

2021 年舞蹈表演专业招生考试方法与评分标准

(健美操、啦啦操方向)

一、考试指标与分值(300 分)

(一) 基本形态	60 分
(二) 节奏模仿	20 分
(三) 舞蹈动作模仿	40 分
(四) 难度动作与组合	60 分
(五) 专项技术与能力	120 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 (60 分)

主要考察考生身高、外貌、身体形态及气质。












(二) 节奏模仿 (20 分)

1、考试目的

考察考生的节奏感、模仿能力及记忆能力。

2、考试内容

在一个八拍以内, 模仿击打由以下 11 个基本节奏型组成的节奏短句, 节奏型范例如下:

1 	2 	3 
4 	5 	6 
7 	8 	9 
10 	11 	

3、考试形式

抽取节奏短句组合，看听示范，考生模仿。

4、样题



(三) 舞蹈动作模仿 (40 分)

考生参加舞蹈综合素质考试为个性舞蹈模仿。考生在音乐伴奏下，即兴模仿领舞者的舞蹈考试内容，舞蹈内容以流行舞元素（爵士、街舞、有氧舞蹈）为主。

(四) 难度动作与组合 (60 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

①规定难度动作 (4 个) 20 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），达到最低完成标准得 5 分。6 个难度动作配合过渡连接，串联成组合形式，在 6-8 个八拍节奏中完成。

②自选难度动作 (2 个) 40 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。每个自选难度达到最低完成标准得 10 分；每个自选难度达到最低完成标准得 10 分，完美完成得 20 分。

2、技巧啦啦操

①规定难度动作 (4 个) 20 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 男生 20 个连续击掌俯卧撑；女生 8 个文森俯卧撑

D 男生 3 秒控倒立；女生前、侧、后搬腿

②自选难度动作（2 个）

要求展示个人翻腾难度（依照啦啦操国际规则要求，原地和行进间均可），数量为两个。

3、舞蹈啦啦操

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：原地叉跳、凌空跃、撩腿劈叉跳、倒踢紫金冠、摆腿跳或其他跳跃技巧

转体类：平转、四位转、挥鞭转、旁腿转、抱腿转或其他旋转技巧

柔韧类：纵横劈叉、前或侧或后搬腿、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。

每组考生临考前试听评委提供的音乐一遍，随后集体完成个人舞蹈秀。

（五）专项技术与能力（120 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) (60 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。
舞蹈动作模仿 (40 分)	模仿动作一致和十分流畅，具备优异的舞蹈基本功底和身体协调性，完成质量高，音乐与动作节奏	模仿动作一致和流畅，具备较好的舞蹈基本功底和身体协调性，完成质量较高，音乐与动作节奏	模仿动作较一致和较流畅，舞蹈基本功底和身体协调性尚可，完成质量一般，音乐与动作节奏较	模仿动作基本一致和基本流畅，舞蹈基本功底和身体协调性一般，完成质量较低，音乐与动	模仿动作不一致和不流畅，舞蹈基本功底和身体协调性

	十分准确，舞蹈表现力突出。	准确，舞蹈表现力较好。	准确，舞蹈表现力一般。	作节奏基本准确，舞蹈表现力稍差。	较差，完成质量较差，音乐与动作节奏不准确，舞蹈表现力差或没有表现力。
难度动作与组合 (60分)	完成难度动作类别全面，难度系数大，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。	完成难度动作类别全面，难度系数较大，分值较高，数量能按要求完成，质量达到标准，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。	基本能完成所有难度动作类别，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。	难度动作类别不全面，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。	难度动作类别非常单一，数量少，质量差，无法掌握动作技术，身体素质差，基本功弱。
专项技术与能力 (自编成套) (120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。

节奏模仿 (20分)	节拍准确、流畅，错一拍扣2.5分。
---------------	-------------------

五、考试要求

- (一) 服装要求：考生必须穿着健美操、啦啦操专业服装进行考试。
- (二) 化装要求：考生可以化淡妆，但不能戴假睫毛。
- (三) 音乐要求：考试音乐由考评组统一提供。