

### 附件 3:

## 表演专业（体育艺术方向）学生基本功大赛规程

一、主办单位：新疆师范大学体育学院

二、承办单位：体育表演系

三、比赛时间：2022 年 6 月 4 日 10: 00

四、参赛班级：体育学院 1-3 年级表演专业学生

### 五、表演专业基本功比赛内容

#### （一）专项测试内容：

##### 1. 一年级

原则上以基本功测试为主要内容，内容涉及柔韧(下肢三面叉，上肢握手后开肩)、上、下肢力量（上肢俯卧撑快推，下肢团身跳、屈体分腿跳），肌肉耐力（平板支撑）以及专项能力测试，为确保比赛促进教学，本着全员参与的目的进行要求，由班主任配合各项工作，评分细则，可以参照新疆师范大学体育表演专业招生各项评分标准进行评分。

##### 2. 二年级

二年级同学参赛侧重点在各专项的能力体现上，根据专业现开设的课程情况，可以分为健美操、体育舞蹈、街舞、啦啦操、艺术体操几个方面专业能力测试，成套时间为 1' 20" 加减 5"。具体参赛项目可由班主任配合，组委会监督抽签，在被抽取到的两个项目中选择其中一项进行参赛，原则上要求全员参与。评分办法可参照新疆师范大学体育表演专业招生复试评分办法进行。

##### 3. 三年级

三年级同学参赛内容侧重于创编教学预制套路，比赛由组委会监督，提前设计内容，要有文字即教案的说明，根据所抽内容进行现场创编及展示，创编内容包括：健美操、有氧舞蹈、国标舞、街舞、啦啦操以及民族舞健身操，时间为 1 分 30 秒。成套结束后，按学号顺序五人一组根据现场播放音乐即兴表演 30 秒。具体参赛项目可由班主任配合，组委会监督抽签，在被抽取到的两个项目中选择其中一项进行参赛，原则上要求全员参与。评分办法根据个项目特点进行评分。

附件 4:

身体素质成绩对照表（男子 1000 米、女子 800 米）

体育教育		运动训练		体育表演	
3' : 01	100	3' : 13	100	3' : 17	100
3' : 02	99	3' : 14	99	3' : 18	99
3' : 03	98	3' : 15	98	3' : 19	98
3' : 04	97	3' : 16	97	3' : 20	97
3' : 05	96	3' : 17	96	3' : 21	96
3' : 06	95	3' : 18	95	3' : 22	95
3' : 07	94	3' : 19	94	3' : 23	94
3' : 08	93	3' : 20	93	3' : 24	93
3' : 09	92	3' : 21	92	3' : 25	92
3' : 10	91	3' : 22	91	3' : 26	91
3' : 11	90	3' : 23	90	3' : 27	90
3' : 12	89	3' : 24	89	3' : 28	89
3' : 13	88	3' : 25	88	3' : 29	88
3' : 14	87	3' : 26	87	3' : 30	87
3' : 15	86	3' : 27	86	3' : 31	86
3' : 16	85	3' : 28	85	3' : 32	85
3' : 17	84	3' : 29	84	3' : 33	84
3' : 18	83	3' : 30	83	3' : 34	83
3' : 19	82	3' : 31	82	3' : 35	82
3' : 20	81	3' : 32	81	3' : 36	81
3' : 21	80	3' : 33	80	3' : 37	80
3' : 22	79	3' : 34	79	3' : 38	79
3' : 23	78	3' : 35	78	3' : 39	78
3' : 24	77	3' : 36	77	3' : 40	77
3' : 25	76	3' : 37	76	3' : 41	76
3' : 26	75	3' : 38	75	3' : 42	75
3' : 27	74	3' : 39	74	3' : 43	74
3' : 28	73	3' : 40	73	3' : 44	73
3' : 29	72	3' : 41	72	3' : 45	72
3' : 30	71	3' : 42	71	3' : 46	71
3' : 31	70	3' : 43	70	3' : 47	70
3' : 32	69	3' : 44	69	3' : 48	69
3' : 33	68	3' : 45	68	3' : 49	68

3' : 34	67	3' : 46	67	3' : 50	67
3' : 35	66	3' : 47	66	3' : 51	66
3' : 36	65	3' : 48	65	3' : 52	65
3' : 37	64	3' : 49	64	3' : 53	64
3' : 38	63	3' : 50	63	3' : 54	63
3' : 39	62	3' : 51	62	3' : 55	62
3' : 40	61	3' : 52	61	3' : 56	61
3' : 41	60	3' : 53	60	3' : 57	60
3' : 42	59	3' : 54	59	3' : 58	59
3' : 43	58	3' : 55	58	3' : 59	58
3' : 44	57	3' : 56	57	4' : 00	57
3' : 45	56	3' : 57	56	4' : 01	56
3' : 46	55	3' : 58	55	4' : 02	55
3' : 47	54	3' : 59	54	4' : 03	54
3' : 48	53	4' : 00	53	4' : 04	53
3' : 49	52	4' : 01	52	4' : 05	52
3' : 50	51	4' : 02	51	4' : 06	51
3' : 51	50	4' : 03	50	4' : 07	50
3' : 52	49	4' : 04	49	4' : 08	49
3' : 53	48	4' : 05	48	4' : 09	48
3' : 54	47	4' : 06	47	4' : 10	47
3' : 55	46	4' : 07	46	4' : 11	46
3' : 56	45	4' : 08	45	4' : 12	45
3' : 57	44	4' : 09	44	4' : 13	44
3' : 58	43	4' : 10	43	4' : 14	43
3' : 59	42	4' : 11	42	4' : 15	42
4' : 00	41	4' : 12	41	4' : 16	41
4' : 01	40	4' : 13	40	4' : 17	40
4' : 06	35	4' : 18	35	4' : 22	35
4' : 11	30	4' : 23	30	4' : 27	30
4' : 15	25	4' : 28	25	4' : 32	25
4' : 21	20	4' : 33	20	4' : 37	20
4' : 26	15	4' : 38	15	4' : 42	15
4' : 31	10	4' : 43	10	4' : 47	10
4' : 36	5	3' : 48	5	4' : 52	5
4' : 37	0	3' : 49	0	4' : 53	0

