**运动训练专业2025年专升本体育舞蹈项目测试评分标准**

1. 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  以下 | 11~  15 | 16~  20 | 21~  25 | 26~  30 | 31~  35 | 36~  40 | 41~  45 | 46~  50 | 51~  55 | 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  以下 | 41~  45 | 46~  50 | 51~  55 | 56~  60 | 61~  65 | 66~  70 | 71~  75 | 76~  80 | 81~  85 | 85以上 |
| 分值 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 0 |

（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。