

运动专项技能考核要求与评分标准

(体操教学训练理论与实践 (健美操、艺术体操、舞蹈、体育舞蹈等))

现场播放考生运动技能考核录制视频，由考评组现场打分。

专业技能考核（满分 100 分）：根据身体比例和形象（20 分）、自选基本技术动作（40 分）和组合动作（40 分）三方面进行评分。

1. 基本形态：身材比例和形象

考评员目测考生身体比例，根据三长一小(颈长、臂长、腿长及脸小)的标准及形象进行综合评定。

2. 身体技术：自选基本技术动作

考生需完成 3 个基本技术动作，考评员根据评分标准对考生所完成的基本技术动作的分值及完成质量进行评定。

3. 组合动作展示

考评员根据考生组合动作的难度水平、艺术性、动作完成质量及表现力等方面进行综合评定。

组合动作考核分为优秀、良好、一般、较差四个级别。

优秀（90 以上）：基本功、基本技术扎实，接受过系统的训练。

良好（76-89）：有一定的技术基础，接受过较为系统的训练。

一般（60-75）：技术水平一般，有一定的训练经历。

较差（59 以下）：技术水平较低，缺乏一定的训练。

健美操

一、考核内容

1. 基本形态：身材比例和形象

考生并脚站立，收腹挺胸，头部正直，两眼平视，两臂自然下垂于体侧，从正、背、侧面进行展示。

2. 身体技术：自选难度动作

健美操考生可在动力性力量动作、静力性力量动作、跳与跃类动作、平衡与柔韧类动作四个组别中任选三个组别，每一个组别任选 1 个难度动作，共 3 个难度动作，要求所选难度动作尽可能展示考生的技术、技能水平。啦啦操考生可选转体、跳步、平衡与柔韧三类基本技术动作，每一类任选 1 个动作，共 3 个基本技术动作，要求所选动作尽可能展示考生的技术、技能水平。

街舞考生可任选 HIPHO、BREAKING、LOCKING、JAZZ 等舞种基本技术技巧动作 3 个，要求所选动作尽可能展示考生的技术、技能水平。

3. 组合动作展示

考生展示一套大众或竞技健美操、啦啦操、街舞等特色健美操组合动作，尽可能展示考生的竞技能力和表现能力。

二、考核标准及评分

专业技能考核（满分 100 分）：根据身体比例和形象（20 分）、自选基本技术动作（40 分）和组合动作（40 分）三方面进行评分。

（1）基本形态：身材比例和形象

考评员目测考生身体比例，根据三长一小（颈长、臂长、腿长及脸小）的标准及形象进行综合评定。

（2）身体技术：自选难度动作

考生需完成 3 个难度动作，考评员根据评分标准对考生所完成的难度动作的分值及完成质量进行评定。

（3）组合动作展示

考评员根据考生组合动作的难度水平、艺术性、动作完成质量及表现力等方面进行综合评定。

组合动作考核分为优秀、良好、一般、较差四个级别。优秀（90 以上）：基本功、基本技术扎实，接受过系统的训练。良好（76-89）：有一定的技术基础，接受过较为系统的训练。一般（60-75）：技术水平一般，有一定的训练经历。较差（59 以下）：技术水平较低，缺乏一定的训练。

体育舞蹈

一、考核内容

1. 基本形态：身材比例和形象

考生并脚站立，收腹挺胸，头部正直，两眼平视，两臂自然下垂于体侧，从正、背、侧面进行展示。

2. 身体技术：基本动作组合

考生可选体育舞蹈任一舞种基本动作组合，以金银铜牌指定步伐为基础即可，要求所选动作尽可能展示考生的技术、技能水平。

3. 自编组合展示

考生展示一套自编组合（需与基本动作组合不同舞种，但可同系列），尽可能展示考生的竞技能力和表现能力。

二、考核标准及评分

专业技能考核（满分 100 分）：根据身体比例和形象（20 分）、自选基本技术动作（40 分）和组合动作（40 分）三方面进行评分。

1. 基本形态：身材比例和形象（10 分）

考评员目测考生身体比例，根据三长一小（颈长、臂长、腿长及脸小）的标准及形象进行综合评定。

2. 身体技术：基本动作组合

考生需完成任一舞种基本动作组合，考评员根据评分标准对考生所完成的基本技术动作的分值及完成质量进行评定。

3. 自编组合展示

考评员根据考生自编组合动作的难度水平、艺术性、动作完成质量及表现力等方面进行综合评定。需注意：该组合需与基本动作组合不同舞种，但可同系列。

组合动作考核分为优秀、良好、一般、较差四个级别。

优秀（90 以上）：基本功、基本技术扎实，接受过系统的训练。

良好（76-89）：有一定的技术基础，接受过较为系统的训练。

一般（60-75）：技术水平一般，有一定的训练经历。

较差（59 以下）：技术水平较低，缺乏一定的训练。

舞蹈

一、考核内容

1. 基本形态：身材比例和形象

考生并脚站立，收腹挺胸，头部正直，两眼平视，两臂自然下垂于体侧，从正、背、侧面进行展示。

2. 基本功：自选基本技术动作

考生可选跳步（舞姿）、平衡和旋转三类基本技术动作，每一类任选 1 个动作，共 3 个基本技术动作，要求所选动作尽可能展示考生的技术、技能水平。

3. 舞蹈作品展示

考生舞蹈作品展示，尽可能展示考生的竞技能力和表现能力。（舞种：中国古典舞、中国民族民间舞、芭蕾舞、现代舞任选 1 种）。

二、考核标准及评分

专业技能考核（满分 100 分）：根据身体比例和形象（20 分）、自选基本技术动作（40 分）和组合动作（40 分）三方面进行评分。

1. 基本形态：身材比例和形象

考评员目测考生身体比例，根据三长一小（颈长、臂长、腿长及脸小）的标准及形象进行综合评定。

2. 基本功：自选基本技术动作

考生需完成 3 个基本技术动作，考评员根据评分标准对考生所完成的基本技术动作的分值及完成质量进行评定。

3. 舞蹈作品展示

考评员根据考生组合动作的难度水平、艺术性、动作完成质量及表现力等方面进行综合评定。

组合动作考核分为优秀、良好、一般、较差四个级别。

优秀（90 以上）：基本功、基本技术扎实，接受过系统的训练。

良好（76-89）：有一定的技术基础，接受过较为系统的训练。

一般（60-75）：技术水平一般，有一定的训练经历。

较差（59 以下）：技术水平较低，缺乏一定的训练

艺术体操

一、考核内容

1. 基本形态：身材比例和形象

考生并脚站立，收腹挺胸，头部正直，两眼平视，两臂自然下垂于体侧，从正、背、侧面进行展示。

2. 身体技术：自选基本技术动作

考生可选跳步、平衡和旋转三类基本技术动作，每位考生可在每一类任选 1 个动作，共 3 个基本技术动作，要求所选动作尽可能展示考生的技术、技能水平。

3. 组合动作展示

考生展示一套组合动作，尽可能展示考生的竞技能力和表现能力。

二、考核标准及评分

专业技能考核（满分 100 分）：根据身体比例和形象（20 分）、自选基本技术动作（40 分）和组合动作（40 分）三方面进行评分。

1. 基本形态：身材比例和形象

考评员目测考生身体比例，根据三长一小（颈长、臂长、腿长及脸小）的标准及形象进行综合评定。

2. 身体技术：自选基本技术动作

考生需完成 3 个基本技术动作，考评员根据评分标准对考生所完成的基本技术动作的分值及完成质量进行评定。

3. 组合动作展示

考评员根据考生组合动作的难度水平、艺术性、动作完成质量及表现力等方面进行综合评定。

组合动作考核分为优秀、良好、一般、较差四个级别。

优秀（90 以上）：基本功、基本技术扎实，接受过系统的训练。

良好（76-89）：有一定的技术基础，接受过较为系统的训练。

一般（60-75）：技术水平一般，有一定的训练经历。

较差（59 以下）：技术水平较低，缺乏一定的训练。

五、运动技能视频拍摄要求与提交

1. 建议视频全程使用横屏或竖屏录制，需要清楚的展示自己的运动技能水平。

2. 单个技术考核的视频短片要求考生一镜到底，中途不得出镜，不允许后期进行剪辑、拼接和修图美化。

3. 在每个技术考核视频拍摄开始时，考生要保持正面上半身正对镜头，与镜头的距离为 0.5 米左右，目视正前方，停留 3 秒。同时，考生须面向镜头口述自己的姓名、身份证号、报考专业和复试专项拍摄动作技能的名称。

4. 在正式拍摄动作技能视频时，考生可后退距镜头 2.5 米以上，保证全身在画面中，拍摄角度与地面垂直，考生须正面拍摄，能够清晰呈现考生的面部及完整技术动作。

7. 提交视频之前务必仔细检查，是否符合考试细则要求，且能够达到和视频样片一样的呈现效果，如因视频质量太差而造成的一切后果，须考生自行承担。