



少儿模特测评内容（1-3 级）

1 级测评内容及要求

一、自我介绍：

- （一）声音响亮，吐字清楚，语句连贯。
- （二）肢体动作大方得体。
- （三）挺胸抬头，目视前方。

二、基本体态：

- （一）头部向上挺，脸朝正前方，表情自然微笑。
- （二）肩部打开平放，双手自然下垂放在身体两侧。
- （三）挺胸、收腹，双脚并拢，双膝加紧。

三、形体训练：

- （一）头颈部训练：低头、仰头、转头、倾头、绕头。
- （二）肩部训练：提肩、绕肩。
- （三）胸部训练：含胸、展胸。
- （四）手臂训练：双手平行于身体两侧，左右小臂 180° 回拉胸前。
- （五）腰部训练：腰部向左弯曲，然后回正，再向右弯曲。
- （六）踝部训练：转踝关节、提脚跟。

四、节奏感训练：

- （一）根据音乐节奏每一下击掌要在节拍上。
- （二）上身保持住挺拔直立，膝盖交替注意膝盖向正前方弯曲。



(三) 手与脚的配合要协调，在准确的节奏中做动作。

1级考试内容	评分标准
一、自我介绍：姓名+年龄+谢谢大家。	1、总分为 100 分，其中自我介绍： 10 分；基本站立姿态：30 分；形体部分：30 分；节奏感部分：30 分。 2、考官在评分时，必须按照评分标准打分，最后的成绩取多位考官的平均值即可，60 分以上则该考生考级通过。
二、基本站立姿态：正面、侧面、背面。	
三、形体部分：每一位考生以抽签的形式，进行形体训练 6 项内容中的任意项（不少于 2 项，每项 1 个动作）内容进行考核展示，每个动作不少于 4 个八拍。	
四、节奏感训练：由考官现场挑选 10 首音乐，播放给每一位考生听音乐，用拍出准确节奏。	

备注：形体展示部分可一组（不超过 4 人）同时展示考核。

基本体态音乐类型：舒缓、优雅。

形体训练音乐类型：活泼、欢快富有节奏感。

节奏感训练音乐类型：快、中、慢。

2 级测评内容及要求

一、自我介绍：

姓名+年龄+谢谢大家。（结合规范的礼仪姿态）

二、基础礼仪坐姿：

(一) 入座时要轻稳，上身正直，人体重心垂直向下。

(二) 挺起，脊柱向上伸直，胸部向前挺。



(三) 双肩放松平放，躯干与颈、髌、腿、脚正对前方，手自然放在双膝上，双膝并拢。

三、基础礼仪走姿：

- (一) 头正、肩平、躯挺。
- (二) 部位直。
- (三) 步幅适度、平稳。

四、基础礼仪站姿：

- (一) 头正、颈直，两眼平视前方、表情自然明朗，微收下颚，闭嘴。
- (二) 挺胸收腹、腰直肩平，使身体自然挺拔。
- (三) 两臂自然下垂、两腿相靠站直、肌肉略有收缩、脚尖朝前。

2级考试内容	评分标准
一、自我介绍	1、总分为 100 分，其中自我介绍： 10 分； 基础礼仪坐姿： 30 分；基础礼仪走姿： 30 分； 基础礼仪站姿： 30 分。 2、考官在评分时，必须按照评分标准打分， 最后的成绩取多位考官的平均值即可，60 分 以上则该考生考级通过。
二、基础礼仪坐姿：展示一遍	
三、基础礼仪走姿：展示一遍	
四、基础礼仪站姿：展示一遍	

备注：此部分展示由申请考级单位老师提前排练好路线及展示内容。

音乐类型：轻快的，积极的。



3 级测评内容及要求

一、模特走姿：

（一）五指放松自然下垂，虎口朝前，大拇指与食指夹角不可过大，略靠近食指。

（二）手腕不能用力，大臂紧贴身体，手臂向前摆动手腕不得超过脐线，向后高于臀线即可。

（三）双手叉腰或双手于腰后环抱，行走时，两脚跟保持在同一条直线上，呈“一”字状。

二、定点造型：

（一）双腿分开，与肩同宽。

（二）双脚尖朝前 12 点方向，身体重心在双腿中间。

（三）双手自然下垂，双肩打开，腰部挺直，目视前方。

三、转身技巧：

（一）转身时，身体先转，头肩部应留给观众1-2秒。

（二）可以根据情况进行平、退步转身。

（三）转身练习时注意重心的掌握，左转重心在左腿上，右转重心在右腿上。

（四）全程保持流畅不间断。

四、节奏感：

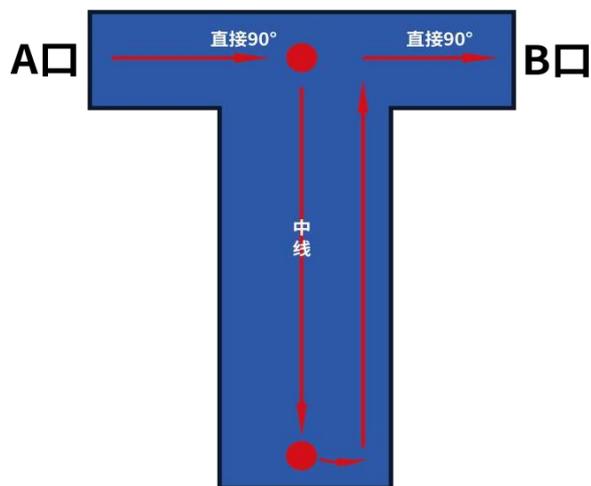
（一）根据音乐节奏每一下走在节拍上。

（二）上身保持住挺拔直立。

（三）手与脚的配合要协调。



3级考试内容	评分标准
一、模特走姿：展示一遍（如图所示）	1、总分为 100 分，其中模特走姿：30 分；定点造型：30 分；转身技巧：30 分；节奏感：10 分。 2、考官在评分时，必须按照评分标准打分，最后的成绩取多位考官的平均值即可，60 分以上则该考生考级通过。
二、定点造型：展示两个造型	
三、转身技巧：展示一遍	
四、节奏感：抓准音乐节奏	



（模特走姿路线图）

备注：音乐类型：快、中、慢。