

2021年表演专业招生考试方法与评分标准 (健身健美方向)

一、考试指标与分值

(一) 专项素质	20 分
(二) 身体成分检测	30 分
(三) 专项表演	50 分

二、考试方法与要求

(一) 专项素质 (20 分)

专项素质考试内容：男子俯卧撑，女子屈膝仰卧起坐。

1、男子俯卧撑 (20 分)

测试前，受试者双臂伸直，分开与肩同宽，手指向前，双手撑地，躯干伸直，两腿向后伸直。当听到测试人员发出“开始”口令后，受试者屈臂使身体平直下降至下巴触及海绵垫（约5CM）；然后，将身体平直撑起，恢复到开始姿势。此时，为完成一次俯卧撑动作。当受试者不能完成动作或不能持续保持正确动作时，测试人员记录完成次数。以“次”为单位。

注意事项：测试时，受试者身体如果未保持平直或身体未下降至下巴触及海绵垫的情况时，该次俯卧撑动作不计数。

2、女子屈膝仰卧起坐 (20 分)

受试者仰卧于垫上，两腿稍分开，屈膝呈90度角左右，两手指交叉贴于脑后。使用器械压住其踝关节，以固定下肢。受试者坐起时两肘触及或超过双膝为完成一次。仰卧时两肩胛必须触垫。测试人员发出“开始”口令的同时开表计时，记录30秒内完成次数。30秒到时，受试者虽已坐起但肘关节未达到双膝者不计该次数，精确到个位。

注意事项：如发现受试者借用肘部撑垫或臀部起落的力量起坐时或仰卧时两肩胛未触垫时，该次不计数。

3、评分方法

标准完成 30 次为满分，9次以下不计分。评分对照如表 1 所示。

表 1 专项素质评分

分值	20	19.5	19	18.5	18	17.5	17	16.5	16	15.5	15
次数	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20
分值	14.5	14	13.5	13	12.5	12	11.5	11	10.5	10	0
次数	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9次及以下

(二) 身体成分检测(30 分)

身体成分检测测试内容：体型判定、体脂肪率和综合指数评估。

(1) 考试方法

考生身着考试服装（男生身着平角紧身泳裤，女生身着分体式泳装），赤脚，通过身体成分检测仪系统，经行检测，并打印检测结果。

(2) 评分方法

评委按照考生身体成分数据分析结果，综合评定。由 3-5 名评委按 100 分制评分，去掉最高和最低分，取平均分为最后得分。（评分方法与标准见表 2）

(三) 专项表演(50 分)

(1) 考试方法

根据性别、身高进行分组，男生身着平角紧身泳裤，女生身着分体式泳装进行专项形体展示，表演分为健身类和健美类，考生选择其中一项进行表演。健身类根据自身才艺特点表演音乐（自备服装）进行一分钟健身才艺展示，健美类进行一分钟不定位自由展示，自由展示过程中必须含比赛规定动作。音乐由学校统一提供。

(2) 评分方法

评委通过目测考生的身体形态及比例，对考生骨骼形态、形体、肌肉线条、相貌仪态、才艺创编、艺术表现力等情况进行综合评定。由 3--5 名评委按 100 分制评分，去掉最高和最低分，取平均分为最后得分。（评分方法与标准见表 3）

表 2 身体成分评分标准

评判指标（权重）	评分标准	得分	备注
体型判定（30%）	优：肌肉型	100-86	根据体型判断矩阵图测量结果确定评分等级及分值
	良：运动型	85-70	
	中：正常型	69-60	
	差：肥胖或消瘦型	59 分以下	

体脂肪率（30%）	优：10%-15%	100-86	瘦体重含量达标情况下根据体脂肪率值测量结果确定评分等级及分值
	良：15.1%-20%	85-70	
	中：20.1%-25%	69-60	
	差：25.1%以上	59 分以下	
综合指数（40%）	优：各项指标优秀	100-86	根据身体质量指数（kg/m ² ）腰臀比（W.H.R.）、腹部脂肪、阶段分析、各部位均衡等测量结果确定评分等级及分值
	良：各项指标良好	85-70	
	中：各项指标正常	69-60	
	差：各项指标较差	59 分以下	

表 3 专项表演评分标准

评判指标（权重）	评分标准	得分	评分要点
骨架（10%）	优	100-86	身材高挑，先天骨架发育良好、肩宽、腰细、腿直，身体中心线中正，头、四肢和躯干的比例协调。
	良	85-70	
	中	69-60	
	差	59 分以下	
形体（10%）	优	100-86	正、背面呈“V”字形状，侧观身体“S”形体曲线适度，各部分比例匀称，富有美感。
	良	85-70	
	中	69-60	
	差	59 分以下	
肌肉（10%）	优	100-86	全身肌肉饱满，线条清晰，富有弹性。
	良	85-70	
	中	69-60	
	差	59 分以下	
仪态（20%）	优	100-86	自然、优雅、节奏准确。性别特征突出，造型动作优美。整个过程表现自信、镇定。
	良	85-70	
	中	69-60	
	差	59 分以下	
才艺（50%）	优	100-86	编排展示肢体表演类才艺（健美、舞蹈、健身操、街舞、技巧等），才艺创编新颖、艺术表现力与感染力强，动作协调性好。技能突出，动作与技巧标准、难度大，整套才艺展示完成情况好。
	良	85-70	
	中	69-60	
	差	59 分以下	