**准格尔旗职业高级中学2022年校级技能大赛赛项规程**

**一、赛项名称**

赛项名称：舞蹈技能大赛

专业大类：文化艺术类

**二、竞赛目的**

为我校学生提供一个展示自我风采的舞台，一个锻炼自我能力的空间和一个走向自我超越的契机。既丰富了同学们的课余生活，又活跃了学校的教学氛围。

**三、竞赛方式**

个人赛，参赛选手须有一定的舞蹈基础。

**四、竞赛内容**

基本功、技术技巧、剧目

**五、竞赛流程**

（一）基本功（竖叉、横叉、下腰、搬腿、）

（二）技术技巧（原地转、平转、侧手翻、大跳）

（三）剧目（完整的个人舞蹈作品，以中国舞、民族舞为主）

**六、技术要求**

（参赛选手考试时身穿紧身练功衣或体操服，自备剧目音乐与服装）

**七、评分标准**

（一）基本功 (40分)

竖叉、横叉要求胯根与地面安全贴合，脚背、膝盖、胯根开度很好，后抱腿要求双手直臂抓后腿。

下腰动作要求面对3点方向，进行下腰动作，两臂、两腿尽量伸直，肩关节充分伸展。

搬腿动作要求面对考官站立，进行单腿前、侧、后搬腿，两腿伸直并保持静止状态持续5秒以上。

1. 技术技巧（20分）

原地转1圈以上，平转连续转6圈以上，侧手翻标准完成1个，大跳连续2个。

考官根据技术的难度、技术规格及考生的完成情况进行独立评分。

（三）剧目（40分）

考官根据考生剧目片段的完成情况如情绪的道染力、情境创造力、肢体控制能力、动作风格的准确性等进行独立评分。

考生可身着与剧目相关的表演服，自备音乐、道具、剧目片段进行表演，时间2分钟左右。