

2022 年舞蹈表演专业招生考试内容与评分标准

（健美操、啦啦操方向）

一、考试指标与分值(100 分)

（一）基本形态	20 分
（二）难度动作与组合	20 分
（三）自编成套动作	60 分

二、评分办法

每一项考试内容均由评委按百分制进行评分，去掉最高分与最低分，取中间分值的平均分为每一项得分，将各项得分换算后相加计为最后的总分。

三、考试内容与方法

（一）基本形态（20 分）

主要考察考生身高、外貌、身体形态及气质。

（二）难度动作与组合（20 分）

考生需要完成规定难度动作 4 个和自选难度动作 2 个。根据考生个人综合素质能力、完成技术水平参照各项目国际规则执行评分。

1、健美操(20 分)

①规定难度动作 4 个(10 分)

A 动力性难度：文森俯卧撑或后举腿俯卧撑

B 静力性难度：直角支撑或分腿支撑

C 跳与跃：科萨克跳（女），屈体分腿跳（男）

D 平衡与柔韧：垂直劈腿或前搬腿平衡

难度动作根据 2017-2020 年健美操国际规则要求的 4 类难度动作中进行选择（A 动力性难度、B 静力性难度、C 跳与跃、D 平衡与柔韧），每个规定难度，需达到最低完成标准方可获得最多为 2.5 分。

②自选难度动作 2 个（10 分）

难度动作根据 2017-2020 年健美操国际规则要求的 4 类难度动作中进行选择 (A 动力性难度、B 静力性难度、C 跳与跃、D 平衡与柔韧)。0.5 分以上难度动作自选两个, 每个自选难度需达到最低完成标准方可获得最多为 5 分。

6 个难度动作需配合过渡连接, 串联成难度串的形式, 在 6-8 个八拍节奏中完成。

2、技巧啦啦操 (20 分)

①规定难度动作 4 个 (10 分)

A 翻腾: (男生毽子; 女生侧手翻)

B 三连跳: (男生双飞、跨栏、并腿屈体跳; 女生双飞、跨栏、C 跳)

C 托举: 单底座扶腰抛成双腿肩位托举

D 抛接: 多底座姿态抛 (例: 屈体分腿、并腿屈体等)

②自选难度动作 2 个 (10 分)

要求展示翻腾、托举、抛接难度, 任选 2 个 (依照啦啦操国际规则, 根据完成质量, 每个难度最多 5 分)

3、舞蹈啦啦操 (20 分)

考生以舞蹈技术技巧编排个人技巧组合秀, 必须在以下每个类别中各选 1-2 动作进行组合编排, 组合中不得少于 6 个动作, 在 60 秒内运用舞蹈难度完成个人秀。

舞蹈难度测试内容选择如下:

跳跃类: 横分腿跳、纵劈腿跳、交换腿跳、倒提紫金冠、反身跨跳、反身横分腿跳

转体类: 平转、四位转、挥鞭转、旁腿转、抱腿转或其它旋转技巧

柔韧类: 纵横劈叉、前或侧或后搬腿、后桥

翻腾类: 燕式平衡前滚翻、挺身后滚翻、侧手翻、前或后软翻、侧空翻、挺身前空翻等。

(三) 自编成套动作 (60 分)

考生参加专项技术与能力考试可以在健美操、技巧啦啦操、舞蹈啦啦操中任选一项进行。考试以单人形式完成自编成套动作, 音乐时间 45 秒—1 分钟。

1、健美操自编成套考试

竞技健美操成套动作应尽可能展示考生专项技术水平和综合能力。成套动作必须完成连续的4×8拍竞技健美操操化动作组合，难度动作不超过4个，每类一个，D组难度动作必须体现柔韧素质。

2、技巧啦啦操自编成套考试

技巧啦啦操成套中以托举、抛接为主，在成套中必须完成连续的4×8拍以上的操化动作组合，成套展示可以带陪考。（陪考生必须为应届考生，陪考人数不得超过3人，陪考生只能在成套展示中出现）

3、舞蹈啦啦操自编成套考试

考生成套中必须出现2种风格的舞蹈动作，风格可在花球、街舞、爵士、芭蕾、现代舞、民舞中任选2种，每种风格必须完成连续的4×8拍舞蹈动作；成套中必须出现转体、跳跃、翻腾、柔韧与平衡4类难度动作，每类必须完成1个。

四、评分标准

健美操、啦啦操招生考试综合评分标准

分值 标准 类别	100---90	89---80	79---70	69---60	59 以下
基本形态 (形象、气质、身体形态及比例) (20分)	形象好，气质好，体态匀称，身体各部位比例协调，四肢修长，腿型好，健康挺拔。	形象较好，气质较好，体态匀称，身体各部位比例较协调，腿型直，健康。	形象一般，气质一般，体态较匀称，身体各部位比例不太协调，腰长，较健康。	形象较差，气质较差，体态不太匀称，身体各部位比例不协调，腰长、腿短，重心较低。	形象差，气质差，体态不太匀称，身体各部位比例不协调，超胖或超瘦，不健康。
难度动作	完成难度动作类别全面，难度系	完成难度动作类别全面，难度系	基本能完成所有难度动作类别，	难度动作类别不全面，数量未按	难度动作类别非常

与组合 (20分)	数大, 分值高, 数量按要求完成。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。	数较大, 分值较高, 数量能按要求完成, 质量到标准, 能较好的掌握动作技术, 展现出较强的身体素质和基本功, 有较好的能力。	动作难度系数一般, 分值不高, 数量基本达到要求, 完成质量仅能达到项目评分规则的最低标准, 身体素质一般, 能力、基本功较薄弱。	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。	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。
专项技术与能力 (自编成套) (60分)	主题健康、新颖, 风格突出, 富有创意, 动作类型丰富, 动作的转换自然流畅, 基本姿态和技术正确, 动作优美、表现力强, 质量达到完美完成。	动作完成基本体现所选择主题的风格和特点, 动作协调、规范, 基本姿态和技术基本正确, 有一定的表现力, 质量达到基本完成标准。	动作类型单一, 动作的转换不流畅, 小部分动作不协调, 基本姿态和技术较正确, 无表现力, 质量一般, 略显能力弱。	动作类型单一, 动作的转换不流畅, 大部分动作不协调, 不规范, 基本姿态和技术不正确, 质量差, 能力弱。	全部动作不协调, 不规范, 基本姿态和技术不正确, 没有难度。

五、考试要求

(一) 服装要求: 考生必须穿着健美操、啦啦操专业比赛服。技巧啦啦操陪考人员服装, 需明显区别于考生。

(二) 化妆要求: 考生可以化淡妆, 但不能戴假睫毛。

(三) 音乐要求: 考试音乐由考生自备。