

级别	考试内容	基本要求
初级	1级 一级 动作组合	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 学会四种舞蹈:伦巴、恰恰、华尔兹、探戈 基本舞蹈姿态(垂直、架型)</li> <li>2. 掌握身体各部位单独运动的方式与协调合作</li> <li>3. 掌握腿与脚法的正确与规范</li> <li>4. 学会本级单人动作组合,能配合音乐节奏完整展示</li> </ol>
	2级 二级 动作组合	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 学会两种舞蹈:伦巴、恰恰的手位和连续运动 (单一、交替连动)</li> <li>2. 掌握身体各部位单独的运动方式与协调合作。桑巴、牛仔</li> <li>3. 掌握胯、腿与脚法的运动方式与规范。桑巴、牛仔</li> <li>4. 掌握两种舞蹈上身运动方式。狐步、探戈</li> <li>5. 掌握两种舞蹈腿部运动方式。狐步、探戈</li> <li>6. 学会本级单人动作组合,能配合音乐节奏完整展示</li> </ol>
	3级 三级 动作组合	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 学会本级组合:斗牛、狐步、华尔兹、快步、探戈能配合音乐节奏完整流畅地展示</li> <li>2. 掌握手型、手位。重点掌握手臂动作的风格特点。斗牛</li> <li>3. 掌握胯部动。重点掌握胯部动作与地板的重量关系。斗牛</li> <li>4. 掌握脚型、脚法(原地、前进、侧行、后退、跟掌关系)。斗牛、狐步、华尔兹、快步、探戈</li> <li>5. 初步掌握舞蹈的音乐特性、舞步风格。斗牛、狐步、华尔兹、快步、探戈</li> </ol>
	4级 四级 动作组合	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 学会本级八种舞蹈:伦巴、恰恰、斗牛、牛仔、华尔兹、探戈、狐步、快步,能配合音乐节奏完整流畅地展示</li> <li>2. 掌握臀部动作在基本步组合中的运用,重点掌握运用臀部动作时的重量感和重心转换时流畅度。伦巴</li> <li>3. 掌握胯部动作与腿部节奏的结合,重点掌握腿、膝盖的节奏清晰,臀部动作流畅。恰恰</li> <li>4. 掌握斗牛舞基本姿态(直立、倾斜、侧行),手位准确。</li> <li>5. 掌握牛仔舞中的臀部摆动、弹动技巧,重点掌握臀部摆动在牛仔舞中的连贯性。弹跳动作时脚踝的运用</li> <li>6. 移动中形态、握持稳定,双人配合一致协调。华尔兹、探戈、狐步、快步</li> <li>7. 组合动作中升降、方位、脚法、体位等技法运用得当并与音乐吻合。华尔兹、探戈、狐步、快步</li> </ol>
中级	5级 五级 动作组合	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 学会本级八种舞蹈:伦巴、恰恰、桑巴、牛仔、华尔兹、探戈、狐步、快步能配合音乐节奏完整流畅地展示</li> <li>2. 掌握双人组合中引导和跟随的关系,不同握持位置之间的转换流畅规范。伦巴、恰恰、桑巴、牛仔、华尔兹、探戈、狐步、快步</li> <li>3. 掌握舞蹈移动时的协调性。重点掌握保持舞姿优美,腿、膝盖节奏清晰,臀部动作清晰,三者之间的协调运用。恰恰</li> <li>4. 掌握桑巴舞的音乐时间值,重点掌握脚步、脚法、转度。清楚每个单一动作的起始和结束位置</li> <li>5. 掌握牛仔舞中的臀部摆动、弹动技巧,重点掌握臀部摆动在牛仔舞中的连贯性。初步掌握牛仔舞弹动的双人配合</li> <li>6. 区别头部动作的韵律。华尔兹、探戈、狐步、快步</li> </ol>
	6级 六级 动作组合	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 学会本级八种舞蹈:伦巴、恰恰、桑巴、牛仔、华尔兹、探戈、狐步、快步能配合音乐节奏完整流畅地展示</li> <li>2. 掌握双人组合中引导和跟随的关系所产生的空间变化,不同握持位置之间的转换流畅规范。伦巴、恰恰、桑巴、牛仔、华尔兹、探戈、狐步、快步</li> <li>3. 掌握连续锁步中臀部动作的运用和转度,音乐节奏时值准确。恰恰</li> <li>4. 掌握桑巴舞的音乐时间值,重点掌握双人配合的转动度,准确的脚位和脚法,清楚每个单一动作的起始和结束位置</li> <li>5. 掌握牛仔舞中的臀部摆动技巧,重点掌握牛仔舞摆动所产生的双人配合</li> <li>6. 掌握探戈舞在组合中腿部和足部的运动形态</li> </ol>

高级	7级	七级 动作组合	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 学会本级九种舞蹈:伦巴、恰恰、桑巴、牛仔、华尔兹、探戈、维也纳华尔兹、狐步、快步能配合音乐节奏完整流畅地展示</li> <li>2. 掌握脊椎的转动产生臀部动作的加大力度转, 双人组合中引导和跟随的关系, 不同握持位置之间的转换流畅规范。伦巴</li> <li>3. 掌握双人配合内外转技巧, 重点掌握双人闭式握持的引带方式、旋转舞步技巧。恰恰</li> <li>4. 掌握音乐时间值, 重点掌握双人配合的引带技巧, 不同节奏的动态, 双人配合的转度和方向。桑巴、华尔兹、探戈、维也纳华尔兹、狐步、快步</li> <li>5. 掌握臀部摆动在牛仔舞中的连贯性, 重点掌握牛仔舞中腰部扭转和引带的配合</li> <li>6. 维也纳华尔兹的动作连贯性和音乐正确处理</li> </ol>
	8级	八级 动作组合	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 学会本级九种舞蹈:伦巴、恰恰、桑巴、牛仔、华尔兹、探戈、维也纳华尔兹、狐步、快步能配合音乐节奏完整流畅地展示</li> <li>2. 掌握双人技巧, 运用并初步掌握时间值和速度的表现方法, 造型动作的舞蹈姿态和美感。伦巴、华尔兹、探戈、维也纳华尔兹、狐步、快步</li> <li>3. 掌握男女同一步伐但不同时间值的处理方式和双人技巧。重点掌握舞步和转动相对应的重拍。恰恰</li> <li>4. 掌握桑巴舞的音乐时间值, 重点掌握桑巴舞的动律在动作之间的连接性和双人技巧, 并对组合逆时针流动的方向, 转度清晰, 明确</li> <li>5. 掌握牛仔舞的技术技巧、臀部动作, 能够展示牛仔舞的舞蹈风格</li> <li>6. 维也纳华尔兹的动作连贯性和音乐正确处理。完善移动质量, 掌握探戈的舞蹈风格特点</li> </ol>
	9级	九级 动作组合	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 掌握本级八种舞蹈:伦巴、恰恰、桑巴、牛仔、华尔兹、探戈、狐步、快步并能配合音乐节奏完整流畅地展示</li> <li>2. 掌握双人配合中空间的转变, 握持位置不同的变化, 不同旋转的脚法和转度。伦巴、华尔兹、狐步</li> <li>3. 掌握男女同一步伐但不同时间值的处理方式和双人技巧。重点掌握舞步和转动相对应的重拍。恰恰、探戈、快步</li> <li>4. 掌握桑巴舞的音乐时间值, 重点掌握桑巴舞的动律在动作之间的连接性和双人技巧, 并对组合逆时针流动的方向, 转度清晰, 明确。桑巴</li> <li>5. 掌握牛仔舞的技术技巧、胯部动作, 能够展示牛仔舞的舞蹈风格</li> <li>6. 掌握足部动作的准确性及内外缘双人引带的技法。华尔兹</li> <li>7. 掌握头部动作的变化和对重心的准确认知。探戈</li> <li>8. 掌握合跟转的足部动作。桑巴、狐步</li> <li>9. 掌握外侧舞伴位置, 升降及脚法的运用。快步</li> </ol>
	10级	十级 动作组合	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 学会本级八种舞蹈:伦巴、恰恰、桑巴、牛仔、华尔兹、探戈、狐步、快步并能配合音乐节奏完整流畅地展示</li> <li>2. 掌握基本动作中节奏的延迟和加速。重点掌握音乐节奏处理的多样性在动作中的表现力和对舞蹈风格的诠释。伦巴、快步</li> <li>3. 掌握双人技巧中引带和跟随的力量, 所产生的速度和移动的空间感。恰恰、狐步</li> <li>4. 掌握桑巴舞的多种节奏值和双人动作的多种变化。重点掌握动作变化时的握持变化、位置变化、流动方向和节奏变化。桑巴</li> <li>5. 掌握牛仔舞的胯部动作技巧, 重点掌握牛仔的旋转技巧。牛仔</li> <li>6. 掌握造型动作的技术技法。华尔兹、探戈</li> <li>7. 掌握狐步舞升降、摆荡的技法。狐步</li> <li>8. 掌握跳跃动作双人重心的稳定性。快步</li> </ol>
	11级	十一级 动作组合	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 掌握本级九种舞蹈:伦巴、恰恰、桑巴、斗牛、牛仔、华尔兹、探戈、狐步、快步并能配合音乐节奏完整流畅地展示</li> <li>2. 掌握连续扭转的加大力度臀部转的动作。重点胯部扭转产生的力量和速度以及伦巴舞蹈风格的诠释。伦巴</li> <li>3. 掌握双人技巧中引带和跟随的技巧。重点掌握男士反方向动作的引带, 快速的胯部动作带动腿部时值准确。恰恰</li> <li>4. 掌握内圈与外圈的双人配合技巧。重点掌握身体倾斜产生内外圈不同转度的位置变化、移动方向。桑巴、华尔兹、探戈、狐步、快步</li> <li>5. 掌握斗牛舞的基本舞姿, 重点掌握完成组合时舞姿的保持和斗牛舞的脚步、脚法。斗牛</li> <li>6. 掌握牛仔舞的胯部动作和握持变化的技巧。重点掌握胯部动作技巧产生的旋转和连接。牛仔</li> </ol>

		<p>7. 掌握双人体位、姿态的变化及腿部工作的准确性。华尔兹</p> <p>8. 掌握重拍身体动作的表达。探戈</p> <p>9. 掌握倾斜姿态以及移动的方法。桑巴、狐步</p> <p>10. 掌握弹动舞步的运动方式。快步</p>
12级	十二级动作组合	<p>1. 学会本级九种舞蹈:伦巴、恰恰、桑巴、斗牛、牛仔、华尔兹、探戈、狐步、快步能配合音乐节奏完整流畅地展示</p> <p>2. 掌握各种旋转不同的时值和脚法。重点掌握男士的胯部动作在双人技巧中起到的引带作用。伦巴</p> <p>3. 掌握闭式动作中的双人技巧。重点掌握男士在恰恰舞中音乐时值与引带的关系。恰恰</p> <p>4. 掌握分式位置动作时舞伴之间的位置变化、移动方向。桑巴</p> <p>5. 掌握斗牛舞的基本舞姿，重点掌握胯部动作在双人配合时的技巧。斗牛</p> <p>6. 掌握牛仔舞的胯部动作技巧。重点掌握开始位置的转度和握持变换，牛仔舞的踢腿技巧。牛仔</p> <p>7. 掌握升降摆荡及移动与音乐的协调性。华尔兹</p> <p>8. 掌握切分节奏及体位的准确性。探戈</p> <p>9. 掌握双人移动的连贯性及倾斜、摆荡的准确性。桑巴、狐步</p> <p>10. 掌握不同舞步的升降方式的运用，内外缘双人引带关系和转度的准确性。快步</p>