

适用专业名称：民族表演艺术（舞蹈表演方向）

考生姓名：_____ 准考证号：_____

1. 实操考试题目名称：地面柔韧性综合测试。

2. 实操考试内容：请完成横叉、竖叉、下腰、搬腿（前旁后）等柔韧性动作。

3. 实操考试要求：

（1）在候考室进行自主热身（可包含活动关节、轻度拉伸等）。

（2）依次完成横叉、竖叉、下腰、搬腿（前旁后），每侧保持20秒，动作到位且上身挺直。

4. 实操仪器：

舞蹈把杆（高度可调节）、舞蹈地胶。

5. 实操考试注意事项：

（1）热身充分，避免肌肉拉伤，不可强行追求动作幅度而忽略身体承受度；

（2）每个动作保持期间，身体保持稳定，不得借力晃动或勉强坚持；

（3）动作规范优先于幅度，重点考察柔韧性基础与动作标准度。