

中国舞比赛级选拔考试内容及评分

- 基本功部分（55分）：
 - 两侧各加一块儿砖横叉（上身贴地面）1分钟（2分）
 - 三块儿砖竖叉左、右各1分钟（2分）
 - 甩肩10次（2分）
 - 连续站立下腰10次（3分）
 - 把上搬腿：左/右，前/旁/后（6分）
 - 把上一位站姿和五位站姿（2分）
 - 把上单一一位半蹲（2分）
 - 扶把擦地：左/右/，前/旁/后（3分）
 - 扶把半脚尖直立（2分）
 - 扶把单一旁吸腿（2分）
 - 自主靠墙或靠把杆倒立一分钟（2分）
 - 连续正步小跳30次（2分）
 - 单一一位小跳10次（2分）
 - 扶把分腿跳（2分）
 - 连续V snap 20次，规定速度（2分）
 - 连续Seesaw 30个（2分）
 - 单一后软翻/前软翻（4分）
 - 单一胸倒立（3分）
 - 连续直线侧手翻，单手侧手翻（4分）
 - 单一绞柱（2分）
 - 单一前桥（2分）
 - 单一后桥（2分）
- 舞蹈部分（35分）：
 - 身韵：提沉（4分）
 - 手位：双山膀，双托掌，双按掌（4分）。
 - 步伐：跑跳步，半脚尖碎步（4分）。
 - 个人剧目（16分）：请提前准备时长为1-1'30"的舞蹈片段，可自选也可以从教学内容中选择。
 - 舞蹈模仿力（7分）：由老师做4个8拍的示范动作，3遍示范后考生独立模仿。
- 注意事项：
 - 考试满分为100分，成绩达到75分及以上的考生将从2025年9月开始正式进入中国舞比赛级学习，最多招收12人。
 - 考试一周前会邮件通知分组及各组考试时间，所有考生要求提前15分钟到场，到场后先热身，然后入场考试。
 - 个人剧目请自备音乐及舞蹈，时长不超过1'30"，没有风格以及类型的限制，如需道具请提前准备，如需课堂音乐请提前告知授课老师。
 - 所有考生成绩将于2025年4月20日之前通过邮件发送。