

# 国际标准舞

## 一、测试指标及分值

类别	指标		分值
基本形态	体型及体貌		20
身体素质	软开度	横叉（左右腿任选一侧）	10
		竖叉（左右腿任选一侧）	10
	旋转及平衡能力	四位转	20
		七位手直线平转	20
表演能力	主项舞系两支舞	拉丁舞：伦 巴+自选一支舞	50
		摩登舞：华尔兹+自选一支舞	50
	副项舞系一支舞	摩登舞： 自选一支舞 拉丁舞： 自选一支舞	20

## 二、测试方法与成绩评定

### （一）基本形态(20 分)

#### 1. 体型(10 分)

(1)测试方法：由考官以面试形式评测；

(2)成绩评定：考官根据现场对考生的体型条件进行评分；要求体型条件好，身高、臂长等条件具备学习舞蹈的要求。

#### 2. 体貌(10 分)

(1)测试方法：由考官以面试形式评测；

(2)成绩评定：考官根据现场对考生的体貌条件进行评分；要求考生五官端正，形象、气质等条件具备学习舞蹈的要求。

#### 3. 成绩评定

指标	优秀	较好	良好	合格	不合格
单项分数段	9-10	8-8.9	7-7.9	6-6.9	6 分以下

## **(二)身体素质(60 分)**

### 1. 竖叉(左、右腿任选一侧)、横叉(20 分)

(1)测试方法: 由考官以面试形式评测;

(2)成绩评定: 考生原地完成竖叉与横叉动作, 考官根据学生柔韧能力给予成绩评定;

### 2. 四位转(20 分)

(1)测试方法: 由考官以面试形式测评;

(2)成绩评定: 考生原地完成一次四位转; 四位转考核考生单腿半脚尖支撑水平及平衡能力, 考官根据考生完成动作过程中所展现的身体平衡能力及旋转能力进行评分;

### 3. 七位手直线平转(20 分)

(1)测试方法: 由考官以面试形式测评;

(2)成绩评定: 考生直线完成一次七位手平转; 平转考核考生直立体态、脚踝提踵平衡能力及核心稳定能力, 考官根据考生完成动作过程中所展现的身体平衡能力及旋转能力进行评分;

### 4. 成绩评定

指标	优秀	较好	良好	合格	不合格
单项分数段	17-20	15-16.9	13-14.9	11-12.9	11 分以下

## **(三)表演能力(120 分)**

### 1. 主项舞系两支舞(100 分)

(1)测试方法: 由考官以面试形式测评;

(2)成绩评定: 考官将从身体能力、技术技巧、艺术表现、难度动作完成质量等方面对考生主项舞系的两支舞进行综合评定, 其中一支舞为规定舞种(拉丁舞-伦巴舞;摩登舞-华尔兹舞), 另一支舞由考生自备。

### 2. 副项舞系一支舞(20 分)

(1)测试方法: 由考官以面试形式测评;

(2) 成绩评定: 考官将从身体能力、技术技巧、艺术表现、难度动作完成质量等方面对考生副项舞系的一支自选舞种(拉丁舞- 自选;摩登舞- 自选)进行综合评定。

### 3. 成绩评定

指标	优秀	较好	良好	合格	不合格
单项分数段	90-100	80-89	70-79	60-69	60 分以下
副项分数段	17-20	15-16.9	13-14.9	11-12.9	11 分以下

### 4. 服装要求

女生: 盘头、穿国标舞训练服、化淡妆、不带头饰、穿拉丁或摩登鞋; 男生: 头型整洁、不留长发、穿国标训练服、穿拉丁或摩登鞋。

# 体育艺术表演 (街舞)

## 一、测试指标及分值

类别	指标		分值
基本功	身体律动	Bounce	10
		rock	10
		slide	10
		round	10
身体素质	爆发力	上肢力量	10
		中段爆发力	10
		腿部力量	10
	技术技巧组合		30
表演能力	作品呈现		100

## 二、测试方法与评分标准

### (一)基本功 (40 分)

#### 1. 测试内容:

基本功: 身体律动测试, 包含动作 (Bounce、rock、slide、round)

测试要求: 熟练运用且呈现完整。

#### 2. 测试方法: 每位考生单独上场进行展示。

3. 成绩评定办法: 考评员独立打分, 去掉最高与最低分, 取中间分值的平均分为考生最后得分。

### (二)身体素质 (60 分)

#### 1. 测试内容:

(1)爆发力 (30 分): 在规定时间内持续不间断完成核心爆发力测试, 包含

#### ①上肢力量 (10 分)

测试方式: 俯卧撑 30 秒;

②中段爆发力 (10 分)

测试方式：仰卧举腿 30 秒；

③腿部力量 (10 分)

测试方式：火箭推 30 秒。

(2)技术技巧组合 (30 分)：根据考生自身特点及能力，选择技术技巧(跳、转、翻)进行展示。

2. 评定标准：依据核心力量及技术技巧(跳、转、翻)的数量及难易和完成质量进行综合评定。

3. 测试方法：每位考生单独上场进行展示。

4. 展示时间：核心爆发力 90 秒，技术技巧 30—40 秒(随机音乐)。

5. 成绩评定办法：考评员独立打分，去掉最高与最低分，取中间分值的平均分为考生最后得分。

**(三)表演能力**(100 分)

1. 测试内容：作品呈现。

舞种：街舞(所有街舞类舞种任选其一)。

2. 评定标准：

(1)舞蹈风格准确、主题清晰、动作设计能够准确表现音乐。

(2)作品完整，表现力强。

(3)艺术感染性强、技术技巧完成规范。

3. 作品时间：成套时间限定于 45 秒— 1 分钟。

4. 测试方法：每位考生单独上场进行展示。

5. 成绩评定办法：考评员独立打分，去掉最高与最低分，取中间分值的平均分为考生最后得分。

6. 服装要求

女生：穿宽松服装、化淡妆、不带头饰、穿运动鞋；

男生：头型整洁、不留长发、穿宽松服装、穿运动鞋。