

中华人民共和国国家标准

GB/T 44095—2024



排舞课程学生运动能力测评规范

Evaluation specification for student's athletic ability of Line Dance course

国家标准全文公开系统专用，此文本仅供个人学习、研究之用，
未经授权，禁止复制、发行、汇编、翻译或网络传播等，侵权必究。
国家标准信息公共服务平台：<https://std.samr.gov.cn>

2024-05-28 发布

2024-05-28 实施

国家市场监督管理总局 发布
国家标准化管理委员会



目 次

前言 III

1 范围 1

2 规范性引用文件 1

3 术语和定义 1

4 等级划分与达标要求 2

 4.1 等级划分 2

 4.2 等级达标要求 2

5 运动能力测评 7

 5.1 场地器材 7

 5.2 测评员工作 8

 5.3 一级测评 8

 5.4 二级测评 9

 5.5 三级测评 9

 5.6 四级测评 10

 5.7 五级测评 11

 5.8 六级测评 11

附录 A（规范性） 一级至六级套路舞谱 13

 A.1 一级套路舞谱 13

 A.2 二级套路舞谱 13

 A.3 三级套路舞谱 14

 A.4 四级套路舞谱 15

 A.5 五级套路舞谱 16

 A.6 六级套路舞谱 19

参考文献 20



前 言

本文件按照 GB/T 1.1—2020《标准化工作导则 第1部分：标准化文件的结构和起草规则》的规定起草。

请注意本文件的某些内容可能涉及专利。本文件的发布机构不承担识别专利的责任。

本文件由中华人民共和国教育部提出并归口。

本文件起草单位：中国教育科学研究院、课程教材研究所、怀化学院、郑州航空工业管理学院、中国人民大学附属中学第二分校、四川外国语大学、阿坝师范学院、河南工程学院、株洲市二中附属第三(南洲)小学、郑州丽水外国语学校、深圳市龙岗区横岗街道梧桐学校、南通大学、上海财经大学、成都市青羊区教育科学研究院、成都市金牛区教育科学研究院、成都市同辉(国际)学校、成都市金牛实验中学学校。

本文件主要起草人：于素梅、张广斌、唐萍、王焱源、司亚莉、杨焱、周彦宏、汤静、朱舸明、李雪琪、张婉玥、沈金花、顾雪兰、吴键、邓凤英、江华、李玲、张凤梅、王永莲。



排舞课程学生运动能力测评规范

1 范围

本文件规定了排舞课程学生运动能力等级划分与达标要求,描述了各等级测评方法。
本文件适用于小学、初中、高中、大学各学段学生排舞运动能力的测评。

2 规范性引用文件

本文件没有规范性引用文件。

3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1

排舞课程学生运动能力 **student's athletic ability of Line Dance course**

学生在排舞课程学练赛活动中形成的,跟随音乐应用舞步和多元舞种风格在展示或比赛中完成特定任务的综合表现。

3.2

舞步 **dance steps**

构成排舞套路的基本动作单元。

3.3

爵士盒步 **jazz box**

由 4 拍构成的、动作轨迹为方形的舞步。

3.4

藤转 **rolling vine**

由 4 拍构成的、包含 3 次连续转体的舞步。

3.5

弦子步 **string step**

由 4 拍构成的、有明显藏族舞风格的舞步。

3.6

兜风步 **cruising**

由 8 拍构成的、包含 3 次转体的舞步。

3.7

螺旋转 **spiral turn**

由 2 拍构成的、1 拍完成 360°转体的舞步。

3.8

升降起伏类 **rise and fall**

运用升降和摆荡动作,强调重心升降的华尔兹、维也纳华尔兹、狐步舞、快步舞类的舞蹈总称。

3.9

律动类 pulse

运用脉冲,强调重心律动的波尔卡、东海岸摇摆、牛仔、桑巴类的舞蹈总称。

3.10

平滑类 smooth

动作平滑流畅,强调重心平移的西海岸摇摆、探戈等类的舞蹈总称。

3.11

古巴类 cuban

强调髋部运动的恰恰、伦巴、曼波类的舞蹈总称。

3.12

舞台类 stage

展示步法和身体动作的现代、抒情、芭蕾类的舞蹈总称。

3.13

街舞类 street

强调手臂和腿部屈伸,既可以各关节单独运动又可以全身协调运动的嘻哈舞、霹雳舞、机械舞、爵士舞、锁舞类的舞蹈总称。

3.14

民族类 folk dance

中国民族民间舞蹈总称。

3.15

曳步舞类 shuffle dance

以舞步变化为主要内容,动作快速有力,强调脚步动作类的舞蹈总称。

4 等级划分与达标要求

4.1 等级划分

排舞课程学生运动能力划分为6个等级,分别为一级、二级、三级、四级、五级、六级,从一级到六级的运动能力逐级提高。

4.2 等级达标要求

4.2.1 一级达标要求

4.2.1.1 一级测评内容及要求应符合表1的规定。

表1 一级测评内容及要求

测评内容		观测点	合格要求
单个技能	摇椅步	身体姿态	双脚并拢,双手叉腰,身体保持直立,抬头挺胸收腹,目视正前方
		舞步完成	按照摇椅步动作规格完成,舞步连贯无卡顿
		重心移动	左右脚移动重心及时到位
		节拍口令	准确说出节拍:1、2、3、4

表 1 一级测评内容及要求（续）

测评内容		观测点	合格要求
单个技能	爵士盒步	身体姿态	双脚并拢,双手叉腰,身体保持直立,抬头挺胸收腹,目视正前方
		舞步完成	按照爵士盒步动作规格完成,舞步连贯无卡顿
		重心移动	左右脚移动重心及时到位
		节拍口令	准确说出节拍:1、2、3、4
		动作轨迹	清晰呈现方形轨迹
套路	舞台类 风格套路	熟练性	熟练完成套路,允许出现 2 次错误,每次不超过 8 拍
		舞步运用	正确运用 2 个舞步,动作清晰
		音乐运用	动作与音乐吻合,失去节奏不超过 16 拍
		协调性	身体各部位动作协调,僵硬不协调不超过 16 拍
		风格表现	表现舞台类风格

4.2.1.2 一级测评内容所有观测点均应达到表 1 规定的合格要求,每名测评员均判定合格后即为达标。

4.2.2 二级达标要求

4.2.2.1 二级测评内容及要求应符合表 2 的规定。

表 2 二级测评内容及要求

测评内容		观测点	合格要求
单个技能	奔跑步	身体姿态	双脚并拢,双手叉腰,身体保持直立,抬头挺胸收腹,目视正前方
		舞步完成	按照奔跑步动作规格完成,舞步连贯无卡顿
		重心移动	重心上下移动及时到位
		节拍口令	准确说出节拍:8、1、8、2
		动作轨迹	清晰呈现“1”字形轨迹
	侧滑步	身体姿态	双脚并拢,双手叉腰,身体保持直立,抬头挺胸收腹,目视正前方
		舞步完成	按照侧滑步动作规格完成,舞步连贯无卡顿
		重心移动	重心保持在支撑腿
		节拍口令	准确说出节拍:1、8、
		脚尖方向	支撑脚脚尖向外、向内转换及时
套路	曳步舞类 风格套路	熟练性	熟练完成套路,允许出现 2 次错误,每次不超过 8 拍
		舞步运用	正确运用 4 个舞步,8、拍动作清晰
		音乐运用	动作与音乐吻合,失去节奏不超过 16 拍,能清晰呈现 8、拍的节奏
		协调性	身体各部位动作协调,僵硬不协调不超过 16 拍
		风格表现	表现曳步舞类风格

4.2.2.2 二级测评内容所有观测点均应达到表 2 规定的合格要求，每名测评员均判定合格后即为达标。

4.2.3 三级达标要求

4.2.3.1 三级测评内容及要求应符合表 3 的规定。

表 3 三级测评内容及要求

测评内容		观测点	合格要求
单个技能	踢换脚	身体姿态	双脚并拢，双手叉腰，身体保持直立，抬头挺胸收腹，目视正前方
		舞步完成	按照踢换脚动作规格完成，舞步连贯无卡顿
		重心移动	左右脚移动重心及时到位，身体重心平稳
		节拍口令	准确说出节拍：1、&、2
	藤转	身体姿态	双脚并拢，双手叉腰，身体保持直立，抬头挺胸收腹，目视正前方
		舞步完成	按照藤转动作规格完成，舞步连贯无卡顿
		重心移动	左右脚移动重心及时到位，身体重心平稳
		转体角度	转体角度准确，第 1 拍转体 90°，第 2 拍转体 180°，第 3 拍转体 90°
		动作轨迹	清晰呈现“1”字形轨迹
		节拍口令	准确说出节拍：1、2、3、4
套路	律动类 风格套路	熟练性	熟练完成套路，允许出现 2 次错误，每次不超过 4 拍
		舞步运用	正确运用 6 个舞步，& 拍动作清晰
		音乐运用	动作与音乐吻合，失去节奏不超过 8 拍，能清晰呈现 & 拍节奏
		协调性	身体各部位动作协调，僵硬不协调不超过 8 拍
		风格表现	表现律动类风格，重心有律动感，膝盖放松、身体随动作自然摆动
		上肢动作创编	呈现 3 次不同的上肢动作创编

4.2.3.2 三级测评内容所有观测点均应达到表 3 规定的合格要求，每名测评员均判定合格后即为达标。

4.2.4 四级达标要求

4.2.4.1 四级测评内容及要求应符合表 4 的规定。



表 4 四级测评内容及要求

测评内容		观测点	合格要求
单个技能	伦巴盒步	身体姿态	双脚并拢,双手叉腰,身体保持直立,抬头挺胸收腹,目视正前方
		舞步完成	按照伦巴盒步动作规格完成,舞步连贯无卡顿
		重心移动	左右脚移动重心及时到位,身体重心平稳
		节拍口令	准确说出节拍:1、2、3、4、5、6、7、8
		动作轨迹	 清晰呈现方形轨迹
	弦子步	身体姿态	双脚并拢,双手叉腰,身体微前倾,扣胯,双肩放松下沉,目视正前方
		舞步完成	按照弦子步动作规格完成,舞步连贯无卡顿
		重心移动	左右脚移动重心及时到位
		屈伸技术	在完成动作时,膝盖松弛,膝部有规律屈伸
		节拍口令	准确说出节拍:1、2、3、4
套路	民族类 风格套路	熟练性	熟练完成套路,允许出现 2 次错误,每次不超过 4 拍
		舞步运用	正确运用 6 个舞步
		音乐运用	动作与音乐吻合,失去节奏不超过 8 拍
		协调性	身体各部位动作协调,僵硬不协调不超过 8 拍
		风格表现	动作、情绪与藏族舞风格相吻合,体现膝盖松弛以及膝部的屈伸等技术
		上肢动作创编	呈现 4 次不同的上肢动作创编
	古巴类 风格套路	熟练性	熟练完成套路,允许出现 2 次错误,每次不超过 4 拍
		舞步运用	正确运用 6 个舞步,8 拍动作清晰,转体稳定、角度准确
		音乐运用	动作与音乐吻合,失去节奏不超过 8 拍
		协调性	身体各部位动作协调,僵硬不协调不超过 8 拍
		风格表现	动作、情绪与古巴类风格相吻合,体现髋部的摆、绕以及脚步移动中的重心变化
		上肢动作创编	呈现 4 次不同的上肢动作创编

4.2.4.2 四级测评内容所有观测点均应达到表 4 规定的合格要求,每名测评员均判定合格后即为达标。

4.2.5 五级达标要求

4.2.5.1 五级测评内容及要求应符合表 5 的规定。

表 5 五级测评内容及要求

测评内容		观测点	合格要求
单个技能	兜风步	身体姿态	双脚并拢,双手叉腰,身体保持直立,抬头挺胸收腹,目视正前方
		舞步完成	按照兜风步动作规格完成,舞步连贯无卡顿
		重心移动	左右脚移动重心及时到位
		转体角度	转体角度准确,第 3 拍转体 90°,第 5 拍转体 180°,第 6 拍转体 90°
		节拍口令	准确说出节拍:1、2、3、4、5、6、7、8
	全转	身体姿态	双脚并拢,双手叉腰,身体保持直立,抬头挺胸收腹,目视正前方
		舞步完成	按照全转动作规格完成,舞步连贯无卡顿
		重心移动	左右脚移动重心及时到位
		转体角度	转体角度准确,第 1 拍转体 180°,第 2 拍转体 180°
		节拍口令	准确说出节拍:1、2
套路	平滑类 风格套路	熟练性	熟练完成套路,允许出现 2 次错误,每次不超过 2 拍
		舞步运用	正确运用 8 个舞步,8- 拍动作清晰,转体稳定、角度准确
		音乐运用	动作与音乐吻合,失去节奏不超过 4 拍
		协调性	身体各部位动作协调,僵硬不协调不超过 4 拍
		风格表现	动作、情绪与平滑类风格相吻合
		上肢动作创编	呈现 5 次不同的上肢动作创编
	街舞类 风格套路	熟练性	熟练完成套路,允许出现 2 次错误,每次不超过 2 拍
		舞步运用	正确运用 8 个舞步,8- 拍动作清晰,转体稳定、角度准确
		音乐运用	动作与音乐吻合,失去节奏不超过 4 拍
		协调性	身体各部位动作协调,僵硬不协调不超过 4 拍
		风格表现	动作、情绪与街舞类风格相吻合,身体律动性强,动作幅度大
		上肢动作创编	呈现 5 次不同的上肢动作创编

4.2.5.2 五级测评内容所有观测点均应达到表 5 规定的合格要求,每名测评员均判定合格后即为达标。

4.2.6 六级达标要求

4.2.6.1 六级测评内容及要求应符合表 6 的规定。

表 6 六级测评内容及要求

测评内容		观测点	合格要求
单个技能	钻石步	身体姿态	双脚并拢,双手叉腰,身体保持直立,抬头挺胸收腹,目视正前方
		舞步完成	按照钻石步动作规格完成,舞步连贯无卡顿
		重心移动	左右脚移动重心及时到位
		节拍口令	准确说出节拍:1、2、&、3、4、&、5、6、&、7、8、&
		转体角度	转体角度准确,每次转体 45°
	螺旋转	身体姿态	双脚并拢,双手叉腰,身体保持直立,抬头挺胸收腹,目视正前方
		舞步完成	按照螺旋转动作规格完成,舞步连贯无卡顿
		身体控制	转体平稳,无偏移
		节拍口令	准确说出节拍:1、2
		转体角度	转体角度准确,第 2 拍转体 360°
套路	升降起伏类风格套路	熟练性	熟练完成套路,允许出现 2 次错误,每次不超过 2 拍
		舞步运用	正确运用 8 个舞步,& 拍动作清晰,转体稳定、角度准确
		音乐运用	动作与音乐吻合,失去节奏不超过 4 拍
		协调性	身体各部位动作协调,僵硬不协调不超过 4 拍
		风格表现	动作、情绪与升降起伏类风格相吻合;动作连绵、流畅,重心上下起伏
		上肢动作创编	呈现 6 次不同的上肢动作创编
	原创舞步组合	音乐选择	音乐主题积极向上
		音乐时长	音乐时长 1 min 30 s~2 min
		舞步个数	至少有 4 个舞步
		完成质量	熟练完成并准确呈现舞步,允许出现 2 次错误,每次不超过 2 拍
		动作与音乐的配合	动作编排、演示与音乐风格相吻合,失去节奏不超过 4 拍
		协调性和表现力	身体协调,有表现力

4.2.6.2 六级测评内容所有观测点均应达到表 6 规定的合格要求,每名测评员均判定合格后即为达标。

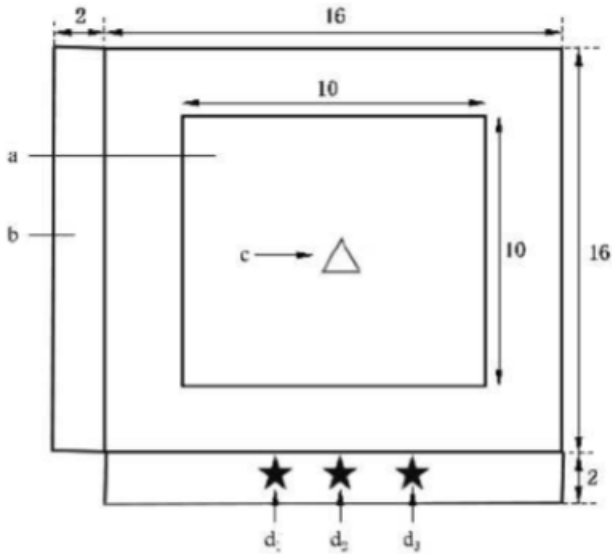
5 运动能力测评

5.1 场地器材

测评场地、器材按如下规定:

- a) 场地:舞蹈教室或者体育馆(木地板、弹性地板)或者空旷平整场地,面积在 10 m×10 m~16 m×16 m 之间,如图 1 所示;
- b) 器材:音响设备 1 套、秒表 1 个。

单位为米



- 标引序号说明：
- a ——测试区；
 - b ——准备区；
 - c ——受测者位置；
 - d₁、d₂、d₃——测评员位置。

图 1 排舞课程学生运动能力测试示意图

5.2 测评员工作

测评工作应由 3 名测评员完成，测评员按如下步骤开展测评工作：

- a) 3 名测评员左右间隔 1 m 并排坐在场地的正前方；
- b) 套路测评时，其中 1 名测评员播放音乐并进行测评；
- c) 依据单个技能和套路的观测点对受测者完成情况进行测评；
- d) 3 名测评员按照观测点合格要求对受测者完成情况综合测评是否合格。

5.3 一级测评

5.3.1 单个技能——摇椅步

受测者测试步骤如下：

- a) 受测者在准备区候场，经测评员同意后进入测试区，面向测评员，保持两脚并拢、双手叉腰、两眼平视；
- b) 听到指令后举手示意，10 s 内独立数节拍，完成摇椅步动作；
- c) 测试结束后还原成立正姿势，等待测评指令。

每名受测者 1 次测试机会。

5.3.2 单个技能——爵士盒步

受测者测试步骤如下：

- a) 受测者面向测评员，保持两脚并拢、双手叉腰、两眼平视；

- b) 听到指令后举手示意,10 s 内独立数节拍,完成爵士盒步动作;
- c) 测试结束后还原成立正姿势,致谢退场。

每名受测者 1 次测试机会。

5.3.3 套路——舞台类风格套路

受测者测试步骤如下:

- a) 受测者在准备区候场,经测评员同意后进入测试区,面向测评员;
- b) 听到指令后,跟随音乐完成舞台类风格套路的测试;
- c) 按附录 A 中表 A.1 规定舞谱进行测试,测试结束后还原成立正姿势,致谢退场。

每名受测者 1 次测试机会。

5.4 二级测评

5.4.1 单个技能——奔跑步

受测者测试步骤如下:

- a) 受测者在准备区候场,经测评员同意后进入测试区,面向测评员,保持两脚并拢、双手叉腰、两眼平视;
- b) 听到指令后举手示意,10 s 内独立数节拍,完成奔跑步动作;
- c) 测试结束后还原成立正姿势,等待测评指令。

每名受测者 1 次测试机会。

5.4.2 单个技能——侧滑步

受测者测试步骤如下:

- a) 受测者面向测评员,保持两脚并拢、双手叉腰、两眼平视;
- b) 听到指令后举手示意,10 s 内独立数节拍,完成侧滑步动作;
- c) 测试结束后还原成立正姿势,致谢退场。

每名受测者 1 次测试机会。

5.4.3 套路——曳步舞类风格套路

受测者测试步骤如下:

- a) 受测者在准备区候场,经测评员同意后进入测试区,面向测评员;
- b) 听到指令后,跟随音乐完成曳步舞类风格套路的测试;
- c) 按表 A.2 规定舞谱进行测试,测试结束后还原成立正姿势,致谢退场。

每名受测者 1 次测试机会。

5.5 三级测评



5.5.1 单个技能——踢换脚

受测者测试步骤如下:

- a) 受测者在准备区候场,经测评员同意后进入测试区,面向测评员,保持两脚并拢、双手叉腰、两眼平视;
- b) 听到指令后举手示意,10 s 内独立数节拍,完成踢换脚动作;
- c) 测试结束后还原成立正姿势,等待测评指令。

每名受测者 1 次测试机会。

5.5.2 单个技能——藤转

受测者测试步骤如下：

- a) 受测者面向测评员，保持两脚并拢、双手叉腰、两眼平视；
- b) 听到指令后举手示意，10 s 内独立数节拍，完成藤转动作；
- c) 测试结束后还原成立正姿势，致谢退场。

每名受测者 1 次测试机会。

5.5.3 套路——律动类风格套路

受测者测试步骤如下：

- a) 受测者在准备区候场，经测评员同意后进入测试区，面向测评员；
- b) 听到指令后，跟随音乐完成律动类风格套路的测试；
- c) 按表 A.3 规定舞谱进行测试，测试结束后还原成立正姿势，致谢退场。

每名受测者 1 次测试机会。

5.6 四级测评

5.6.1 单个技能——伦巴盒步

受测者测试步骤如下：

- a) 受测者在准备区候场，经测评员同意后进入测试区，面向测评员，保持两脚并拢、双手叉腰、两眼平视；
- b) 听到指令后举手示意，10 s 内独立数节拍，完成伦巴盒步动作；
- c) 测试结束后还原成立正姿势，等待测评指令。

每名受测者 1 次测试机会。

5.6.2 单个技能——弦子步

受测者测试步骤如下：

- a) 受测者面向测评员，保持两脚并拢、双手叉腰、两眼平视；
- b) 听到指令后举手示意，10 s 内独立数节拍，完成弦子步动作；
- c) 测试结束后还原成立正姿势，致谢退场。

每名受测者 1 次测试机会。



5.6.3 套路——民族类风格套路

受测者测试步骤如下：

- a) 受测者在准备区候场，经测评员同意后进入测试区，面向测评员；
- b) 听到指令后，跟随音乐完成民族类风格套路的测试；
- c) 按表 A.4 规定舞谱进行测试，测试结束后还原成立正姿势，致谢退场。

每名受测者 1 次测试机会。

5.6.4 套路——古巴类风格套路

受测者测试步骤如下：

- a) 受测者在准备区候场,经测评员同意后进入测试区,面向测评员;
 - b) 听到指令后,跟随音乐完成古巴类风格套路的测试;
 - c) 按表 A.5 规定舞谱进行测试,测试结束后还原成立正姿势,致谢退场。
- 每名受测者 1 次测试机会。

5.7 五级测评

5.7.1 单个技能——兜风步

受测者测试步骤如下:

- a) 受测者在准备区候场,经测评员同意后进入测试区,面向测评员,保持两脚并拢、双手叉腰、两眼平视;
 - b) 听到指令后举手示意,10 s 内独立数节拍,完成兜风步动作;
 - c) 测试结束后还原成立正姿势,等待测评指令。
- 每名受测者 1 次测试机会。

5.7.2 单个技能——全转

受测者测试步骤如下:

- a) 受测者面向测评员,保持两脚并拢、双手叉腰、两眼平视;
 - b) 听到指令后举手示意,10 s 内独立数节拍,完成全转动作;
 - c) 测试结束后还原成立正姿势,致谢退场。
- 每名受测者 1 次测试机会。

5.7.3 套路——平滑类风格套路

受测者测试步骤如下:

- a) 受测者在准备区候场,经测评员同意后进入测试区,面向测评员;
 - b) 听到指令后,跟随音乐完成平滑类风格套路的测试;
 - c) 按表 A.6 规定舞谱进行测试,测试结束后还原成立正姿势,致谢退场。
- 每名受测者 1 次测试机会。

5.7.4 套路——街舞类风格套路

受测者测试步骤如下:

- a) 受测者在准备区候场,经测评员同意后进入测试区,面向测评员;
 - b) 听到指令后,跟随音乐完成街舞类风格套路的测试;
 - c) 按表 A.7 规定舞谱进行测试,测试结束后还原成立正姿势,致谢退场。
- 每名受测者 1 次测试机会。

5.8 六级测评

5.8.1 单个技能——钻石步

受测者测试步骤如下:

- a) 受测者在准备区候场,经测评员同意后进入测试区,面向测评员,保持两脚并拢、双手叉腰、两眼平视;
- b) 听到指令后举手示意,10 s 内独立数节拍,完成钻石步动作;

- c) 测试结束后还原成立正姿势,等待测评指令。

每名受测者 1 次测试机会。

5.8.2 单个技能——螺旋转

受测者测试步骤如下:

- a) 受测者面向测评员,保持两脚并拢、双手叉腰、两眼平视;
- b) 听到指令后举手示意,10 s 内独立数节拍,完成螺旋转动作;
- c) 测试结束后还原成立正姿势,致谢退场。

每名受测者 1 次测试机会。

5.8.3 套路——升降起伏类风格套路

受测者测试步骤如下:

- a) 受测者在准备区候场,经测评员同意后进入测试区,面向测评员;
- b) 听到指令后,跟随音乐完成升降起伏类风格套路的测试;
- c) 按表 A.8 规定舞谱进行测试,测试结束后还原成立正姿势,致谢退场。

每名受测者 1 次测试机会。

5.8.4 套路——原创舞步组合



受测者测试步骤如下:

- a) 受测者在准备区候场,经测评员同意后进入测试区,面向测评员;
- b) 听到指令后,跟随音乐完成原创舞步组合的测试;
- c) 测试结束后还原成立正姿势,致谢退场。

每名受测者 1 次测试机会。

附 录 A
(规范性)
一级至六级套路舞谱

A.1 一级套路舞谱

一级套路舞谱：舞台类——现代童趣，见表 A.1。

表 A.1 一级套路舞谱：舞台类——现代童趣

1—8	前进，双脚跳，后退，双脚跳
1—4	(1)右脚前踏(2)左脚前踏(3)右脚前踏(4)双脚并脚跳
5—8	(5)右脚后踏(6)左脚后踏(7)右脚后踏(8)双脚并脚跳
9—16	摇椅步
1—4	(1)右脚前踏(2)重心回左脚(3)右脚后踏(4)重心回左脚
5—8	(5)右脚前踏(6)重心回左脚(7)右脚后踏(8)重心回左脚
17—24	踏点，爵士盒步
1—4	(1)右脚右踏(2)左脚尖点在右脚旁(3)左脚左踏(4)右脚尖点在左脚旁
5—8	(5)右脚前交叉(6)左脚后踏(7)右脚右踏(8)左脚前交叉
25—32	跑跳步，双脚跳
1&.2&. 3&.4&.	(1)右转 90°，右脚前踏，面向 3:00(&.)右脚小跳，吸左腿(2)继续右转 90°，左脚前踏，面向 6:00(&.)左脚小跳，吸右腿(3)继续右转 90°，右脚前踏，面向 9:00(&.)右脚小跳，吸左腿(4)继续右转 90°，左脚前踏，面向 12:00(&.)左脚小跳，吸右腿
5—8	(5—8)双脚原地跳 4 次

A.2 二级套路舞谱

二级套路舞谱：曳步舞类，见表 A.2。

表 A.2 二级套路舞谱：曳步舞类

1—8	奔跑步，侧滑步
&.1&.2	(&.)吸右腿同时左脚后滑(1)右脚前落同时左脚后滑(&.)吸左腿同时右脚后滑(2)左脚前落同时右脚后滑
&.3&.4	(&.)吸右腿同时左脚后滑(3)右脚前落同时左脚后滑(&.)吸左腿同时右脚后滑(4)左脚前落同时右脚后滑
&.	(&.)吸右腿同时左脚后滑



表 A.2 二级套路舞谱：曳步舞类（续）

5&.6&.	(5)左脚跟向右旋转同时右脚尖右侧点地(&.)左脚尖向右旋转同时吸右腿(6)左脚跟向右旋转同时右脚尖右侧点地(&.)左脚尖向右旋转同时吸右腿
7&.8	(7)左脚跟向右旋转同时右脚尖右侧点地(&.)左脚尖向右旋转同时吸右腿(8)左脚跟向右旋转同时右脚尖右侧点地
9—16	奔跑步,侧滑步
&.1&.2	(&.)吸左腿同时右脚后滑(1)左脚前落同时右脚后滑(&.)吸右腿同时左脚后滑(2)右脚前落同时左脚后滑
&.3&.4	(&.)吸左腿同时右脚后滑(3)左脚前落同时右脚后滑(&.)吸右腿同时左脚后滑(4)右脚前落同时左脚后滑
&.	(&.)吸左腿同时右脚后滑
5&.6&.	(5)右脚跟向左旋转同时左脚尖左侧点地(&.)右脚尖向左旋转同时吸左腿(6)右脚跟向左旋转同时左脚尖左侧点地(&.)右脚尖向左旋转同时吸左腿
7&.8&.	(7)右脚跟向左旋转同时左脚尖左侧点地(&.)右脚尖向左旋转同时吸左腿(8)右脚跟向左旋转同时左脚尖左侧点地(&.)左脚原地跳同时吸右腿
17—24	前卡,后卡,飞步
1&.2&.	(1)左脚向前滑步同时右脚跟前点地(&.)左脚回原位同时吸右腿(2)左脚向前滑步同时右脚跟前点地(&.)左脚回原位同时吸右腿
3&.4&.	(3)右脚后滑同时左脚跟向前滑出(&.)左脚回原位同时吸右腿(4)右脚后滑同时左脚跟向前滑出(&.)左脚回原位同时吸右腿
5&.6&.	(5)右脚右后方滑步同时左脚跟左前方滑出(&.)两脚并回原位(6)左脚左后方滑步同时右脚跟右前方滑出(&.)两脚并回原位
7&.8&.	(7)右脚右后方滑步同时左脚跟左前方滑出(&.)两脚并回原位(8)左脚左后方滑步同时右脚跟右前方滑出(&.)两脚并回原位
25—32	侧踏,点地
1—4	(1)右脚右踏(2)左脚尖前交叉点地(3)左脚左踏(4)右脚尖前交叉点地
5—8	(5)右脚右踏(6)左脚尖前交叉点地(7)左脚左踏(8)右脚尖前交叉点地

A.3 三级套路舞谱

三级套路舞谱：律动类——乡村牛仔,见表 A.3。

表 A.3 三级套路舞谱：律动类——乡村牛仔

1—8	点地,水手步
1—2	(1)右脚尖前交叉点地(2)右脚尖右侧点地
3&4	(3)右脚后交叉(8.)左脚左踏(4)右脚右踏
5—6	(5)左脚尖前交叉点地(6)左脚尖左侧点地
7&8	(7)左脚后交叉(8.)右脚右踏(8)左脚左踏
9—16	查尔斯顿步,锁步
1—4	(1)右脚前踏(2)左脚前踢(3)左脚后踏(4)右脚尖后点地
5&6	(5)右转 45°右脚前踏,面向 1:30(8.)左脚锁在右脚后(6)右脚前踏
7&8	(7)左转 90°左脚前踏,面向 10:30(8.)右脚锁在左脚后(8)左脚前踏
17—24	藤转,踢换脚
1—4	(1)右转 135°右脚进,面向 3:00(2)右转 180°左脚退,面向 9:00(3)右转 90° 右脚向右一步,面向 12:00 (4)左脚并右脚
5&6	(5)右转 90°右脚前踢,面向 3:00(8.)右脚还原(6)左脚原地踏
7&8	(7)右转 90°右脚前踢,面向 6:00(8.)右脚还原(8)左脚原地踏
25—32	脚尖开关步,藤转
1&2&8.	(1)右脚尖侧点地(8.)右脚还原(2)左脚尖侧点地(8.)左脚还原
3&4&8.	(3)右脚尖侧点地(8.)右脚还原(4)左脚尖侧点地(8.)左脚还原
5—8	(5)右转 90°右脚进,面向 9:00(6)右转 180°左脚退,面向 3:00(7)右转 90°,右脚向右一步,面向 6:00(8) 左脚并右脚

A.4 四级套路舞谱

四级套路舞谱：民族类——藏族，见表 A.4。

表 A.4 四级套路舞谱：民族类——藏族

1—8	颤步
1&2&8.	(1)右脚颤膝前踏(8.)左脚颤膝踏步(2)右脚颤膝踏步(8.)左脚颤膝踏步
3&4&8.	(3)右脚颤膝前踏(8.)左脚颤膝踏步(4)右脚颤膝踏步(8.)左脚颤膝踏步
5—8	(5)右脚右踏(6)左脚脚跟侧点(7)左脚左踏(8)右脚脚跟侧点
9—16	弦子步
1—4	(1)右脚右踏(2)左脚前交叉(3)右脚右踏(4)左脚脚跟侧点
5—8	(5)左脚左踏(6)右脚前交叉(7)左脚左踏(8)右脚脚跟侧点
17—24	退踏步,三进步转
1&2	(1)右脚后踏(8.)左脚原地踏步(2)右脚前踏,重心在左脚
3&4	(3)右脚后踏(8.)左脚原地踏步(4)右脚前踏,重心在左脚

表 A.4 四级套路舞谱：民族类—藏族（续）

5&.6	(5)右转 90°,右脚前踏,面向 3:00(&.)右转 90°,左脚前踏,面向 6:00(6)右转 180°,右脚前踏,面向 12:00
7&.8	(7)左转 90°,左脚前踏,面向 9:00(&.)左转 90°,右脚前踏,面向 6:00(8)左转 180°,左脚前踏,面向 12:00
25—32	曼波步,后交叉点地,剪刀步
1&.2	(1)右脚前踏(&.)重心回左脚(2)右脚后交叉点地
3&.4	(3)右脚前脚掌后交叉踏(&.)右转 90°,左脚原地踏,面向 3:00(4)右转 90°,右脚前脚掌原地踏,面向 6:00
5&.6	(5)右脚向右一步(&.)左脚并右脚(6)右脚前交叉
7&.8	(7)左脚向左一步(&.)右脚并左脚(8)左脚前交叉

四级套路舞谱：古巴类——曼波,见表 A.5。

表 A.5 四级套路舞谱：古巴类——曼波

1—8	曼波步
1&.2	(1)右脚向右一步(&.)重心回左脚(2)右脚并左脚
3&.4	(3)左脚向左一步(&.)重心回右脚(4)左脚并右脚
5&.6	(5)右脚前进(&.)重心回左脚(6)右脚并左脚
7&.8	(7)左脚后退(&.)重心回右脚(8)左脚并右脚
9—16	侧踏,并脚,右恰恰步,侧踏,并脚,左恰恰步
1—2	(1)右脚右踏(2)左脚并右脚
3&.4	(3)右脚向右一步(&.)左脚并步(4)右脚向右一步
5—6	(5)左脚左踏(6)右脚并左脚
7&.8	(7)左脚向左一步(&.)右脚并步(8)左脚向左一步
17—24	前踏,侧点,前踏,侧点,侧点转
1—4	(1)右脚前踏(2)左脚尖侧点(3)左脚前踏(4)右脚尖侧点
5—8	(5)左转 45°,右脚侧点,面向 10:30(6)左转 45°,右脚侧点,面向 9:00(7)左转 45°,右脚侧点,面向 7:30 (8)左转 45°,右脚并左脚,面向 6:00
25—32	伦巴盒步,摇摆步,踢换脚
1&.2 3&.4	(1)左脚向左一步(&.)右脚并步(2)左脚前进 (3)右脚经左脚旁向右一步(&.)左脚并步(4)右脚后退
5—6	(5)左脚后退(6)重心回右脚
7&.8	(7)左脚前踢(&.)左脚并右脚(8)右脚原地踏,重心在中间

A.5 五级套路舞谱

五级套路舞谱：平滑类——西海岸摇摆,见表 A.6。

表 A.6 五级套路舞谱：平滑类——西海岸摇摆

1—8	前踏,水手步,定轴转
1—2	(1)右脚前踏(2)左脚前踏
3&4	(3)右脚后交叉(8.)左脚左踏(4)右脚右踏
5&6	(5)左脚后交叉(8.)右脚右踏(6)左脚左踏
7—8	(7)右脚前进(8)左转 180°,重心移至左脚,面向 6:00
9—16	前踏,水手步,定轴转
1—2	(1)右脚前踏(2)左脚前踏
3&4	(3)右脚后交叉(8.)左脚左踏(4)右脚右踏
5&6	(5)左脚后交叉(8.)右脚右踏(6)左脚左踏
7—8	(7)右脚前进(8)左转 180°,重心移至左脚,面向 12:00
17—24	前进,后退,海岸步,反向海岸步,摇摆步
1—2	(1)右脚前进一步(2)右转 180°,左脚后退一步,面向 6:00
3&4	(3)右脚后退一步(8.)左脚并右脚(4)右脚前进一步
5&6	(5)左脚前进一步(8.)右脚并左脚(6)左脚后退一步
7—8	(7)右脚后退一步(8)重心回左脚
25—32	前进,后退,海岸步,反向海岸步,摇摆步
1—2	(1)右脚前进一步(2)右转 180°,左脚后退一步,面向 12:00
3&4	(3)右脚后退一步(8.)左脚并右脚(4)右脚前进一步
5&6	(5)左脚前进一步(8.)右脚并左脚(6)左脚后退一步
7—8	(7)右脚后退一步(8)重心回左脚
33—40	锁步,藤转
1&2&3&4	(1)右转 90°右脚前进一步,面向 3:00(8.)左脚锁在右脚后(2)右脚前进一步(8.)左脚锁在右脚后(3)右脚前进一步(8.)左脚锁在右脚后(4)右脚前进一步
5—8	(5)左转 180°左脚进,面向 9:00(6)左转 180°右脚退,面向 3:00(7)左转 90°左脚向左一步,面向 12:00(8)右脚并左脚
41—48	兜风步
1—4	(1)右脚向右一步(2)左脚后交叉(3)右转 90°右脚进,面向 3:00(4)左脚进
5—8	(5)右转 180°重心放右脚,面向 9:00(6)右转 90°左脚向左一步,面向 12:00(7)右脚后交叉(8)左脚向左一步
49—56	蹲起,前踏,全转
1—4	(1)右脚右踏,两腿屈膝(2)重心到右脚,左脚尖左侧点地,两腿伸直(3)左脚左踏,两腿屈膝(4)重心到左脚,右脚尖点地,两腿伸直
5—6	(5)右脚前进一步(6)左脚前进一步
7—8	(7)左转 180°右脚后退一步,面向 6:00(8)左转 180°左脚前进一步,面向 12:00
57—64	爵士盒步,扫腿
1—4	(1)右脚前交叉(2)左脚后退一步(3)右脚向右一步(4)左脚前交叉
5—8	(5)右脚后踏同时左脚由前向后扫腿(6)左脚后踏同时右脚由前向后扫腿(7)右脚后踏同时左脚由前向后扫腿(8)左脚后踏

五级套路舞谱:街舞类——嘻哈,见表 A.7。

表 A.7 五级套路舞谱:街舞类——嘻哈

1—8	脚尖开关步,侧踏,并脚
1—4	(1)左脚尖前点地(2)左脚还原(3)右脚尖前点地(4)右脚还原
5—8	(5)左脚向左一步(6)右脚并左脚(7)右脚向右一步(8)左脚并右脚
9—16	兜风步
1—4	(1)右脚向右一步(2)左脚后交叉(3)右转 90°右脚进,面向 3:00(4)左脚进
5—8	(5)右转 180°重心放右脚,面向 9:00(6)右转 90°左脚向左一步,面向 12:00(7)右脚后交叉(8)左脚向左一步
17—24	原地踏,侧踏,并脚
1—4	(1)右脚原地踏(2)左脚原地踏,重心在中间(3)左脚向左一步(4)右脚并左脚
5—8	(5)左脚原地踏(6)右脚原地踏,重心在中间(7)右脚向右一步(8)左脚并右脚
25—32	前踏,全转,曼波步,侧踹
1—4	(1)左脚前进(2)右脚前进(3)右转 180°左脚后踏,面向 6:00(4)右转 180°右脚前进,面向 12:00
5&6	(5)左脚向左一步(6)重心回右脚(6)左脚并右脚
7&8	(7)右脚侧踹(8)吸右腿(8)右脚并左脚
33—40	跳,跟点,脚跟开关步
1—2	(1)双脚同时跳起,双脚落地(2)双脚同时跳起,双脚落地
3&4	(3)右脚跟侧点(4)右脚微抬(4)右脚跟侧点
5—8	(5)右脚并左脚(6)左脚跟侧点(7)左脚并右脚(8)右脚跟侧点
41—48	脚跟扇形步,摇椅步
1&2&3&4	(1)右脚前脚掌前点,脚跟向右平展(2)右脚跟向左转回(2)右脚跟向右平展(3)右脚跟向右平展(4)右脚跟还原(4)右脚原地踏
5—8	(5)左脚前进(6)重心回右脚(7)左脚后退同时吸右腿(8)右腿落,重心回右脚
49—56	踢,海岸步,侧踏,并
1—2	(1)左脚右前踢(2)左脚左侧踢
3&4	(3)左脚后退(4)右脚并左脚(4)左脚前进
5—8	(5)右脚右踏,两腿屈膝(6)左转 90°左脚并右脚,两腿伸直,面向 9:00 (7)左脚左踏,两腿屈膝(8)右转 90°右脚并左脚,两腿伸直,面向 12:00
57—64	曼波步,点地,前踏,并脚
1&2	(1)右脚向右一步左脚侧踢(2)左脚还原,重心回左脚(2)右脚并左脚
3—4	(3)左脚尖侧点地,屈左膝外展(4)左转 180°左脚跟落下同时右脚尖侧点地,屈右膝外展,面向 6:00
5—8	(5)右脚跟落下同时左脚尖侧点地,屈左膝外展(6)停顿(7)左转 90°左脚原地踏,面向 3:00(8)左转 90°右脚并左脚,面向 12:00

A.6 六级套路舞谱

六级套路舞谱：升降起伏类——华尔兹，见表 A.8。

表 A.8 六级套路舞谱：升降起伏类——华尔兹

1—6	闪烁步，交叉，扫腿
1—3	(1)左脚前交叉(2)右脚向右一步(3)左脚经右脚旁再向左打开
4—6	(4)右脚前交叉(5—6)左脚由后向前扫腿
7—12	纺织步，侧踏，拖
1—3	(1)左脚前交叉(2)右脚向右一步(3)左脚后交叉
4—6	(4)右脚向右一大步(5—6)拖左脚靠近右脚
13—18	钻石步
1—3	(1)左脚左踏(2)右转 45°右脚后踏，面向 1:30(3)左脚后踏
4—6	(4)右转 45°右脚右踏，面向 3:00(5)右转 45°左脚前踏，面向 4:30(6)右脚前踏
19—24	钻石步
1—3	(1)右转 45°左脚左踏，面向 6:00(2)右转 45°右脚后踏，面向 7:30(3)左脚后踏
4—6	(4)右转 45°右脚右踏，面向 9:00(5)右转 45°左脚前踏，面向 10:30(6)右脚前踏
25—30	摇摆步，后踏，海岸步
1—3	(1)左脚前踏(2)重心回右脚(3)左脚后踏
4—6	(4)右脚后踏(5)左脚并右脚(6)右脚前踏
31—36	前踏，扫腿，纺织步
1—3	(1)左脚前踏(2—3)右脚由后向前扫腿同时左转 45°，面向 9:00
4—6	(4)右脚前交叉(5)左脚向左一步(6)右脚后交叉
37—42	前踏，定轴转，前踏，全转
1—3	(1)左转 90°左脚前踏，面向 6:00(2)右脚前踏(3)左转 180°，重心移到左脚，面向 12:00
4—6	(4)右脚前踏(5)右转 180°，左脚退，面向 6:00(6)右转 180°，右脚进，面向 12:00
43—48	反抑制步，螺旋转
1—3	(1)左脚前交叉(2)重心回右脚(3)左脚左踏
4—6	(4)右脚前踏(5—6)以右脚为轴，左转一圈，重心在右脚，面向 12:00

参 考 文 献

- [1] 国家体育总局体操运动管理中心,中国健美操协会,中华全国总工会,等.全国排舞比赛评分规则[S].2009.
-

