

沈阳体育学院硕士研究生复试 健美操（街舞、啦啦操）项目 技能测试方法和评分标准

一、测试内容与所占分值

健美操(街舞、啦啦操)技能测试分为基本难度和成套动作两个部分。基本难度包括 4 项（单腿俯卧撑或侧倒俯卧撑任选其一、分腿支撑或并腿支撑任选其一、科萨克跳或屈体分腿跳任选其一、单足转体 360° 或四次连续高踢腿任选其一），满分为 40 分，以百分记，占 40%；成套动作 1 项（竞技健美操、健身健美操、啦啦操、街舞），满分为 60 分，以百分记，占 60%。技能测试满分为 100 分。

表 1 健美操（街舞、啦啦操）技能测试内容与所占分值

序号	测试项目	分值（分）	占总成绩比例（%）	备注
1	基本难度	100	40	
2	成套动作	100	60	

总成绩计算方法：

总成绩=基本难度×40%+成套动作成绩×60%

二、测试方法与评分标准

（一）基本难度

1. 测试方法

考生正面面向考官开始动作，基本难度 4 项（单腿俯卧撑或侧倒俯卧撑任选其一、分腿支撑或并腿支撑任选其一、科萨克跳或屈体分腿跳任选其一、单足转体 360° 或四次连续高踢腿任选其一）每个动作正面和侧面各做一次。

2. 评分标准

表 2 健美操（街舞、啦啦操）基本难度评分标准

评分等级	评分标准	分值
优秀	动作技术正确、规范，完成质量高，展示出很好的身体素质和扎实的基本功。	86-100 分
良好	动作技术比较正确、规范，完成质量比较高，展示出较好的身体素质和比较扎实的基本功。	71-85 分
合格	动作技术基本正确、规范，完成质量一般，展示出的身体素质和基本功较为一般。	60-70 分
不合格	动作技术不够正确、规范，完成质量不高，展示出的身体素质和基本功较差。	60 分以下

（二）成套动作

1. 测试方法

成套动作（竞技健美操成套动作时间为 50 秒—1 分；健身健美操、啦啦操、街舞，成套动作时间 1 分 50 秒—2 分）随音乐伴奏做一次，音乐自备。考官依据考生的完成情况给分。

2. 评分标准

表 3 健美操（街舞、啦啦操）成套动作评分标准

评分等级	评分标准	分值
优秀	动作完成能充分体现项目的风格 and 特点，动作类型丰富，动作转换自然流畅，基本姿态和技术正确，动作优美、规范，表现力强，质量达到完美完成标准。	86-100 分
良好	动作完成能较好的体现项目的风格 and 特点，动作类型较丰富，动作转换比较流畅，动作比较协调、规范，基本姿态和技术比较正确，动作较规范，有较好的表现力，质量达到较好完成标准。	71-85 分
合格	动作完成能基本体现项目的风格 and 特点，动作类型不够丰富，动作转换基本流畅，动作基本协调、规范，基本姿态和技术基本正确，表现力一般，质量达到基本完成标准。	60-70 分
不合格	动作完成能不能体现项目的风格 and 特点，动作类型单一，动作转换不够流畅，动作不够协调、规范，基本姿态和技术不够正确，表现力不够，质量达不到基本完成标准。	60 分以下