

# 沈阳体育学院硕士研究生复试

## 健美操（街舞、啦啦操）技能测试内容和评分标准

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 4 项，每项满分为 10 分，合计 40 分；成套动作 1 项，满分为 60 分（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，音乐自备）。技能测试满分为 100 分，测试内容、测试方法与评分标准如下：

### 一、测试内容

表 1 健美操（街舞、啦啦操）技能测试内容

序号	测试项目	分值（分）	占总成绩比例（%）	备注
1	单腿俯卧撑或侧倒俯卧撑任选其一	100	10	
2	分腿支撑或并腿支撑任选其一	100	10	
3	科萨克跳或屈体分腿跳任选其一	100	10	
4	单足转体 360° 或四次连续高踢腿任选其一	100	10	
5	成套动作	100	60	

### 二、测试方法

考生正面面向镜头开始动作，基本难度每个动作正面和侧面各做一次，成套动作做一次，考生本人及所有动作必须全程、完整地出现在镜头之内，不准切换镜头。

### 三、评分标准

表 2 健美操（街舞、啦啦操）基本难度测试评分标准

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

表 3 健美操（街舞、啦啦操）成套动作测试评分标准

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