

首都体育学院舞蹈表演专业考试内容及评分标准

(2016 版)

体育舞蹈（标准舞、拉丁舞）

一、考试指标及分值

类别		指标	分值		
初试	基本形态	身材比例与线条	10 分	50 分	100 分
		形象与气质	10 分		
	基本能力	芭蕾基训展示	30 分		
复试	专项技术	自选体舞组合	40 分	50 分	
		抽选体舞指定组合	10 分		

二、考试方法与评分标准

（一）初试（50 分）

1. 基本形态（20 分）

考试内容：形体（10 分）、形象气质（10 分）。

考试方法：6 名考生为一组，同时上场。考评员目测考生身体各部分的比例、形态及外貌、气质。根据三长一短（颈长、臂长、腿长，上身短）的标准综合评定。男生身高 170 厘米以上；女生身高 160 厘米以上。

2. 基本能力（30 分）

考试内容：芭蕾基训技术组合。

考试方法：考生 1 分钟内完成固定芭蕾基训技术组合展示。

其中包括①一面前、旁、后的控腿；②平转；③身体协调性动作；④吸腿大跳（包括：跳跃类、旋转类、平衡控制类和辅助连接动作类的动作组合）。

（二）复试（50 分）

1. 自选组合（40 分）

考生在 1 分~1 分 30 秒时间内，携舞伴双人展示 1 个自编的、必须包括 2 支舞蹈内容的标准舞（其中华尔兹舞和维也纳华尔兹舞不得同时展示）或拉丁舞（其中伦巴舞和恰恰舞不得同时展示）的舞蹈剧目。伴奏音乐由考生自备 CD。

2. 抽选组合（10 分）

考生从备选的 3 支舞中抽选 1 支副项舞种，在 30 秒时间内，携舞伴双人展示一套金、银牌均可的指定步法的组合。伴奏音乐由招生单位提供。

注：（1）考生的自选剧目为主项舞，如自选剧目为标准舞，则抽选舞种为拉丁舞。（2）抽选舞种：标准舞为华尔兹、探戈、快步。拉丁舞为伦巴、恰恰、牛仔。

三、说明

(一) 考生初试时必须穿紧身服参加考试。

(二) 考生复试时必须穿体育舞蹈训练服，舞种之间不更换舞鞋与舞服。

(三) 考生的复试必须由男女双人配对进行，单人考生可携(经办理陪考证、获得陪考资格的)异性舞伴陪考。可允许单人参加考试，但招生单位对由此造成的“公平度质疑”概不负责。

(四) 考试中出现失误不允许重做，即考生的初、复试考试机会只有 1 次。

(五) 复试中自选剧目的考试，如考生自备的音乐 CD 出现质量问题和故障，责任由考生自负。考生使用的伴奏音乐应是 CD 光盘的首曲。

(六) 有舞伴的考生在报名时必须双人一起报名并注明，以便于编组安排。

健美操（竞技健美操、舞蹈啦啦操、技巧啦啦操）

一、考试指标及分值

（一）竞技健美操

类别		指标	分值			
初试	基本形态	身材比例与线条	10分	50分	100分	
		形象与气质	10分			
	基本能力	纵叉、横叉、规定难度动作	30分			
复试	专项技术	自选难度动作	10分	50分		100分
		自编健美操组合	40分			

（二）舞蹈啦啦操、技巧啦啦操

类别		指标	分值			
初试	基本形态	身材比例与线条	10分	50分	100分	
		形象与气质	10分			
	基本能力	纵叉、横叉 规定难度动作与身体素质	30分			
复试	专项技术	自选难度动作	10分	50分		100分
		自编啦啦操组合	40分			

二、考试方法与评分标准

（一）初试（50分）

1. 基本形态（20分）

考试内容：形体（10分）、形象气质（10分）。

考试方法：6名考生为一组，同时上场。考评员目测考生身体各部分的比例、形态及外貌、气质。根据三长一短（颈长、臂长、腿长，上身短）的标准综合评定。男生身高170厘米以上；女生身高160厘米以上。

2. 基本能力（30分）

（1）考试内容：纵叉、横叉（10分）

考试方法：6名考生为一组，同时上场。考评员目测考生左腿在前和右腿在前的纵叉及横叉，要求考生上体正直，两腿伸直，腿与胯全部贴地面为满分。左腿在前和右腿在前的纵叉满分分别为3分、横叉满分为4分。

（2）考试内容：

竞技健美操项目规定难度动作（20分）

考试方法：每名考生轮流上场，每个难度为5分，共20分。

A：直升飞机（5分）

动作描述：分腿坐开始，主动腿交叉于另一腿上，准备摆动绕环；单臂支撑开始动作；当主动腿摆过身体时，以上背部代替手臂支撑；当两腿摆过身体时转体 180°，以俯撑结束，俯撑方向与起始方向相同。

完成要求：双腿全旋，腿贴近胸；俯撑方向与起始方向相同。

最低完成界限：背着地时必须以上背部为转轴点；开始和结束方向必须相同。

B：分腿支撑转体 360°（5 分）

动作描述：分腿支撑；转体 360°；无论在开始或结束位置，还是在转体过程中，整个支撑过程保持 2 秒；双手在地面上最多交换 4 次；整个过程中，臀部、腿或脚不能触及地面。

注：若考生只做分腿支撑转体 180°以下（双手在地面上最多交换 2 次）得 3 分。

C：屈体分腿跳成俯撑（5 分）

动作描述：垂直起跳至屈体分腿位置（双腿夹角 90°），手臂与躯干高于双腿伸展；躯干和双腿的夹角不大于 60°；双腿必须平行或高于水平面；身体前倾准备落地；以俯撑姿态着地，只允许手脚同时触及地面。

注：若考生只做屈体分腿跳得 3 分。

D：单足转体 360°成垂地劈腿（5 分）

动作描述：单腿站立；完成完整的 360°转体；以垂地劈腿姿态结束。

注：若考生只做单足转体 360°得 3 分。

舞蹈啦啦操项目规定难度动作与身体素质（20 分）

考试方法：每名考生轮流上场，每个难度为 4 分，共 20 分。

A：屈体分腿跳（4 分）

动作描述：垂直起跳至屈体分腿位置（双腿夹角 90°），手臂与躯干高于双腿伸展；躯干和双腿的夹角不大于 60°；双腿必须平行或高于水平面；双腿并拢同时落地。

B：挥鞭转体 2 周（4 分）

动作描述：在四位转的基础上出腿收腿，出腿时主力腿微弯，转时收腿转，出腿不低于 90 度。

注：若考生只做挥鞭转体 1 周得 2.5 分。

C：侧手翻（4 分）

动作描述：左脚蹬地，右腿向后上方摆起，两手沿蹬地腿方向依次撑地，同时左手外转 90°；右手与左手平行撑地，经分腿倒立过程后两脚右左依次落地成分腿开立（或反方向）。

D：俯卧撑（4 分）

男生：60 秒击掌俯卧撑

动作描述：开始姿势前撑，下降和上升为完成一次俯卧撑，下降时肩与肘平行，上升时完成一次击掌，以前撑势态结束。

评分标准：

个数	25	20	15	10
分数	4	3	2	1

女生：60 秒标准俯卧撑

动作描述：开始姿势前撑，下降和上升为完成一次俯卧撑，下降时肩与肘平行，以前撑势态结束。

评分标准：

个数	20	15	10	5
分数	4	3	2	1

E：左、右腿抱腿平衡控各 5 秒（4 分）

动作描述：可抱前腿或侧腿，主力腿伸直，抱腿 151°-170°。

注：若考生抱腿平衡控不到 2 秒得 2 分。

技巧啦啦操项目规定难度动作与身体素质（20 分）

考试方法：每名考生轮流上场，每个难度为 5 分，共 20 分。

A：屈体分腿跳（5 分）

动作描述：垂直起跳至屈体分腿位置（双腿夹角 90°），手臂与躯干高于双腿伸展；躯干和双腿的夹角不大于 60°；双腿必须平行或高于水平面；双腿并拢同时落地。

B：

男生：蹻子（5 分）

动作描述：助跑趋步，左脚蹬地，右腿向后上方摆起，两手沿蹬地腿方向左手外转 90°，右手与左手旁推撑地，同时向左转体 180°，经并腿倒立过程后两手推地，两脚同时落地（或反方向）。

注：若考生完成侧手翻得 3 分。

女生：侧手翻（5 分）

动作描述：左脚蹬地，右腿向后上方摆起，两手沿蹬地腿方向依次撑地，同时左手外转 90°，右手与左手平行撑地，经分腿倒立过程后两脚右左依次落地成分腿开立（或反方向）。

C：俯卧撑（5 分）

男生：60 秒击掌俯卧撑

动作描述：开始姿势前撑，下降和上升为完成一次俯卧撑，下降时肩与肘平行，上升时完成一次击掌，以前撑势态结束。

评分标准：

个数	30	25	20	15	10
分数	5	4	3	2	1

女生：60 秒标准俯卧撑

动作描述：开始姿势前撑，下降和上升为完成一次俯卧撑，下降时肩与肘平行，以前撑势态结束。

评分标准：

个数	25	20	15	10	5
分数	5	4	3	2	1

D: 60 秒击掌两头起 (5 分)

动作描述: 仰卧, 头部略微抬高, 双腿水平伸直, 但不接触地面, 双臂向头上方伸直, 身体成水平的“一”字型; 抬起双臂并向前伸出, 肩部也随之离开地面, 同时双腿向上抬起, 双手在腿后击掌; 然后向下还原到起始姿势。

评分标准:

个数 (男)	30	25	20	15	10
个数 (女)	25	20	15	10	5
分数	5	4	3	2	1

(二) 复试 (50 分)

1. 自选难度动作 (10 分)

(1) 竞技健美操项目

按竞技健美操竞赛规则的难度类型 A B C D 组, 每组自选一个难度动作, 共 4 个难度动作, 每个自选难度动作的价值最低为 0.5 分以上得 2.5 分, 自选难度动作的价值每降 0.1 分将该难度得分扣 0.5 分, 要求难度动作完成标准达到竞技健美操竞赛规则规定的最低完成标准。

(2) 舞蹈啦啦操项目

按啦啦操竞赛规则, 从跳跃、转体 (单足转体 360°以上)、翻腾、平衡 (抱腿、控腿) 四类难度动作中任选 1 个难度动作, 且区别于规定难度动作, 每个难度动作 2.5 分, 所选动作尽可能展示考生的技术、技能水平。

(3) 技巧啦啦操项目

按啦啦操竞赛规则, 从跳跃、翻腾两类难度动作中任选 2 个难度动作, 且区别于规定难度动作, 每个难度动作 2.5 分, 所选动作尽可能展示考生的技术、技能水平。

考试方法: 考生依次单独进入考场进行考试。

2. 自编操组合 (40 分)

考生从竞技健美操、舞蹈啦啦操、技巧啦啦操三项中任选一项展示编排的成套动作。

(1) 竞技健美操项目

自编成套动作按照《国际体联 (FIG) 2013-2016 年竞技健美操竞赛规则》要求进行编排, 难度动作选择 0.3 分以上的动作, 尽可能展示考生的竞技能力和表现能力。成套动作时间为 1 分 30 秒 \pm 5 秒。采用单人展示形式, 执行最新竞技健美操竞赛规则评分。

(2) 舞蹈啦啦操项目

自编成套动作按照《2014 年版啦啦操竞赛规则》要求进行编排, 成套动作包括至少 6 个难度动作 (跳跃、360°以上的单足转体、翻腾、肩以上位置的抱腿或控腿平衡四类), 操化动作及舞蹈动作, 应尽可能展示考生技术水平和综合表现能力, 成套动作时间为 1 分 30 秒以内。采用单人展示形式, 执行最新啦啦操竞赛规则评分。

(3) 技巧啦啦操项目

自编成套动作按照《2014 年版啦啦操竞赛规则》要求进行编排, 成套动作包括至少 6 个难度动作 (跳跃、360°以上的单足转体、翻腾三类), 操化动作及舞蹈动作, 应尽可能展示考生技术水平和综合表现能力, 成套动作时间为 1 分

30 秒以内。采用单人展示形式，执行最新啦啦操竞赛规则评分。

三、说明

- (一) 考生初试时必须穿紧身服参加考试。
- (二) 考生复试时必须穿健美操服和啦啦操服。
- (三) 考生考试当天上交自选难度动作和自编成套中难度动作的难度表。
- (四) 自带 CD 伴奏带，考生使用的伴奏音乐应是 CD 光盘的首曲。
- (五) 考试中出现失误不允许重做，即考生的初、复试考试机会只有一次。
- (六) 如考生自备的音乐 CD 出现质量问题和故障，责任由考生自负。

舞蹈（中国古典舞、中国民族民间舞、芭蕾舞、现代舞）

一、考试指标及分值

类别		指标	分值			
初试	基本形态	形体	10分	50分	100分	
		形象与气质	10分			
	基本能力	舞蹈专业基本能力	30分			
复试	专项技术	舞蹈作品	40分	50分		100分
		自选技巧组合	10分			

二、考试方法与评分标准

（一）初试（50分）

1. 基本形态（20分）

考试内容：形体（10分）、形象气质（10分）。

考试方法：6名考生为一组，同时上场。考评员目测考生身体各部分的比例、形态及外貌、气质。根据三长一短（颈长、臂长、腿长，上身短）的标准综合评定。男生身高170厘米以上；女生身高160厘米以上。

2. 舞蹈专业基本能力（30分）

（1）考试内容：踢腿、搬腿（6分）

考试方法：6名考生为一组，同时上场。考评员目测考生行进间踢、搬腿（前、旁、后），共6分，每项1分。

要求：男生前、旁腿踢搬均达到180°为满分，后腿踢腿、控制均达到120°为满分，110°以上为0.5分，低于110°没分；女生前、旁、后腿踢搬均达到180°为满分，170°以上为0.5分，低于170°没分。

（2）考试内容：

男生：原地转、平转、扫堂探海转（芭蕾专业为旁腿转）（10分）

女生：原地转、平转、点步翻身（芭蕾专业为旁腿转）（10分）

考试方法：6名考生为一组，同时上场。

要求：考生在原地转、平转、点步翻身时应达到舞姿动作的标准与规范，中间不得停顿，舞姿动作不标准，酌情扣分。具体标准见下表：

原地转评分标准：（男、女）

圈数	≥4	3	2	<2
分数	3	2	1	0

平转评分标准：（男、女）

个数	≥16	14	12	10	8	<8
分数	3	2.5	2	1.5	1	0

点步翻身：（女）

圈数	≥8	6	4	<4
分数	4	3	2	0

扫堂探海转：（男）

圈数	≥3	2	<2
分数	4	3	0

（3）考试内容：原地中跳、行进跳跃（10分）

考试方法：6名考生为一组，同时上场。考评员目测男生进行原地中跳、行进跳跃、摆腿跳考试，共10分，其中原地中跳2分、凌空跃4分、摆腿跳4分；女生进行原地中跳、行进跳跃、紫金冠跳考试，共10分，其中原地中跳2分、凌空跃4分、紫金冠4分。

要求：空中舞姿动作规范、优美、弹跳轻盈。动作不标准，酌情扣分。

（4）考试内容：舞蹈模仿（4分）

考试方法：6名考生为一组，同时上场。考评员目测考生跟随示范教师进行4个8拍的动作套路模仿考试。要求动作与节奏准确到位，未达到此要求均相应扣分。

（二）复试（50分）

1. 考试方法：考生自选音乐、道具单独上场进行舞蹈剧目表演。

2. 考试内容：

（1）舞蹈作品表演（舞种：中国古典舞、中国民族民间舞、芭蕾舞、现代舞任选一种）。（40分）注：时间不超过2分钟。

评分标准：（男、女）

评分项目	艺术感染力	舞蹈节奏感	动作完成质量	作品完整性
分数	10分	10分	10分	10分

（2）自选技巧组合（考生在一分钟内完成跳、转、翻、软度、控制等类型组合动作，能够充分展示个人综合能力的技巧）。（10分）

评分标准：（男、女）

评分项目	跳	转	翻	软度	控制
分数	2分	2分	2分	2分	2分

三、说明

- (一) 考生初试时必须穿练功服参加考试。
- (二) 考生复试时可穿表演服装参加考试。
- (三) 自带考试舞蹈作品 CD 伴奏带，考生使用的伴奏音乐应是 CD 光盘的首曲。
- (四) 考试中出现失误不允许重做，即考生的初、复试考试机会只有一次。
- (五) 如考生自备的音乐 CD 出现质量问题和故障，责任由考生自负。