确答案)

B. Flyer

C. Top Person

D. Spotter

189. () 在技巧啦啦操技术技巧术语解释中, 以下哪个说法正确? [单选题] *

- A. 腾空: 侧手翻或软翻时没有用双手支撑地面
- B. 空翻/腾空: 不得与任何人或表演场地接触
- C. 单底座托双尖子并脚站托举: 一名单独的底座支撑两名尖子, 其中两名尖子的双脚分别在底座的两只手中
- D. 以上都正确(正确答案)

190. () 在技巧啦啦操技术技巧术语中“保护员”的英文, 以下哪个选项正确? [单选题] *

- A. Base
- B. Flyer
- C. Top Person
- D. Spotter(正确答案)

191. () 技巧啦啦操的踹 X 是指在空中伸展什么部位, 呈现出“X”造型的空翻或动作造型? [单选题] *

- A. 腰和头
- B. 手臂和腿(正确答案)
- C. 手臂和头
- D. 头和腿

192. () 在技巧啦啦操有些情况下, 什么角色可以被视为一名底座? [单选题] *

- A. 领队
- B. 教练员
- C. 保护员(正确答案)
- D. 队友

193. () 在技巧啦啦操技术技巧术语中“释放动作”的英文, 以下选项正确? [单选题] *

A. Dismount

B. Basket Toss

C. Amount

D. Release Move(正确答案)

194. () 在技巧啦啦操中软翻，以下哪个说法正确? [单选题] *

A. 一个非腾空的翻腾动作

B. 包括运动员向前或向后的髋部高过头的翻转(通常双腿分开)

C. 一只手或双手支撑

D. 以上皆是(正确答案)

195. () 在技巧啦啦操技术技巧术语中“侧手翻”的英文，以下哪个选项正确? [单选题] *

A. Aerial Cartwheel

B. Walkover

C. Cartwheel(正确答案)

D. Back Tuck

196. () 技巧啦啦操托举中，“站肩”的高度是多高? [单选题] *

A. 两层 1.5 人高

B. 三层 2.5 人高

C. 两层 2 人高(正确答案)

D. 两层 2.5 人高

197. () 在技巧啦啦操技术技巧术语中“鱼跃滚翻”的英文，以下哪个选项正确? [单选题] *

A. Aerial Cartwheel

B. Walkover

C. Dive Roll(正确答案)

D. Hand Spring

198. () 技巧啦啦操两人高的金字塔中，所有尖子必须接受底座的支撑，底座直接与什么接触并承受重量？ [单选题] *

A. 队友

B. 保护员

C. 表演地面(正确答案)

D. 以上都不对

199. () 技巧啦啦操中，以身体垂直轴为轴进行的旋转抛接是指：任何类型的抛接，包括尖子平稳垂直站立旋转至少几圈？ [单选题] *

A. 1/2

B. 1/3

C. 1/4(正确答案)

D. 1/5

200. () 技巧啦啦操中，以身体垂直轴为轴进行的旋转上法是指：尖子以一种旋转多少度数动作开始的上法？ [单选题] *

A. 90°-1260°

B. 180°-180°

C. 30°-540°

D. 90°-810°(正确答案)

201. () 技巧啦啦操中团身位置是指：一种姿势，其中膝关节和髋部弯曲并朝什么部位收缩？ [单选题] *

A. 头部

B. 腿部

C. 胸部(正确答案)

D. 腹部

202. () 在技巧啦啦操技术技巧术语中“高位”的英文，以下哪个选项正确？ [单选题] *

A. Prep Level

B. Extended Level(正确答案)

C. High Level

D. Waist Level

203. () 请问以下动作描述一个由多个底座完成的技巧，在抛接之前，底座的手紧握住尖子的双脚，该动作的专业术语名词是哪个？ [单选题] *

A. 抛接

B. 翻斗

C. 海绵抛接(正确答案)

D. 反弹

204. () 技巧啦啦操中预备位是指：底座手部及尖子至少一只脚的高度保持与底座的什么部位高度持平？ [单选题] *

A. 膝部

B. 髋部

C. 肩部(正确答案)

D. 手臂

205. () 技巧啦啦操单个或多个底座的抛接中，底座抓住尖子的单脚或双脚直接向上推，以此来增加尖子的状态？ [单选题] *

A. 柔软度

- B. 平稳度
- C. 难度
- D. 高度(正确答案)

206. () 技巧啦啦操中交换踩踏是一种托举动作，以下哪个描述正确? [单选题] *

- A. 尖子以单腿姿势被底座举至一个静止位置
- B. 底座稍稍下沉并释放单脚站立的尖子做一个向上的动作，同时尖子转换重心到另外一只脚并以相反的腿落于静止位(正确答案)
- C. 底座稍稍的下沉可能穿过预备位
- D. 以上都正确

207. () 技巧啦啦操中托举过渡是指：尖子从一个托举变成另一个什么,因此改变了刚开始的托举结构? [单选题] *

- A. 动作
- B. 姿态
- C. 托举(正确答案)
- D. 以上都不对

208. () 啦啦操比赛每名裁判对于套路评判的满分为多少? [单选题] *

- A. 技巧啦啦操、舞蹈啦啦操各为 100 分(正确答案)
- B. 技巧啦啦操、舞蹈啦啦操各为 50 分
- C. 技巧啦啦操满分为 100 分，舞蹈啦啦操满分为 90 分
- D. 比赛项目不同，打分形式不同，满分也不同

209. () 在集体技巧啦啦操中“口号”的评价依据是什么? [单选题] *

- A. 口号感染力强
- B. 语速慢，声音洪亮
- C. 鼓励使用母语

D. 以上均是(正确答案)

210. () 在集体技巧啦啦操中托举评分依据是什么? [单选题] *

A. 以下均是(正确答案)

B. 技巧与难度的难度性

C. 托举的一致性, 完成质量

D. 托举的难度性以及托举的底座人数, 托举的组数

211. () 在集体技巧啦啦操中托举部分的评价分值是多少? [单选题] *

A. 15 分

B. 20 分

C. 25 分(正确答案)

D. 以上均不对

212. () 在集体技巧啦啦操中对于口号部分的评价分值是多少? [单选题] *

A. 20 分

B. 15 分

C. 10 分(正确答案)

D. 5 分

213. () 在集体技巧啦啦操中金字塔的评分依据是什么? [单选题] *

A. 难度性, 在完成金字塔过程中连接情况

B. 金字塔的同步性, 完成情况

C. 金字塔的创新性

D. 以上均是(正确答案)

214. () 在集体技巧啦啦操中对于金字塔部分的评价分值是多少? [单选题] *

A. 20 分

B. 25 分(正确答案)

C. 15 分

D. 10 分

215. （）在残疾人技巧啦啦操中篮抛部分评价分值是多少? [单选题] *

A. 残疾人组别无篮抛项目(正确答案)

B. 20 分

C. 25 分

D. 30 分

216. （）在集体技巧啦啦操中一套完美动作中的篮抛要做到哪些技术要求? [单选题] *

A. 正确的技术技巧的执行

B. 难度性，高度

C. 同步性及多样性

D. 以上均是(正确答案)

217. （）在集体技巧啦啦操中对于翻腾部分的评价分值是多少? [单选题] *

A. 30 分

B. 20 分

C. 10 分(正确答案)

D. 5 分

218. （）集体技巧啦啦操的翻腾技术评定标准依据是什么? [单选题] *

A. 单一性评分，难度性

B. 技术技巧的执行，层次穿插难度性

C. 集体性，技术技巧的执行，难度性，正确的技术要领，同步性(正确答案)

D. 以上均是

219. () 集体技巧啦啦操对观众的反应以及舞蹈的评价分值是多少? [单选题] *

A. 20 分

B. 10 分(正确答案)

C. 5 分

D. 不占分数

220. () 集体技巧啦啦操评定成套过渡与流畅性的评价分值是多少? [单选题] *

A. 100 分

B. 50 分

C. 20 分

D. 5 分(正确答案)

221. () 对于集体技巧啦啦操动作中的一致性的评判依据, 以下哪个说法正确?

[单选题] *

A. 篮抛高度的一致性

B. 托举造型的一致性

C. 动作变化时, 画面的一致性

D. 以上均是(正确答案)

222. () 在小团体配合技巧套路评分表中, 技术技巧完成情况的评价分值? [单选题] *

A. 25 分

B. 30 分(正确答案)

C. 35 分

D. 20 分

223. () 在小团体配合技巧套路评分表中, 过渡动作的评价分值? [单选题] *

A. 35 分

B. 25 分

C. 15 分(正确答案)

D. 5 分

224. () 小团体配合技巧难度部分的评分依据是什么? [单选题] *

A. 动作连贯

B. 成套里完成难度的能力。还包括托举前后的技术技巧、连贯的过渡动作、单臂托举、篮抛等(难易取决于难度等级) (正确答案)

C. 完成动作时轻松、流畅

D. 表现力丰富

225. () 在混合双人配合技巧评分表中, 难度部分所占分值? [单选题] *

A. 按照各级别难度分值给分

B. 50 分

C. 35 分

D. 25 分(正确答案)

226. () 小团体配合技巧托举的形式和托举的造型在评分表中所占分值? [单选题]

*

A. 5 分

B. 10 分

C. 20 分(正确答案)

D. 30 分

227. () 在小团体配合技巧中对托举的形式和托举的造型的要求是什么? [单选题]

*

- A. 托举不能晃动，手臂要求伸直。
- B. 尖子的柔软度，底座与尖子保持垂直
- C. 不狰狞的面部表情
- D. 以上均是(正确答案)

228. () 在小团体配合技巧成套中托举或篮抛内容的评判主要依据是什么? [单选题] *

- A. 技术技巧的完成情况
- B. 难度
- C. 托举的形式和托举的造型
- D. 以上均是(正确答案)

229. () 在混合双人配合技巧成套中总体表现内容的评判依据是什么? [单选题] *

- A. 过渡动作和表演(正确答案)
- B. 过渡动作和难度
- C. 难度和表演
- D. 以上均是

230. () 在小团体配合技巧中评价过渡动作的依据是? [单选题] *

- A. 过渡动作的节奏，视觉效果，创新性
- B. 过渡动作中难度和音乐的吻合性
- C. 过渡动作中难度和技术技巧的持续性，过渡动作中尽可能少的停顿
- D. 以上均是(正确答案)

231. () 在混合双人配合技巧中正确评价表演的依据是什么? [单选题] *

- A. 成套冲击力
- B. 成套与音乐的配合，托举与音效的吻合

C. 托举创新性的视觉感，快节奏，面部表情，能量

D. 以上均是(正确答案)

232. () 一套好的小团体配合技巧啦啦操的表演应该做到什么? [单选题] *

A. 成套具有冲击力，成套与音乐的有效配合，托举与音效的有效吻合，托举动作创新性的视觉感，节奏明快，面部表情轻松自然，具有能量(正确答案)

B. 穿着佩戴夸张首饰。面部表情夸张，跟随动作的难易程度表现面部表情

C. 跟随音乐唱歌，跟随音乐摆动身体，以展现身体姿态

D. 以上均是

233. () 在混合双人配合技巧评分表中对于表演的评价分值? [单选题] *

A. 30 分

B. 20 分

C. 10 分(正确答案)

D. 5 分

234. () 在小团体配合技巧评分表中对于过渡动作的评分分值? [单选题] *

A. 25 分

B. 20 分

C. 过渡连接动作不占评分分值

D. 以上均不是(正确答案)

235. () 技巧啦啦操比赛违例减分，以下哪个说法正确? [单选题] *

A. 由每位裁判减分

B. 每名裁判各自扣除相应的分数，再由裁判长减分

C. 由裁判长统一减分(正确答案)

D. 以上均不正确

236. () 技巧啦啦操初级速记符号中，代表托举的是什么? [单选题] *

A. St(正确答案)

B. △

C. A

D. T

237. () 技巧啦啦操初级速记符号中，代表金字塔的是什么？ [单选题] *

A. St

B. To

C. Tb

D. P(正确答案)

238. () 技巧啦啦操初级速记符号中，代表篮抛的是什么？ [单选题] *

A. St

B. △

C. To(正确答案)

D. Tb

239. () 技巧啦啦操初级速记符号中，代表翻腾的是什么？ [单选题] *

A. △

B. Tb(正确答案)

C. St

D. To

240. () 技巧啦啦操初级速记符号中，代表口号的是什么？ [单选题] *

A. K

B. C(正确答案)

C. H

D. P

241. () 技巧啦啦操初级速记符号中, 对于“5 组托举, 4 组篮抛, 20 人集体翻腾”以下何者记录正确? [单选题] *

A. 5To/4St/20Sb

B. 5St/4To/20Sb

C. 5St/4To/20Tb(正确答案)

D. 3Sb/4St/20Tb

242. () 在场上队伍比赛过程中, 以下哪个选项对于裁判员的描述错误? [单选题] *

A. 应具备快速记录的能力

B. 公平公正给予评价

C. 若评判的是自己队伍, 允许把分打高 5 分(正确答案)

D. 应记录队伍成套表现

243. () 以下哪个说法不正确? [单选题] *

A. 所有运动员必须在已获得啦啦操教练资格的领队或教练员的监管指导下进行比赛

B. 集体舞蹈啦啦操成套比赛时间可以是 2 分钟

C. 舞蹈啦啦操运动员服装上不允许粘贴任何珠宝、饰品(正确答案)

D. 舞蹈啦啦操比赛时必须穿鞋

244. () 关于爵士啦啦操, 以下哪个说法正确? [单选题] *

A. 动作的需要有恰当的伸展与控制

B. 风格的准确把握

C. 动作力度与视觉冲击力

D. 以上均正确(正确答案)

245. () 关于街舞啦啦操，以下哪个说法不正确? [单选题] *

- A. 强调舞蹈的执行、风格、创意
- B. 不需要身体控制(正确答案)
- C. 融合了受街头风格影响的动作和节奏
- D. 统一性和对音乐的节奏诠释

246. () 舞蹈啦啦操花球项目最重要的特征在于什么? [单选题] *

- A. 同步和视觉效果、干净和准确的动作
- B. 强大的花球技术
- C. 融合了舞蹈元素和风格
- D. 以上均正确(正确答案)

247. () 以下对舞蹈啦啦操比赛的运动员，哪个选项描述正确? [单选题] *

- A. 必须穿连裤袜
- B. 必须穿鞋(正确答案)
- C. 建议穿鞋
- D. 允许仅穿短袜

248. () 以下对花球啦啦操成套描述正确的是什么? [单选题] *

- A. 可以有爵士和街舞风格的动作出现(正确答案)
- B. 可以喊口号
- C. 不需要有创意
- D. 不需要团队统一

249. () 自选花球啦啦操竞赛组别是如何划分的? [单选题] *

- A. 0级，1级，2级，3级，4级
- B. 按项目分组

C. 初级、中级、高级、精英级

D. 按年龄分组(正确答案)

250. () 以下舞蹈啦啦操的技术技巧术语描述错误的是哪个? [单选题] *

A. “侧手翻”是一种非腾空的翻腾动作，舞蹈运动员在经过倒置位置时用手臂支撑身体的重量，双脚依次落地

B. “侧空翻”是一种腾空的翻腾动作，类似于双手没有接触地面的侧手翻

C. “后软翻”是一种非腾空的翻腾动作，舞蹈运动员身体弯曲向后下腰并且手撑地然后进行髋部高于头的翻转动作，最后双脚同时落地(正确答案)

D. “C 跳”指的是舞蹈运动员向后形成弓形，使得膝盖弯曲双脚延伸到身体后方

251. () 舞蹈啦啦操规定动作的组别是如何划分? [单选题] *

A. 0 级，1 级，2 级，3 级，4 级(正确答案)

B. 按项目分组

C. 初级、中级、高级、精英级

D. 按年龄分组

252. () 舞蹈啦啦操技术技巧，关于“双手手倒立”说法正确的是? [单选题] *

A. 一种非腾空非旋转的翻腾技巧，运动员用双手垂直倒立，手臂在靠近头和耳朵处伸直。(正确答案)

B. 一种需腾空非旋转的翻腾技巧，运动员用双手垂直倒立，手臂在靠近头和耳朵处伸直

C. 一种非腾空需旋转的翻腾技巧，运动员用双手垂直倒立，手臂在靠近头和耳朵处伸直。

D. 一种非腾空非旋转的翻腾技巧，运动员用单手垂直倒立，手臂在靠近头和耳朵处伸直。

253. () 舞蹈啦啦操中技术技巧术语，关于“头转”描述不正确的是? [单选题] *

A. 在街舞中常见的技术技巧动作

B. 可以利用手控制速度

C. 双脚可以任意姿势

D. 不可以进行倒置旋转(正确答案)

254. () 请问以下描述阿拉 C 杠的动作要领，哪个正确？ [单选题] *

- A. 一种转体动作，运动员动力腿在空中划圈，主力腿在每次旋转中不断下蹲、提升，并保持与地面的平行。支撑腿与地面形成 90 度直角。(正确答案)
- B. 可以利用手控制速度
- C. 双脚可以呈现任意姿势
- D. 一种转体动作，运动员动力腿在空中划圈，主力腿在每次旋转中不需下蹲、提升，并允许不保持与地面的平行。支撑腿与地面形成 90 度直角。

255. () 在街舞啦啦操中禁止出现的技巧动作是？ [单选题] *

- A. 直体后空翻转体 720°(正确答案)
- B. 助跑单腿起跳后空翻
- C. 风车
- D. 双臂倒立跑步机跳

256. () 舞蹈啦啦操中由空中落地时，哪些部位允许直接落地？ [单选题] *

- A. 膝盖
- B. 大腿
- C. 手或脚(正确答案)
- D. 俯面

257. () “松鼠”队 8 人完美完成搬腿平衡，“蚂蚁”队 12 人完美完成抱腿平衡，若单独评价这个动作的话，哪支队伍的评价会相对较高？ [单选题] *

- A. 两队实力差不多，可以给相同的评价
- B. “松鼠”队
- C. “蚂蚁”队(正确答案)
- D. 两队实力差不多，给任一队高评价都可以

258. () 关于花球项目托举中出现的动作，以下观点错误的是？ [单选题] *

- A. 肩位以上高度的托举动作，必须至少有一个支撑着与执行者全程保持手与手、臂与臂、身体与身体的接触
- B. 做髋部高过头部的翻转时，在执行运动员回到地面前，支撑运动员需要一直与其保持接触
- C. 不论动作高度在哪个位置，支撑运动员都需要保持和地面的直接接触(正确答案)
- D. 在完成肩位以上技术技巧动作过程中，至少有一位支撑运动员必须与执行运动员保持直接接触

259. () 舞蹈啦啦操中，以下说法错误的是? [单选题] *

- A. 成套的编排、音乐、服装(包括妆容)应适当并且适合各年龄段的观众观看
- B. 当首饰作为服装的一部分时，允许使用
- C. 在成套展示过程中，推荐各队将本土文化融入其中
- D. 所有男性运动员的比赛服内不可出现无袖打底衫(正确答案)

260. () 什么会在舞蹈啦啦操中，影响到裁判的整体印象以及对整个套路的评分? [单选题] *

- A. 取消比赛资格
- B. 每名裁判扣五分
- C. 给予警告
- D. 不适当的编排、服装和音乐(正确答案)

261. () 下列选项哪个不违反舞蹈啦啦操中的总则? [单选题] *

- A. 所有队伍(四人或以上)无需在已获得啦啦操教练资格的教练员或导师的监管指导下进行训练和比赛
- B. 教练员无需根据队员本身和队伍整体的技术水平，对技术编排和水平提高进行适当的训练
- C. 所有训练和比赛不需要经过队伍负责人严格的审查，并且制定意外伤害事故应急预案
- D. 规则监察员应当记录并向安全规则委员会汇报存在的安全隐患(正确答案)

262. () 下列哪个不属于舞蹈啦啦操中的技术技巧动作? [单选题] *

- A. 跳跃类和转体类

- B. 平衡与柔韧类
- C. 翻腾类
- D. 配合与托举类(正确答案)

263. () 下列哪个选项不违反舞蹈啦啦操中的总则? [单选题] *

- A. 成套过程中如有使用含有潜在危害性元素的物品, 该队伍将不会被裁判长减分
- B. 队伍只要报名参加比赛, 允许队伍负责人在比赛后再对教练员资质进行审查
- C. 教练员必须根据队员本身和队伍整体的技术水平, 对技术编排和水平提高进行适当的训练(正确答案)
- D. 出现受伤或其他意外情况可使用替补人员, 替补运动员不需要符合其参赛项目的年龄以及性别要求

264. () 下列什么选项在舞蹈啦啦操编排中, 不会产生裁判长减分的情况? [单选题] *

- A. 性暗示的编排
- B. 健康向上的动作(正确答案)
- C. 自身能力范围以外的动作编排
- D. 内容粗俗的动作

265. () 下列什么选项不允许出在舞蹈啦啦操中? [单选题] *

- A. 口号
- B. 颂唱
- C. 穿高跟鞋
- D. 以上均是(正确答案)

266. () 下列什么选项在舞蹈啦啦操中, 会影响裁判对比赛套路整体印象的评分? [单选题] *

- A. 音乐
- B. 服装

C. 不恰当的编排

D. 以上均是(正确答案)

267. () 《2021 版啦啦操竞赛规则》中，舞蹈啦啦操集体自选项目的比赛时间是？ [单选题] *

A. 不超过 2 分 15 秒(正确答案)

B. 不少于 1 分 45 秒

C. 2 分 30 秒±5 秒

D. 不少于 1 分 45 秒且不超过 2 分 15 秒

268. () 《2021 版啦啦操竞赛规则》中，舞蹈啦啦操双人项目的比赛时间？ [单选题] *

A. 不得超过 2 分钟

B. 不得超过 2 分 20 秒

C. 不得超过 1 分 30 秒(正确答案)

D. 不少于 1 分且不超过 1 分 30 秒

269. () 舞蹈啦啦操总则中，多少人数的队伍必须在已获得啦啦操教练资格的教练员或导师的监管指导下进行训练和比赛？ [单选题] *

A. 两人及以上的队伍

B. 所有队伍(正确答案)

C. 六人及以上队伍

D. 四人及以上队伍

270. () 花球啦啦操规定动作成套中，若更改规定套路舞蹈动作以或动作顺序等，裁判长可按照每名裁判减多少分？ [单选题] *

A. 10 分

B. 5 分(正确答案)

C. 3 分

D. 1 分

271. () 花球啦啦操规定动作成套中,若降低或增加技巧动作或其他动作难度,裁判长可按照每名裁判减多少分? [单选题] *

A. 1 分

B. 3 分

C. 5 分(正确答案)

D. 10 分

272. () 舞蹈啦啦操比赛中,队伍入场时必须做到的什么? [单选题] *

A. 慢点入场

B. 允许有编排的进入场地

C. 喊口号进入场地

D. 尽快进入比赛场地(正确答案)

273. () 下列哪个选项在花球啦啦操比赛中允许使用? [单选题] *

A. 彩带

B. 标志牌

C. 花球(正确答案)

D. 以上均可以

274. () 2018 年起,ICU 世界啦啦操锦标赛的爵士啦啦操集体项目参赛人数为? [单选题] *

A. 16-20 人

B. 16-24 人

C. 18-20 人

D. 18-24 人(正确答案)

275. () ICU 比赛中, 舞蹈啦啦操比赛场地标准尺寸大小是多少? [单选题] *

A. 14X14 (m)

B. 12X12 (m)

C. 12.8X12.8 (m)(正确答案)

D. 10X10 (m)

276. () 在啦啦操比赛中踩出比赛场地,每名裁判减多少分? [单选题] *

A. 减 1 分

B. 减 2 分

C. 减 3 分

D. 不减分(正确答案)

277. () 在啦啦操花球成套中, 是否可以融合爵士和街舞的理念? [单选题] *

A. 都不可以

B. 可以有街舞

C. 可以有爵士

D. 都可以(正确答案)

278. () 关于舞蹈啦啦操在道具方面, 以下叙述正确的是? [单选题] *

A. 创意啦啦操中根据成套编排和创意, 不可使用用于承重的道具

B. 花球啦啦操成套当中, 花球的使用应占成套的 85 %-100 %。男性运动员可以不使用花球

C. 爵士啦啦操可携带椅子、梯子等道具上场

D. 在舞蹈啦啦操中, 从身上去除或抛出的物品则视为道具(正确答案)

279. () 在街舞啦啦操中, 无手支撑的翻腾技巧动作, 转体度数不可超过多少度?

[单选题] *

A. 转体不能超过 360°(正确答案)

B. 转体不能超过 180°

C. 转体不能超过 720°

D. 不能转体

280. () 在校园啦啦操示范套路比赛中,“羚羊”队 16 人比赛,“雄鹿”队 24 人比赛,在同等竞技水平下,哪支队伍的评价会相对较高? [单选题] *

A. 一样高

B. “羚羊”队

C. “雄鹿”队(正确答案)

D. 随裁判个人喜好而定

281. () 请问以下英文名词“C 跳”,何者正确? [单选题] *

A. C-Jump(正确答案)

B. T-Jump

C. Star Jump

D. Pike Jump

282. () 关于舞蹈啦啦操总则内容,以下说法不正确的是? [单选题] *

A. 队伍不能破坏比赛场地(例如:留下喷雾、粉尘、油等残渣)。比赛结束后,队伍有义务带走场地上的物品(例如:花球、道具、头花等),保持比赛场地整洁

B. 表演时建议穿鞋,允许仅穿短袜或紧身连裤袜(正确答案)

C. 在所有舞蹈啦啦操比赛项目中,允许使用可穿戴及手持物品。此类物品可有目的地从身体去除或抛出

D. 教练员必须根据队员本身和队伍整体的技术水平,对技术、编排和水平提高进行适当的训练

283. () 在花球啦啦操比赛中,“山猫”队在难度等级与完成上比“飞鹰”队略胜一筹,而“飞鹰”队在团队一致性上比“山猫”队略胜一筹,最终哪支队伍将获得胜利?

[单选题] *

- A. “山猫”队
- B. 各有千秋，可根据裁判个人喜好判定
- C. “飞鹰”队
- D. 不能依某个方面就判定谁赢谁输，要根据评分表各项小分综合评比(正确答案)

284. () 关于双人花球啦啦操比赛中，以下说法正确的是? [单选题] *

- A. 不需要空间运用
- B. 不需要托举、配合以及两人之间的互动
- C. 同样需要动作力度、一致性和表现力。(正确答案)
- D. 以上均不正确

285. () 街舞啦啦操比赛时，以下哪个动作不被允许? [单选题] *

- A. 头手翻
- B. 侧手翻
- C. 前滚翻接头手翻
- D. 后团转体 360°(正确答案)

286. () 爵士啦啦操比赛中，以下哪个动作不被允许? [单选题] *

- A. 侧手翻
- B. 侧空翻
- C. 团身后空翻(正确答案)
- D. 库佩转体

287. () 花球啦啦操比赛中，以下哪个动作不被允许? [单选题] *

- A. 肩肘倒立
- B. 侧空翻
- C. 单臂侧手翻

D. 落俯撑类(正确答案)

288. () 在舞蹈啦啦操中的释放移动, 下列哪个描述正确? [单选题] *

- A. 执行者在有支撑者协助、连接的情况下, 从托举动作返回地面的过程
- B. 执行者在有支撑者协助、连接的情况下, 从地面到托举动作的过程
- C. 执行者在没有支撑者协助、连接的情况下, 从托举动作返回地面的过程(正确答案)
- D. 执行者在没有支撑者协助、连接的情况下, 从地面到托举动作的过程

289. () 舞蹈啦啦操中技术技巧术语“踢尔特”, 以下英文术语何者正确? [单选题] *

- A. Tilt(正确答案)
- B. Tiltt
- C. Tide
- D. Pure

290. () 花球啦啦操比赛中, 在完成单臂侧手翻动作时, 下列哪个描述正确? [单选题] *

- A. 须双手持花球
- B. 非支撑手不可以手持花球
- C. 支撑手不可以手持花球(正确答案)
- D. 以上均不正确

291. () 关于花球啦啦操比赛, 以下哪个说法不正确? [单选题] *

- A. 开场时, 全员必须将身体的某一部分接触地面, 可以以托举动作作为成套开始造型。(正确答案)
- B. 成套可以展示集体侧空翻
- C. 成套中不可以做篮抛
- D. 以上均正确

292. () 街舞啦啦操比赛中，以下哪个描述不正确? [单选题] *

- A. 不可以做后团 360°
- B. 不可以做鲤鱼打挺(正确答案)
- C. 不可以做毽子小翻后团 360°
- D. 以上均不正确

293. () 双人街舞啦啦操比赛中，以下哪个描述不正确? [单选题] *

- A. 可以做后团 720°(正确答案)
- B. 可以做托举和配合
- C. 可以有不同舞种元素风格在内
- D. 以上均不正确

294. () 双人花球啦啦操比赛中，以下哪个描述不正确? [单选题] *

- A. 参赛运动员可以是两名男性或两名女性
- B. 参赛运动员可以是一名女性和一名男性
- C. 成套中至少完成三次托举
- D. 成套中可加入托举动作(正确答案)

295. () 舞蹈啦啦操比赛中穿着的服装，下列哪个描述正确? [单选题] *

- A. 性感暴露
- B. 安全地覆盖身体各个部位(正确答案)
- C. 至少露出大腿
- D. 可以出现负面形象的图案

296. () 在舞蹈啦啦操比赛中，因比赛服装出现问题导致成员身体裸露，将会出现下列哪种惩处? [单选题] *

- A. 不影响比赛

- B. 不影响成绩
- C. 可能被取消比赛资格(正确答案)
- D. 被每名裁判减 5 分

297. () 在舞蹈啦啦操比赛中, 比赛服的紧身裤内应穿适宜的什么裤子? [单选题]

*

- A. 三角裤
- B. 安全裤
- C. 超短裤
- D. 以上均可(正确答案)

298. () 残疾和特殊舞蹈啦啦操中, 什么物品被视为运动员本身的一部分? [单选题]

*

- A. 移动设施
- B. 假肢
- C. 支撑物
- D. 以上均是(正确答案)

299. () 舞蹈啦啦操中, 关于首饰以下哪个选项说法正确? [单选题]

*

- A. 不允许穿戴首饰
- B. 首饰可以当作道具使用
- C. 首饰作为服装的一部分时, 可以使用(正确答案)
- D. 必须在赛前向组委会申请所使用的首饰

300. () 街舞啦啦操托举中, 什么情况下允许执行运动员做垂直倒置动作? [单选题]

*

- A. 执行运动员回到地面或回到直立姿势前, 支撑运动员需要一直与其保持接触
- B. 当执行运动员肩部高于肩位时, 至少要有另一个未承其重量的后保

C. 可以没有后保，但必须有三位支撑运动员

D. 以上均正确(正确答案)

301. () 舞蹈啦啦操中三大赛事项目（花球、爵士、街舞），关于“道具”以下哪个说法正确? [单选题] *

A. 可以使用任何道具

B. 禁止使用放置于地面用于承重的道具(正确答案)

C. 可在赛前向组委会申请使用的道具，通过后可使用承重的道具，例如：凳子、箱子

D. 以上均可

302. () 在舞蹈啦啦操中，关于计时以下哪个说法正确? [单选题] *

A. 将在音乐的第一个音符时开始计时，在音乐最后一个音符时结束计时

B. 将在第一个动作时开始计时，在最后一个动作时结束计时

C. 将在成套中的第一个喊声时开始计时，在最后一个动作时结束计时

D. 将在第一个动作或音乐的第一个音符时开始，在最后一个动作或音乐最后一个音符时结束(正确答案)

303. () 请问下图动作的技术名称哪个说法正确?



[单选题] *

A. 大字跳

B. 屈体分腿跳(正确答案)

C. 跨栏跳

D. 屈体并腿跳

304. () 花球啦啦操项目中，以下哪个说法正确？ [单选题] *

A. 成套过程中，男生可以不使用花球

B. 成套过程中，男生需全程使用花球(正确答案)

C. 成套过程中，男生需使用花球完成成套动作的三分之一以上

D. 成套过程中，男生需使用花球完成成套动作的五分之一以上

305. () 舞蹈啦啦操成套中，下列哪个选项关于道具说法错误？ [单选题] *

A. 花球啦啦操中，花球被视为比赛服的一部分

B. 残疾和特殊舞蹈啦啦操中，所有移动设施、假肢和支撑物均视为运动员本身的一部分

C. 所有舞蹈啦啦操项目中，允许手持道具或无支撑性的道具(正确答案)

D. 所有舞蹈啦啦操项目中，禁止使用任何大型直立型道具

306. () 舞蹈啦啦操双人项目中，对运动员性别限制，下列哪个选项正确？ [单选题] *

A. 两名男运动员

B. 两名女运动员

C. 一名男运动和一名女运动员

D. 以上均可(正确答案)

307. () 请问以下描述舞蹈啦啦技术动作库佩的身体姿态，下列哪个描述正确？ [单选题] *

A. 右脚吸腿，上抬至水平状态

B. 左脚吸腿，贴紧另一只脚的膝部

C. 双脚并拢

D. 运动员抬起一只脚贴紧踝关节的动作。(正确答案)

308. () 在街舞风格中, 包含武术和技巧为主的动作和舞蹈风格是什么? [单选题]

*

A. Breaking(正确答案)

B. Locking

C. Popping

D. House

309. () 对检录三次未到者、拒绝领奖者、不服从裁判者或有意干扰比赛者将视情况给予下列什么惩处? [单选题] *

A. 警告

B. 取消比赛资格

C. 取消成绩与名次

D. 以上均有可能(正确答案)

310. () 在全国啦啦操联赛分站赛中, 对于规定动作比赛参赛人数及要求, 下列哪个叙述正确? [单选题] *

A. 每队参赛人数为 8-20 人, 性别不限。不可以有替补队员

B. 每队每项参赛人数为 8-24 人, 性别不限。每队可有 4 名替补队员(正确答案)

C. 每队参赛人数为 8-24 人, 性别不限。每队可有 2 名替补队员

D. 每队每项参赛人数为 8-20 人, 性别不限。每队可有 4 名替补队员

311. () 全国啦啦操比赛中校园课间啦啦操比赛场地划线区域, 标准尺寸是多少? [单选题] *

A. 10 米×10 米

B. 12 米×12 米

C. 13 米×13 米

D. 14 米×14 米(正确答案)

312. () 全国啦啦操比赛评分办法宗旨，以下哪个说法正确? [单选题] *

- A. 为全国啦啦操比赛提供客观、统一的竞赛规则，保证比赛的客观性、公正性和规范性
- B. 为参赛者赛前训练和比赛提供指导依据
- C. 为裁判员公正、准确的评分提供客观依据
- D. 以上均是(正确答案)

313. () 参加“全国啦啦操联赛总决赛”的相关要求，以下哪个说法正确? [单选题] *

- A. 联赛各组别前三名的队伍获得参加年度全国啦啦操联赛总决赛的资格(正确答案)
- B. 联赛各组别前八名的队伍获得参加年度全国啦啦操联赛总决赛的资格
- C. 联赛各组别冠军的队伍获得参加年度全国啦啦操联赛总决赛的资格
- D. 参加年度全国啦啦操联赛总决赛没有任何要求

314. () 在全国啦啦操比赛规定动作中，套路中断 5 秒以上每名裁判减几分? [单选题] *

- A. 3 分
- B. 1 分
- C. 10 分
- D. 5 分(正确答案)

315. () 以下对于全国啦啦操比赛竞赛办法，下列哪个描述不正确? [单选题] *

- A. 比赛的出场顺序在赛前由组委会统一抽签确定
- B. 预赛每队按赛前抽签顺序上场比赛，决赛每队按预赛成绩倒序上场
- C. 预赛成绩不带入决赛，由决赛产生最终比赛成绩
- D. 比赛的出场顺序按照报名先后决定(正确答案)

316. () 颁奖时运动员应穿着什么服装? [单选题] *

A. 比赛服(正确答案)

B. 便装

C. 训练服

D. 晚礼服

317. () 在全国比赛中, 当运动员遇到比赛音乐播放错误时, 正确的的处理方式是什么? [单选题] *

A. 立即结束造型或动作, 并有序退场

B. 将错就做, 接着把动作做完

C. 向裁判长示意, 听从现场指令, 待组委会把问题解决后开始成套表演(正确答案)

D. 将成套动作做完

318. () 参赛队伍教练员行为准则中, 以下哪个说法不正确? [单选题] *

A. 熟悉竞赛规程和竞赛规则, 服从组委会领导, 遵守大会一切规定

B. 教练员可以带队伍在任意时间使用比赛场地(正确答案)

C. 教练员比赛时不得无故进入比赛场地

D. 比赛中若发生非本队原因造成的比赛中断, 有权向裁判长申请重做

319. () 参赛运动员行为准则中, 以下哪个说法正确? [单选题] *

A. 了解竞赛规程和竞赛规则, 遵守大会的一切规定, 不服从大会的指挥

B. 参加并积极配合组委会召集的开幕式排练活动(正确答案)

C. 提前 20 分钟做好赛前准备, 按大会规定时间到检录处检录

D. 未穿着比赛服参赛

320. () 全国啦啦操比赛, 裁判员行为准则以下哪个说法不正确? [单选题] *

A. 从事该项目裁判工作的人员必须精通啦啦操竞赛规程和评分办法

B. 按比赛日程安排在指定时间到达赛场, 准时参加相关会议

C. 可以着白色西服套装(正确答案)

D. 客观、准确的对比赛成套进行评判

321. () 全国啦啦操比赛中, 舞蹈啦啦操现场执裁的裁判员标准人数是多少? [单选题] *

A. 8 名裁判

B. 9 名裁判(正确答案)

C. 10 名裁判

D. 6 名裁判

322. () 全国啦啦操比赛中, 技巧啦啦操现场执裁的裁判员标准人数是多少? [单选题] *

A. 6 名裁判

B. 8 名裁判

C. 9 名裁判

D. 10 名裁判(正确答案)

323. () 全国啦啦操赛事中, 公开亲子组少儿运动员的年龄区间是多少? [单选题] *

A. 3-6 岁

B. 3-19 岁(正确答案)

C. 9-18 岁

D. 10-18 岁

324. () 全国啦啦操赛事中, 职工啦啦操示范套路的项目设置哪个选项不正确? [单选题] *

A. 办公室啦啦操示范套路

B. 教师啦啦操示范套路

C. 社区啦啦操示范套路(正确答案)

D. 医护啦啦操示范套路

325. () 全国啦啦操赛事中, 职工啦啦操示范套路职工丁组的年龄是多少? [单选题] *

A. 55 岁以上(正确答案)

B. 40-55 岁

C. 30-45 岁

D. 18-35 岁

326. () 全国啦啦操赛事中, 自由舞蹈啦啦操的编排要求, 下列哪个描述不正确? [单选题] *

A. 动作编排新颖, 自然舒展, 与步伐协调配合具有所编舞蹈的特征

B. 在编排中可将舞蹈与啦啦操运动进行完美融合

C. 花球不被视为服装的一部分(正确答案)

D. 成套动作中队形变化应自然、迅速。流畅、清晰、美观

327. () 全国啦啦操赛事亲子啦啦操项目中, 参赛人数限制是多少? [单选题] *

A. 8-24 人(正确答案)

B. 8-16 人

C. 16-36 人

D. 16-24 人

328. () 在技巧啦啦操规定动作比赛中, 金字塔的分值是多少? [单选题] *

A. 20 分

B. 15 分

C. 30 分

D. 25 分(正确答案)

329. () 舞蹈啦啦操对于规则违例减分以下哪个说法正确? [单选题] *

A. 由每名裁判减分

B. 由副裁判长减分

C. 由裁判长统一减分(正确答案)

D. 由组委会统一减分

330. () 舞蹈啦啦操比赛对于翻腾违例减分,以下哪个说法正确? [单选题] *

A. 由裁判长减分, 5 分/裁判(正确答案)

B. 由各裁判员减分, 每人减 5 分

C. 由裁判长减分, 3 分/裁判

D. 由各裁判员减分, 每人减 3 分

331. () 舞蹈啦啦操比赛对于舞蹈托举违例减分,以下哪个说法正确? [单选题] *

A. 由裁判长减分, 3 分/裁判

B. 由各裁判员减分, 每人减 3 分

C. 由裁判长减分, 5 分/裁判(正确答案)

D. 由各裁判员减分, 每人减 5 分

332. () 舞蹈啦啦操比赛对于规则违例减分,以下哪个说法正确? [单选题] *

A. 由裁判长减分, 3 分/裁判

B. 由各裁判员减分, 每人减 3 分

C. 由裁判长减分, 5 分/裁判(正确答案)

D. 由各裁判员减分, 每人减 5 分

333. () 全国啦啦操比赛示范套路中套路中断 5-10 秒, 以下哪个说法正确? [单选题] *

- A. 由各裁判员减分，每人减 3 分
- B. 由裁判长减分，3 分/裁判(正确答案)
- C. 由裁判长减分，5 分/裁判
- D. 由各裁判员减分，每人减 5 分

334. () 全国啦啦操比赛自由舞蹈啦啦操超出或不足实践限制，以下哪个说法正确?
[单选题] *

- A. 由裁判长减分，5 分/裁判(正确答案)
- B. 由裁判长减分，3 分/裁判
- C. 由裁判长减分，2 分/裁判
- D. 由裁判长减分，1 分/裁判

335. () 全国啦啦操规定动作比赛中技巧啦啦操口号时间不足 30 秒，以下哪个说法正确? [单选题] *

- A. 各裁判员减分，每人减 5 分(正确答案)
- B. 裁判长减分，5 分/裁判
- C. 裁判长减分，3 分/裁判
- D. 各裁判员减分，每人减 3 分

336. () 请问技术动作英文名词“交换腿跳”，以下哪个选项正确? [单选题] *

- A. Tuck Jump
- B. C Jump
- C. Switch Leap(正确答案)
- D. Arabesque Leap

337. () 关于花球啦啦操正确的表现是什么? [单选题] *

- A. 手臂动作清晰

- B. 移动迅速、有力、精准
- C. 适当的跳跃、旋转、托举、配合等
- D. 以上均是(正确答案)

338. () 在自选花球啦啦操比赛中, 对于花球动作技术执行的分值是多少? [单选题] *

- A. 5 分
- B. 10 分(正确答案)
- C. 15 分
- D. 20 分

339. () 对于花球啦啦操中出现的舞蹈动作技术的执行以下哪个说法错误? [单选题] *

- A. 手臂/躯干/臀部/手/脚的正确定位
- B. 身体的控制, 延伸, 平衡
- C. 动作的风格正确
- D. 膝关节和以及脚踝快速的弹动技术(正确答案)

340. () 请问下图在舞蹈啦啦操中属于什么动作?



[单选题] *

- A. 配合动作(正确答案)
- B. 托举动作
- C. 抛接动作
- D. 过渡动作

341. () 在花球啦啦操中，下图中间的三位运动员展示的是什么动作?



[单选题] *

- A. 配合动作
- B. 托举动作(正确答案)
- C. 过渡动作
- D. 以上均是

342. () 街舞啦啦操技术动作的风格执行应该做到以下哪些要求? [单选题] *

- A. 动作展现出来的力度
- B. 手臂/躯干/臀部/手/脚的正确定位
- C. 身体在 Hip hop 风格执行时的控制
- D. 以上均是(正确答案)

343. () 以下选项属于街舞啦啦操技巧动作的执行的是什么? [单选题] *

- A. 地面技巧
- B. 停顿、配合、托举
- C. 技巧、跳跃
- D. 以上均是(正确答案)

344. () 以下选项属于爵士啦啦操动作? [单选题] *

- A. 跳跃
- B. 转体
- C. 托举、配合
- D. 以上均是(正确答案)

345. () 对于爵士啦啦操中舞蹈动作技术执行的正确说法是什么? [单选题] *

- A. 身体的控制
- B. 手臂/躯干/臀部/手/脚的正确定位
- C. 身体的延伸、平衡

D. 以上均是(正确答案)

346. () 请问舞蹈啦啦操中,“反身跨栏跳”的动作英文术语,以下哪个正确? [单选题] *

A. Calypso(正确答案)

B. Bouree

C. Chainé

D. 以上皆是

347. () 舞蹈啦啦操的评分表主要从技术完成、团体完成、编排和总体效果四个方面进行评分,其中团体完成的分值是多少? [单选题] *

A. 10 分

B. 20 分

C. 30 分(正确答案)

D. 40 分

348. () 集体花球啦啦操成套动作中,以下哪个选项中属于团体完成评分项目? [单选题] *

A. 动作与音乐的同步性

B. 动作一致性

C. 空间性

D. 以上均是(正确答案)

349. () 舞蹈啦啦操的评分表主要从技术完成、团体完成、编排和总体效果四个方面进行评分,其中编排的分值是多少? [单选题] *

A. 10 分

B. 20 分

C. 30 分(正确答案)

D. 40 分

350. () 以下哪个选项属于舞蹈啦啦操编排版块评分? [单选题] *

- A. 动作的力度、强度、定位、控制、姿态及投入性。
- B. 动作的难度包括动作的节奏性、重心变化、方向变化、连接性及持续性、复杂性等(正确答案)
- C. 队员动作与音乐的同步性
- D. 队员动作整齐划一、清晰、干净且精准

351. () 以下哪个选项不属于舞蹈啦啦操规定套路编排板块评分? [单选题] *

- A. 音乐性
- B. 空间性(正确答案)
- C. 舞台展现、视觉效果
- D. 难度动作准确性

352. () 在舞蹈啦啦操总体效果中包含哪些内容? [单选题] *

- A. 互动性
- B. 感染力
- C. 观众号召力及适宜性
- D. 以上均是(正确答案)

353. () 在舞蹈啦啦操规定动作评分中, 分为哪四大版块? [单选题] *

- A. 互动性、技术完成、编排、吸引力
- B. 团队配合、单人完成、流畅性、互动性
- C. 托举完成、过渡性、总体印象、流畅性
- D. 技术完成、团体完成、编排、总体效果(正确答案)

354. () 在技巧啦啦操规定动作评分中, 分为哪七大版块? [单选题] *

A. 口号、托举、金字塔、篮抛、翻腾、成套流畅性与过渡性、总体印象与观众吸引力(正确答案)

B. 团体完成

C. 技术完成

D. 以上均是

355. () 在《2021 版啦啦操竞赛规则》中，全国啦啦操比赛亲子啦啦操自选动作的成套时间是多少？ [单选题] *

A. 2 分 30 秒-3 分钟

B. 1 分 45 秒-2 分 15 秒(正确答案)

C. 1 分 45 秒-2 分 30 秒

D. 1 分 30 秒-2 分钟

356. () 全国啦啦操比赛中，亲子啦啦操比赛场地划线区域，标准尺寸大小是多少？ [单选题] *

A. 12 米×12 米

B. 14 米×14 米(正确答案)

C. 16 米×16 米

D. 18 米×18 米

357. () 全国啦啦操比赛中，残疾啦啦操、特殊啦啦操项目（除爵士啦啦操外）参赛人数要求是多少人？ [单选题] *

A. 8-16 人

B. 8-20 人

C. 16-24 人(正确答案)

D. 18-24 人

358. () 全国啦啦操比赛中，成年丁组的年龄划分是几岁？ [单选题] *

A. 55 周岁以上

B. 46-55 周岁

C. 35-45 周岁

D. 35 周岁以上(正确答案)

359. () 全国啦啦操比赛中, 50-60 周岁是成年的什么组别? [单选题] *

A. 乙组(正确答案)

B. 甲组

C. 丙组

D. 丁组

360. () 舞蹈啦啦操技术技巧, 关于“手倒立”描述正确的是? [单选题] *

A. 一种非腾空非旋转的翻腾动作

B. 利用双手垂直倒立

C. 手臂在靠近头和耳朵处伸伸直

D. 以上均正确(正确答案)

361. () 请问舞蹈啦啦操中, “挥鞭转”的动作术语, 下列哪个正确? [单选题] *

A. Fouette Turns(正确答案)

B. Attitude Turns

C. Tilt

D. 以上均正确

362. () 全国啦啦操比赛中, 校园课间啦啦操自选套路包含哪四个项目? [单选题]

*

A. 创意啦啦操

B. 职工啦啦操

C. 自由舞蹈

D. 花球啦啦操、街舞啦啦操、爵士啦啦操、自由舞蹈啦啦操(正确答案)

363. () 校园课间啦啦操自选套路音乐时长，下列哪个选项正确？ [单选题] *

A. 2 分 30 秒-3 分钟

B. 1 分 45 秒-2 分 15 秒(正确答案)

C. 1 分 45 秒-2 分 30 秒

D. 1 分 30 秒-2 分钟

364. () 啦啦操规定动作编排部分需保持原创，以下哪个说法正确？ [单选题] *

A. 不可以变换队形

B. 可以有层次的编排

C. 不可以更改任何动作(正确答案)

D. 以上均可以

365. () 技巧啦啦操规定动作托举的分值是多少？ [单选题] *

A. 20 分

B. 25 分(正确答案)

C. 10 分

D. 30 分

366. () 技巧啦啦操规定动作口号的分值是多少？ [单选题] *

A. 10 分(正确答案)

B. 25 分

C. 30 分

D. 20 分

367. () 技巧啦啦操规定动作成套流畅性、过渡性的分值是多少？ [单选题] *

- A. 10 分
- B. 5 分(正确答案)
- C. 20 分
- D. 30 分

368. () 全国啦啦操比赛规定动作减分表中, 若人数不足或超出规定人数, 将会如何减分? [单选题] *

- A. 由裁判长减分, 5 分/人/裁判(正确答案)
- B. 由裁判长减分, 3 分/人/裁判
- C. 由裁判减分, 5 分/裁判
- D. 由裁判减分, 3 分/裁判

369. () 全国啦啦操比赛规定动作减分表中, 若技巧啦啦操口号不足 30 秒, 将会如何减分? [单选题] *

- A. 由裁判长减分, 3 分/裁判
- B. 由裁判长减分, 2 分/裁判
- C. 由裁判长减分, 5 分/裁判(正确答案)
- D. 由裁判长减分, 1 分/裁判

370. () 全国啦啦操比赛规定动作减分表中, 服装、鞋、道具、装饰物等的脱/掉落, 将会如何减分? [单选题] *

- A. 由裁判长减分, 3 分/裁判(正确答案)
- B. 由裁判长减分, 2 分/裁判
- C. 由裁判长减分, 5 分/裁判
- D. 由裁判长减分, 1 分/裁判

371. () 全国啦啦操比赛规定动作减分表中, 更改规定套路操化、舞蹈动作以及动作顺序等, 将会如何减分? [单选题] *

- A. 由裁判长减分，3-5 分/裁判
- B. 由裁判长减分，1-3 分/裁判
- C. 由裁判长减分，3 分/裁判
- D. 由裁判长减分，5 分/裁判(正确答案)

372. () 全国啦啦操比赛规定动作减分表中，若出现其他规则违例（出现违规广告标贴），将会如何减分？ [单选题] *

- A. 由裁判长减分，3-5 分/裁判
- B. 由裁判长减分，1-3 分/裁判
- C. 由裁判长减分，3 分/裁判
- D. 由裁判长减分，5 分/裁判(正确答案)

373. () 全国啦啦操比赛规定动作减分表中，降低或增加难度、技术动作或其他动作等级，将会如何减分？ [单选题] *

- A. 由裁判长减分，3 分/裁判
- B. 由裁判长减分，5 分/裁判(正确答案)
- C. 由裁判长减分，2 分/裁判
- D. 由裁判长减分，1 分/裁判

374. () 全国啦啦操比赛规定动作减分表中，技巧啦啦操口号结束至动作开始间超过 20 秒，将会如何减分？ [单选题] *

- A. 由裁判长减分，3 分/裁判(正确答案)
- B. 由裁判长减分，5 分/裁判
- C. 由裁判长减分，1-3 分/裁判
- D. 由裁判长减分，1-5 分/裁判

375. () 全国啦啦操示范套路除了包括校园课间啦啦操示范套路、亲子啦啦操示范套路外，还包括以下哪些示范套路？ [单选题] *

- A. 职工啦啦操示范套路
- B. 残疾人啦啦操示范套路
- C. 社区啦啦操示范套路
- D. 以上均是(正确答案)

376. () 校园课间啦啦操示范套路参赛人数限制是多少? [单选题] *

- A. 8-24 人, 每队可有 4 名替补队员
- B. 16-24 人, 每队可有 4 名替补队员
- C. 24-36 人, 每队可有 4 名替补队员
- D. 16-36 人, 每队可有 4 名替补队员(正确答案)

377. () 校园课间啦啦操示范套路设置了哪些组别? [单选题] *

- A. 幼儿组、小学组、中学组、大学组(正确答案)
- B. 学校俱乐部组、社会俱乐部组、公开俱乐部组、混合俱乐部组
- C. 甲组、乙组、丙组、丁组
- D. 1 组、2 组、3 组、4 组

378. () 校园课间啦啦操自选套路在编排的动作中, 下列哪个描述正确? [单选题]

*

- A. 允许有编排的入场
- B. 允许出现口号
- C. 可以出现舞蹈啦啦操的任何技术技巧动作以及技巧啦啦操中的托举、抛接、金字塔等
- D. 不可以出现舞蹈啦啦操的任何技术技巧动作以及技巧啦啦操中的托举、抛接、金字塔等(正确答案)

379. () 全国啦啦操比赛中, 校园啦啦操自选动作的比赛场地划线区域, 标准尺寸大小是多少? [单选题] *

- A. 10 米×10 米

B. 16 米×16 米

C. 12 米×12 米

D. 14 米×14 米(正确答案)

380. () 双人舞蹈啦啦操评分表中包含的版块，下列哪个选项错误？ [单选题] *

A. 多人配合(正确答案)

B. 技术完成

C. 编排

D. 整体效果

381. () 在全国啦啦操比赛中，校园课间啦啦操示范套路对于成套队形的变换下列哪个说法错误？ [单选题] *

A. 可以不变换队形

B. 须保持原创，不能变换队形(正确答案)

C. 队形清晰、变换流畅

D. 队形自然、具有多样性

382. () 在全国啦啦操比赛中，校园爵士课间啦啦操示范套路仅限哪个组别参加？ [单选题] *

A. 幼儿组

B. 小学组

C. 中学组

D. 大学组(正确答案)

383. () 在全国啦啦操比赛中，校园啦啦操示范套路减分表中，套路中断 5-10 秒，将如何减分？ [单选题] *

A. 由裁判长减分，3 分/裁判(正确答案)

- B. 由裁判长减分，2 分/裁判
- C. 由裁判长减分，5 分/裁判
- D. 由裁判长减分，1 分/裁判

384. （）在全国啦啦操比赛中，校园啦啦操示范套路减分表中，套路中断 10 秒以上 [单选题] *

- A. 由裁判长减分，3 分/裁判
- B. 由裁判长减分，2 分/裁判
- C. 由裁判长减分，5 分/裁判(正确答案)
- D. 由裁判长减分，1 分/裁判

385. （）对于自由舞蹈啦啦操，下列哪个说法正确? [单选题] *

- A. 是舞蹈与啦啦操的有机结合
- B. 可以具有民族特色
- C. 须有别于花球啦啦操、街舞啦啦操和爵士啦啦操的技术风格
- D. 以上均正确(正确答案)

386. （）在全国啦啦操比赛自由舞蹈啦啦操中，下列哪个选项正确? [单选题] *

- A. 运动员不可以化妆
- B. 运动员可以在脸上彩绘(正确答案)
- C. 不可以使用道具
- D. 以上均不正确

387. （）在全国啦啦操比赛中，自由舞蹈啦啦操人数设定是多少? [单选题] *

- A. 8-24 人，每队可有 4 名替补队员
- B. 16-24 人，每队可有 4 名替补队员
- C. 16-36 人，每队可有 4 名替补队员(正确答案)

D. 24-36 人，每队可有 4 名替补队员

388. () 在《2021 版啦啦操竞赛规则》中，在全国啦啦操比赛自由舞蹈啦啦操中的音乐时间限制，下列哪个选项正确？ [单选题] *

A. 2 分 30 秒-3 分(正确答案)

B. 2 分 30 秒-3 分 30 秒

C. 不超过 3 分 30 秒

D. 不超过 2 分 30 秒

389. () 自由舞蹈啦啦操，分为哪几个项目？ [单选题] *

A. 街舞/爵士自选

B. 徒手/道具自选(正确答案)

C. 技巧/花球自选

D. 花球/街舞自选

390. () 自由舞蹈啦啦操中，对编排的要求下列哪个说法不正确？ [单选题] *

A. 动作编排应新颖，自然流畅

B. 与音乐和谐统一

C. 准确把握音乐风格

D. 必须具有民族特色(正确答案)

391. () 在全国啦啦操比赛中，自由舞蹈啦啦操评分表对动作技术的执行分值是多少？ [单选题] *

A. 10 分

B. 25 分

C. 20 分(正确答案)

D. 30 分

392. () 社区啦啦操自选套路分为几项? [单选题] *

A. 1

B. 4(正确答案)

C. 2

D. 6

393. () 自由舞蹈啦啦操减分表中, 出现托举违例情况, 下列哪个减分说法正确?
[单选题] *

A. 由裁判长减分, 3 分/裁判

B. 由裁判长减分, 2 分/裁判

C. 由裁判长减分, 5 分/裁判(正确答案)

D. 由裁判长减分, 1 分/裁判

394. () 在全国啦啦操比赛中, 对于男裁判员在比赛中, 以下哪个说法错误? [单选题] *

A. 可以戴手表

B. 可以不打领带(正确答案)

C. 须穿白色衬衣

D. 须穿黑色或藏蓝色西服套装

395. () 在全国啦啦操比赛中, 对于女裁判员在比赛中, 以下哪个说法错误? [单选题] *

A. 可以披头散发(正确答案)

B. 可以不打领带

C. 须穿白色衬衣

D. 须穿黑色或藏蓝色西服套装

396. () 全国啦啦操比赛中，对于裁判员在比赛中，以下哪个说法错误？ [单选题]

*

A. 评判时面容须严肃冷酷(正确答案)

B. 须准时参加各项工作会议

C. 评判时不得交头接耳

D. 评判时可以面露笑容

397. () 在花球规定动作评分表中，视觉效果占多少分？ [单选题] *

A. 5 分

B. 10 分(正确答案)

C. 15 分

D. 20 分

398. () “四好”啦啦操运动员，下列哪个描述与排序正确？ [单选题] *

A. 学习好、品德好、气质好、技术好

B. 气质好、学习好、技术好、品德好

C. 技术好、品德好、学习好、气质好

D. 品德好、学习好、气质好、技术好(正确答案)

399. () 舞蹈啦啦操现已发展为 4 种风格，分别是什么？ [单选题] *

A. 高踢腿、花球、街舞、爵士(正确答案)

B. 高踢腿、花球、Breaking、爵士

C. 高踢腿、花球、街舞、芭蕾

D. 比赛日、花球、街舞、爵士

400. () 校园课间啦啦操的项目设置，以下哪个说法不正确？ [单选题] *

A. 校园课间啦啦操示范套路

- B. 校园课间啦啦操自选套路
- C. 校园课间啦啦操自选套路中包含校园自由舞蹈课间啦啦操
- D. 校园课间啦啦操自选套路中不包含校园自由舞蹈课间啦啦操(正确答案)