**国际标准舞理论知识**

国际标准舞(International Style of Ballroom Dancing)，简称国标舞，来源于各国的[民间舞](https://baike.so.com/doc/5890244-6103129.html)蹈，国标舞对舞姿，舞步要求非常严格。

交谊舞的要求相对低一些。交谊舞与国标舞不同，它保持了国标舞各种舞种的风格，但比较随意。尽管如此，国标舞依然有自己的要求，这样才能体现各个舞种的风格，才能洒脱自如。按技术结构可以分为[摩登舞](https://baike.so.com/doc/2665344-2814689.html)和[拉丁舞](https://baike.so.com/doc/4046539-4244612.html)。

舞蹈来源

十一、二世纪，欧洲一些国家将一些[民间舞](https://baike.so.com/doc/5890244-6103129.html)蹈加以提炼和规范，行成了流行在宫廷中的"[宫廷舞](https://baike.so.com/doc/6696537-6910449.html)"，简洁高雅，拘谨做作，失去了民间舞的风格，只在宫廷盛行，专供贵族习跳和欣赏，是贵族的特权。法国大革命后，宫廷解体，"宫廷舞"也进入了平民社会，成为社会中人人可舞的[社交舞](https://baike.so.com/doc/5960930-6173878.html)。

1768年，在巴黎出现了第一家舞厅，从此，交谊舞在欧洲社会中流行，这个时候的交谊舞更具有强烈的民族风味，被称为[美国学派](https://baike.so.com/doc/986973-1043344.html)的社交舞。

1950年，英国主办了一届世界性的大赛。

1997年9月4日，拥有74个会员国的"国际舞蹈运动总会"正式成为国际奥林匹克委员会会员，2000年成为悉尼奥运会表演项目。

国标舞虽和交谊舞相似，但对舞姿，舞步要求非常严格，一般是两个人一起跳。舞中姿势都已经标准化和分类，国际上有统一的用语，术语用英语口令。

体育舞蹈的发展过程经历了[原始舞蹈](https://baike.so.com/doc/1076935-1139649.html)-----公众舞-----民间舞-----宫廷舞-----社交舞-----新旧国际标准交际舞等发展阶段。体育舞蹈的前身就近来说是社交舞，也称交际舞、交谊舞。

体育舞蹈可分为两个发展阶段，第一个阶段，是1924年英国皇家交际舞专业教师协会对当时的交谊舞进行了整理，将各种舞种的舞步、舞姿、跳法加以系统化和规范化。此后，相继制定了"布鲁斯""[慢华尔兹](https://baike.so.com/doc/1724707-1823370.html)""慢狐步舞"快华尔兹"[快步舞](https://baike.so.com/doc/6158846-6372063.html)""伦巴""探戈"等7种交谊舞，称之为普通国际标准交谊舞亦称为普通体育舞蹈。

经过半个多世纪的演变，随着当今科技、文化的发展，交谊舞已经不仅是一种自娱性舞蹈了，而是发展成了一种艺术性高、技术性的表演性的竞技性舞蹈。早在1947年在柏林就举行了首届世界交谊舞锦标赛，1960年拉丁舞也正式成为世界锦标赛项目，这便是体育舞蹈发展的第二个阶段，人们称之为"当代国际标准交谊舞"，亦称为"体育舞蹈"。由于它具有高度艺术性及技巧性，故每年在国际上都有不同地区、不同级别、不同规模的多种比赛，并将列入奥运会表演项目。

体育舞蹈可分为两大类，10个舞种。第一大类，为摩登舞，包括"华尔兹""[探戈](https://baike.so.com/doc/1213207-1283381.html)""[狐步舞](https://baike.so.com/doc/6248117-6461527.html)""快步舞""维也纳华尔兹";第二大类，为拉丁舞，包括"[伦巴](https://baike.so.com/doc/2637420-2784851.html)""[恰恰](https://baike.so.com/doc/6197160-6410422.html)""桑巴""斗牛舞""[牛仔舞](https://baike.so.com/doc/6271912-6485337.html)"。1964年以后，又增加了新的表演比赛内容，那就是"[集体舞](https://baike.so.com/doc/6305364-6518892.html)（队列舞）"。集体舞是由8对选手，不限舞步的按照一个主体表演，使和谐的配合，出神入化的队形变化，欢快的音乐和高超的技艺达到完美的统一。

舞蹈历史

英国是社交舞、国际舞的发源地。

当今世界公认最早的舞蹈协会组织"英国皇家舞蹈教师学会"成立于1904年。第二次世界大战后，英国皇家舞蹈教师协会整理了拉丁舞蹈，并将它纳入国标舞范畴，列入正式比赛项目。至此，国际标准舞成为包括10个舞种的现代舞系列和[拉丁舞](https://baike.so.com/doc/4046539-4244612.html)系列两大类。

英国的"黑池"也成了国际舞的圣地，从1950年起每5月举办一届国际舞大赛--黑池舞蹈节(BLACKPOOL DANCE FESTIVAL)

现代舞世锦赛于1950年正式举办，拉丁舞世锦赛于1960年正式推出，此后合并体育舞蹈。

交谊舞早在1924年便传入了中国当时的几大城市和通商口岸，到了解放初期，五六十年代，交谊舞在中国还是很流行的，[文化大革命](https://baike.so.com/doc/5350335-5585791.html)中止后，进入80年代，交谊舞又重新为广大人民群众所接受，但与世界国标舞水平已经有了很大的差距。交谊舞由于受到宫廷舞的影响，其风格为:舞姿庄重典雅，舞步严谨规范，颇具有绅士风度，因而被称为欧洲学派的社交舞。

19世纪初，由于美国的兴起，原来流行在欧洲的社交舞随欧洲移民而传入美国，同时非，拉丁美洲的大量移民也带来了具有浓郁的热带地区风格的民间舞，它们直接来自于民间，没有受到宫廷舞的影响，形式更为自由。

舞蹈项目

简介：体育舞蹈，又称"国际标准舞"，由社交舞转化而来，是体育与艺术高度结合的一项体育项目，是一种男女为伴的步行式双人舞的竞赛项目。分两个[项群](https://baike.so.com/doc/3738689-3928033.html):[摩登舞](https://baike.so.com/doc/2665344-2814689.html)和[拉丁舞](https://baike.so.com/doc/4046539-4244612.html)，十个舞种。其中摩登舞项群含有[华尔兹](https://baike.so.com/doc/5382378-5618733.html)、[维也纳华尔兹](https://baike.so.com/doc/5682368-5895045.html)、探戈、狐步和快步舞，拉丁舞项群包括伦巴、恰恰、桑巴、牛仔和[斗牛舞](https://baike.so.com/doc/5421502-5659682.html)。每个舞种均有各自舞曲、舞步及风格。根据各舞种的乐曲和动作要求，组编成各自的成套动作。

摩登舞(Standard)又译"标准舞"。特点是由贴身握抱的姿势开始，沿着舞程线逆时针方向绕场行进。步法规范严谨，上体和胯部保持相对稳定挺拔，完成各种前进、后退、横向、旋转、造型等舞步动作。具有端庄典雅的绅士风度。曲调大多抒情优美，旋律感强。服饰雍容华贵，一般男着燕尾服，女着过膝蓬松长裙。

拉丁舞(latin)的特点是舞伴之间可贴身，可分离。各自在固定范围内辐射式地变换方向角度，展现舞姿。步法灵活多变，各舞种通过对胯部及身体摆动不同的技术要求，完成各种舞步，表现各种风格。舞姿妩媚潇洒，婀娜多姿。风格生动活泼，热情奔放。曲调缠绵浪漫，活泼热烈，节奏感强。着装浪漫洒脱，男着上短下长的紧身或宽松装，女着紧身短裙，显露女性曲线的美。

华尔兹舞*(waltz)*，用w表示。也称"慢三步"。摩登舞项目之一。舞曲旋律优美抒情，节奏为3/4的中慢板，每分钟28~30小节。每小节三拍为一组舞步，每拍一步，第一拍为重拍，三步一起伏循环。通过膝、踝、足底、跟掌趾的动作，结合身体的升降、倾斜、摆荡，带动舞步移动，使舞步起伏连绵，舞姿华丽典雅。是维也纳华尔兹(快三步)的变化舞种。19世纪中叶，维也纳华尔兹传到美国，当时美国崇尚舒缓、优美的舞蹈和音乐，于是将快节奏的维也纳华尔兹逐渐改变成悠扬而缓慢、有抒发性旋律的慢华尔兹舞曲，舞蹈也改变成连贯滑动的慢速步型，即今之华尔兹舞。

维也纳华尔兹*(Viennese waltz)*用V表示。也称"[快三步](https://baike.so.com/doc/6735950-6950338.html)"。摩登舞项目之一。舞曲旋律流畅华丽，节奏轻松明快，为3/4拍节奏，每分钟56~60小节，每小节为三拍，第一拍为重拍，第四拍为次重拍。基本步伐是六拍走六步，二小节为一循环，第一小节为一次起伏。基本动作是左右快速旋转步，完成反身、倾斜、摆荡、升降等技巧。舞步平稳轻快，翩跹回旋，热烈奔放。舞姿高雅庄重。源于奥地利的一种农民舞蹈，由男女成对扶腰搭肩共同围成一个圆圈而舞，故被称为"圆舞"。著名的[约翰·施特劳斯](https://baike.so.com/doc/6325672-8693279.html)为华尔兹谱写了许多著名的圆舞曲。

探戈舞*(tango)*用T表示。摩登舞项目之一。2/4拍节奏，每分钟30~34小节。每小节二拍，第一拍为重拍。舞步有快步和慢步，快步(quick)占半拍，用Q表示;慢步(slow)占一拍，用S表示。基本节奏是慢、慢、快、快、慢(S、S、Q、Q、S)。舞曲节奏带有停顿并强调切分音;舞步顿挫有力，潇洒豪放;身体无起伏、无升降、无旋转;表情严肃，有左顾右盼的头部闪动动作。源于阿根廷民间，20世纪传入欧洲上层社会，后流行于世界各国。

狐步舞*(Slow Foxtrot)*，也称"福克斯"。用F表示。摩登舞项目之一。舞曲抒情流畅，节奏为4/4拍，每分钟28~30小节，每小节为四拍，第一拍为重拍，第三拍为次重拍。基本步伐是四拍走三步，每四拍为一循环。分快、慢步，第一步为慢步(S)，占二拍;第二、三步为快步(Q)，各占一拍。基本节奏为慢、快、快(S、Q、Q)。以足踝、足底、掌趾的动作，完成升降起伏，注重反身、肩引导和倾斜技术。舞步流畅平滑，步幅宽大，舞态优雅从容飘逸，似行云流水。20世纪起源于欧美，后流行于全球。据传系模仿狐狸走路的习性创作而成。

快步舞*(quick step)*用Q表示。摩登舞项目之一。舞曲明亮欢快，舞步轻快灵活，跳跃感强，是体育舞蹈中一种轻快欢乐的舞蹈。节奏为4/4拍，每分钟50~52小节。每小节四拍，第一拍为重拍，第三拍为次重拍。舞步分快步和慢步。快步用Q表示，时值为一拍;慢步用S表示，时值为二拍。基本节奏是慢、慢。快、快、慢。舞步组合有跳步、荡腿、滑步等动作。起源于美国，20世纪流行于欧美和全球。

伦巴舞*(rumba)*用R表示。拉丁舞项目之一。节奏为4/4拍，每分钟27~29小节。每小节四拍。乐曲旋律的特点是强拍落在每小节的第四拍。舞步从第4拍起跳，由一个慢步和两个快步组成。四拍走三步，慢步占二拍(第4拍和下一小节的第一拍)，快步各占一拍(第二拍和第三拍)。胯部摆动三次。胯部动作是由控制重心的一脚向另一脚移动而形成向两侧作"∞"型摆动。具有舒展优美，婀娜多姿，柔媚抒情的风格。其产生与西班牙和非洲的舞蹈有密切关系，后在古巴得到发展。

恰恰舞*(cha-cha-cha)*用C表示。拉丁舞项目之一。节奏为4/4拍，每分钟30~32小节。每小节四拍，强拍落在第一拍。四拍走五步，包括两个慢步和三个快步。第一步踏在第二拍，时间值占一拍;第二步占一拍:第三、四两步各占半拍;第五步占一拍，踏在舞曲的第一拍上。胯部每小节向两侧摆动六次。舞曲热情奔放，舞步花哨利落步频较快，诙谐风趣。源于非洲，后传入拉丁美洲，在古巴得到发展。

桑巴舞*(samba)*用S表示。拉丁舞项目之一。舞曲欢快热烈，节奏为2/4拍或4/4拍，每分钟52~54小节。强拍落在每小节的第二拍或第四拍。每小节完成一个基本舞步。舞步在全脚掌踏地和半脚掌垫步之间交替完成，通过膝盖上下屈伸弹动，使全身前后摇摆，并沿着舞程线绕场行进，属"游走型"舞蹈。特点是流动性大，动律感强，步法摇曳紧凑，风格热烈奔放。源于巴西，是巴西一年一度狂欢节的舞蹈。

斗牛舞*(paso doble)*用P表示。拉丁舞项目之一。音乐为旋律高昂雄壮、鲜明有力的西班牙进行曲。节奏为2/4拍，每分钟60~62小节。一拍一步，八拍一循环，特点是舞步流动大，沿着舞程线绕场行进，"游走型"舞蹈。舞姿挺拔，无胯部动作及过分膝盖屈伸。用踝关节和脚掌平踏地面完成舞步。动静鲜明，力度感强，发力迅速，收步敏捷顿挫，源于法国，盛行于西班牙，系据西班牙斗牛场面创作而成。男为斗牛士，[气宇轩昂](https://baike.so.com/doc/770440-815150.html)，刚劲威猛，女为红色斗篷，英姿飒爽，柔美多变。

牛仔舞*(jive)*用J表示。拉丁舞项目之一。旋律欢快，强烈跳跃，节奏为4/4拍，每分钟42~44小节、六拍跳八步。由基本舞步踏步、并合步，结合跳跃、旋转等动作组合而成。要求脚掌踏地，腰和胯部作钟摆式摆动。特点是舞步敏捷、跳跃，舞姿轻松、热情、欢快。源于美国，原是美国西部牛仔跳的踢踏舞，50年代爵士乐的流行，加速和完善了这种舞蹈，但风格上还保持美国西部牛仔刚健、浪漫、豪爽的气派。

其它

1924年，英国皇家舞蹈教师协会对华尔兹、探戈等社交舞进行规范整理，从此人们称之为"国际标准舞";二战后，英国皇家舞蹈教师协会又将拉丁舞进行规范并纳入"国际标准舞"范畴，列入正式比赛。至此，国际标准舞成为包括标准舞系列和拉丁舞系列两大类。由于它兼有文化娱乐的内涵和体育竞技的双重特点，以及很强的表演观赏性和技艺性，因此西方舞蹈界称它为"体育舞蹈"，很多国家将它纳入体育的竞技范畴，继而成立了各种体育舞蹈组织，并一致努力于促进体育舞蹈事业的发展。

1992年体育舞蹈被列为奥运会表演项目。2010年广州亚运会体育舞蹈首次成为亚运会正式比赛项目。

舞姿要求

国标舞，除了特殊的动作外，一般舞步与动作，只要四肢灵活，具有音乐感，都可顺利地完成。假如，舞步与姿势没有正确技巧，而是用不大恰当的方法去完成;则往往做成不良姿势，导致在跳舞时产生不协调现象，增加意外的困难和形成姿势的扭曲。

许多人在某种程度都有姿势上的问题，由于初期动作简单，这种问题一开始不会有太大的影响，所以常常不被注意，但当你跳到高级技巧的时候，总有一天这些问题会显现出来。

在舞蹈来说，身体垂直被视为最重要的一部份，因为只有身体垂直，重心才能到达地面;很多人站立时，还可以做到身体垂直，一旦身体移动时，就变得或多或少的扭曲，以致指影响正常的活动。这种现象，正如很多跳水运动员，站在跳台上，外表上都是很直的，但由于身体内在因素存在问题，或者动作技巧不到家，在空中的表现，就会产生动作变形，落水时，身体就会不垂直，水花四溅。

这就像我们跳舞，身体内在没有调节好，当两足交替，重心过渡的时候，身体就不能够保持垂直，这样，重心就不能到位。为此，我们不但要学会外表身体保持垂直，还要调节好身体各部份的机能，做到舞蹈中的直腰，做到舞蹈中的身体垂直。

如果以平常的眼光去看，在黑池第一，二轮比赛就被淘汰下来的选手，他们的站姿与握持姿势跟进入准决赛的选手相比，两者，外表并无特别的区分;但只要细心观察，则内外有明显的差异。例如，身体与手架，是否会过份松软或僵紧，或者是身体某部份显得僵硬，而另一部份则过于松软;这样，对于你的移动或动作，准确度就会受到影响，姿势就会出现或多或少的变形。

在实际应用中，每个人都懂得把身体拉直伸展，但是否会因为过了头，形成不良的效果，这就要好好地捡查，例如:腰部是否过份用力来挺起，这样，从外表看起来，身体虽然直了，却使腰部变得僵硬(死腰)，使得动作转动不灵。所有这些不显眼的微少差异，将会形成不同的缺陷，或多或少会影响正常的发挥.当跳到越高级的时候，这些缺点就会越来越显露出来。

跳舞时，非常讲究基本姿势正确，包括[脊柱](https://baike.so.com/doc/5430992-5669284.html)保持垂直(舞蹈的直腰)，同时，腰胯要放松，做到丹田控制呼吸(横隔膜逆式呼吸)，因此，要取得良好的姿势和内在力量，最好的方法是记住一些最基本的要点:

一，站立时，悬顶拔背，气沉丹田，这样可使背肌往上伸展，脊柱保持中正不偏，同时，可以增加颈部到腰腹的长度，更重要的是使身体保持舞蹈的"直腰"。

二，耳根竖起，能起到精伸提起的作用，同肘，要感觉颈的长度，耳朵和肩膊的距离。

三，两肩松垂，两肘微微向下松沉，使身体重心不至提升.跳摩登舞时，握持不要夹得太紧，也不能大松软;要稳固，十分坚定，有弹性，不能僵硬。

四，确定收小腹，利用丹田内气控制呼吸(横隔膜逆式呼吸)，胸部要非常舒松自然。

五，人在水中跟地面一样，可以通过呼吸使身体变轻.跳舞时，通过身体变轻，减少身体对腿部的压力。

六，头部的转动，要带动整个脊柱转动，而不是头颈单独转动。

七，腰胯要放松，膝部要保持微曲和松弛，感觉腰腿至脚大拇指的长度。

八，上半身要往上伸拔，下半身则要往下松沉，使得脊柱像吊着的铁链一样，既松垂毕直而又灵活，这样，从中腰起，上下就有一种对拉的抗衡力，犹如禾苗的生长，根往下生，茎往上长;使身体放长，增加身体上下的抗衡力，抗衡力越大，就越能增加弹性和爆发力.这样，就会有更好的表现。

步法要素

1、**步速**:这是指运步的速度，国际标准交谊舞舞步中一个时间概念上的元素。国际标准交谊舞的步速有常步、快步、慢步、超快步、加长步、"静止"步。

快步――快步就是比常步快的步速，一般情况下，一个常步占一个时间段，我们把它称为一个"常步时"，一个快步就是1/2个常步时。

慢步――慢步就是比常步慢的步速，一般情况下，一个常步时为1，慢步时就是1+1。

超快步――这还是以常步为衡量标准，比快步更快的步速。一个超快步只占1/4常步时，甚至更小。

加长步――这是一种特殊处理的步速，它既不是常步，也不是慢步，通常情况下，它是比常步要长一点的舞步，约是1.5个常步时。特别要说明的是:加长的这0.5的步时，或是从前一个常步时中"刮"来的，或是从后一个常步时中"刮"来的。这也就是说，只要有加长步，那么它前面或者后面就会是一个不完全的常步。我们所以不用1.5+o.5来说明加长步，是因为加长步不是1.5常步时，加长步的步时有多长，完全根据具体情况而定。它的公式是:加长步+不完全常步=2个标准常步。(一般情况下，用慢步再加长，舞步就会显得太滞重，所以，加长步一般就是常步加长)。

"静止"步――这也是一种特殊处理的步速，国际标准交谊舞中没有绝对的静止，只有相对的静止，所谓"树欲静，而风不止"，看似不动而又感觉在动的舞步。这种国际标准交谊舞舞步通常占2~3个常步时。需要说明一点:"静止"步和造型还不是一回事。

国际标准交谊舞不同的舞种，其基本步法组合在步速的组合上是不同的。一般分为两大类。

一类是平均步速类:例如慢三步，快三步，华尔兹，维也纳华尔兹，南京小拉舞，北京平四舞等等。这一类舞种步速的特点就是一步占舞曲音乐的一个节拍，当然，这个一步指的是在这个国际标准交谊舞舞曲音乐中的常步。整体运步规律上，国际标准交谊舞舞步的步速是平均的。

一类是快慢步速类:这一类舞种的基本步法组合是由快步和常步或者是由常步和慢步组合而成的;有的舞种甚至用快步，常步，慢步三种步速组成。例如:中四步，慢四步，拉丁舞伦巴，东方伦巴舞等等，都是由两种步速组成的基本步法组合;大禹步舞，探戈，狐步舞，则是用三种及以上的步速作为基本步法的形态。总之，这一类国际标准交谊舞舞种，在整体运步规律上，舞步的步速是有快慢的，而不是平均的。

2、**步距**:这是舞步中一个空间概念上直线度量的元素，它指的是国际标准交谊舞运步中每一步定位的瞬间，两脚间的距离(两脚支撑点间的距离)。国际标准交谊舞的步距一般地分为一步，半步，超大步，碎步，立步。

国际标准交谊舞一步――以中国人的形体平均常数为依据，通常的一步，两脚间的间距是75公分。因此，国际标准交谊舞舞步一步的步距就是75公分。

国际标准交谊舞半步――两脚间间距不足40公分的，我们称为半步。

国际标准交谊舞超大步――两脚间间距超过75公分的，我们称为超大步。

国际标准交谊舞碎步――两脚间间距小于40公分，并且破常规快速运步的舞步，我们称为碎步。

国际标准交谊舞立步――两脚合并在一起的舞步，我们称为立步。

步距的大小，一是体现每一个舞步是否展示的到位，饱满，恰当;二是关系到前后舞步的展示质量;三是关系到舞伴间的配合效果。在通常情况下，凡是旋转，大角度变方向时，步距就要相对缩小。这个常识要经常念叨，成为一种下意识的技能最好。国际标准交谊舞是舞蹈艺术，不是机械加工，上述的数据都是参考标准，国际标准交谊舞实践中，大家一定要具体情况具体对待。

3、**出步方向**:这是舞步中一个空间概念上弧线度量的元素。他指的是交谊舞运步中，脚形的变化方向。通常以脚尖，脚跟，脚内侧，脚外侧为参考点变化脚形。出步时脚形方向的正确与否，直接影响交谊舞动作的质量。特别是在大角度旋转动作中，脚形方向的正确是旋转角度到位的关键因素。常用的出步脚形方向有直步，横步，切步，扣步。

国际标准交谊舞直步――面向舞程线，双脚并拢，脚尖方向为正前方，脚跟方向为正后方。保持脚形方向前进或后退就是直步前进或直步后退。

国际标准交谊舞横步――以直步为参考点，向脚外侧方向平移的舞步就叫横步。有左向横步，右向横步。

国际标准交谊舞切步――以直步为参考点，向前运步时，动作腿的脚形由直步形态悬空变化成脚内侧朝向前进方向的舞步叫切步。一般切步脚形变化的角度为90度，也有左右两种切步。

国际标准交谊舞扣步――以直步为参考点，向前或向后运步时，动作腿的脚形由直步形态变化成脚外侧朝向前进方向的舞步叫扣步。一般扣步脚形变化的角度也是90度，也有左右两种扣步。

国际标准交谊舞出步方向的脚形变化在交谊舞实践中还有很多细微的具体情况，在180度的每一个点上，都有其具体的脚形方向，但基本上是分属上述四种脚形方向，在此就不细述了。

国际标准交谊舞是一种雅俗共赏，全民参与的舞蹈，从舞蹈体裁的特性上说，国际标准交谊舞的舞步是没有什么高难度舞步的。不管是学舞，还是跳舞，你只要从这步法三要素上去琢磨，再难的舞步都不会难。国际标准交谊舞的身法，手法也可以参考这三要素。

中国发展

1984年体育舞蹈传入中国

1986年成立"中国国际标准舞总会"

1987年举办了"第一届全国国际标准舞锦标赛"

1989年8月，国家体委成立了体育舞蹈俱乐部

1993年12月举办了"中国上海、北京世界杯体育舞蹈锦标赛"(中国首次被认可的世界性公开赛)

1994年"中国国际标准舞协会"和"国际标准舞学院"相继成立

1996年5月体育舞蹈协会首次派考察团参加世界著名的英国"黑池"71届舞蹈节

如今，体育舞蹈在中国已经非常流行，加上国家的重视，中国参加体育舞蹈英国黑池舞蹈节比赛的选手已经非常多，水平也已经非常高。

舞蹈欣赏

欣赏形体美:在比赛中，选手不仅技艺超群，而且都以其优美的形体外貌使裁判和观众为之倾倒，优美的身体造型与音乐的协调配合能够极大地满足人们的审美心理要求。因此，在这样一个较量美的运动项目中，优美的身体形态也就成为夺取好成绩的必要条件。

欣赏音乐美:音乐是体育舞蹈的重要组成部分，音乐是一种表现艺术，它以声音来表达创造者和表演者的内心世界。因此，在观赏舞蹈时，可以随着音乐的旋律产生联想与想象。在观看体育舞蹈比赛时，要欣赏音乐与动作的有机结合，动作必须符合音乐的特点，巧妙地把技术动作、乐曲的旋律、节奏以及个人的风格和谐地组织起来。

欣赏动作美:根据体育竞赛的竞技性特点，由动作、技术和战术综合表现的动作美，是观赏体育竞赛的核心内容。选手在不同的舞种表演中，寻求和表现不同的风格。体育舞蹈比赛中，运动员利用自己的身体条件和表演风格，把具有各自特色的动作表演得那样娴熟、完成足够数量的精彩的难度动作组合，做到动中有静，静中有动，舒展流畅，连绵不断，使外表的动作与内在的情感融为一体，加上优美动听的音乐，令观众陶醉在美的艺术之中，充分得到美的享受。

国际标准舞

以下为国际风格的标准舞，包括华尔兹、探戈、狐步、快步和维也纳华尔兹。其中音乐速度并不总是固定的，但大都在一个特定范围内。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 舞种名 | 英文名 | 发源地 | 节拍 | 速度(小节/分) | 别称 |
| 华尔兹 | Waltz | 德国 | 3/4 | 29 | 慢华尔兹、慢三步、圆舞曲 |
| 探戈 | Tango | 阿根廷 | 2/4 | 33 | 欧洲探戈 |
| 狐步 | Foxtrot | 美国 | 4/4 | 29 | 慢四步 |
| 快步 | Quick Step | 美国 | 4/4 | 48~50 | 快四步 |
| 维也纳华尔兹 | Viennese Waltz | 奥地利 | 6/8 | 60 | 快三步 |

国际拉丁舞

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 舞种名 | 外文名 | 发源地 | 节拍 | 速度(小节/分) | 别称 |
| 伦巴 | Rumba | 古巴 | 4/4 | 27 |  |
| 恰恰恰 | Cha-cha-cha | 墨西哥 | 4/4 | 30 | 查查查 |
| 桑巴 | Samba | 巴西 | 2/4或4/4 | 50 | 桑巴 |
| 斗牛舞 | Paso Doble | 法国(尽管很多人认为是起源于西班牙的，那是一个错误) | 2/4或6/8 | 62 |  |
| 牛仔舞 | Jive | 美国 | 4/4 | 44 | 捷舞 |

慢三步舞是属于三步，三步，顾名思义，就是每一小节有三拍。它的重音在第一拍，后两拍是弱音，节奏是"强，弱，弱"。我们说过，在男士请了女伴之后，摆好舞姿，男舞伴前进左脚，女舞伴后退右脚，那么在慢三中，对于男士，第一小节的重音在左脚，第二小节的重音就换到了右脚，以后都是重音在左右脚轮换。对于女舞伴亦是一样，第一小节的重音在右脚，第二小节的重音就换到了左脚，接着轮换。这是与慢四非常明显的不同。慢三最简单的舞步是直步，初学者往往以为是跳舞，就不知道脚该往哪儿放了，其实和走路差不多，只不过是加上了对音乐的理解。对于慢三，我们说第一拍即重拍步子要大一些，二三拍为弱拍，步子作为调整。男士出脚应直着往前伸，有的初学者怕踩着女伴的脚，脚步往旁边走，即不符和慢三的跳法，又显得不好看。其实只要男女双方和着音乐的节奏，同时前进或后退，是不会踩着对方的脚的。慢三中的内侧旋转也是基本步之一，男女舞步都是一样的，只不过是男舞伴先出的是左脚，女舞伴先退右脚. 首先女舞伴侧退右脚，男舞伴出左脚在女舞伴两脚之间，这时，男舞伴以左脚为轴，女舞伴以右脚为轴，旋转180度后，男舞伴后退右脚，女舞伴前进左脚，这是第二拍了。最后一拍，男舞伴后退左脚，并在右脚左侧，女舞伴前进右脚，并在左脚右侧，两人的舞姿成闭位。注意，旋转了180度后，为了保持舞程线的方向，男舞伴在以后的跳法中应后退，若想还原，再旋转180度即可。这时男舞伴应后退右脚，女舞伴前进左脚....同前面一样。基本步其实很简单，所有的花样都是从基本步中演变而来，掌握好了基本步才能更好地掌握更多的花样.当然这些都是纸上谈兵，大家还要多与"舞"林高手们切磋，这才是真着。

快三步舞是最难跳的，快三跳得好坏与否，表现了一个人跳交谊舞水平的高低。快三属于三步，自然是三拍一个小节，重音在第一拍。但是由于是快三，就说明了它的节奏比起慢三来要快的多。快三的舞姿与慢三稍稍有些不同，原来男孩的右手在女孩左肩胛骨下方，在跳快三的时后，右手可向左后方稍稍移动，大概是到了女孩脊柱中央。且男女舞伴不能离得太开。这是因为，在跳快三时，大部分时间是在快速旋转，这种舞姿便于男孩用力带动女孩[旋转](https://baike.so.com/doc/5401822-5639479.html)。快三的步伐很简单，常用的只有内侧旋转，虽然跳法与慢三一样，但是由于快三的节奏比慢三要快的多，所以若是还和慢三一样，用三拍跳三步来完成这个动作是无法跟上节奏的。因此，在跳快三的时候，我们说三步并作两步，其中最主要的是重心的移动。

首先男孩出左脚在女孩两脚之间，男孩略抬起右脚，重心在左脚，女孩略抬起左脚，重心在右脚。男孩以左脚为轴，女孩以右脚为轴，逆时针旋转180度，这时重心不变，男孩的右脚和女孩的左脚并在自己另外一只脚的旁边，脚尖着地，但不支持身体，男孩的重心依旧在左脚，女孩的重心依旧在右脚，这样完成一个小节。下一小节，男孩后退右脚，女孩前进左脚，同上节跳法一样。可见快三的跳法较为简单，但快速的旋转，决定了它是一高难度的舞种，但是只要多多练习，是不难掌握的。国标中的快三叫维也纳华尔兹，是一小节跳三步的，但跳法与慢三略有不同。

慢四步舞同慢三一样，从它的名字我们可以想到，慢四的节奏是四拍一个小节，它的重音是一、三拍，或者就是第一拍。与慢三不一样的是，慢三的重音在第一拍，由于它是奇数拍，所以重音在左右脚轮换，而慢四不一样，由于是偶数拍，重音始终在左。当然这是对男孩而言，女孩的重音就始终在右脚了。

慢四的跳法最基本的有两种，一种是等间隔地跳法，另一种是两慢两快的跳法，不论哪一种跳法，都要遵循一定的原则。慢四是一种慢节奏的舞蹈，所表现出来的应该是从容不迫，雍容华贵。同慢三不一样，慢四的起伏不明显，可以说是没有，而且四拍一个小节。对于旋转，显然要比慢三来得游刃有余。总的说来，慢四比慢三要容易跳得多。

所以，舞会上的慢四的舞曲总比慢三多。当慢四的舞曲较慢时，我们可以采用等间隔的跳法，根据舞曲的节奏，四拍一小节，每一拍走一步。至于舞姿等等，都同慢三是一样的。走直步时，可以前两拍步伐稍大，后两拍作调整。要注意，对于男孩，重音始终在左脚(女孩在右脚)。当舞曲的节奏稍快时，可以采用两慢两快的跳法，即"慢--慢--快-快"。慢拍包含舞曲的两拍，快拍包含一拍。这样实际上一小节包含六拍。初学者可跳第一种慢四，简单易学，好跳。当然，第二种跳法节奏感强，花样多一些。

伦巴起源于[古巴](https://baike.so.com/doc/799929-846238.html)，是一种一向为人们所喜欢的舞步，享有"拉丁舞之灵魂"的美誉。伦巴的[音乐节拍](https://baike.so.com/doc/1726003-1824752.html)是4/4拍，重音在第一和第三拍。伦巴的基本舞步是合着音乐节拍，由快、快、慢的动作所合成的。两个快步是横步，跟着是一个慢步，就完成一个步法。伦巴的每个舞步有两个动作，一个是迈步，另一个是重心的移动;一只脚踏在地上，重心保持在另一只脚，在跨步时逐渐改变重心。

探戈(tango)是一种双人舞蹈，源于非洲，但流行于阿根廷。伴奏音乐为2/4拍，[探戈](https://p1.ssl.qhmsg.com/t012a11b61399403999.jpg)但是顿挫感非常强烈的断奏式演奏，因此在实际演奏时，将每个四分音符化为两个八分音符，使每一小节有四个八分音符。探戈舞曲一般是4/4节拍。每小节可运行两个慢步或者四个快步。特殊情况下也有在一拍里运行两步的并式或锁式变化。

1. **常步分身连步：**是探戈的基本舞步，按照不同的需要，可只用一步，也可连用两步，但不能连用三步，节奏形式是S。连步是常用的连接舞步，有两种形态，即由C、P发展到P、P的称为分身连步;由P、P发展到C、P的称为合身连步。节奏形式是Q、Q，有时也可用S表示。

探戈的起步方位是面向L、O、D。由于C、B、M、P的关系，运步方向实际上是朝斜墙位发展。但这种发展不是直线的，而是呈圆弧状向L、O、D方向延伸。

⑴S:男进左，女退右。有强烈的侧身和C、B、M、P。

⑵S:男进右，女退左。男右肩引导，女左肩引导。使横行感增强并造成运动轨迹的圆弧形发展。

⑶Q:男进左，女退右。有强烈的侧身和C、B、M、P，在侧身动作达到极点时，利用身体右侧的反作用力，向下一步快速发展。

⑷Q:双方适度右转。男迅速改变右脚方位，女在横移中改变左脚方位，形成面墙位的P、P(即分身到开位)。

**2. 侧行左转90度并步**

侧行是P、P上的同步前进。要特别注意脚尖不能指向前进方向。第二步的运行既要保持C、B、M、P的要求，又要按照男稍前，女稍后的程序和位置进行。

⑸S:男左、女右同时横移前进一步。

⑹Q:男右、女左向深度C、B、M、P发展，注意在越过支撑脚时，应依照男先、女后的程序，不可同时拥挤而过，落脚后开始左转。

⑺Q:完成90度左转，在面L、O、P方位上，男横左，女横右，形成C、P。

⑻S:男并右，女并左，注意脚下并步的错位形态和女伴状况位置的还原。此外，在练习中要学会迅速而不城中痕迹地把重心转移到并拢的脚上，以便下一步的运行。

3。左转前进步

⑼Q:男进左，女退右，有侧身。

⑽Q:男横右，女横左，向右外侧(O、P)发展。

⑾S:男退左，女进右，经过深度C、B、M、P转化到O、P，三步完成135度~180度的左转。

⑿Q:男退右，女进左，有侧身。

⒀Q:男横左，女横右，形成C、P。

⒁S:完成并步，要求同前。后三步完成90度~225度这种舞步的旋转度可自行调整。六步内完成的旋转度，在270度~405度之间变化，初学者最好按照360度走位置。

门派

国标舞共有六大门派，拉丁舞的部份有两个门派，摩登舞则有四大门派，摩登舞的四大门派分别是"Traditional"、"Body"、"Square"and"Round"等四个门派。

**Traditional**

Traditional门派顾名思义是国标舞界最早的一批元老们如"Len Scrivener"、"Victor Silvester"等为代表人物。

**Round**

Round门派则是由一对身高相差甚多的舞者，为了克服彼此身高的差距，而发展出来的门派，他们在音乐旋律及柔软方面，有其独特的表现。

**Square**

Square门派的创派者，也是身高相差甚多，只是这两对之中，一对是男士高很多，另一对是女士较高，这一对舞者跳舞时表现的特质是非常的强而有力。

**Body**

Body门派的创派者，是一对教出很多冠军选手的舞者所发展出来的，他发现到Round门派的"柔"及Square门派的的"刚"，于是综合了两派的优点，而发展出自己的门派，他的教学方式，非常的系统化并简单化，常用Walk的方法来作示范。

礼仪

国标舞已为越来越多的人关注，并且越来越多的人开始跳国标。那么在跳国标舞时有什么需要遵从的礼节呢?国标礼节包括请舞、领舞、[共舞](https://baike.so.com/doc/4339839-4544782.html)和谢舞四个环节。

请舞：又叫邀舞。舞曲响起后，男士听清楚音乐的节奏和所跳的舞蹈是几步舞后，应主动走到女士面前邀请对方跳舞。一般来说，跳舞是男士主动邀请女士，但并不排除女士邀请男士的形式。男士邀请女士跳舞时，女士可以拒绝，但要很有礼貌第婉言谢绝;相反，当女士主动邀请男士跳舞时，男士即使不会跳舞，也不可以拒绝女士。男士或女士邀请有舞伴的女士或男士跳舞时，首先要得对方舞伴的同意，然后才能邀请对方。

领舞：是邀请到舞伴后带对方到舞池中去跳舞。做法有两种:如果在正规场合中跳舞，男士要用右手或左手，牵带女士的左手或右手，掌心向上;如果是在非正式场合中或者是同事、朋友及比较熟悉的人在一起跳舞，邀请舞伴后，以男士在前、女士在后跟随的方式去做。

共舞：是男士和舞伴随着音乐共同跳舞的过程。在共舞时，应当保持优美的舞姿，遵循跳舞场合的礼节。在共舞过程中，男士对女士应多关照，始终以礼相待。引带手势要清楚，不要用力，直至一支舞曲结束。

谢舞：是男士领带女士共舞结束时以有礼节的形体动作向舞伴表示谢谢和再见。根据音乐结束时的旋律，男士左手举高引带女士向左旋转一圈或两圈，以示感谢。此动作要求男士掌握动作要领，讲究规范，高标准，高质量的完成。

参加舞蹈比赛或者在娱乐场所表演时，舞蹈礼节包括请舞、领舞、起舞、共舞和谢舞五种方式。请舞、领舞、共舞的要领与常规跳舞时相同。起舞表示在音乐开始之前的起势动作。此时，男女要分开相向站立，男士正面站立，以左手邀请，虎口向上;女士侧身站立，看到男士的起势动作后，有两种回应:一种是直接交手共舞，另一种是双手携裙，右脚在左脚后，左膝微屈，以示诚意，然后交手共舞。谢舞要正面对评委或者观众。不管哪种礼节，都要求舞者高标准、高质量地完成。

舞场礼仪：国际标准交谊舞是集娱乐、健身与美育于一身的有益活动。对增进健康、陶冶情操有积极的作用，故跳舞要做到姿态美和心灵美，在舞场上要注意一下礼仪。

1. 参加舞会时应该注意仪表，衣着，须发应该整洁，行为举止应文雅，邀请舞伴要大方有礼貌，跳舞前应先征得舞伴的同意，跳完舞应向舞伴致谢。

2. 在舞场不可大声喧哗或随便穿行，应遵守舞场规定。

3. 跳舞时要运步自然、潇洒，不要做怪动作。舞伴间要相互尊重，根据对方的水平跳出各种花样。不要苛求对方，更不要显出不耐烦的神态。男伴在领舞时，可作轻微的推、拉、扭、按，向女伴示意。

名词术语

1. 舞程向:在一个舞池中，为避免互相碰撞而规定舞者必须按逆时针方向行进，这个行进方向叫舞程向。

2. 舞程线:(简称L、O、D)沿舞程向方向行进的路线叫舞程线。在跳交谊舞时，为了防止碰撞，有序进行，必须有规定的行进路线。因此，国际标准舞中规定，舞者必须向逆时针方向进行，这个路线就叫做舞程线。

3. 舞姿:泛指舞者跳舞的姿态。

4. 合对位舞姿(闭式舞姿):合指男女交手握抱;对指男女面对面。泛指男女面对双手扶握的身体位。

5. 开式舞姿:指男士的右侧与女士的左侧身体紧密贴靠，身体的另一侧略向外展开成"V"形的站立或行进的身体位置。

6. 影子位舞姿:男女舞伴向同一方向重叠而立，形影相随的身体位置。以女士居前较常见。

7. 升降动作(起与伏):是指在跳舞是身体的上升与下降。升降动作是在膝、踝、趾关节的屈和伸动作的转换中完成的。

8. 节奏:指一定规律反复出现、赋予音乐以性格的具有特色的节拍。

9. 速度:指音乐速度，即每一分钟内所演奏的小节总数。

10. 组合:两个或两个发上的舞步型的结合。

11. 套路:由若干个组合而串编成一套的完整的舞步型。

12. 基本舞步:构成一种特定舞蹈的基调舞步型。

13. 擦步:当动力脚从一个开位向另一个开位移动时，必须先与主力脚靠拢，而重心不变的舞步。

14. 滑步:指在第二步双脚并拢的三步组成的舞步。

15. 锁步:两脚前后交叉的舞步。

体育舞蹈的记分方法以顺位法为依据。舞程的方向是逆时针方向。体育舞蹈比赛的场地是长方形。体育舞蹈比赛是所有参加同一组别的选手同时进行比赛。体育舞蹈的裁判是直接判名次的。体育舞蹈比赛场地长的两条边线叫A线。体育舞蹈比赛团体舞成人不少于5种舞。体育舞蹈成人摩登团体舞比赛的音乐时间定为4'30-5'30包括进退场地。体育舞蹈比赛时上场裁判员的人数必须是单数的。体育舞蹈比赛从预赛至半决赛采用淘汰制比赛方式。体育舞蹈比赛中决赛采用顺位法决定单项和全能的名次。体育舞蹈比赛时除团体舞以外，预赛时每曲1'30 。全国性、国际大赛设裁判员7-11名。成人拉丁团体舞的音乐时间定为4'30-5'包括进退场地。体育舞蹈比赛自始至终在主持人的指挥和控制下运行。在摩登舞比赛中女士穿不过脚踝的船鞋。

体育舞蹈比赛场地的大小是23米×15米。体育舞蹈团体舞比赛一般由8对选手组成。体育舞蹈比赛专业选手的背号为黑底白字。体育舞蹈比赛业余选手的背号为白底黑字。

体育舞蹈比赛场地短的两条边线叫B线。体育舞蹈比赛时除团体舞以外，决赛时每曲2'30。拉丁舞比赛中不许做的动作是跪腿、劈叉、踢腿和托举上肩。在体育舞蹈比赛中少年团体舞不少于3种舞。

国际体舞舞蹈比赛一般分为职业组和业余组两大类。职业组分为职业组和职业新星组。规则规定凡在上一赛季获得职业组比赛前6名的选手不得参加职业新星组的比赛。

世界体育舞蹈比赛的专业裁判获得学士资格必须掌握5种舞蹈的50个以上的动作组合。世界体育舞蹈比赛的专业裁判获得会士资格必须掌握5种舞蹈的100个以上的动作组合。世界体育舞蹈比赛的专业裁判获得范士资格必须掌握10种舞蹈的100个以上的动作组合，并兼有考官资格。体育舞蹈比赛从预赛至半决赛采用淘汰制比赛方式。世界体育舞蹈比赛分专业和业余，每类都有不同级别和层次的比赛。在拉丁舞比赛中，男士一般穿黑色舞鞋，女子穿高根有襻凉鞋，鞋可加镶嵌亮饰。

伦巴舞被称为拉丁舞之魂。摩登舞比赛男女必须交手跳舞。恰恰舞由非洲传入拉美后，在古巴获得很大发展。国际标准舞比赛起始于英国。华尔兹舞在18世纪被誉为“欧洲宫廷舞之王”。恰恰舞是模仿企鹅姿态创编的舞蹈。狐步舞起源于美国黑人舞蹈。摩登舞、拉丁舞和团体舞被称为“现代国际标准舞”。桑巴舞是在移动时沿舞程线绕场进行，因此它是拉丁舞中行进性的舞蹈。华尔兹亦称圆舞，是现代舞中历史最悠久，生命力最强的舞蹈形式。维也纳华尔兹起源于奥地利北部山区农民舞。

斗牛舞的音乐是2/4拍。桑巴舞的音乐是2/4拍。牛恰恰舞的音乐是4/4拍。牛仔舞的音乐是4/4拍。伦巴舞的音乐是4/4拍。华尔兹舞的音乐是3/4拍。狐步舞的音乐是4/4拍。探戈舞的音乐是2/4拍。快步舞的音乐是4/4拍。维也纳华尔兹舞的音乐是3/4拍。恰恰舞是4拍走5步。

国际奥委会于1995年4月决定，给予体育舞蹈以准承认资格。桑巴舞起源于巴西。斗牛舞是1拍跳1步。团体舞是摩登舞和拉丁舞的混合舞。探戈舞步独树一帜，斜行横进，步步为营，俗称“蟹行猫步”。

斗牛舞的音乐是60小节／分钟。牛仔舞的音乐是44小节／分钟。桑巴舞的音乐是48-56小节／分钟。

伦巴舞的音乐是27小节／分钟。恰恰舞的音乐是29-32小节／分钟。狐步舞的音乐是30小节／分钟。

快步舞的音乐是50小节／分钟。华尔兹舞的音乐是28-30小节／分钟。维也纳华尔兹舞的音乐是60小节／分钟。探戈舞的音乐是30-34小节／分钟。

斗牛舞起源于西班牙。伦巴舞起源于古巴。拉丁舞起源于非洲和拉丁美洲。体育舞蹈于1997年9月4日正式成为国际奥林匹克委员会委员。伦巴舞是四拍走3步。摩登舞包括华尔兹、探戈、狐步、快步和维也纳华尔兹。国际标准舞包括两个舞种的摩登舞系列和拉丁舞系列10大类。

拉丁舞包括伦巴、恰恰、牛仔、桑巴和斗牛。目前世界上的探戈类型有阿根廷式、英式、美式、和台湾式。探戈舞的风格是动静交织，潇洒奔放，头部左顾右盼，快速转动。在拉丁舞中的身体重心有3个。

"S"在体育舞蹈中为英文Slow的缩写，意为慢。一般跳两拍一步。“Q”表示该动作要快，一般跳一拍一步。

重心所在的舞步叫实步。舞蹈中的平衡是身体重心的准确分配。组合是指两个或两个以上的舞步型的组合。准线是指双脚的位置或双脚方向与房间的关系。舞姿泛指舞者跳舞的姿态。滑步指在第二步双脚并拢的三步组成的舞步。节奏通常指以一定规律反复出现、赋予音乐以性格的具有特色的节拍。体育舞蹈的音乐速度是指每一分钟内所演奏的小节总数。交谊舞的步伐要素包括步速、步距、出步方向。体育舞蹈足迹图示法是右脚部分用实心画法，较易分辨。

1904年英国皇家舞蹈教师协会成立。

1947年在德国柏林举行了首届世界交际舞锦标赛。

1959年举行了第一届业余和职业舞蹈世界锦标赛，此后每年举行一次。

1960年拉丁舞被正式列入世界国际标准舞锦标赛比赛项目。

1964年国家标准舞又增加新的比赛项目--队列舞。

体育舞蹈赛事活动中，英国的黑池舞蹈节是人们最关注的、也是级别最高的赛事，首届黑池舞蹈节于1920年在英国皇家舞厅举办，此后每年5月的最后一周在英国黑池举办。

体育舞蹈按舞蹈的风格和技术结构分为摩登舞和拉丁舞两大类。按竞赛项目可分成三类，即摩登舞、拉丁舞和队列舞。

体育舞蹈基本身体位置：

1. 闭式位：指男、女面对面，且女士略靠男士右侧，男士右手放在女士背后左肩胛骨下半部，左手与女士右手扶握的身体位置。

2、分式位：泛指男、女面对面，分开约一臂距离的身体位置。

3、测行位：指男士的右侧与女士的左侧靠近或紧密接触，而身体的另一侧向外展开成“V”字形站立或行进的身体位置。

4、外侧位：指在标准舞中，男、女舞伴的一方向另一方的右外侧或左外侧前进所形成的身体位置。

5、并肩位：指在拉丁舞中，男、女面对同一方向肩臂相并的身体位置。

6、影子位：指男、女舞伴面向同一方向重叠而立，形影相随的身体位置，以女士居前较常见。

7、扇形位：指女士在男士的左侧相隔一个半手臂的距离，女士的身体与男士的身体形成扇形排列并转向男士的身体位置。

体育舞蹈常用技术术语：

1、升降：指在跳舞时身体的上升和下降，升降动作是在膝、踝、趾关节的屈伸动作的转换中完成的。

2、摆荡：指舞者在身体上升做斜向或横向移动时，像钟摆一样地身体摆动起来。

3、滑步：指在第二步双脚并拢时第三步的舞步。

4、刷步：指当动力脚从一个开位向另一个开位移动时，必须先与主力脚靠拢而重心不变的舞步。

5、追步：指在标准舞或拉丁舞中，一拍跳两步的舞步。

6、平衡：指在舞蹈中身体重心的准确分配。

7、锁步：指两脚前后交叉的舞步。

8、轴转：指一脚脚掌的旋转，另一脚处于或前或后的反身动作位置。

9、方向：指在一个舞步结束时双脚在舞池中面对、背对或指示的方向。方位必须指向舞步运行的方向。

体育基础理论知识点

**体育健康**

一、体育运动常识

1、剧烈运动时和运动后不可大量饮水

　　剧烈运动时，体内盐分随大量的汗液排出体外，饮水过多会使血液的渗透压降低，破坏体内水盐代谢平衡，影响人体正常生理功能，甚至还会发生肌肉痉挛现象。由于运动时，需要增加心跳、呼吸的频率来增加血液和氧气，以满足运动需要。而大量饮水会使胃部膨胀充盈，妨碍膈肌活动，影响呼吸;血液的循环流量增加，加重了心脏负担，不仅不利于运动，还会伤害心脏。此外，大量饮水会使胃酸浓度降低，影响食物消化。长期大量运动后饮水容易得胃病。

2、进餐后不宜运动

进餐后需要较多的血液流到胃肠道，帮助食物消化与养分吸收，如果这时参加运动就会造成血液流向四肢，妨碍胃肠的消化，时间一长就会导致疾病。体弱者进餐后血压还会降低，称为餐后低血压，外出活动容易跌倒。长期餐后运动容易得盲肠炎。饮酒后不可进行游泳等运动项目。

3、在不适当的地点运动会带来伤害

　　由于运动的基本功能是通过呼吸从外界摄入大量新鲜氧气，以满足健康的需求，故运动前一定要选择好地点，以平坦开阔，空气新鲜的公园、河滩、体育场等处最佳。

　　4、不要在情绪不好的时候运动

　　运动不仅是身体的锻炼，也是心理的锻炼。当你生气、悲伤时，不要到运动场上去发泄。运动医学专家的解释是：人的情绪直接影响着身体的生理机能，而情绪的变化又产生于大脑深部，并扩散到全身，在心脏及其他器官上留下痕迹，这种痕迹将影响人体机能的健康。

二、运动保健常识

　 1、不要蹲坐休息

　　这是非常普遍的做法，运动结束后感觉累了，就蹲下或坐下认为能省力和休息，其实，这是一个错误的做法。健身运动后若立即蹲坐下来休息，会阻碍下肢血液回流，影响血液循环，加深肌体疲劳。严重时会产生重力性休克。因此，每次运动结束后应调整呼吸节奏，进行一些低热量的活动，例如慢步走走，做做几节放松体操，或者简单深呼吸，促使四肢血液回流心脏，以利于还清“氧债”，加快恢复体能、消除疲劳。实在体力不支时也可让同伴搀着走走。

　　2、不要贪吃冷饮

　　运动往往使人大汗淋漓，尤其是在夏天，随着大量水分的消耗，运动过后总会有口干舌燥、急需喝水的感觉，以年轻人为主，大多喜欢买一些冷饮解暑解渴。然而此时人体消化系统仍处在抑制状态，消化功能低下。若图一时凉快和解渴而贪吃大量冷饮，极易引起胃肠痉挛、腹痛、腹泻，并诱发肠胃道疾病。所以，运动后不要立即贪吃大量冷饮，此时适宜补充少量的白开水或盐水。

　　3、不要立即吃饭

　　运动时，特别是激烈运动时，运动神经中枢处于高度兴奋状态。在它的影响下，管理内脏器官活动的副交感神经系统则加强了对消化系统活动的抑制。同 时，在运动时，全身血液亦进行重新分配，而且比较集中地供应了运动器官的需要，而腹腔内各器官的供应相对减少。上述因素使得胃肠道的蠕动减弱，各种消化腺 的分泌大大减少。它需在运动结束20-30分钟后才能恢复。如果急忙吃饭，就会增加消化器官的负担，引起功能紊乱，甚至造成多种疾病。

　　4、不要骤降体温

　　运动时肌体表面血管扩张，体温升高，毛孔舒张，排汗增多。倘若运动后立即走进冷气空调房间或在风口纳凉小憩，或图凉快用冷水冲头，都会使皮肤紧缩闭汗而引起体温调节等生理功能失调，免疫功能下降而招致感冒、腹泻、哮喘等病症。

三、运动的健康常识

　　1、去正规的健身房锻炼。

　　选择专业的、有经验的教练。开始有计划的练习前，要进行相应的身体测试与体能检测。根据个人情况让教练量身定做训练计划。按照健身房的相关要求，依据教练提出的建议定期健身，是预防运动损伤最直接的好方法。

　　2、制定一个完善的、有规律的计划。

　　以减脂为例：一般来说，首先每周应安排2次力量器械训练，目的是提高脂肪的氧结合能力;其次每周安排2次强度较大的心肺功能练习，目的是增加健康系数。30分钟以上的练习，心率控制在约为70%--80%的最大心率，可以消耗更多的脂肪。最大心率是用220减去你的年龄而得来的。例如，一个20岁人的最大心率为220-20=200，他运动时每分钟心跳，应在200\*70%=140或200\*80%=160左右，这样可以消耗更多脂肪。

　　当然，每周2次简单的心肺练习，如肌体健身课，让你的健身过程更有乐趣。最后，还建议你做半小时的运动，仅散步或骑单车就可以。

　　3、关于运动前后的饮食，要依据个人情况。

　　一般来讲，进食后肌体要拿出一部分时间来组织消化，不宜马上运动，至少要在半小时后再开始。 健身后，肌体在20分钟内渴望补充能量，这时也是吸收最好的时段，如果你是运动员，在健身后20分钟内进食会超量恢复;但如果你要减脂，就一定要在健身结束30分钟后再进食。

　　4、我们极力呼吁，有氧运动时一定要喝水。

　　一般比较科学的方法是在练习15分钟之后补水250毫升，可用排尿的方式来检测你身体的摄入水量是否充足。如果排尿时无色，说明你不缺水。

　　1小时内的练习，水是最好的补能剂，但超过1小时的练习，就不仅仅要喝水了，在补水的同时，还要适量地补充一些运动饮料。另外，喝水有利于排汗，而排汗是使体温降低的好方法，所以，我们要抛弃运动时禁水的旧观念。

四、必看的运动小常识

　　一、健身要有计划：有计划锻炼是您快速达到目的的重要手段。因此要根据不同情况制定科学运动处方，盲目凭感觉训练都可能会适得其反。

　　二、健身三要素：科学训练，合理饮食，适当休息。

　　三、科学的饮食结构，碳水化合物55%，蛋白质25%，脂肪20%。

　　四、减体重≠减肥：多数人减肥总是以体重为唯一标准，但往往体重减轻了，看上去还是很胖，这说明了她减少的不是脂肪，而是其它组织，如肌肉、水份等。因此评判减肥的标准更主要的是体形及各部位的围度，体重只是一方面。

　　五、练得越多，出汗越多很容易造成反弹。盲目加大运动量，使体内汗液丢失过多，破坏了内环境，体力会明显下降，但肌肉组织和组织液丢失过多造成体能下降，不可能继续原来的运动量，很快体重又回升，看上去比原来还胖，因此一定按计划训练。

　　六、节食+大运动量不能达到减肥效果。人体处于极度疲劳状态，代谢水平非常低，从而抑制了脂肪作为能源物质的代谢，故不能减肥。

　　七、吃减肥药+减肥锻炼是非常错误的方法：您要知道目前世界卫生组织还没有认证，哪一个国家生产出真正的减肥药，何必浪费那么多的金钱去把所有减肥药试一遍呢?那种将吃减肥药+运动感觉更快的想法是没有科学根源的，它只会让你走向医院，只有合理的膳食加运动再运动才是真正的途径。

　　八、运动后应及时摄取果汁和酸牛奶。那种运动后不能吃、不能喝的运动理论，是没有科学依据的，合理的饮食结构+运动会让你事半功倍。运动后吃碱性食物会帮助体能恢复，加速脂肪代谢。根据您的体形、体质制定科学的运动处方吧，让运动无处不在。

**体育竞赛知识点**

奥林匹克运动会是国际奥林匹克委员会主办的世界规模最大的综合性运动会，每四年一届，会期不超过16日，是世界上影响力最大的体育盛会。

奥林匹克运动会发源于两千多年前的古希腊，因举办地在奥林匹亚而得名。古代奥林匹克运动会停办了1500年之后，法国人顾拜旦于19世纪末提出举办现代奥林匹克运动会的倡议。1894年成立奥委会，1896年希腊雅典举办了首届奥运会，1924年举办了首届冬奥会，1960年举办了首届残奥会，1976年举办首届冬季残奥会，2010年举办了首届青奥会，2012年举办了首届冬青奥会。

**奥运历程：** 自1896年首届至2021年，夏季奥运会已走过了125个年头，共举办32届。冬季奥运会历史相对较短，第24届冬奥会于2022年2月在中国北京举行。

“双奥之城”指既举办过夏季奥运会又举办过冬季奥运会的城市。继2008年夏奥会之后，2022年冬奥会花落北京，北京成为世界上首座“双奥之城”。

第29届夏季奥林匹克运动会2008年8月8日晚上8时整在中国首都北京开幕。8月24日闭幕。中国以51枚金牌居金牌榜首名，是奥运历史上首个登上金牌榜首的亚洲国家。

24届冬季奥运会， 2022年2月4日星期五北京开幕，2月20日星期日闭幕。北京冬奥会、冬残奥会主题口号——“一起向未来”。北京冬季奥运会设7个大项，15个分项，109个小项，总产生109枚金牌。中国队一共获得了9金4银2铜。

北京2022年冬残奥会中国队获得了18金20银23铜的出色成绩，在冬残奥会历史上首次位列金牌榜和奖牌榜的双榜首，参赛各大项目均取得历史最好成绩。

2021年8月8日中国代表团结束了第32届东京奥运会的比赛最终获得38枚金牌32枚银牌18枚铜牌奖牌总数88枚列奖牌榜第二名。

**亚运会**

1951年3月，第一届亚运会在印度首都新德里举行，当时只有489人参加，到1978年第八届时，参加人数已超过了4000人，亚洲运动员已成为世界体坛上一支不可忽视的力量。

2022年杭州亚运会，是继1990年北京亚运会、2010年广州亚运会后，我国第三次承办亚运会。杭州2022年亚运会以“中国新时代·杭州新亚运”为定位、“中国特色、浙江风采、杭州韵味、精彩纷呈”为目标，秉持“绿色、智能、节俭、文明”的办会理念，坚持“以杭州为主，全省共享”的办赛原则。

杭州2022年第19届亚运会，将在中国浙江杭州举行。本届亚运会共设40个竞赛大项，包括31个奥运项目和9个非奥运项目。同时，在保持40个大项目不变的前提下，增设电子竞技、霹雳舞两个竞赛项目。

**《国家学生体质健康标准》知识点**

**一、我国学生体质健康评价制度的演变和发展**

（一）、我国学生体质健康的演变

我国学生体质健康的演变，是与我国不同时期的社会、经济、科技、文化和教育发展水平相适应的；是与全国提高青少年的身体健康素质、满足国家对受教育者的全面发展和培养人才战略的基本要求相一致的。

党和国家先后制定了《劳卫制》 、 《国家体育锻炼标准》 、 《大学生体育合格标准》等一系列制度，2002年开始在全国试行《学生体质健康标准》 ，并于2007年正式定名为《国家学生体质健康标准》 。

1、《劳卫制》---《国家体育锻炼标准》---《国家学生体质健康标准》 。

（1）、1954年，国务院批准并发布了《劳卫制》， “准备劳动与保卫祖国体育制度”

劳卫制是国家根据社会主义建设事业需要，对人民在体育锻炼上的基本要求而制定的，其目的在于鼓励人民积极参加体育锻炼，促进体育运动的广泛开展，提高运动技术水平，使人民身强力壮，意志坚强，更好地为社会主义建设和保卫祖国服务。

劳卫制测试项目很多，包括跑、跳、投掷、体操，田径等项目，这些项目贯穿着速度、力量、耐力、灵巧，是对人的身体素质的全面锻炼。劳卫制必须是在所有的项目上都达到规定的标准才可以算是达标。劳卫制有三个等级，少年级，一级和二级。如果你在劳卫制的达标项目中，某项成绩达到了相应的运动员等级，还可以颁发运动员等级证书，运动员等级分5个级别。

（2）、1975年，国家体委公布了《国家体育锻炼标准》，替代了《劳卫制》。

《国家体育锻炼标准》主要任务是激励广大青年、少年和儿童经常地、持久地锻炼身体，促进他们身体素质和运动能力的全面发展，为建设和保卫社会主义祖国服务。

《国家体育锻炼标准》在分组上，采用按年龄分组与按年级分组并行的办法，在学校实行按年级制订评分评级标准的办法，不但照顾锻炼者的年龄差异，也适合中国现行教育制度关于学段、年级划分的实况。但无论那一级标准，各单项都必须达到45分。这种单项基础分和各项总分结合评级的做法，有利于促进青年、少年和儿童身体的全面发展。

（3）、2002年，由教育部、国家体育总局联合下发了《学生体质健康标准（试行方案）》，作为《国家体育锻炼标准》在学校的具体实施。2007年，正式定名为《国家学生体质健康标准》 。

《国家学生体质健康标准》是根据“学校教育要树立健康第一”的指导思想提出来的。它的内涵是测量学生体质健康状况和锻炼效果的评价标准，是国家对不同年龄段学生体质健康方面的基本要求，是学生体质健康的个体评价标准。通过《国家学生体质健康标准》的测试，可以使学生清楚地了解自己体质与健康的状况，还可帮助学生监测自己的体质与健康状况的变化程度。

**二、《国家学生体质健康标准》（2014年修订）**

（一）、说明

1.《国家学生体质健康标准》（以下简称《标准》）是国家学校教育工作的基础性指导文件和教育质量基本标准，是评价学生综合素质、评估学校工作和衡量各地教育发展的重要依据，是《国家体育锻炼标准》在学校的具体实施，适用于全日制普通小学、初中、普通高中、中等职业学校、普通高等学校的学生。

2.本标准的修订坚持健康第一，落实《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010-2020年）》、《国务院办公厅转发教育部等部门关于进一步加强学校体育工作若干意见的通知》（国办发〔2012〕53号）和《教育部关于印发〈学生体质健康监测评价办法〉等三个文件的通知》（教体艺〔2014〕3号）有关要求，着重提高《标准》应用的信度、效度和区分度，着重强化其教育激励、反馈调整和引导锻炼功能，着重提高其教育监测和绩效评价支撑能力。

3.本标准从身体形态、身体机能和身体素质等方面综合评定学生的体质健康水平，是促进学生体质健康发展、激励学生积极进行身体锻炼的教育手段，是国家学生发展核心素养体系和学业质量标准的重要组成部分，是学生体质健康的个体评价标准。

4.本标准将适用对象划分为以下组别：小学、初中、高中按每个年级为一组，其中小学为6组、初中为3组、高中为3组。大学一、二年级为一组，三、四年级为一组。

5．小学、初中、高中、大学各组别的测试指标均为必测指标。其中，身体形态类中的身高、体重，身体机能类中的肺活量，以及身体素质类中的50米跑、坐位体前屈为各年级学生共性指标。

6．本标准的学年总分由标准分与附加分之和构成，满分为120分。标准分由各单项指标得分与权重乘积之和组成，满分为100分。附加分根据实测成绩确定，即对成绩超过100分的加分指标进行加分，满分为20分；小学的加分指标为1分钟跳绳，加分幅度为20分；初中、高中和大学的加分指标为男生引体向上和1000米跑，女生1分钟仰卧起坐和800米跑，各指标加分幅度均为10分。

7．根据学生学年总分评定等级：90.0分及以上为优秀，80.0～89.9分为良好，60.0～79.9分为及格，59.9分及以下为不及格。

8．每个学生每学年评定一次，记入《〈国家学生体质健康标准〉登记卡》。特殊学制的学校，在填写登记卡时可以按规定和需求相应地增减栏目。学生毕业时的成绩和等级，按毕业当年学年总分的50%与其他学年总分平均得分的50%之和进行评定。

9．学生测试成绩评定达到良好及以上者，方可参加评优与评奖；成绩达到优秀者，方可获体育奖学分。测试成绩评定不及格者，在本学年度准予补测一次，补测仍不及格，则学年成绩评定为不及格。普通高中、中等职业学校和普通高等学校学生毕业时，《标准》测试的成绩达不到50分者按结业或肄业处理。

10．学生因病或残疾可向学校提交暂缓或免予执行《标准》的申请，经医疗单位证明，体育教学部门核准，可暂缓或免予执行《标准》，并填写《免予执行<国家学生体质健康标准>申请表》（附表7），存入学生档案。确实丧失运动能力、被免予执行《标准》的残疾学生，仍可参加评优与评奖，毕业时《标准》成绩需注明免测。

(二)单项指标与权重

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 测试对象 | 单项指标 | 权重（%） |
| 小学一年级至大学四年级 | 体重指数（BMI） | 15 |
| 肺活量 | 15 |
| 初中、高中、大学各年级 | 50米跑 | 20 |
| 坐位体前屈 | 10 |
| 立定跳远 | 10 |
| 引体向上（男）/1分钟仰卧起坐（女）  坐（女） | 10 |
| 1000米跑（男）/800米跑（女） | 20 |

注：体重指数（BMI）=体重（千克）/身高2（米2）

**三、我校《国家学生体质健康标准》实施细则**

学校体育肩负着“增强学生体质”、“促进学生健康”的历史使命。《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中明确指出“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现，学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作”。根据教育部、国家体育总局颁布的《关于实施﹤国家学生体质健康标准﹥的通知》，教育部办公厅《关于﹤国家学生体质健康标准﹥有关测试方法、器材规格的通知》和《国家学生体质健康标准》的要求，结合我校实际，特制定浙江理工大学《国家学生体质健康标准》（以下简称《标准》）实施细则。

(一)测试对象：在校本科生学生。

(二)测试时间和内容

1、测试时间：每年9-12月对所有在校生四个年级全体学生进行测试，每个学生每学年进行一次，五年制学生只参加前四年测试。

2、测试内容：

（1）室内项目：身高、体重、肺活量、 坐位体前屈

（2）室外项目：50米、立定跳远、1000米（男）女生800米（女）、 引体向上（男）

1分钟仰卧起（女）

(三)测试方法：

1、系统登陆及信息完善。学生以学号登录进入学生体质健康测试管理系统（http://tzcs.zstu.edu.cn），初始密码为身份证后6位，首次进入管理系统后进行信息确认后提交。手机短信和邮箱是教师与学生联系的两种方式，请正确填写。如果信息不准确，特别是年级和性别，将影响测试成绩,最终会影响毕业成绩。

2、预约测试。学生注册成功后，需要完成两次预约测试，一次是室内项目的测试：身高、体重、肺活量、坐位体前屈。二是室外项目的测试：50米，立定跳远，1000米（男）、800米（女），引体向上（男）、1分仰卧起坐(女)。

3、因故不能参加正常测试，请在系统里提交免测或缓测申请。如未正常办理申请，按未预约处理。

4、测试。测试室内项目时，需带校园一卡通和身份证；测试室外项目时，需带身份证。其他证件不能作为参加测试的有效证件。为了保证测试公平，严肃，未带身份证者不得参加测试。如有作弊，将上报教务处，以考试作弊进行纪律处分。

(四)测试成绩管理办法：

1、《标准》从身体形态、身体机能、身体素质和运动能力等方面综合评定学生的体质健康水平。《标准》各评价指标的得分之和为本标准的最后得分，满分为120分。根据最后得分评定等级：90分及以上为优秀，80分—89.9分为良好， 60分—79.9分为及格，59分及以下为不及格。

2、《标准》成绩每学年评定一次。学生毕业时体质健康标准的成绩和等级，按毕业当年得分和其他学年平均得分各占50%之和进行评定。

3、学生《标准》测试成绩达到良好及以上者，方可参加“三好学生”、“奖学金”的评选。《标准》成绩不及格者，在本学年度准予补测一次，补测仍不及格，则学年《标准》成绩为不及格。

(五)申请免测要求及方法

残疾或医学上规定不能参加体育运动的疾病，如高血压，心脏病，[肺结核](http://wenwen.soso.com/z/Search.e?sp=S%E8%82%BA%E7%BB%93%E6%A0%B8&ch=w.search.intlink)，哮喘等或其他疾病手术后确实不能参加测试的学生，可申请免测。一、二年级参加体育保健课和体育健康课的学生可申请免测，其他学生不能申请免测。

申请免测方法，在学生体质健康测试管理系统里提交免测申请后才能下载并打印免测申请表。医院检查结果必须由校医院签署意见并盖章（如有其他医院证明，也需到校医院核实并在申请表上盖校医院章），然后再到学院办公室盖章，最后将免测申请表交体育馆的体育教研部38号办公室。免测申请审批同意后，全部的测试项目都不需要参加。免测申请表与医院证明材料将存档于学生毕业档案中。

凡审批同意本年度免测的学生，该年度《标准》按“合格”记录，但学生有资格参加评优和奖学金等评定。

**四、《国家学生体质健康标准》测试方法**

（一）身高体重

1．测试目的

测试学生身高，与体重测试相配合，评定学生的身体匀称度，评价学生生长发育的水平及营养状况。

2．测试方法

受试者赤足，立正姿势站在身高体重仪底板上（上肢自然下垂，足跟并拢，足尖分开成60度角）。足跟、骶骨部及两肩胛区与立柱相接触，躯干自然挺直，头部正直，耳屏上缘与眼眶下缘呈水平位。测试仪器自动完成测试，并把成绩保存在测试仪器里，以厘米为单位，精确到小数点后一位。

（二）肺活量

1．测试目的：测试学生的肺通气功能。

2．测试方法

 测试者面对仪器站立、手持吹气口嘴，使用干燥的一次性口嘴，深吸气，屏住气向口嘴处慢慢呼出至不能再呼为止，吹气完毕后，液晶屏上最终显示的数字即为肺活量毫升值。每位受试者测2-3次，选取最大值作为测试结果，以毫升为单位，不保留小数。

（三）坐位体前屈

1．测试目的

测量学生在静止状态下的躯干、腰、髋等关节可能达到的活动幅度，主要反映这些部位的关节、韧带和肌肉的伸展性和弹性及学生身体柔韧素质的发展水平。

2.测试方法

测试者两腿伸直，两脚平蹬测试纵板坐在平地上（脱鞋），两脚分开约10-15厘米，上体前屈，两臂伸直前，用两手中指尖逐渐向前推动游标，直到不能前推为止。测试计的脚蹬纵板内沿平面为0点，向内为负值，向前为正值。记录以厘米为单位，保留一位小数。

3.注意事项

（1）身体前屈，两臂向前推游标时两腿不能弯曲。

（2）测试者应匀速向前推动游标，不得突然发力。

（四）50米跑

1．测试目的： 测试学生速度、灵敏素质及神经系统灵活性的发展水平。

2．测试方法

测试者两人一组测试。站立起跑，受试者听到“跑”的口令后开始起跑。发令员在发出口令同时要摆动发令旗。计时员视旗动开表计时，受试者躯干部到达终点线的垂直面停表。以秒为单位记录测试成绩，精确到小数点后一位，小数点后第二位数按非零进1原则进位，如10.11秒读成10.2秒记录之。

3.注意事项

（1）受试者测试最好穿运动鞋，不得穿皮鞋、凉鞋。

（2）发现有抢跑者，要当即召回重跑。

（五）立定跳远

1．测试目的：测试学生下肢爆发力及身体协调能力的发展水平。

2．测试方法

测试者两脚自然分开站立，站在起跳线后，脚尖不得踩线，两脚原地同时起跳，不得有垫步或连跳动作。丈量起跳线后缘至最近着地点后垂直距离。每人试跳三次，记录其中成绩最好一次。以厘米为单位，不计小数。

3．注意事项

（1）犯规时，此次成绩无效。三次试跳均无成绩者，应允许再跳，直至取得成绩为止。

（2）不得穿钉鞋、皮鞋、凉鞋参加测试。

（六）引体向上

1．测试目的：测试学生的上肢肌肉力量的发展水平。

2．测试方法

测试者跳起双手正握杠，两手与肩同宽成直臂悬垂。静止后，两臂同时用力引体(身体不能有附加动作)，上拉到下颌超过横杠上缘为完成一次，在做下一次引体前，两臂须伸直，记录引体次数。

3．注意事项

（1）受试者应双手正握单杠，待身体静止后开始测试。

（2）引体向上时，身体不得做大的摆动，也不得借助其他附加动作撑起。

（七）仰卧起坐

1．测试目的：测试学生的腹肌耐力。

2．测试方法

测试者仰卧于垫上，两腿稍分开，屈膝呈90度角左右，两手指交叉贴于脑后。另一同伴压住其踝关节，以固定下肢。受试者坐起时两肘触及或超过双膝为完成一次。仰卧时两肩胛必须触垫。测试人员发出“开始”口令的同时开表计时，记录1分钟内完成次数。1分钟到时，受试者虽已坐起但肘关节未达到双膝者不计该次数，精确到个位。

3．注意事项

（1）如发现受试者借用肘部撑垫或臀部起落的力量起坐时，该次不计数。

（2）测试过程中，观测人员应向受试者报数。

（3）受试者双脚必须放于垫上。

(八) 800米或1000米跑

1．测试目的：测试学生耐力素质发展水平，特别是心血管呼吸系统的机能及肌肉耐力。

2．测试方法

测试者采用站立式起跑。当听到“跑”的口令后开始起跑。计时员看到旗动开表计时，当受试者的躯干部到达终点线垂直面时停表。以分、秒为单位记录测试成绩，不计小数。