

CMABZ

中国音乐剧协会团体标准

T/CMABZ 003-2022

体育舞蹈（国际标准舞）培训与测评规范

Code for Training and Evaluation of Sports Dance
(International Standard Dance)

2022-9-15 发布

2022-09-30 实施

中国音乐剧协会发布

目 录

前言	3
1 范围	4
2 术语和定义	4-7
3 能力要求	7-8
4 体育舞蹈（国际标准舞）拉丁舞综合素质标准培训课程 ..	9-20
5 培训与测评规范	21
6. 测评指标	21

前 言

本标准按照 GB/T 1.1-2009 给出的规则起草。

本标准自发布之日起有效期三年，到期复审。

本标准由中国音乐剧协会标准化委员会提出。

本标准由中国音乐剧协会、中国关心下一代健康体育基金会、中国校园健康行动领导小组办公室归口。

本标准起草单位：北京亚舞联文化艺术传媒有限公司

本标准主要起草人：

关斌（中国社会福利基金会绿色基金副主任）

本标准主要审查人：

付中枢（中国国际标准舞创始人，历任中国舞蹈家协会群众舞蹈研究会秘书长、中国国际标准舞总会秘书长）

专家：韩巨光、蒲广活、高承宗、傅文彦

体育舞蹈（国际标准舞）培训与测评规范

1 范围

本标准规定了培训机构体育舞蹈（国际标准舞）培训与测评规范。达到检验综合素质的服务能力和要求。

本标准适用业余培训机构和专业培训机构及第三方机构提供综合素质培训与测评规范服务。

2 定义、符号和术语

本标准采取以下定义、符号和术语。

2.1 定义

2.1.1 拉丁舞

拉丁国标舞是规范、严格、标准的大众民间舞蹈，分为伦巴、恰恰、牛仔、桑巴和斗牛五支舞。

2.1.2 能力规范

对业余和专业培训机构及第三方提出标准的、规范的、科学的专业性指导和要求。

2.2 符号

2.2.1 Rumba 伦巴

2.2.2 Cha-Cha-Cha 恰恰恰

2.2.3 Samba 桑巴

2.2.4 Paso Double 斗牛舞\帕索多布累

2.2.5 Jive 牛仔舞

2.3 术语

2.3.1 基础用语

B Ball (of foot) 脚掌

Bwd Backward 后退

C Cente 中央

Cpp Counter promenade position 相对侧行位置

Diag Diagonal(ly) 斜向

DC Diagonally to Centre 斜行到中央

DW Diagonally to Wall 斜行到舞壁

F Foot 脚

Fig Figure 舞步

Fwd Forward 前进

Fwk Footwork 步伐

H Heel 脚跟

I/E of T Inside edge of Toe 脚尖内缘

L Left 左

LOD Line of Dance 舞程线

Nat Natural 右

O/E of T Outside edge of Toe 脚尖外缘

OP Outside partner 外侧舞伴

O/S Outside 外侧

PP Promenade Position 侧行位置

POS Position 位置

Progr Progressive 直行

Prom Promenade 侧行

Q Quick 快

R Right 右

Rev Reverse 左

S Slow 慢

T Toe 脚尖

W Wall 舞壁

W/O wt Without weight 不置重心

Wt Weight 重复

2.3.2 音乐结构术语

Tempo 节拍速度

The Art of Dancing 舞蹈艺术

Rhythm 节拍

Rhythmic Interpretation 节拍诠释

Timing 节奏

Characterisation 特性

Quarter Beats 1/4 拍

Habanera Rhythm 赫巴拿洛节奏

Interpretation Achieved 诠释目标

Musical Phrasing 音乐语句

3 能力要求

体育舞蹈（国际标准舞）拉丁舞等级分为初级阶段、中级阶段和高级阶段三个阶段，分别用（1-4）级、（5-8）级、（9-12）级所表示，各阶段等级相应能力为：

- a) 一初级阶段相当于拉丁舞 1 级至 4 级程度能力；
- b) 一中级阶段相当于拉丁舞 5 级至 8 级程度能力；
- c) 一高级阶段相当于拉丁舞 9 级至 12 级程度能力。

3.1 从能力初级开始，除应达到本级别的各项要求外，还应努力提升、达到其他所有级别中的各项要求。

3.2 在每一个级别中具体要求

应能示范演示相应级别程度的五支舞以上不同类型的舞蹈（可看教材）。

3.3 基础能力应掌握以下要求：

- a) 体育舞蹈（国际标准舞）拉丁舞各支舞蹈起源国家及音乐风格；
- b) 每支舞蹈的名称及舞步术语（英语）；
- c) 体育舞蹈（国际标准舞）拉丁舞基本音乐特征；
- d) 体育舞蹈（国际标准舞）拉丁舞各支舞蹈音乐节拍的分辨能力；
- e) 准确掌握各级别基本舞步；
- f) 独立完成（1-12）级指定步形；
- g) 掌握各级别大纲内容。

3.4 创作解析能力应达到以下要求：

- a) 是否准确表达了拉丁舞元素、音乐节奏、基础舞步；
- b) 具有独立创编能力和诠释舞蹈作品表现形式；
- c) 判断是否准确表达了创作者主题思想及内容；
- d) 可结合中国传统文化表演形式。

3.5 初级要求

- a) 掌握 2 支舞蹈的名称及舞步术语（英语）；
- b) 独立完成指定步形（1-4）级基础动作；
- c) 准确分辨音乐节拍, 能表达出基本音乐；
- d) 准确表达位置、姿态、舞步；

3.6 中级要求

- a) 了解 3 支舞蹈（Rumba、Cha Cha Cha 、Jive）起源国及音乐风格；
- b) 掌握 3 支舞蹈的名称及舞步术语（英语）；
- d) 独立完成指定步形(5-8)级基础动作；
- e) 准确分辨音乐节拍, 能表达出基本音乐；
- f) 准确表达位置、姿态、舞步；
- g) 能正确诠释节奏、速度、力度、表情等；
- h) 独立示范三支舞蹈男女舞步及回答考官提问

3.7 高级要求

- a) 了解 5 支舞蹈（Rumba、Cha Cha Cha、 Jive、Samba、Paso Double）起源国及音乐风格；
- b) 掌握 5 支舞蹈的名称及舞步术语（英语）；
- c) 独立完成指定步形(9-12)级基础动作；
- d) 准确分辨音乐节拍, 能表达出基本音乐；
- e) 准确表达位置、姿态、舞步、协调关系, 诠释节奏、速度、力度、表情等；
- f) 逐步完成学员独立训练能力，塑造正确的基本手型；
- g) 正确掌握体育舞蹈（国际标准舞）三要素及韵律。
- h) 纠正在课堂中出现非规范的舞步
- i) 能把音乐和舞蹈结合在一起释放出灵魂；
- j) 独立示范五支舞蹈男女舞步及准确回答考官提问。

4 国际标准舞标准培训课程 【共十二级】

Cha Cha Cha /恰恰恰舞

铜牌：（单人对应等级为一级，双人对应等级为二级）

1. Close Basic/闭式基本步
2. Fan/扇形步
3. Hockey Stick/曲棍形转步
4. Cha Cha Cha Lock Backward/恰恰后退锁步
5. Cha Cha Cha Lock Forward/恰恰前进锁步
6. Under Arm Turn To Right (Under Arm Turn To Left) /臂下右转步
（臂下左转步）
7. Hand To Hand/手对手步
8. Spot Turn To Right (Spot Turn To Left) /原地右转步（原地左转步）

银牌：（单人对应等级为三级，双人对应等级为四级）

9. Open Hip Twist/分式扭臀转步
10. Natural Top/右陀螺转步
11. Close Hip Twist To Prowenade Position 闭式扭臀转步转向相对侧行位置
12. Cha Cha Cha Chasse To Right (RLR)/右恰恰追步（右左右）
13. Cha Cha Cha Chasse To Left (LRL)/左恰恰追步（左右左）

金牌：（单人对应等级为五级，双人对应等级为六级）

- 14. Alemana/阿列玛那
- 15. Open HipTwist Spiral/分式扭臀螺旋转步
- 16. Cross Basic/交叉基本步
- 17. Reverse Top/左陀螺转步
- 18. Shoulder To Shoulder/肩对肩步
- 19. Close Hip Twist/闭式扭臀转步

金星一级：（单人对应等级为七级，双人对应等级为八级）

- 20. Cuban Break In Open Position/分式位置之古巴小碎步
- 21. Ronde Chasse/朗得追步
- 22. Hip Twist Chasse/扭臀追步
- 23. Syncopated Open Hip Twist/切音分式扭臀转步
- 24. Syncopated Time Step/切音节奏步

金星二级：（单人对应等级为九级，双人对应等级为十级）

- 25. Turkish Towel/土耳其浴巾转步
- 26. Open Basic/分式基本步
- 27. Alemana To Open Counter Prowenade Position 阿列玛那抑制步
至分式相对侧行位置
- 28. Close Hip Twist Spiral/闭式扭臀螺旋转步

29. Hockey Stick To Open Counter Prowenade Position/曲棍形转步转向分式相对侧行位置

金星三级：（单人对应等级为十一级，双人对应等级为十二级）

30. Oversway Turn Hockey Stick And Continuous Oversway Locks/加强转度曲棍型转步至连续加强转度锁步

31. Oversway Turn Time Step/加强转度节奏步

32. Syncopated Cross Basic 切音交叉基本步

33. Split Cuban Break In Open Counter Prowenade Position/分式相对侧行位置之分裂古巴小碎步

34. Syncopated Open Hip Twist Finish With Fan Position/切音分式扭臀转步至扇形位置

Rumba/伦巴舞

铜牌：（单人对应等级为一级，双人对应等级为二级）

1. Close Basic/闭式基本步
2. Fan/扇形步
3. Hockey Stick/曲棍形转步
4. Forward Walks(Backward walks)前进走步（后退走步）
5. Under Arm Turn To Right (Under Arm Turn To Left) /臂下右转步
（臂下左转步）
6. Cucarachas/库卡洛恰斯步
7. Hand To Hand/手对手步
8. Spot Turn To Right(Spot Turn To Left)/原地右转步（原地左转步）

银牌：（单人对应等级为三级，双人对应等级为四级）

9. Open Hip Twist/分式扭臀转步
10. Curl To Open Counter Prowenade Position 捲曲转步转向分式相对侧行位置
11. Cuban Rocks/古巴摇滚步
12. Natural Top/右陀螺转步
13. Close Hip Twist/闭式扭臀转步
14. Shadow Forward Walks/影位位置之前进走步

金牌：（单人对应等级为五级，双人对应等级为六级）

- 15. Alemana/阿列玛那
- 16. Aida/阿依达
- 17. Reverse Top/左陀螺转步
- 18. Spiral To Open Position/螺旋转步转向分式相对位置
- 19. Check From Open Counter Prowenade Position/抑制步由分式相对侧行位置

金星一级：（单人对应等级为七级，双人对应等级为八级）

- 20. Rope Spinning/捲绳旋转步
- 21. Opening Out To Right And Left/右侧分步与左侧分步
- 22. Curl/捲曲转步
- 23. Progressive Walks To Open Couter Prowenade Position/直行走步至分式相对侧行位置
- 24. Fallaway/并退步

金星二级：（单人对应等级为九级，双人对应等级为十级）

- 25. Continuous Hip Twist/连续式扭臀转步
- 26. Sliding Doors/滑门步
- 27. Spiral/螺旋转步
- 28. Advanced Opening Out Movement/前进式侧分走步

29. Syncopated Open Hip Twist/切音分式扭臀转步

金星三级：（单人对应等级为十一级，双人对应等级为十二级）

30. Three Alemanas/三阿列玛那

31. Syncopated Natural Top /切音右陀螺转步

32. Syncopated Reverse Top/切音左陀螺转步

33. Continuous Circular Hip Twist/连续式环绕扭臀转步

34. Oversway Turn To Open Position Shape/加强转度至分式相对位置

Jive/牛仔

银牌：（单人对应等级为三级，双人对应等级为四级）

1. Basic In Fallaway/并退基本步
2. Change Of Place Right To Left/右至左换位步
3. Change Of Place Left To Right/左至右换位步
4. Link/连结步
5. American Spin/美式旋转步
6. Change Of Hands Behind Back/背后换手步
7. Promenade Walks (Slow) 侧行走步（慢）
8. Promenade Walks (Quick) 侧行走步（快）
9. Stop And Go/停走步

金牌：（单人对应等级为五级，双人对应等级为六级）

10. Double Cross Whip/双交叉绕转步
11. Fallaway Throwaway/抛开式并退步
12. Spanish Arms/西班牙臂转步
13. Overturnd Change Of Places Left To Right/加强转度右至左换位步

金星一级：（单人对应等级为七级，双人对应等级为八级）

14. Overturnd Fallaway Throwaway /加强转度抛开式并退步

- 15. Curly Whip/捲曲绕转步
- 16. Reverse Whip/左绕转步
- 17. Rolling Off The Arm/捲臂转步

金星二级：（单人对应等级为九级，双人对应等级为十级）

- 18. Chicken Walks/鸡走步
- 19. Throwaway Whip/抛开式绕转步
- 20. Windmill/风车转步
- 21. Overturnd Change Of Places Right To Left/加强转度左至右换位步

金星三级：（单人对应等级为十一级，双人对应等级为十二级）

- 22. Fallaway Throwaway To Overturned Fallaway Throwaway 抛开式并退步至加强转度抛开式并退步
- 22. Toe Heel Swivels/趾跟转步
- 23. Rock And Rolling Flicks/摇滚步至踢踏步
- 24. Open Curly Whip/分式捲曲绕转步

Samba/桑巴舞

金牌：（单人对应等级为五级，双人对应等级为六级）

1. Progressive Basic Movement/直行基本步
2. Whisks(L And R)/拂行步（左和右）
3. Corta Jaca/快踢步
4. Natural Roll/右滚转步
5. Promenade Samba Walks/侧行桑巴走步
6. Side Samba Walk/侧向桑巴走步
7. Shadow Botafogos/影位博跣佛哥斯步
8. Travelling Voltas To R/游走沃跣斯步向右
9. Travelling Voltas To L/游走沃跣斯步向左
10. Backward Rocks On RF And LF/左右后退摇滚步
11. Close Rocks On RF And LF/闭式左右摇滚步

金星一级：（单人对应等级为七级，双人对应等级为八级）

12. Open Rocks To R And L/分式左右摇滚步
13. Continuous Volta Spot Turn To R/连续原地右转沃他斯步
14. Plait/捲褶步
15. Travelling Botafogos/游走博跣佛哥斯步
16. Close Reverse Turn/闭式左转步

金星二级：（单人对应等级为九级，双人对应等级为十级）

- 17. Stationary Samba Walks/原地桑巴走步
- 18. Reverse Turn 左转步
- 19. Cruzados Walks In Shadow Position/影位库萨多斯走步
- 20. Cruzados Locks In Shadow Position/影位库萨多斯锁步
- 21. Circular Volta To R/环绕沃跽斯右转步

金星三级：（单人对应等级为十一级，双人对应等级为十二级）

- 22. Samba Locks/桑巴锁步
- 23. Contra Botafogos/相对博跽佛哥斯步
- 24. Promenade To Counter Promenade Runs/侧行至相对侧行跑步
- 25. Continuous Volta Spot Turn To L/连续原地左转沃跽斯转步
- 26. Carioca Runs/卡瑞欧卡跑步

Paso Doble/西班牙斗牛舞

金星一级：（单人对应等级为七级，双人对应等级为八级）

1. Basic Movement/基本动作
2. Sur Place/原地踏步
3. Promenade 侧行步
4. Chasses To Left (Chasses To Right)/左追步（右追步）
5. Elevations To Left (Elevations To Right)/左高举步（右高举步）
6. Attack/攻击步
7. Separation/分离步
8. Promenade Close/侧行并步
9. Promenade To Counter Promenade/侧行至相对侧行位置
10. Huit/八步
11. Twist Turn/扭转步
12. Fallaway Whisk/并退拂行步

金星二级：（单人对应等级为九级，双人对应等级为十级）

- 13. Sixteen/十六步
- 14. Promenade/侧行步
- 15. Grand Circle/大圈转步
- 16. La Passe/穿越步
- 17. Banderillas/刺枪步
- 18. Syncopated Separation/切音分离步
- 19. Spanish Line/西班牙舞姿
- 20. Flamenco Taps/佛朗明戈踢踏步
- 21. Coup De Plaque/突击步

金星三级：（单人对应等级为十一级，双人对应等级为十二级）

- 22. Fallaway Reverse/并退左转步
- 23. Twists/连续扭转步
- 24. Travelling Spins From Promenade Position 侧行位置移动旋转步
- 25. Chasse Cape/披肩追步
- 26. Syncopated Coup De Plaque/切音突击步
- 27. Travelling Spins From Counter Promenade Position/相对侧行位置移动旋转步

5 培训与测评规范

依照本标准对业余培训机构和专业培训机构及第三方服务能力和水平进行培训和测评规范评分时候，参考表格设置。

拉丁舞评价标准					
标准	基础课程	理论知识	音乐能力	表现能力	综合素质
Cha Cha Cha					
Rumba					
Jive					
Samba					
Paso Doble					
分值					

6 测评指标

通过以上表格测评数据对业余培训机构和专业培训机构及第三方机构被服务人员进行分值评价，以达到检验体育舞蹈（国际标准舞）拉丁舞综合素质的服务能力和要求。

- a)60 分（含 60 分）以上，达到体育舞蹈（国际标准舞）L 待及格；
- b)70 分（含 70 分）以上，达到体育舞蹈（国际标准舞）L 及格；
- c)80 分（含 80 分）以上，达到体育舞蹈（国际标准舞）L 良好；
- d)90 分（含 90 分）以上，达到体育舞蹈（国际标准舞）L 优秀；