

运动训练专业 2024 年专升本体育舞蹈测试细则及评分标准

一、考核指标及所占分值（总分 100 分）

类 别	专项素质		专项技术
考 试 指 标	劈叉	下桥	身体动作技术（10 分）
			基本技术动作（10 分）
			自选成套动作（50 分）
分 值	15 分	15 分	70 分

二、考试方法与评分标准

（一）专项素质

1. 劈叉（15 分）

（1）考试方法：考生在地板或地毯上进行左、右腿纵叉、横叉三种考试，前后、左右腿分开成一条直线，要求上体直立，脚尖、膝盖伸直，姿态准确。记录胯部离地面的高度。

（2）评分标准：考评员根据记录的高度，参照劈叉评分表（表 1）换算成得分，三种劈叉的平均分为考生最后得分。

表 1 劈叉评分表

女生标准

成绩 (厘米)	0	1~2	3~4	5~6	7~8	9~10	11~12	13~14	15~16	17~19	20 以上
分值	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	0

男生标准

成绩 (厘米)	0	1~4	5~8	9~12	13~16	17~20	21~24	25~28	29~32	33~36	37 以上
分值	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	0

2. 下桥（15 分）

（1）考试方法：考生两腿与肩同宽站立，下桥要求两臂和腿尽量伸直，髋充分向上顶起，全脚掌着地。测量手中指指尖与脚后跟之间的距离。

（2）评分标准：考评员根据记录的距离，参照下桥评分表（表 2）换算成得分，满分 15 分。

表 2 下桥评分表

女生标准

成绩 (厘米)	10	11~	16~	21~	26~	31~	36~	41~	46~	51~	55 以上
分值	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	0

男生标准

成绩 (厘米)	40	41~	46~	51~	56~	61~	66~	71~	76~	81~	85 以上
分值	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	0

如果想获得更多关于湖南3+2统招专升本常见问题相关资讯如：考试政策、报名时间、考试时间、招生简章、招生院校、招生专业、跨专业备考、模拟试题、考试大纲等相关信息，扫码关注微信公众账号【湘试专升本】（右侧二维码），或拨打13142239305（微信同号）咨询



（二）专项技术

1. 身体动作技术（10 分）

（1）考试方法：考生在每一类身体动作中自选 2 个（不得重复）考核，评定动作完成情况。

（2）评分标准：考评员参照身体技术评分细则（表 3），独立对跳步、转体、柔韧/波浪三类动作分别评定，每类动作 5 分。采用 10 分制评分。

表 3 身体技术评分细则

等 级	分 值	评价标准		
		跳步	转体	柔韧 / 波浪
优	10 分	跳步有高度，开度在 180° 以上；空中姿态 固定、优美。	身体控制好、转体 时度数准确，姿态 优美。	柔韧与波浪动作充分、动作幅度大，姿势固定。
良	9 ~8 分	跳步有一定高度，开度在 135° 以上；空中动作较固定、姿态较优美。	身体控制较好、转 体时姿态较 优美、 结束时稍有移动。	柔韧与波浪动作较充 分、动作较连贯、幅 度较大。
中	7 ~6 分	跳步高度不充分，开度在 100° 以上；空中姿态一般。	身体控制一般、转 体时姿态基 本正确。	动作幅度一般，姿势 基本固定，动作姿态 一般。
差	5 分 以下	跳步无高度，开度在 90° 以下；空中姿态 差、动作不协调。	身体控制不好，有 明显失误，转体中 无姿态。	动作幅度小，姿态缺 乏优美，动作技术不 正确。

2. 基本技术运作（10 分）

（1）考试方法：考生摩登和拉丁两类舞蹈中的舞种中各选 1 项，将每项的基本技术动作自编成小组合展示，时间为 45 秒至 60 秒。

（2）评分标准：考评员参照基本技术动作评分细则（表 4），独立对 2 个舞种的基本技术分别评定，每个舞蹈基本技术各 5 分。总分 10 分制评分，总成绩取两个舞种成绩的总和。

表 4 基本技术评分细

等级	分值	评价标准
优	10 分	技术动作正确，与音乐配合协调，身体动作规范、姿态优美， 动作完成质量高。
良	9 ~8 分	技术动作正确，与音乐配合较协调，身体动作规范、姿态比较优美，动作完成质量比较高。
中	7 ~6 分	技术动作正确，与音乐配合比较协调，身体动作较规范、姿态一般，基本技术完成质量一般，部分动作不太协调。
差	5 分 以下	技术动作完成差，与音乐的配合不协调，身体动作技术不规范、姿态欠优美，动作无表现力。



3. 自选成套动作（50 分）

（1）考试方法：考生在摩登和拉丁两类舞蹈中各任选 2 个舞种的成套动作参加考核，成套动作时间为 1 分 15 秒至 1 分 30 秒。

（2）评分标准：考评员参照自选成套动作评分细则（表 5），独立对考生进行综合评定，采用 10 分制评分，各舞种分数为 5 分，总分 10 分。

表 5 自选成套动作评分细则

等级	分值	评价标准
优	10 分	动作编排合理，有一定新意，与音乐配合协调，身体动作规范、姿态优美，技术动作正确，成套有良好的表现力，动作完成质量高。
良	9 ~8 分	动作编排较合理，与音乐配合较协调，身体动作规范、姿态比较优美，基本技术正确，成套有较好的表现力，动作完成质量比较高。
中	7 ~6 分	动作编排一般，基本能体现技术特点，与音乐配合比较协调，身体动作较规范、姿态一般，基本技术完成质量一般，成套表现力一般，部分动作不太协调。
差	5 分 以下	动作编排不合理，与音乐的配合不协调，身体动作技术不规范、姿态欠优美，基本技术完成质量差，成套无难度，动作无表现力。

三、其他

（一）服装：考生着体操服或比赛表演服装，也可上身穿紧身衣，下身穿黑色紧身长裤、体操鞋或舞鞋，化淡妆。

（二）音乐：自选成套动作音乐由考生自备，要求 CD 盘中仅有考试所用音乐，考试中如发生 CD 盘音质不清楚或无法正常播放等问题，一律由考生本人负责。须备两份，其中一份交考评组。

