

# 上海市普通高校舞蹈类专业统一考试 考试说明

## 一、考试性质和目的

上海市普通高等学校舞蹈类专业统考是上海市普通高校考试招生的重要组成部分，是进入高校相关专业学习应当具备的基本素质和能力测试，旨在考查考生学习舞蹈类专业应具备的专业基本条件与潜能，其评价结果是高校相关专业招生录取的重要依据。

本说明适用于舞蹈表演、舞蹈学、舞蹈编导、舞蹈教育、流行舞蹈、音乐剧等专业。考生可选择中国舞、芭蕾舞、国际标准舞、现代舞和流行舞 5 个舞种方向。

## 二、考试科目与分值

考试包括舞蹈基本功、舞蹈表演和舞蹈即兴三个科目。

三科总分为 300 分，其中舞蹈基本功 120 分，舞蹈表演 150 分，舞蹈即兴 30 分。

## 三、考试内容和形式

### （一）舞蹈基本功

1. **考试目的：**主要考查考生的身体基本条件与素质，以及舞蹈基础训练的能力。

2. **考试内容：**

测试身体条件与基本能力，包括整体外形（全身正面、侧面、背面）和软开度（搬控前旁后腿、下腰）。

测试技术技巧，包括**规定内容**（四位转、平转、凌空跃）

和**自选内容**（所有舞种方向的考生可在中国舞、芭蕾舞、国际标准舞和流行舞等技术技巧体系中任选一个类别进行测试，同一体系下至少包含不同类的三个单项技术技巧，时长不超过1分钟）。

**3. 考试要求：**女生盘头，着吊带紧身练功衣、浅色裤袜和软底练功鞋（或足尖鞋）。男生着紧身短袖、紧身裤和软底练功鞋。不可化妆，无音乐。

## （二）舞蹈表演

**1. 考试目的：**主要考查考生运用身体语言进行综合艺术表现的能力。

**2. 考试内容：**自备剧目（或组合）表演，舞种不限，时长不超过2分钟

### **3. 考试要求：**

（1）自备剧目（或组合）应与报考的舞种方向（中国舞、芭蕾舞、国际标准舞、现代舞和流行舞）一致；

（2）着自备剧目（或组合）需要的练习服装，可使用相关道具，不可化妆；

（3）自备伴奏音乐，须同时提供移动U盘（不得使用手机、MP3播放器等电子设备，储存载体不得储存与考试无关的内容），音频格式MP3，考试时如遇移动U盘无法播放的情况，考生须做无伴奏表演；

（4）每位考生仅有一次测试机会，限独立完成；

（5）评委可根据考核过程实际情况，对考生考试作出暂停、终止等指令。

## （三）舞蹈即兴

**1. 考试目的：**主要考查考生运用身体语言进行创造性表

达的素质与潜力。

**2. 考试内容：**依据考生在现场随机抽取的音乐，进行即兴表演，时长 1 分钟，舞种不限。

**3. 考试要求：**考生试听 20 秒后，现场展示。着舞蹈练习服，不可化妆，每位考生仅有一次测试机会。

附：技术技巧参考目录

附

## 技术技巧参考目录

### 1. 中国舞

**旋转类：**舞姿转、掖腿转、斜探海转、端腿转、旁腿转、扫堂探海转等。

**跳跃类：**吸撩腿跳、紫金冠跳、大射燕跳、双飞燕跳、飞脚、趑步、旋子、摆腿跳等。

**翻腾类：**点步翻身、串翻身、蹦子、前后软翻、前后空翻等。

### 2. 芭蕾舞

**旋转类：**大舞姿后腿转（Grand pirouette arabesque）、大舞姿弯腿转（Grand pirouette attitude）、挥鞭转（Fouetté）、旁腿转（Grand pirouette a la second）等。

**跳跃类：**分腿跳（Sissonne fermé）、变身跳（Failli assemblé）、翻身跳（Jeté entrelacé）、分腿大跳（Grand jeté pas de chat）、双腿打击跳（Entrechat-quatre）、单腿打击跳（Cabriole）、空转（Tour en l'air）、一字撕腿跳（Jeté passé）等。

**足尖类（仅针对女生）：**脚尖双立（échappé）、脚尖单立（Releve）、各种舞姿上单腿立（Pas ballonée）、大舞姿变身立（Grand fouetté）、斜线连续转或连续单腿转（Piqué en dehors、en dedans）等。

### 3. 国际标准舞

**游走旋转类：**

左滚转步 Samba—Reverse Roll

侧行跑步转 Samba—Promenade Runs  
高级马克西姆舞步 Samba—Advanced Maxixe  
曲棍形转步 Rumba—Hockey Stick  
滑门步 Rumba—Sliding Doors  
交叉基本转步 Chacha—Cross Basic With Turn  
跟我来 Chacha—Follow My Leader  
抛扔步 Jive—Throwaway  
斗篷追捕 Paso—Chasse Cape  
扭转步 Paso—Twist Turn  
式左转步与滑轴步 Waltz—Quick Open Reverse And Slip

#### Pivot

快分 Waltz—Double Reverse Spin And Slip Pivot  
双左旋转与滑轴步并退拂步 Tango—Fallaway Whisk  
并退左转步与滑轴步 Tango—Fallaway Reverse And Slip

#### Pivot

左转步 Viennese Waltz—Reverse Turn  
右转步 Viennese Waltz—Natural Turn  
三个并退步 Slow Foxtrot—Three Fallaway  
盘旋交叉步 Slow Foxtrot—Hover Cross  
晃追步 Quick Step—Tipple Chasse  
快追步 Quick Step—Scatter Chasse

#### 原地旋转类：

五月柱转（右/左）Samba—Maypole Turning(R/L)  
右陀螺转步 Chacha—Natural Top  
切分音纽约步 Chacha—Syncopate New York(R/L)  
三三步 Rumba—Three Threes  
三个阿列曼娜 Rumba—Three Alemanas

分展步 Rumba—Opening Out  
左陀螺转步 Rumba—Reverse Top  
美式旋转 Jive—American Spin  
西班牙臂转步 Jive—Spanish Arms  
卷臂转步 Jive—Rolling Off The Arm Viennese  
向左团团转 Waltz—Reverse Fleckerl  
向右团团转 Viennese Waltz—Natural Fleckerl  
**原地定向类：**  
破碎步 Samba—Batucada  
兰巴达动作 Samba—Lambada Action  
古巴断步组合 Chacha—Cuban Break Amalgamations  
土耳其浴巾步 Chacha—Turkish Towel  
瓜帕恰节奏步 Chacha—Guapcha Time Step  
脚尖脚跟回旋转 Jive—Toe Hell Swivels  
弹腿和曲折步 Jive—Flick And Zigzag  
博塔弗戈斯动作 Paso—Huit (Botafogo) Action  
抛掷步 倾斜 Waltz/Tango/Slow Foxtrot/Quick Step —  
Throwaway Owersway  
右剑步 Waltz/Tango/Slow Foxtrot/Quick Step — Right  
Lunge  
反抑制步 Waltz/Tango/Slow Foxtrot/Quick Step — Contra  
Check  
西班牙拖步 Tango—Spanish Drag

#### 4. 流行舞

**身体律动类：**上下律动（Bounce）、摇摆律动（Rock）、移动中的律动（Walk Out）、移动中的摇摆（Rock Step）、双倍律动（Double Bounce）、律动切换（Up & Down）等。

**身体控制类:**身体各部位的分离(Isolation)与划圆(Roll)、身体关节控制(Body Wave)、手臂关节控制(Arm Wave)、身体部位的震动(Pop)、指与锁(Point & Lock)、慢动作(Slow Motion)、停顿(Dime Stop)等。

**旋转跳跃类:**律动叉腿转(Bounce Spin)、律动收腿转(Bounce Cross Spin)、腾空转(Air Spin)、地板转(Ground Spin)、基础律动跳跃(Bounce Jump)、奔跑者跳跃(Running Man Jump)、旋转跳跃(Spin Jump)等。

如考生在下列街舞风格中选一个风格(如:**HIPHOP**)在此风格中选择三个元素动作并展示。

选择JAZZ的考生须将JAZZ风格中,踢腿部分三个动作全部展示;旋转和跳跃部分中,各选择两个动作展示。

选择JAZZ以外风格的考生,每次展示须包含元素基本做法展示和基于选择元素的延伸做法及即兴运用展示。)

### **JAZZ:**

【踢腿组合展示(3)】(需要全部完成)

Grand battement 大踢腿(前、旁、后)

【旋转组合展示(3)】(选其二进行串联)

爵士舞平行四位吸腿转(Fourth position jazz pirouette)、

PK转(Pique turn)、空转(Tour en l'air)

【跳跃组合展示(3)】(选其二进行串联)

X Jump(旁腿吸撩大跳)、V Jump(前腿吸撩大跳)、

Calypso leaps(空中体态:前腿直腿/后腿大舞姿)

### **LOCKING:**

【手部基础(5)】Wrist roll、Punch、Lock、Point、Five/clap

【脚步基础(3)】Leo walk、Scoobot、Skeeter rabbit

【Groove 基础 (3)】Popcorn、Four corner、Rubber band

**POPPING:**

【Pop】手臂、胸、腿等 Pop 组合

【Wave】Arm wave、Body wave、等 Wave 组合

【Roll】头、肩、胸、胯等 Roll 组合

【元素 (5)】Fresno、Walk Out、Flex 组合三选一  
(Twist-o-Flex、Master Flex、Neck-o-Flex)

**HIPHOP:**

【基础律动 (4)】Rock、Skate、Roll、Bounce 自由展  
示

【基础元素 (4)】Wu-Tan、Bart Simpson、Cabbage Patch、  
Running <an

【基础元素 (3)】Dougie、Milly rock、Hit dem folk

**BREAKING:**

【Footwork (2)】6 steps、cc

【Top rock (2)】2 step、Indian step

【Freeze (2)】Nike、Chair

【Power move (3) 加分项】Windmill、Thomas、2000

**HOUSE:**

【律动 (2)】Bounce、Jack

【Footwork (8)】Pas de bourree、Cross step、Heel toe、  
Loose leg、Twist、Skate、Shuffle、Side walk

【Loft (3)】Dolphin、Sweeps、Hook

5. 现代舞考生可自选以上技术技巧。