

湖南网络工程职业学院

2024 年体育特长生高职单招方案

为进一步推进我校体育后备人才的培养，规范特长生的招生工作，根据湖南省教育厅《关于做好湖南省 2024 年高职（高专）院校单独招生工作的通知》（湘教发〔2023〕49 号）文件要求，结合学校实际，特制定本招生方案。

一、招生项目与计划

我校体育特长生招生计划严格按照湖南省教育厅有关规定执行，体育特长生计划总数 12 人。具体各项目计划如下：

类别	项目	具体小项目及性别要求	计划数
	武术	武术套路（男、女）	2
	跆拳道	男子跆拳道	2
	健美操	双人竞技（男、女）	2
	啦啦操	双人街舞（男、女）	2
	体育舞蹈	国标舞双人拉丁（男、女）	4
合计		12 人	

二、报考条件

1. 符合我省 2024 年普通高考（含对口招生考试）报名条件并已参加高考报名；

2. 原则上须获得市州级相关体育比赛个人比赛前 6 名，集体比赛前 6 名的主力队员；

3. 所获成绩及奖项限于所报对应的专业项目；

4. 德、智、体、美、劳全面发展，无伤病，年龄不超过 24 周岁（2000 年 1 月 1 日后出生）。按招生项目至少具备以下各项目条件之一者：

（一）健美操、啦啦操、跆拳道、体育舞蹈项目

1. 近三年取得二级及以上运动员等级证书；
2. 近三年获得省级及以上比赛前八名；
3. 近三年获得地市级比赛前六名或县区级比赛前三名。

（二）武术项目

1. 近三年取得二级及以上运动员等级证书；
2. 近三年获得地市级及以上团体或单项比赛前八名；
3. 近三年获得县区级团体或单项比赛前三名；
4. 取得中国武术段位制武术三段或以上证书。

三、报考流程

1. 参加全省单招统一报考。
2. 按学院 2024 年单招章程要求，在规定的时间内报名、缴费、打印准考证。
3. 报考时间：2024 年 2 月 27 日—3 月 5 日。
4. 注意事项：我校体育特长生只录取第一志愿考生，请有意愿的考生在第一志愿学校中填报我校，并确定报考专业。
5. 报名材料包括：
 - （1）身份证正反两面；
 - （2）相关获奖或竞赛证明材料；
 - （3）报考条件中要求提供的其他证明材料。
6. 报送材料截止时间：2024 年 3 月 5 日中午 12 点前

四、资格审查

1. 报考考生在 3 月 5 日中午 12 点前，将体育特长生证明材料扫描，通过邮件方式，发送至 191357233@qq.com 邮箱进行审核，邮件主题及附件文件名均命名为“项目名称+运动员姓名(例：田径+张三)”。审核通过后方可取得体育特长生报考资格，未通过的考生只能以非体育特长生身份报考。

2. 专项测试当天，符合资格的考生凭准考证到学院体育艺术馆

213 体育教研室填写体育特长生登记表并提交报名材料原件进行查验。如发现弄虚作假者，取消考试资格。

五、现场确认

取得特长生报考资格的考生，请于 2024 年 3 月 16 日，在专项测试开始前到我校体育艺术馆 213 体育教研室进行现场确认。

六、专项测试

1. 测试时间及地点。我校体育特长生专项测试安排在 2024 年 3 月 16 日，具体测试地点为：校本部体育艺术馆。

2. 考生必须在规定的时间、地点持身份证和准考证原件参加专项测试，否则视为放弃测试资格。

3. 特长生专项测试标准严格按照学校制订的特长生专项测试方法与评分标准执行。

4. 考生要注意测试期间的安全，建议购买个人“人身意外伤害保险”，在测试期间因自身原因发生的意外由考生本人负责。

5. 各项测试内容及要求见附件

七、合格考生名单确定与公示

1. 我校将根据计划数的 1 倍确定专项测试合格标准，取得合格资格的考生参与后续录取，未取得合格资格的考生不能录取到特长生。

2. 合格标准及取得合格资格考生名单将于专项测试后 5 个工作日内在我校招生网和官方公众号上予以公布。

八、录取原则

1. 体育特长生可选择我校高职单招任意一个招生专业，我院将根据各项目计划数、依照考生综合成绩从高分到低分进行录取。

2. 综合成绩计算方式：综合成绩=文化素质测试成绩+专项测试成绩。文化素质测试总分为 300 分，专项测试成绩总分为 300 分。

3. 录取办法：严格按照专业小项的计划数，依据取得合格资格

考生的综合成绩从高分到低分进行排序录取，如没有完成计划，则转为录取普通类单招考生。

4. 未被体育特长生录取的考生，如参加了我校普通类考生的职业技能测试，还可以参加普通类录取。

5. 严禁考生替代考试、服用违禁药品等违规违法行为，如发现以上情况，将取消其录取资格。

九、入校复查

新生入学后 3 个月内，学校按照招生政策规定对新生报名资格、身心状况、录取手续及程序、录取资格、优惠资格及相关证明材料等进行复查复核。对复查复核发现的问题，学校将集中研究处理，凡属弄虚作假者，一经查实，取消其入学资格。对于弄虚作假情节严重或涉嫌冒名顶替上大学的，移送相关部门调查处理。

十、监督机制

我校纪委对特长生招生考试工作进行全程监督，如发现我校特长生招生工作存在违纪违规行为，请直接向我校纪委反映，监督电话：0731-82821717。

十一、联系方式

我校体育特长生招生考试工作由招生部门牵头，具体专项测试由招生、教务、文法学院体育教研室共同组织实施。

联系人及联系方式：

体育教研室：15308461155 邱老师

十二、其他事项

本方案适用于我校 2024 年体育特长生高职单招。其解释权属于湖南网络工程职业学院。如遇教育部、湖南省教育厅相关招生政策调整，以公布的最新政策为准。

附件：湖南网络工程职业学院各专项测试办法及评分细则

附件

湖南网络工程职业学院

体育特长生单招跆拳道专项测试及评分标准

一、测试内容与分值

- (一) 双飞踢 100 分
- (二) 左右高位横踢 100 分
- (三) 脚靶组合技术 100 分（其中测试 2 个组合技术，每个组合各 50 分）

二、测试方法与评分标准

(一) 双飞踢（100 分）

1. 测试方法

以右架预备姿势为例，重心移至左腿，右腿提膝大腿带动小腿向前横踢，动作不停，在右脚落地的同时，迅速起左腿横踢。两腿交替连贯进行，两臂协调摆动。原地使用双飞踢连续击打沙包，以 20 秒钟内完成的次数确定成绩。

2. 评分标准：男生 60 个为满分（详见表 1），女生 50 个为满分（详见表 2）。

3. 犯规判罚：出现以下情况，视为动作未完成。

(1) 踢击沙袋部位男子低于 0.80 米标志线，女子低于 0.7 米标志线；

(2) 没有击打动作或击打动作不明显；

(3) 未使用脚背击打。

(二) 左右高位横踢（100 分）

1. 测试方法：考生使用高横踢技术连续击打脚靶（左右腿交替进行），时间为 20 秒。每个技术动作须达到技术规范，方被视为有效。技术规范是指动作路线正确、步法灵活、动作连贯、速度快、力量足、有气势、击打准确及效果明显。考评员对考生在规定时间内完成有效技术的次数进行计数。

2. 评分标准：男生 35 个为满分（详见表 3），女生 30 个位满分（详见表 4）

（三）脚靶组合技术 （100）

1. 测试方法

（1）同组次考生按照指定两个组合进行统一测试；

（2）指定专门考务人员持靶，每个组合测试一次；

（3）指定组合：预备姿势统一采用左架站立；

组合一：后横踢--后横踢--双飞踢；

组合二：后腿下劈--前横踢--后横踢；

2. 评分标准

（1）根据表 6 中组合完成的五个因素综合评定考生测试成绩，两个组合分别示分，采用 50 分制评分，去掉最高分和最低分取中间平均分，两组成绩相加为最终成绩；

（2）每个组合踢击两次，如考生出现失误可申请重测一次，出现第二次失误，扣除 5 分，第三次失误记 0 分，因持靶考务人员造成的失误不计算在内。

表 1 跆拳道专项男子双飞踢评分标准

个数	分数	个数	分数	个数	分数
60	100	36	60.16	12	20.32
59	98.34	35	58.5	11	18.66
58	96.68	34	56.84	10	17
57	95.02	33	55.18	9	15.34
56	93.36	32	53.52	8	13.68
55	91.7	31	51.86	7	12.02
54	90.04	30	50.2	6	10.36
53	88.38	29	48.54	5	8.7
52	86.72	28	46.88	4	7.04
51	85.06	27	45.22	3	5.38
50	83.4	26	43.56	2	3.72
49	81.74	25	41.9	1	2.06
48	80.08	24	40.24		
47	78.42	23	38.58		
46	76.76	22	36.92		
45	75.1	21	35.26		
44	73.44	20	33.6		
43	71.78	19	31.94		
42	70.12	18	30.28		
41	68.46	17	28.62		
40	66.8	16	26.96		
39	65.14	15	25.3		
38	63.48	14	23.64		
37	61.82	13	21.98		

表 2 跆拳道专项女子双飞踢评分标准

个数	分数	个数	分数	个数	分数
50	100	28	56	6	12
49	98	27	54	5	10
48	96	26	52	4	8
47	94	25	50	3	6
46	92	24	48	2	4
45	90	23	46	1	2
44	88	22	44		
43	86	21	42		
42	84	20	40		
41	82	19	38		
40	80	18	36		
39	78	17	34		
38	76	16	32		
37	74	15	30		
36	72	14	28		
35	70	13	26		
34	68	12	24		
33	66	11	22		
32	64	10	20		
31	62	9	18		
30	60	8	16		
29	58	7	14		

表 3 跆拳道专项男子左右高位横踢评分标准

个数	分数	个数	分数	个数	分数
35	100	20	55	5	12
34	97	19	52	4	9
33	94	18	49	3	6
32	91	17	46	2	3
31	88	16	43		
30	85	15	40		
29	82	14	37		
28	79	13	34		
27	76	12	31		
26	73	11	28		
25	70	10	25		
24	67	9	22		
23	64	8	19		
22	61	7	16		
21	58	6	13		

表 4 跆拳道专项女子左右高位横踢评分标准

个数	分数	个数	分数	个数	分数
30	100	19	61.5	8	23
29	96.5	18	58	7	19.5
28	93	17	54.5	6	16
27	89.5	16	51	5	12.5
26	86	15	47.5	4	9
25	82.5	14	44	3	5.5
24	79	13	40.5	2	2
23	75.5	12	37		
22	72	11	33.5		
21	68.5	10	30		
20	65	9	26.5		

表 5 跆拳道专项组合靶技术评分标准

	评分因素				
	动作路线	动作速度	击打效果	空间距离	动作衔接与协调
50 分	优	优	优	优	优
40~49 分	良	良	良	良	良
30~39 分	一般	一般	一般	一般	一般
20~29 分	差	差	差	差	差
20 以下	很差	很差	很差	很差	很差

湖南网络工程职业学院

体育特长生单招武术专项测试及评分标准

一、武术基本功（60 分）

测试内容 1：柔韧（30 分，其中竖叉 15 分，横叉 15 分）

竖叉评分标准：

很好：15 分	前腿臀部和后腿髋部完全触地，两膝绷直
较好：12 分	臀部高于地面 5 厘米，两膝绷直
一般：9 分	臀部高于地面 10 厘米，两膝稍微弯曲（10-20 度）
较差：6 分	臀部高于地面 15 厘米，两膝严重弯曲（20-30 度）
很差：3—0 分	臀部高于地面 20 厘米，两膝严重弯曲（20-30 度）。臀部高于地面 30 厘米，或无法完成动作给予 0 分

横叉评分标准：

很好：15 分	两腿髋部完全触地，两膝绷直
较好：12 分	髋部高于地面 5 厘米，两膝绷直
一般：9 分	髋部高于地面 10 厘米，两膝稍微弯曲（10-20 度）
较差：6 分	髋部高于地面 15 厘米，两膝严重弯曲（10-20 度）
很差：3—0 分	髋部高于地面 20 厘米，两膝严重弯曲（20-30 度）。髋部高于地面 30 厘米，或无法完成动作给予 0 分

测试内容 2：腿法（30 分）

正踢腿

测试方法：测试者单手扶拔杆计时（10 秒）

快速踢腿，左腿或右腿只测一面，由评分员临场指定。

评分方法：一对一计时评分，以两腿伸直脚尖踢到额头为标，准，以 10 秒内快速踢起的次数给予评分。

正踢腿评分标准：

很好：30 分	9 腿/10 秒，脚尖踢到额头两腿伸直腰背正直
较好：24 分	8 腿/10 秒，脚尖踢到面部前方，两腿伸曲，腰背正直
一般：18 分	7 腿/10 秒，脚尖踢到面部前方，两腿稍微弯曲（10-20 度）腰背稍微弯曲（10-20 度）
较差：12 分	6 腿/10 秒，脚尖踢到胸前，两腿严重弯曲（20-30 度）腰背弯曲（20-度）
很差：6 分	5 腿或 5 腿以下，脚尖踢到腹前，两腿严重弯曲（20 度以上）腰背严重弯曲（20 度以上）

测试内容 3：跳跃难度（90 分）

长拳类难度

- | | |
|-------------------|------------------|
| (1) 侧空翻转体 360 度 | (5) 旋风脚 540 度接马步 |
| (2) 旋子转体 360 度 | (6) 旋风脚 540 度接劈叉 |
| (3) 腾空摆连 360 度接马步 | (7) 前扫腿 540 度接坐盘 |
| (4) 腾空摆连 540 度接马步 | (8) 侧踢抱腿直立 |

南拳类难度

- | | |
|--------------------|-------------------|
| (1) 旋风脚 360 度接提膝独立 | (5) 腾空摆连 540 度接马步 |
| (2) 摆连 360 度接提膝独立 | (6) 腾空盘腿 360 度侧扑 |
| (3) 旋风脚 540 度接单碟步 | (7) 原地后空翻接碟步 |
| (4) 前扫腿 540 度 | (8) 单跳后空翻接碟步 |

太极拳类难度

- (1) 蹬腿分腿
- (2) 后插腿低势平衡
- (3) 腾空摆连 360 度接提膝独立
- (4) 腾空飞脚向内转体 180 度接提膝独立
- (5) 旋风脚 360 度接提膝独立
- (6) 腾空飞脚接腾空摆连 540 度接雀地龙
- (7) 腾空飞脚接腾空摆连 360 度接雀地龙

测试方法：各类考生从一类难度中选做 3 个难度，评分员点名上场，测试者一人在场上做难度动作，每个难度可做两次，以成功的一次为准。

评分方法：每成功完成一个得 30 分，完成动作时超过度数以该难度动作的满分 30 分计分，未完成动作，旋风脚和腾空摆连摆腿不过腰部、倒地、或转体度数不足扣 15 分，连接跌叉时两脚先后着地或滑叉不予计分，旋风脚和腾空摆连摆腿不过肩部扣 5 分，旋子转体空中上体高于水平 45 度扣 5 分，侧空翻转体身体倾斜 45 度扣 5 分，附加支撑：扣 8 分

难度评分标准：

很好： 30 分	成功完成动作，腾空转体度数足够或超过度数，落地时连接标准站立稳固
较好： 25 分	腾空转体度数足够或超过度数，落地时连接标准站立稳固，但旋风脚和腾空摆连空中摆腿未超过肩部，旋子转体空中上体高于水平 45 度，侧空翻转体身体倾斜 45 度
一般： 22 分	腾空转体度数足够或超过度数，但落地连接时出现移动跳动或附加支撑
较差： 0-15 分	未完成动作，旋风脚和腾空摆连摆腿不过腰部，倒地，或转体度数不足，连接跌叉时两脚先后着地或滑叉，未完成难度或连接难度，以上错误只要出现其中一个则该难度计 0 分

二、武术整套（150 分）

测试内容 4：测试者完成一个武术整套

自选拳术：自选长拳、太极拳、南拳。

自选器械：自选刀术、剑术、棍术、枪术、南刀、南棍、太极。

传统类项目：传统拳术、传统短器械（含双刀、双剑、双匕首等）、传统长器械（含绳标、牧羊鞭、三节棍、九节鞭等）。

测试方法：评分员点名依次上场测试者在武术场地单独完成整套动作。

评分方法：动作质量和演练水平共 150 分。评分员根据测试者完成的动作质量和演练水平进行评分。

动作质量与演练评分标准：

很好：135-150 分	完成动作时没有出现错误，基本手型、手法、以及器械方法非常标准准确，能够很好的完成动作；完成动作时劲力充足，用力顺达，力点准确，节奏分明，手眼身法步以及身械协调
较好：120—134 分	完成动作时偶尔出现错误，基本手型、手法、以及器械方法比较标准准确，能够较好的完成动作；完成动作时劲力较充足，用力较顺达，力点较准确，节奏较分明，手眼身法步以及身械较协调
较差：90—119 分	完成动作时多次出现错误，基本手型、手法、以及器械方法不标准不准确，不能较好的完成动作；整套中无难度动作，完成动作时劲力不充足，用力不顺达，力点不较准确，节奏不分明，手眼身法步以及身械不协调
很差：5—89 分	完成动作时多次出现遗忘、倒地等严重错误，未能完整完成套路；整套完成动作时劲力严重不足，用力完全不顺达，无力点和节奏，手眼身法步以及身械及不协调

说明：测试方法可根据测试现场的实际情况进行更改

湖南网络工程职业学院

体育特长生单招啦啦操专项测试及评分标准

一、测试指标及所占分值

(一) 专项技术技巧 (180 分)

(二) 成品舞展示 (120 分)

二、测试方法与要求

(一) 专项技术技巧：肘立、耐克、后滚翻街倒立、侧空翻、中华漩、毽子加鱼跃前滚翻。

1. 测试方法：按照标准要求要求考生一次完成相应难度，评价考生技术技巧能力。

2. 评分方法与标准（见附表 1）

(二) 成品舞展示

1. 乐感节奏考试方法：由考官现场播放考生所准备的舞蹈音乐，考生在相应时间内能完整的并且是节奏准确的完成成套。

2. 舞蹈整体表现考试方法：由考生完成的舞蹈表演中，考官根据其舞蹈编排、动作完成度、身体表现力、音乐处理能力给予评价。

3. 评分方法及标

三、测试内容评分方法及标准：

表 1 专项技术技巧内容及评分标准

内容		评分内容及标准	分值	评分方法
Breaking	风车	完成稳定性较好，感觉和气势较强	30	是否完成干净利落记 15 分，动作幅度的视觉效果记 15 分
	托马斯	动作速度和完成流畅性需一致且完整性较好	30	能稳定完成记 20 分，动作流畅性和控制记 10 分
	耐克	动作定格在 3 秒以上，动作的美感及技术风格是否纯正	30	动作定格在 3 秒以上记 12 分，动作的美感协调感以及稳定性记 18 分
啦啦操	单臂侧手翻	翻腾摆腿的速度、膝盖脚尖需伸直	30	落地稳定记 10 分，空

		和绷脚尖、落地稳定性		中摆腿速度记 10 分、空中腿部是否伸直和绷住脚尖 10 分
	双飞燕	腾空高度在一定范围、完成流畅性、炫腿流畅、动作完成的协调性和美感	30	能完成高度较高记 15 分，双腿开度标准记 15 分
	毽子接鱼跃前滚翻	两个难度的协调且流畅稳定性完成，毽子落地腰部以及甩腿需要力量，要有鱼跃的动作过程	30	动作协调且稳定完成记 15 分，毽子顶腰和收腿以及蹬腿鱼跃过程做的清晰记 15 分

表 2 成品舞内容及评分标准

内容		评分内容及标准	分值	评分方法
成品舞展示	乐感节奏	播放考生所准备的成套音乐，能按照音乐的节奏完整正确的把成品舞跳下来。	60	能将节奏和成品舞准确的结合完成下来记满分。
	自选舞蹈表演	1. 动作的协调性 2. 音乐选曲 3. 舞蹈风格把握 4. 表现力 5. 舞蹈动作力度	60	1. 自选舞蹈动作在完成中协调性欠弱，每一个动作扣 5 分。 2. 音乐选曲与动作契合度 15 分。 3. 舞蹈风格特性把握不准确者扣 15 分，完全不能表达其风格特性者 0 分。 4. 表现力强感染力强者记 10 分。表现力良好者记 15 分。表情木讷、无表现力者此项记 0 分 5. 舞蹈动作力度在发力上准确且有力量，有制动也有放松记 30 分。动作力度、速度以及制动较差的完成表演者记 0 分。

湖南网络工程职业学院

体育特长生单招体育舞蹈专项测试及评分标准

一、测试指标及所占分值

- (一) 面试及测量部分 (60 分)
- (二) 专项素质 (60 分)
- (三) 专业基础 (180 分)

二、测试方法与要求

(一) 身体形态、比例及形象

1. 测试方法：体形、相貌、气质。考生身着紧身舞蹈服，展示身体的各面，由 3-5 名评委根据考生的体型、气质和相貌情况目测评分。仪器测量考生的身高、臂长、腿长给予评分。

2. 评分标准见定性评分表。（附表 1）

(二) 专项素质：纵叉、横叉、弹跳、脚背。

1. 测试方法：用尺测量考生的左、右腿纵叉和横叉的完成情况（男生只考纵叉、女生只考横叉）；按照标准要求要求考生垂直站立、双脚并拢，瞬间起跳，评价考生弹跳力；要求考生坐于地面，双腿伸直，绷脚背。观察脚背。

2. 评分方法与标准（见附表 2）

(三) 专业基础

1. 乐感节奏考试方法：由考官现场随机播放一曲音乐，考生在 15 秒内能正确回答出音乐的节拍（2/4、3/4、4/4 拍子）：并且按照音乐的速度数出拍数。

2. 平衡能力考试方法：由考官现场出题，通过单脚站立、前进旋转的能力表现测试平衡能力。

3. 舞蹈素质考试方法：由考生自选一种舞蹈表演，考官根据其舞蹈编排、动作完成度、身体表现力、音乐处理能力给予评价。

4. 评分方法及标准

三、测试内容评分方法及标准：

表 1 身体形态、比例及形象测试内容及评分标准

身体形态比例及形象	内容	分值	评分内容及标准		评分细则	
	体形	12	腿直 、肩型		3 分	根据目测或具体情况适当评分。
			身体上下比例、颈部长短		3 分	
			后背平直		3 分	
			颈部与后背是否平直体态（胖、瘦等）		3 分	
	气质与相貌	12	气质高雅，五官端正，面目清秀，有灵气。		好 5 分	
					较好 4 分	
					一般 2 分	
					较差 1 分	
	身高	12	男	女		
			1. 78m-1. 84m	1. 68m-1. 74m	5 分	
			1. 74m-1. 77m	1. 64m-1. 67m	4 分	
			1. 70m-1. 73m	1. 60m-1. 63m	2 分	
			1. 70m 以下	1. 60m 以下	1 分	
	腿长	12	腿长大于上身长度 16cm 以上			5 分
			腿长大于上身长度 13cm-15cm			4 分
			腿长大于上身长度 10cm-12cm			2 分
腿长大于上身长度 9cm 以下			1 分			
臂长	12	手臂长度大于身高长度 3cm 以上			6 分	
		手臂长度大于身高长度 1cm-2cm			4 分	
		手臂长度等于身高或以下			2 分	

表 2 专项素质测试内容及评分标准

内容		评分内容及标准	分值	评分方法
专项素质	纵叉（男）	两腿伸直，前后分开成一字，大腿根部着地，上体直立。	18	大腿根距离地面每增高 2 厘米，扣 0.5 分。
	横叉（女）	两腿伸直，左右分开成一字，大腿根部着地，上体直立。	18	大腿根距离地面每增高 2 厘米，扣 0.5 分。

	弹跳	垂直站立、双脚并拢，瞬间起跳。连续8次跳	12	8次起跳腾空高度相同为4分，高度爆发能力每减弱1次扣1分。
	脚背	考生坐于地面，双腿伸直，绷脚背	12	观察脚尖触地者为4分，每增高2厘米扣0.5分。

内容		评分内容及标准	分值	评分方法
专业基础	乐感节奏	随机播放1曲子，播放时间为10-30秒。 音乐的节拍（2/4、3/4、4/4拍子），并能按照音乐的速度数出 拍数节奏记忆正确对节奏片段的速度及节拍的强弱反 应对不同长短的节奏时值模仿准确。	30	能说出音乐节奏形式的（2/4、3/4、4/4拍）记12分。 能数出音乐节奏记6分。 能跟随音乐准确击打出节奏记12分。
	平衡能力	a、单脚站立 b、前进旋转	30	a. 单脚支撑站立，并能够立起半脚尖、在10秒以内不晃动者记15分。单脚支撑站立不起脚跟，20秒以上不晃动者记12分、20秒以内晃动者9分、10秒以内晃动者6分。 b. 连续前进平转4圈，留头甩头干净利落、路线笔直者、结束能够平稳站立记15分。路线不直扣10分，不能保持平衡扣5分、不能完成两圈者扣2分。
	自选舞蹈表演	1. 乐感与节奏感（24分） 2. 音乐选曲（9分） 3. 舞蹈特性把握（15分） 4. 表现力（24分） 5. 舞蹈动作完成质量（48分）	120	1. 自选舞蹈节音乐与节奏，表演中每错一小节音乐扣3分。 2. 音乐选曲优美9分。 3. 舞蹈风格特性把握不准确者扣15分，完全不能表达其风格特性者0分。 4. 表现力强感染力强者记24分。表现力良好者记18分。表情木讷、无表现力者此项记0分。 5. 舞蹈动作编排难度较高、有一定技巧性、完成度良好者记分。技巧性一般、完成度良好者48分。不能流畅的完成表演者记0分。

表3 专业基础测试内容及评分标准

湖南网络工程职业学院体育舞蹈方向专业考试表

姓名:		性别:		照片					
出生日期:		名族:							
政治面貌:		考号:							
毕业院校:									
家庭住址:									
邮编:		联系电话:							
以下内容由考官填写									
身高		臂长		腿长		腿形		身形	
软开度		横		竖		弹跳		脚背	
乐感节奏				身体平衡能力					
自选舞蹈表演									
考官综合评定:									

湖南网络工程职业学院

体育特长生单招健美操专项测试及评分标准

一、测试指标及所占分值

总分：300 分

- | | |
|------------|---------|
| (一) 面试 | (30 分) |
| (二) 成套展示 | (120 分) |
| (三) 专项技术技巧 | (150 分) |

二、测试方法与要求（评分细则见附件评分表）

- (一) 面试内容（30 分）：自我介绍（含竞技健美操经历，所获荣誉）；
- (二) 成套展示（120 分）；
- (三) 专项技术技巧：

基础技术技巧必选（80 分）——侧空翻、后空翻、左右叉、30s 双飞燕、30s 俯卧撑、30s 两头起；

难度技术技巧选项（70 分）——反切、360 躯体俯撑、旋子、剪式变身跳、鹅式挺身（五选三）。

竞技健美操专项评分表

总分 300 分

测试项目	测试方法	评分标准	分值	得分
面试（30 分）	测量身高体重 （男、女）	身高 160cm—170cm， 体重 50kg—60kg。	达标得 10 分	
			不达标 0 分	
	自我介绍	健美操经历三年及以上，有省级或市级荣誉	20 分	
		健美操经历两年及以上，有省级或市级荣誉	15 分	
		健美操经历一年及以上，有省级或市级荣誉	10 分	
成套展示 （120 分）	音乐时间（20 分）	1 分 20 秒（正负）5 秒	达标得 30 分	
	服装（10 分）	竞技健美操服装（含鞋）	不达标 10 分	
	成套动作都必须精确并且展示出清晰的身体形态，贯穿整个成套动作，合理、均衡地使用所有场地空间，成套中必须展示 9 个难度动作。 成套包含： 1、操化动作 2、过度动作和连接动作 3、难度动作和技巧动作	成套动作顺利做下来，能完美完成整套	70 分—90 分	
		成套动作顺利做下来，能完美完成整 2/3 套	50 分—70 分	
		成套动作顺利做下来，能完美完成整 1/2 套	30 分—50 分	
		成套动作顺利做下来，能完美完成整 1/3 套	30 分及以下	

基础技术技巧 必选 (80 分)	单个动作（40 分） 1、侧空翻 2、后空翻 3、左右叉	动作标准规范有力，能够干净完美完成	20 分—40 分	
		动作标准不规范有力，不能够干净完美完成	20 分以下	
		一点不会	0 分	
	连续动作（40 分） 4、30s 双飞燕 20 个； 5、30s 俯卧撑 25 个； 6、30s 两头起 25 个。	动作标准规范有力，能够干净完美的完成	30 分—40 分	
		不能连续完成但动作基本规范	15 分—30 分	
		不能连续完成，动作不规范	15 分以下	
		完全做不了	0 分	
难度技术技巧 选项 (五选三) (70 分)	1、反切 2、360 躯体俯撑 3、旋子 4、剪式变身跳 5、鹅式挺身	动作标准规范有力，能够干净完美的完成	50 分—70 分	
		不能连续完成但动作基本规范	30 分—50 分	
		不能连续完成，动作不规范	30 分以下	
		一点不会	0 分	
最后得分				

评委签字：