



高 / 等 / 教 / 育 / 体 / 育 / 学 / 精 / 品 / 教 / 材

体育舞蹈运动教程

DANCE SPORT

体育舞蹈运动教程编写组 编

北京体育大学出版社



体育舞蹈运动教程

Dance Sport 

《体育舞蹈运动教程》编写组 编

北京体育大学出版社

出版人 李 飞
责任编辑 佟 晖
审稿编辑 董英双
责任校对 未 茗
版式设计 佟 晖
责任印制 陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

体育舞蹈运动教程 / 李小芬主编. — 北京 : 北京
体育大学出版社, 2015. 11
ISBN 978-7-5644-2114-4

I. ①体… II. ①李… III. ①体育舞蹈—教材 IV.
①G831.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第279635号

体育舞蹈运动教程

体育舞蹈运动教程编写组 编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京市海淀区信息路48号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
发 行 部 010-62989320
网 址 <http://cbs.bsu.edu.cn>
印 刷 北京京华虎彩印刷有限公司
开 本 787×1092毫米 1/16
成品尺寸 185毫米×260毫米
印 张 22.5
字 数 576千字

2016年1月第1版第1次印刷

定 价：80.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

序



人才培养是高等学校的根本任务，对处于学校工作中心地位的教学工作来说，其质量建设是高等学校的永恒主题。作为传授知识、掌握技能、提高素质的载体，教材在人才培养过程中起着非常重要的作用，是高等学校提高教学质量，促进内涵发展的有力抓手。

一本好的教材，不仅要充分体现教材应有的基础性、示范性和权威性，还要正确把握教学内容和课程体系的改革和创新方向，充分反映学科的教育思想观念、人才培养模式以及教学科研的最新成果，集中展现教材体系的创新，教材内容的更新和教学方法、手段的革新，善于处理好理论与实践、继承与创新、广度与深度、知识与技能、利学与利教的关系，成为开拓学生视野、引导学生探索、鼓励学生奋进的学业与人生兼备的“工具书”。

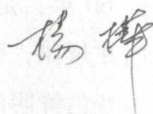
从中央体育学院到北京体育学院再到北京体育大学，这60年的办学历程，是继承发展的60年，是改革创新的60年，也是教材建设硕果累累的60年。学校不断探索教材建设的内在规律，引领高等体育教育教材建设的创新之路，发展了具有自身特色的教材体系，形成了特色鲜明的三个发展阶段。第一阶段是在上世纪50年代至60年代，我校教师在苏联专家的指导下，制定和编写了各专业的教育计划、大纲和主要教材。这批教师在主持和参与1961年国家体委组织的体育院校18门课程教材编著工作中发挥了重要作用；而这批教材也成为我国独立编写的、对苏联教材模式有所突破的第一批体育院校教材。第二阶段是上世纪70年代末至90年代，我校教师在大量承担第二次重编体育院校教材牵头组织工作的同时，针对学校“三结合”的办学目标和人才培养模式，开始了多学科、多专业的自编教材建设。第三阶段是进入21世纪以后，特别是国家体育总局于2002年下拨教材建设专款480万元之后，我校教材建设在数量和质量上都取得了重大突破。至2010年共立项建设了涵盖我校各专业课程的187项教材，其中有4项教材获得国家级优秀（精品）教材称号，14项教材获得北京市精品教材称号。可以说上述三个阶段的发展，使我校教材建设水平达到了一个空前的高度，为高等体育人才的培养发挥了重要的作用。

为全面提高高等体育教育质量，深化高等体育教育教学改革，继续加强体育学精品教材建设，2012年初，在北京体育大学教学指导与教材建设委员会的具体指导下，我们启动了高等教育体育学精品教材建设工程。学校遴选教育部新颁布的体育学类所属的体育教育、运动

训练、社会体育指导与管理、武术与民族传统体育、休闲体育、运动康复、运动人体科学7个本科专业的部分基础课程和主干课程开展精品教材建设。我们整合了全校的优质资源，组织专家、教授全程参与教材的规划、编写、初审、终审等过程。按照精品教材的要求，以优秀的教学团队编写优质的教材，出精品、出人才为建设思路，编委会优选学术水平与教学水平兼备、具有创新精神的专家、教授担任教材主编，组织优秀教学团队成员参与教材编写；精确定位教材适用对象，准确把握专业知识结构、能力结构和综合素质要求，深刻领会课程内涵，简洁洗练地表达知识点、能力点和素质点；融入最新的教改成果和科研成果，吸收国外优秀教材的先进理念和成果，创新利于学生自学和教师讲授的教材体例；学校还投入专项资金，对教材进行一体规划、一体设计、一体编审，并采用多色印刷技术增加教材的可读性；为全力保证教材编写质量，北京体育大学出版社资深编辑深度介入教材编写的所有环节。当这批教材展现在读者面前时，我们充满了期待。

岁月如流，薪火相传。60年的教材建设成绩斐然，推动着体育学教材建设步入新的起点、站在新的高度。展望未来，一批批体育学精品教材将随世界一流体育大学的建设进程应运而生，不仅在学校内涵式发展的改革进程中发挥重要作用，而且在全国高等体育院校人才培养中做出积极贡献，在高等教育教材建设中留下浓墨重彩的一笔。

北京体育大学校长
校教学指导与教材建设委员会主任



2013年9月

北京体育大学高等教育体育学 精品教材编委会

顾 问：田麦久 金季春 邢文华

主 编：杨 桦

副主编：池 建 谢敏豪 刘大庆 胡 扬

编 委 (以姓氏笔画为序):

马鸿韬 王瑞元 王荣辉 孙 南

毕仲春 朱 晗 曲 峰 李 飞

祁 兵 迟立忠 张延安 张 健

张 凯 邱俊强 罗冬梅 周志辉

高 峰 唐建军 曹建民 章朝琿

葛春林 温宇红 蔡有志 熊晓正

樊 铭

教材编写组

组 长：李小芬

副组长：沈 宏 陈 贝

编写组成员

陈 贝 伏宇军 和志伟 李春雷

李小芬 梁瑜洁 刘 畅 黎 璐

吕梓民 沈 宏 王 瑞 王力强

许寿生 张清澍 赵 耀

前言



1924年, 体育舞蹈运动从社交娱乐特性十足的舞蹈逐步被规范为竞技特点突出的国际标准舞蹈, 随之而来的是各类世界舞蹈组织的层出不穷, 比赛人群逐级扩大, 国际影响力也逐年递增。在2015年的德国公开赛上, 体育舞蹈设有41个组别的赛事, 参赛国家和地区达到89个, 运动员人数超过4500人次, 而中国体育舞蹈联合会举办的体育舞蹈锦标赛规模也不亚于世界级比赛。在广大青少年业余爱好的体育项目中, 体育舞蹈考牌考级人数已经超过任何其他体育项目。从体育舞蹈运动被国际奥运会承认以来, 就一直有着竞技性与艺术性、传承性与开创性之争, 世界两大公认组织也一直致力于朝着各自既定的方向努力。世界舞蹈协会认同舞蹈标准化与艺术化, 世界体育舞蹈联合会认同变通性与竞技化, 双方观点都有大量的理论与实践支撑, 都具备学术化发展趋势。北京体育大学正是在顺应体育舞蹈发展的大趋势下, 组织相关专家整理资料, 编写了本教材。本教材适合体育院校体育艺术表演专业和体育教育专业的专项学生作为体育舞蹈专项理论与实践学习使用, 同时对各类体育舞蹈爱好者有重要参考价值。

本教材精选体育舞蹈最前沿的理论知识, 从其历史发展, 专业术语, 技术体系, 科学知识, 舞蹈创编, 竞赛组织以及体能训练等方面, 为学习者构建了一个完整的框架。在专业术语方面, 主要针对通用技术原理进行两个舞系的梳理; 在技术体系方面, 采用纵横结合的教学方法, 重点对技术内容进行整理, 并结合能力培养, 形成纵横结合的教学路线; 在原有教材的基础上增加了体育舞蹈运动的解剖学、生理学以及力学等方面的科学知识, 以便体育舞蹈专项学生应用科学的知识和严谨的态度来学习技能; 同时, 对体育舞蹈的创编采用了教学、队列舞、表演秀的分类方式, 令实践应用的针对性更强。

本教材由北京体育大学李小芬副教授任编写组长, 北京体育大学沈宏、陈贝两位老师担任副组长, 全书由李小芬统稿定稿。参编人员均为国内长期从事体育舞蹈教学、训练、科研、竞赛组织和裁判等工作的高校教师。编写分工如下:

第一章, 李小芬; 第二章, 李小芬、伏宇军; 第三章, 沈宏、梁瑜洁、黎璐、和志伟; 第四章, 陈贝、赵耀、王瑞、刘畅; 第五章, 李小芬、王力强、吕梓民; 第六章, 许寿生、李小芬; 第七章, 张清澍、李小芬; 第八章, 李小芬、李春雷。

教材中的第三、四、八章视频和图片拍摄于北京体育大学的训练馆。示范人员为北京体育大学体育舞蹈教师黎璐、郭青、赵耀、陈贝和硕士研究生以及本科生宋郅锴、王一雪、郑道然、杨孜博、王梓伊、杨佳岚；由北京体育大学出版社组织拍摄；在校稿和录像以及照片整理中，得到研究生梁曦文、苏梦、苏士珊、吴奇芳、郝曼丽的帮助，在此一并表示感谢。

《体育舞蹈运动教程》编写组

2015年9月



目录 CONTENTS

第一章 体育舞蹈发展概述

- 2 / 第一节 世界体育舞蹈简况
- 11 / 第二节 中国体育舞蹈简况
- 17 / 第三节 体育舞蹈技术变迁的阶段划分
- 19 / 第四节 体育舞蹈发展趋势

第二章 体育舞蹈基本常识

- 24 / 第一节 体育舞蹈的定义与特点
- 26 / 第二节 体育舞蹈分类与各舞种的风格
- 29 / 第三节 体育舞蹈专业术语
- 51 / 第四节 体育舞蹈场地与设施
- 54 / 第五节 体育舞蹈服装规定
- 55 / 附录 WDSF服装规定
- 59 / 附件1 儿童男生服装
- 59 / 附件2 儿童女生服装

第三章 标准舞的技术动作组合

- 63 / 第一节 标准舞通用技术
- 84 / 第二节 华尔兹舞技术动作与组合
- 95 / 第三节 探戈舞技术动作与组合
- 106 / 第四节 快步舞技术动作与组合
- 114 / 第五节 狐步舞技术动作与组合
- 120 / 第六节 维也纳华尔兹舞技术动作与组合

第四章 拉丁舞的技术动作组合

- 124 / 第一节 拉丁舞通用技术
- 134 / 第二节 伦巴舞技术动作与组合
- 149 / 第三节 恰恰舞技术动作与组合
- 162 / 第四节 桑巴舞技术动作与组合
- 173 / 第五节 牛仔舞技术动作与组合
- 177 / 第六节 斗牛舞技术动作与组合

第五章 体育舞蹈创编

- 188 / 第一节 体育舞蹈创编要素
- 194 / 第二节 体育舞蹈教学与竞技组合创编与应用
- 203 / 第三节 体育舞蹈队列舞创编
- 211 / 第四节 体育舞蹈表演舞创编

第六章 体育舞蹈的生物科学基础

- 224 / 第一节 体育舞蹈运动的解剖学基础
- 236 / 第二节 体育舞蹈的生理学基础
- 238 / 第三节 体育舞蹈的生物力学基础
- 242 / 第四节 体育舞蹈的生物化学基础

第七章 体育舞蹈体能训练

- 250 / 第一节 有关体育舞蹈体能训练的理论基础
- 256 / 第二节 体育舞蹈专项体能特点
- 261 / 第三节 体育舞蹈体能评定及训练

第八章 体育舞蹈裁判与竞赛组织

- 306 / 第一节 体育舞蹈竞赛与组织
- 320 / 第二节 体育舞蹈比赛的顺位法的计分方法
- 325 / 第三节 体育舞蹈裁判
- 328 / 第四节 世界体育舞蹈联合会裁判系统的革新

第一章

体育舞蹈发展概述



◎ 本章提要

体育舞蹈是一项包括标准舞与拉丁舞两大舞系的体育运动项目，它经历了民间舞、规范标准舞到竞技舞蹈运动三个阶段。本章重点阐述了体育舞蹈的起源、发展过程，体育舞蹈国际组织及相关机构，体育舞蹈进入我国的历程以及相关组织与机构的成立与主要功能；介绍国际与国内的重大体育舞蹈赛事；分析体育舞蹈技术变迁的主要特征；总结体育舞蹈的发展趋势。

◎ 关键词

体育舞蹈起源 世界体育舞蹈联合会 (WDSF) 世界舞蹈理事会 (WDC) WDSF世界大奖赛 黑池舞蹈节 体育舞蹈技术变迁 体育舞蹈发展趋势



第一节 世界体育舞蹈简况

体育舞蹈项目自从20世纪20年代由自发无序的民间生存状态转入到规范化和职业化并行的过程，不到百年时间，引发了全球体育舞蹈热潮和体育舞蹈竞技化的高潮。其国际组织的形成、规范标准的建立、体育舞蹈竞技赛事的国际化、体育舞蹈职业化等因素促进了体育舞蹈不断向前发展。

一、体育舞蹈的起源与发展

每个人都生而具有随乐而舞的能力。因此，舞蹈如同人的其他本能一样，是一种天赋。随着人类文明的发展，舞蹈和一切艺术形式一样，经历过早期的宗教功用、祭祀礼仪功用，发展到当前的教育与休闲娱乐功能。舞蹈的运动特性，是因为其具有与任何体育项目一样的健身和竞赛功效；而舞蹈的艺术特质，是来自舞蹈起源以及其本身所具有的审美情趣。体育舞蹈正是在运动性和艺术性的双重探索过程中而得以传承和发扬的一个项目。体育舞蹈是一种以双人配合的规范化的舞蹈为载体的身体运动项目，是参与者为了提高身心健康，获取社交能力以及在各种级别赛事中取得优异竞赛成绩的一项身体活动。

传统的舞蹈逐渐演变成具有竞技性的运动，都有着与时代发展不可分割的关系，尤其是像大家熟知的华尔兹、狐步等舞厅舞的发展。在过去的百年里，一些其他舞蹈风格的介入以及周围环境的变化，如时尚、战争、外来文化、流行音乐、旅行的普及、社会大事件、电影电视音乐的流行等各项历史事件的影响，所有这些事件都在影响着舞蹈的变化。对于舞蹈是如何在不同时代、不同文化背景中得以发展的，必须持有一种严谨的学术态度。

体育舞蹈的起源同其他舞蹈一样，它的发展过程经历了原始舞蹈—公众舞—民间舞—宫廷舞—舞会舞—新旧国际标准交际舞等发展阶段。体育舞蹈其实是对国际标准交际舞的一个更为动感和体育化的称呼，体育舞蹈的前身就近来说是舞厅舞，也称社交舞、交谊舞。

有关舞厅舞最早的权威记载是1588年出版的《ORCHESOGRAPHIE》。书中记载道：最早的舞厅舞，其实是源于意大利的一种由五步组成的小步舞，这种舞蹈于1650年被引进法国巴黎，王公大臣在公开场合跳起了这种来自民间的舞蹈，并很快使之成为一种流行。据说，这种舞蹈一直占据舞厅的重要位置，直到18世纪末期。1768年巴黎开办了第一家交际舞厅，由此社交舞开始流行于欧美各国，成为一种普遍的社交方式。

19世纪初期在英国，舞厅舞得到了进一步的发展，除了其不胜枚举的各种舞会与各类舞

蹈比赛促进了舞厅舞的发展,最为关键的是有一群非常具有创造力和学术研究能力的教师致力于把舞厅舞向标准化、规范化引导;其次,就是国际化组织与机构的成立成为舞厅舞传播于世界的畅通渠道。这也是国际标准舞走向国际社会的一个开端。此时,整理一些约定俗成的技术和时下流行的舞步是编辑当时国际标准舞教材的主要方法。1924年,英国皇家舞蹈教师协会成立了舞厅舞分会,并由伦敦的五位顶级的舞厅舞教师成立了第一届委员会。五位教师在广泛研究传统宫廷舞、交谊舞及拉美国家的各式土风舞的基础上,对其进行了规范和美化加工,于1925年正式颁布了华尔兹、探戈、狐步、快步四种舞的步伐,总称标准舞。(翻译界早些年定义为标准舞,其实是对当时英国教师的一个关于舞蹈的时间概念的界定,严格来讲,标准舞厅舞才是它的正确翻译)。1927年,英国职业舞者维克多希尔韦斯特,给出了这种在地板上完成舞厅舞的技术和风格的准确定义与模型。1929年,英国教师给予大多数最为流行的舞厅舞以“英式风格”的定义。由于其不可取代的地位,此英式风格风靡全球并产生了很深远的影响。时至今日,英式技术、英式管理都成为体育舞蹈发展的重要基础。

国际标准舞的诞生,改变了舞厅舞的自娱性质,引起了社会各阶层的极大兴趣。它的典雅风格和优美舞姿征服了世界舞坛,掀起了近一个世纪的世界国标舞热潮。随着国际标准舞蹈赛事首先在西欧推广,继而又推广到世界各国和地区,受到了许多国家的欢迎和喜爱。而拉丁舞传入欧洲的年代稍晚一些,据确切的推算,桑巴舞在1913年引进被叫做麦克斯舞(MaXixe),在1923年又改称桑巴舞;西班牙斗牛舞于1916年引进;伦巴舞则于1931年进入,称为方块伦巴舞,1948年又改称古巴伦巴舞;牛仔舞于1943年传入;恰恰舞是在1954年进入欧洲。从第二次世界大战后,英国皇家舞蹈教师协会又开始整理了拉丁舞蹈,并将它纳入国际标准舞范畴。1960年,拉丁舞正式列入世界锦标赛比赛项目。1964年,国际标准舞又增加新的表演和比赛项目——队列舞(也称团体舞)。

国际标准舞的比赛起始于英国,1929年成立的“舞会舞蹈委员会”制定了比赛规则,每年举行全英锦标赛和国际锦标赛等比赛。但是,当时的世界比赛大都是私人组织的,参加的国家很少,优秀选手不一定都能参加,因而“世界冠军”并不能代表真正的世界水平。1947年在柏林举行了首届世界交际舞锦标赛。

“二次大战”后的50~60年代,“新潮舞”摇滚(Rock and Roll)迪斯科(Disco)风靡一时,其影响曾波及国际标准舞的发展。70年代起,世界思潮回转趋向稳定和平衡,反映在艺术上又开始崇尚高雅文明和经典艺术。在这样的环境中,文明典雅和严格规范的国际标准舞获得了广泛的发展。它不仅成为人们建立友谊、陶冶情操、锻炼身体的极好形式,同时,它的娱乐性和竞技性,使得许多国家从奥运战略角度出发,将其纳入竞技运动项目范畴,并成立相应的竞技性舞蹈组织。世界舞蹈理事会和国际体育舞蹈联合会等国际相关组织联合起来,为了使这种竞技性舞蹈进入奥运会,并成为正式的竞技项目而做出巨大努力。1997年,国际奥委会决定给予竞技性舞蹈(体育舞蹈)以承认资格。至此,带有竞技性特征的体育舞蹈进入了奥运大家庭。



二、体育舞蹈国际组织机构及相关机构

(一) 世界体育舞蹈联合会 (WDSF)



世界体育舞蹈联合会 (World Dance Sport Federation, WDSF), 其前身是世界国际业余舞蹈总会 (ICAD), 于1935年成立于布拉格, 至1990年正式更名为国际体育舞蹈联合会 (International Dance Sport Federation), 注册地为瑞士洛桑; 1997年被国际奥林匹克委员会认可为体育运动项目, 并成为国际运动联合会的正式成员、国际奥林匹克委员会会员; 2010年在该组织内成立职业体育舞蹈分会, 至此改变了该组织只负责业余体育舞蹈竞赛的性质, 从而拥有了自己协会的职业运动员以及职业比赛。2011该协会更名为世界体育舞蹈联合会, 截止2014年, 该协会拥有92个会员团体。世界体育舞蹈联合会设立管理委员会并分设专门委员会, 规定各专门委员会的职责。目前专门委员会有运动员委员会、成员团体委员会、技术委员会、法律委员会、医务委员会、兴奋剂检测委员会、市场委员会、欧洲事务委员会、网络委员会、财务委员会10个分部。下设非洲、美洲、亚洲、欧洲和大洋洲5个地区联合会。

世界体育舞蹈联合会是负责管理业余和职业体育舞蹈竞技者和竞技活动的国际性组织, 促进竞技体育舞蹈的国际化, 为其成员的国际比赛制定标准化的规则, 对其成员提供咨询和帮助并在国际上树立其体育形象。世界体育舞蹈联合会是被国际奥林匹克委员会承认的国际性的体育联合组织, 其目标之一就是使体育舞蹈继续成长壮大, 并最终成为一项世界性的体育活动。该组织的义务和职责是代表包括运动员、裁判、官员、教练员以及管理人员在内的整个体育舞蹈界。

(二) 世界舞蹈理事会 (WDC)



世界舞蹈理事会 (World Dance Council, WDC), 其前身是以英国为首的职业舞协“国际标准舞竞技协会” (International Council of Ballroom Dancing, ICB D)。在理查德森 (Philip Richardson) 的极力鼓动下, 22名来自12个国家的职业舞蹈者于1950年9月22日在苏格兰爱丁堡创建了国标标准舞竞技协会。这是第一个国际职业舞蹈组织。最初它的成员国包括9个欧洲国家和三个其他地区的国家, 而今已经成为职业舞蹈及舞蹈运动的世界顶尖权威组织。

1994年该协会更名为世界舞蹈与体育舞蹈理事会 (World Dance and Dance Sport Council, WDDSC), 该组织包括两个分支机构: 一个是体育舞蹈委员会 (Dance Sport Committee), 其职能是商议有关比赛规则、裁判挑选以及理事会的各类锦标赛资格授权, 含标准舞、拉丁舞、十项舞、艺术表演舞和南美表演舞等各项事务。体育舞蹈委员会可以就体育舞蹈事项做出决定。另一个是社交舞委员会 (Social Dance Committee), 社交舞委员会的职能是商议所有有关舞蹈学校、社交舞及社交舞者的事项。2006年该组织正式更名为世界舞蹈理事会 (World Dance Council, WDC)。截止2013年, 该组织拥有69个成员国 (团体)。

世界舞蹈理事会的目标是激励并促进会员国的舞蹈发展, 理事会的政策要求任一国家的会员都应当在与世界舞蹈理事会相似的民主原则下运作, 每个国家只允许有一个会员。中国的相关舞蹈组织一直致力于成为该会的会员, 2007年5月31日, 在英国黑池世界舞蹈年会上, 由中国体育舞蹈联合会与中国国际标准舞总会共同联合, 以“中国舞蹈理事会” (CDC) 的名义, 被世界舞蹈理事会接受为正式会员。这成为中国体育舞蹈界和中国国际标准舞界的一件大事, 也是每一位舞者的共同心愿。2014年, 世界舞蹈理事会副会长鲁迪、秘书长汉纳斯代表世界舞蹈理事会督促中国成立了国家舞蹈理事会 (NDC), 以“远东舞协”领军人张相国担任主席, 至此, 中国正式成为世界舞蹈理事会会员国。



(三) 英国皇家舞蹈教师协会 (ISTD)



英国皇家舞蹈教师协会 (Imperial Society of Teachers of Dancing, ISTD) 是世界著名的舞蹈考试组织, 成立于1904年。现在是一家注册的教育团体, 并且是唯一一家真正覆盖全球, 涵盖所有舞蹈考试的组织。协会的主要目标是“给公众各种形式的舞蹈艺术教育”。为完成这个目标, 英国皇家舞蹈教师协会主要致力于以下四个方面的工作: (1) 推广舞蹈知识; (2) 保持和提高教学标准; (3) 通过考试, 使拥有英国皇家舞蹈教师协会特别技能的舞蹈教师达到合格标准。这些特别技能由遍布世界的各个舞蹈学校中的10,000名协会会员教授。(4) 通过颁布教材, 为舞者提供技术以训练其提高舞蹈职业技能。目前, 该组织在全球70多个国家拥有超过7,500名会员。提供各种会员类别以满足从初级教师到资深教师会员等各种会员的需求。

在舞厅舞方面, 由20世纪初期知名的Josephine Bradley女士和美国年轻人GK Anderson结成了舞伴关系, 创造了舞厅舞的英式风格。至今, 英国皇家舞蹈教师协会一直以这种风格著称于世。后来当时其他著名人物如Phyllis Haylor等人将其不断发展, 并在Humphries女士的领导下, 他们联合设定技术动作, 制定考试标准。在以Alex Moore为首的委员会的指导下, 编写了标准舞教科书 (Technique of Ballroom Dancing), 于是英国皇家舞蹈教师协会的标准舞分部诞生了。英国皇家舞蹈教师协会由此建立了自己在这项职业方面的领先地位, 并且保持至今。英国皇家舞蹈教师协会拥有对教师资格的权威认证, 全世界每年约有250,000人参加考试, 英国皇家舞蹈教师协会为教师们提供等级考试及金银铜牌的考试, 以鉴定他们对体育舞蹈的掌握程度。

从普通的社交舞者、狂热的业余舞蹈爱好者到职业舞者, 每个人都可以通过专业人士的权威标准衡量了解他们各自的进步程度。为了刺激舞者更大的进取心, 英国皇家舞蹈教师协会还定期举办各种金银铜牌套路竞赛。英国皇家舞蹈教师协会目前更加清醒地意识到舞蹈将在未来社会结构中扮演重要角色, 为了不断激发幼儿对于舞蹈的兴趣, 过去英国皇家舞蹈教师协会已经为低至五岁的儿童设立了奖项, 将来这类措施还会依时代的发展不断完善。