

2024 年专升本体育技能加试科目（体育舞蹈）

测试细则及评分标准

一、考试指标与分值(100 分)

(一) 基本形态 20 分

(二) 跳转翻难度动作 30 分

(三) 专项技术与能力 50 分

二、考试方法与评分标准

(一) 基本形态(20 分)

主要考察考生身高、外貌、身体形态及气质（见表 1）。

表 1 基本形态评分细则

| 分值 | 18-20 分 | 16-17.9 分 | 14—15.9 分 | 12—13.9 分 | 12 分以下 |
|-----------------------------------|--|--|--|---|--------------------------------------|
| 基本形态 (身高、外貌、身体形态及气质) (20 分) | 五官端正，男生帅气。女生秀丽；气质好 身体挺拔；臂型、腿型、脚型好；颈长，上身与下肢比例协调；臂长与身高之比例协调，臀上翘，重心位置高。 | 五官较为端正；气质较好，身体较为挺拔；臂型、腿型、脚型较好；上身与下肢比例较为协调；臂长与身高之比例较为协调；重心位置较高。 | 五官与气质尚可，身体形态与线条尚可，上身与下肢比例尚可；臀围、重心位置适中。 | 五官、气质一般，身体形态与线条一般，上身与下肢比例较适中；手臂与身高之比例一般；重心位置一般。 | 五官、气质欠佳，身体形态与线条欠佳；上身与下肢比例不协调；重心位置偏低。 |



(二) 跳转翻难度动作(30 分)

考生必须在以下每个类别中各选 1-2 个动作，在 60 秒内完成，不得少于 6 个动作。跳转翻难度动作选择如下（见表 2）：

跳跃类：原地叉跳、横飞跳、凌空跃、撩腿劈叉跳、倒踢紫金冠、摆腿跳、蹦子或其他跳跃技巧

旋转类：平转、四位转、挥鞭转、旁腿转、跳平转、抱腿转或其他旋转技巧

柔韧类：纵横劈叉、前或侧或后搬腿、前或后软翻、后桥

翻身类：踏步翻身、点翻身、串翻身侧手翻、侧空翻、挺身前空翻等。

表 2 跳转翻难度动作评分细则

| 分值 | 27-30 分 | 24-26.9 分 | 21—23.9 分 | 18—20.9 分 | 18 分以下 |
|-------------------|---|---|---|--|---|
| 跳转翻难度动作 (30 分) | 能力类别动作全面、难度大,且按数量完成。能正确的掌握动作技术,完成质量高,展现出很好的身体素质和扎实的基本功,能力突出。动作的力度感和稳定性协调性强。 | 能力类别动作全面、难度较大且按数量完成。能较正确的掌握动作技术,完成质量较高,展现出较好的身体素质和较扎实的基本功,能力较为突出。动作的力度感和稳定性协调性较强。 | 基本完成能力类别动作较全面、难度一般且基本按数量完成。动作技术,完成质量一般,身体素质和基本功完成质量仅能达到最低标准,身体素质一般,能力、基本功较薄弱。 | 能力类别动作不全面,数量未按要求完成,质量较差,不能很好的掌握动作技术,身体素质较差,能力、基本功薄弱。 | 能力类别动作非常单一,数量少,质量差,无法掌握动作技术,身体素质差,基本功弱。 |



(三) 专项技术与能力(50 分)

考生参加专项运动技术考试必须在标准舞、拉丁舞中任意选择其中一个系列的两支舞作为考试内容(每支舞在 60 秒内完成)(见表 3)。

1、第一系列标准舞：华尔兹、探戈 狐步 快步

2、第二系列拉丁舞：伦巴、恰恰 桑巴 牛仔 (考生可以带舞伴参加考试)

表 3 专项技术与能力评分细则

| 分值 | 45-50 分 | 40-44.9 分 | 35-39.9 分 | 30-34.9 分 | 30 分以下 |
|----------------|---|---|---|---|---|
| 专项技术 (50 分) | 成套动作基本技术好；动作难度大，动作编排合理；音乐节奏控制能力强；动作表现力强；服装搭配合理，发饰美感效果好。 | 成套动作基本技术好；动作难度较大，动作编排较为合理；音乐节奏的控制能力较强；动作表现力较强；服装搭配较为合理，发饰美感效果好。 | 成套动作基本技术尚可；动作难度与编排一般；音乐节奏的控制能力尚可；动作表现力尚可；服装搭配与发饰美感效果尚可。 | 成套动作基本技术一般；动作难度与编排欠妥；音乐节奏的控制能力一般；动作表现力一般；服装搭配与发饰美感效果一般。 | 成套动作基本技术不佳；动作难度与编排不妥；音乐节奏的控制能力不强；无动作表现力；服装搭配与发饰美感效果差。 |

三、考试要求

(一)服装与发饰要求：在基本形态、节奏模仿和跳转翻难度动作考试中，考生须穿紧身练功服(女生：体操服，裤袜；男生：汗衫、紧身练功裤)；在舞蹈动作模仿和专项技术与能力考试中，考生可根据主项考试内容穿着相应的练习服装(不允许带有扣子、吊坠、飘带、腰



带等标记物)发型合适。考试期间不得更换舞鞋与舞服,可以化淡妆,但不能戴假睫毛。

(二)音乐要求:考试音乐由学校提供并由考生自行下载。体育舞蹈专项每支舞音乐时长为 60 秒以内;在跳转翻难度动作考试中,在无音乐伴奏下完成。

