



# 中华人民共和国国家标准

GB/T 43989—2024

## 健美操课程学生运动能力测评规范

Evaluation specification for student's athletic ability of aerobics course

2024-05-28 发布

2024-05-28 实施

国家市场监督管理总局  
国家标准化管理委员会 发布



目次

前言 ..... III

1 范围 ..... 1

2 规范性引用文件 ..... 1

3 术语和定义 ..... 1

4 等级划分与达标要求 ..... 2

    4.1 等级划分 ..... 2

    4.2 等级达标要求 ..... 2

5 运动能力测评 ..... 8

    5.1 场地器材 ..... 8

    5.2 测评员工作 ..... 8

    5.3 一级测评 ..... 9

    5.4 二级测评 ..... 9

    5.5 三级测评 ..... 10

    5.6 四级测评 ..... 10

    5.7 五级测评 ..... 11

    5.8 六级测评 ..... 12

附录 A (资料性) 健美操基本步伐类别 ..... 14

附录 B (规范性) 学生健美操一级推广套路动作说明 ..... 15

    B.1 学生健美操一级推广套路组合一 ..... 15

    B.2 学生健美操一级推广套路组合二 ..... 15

    B.3 学生健美操一级推广套路组合三(第二风格组合) ..... 16

    B.4 学生健美操一级推广套路组合四 ..... 17

    B.5 学生健美操一级推广套路组合五 ..... 17

附录 C (规范性) 学生健美操二级推广套路动作说明 ..... 19

    C.1 学生健美操二级推广套路组合一 ..... 19

    C.2 学生健美操二级推广套路组合二 ..... 20

    C.3 学生健美操二级推广套路组合三(第二风格组合) ..... 20

    C.4 学生健美操二级推广套路组合四 ..... 21

    C.5 学生健美操二级推广套路组合五 ..... 22

附录 D (规范性) 学生健美操三级推广套路动作说明 ..... 24

    D.1 学生健美操三级推广套路组合一 ..... 24

    D.2 学生健美操三级推广套路组合二 ..... 25

    D.3 学生健美操三级推广套路组合三(第二风格组合) ..... 25

    D.4 学生健美操三级推广套路组合四 ..... 26

    D.5 学生健美操三级推广套路组合五 ..... 27

    D.6 学生健美操三级推广套路组合六 ..... 28

附录 E (规范性) 学生健美操四级推广套路动作说明 ..... 30

    E.1 学生健美操四级推广套路组合一..... 30

    E.2 学生健美操四级推广套路组合二..... 31

    E.3 学生健美操四级推广套路组合三(第二风格组合)..... 31

    E.4 学生健美操四级推广套路组合四..... 32

    E.5 学生健美操四级推广套路组合五..... 33

附录 F (规范性) 学生健美操五级推广套路动作说明 ..... 35

    F.1 学生健美操五级推广套路组合一..... 35

    F.2 学生健美操五级推广套路组合二..... 36

    F.3 学生健美操五级推广套路组合三..... 37

    F.4 学生健美操五级推广套路组合四..... 37

    F.5 学生健美操五级推广套路组合五..... 38

附录 G (规范性) 学生健美操六级推广套路动作说明 ..... 40

    G.1 学生健美操六级推广套路组合一 ..... 40

    G.2 学生健美操六级推广套路组合二 ..... 41

    G.3 学生健美操六级推广套路组合三(第二风格组合) ..... 43

    G.4 学生健美操六级推广套路组合四 ..... 44

    G.5 学生健美操六级推广套路组合五 ..... 46

参考文献 ..... 47



# 前 言

本文件按照 GB/T 1.1—2020《标准化工作导则 第 1 部分：标准化文件的结构和起草规则》的规定起草。

请注意本文件的某些内容可能涉及专利。本文件的发布机构不承担识别专利的责任。

本文件由中华人民共和国教育部提出并归口。

本文件起草单位：中国教育科学研究院、上海财经大学、中国人民大学附属中学第二分校、北京联合大学、上海市莘庄中学、河南大学、北京师范大学、课程教材研究所、郑州航空工业管理学院、首都体育学院、北京市海淀区教育学会、清华大学附属中学永丰学校、上海市闵行区鹤北小学、成都佳发安泰教育科技股份有限公司、成都市金牛区教育科学研究院。

本文件主要起草人：于素梅、顾雪兰、司亚莉、唐红斌、蒋燕芳、李敏、张繁、黄艳、张广斌、王焱源、宋金美、王银银、闫顺林、李新浩、王佳雯、吴雄、李玲。



# 健美操课程学生运动能力测评规范

## 1 范围

本文件规定了健美操课程学生运动能力等级划分与达标要求,描述了各等级测评方法。  
本文件适用于小学、初中、高中、大学各学段学生健美操运动能力的测评。

## 2 规范性引用文件

本文件没有规范性引用文件。

## 3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

### 3.1

**健美操课程学生运动能力** **student's athletic ability of aerobics course**

学生在健美操课程学练赛活动中形成的,跟随音乐应用操化动作和技巧动作在展示或比赛中完成特定任务的综合表现。

### 3.2

**操化动作** **aerobic movement pattern**

健美操基本步伐与手臂动作的结合,在音乐伴奏下,创造出动感的、有节奏的、连续的并包含高低不同强度的一连串动作。

### 3.3

**基本步伐** **basic step**

在特定节奏下各种走、跑、跳及舞步的运动方法。

注:见附录 A 的表 A.1。基本步伐在完成时有高冲击、低冲击和无冲击 3 种方式。

### 3.4

**手臂动作** **arm movements**

运用多种手臂的对称和不对称以及有节奏变化的举、摆动、绕和绕环动作,以正确的表现形式展示从一个位置到另一个位置的轨迹。

### 3.5

**难度动作** **difficulty elements**

需要较高技术水平和身体素质完成的体现力量、柔韧、跳跃、支撑、平衡、转体等类型的动作。

注:难度动作包含地面、站立和空中 3 组,分值为 0.1~1.0。

### 3.6

**过渡动作** **transition**

体现空间(地面、站立和空中)转换的一类动作。

### 3.7

**连接动作** **linking**

不同类型动作之间没有空间变换的衔接动作。

3.8

**配合动作 collaboration**

做动作时个人或团队间的相互关系,以及在队形变化中的身体互动。

3.9

**同伴协作 lift**

团队间将一人或多人以举、抬、抱、支撑或借助于外力离开地面并展示一定身体姿态的过程。

3.10

**套路动作 composition**

伴随音乐将操化动作和主体内容等通过创编巧妙组合在一起,并在特定时间内完成的连串动作。

3.11

**连续吸腿踢腿跳 high kick**

动力腿连续完成一次吸腿一次踢腿,同时支撑腿原地小跳的动作。

3.12

**直体跳/直体分腿跳 straight jump**

双脚起跳,空中成并腿竖直/分腿竖直姿态,双脚并拢稳定落地的动作。

注:空中能增加转体动作,稳定落地。

3.13

**俯卧撑/跪姿俯卧撑 push-up**

双腿/双膝并拢,前脚掌/双膝着地,双手支撑略比肩宽,身体俯卧并保持固定伸直姿态,双臂屈臂成卧撑再推起成俯撑的动作。

3.14

**直体跳转 180°/360° air turn(180°/360°)**

双脚蹬地,协调手臂起跳,直体在空中沿垂直轴转体 180°/360°后双脚并拢稳定落地的动作。

3.15

**单足转体 180° turn(180°)**

单足前脚掌支撑保持身体平衡向支撑腿的方向转体 180°,自由腿吸腿或举腿等姿态。

3.16

**燕式平衡 swallow balance**

支撑腿站立,身体前倾至水平,自由腿后举与身体平直,两臂侧平举的身体姿势。

3.17

**团身跳 tuck jump**

双脚起跳,双膝并拢弯曲,抬起贴近胸部,双脚落地并屈膝缓冲的动作。

4 等级划分与达标要求

4.1 等级划分

健美操课程学生运动能力划分为 6 个等级,分别为一级、二级、三级、四级、五级、六级,从一级到六级的运动能力逐级提高。

4.2 等级达标要求

4.2.1 一级达标要求

4.2.1.1 一级测评内容及要求应符合表 1 的要求。

表 1 一级测评内容及要求

测评内容		观测点	合格要求	
单个技能	连续 4 次吸腿跳	腿部动作	吸腿时,动力腿上抬至大腿平行于地面,小腿垂直于地面,绷脚尖,支撑腿原地小跳,落地时动力腿并与支撑腿同时小跳	4 个观测点都达到合格要求
		身体姿态	身体保持直立,收腹立腰	
		手臂姿态	两臂侧下举	
		动作过程	1 次吸腿跳为一个动作,左右腿交替做 4 次	
	直体跳	起跳	双腿并拢经屈膝半蹲后用力蹬地起跳,有腾空	4 个观测点都达到合格要求
		手臂动作	直臂体前交叉向外绕经侧平举摆动至侧上举,路线清晰流畅	
		空中姿态	双腿并拢伸直绷脚尖,身体成直体姿态	
		落地	双脚并拢稳定落地并屈膝缓冲	
套路 (二选一)	1.《全国健美操大众锻炼标准第三套》(一级) 2. 学生健美操一级推广套路	熟练性	动作连贯,无间断、无漏做动作	主要错误不超过 10 次
		准确性	身体姿态舒展,动作技术正确	
		动作与音乐	动作与音乐节拍吻合、节奏准确	

4.2.1.2 单个技能所有观测点均应达到表 1 规定的合格要求,每名测评员均判定合格为达标。

4.2.1.3 套路中出现偏离正确的动作技术、身体姿态(5—8 拍),出现动作中断、漏做、停顿、失去节奏(5—8 拍)等主要错误不超过 10 次判定为合格,每名测评员均判定合格为达标。

4.2.2 二级达标要求

4.2.2.1 二级测评内容及要求应符合表 2 的要求。

表 2 二级测评内容及要求

测评内容		观测点	合格要求	
单个技能	纵劈腿	腿部姿态	两腿前后分开一直线,开度 $\geq 150^{\circ}$ ,膝关节伸直绷脚尖	4 个观测点都达到合格要求
		手臂姿态	直臂在体侧指尖轻触地	
		身体姿态	上体保持直立不前倾或侧倾	
		动作过程	动作保持 2 s	
	直体分腿跳	起跳	双腿并拢经屈膝半蹲后用力蹬地向上垂直起跳,有腾空	4 个观测点都达到合格要求
		手臂动作	直臂体前交叉向外绕经侧平举摆动至侧上举,路线清晰流畅	
		空中姿态	空中身体成直体姿态,两腿伸直绷脚尖,两腿夹角 $60^{\circ}\sim 90^{\circ}$	
		落地	双脚并拢稳定落地,屈膝缓冲	

表 2 二级测评内容及要求（续）

测评内容		观测点	合格要求	
套路 (二选一)	1.《全国健美操大众锻炼标准第三套》(二级) 2. 学生健美操二级推广套路	熟练性	动作清晰连贯,无间断、无漏做动作	主要错误 不超过 10 次
		准确性	身体姿态和动作技术正确,动作面向和范围准确	
		协调性	动作连贯流畅,轻松自然	
		动作与音乐	动作与音乐节拍吻合、节奏清晰准确	

4.2.2.2 单个技能所有观测点均应达到表 2 规定的合格要求,每名测评员均判定合格为达标。

4.2.2.3 套路中出现偏离正确的动作技术、身体姿态(5—8 拍),出现动作中断、漏做、停顿、失去节奏(5—8 拍)等主要错误不超过 10 次判定为合格,每名测评员均判定合格为达标。

4.2.3 三级达标要求

4.2.3.1 三级测评内容及要求应符合表 3 的要求。

表 3 三级测评内容及要求

测评内容		观测点	合格要求	
单个技能	跪姿俯卧撑	手和手臂	五指张开,指尖向前,卧撑时,肩与肘同高;俯撑时,双臂伸直	4 个观测点 都达到 合格要求
		身体姿态	颈、肩、背、大腿成一直线	
		腿部姿态	双腿并拢膝关节前部着地,小腿并拢弯曲抬起 90°,绷脚尖	
		动作过程	由跪姿俯卧撑开始,下降到卧撑后双臂同时推起成俯撑完成 1 次。卧撑时,胸口离地面 10 cm 以下,俯撑推起后,肩、肘、腕成一垂直线	
	连续吸腿踢腿跳	腿部动作	吸腿时,动力腿大腿平行于地面,小腿垂直于地面,绷脚尖;踢腿时,动力腿伸直快速向上踢腿至 120°以上,吸腿和踢腿落地同时并腿小跳	4 个观测点 都达到 合格要求
		手臂动作	双臂保持侧下举	
		身体姿态	身体保持直立	
		动作过程	1 次吸腿跳 1 次踢腿跳为一个动作,左右腿交替各做 1 个	
套路 (二选一)	1.《全国健美操大众锻炼标准第三套》(三级) 2. 学生健美操三级推广套路	熟练性	动作清晰连贯,无间断、无停顿、无漏做动作	主要错误 不超过 8 次
		准确性	身体姿态和动作技术正确有力度,动作面向、范围和空间准确	
		协调性	全身协调运动有弹性,动作轻松流畅有控制	
		艺术表现力	动作完成优美大方,自信有感染力	
		动作与音乐	动作与音乐节拍吻合、节奏清晰准确	

4.2.3.2 单个技能所有观测点均应达到表 3 规定的合格要求,每名测评员均判定合格为达标。

4.2.3.3 套路中出现偏离正确的动作技术、身体姿态和艺术表现力(5—8 拍),出现动作中断、漏做、停顿、失去节奏、僵硬(5—8 拍)等主要错误不超过 8 次判定为合格,每名测评员均判定合格为达标。

4.2.4 四级达标要求

4.2.4.1 四级测评内容及要求应符合表 4 的要求。

表 4 四级测评内容及要求

测评内容		观测点	合格要求	
单个技能	俯卧撑	手和手臂	五指张开,指尖向前,卧撑时,肩与肘同高;俯撑时,双臂伸直	4 个观测点都达到合格要求
		身体姿态	肩、颈、背、髋、膝、踝成一直线	
		腿部姿态	双腿伸直,前脚掌着地支撑	
		动作过程	俯撑开始,下降到卧撑再两臂同时推起成俯撑完成 1 次。卧撑时,胸口离地面 10 cm,俯撑推起后,肩、肘、腕成一垂直线	
	直体跳转 180°	起跳	一脚向前迈步,另一脚迅速跟随,双腿并拢经屈膝半蹲后用力蹬地向上方垂直起跳,有腾空	5 个观测点都达到合格要求
		手臂动作	手臂挥摆协调有力、路线清晰流畅	
		空中姿态	直体姿态转体 180°,双腿并拢伸直绷脚尖	
		落地	双腿并拢稳定落地并屈膝缓冲	
		转体度数	空中保持直体姿态转体 180°	
	套路 (二选一)	熟练性	动作清晰连贯,无间断、无停顿、无漏做动作	主要错误不超过 8 次
		准确性	身体姿态优美正确,动作技术规范,身体面向和空间准确,体现正确的表现形式,包括动作范围、时间、空间、力度等	
		协调性	全身协调运动有弹性,动作轻松流畅有控制	
		艺术表现力	动作优美有活力,自信有感染力,体现出动作与音乐的情绪	
		动作与音乐	动作与音乐节拍吻合、节奏清晰准确	

4.2.4.2 单个技能所有观测点均应达到表 4 规定的合格要求,每名测评员均判定合格为达标。

4.2.4.3 套路中出现偏离正确的动作技术、身体姿态和艺术表现力(5—8 拍),出现动作中断、漏做、停顿、失去节奏、僵硬、附加多余动作(5—8 拍)等主要错误不超过 8 次判定为合格,每名测评员均判定合格为达标。

4.2.5 五级达标要求

4.2.5.1 五级测评内容及要求应符合表 5 的要求。

表 5 五级测评内容及要求

测评内容		观测点	合格要求		
单个技能	燕式平衡	开始姿势	两臂侧下举站立	4 个观测点都达到合格要求	
		身体姿态	上体挺胸抬头向前倾与地面平行,两臂侧平举		
		腿部动作	自由腿伸直绷脚尖逐渐后举抬起至水平以上		
		动作过程	保持身体和腿部姿态,单腿垂直地面稳定支撑站立 2 s 后,自由腿落地并于支撑腿成直立		
	团身跳	起跳	一脚向前迈步,另一脚迅速跟随,双腿并拢经屈膝半蹲后用力蹬地向上垂直起跳,有腾空	4 个观测点都达到合格要求	
		手臂动作	手臂摆动协调有力、路线清晰流畅		
		空中姿态	双腿并拢弯曲抬起贴近胸部,膝关节在水平面以上		
		落地	前脚掌过渡到全脚稳定落地、屈膝缓冲		
套路 (个人 套路和 集体套 路任选 其一)	个人套 路(二 选一)	1.《全国健美操大 众锻炼标准第三 套》(五级) 2. 学生健美操五 级推广套路	熟练性	动作熟练连贯流畅,无间断、无漏做、无停顿	主要 错误不超 过 6 次
			准确性	身体姿态优美正确,面向空间准确,体现正确的表现形式,动作范围大且有力度、运动轨迹清晰流畅	
			协调性	全身协调运动有弹性,动作有控制,无附加多余动作	
			艺术表现力	动作完成优美大方有活力,自信有感染力,体现动作的风格和内在激情	
			动作与音乐	动作与音乐节拍吻合,节奏清晰准确,体现音乐的情感	
	集 体 套 路 (二选 一)	1.《全国健美操大 众锻炼标准第三 套》(五级) 2. 学生健美操五 级推广套路	熟练性	动作熟练连贯流畅,无间断、无漏做、无停顿	主要 错误不超 过 10 次
			准确性	身体姿态优美正确,面向空间准确,体现正确的表现形式,动作范围大且有力度、运动轨迹清晰流畅	
			协调性	全身协调运动有弹性,动作有控制,无附加多余动作	
			开始和结束 动作	开始后和结束前应各有最多 4 个 8 拍的自编动作,创编新颖,连接自然流畅	
			场地空间与 队形	清晰流畅的队形变化不少于 6 次,场地空间运用合理	
			一致性	全体受测者在完成动作、空间变化、表现力等方面协调一致	
			艺术表现力	动作完成优美大方有活力,自信有感染力,体现动作的风格和内在激情,团队合作默契	
			动作与音乐	动作与音乐节拍吻合,节奏清晰准确,体现音乐的情感	

4.2.5.2 单个技能所有观测点均应达到表 5 规定的合格要求,每名测评员均判定合格为达标。

4.2.5.3 套路中出现偏离正确的动作技术、身体姿态和艺术表现力(5—8 拍),出现动作中断、漏做、停顿、失去节奏、僵硬、附加多余动作(5—8 拍)等主要错误不超过 6 次判定为合格,集体套路中主要错误不超过 10 次判定为合格,每名测评员均判定合格为达标。



4.2.6 六级达标要求

4.2.6.1 六级测评内容及要求应符合表 6 的要求。

表 6 六级测评内容及要求

测评内容			观测点	合格要求	
单个技能	单足转体 180°		开始姿势	并腿直立开始	5 个观测点都达到合格要求
			腿部姿态	一脚向前迈步成支撑腿，直腿立踵转体，自由腿吸腿绷脚尖，转体结束后自由腿落地并于支撑腿成直立	
			手臂动作	手臂与身体协调用力，路线清晰流畅	
			身体姿态	以支撑腿为轴保持身体直立姿态	
			转体过程	向支撑腿方向完整转体 180°	
	直体跳转 360°		起跳	一脚迈步，另一脚跟随，双腿并拢经屈膝半蹲后用力蹬地向后上方起跳，有腾空	5 个观测点都达到合格要求
			手臂动作	手臂挥摆协调有力，路线清晰流畅	
			空中姿态	直体姿态转体 360°，双腿伸直并拢绷脚尖	
			落地	前脚掌过渡到全脚落地、屈膝缓冲，双腿并拢稳定落地	
			转体度数	空中保持直体姿态完整转体 360°	
套路（个人套路和集体套路任选其一）	个人套路（二选一）	1.《全国健美操大众锻炼标准第三套》（六级） 2. 学生健美操六级推广套路	熟练性	动作熟练连贯流畅，无间断、无漏做、无停顿	主要错误不超过 6 次
			准确性	身体姿态优美正确，面向空间准确，体现正确的表现形式，动作范围大、有力度、运动轨迹清晰流畅	
			协调性	全身协调运动有弹性，动作有控制，无附加多余动作	
			艺术表现力	动作完成优美大方有活力，自信有感染力，体现动作的风格和内在激情	
			动作与音乐	动作与音乐节拍吻合，节奏清晰准确，体现音乐的情感	
	集体套路（二选一）	1.《全国健美操大众锻炼标准第三套》（六级） 2. 学生健美操六级推广套路	熟练性	动作熟练连贯流畅，无间断、无漏做、无停顿	主要错误不超过 10 次
			准确性	身体姿态优美正确，面向空间准确，体现正确的表现形式，动作范围大且有力度、运动轨迹清晰流畅	
			协调性	全身协调运动有弹性，动作有控制，无附加多余动作	
			开始和结束动作	开始后和结束前应各有最多 4 个 8 拍的自编动作，编排新颖，连接自然流畅	
			场地空间与队形	清晰流畅的队形变化不少于 6 次，场地空间运用合理	
			一致性	全体受测者在完成动作、空间变化、表现力等方面协调一致	
			艺术表现力	动作完成优美大方有活力，自信有感染力，体现动作的风格和内在激情，团队合作默契	
			动作与音乐	动作与音乐节拍吻合，节奏清晰准确，体现音乐的情感	

4.2.6.2 单个技能所有观测点均应达到表 5 规定的合格要求,每名测评员均判定合格为达标。

4.2.6.3 套路中出现偏离正确的动作技术、身体姿态和艺术表现力(5—8 拍),出现动作中断、漏做、停顿、失去节奏、僵硬、附加多余动作(5—8 拍)等主要错误不超过 6 次判定为合格。集体套路中主要错误不超过 10 次判定为合格,每名测评员均判定合格为达标。

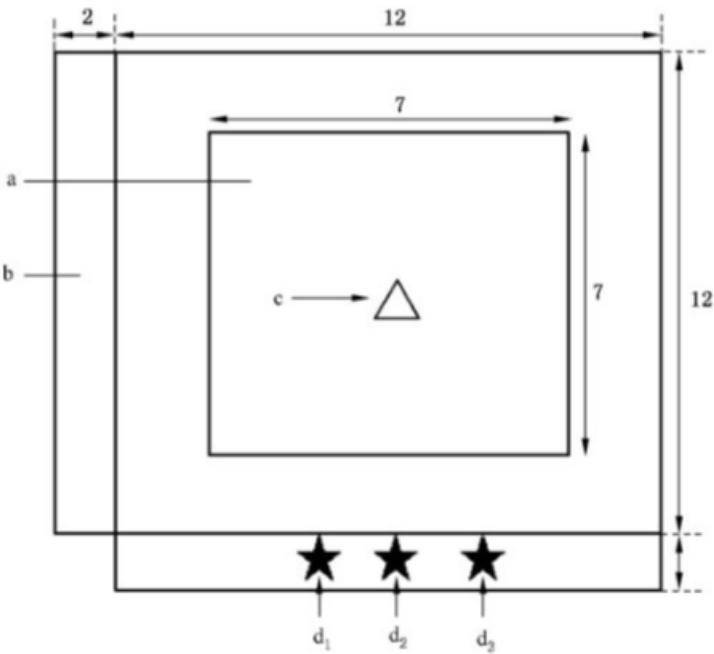
5 运动能力测评

5.1 场地器材

测评场地、器材应按如下要求:

- a) 场地:7 m×7 m~12 m×12 m 的健美操房、体育馆(木地板、弹性地板)或者空旷场地,边线用 5 cm 宽白色标志带标出,如图 1 所示;
- b) 器材:音响和放音设备。

单位为米



标引序号说明:

- a —— 测试区;
- b —— 准备区;
- c —— 受测者位置;
- d<sub>1</sub>、d<sub>2</sub>、d<sub>3</sub> —— 测评员。

图 1 健美操课程学生运动能力测试示意图

5.2 测评员工作

测评工作应由 3 名测评员完成,测评员按如下开展测评工作:

- a) 3 名测评员左右间隔 1 m 并排坐在场地的正前方;
- b) 套路测评时,其中 1 名测评员播放音乐并进行测评;
- c) 依据单个技能和套路的观测点对受测者完成情况进行测评;
- d) 3 名测评员按照观测点合格要求,对受测者完成情况进行综合测评是否合格。

5.3 一级测评

5.3.1 单个技能——连续 4 次吸腿跳

受测者测试步骤如下：

- a) 受测者在准备区候场，经测评员同意后进入测试区，举手示意进入测试状态；
- b) 听到测评员指令后，面对测评员两臂侧下举开始，做连续 4 次吸腿跳；
- c) 测试结束后致谢退场。

每名受测者 1 次测试机会。

5.3.2 单个技能——直体跳

受测者测试步骤如下：

- a) 受测者在准备区候场，经测评员同意后进入测试区，举手示意进入测试状态；
- b) 听到测评员指令后，面对测评员站立姿势开始，完成一次直体跳动作；
- c) 测试结束后致谢退场。

每名受测者 1 次测试机会。

5.3.3 一级套路

受测者可在《全国健美操大众锻炼标准第三套》(一级)和学生健美操一级推广套路中任选一套。

受测者测试步骤如下：

- a) 受测者在准备区候场，经测评员同意后进入测试区，举手示意进入测试状态；
- b) 听到测评员指令后，跟随音乐完成一级套路动作；
- c) 选择《全国健美操大众锻炼标准第三套》(一级)应符合全国健美操大众锻炼标准第三套一级的规定；
- d) 选择学生健美操一级推广套路应符合附录 B 的规定；
- e) 测试结束后致谢退场。

每名受测者 1 次测试机会。

5.4 二级测评

5.4.1 单个技能——纵劈腿

受测者测试步骤如下：

- a) 受测者在准备区候场，经测评员同意后进入测试区，举手示意进入测试状态；
- b) 听到测评员指令后，侧对测评员完成单侧纵劈腿动作；
- c) 测试结束后致谢退场。

每名受测者 1 次测试机会。

5.4.2 单个技能——直体分腿跳

受测者测试步骤如下：

- a) 受测者在准备区候场，经测评员同意后进入测试区，举手示意进入测试状态；
- b) 听到测评员指令后，面对测评员站立姿势开始，完成一次直体分腿跳动作；
- c) 测试结束后致谢退场。

每名受测者 1 次测试机会。

5.4.3 二级套路

受测者可在《全国健美操大众锻炼标准第三套》(二级)和学生健美操二级推广套路中任选一套。

受测者测试步骤如下:

- a) 受测者在准备区候场,经测评员同意后进入测试区,举手示意进入测试状态;
- b) 听到测评员指令后,跟随音乐完成二级套路动作;
- c) 选择《全国健美操大众锻炼标准第三套》(二级)应符合全国健美操大众锻炼标准第三套二级的规定;
- d) 选择学生健美操二级推广套路应符合附录 C 的规定;
- e) 测试结束后致谢退场。

每名受测者 1 次测试机会。

5.5 三级测评

5.5.1 单个技能——跪姿俯卧撑

受测者测试步骤如下:

- a) 受测者在准备区候场,经测评员同意后进入测试区,举手示意进入测试状态;
- b) 听到测评员指令后,侧对测评员完成一次跪姿俯卧撑;
- c) 测试结束后致谢退场。

每名受测者 1 次测试机会。

5.5.2 单个技能——连续吸腿踢腿跳

受测者测试步骤如下:

- a) 受测者在准备区候场,经测评员同意后进入测试区,举手示意进入测试状态;
- b) 听到测评员指令后,面对测评员两臂侧下举完成连续吸腿踢腿跳;
- c) 测试结束后致谢退场。

每名受测者 1 次测试机会。

5.5.3 三级套路

受测者可在《全国健美操大众锻炼标准第三套》(三级)和学生健美操三级推广套路中任选一套。

受测者测试步骤如下:

- a) 受测者在准备区候场,经测评员同意后进入测试区,举手示意进入测试状态;
- b) 听到测评员指令后,跟随音乐完成三级套路动作;
- c) 选择《全国健美操大众锻炼标准第三套》(三级)应符合全国健美操大众锻炼标准第三套三级的规定;
- d) 选择学生健美操三级推广套路应符合附录 D 的规定;
- e) 测试结束后致谢退场。

每名受测者 1 次测试机会。

5.6 四级测评

5.6.1 单个技能——俯卧撑

受测者测试步骤如下:

- a) 受测者在准备区候场,经测评员同意后进入测试区,举手示意进入测试状态;

b) 听到测评员指令后,侧对测评员完成一次俯卧撑动作;

c) 测试结束后致谢退场。

每名受测者 1 次测试机会。

#### 5.6.2 单个技能——直体跳转 180°

受测者测试步骤如下:

a) 受测者在准备区候场,经测评员同意后进入测试区,举手示意进入测试状态;

b) 听到测评员指令后,面对测评员站立姿势开始,完成直体跳转 180°动作;

c) 测试结束后致谢退场。

每名受测者 1 次测试机会。

#### 5.6.3 四级套路

受测者可在《全国健美操大众锻炼标准第三套》(四级)和学生健美操四级推广套路中任选一套。

受测者测试步骤如下:

a) 受测者在准备区候场,经测评员同意后进入测试区,举手示意进入测试状态;

b) 听到测评员指令后,跟随音乐完成四级套路动作;

c) 选择《全国健美操大众锻炼标准第三套》(四级)应符合全国健美操大众锻炼标准第三套四级的规定;

d) 选择学生健美操四级推广套路应符合附录 E 的规定;

e) 测试结束后致谢退场。

每名受测者 1 次测试机会。

### 5.7 五级测评

#### 5.7.1 单个技能——燕式平衡

受测者测试步骤如下:

a) 受测者在准备区候场,经测评员同意后进入测试区,举手示意进入测试状态;

b) 听到测评员指令后,侧对测评员完成一次燕式平衡;

c) 测试结束后致谢退场。

每名受测者 1 次测试机会。

#### 5.7.2 单个技能——团身跳

受测者测试步骤如下:

a) 受测者在准备区候场,经测评员同意后进入测试区,举手示意进入测试状态;

b) 听到测评员指令后,侧对测评员完成一次团身跳动作;

c) 测试结束后致谢退场。

每名受测者 1 次测试机会。

#### 5.7.3 五级套路

五级套路设个人套路和集体套路,受测者任选一项,可在《全国健美操大众锻炼标准第三套》(五级)和学生健美操五级推广套路中任选一套,其中集体套路创编要求尊重原创,成套动作顺序不应调换;成套动作开始后和结束前应各自进行创编最多 4 个 8 拍动作;可根据受测者情况出现难度动作、过渡动作、连接动作、配合动作和同伴协作动作;队形变化不少于 6 次;创编内容应与套路动作风格相适宜。

#### 5.7.4 个人套路

受测者测试步骤如下：

- a) 受测者在准备区候场,经测评员同意后进入测试区,举手示意进入测试状态;
- b) 听到测评员指令后,跟随音乐完成五级个人套路动作;
- c) 选择《全国健美操大众锻炼标准第三套》(五级)应符合全国健美操大众锻炼标准第三套五级的规定;
- d) 选择学生健美操五级推广套路应符合附录 F 的规定,
- e) 测试结束后致谢退场。

每名受测者 1 次测试机会。

#### 5.7.5 集体套路

受测者测试步骤如下：

- a) 受测者由 6 人~8 人组成,在准备区候场,经测评员同意后进入测试区,举手示意进入测试状态;
- b) 听到测评员指令后,跟随音乐完成五级集体套路动作;
- c) 选择《全国健美操大众锻炼标准第三套》(五级)除创编内容以外应符合全国健美操大众锻炼标准第三套五级的规定;
- d) 选择学生健美操五级推广套路除创编内容以外应符合附录 F 的规定;
- e) 测试结束后致谢退场。

每名受测者 1 次测试机会。

### 5.8 六级测评

#### 5.8.1 单个技能——单足转体 180°

受测者测试步骤如下：

- a) 受测者在准备区候场,经测评员同意后进入测试区,举手示意进入测试状态;
- b) 听到测评员指令后,面对测评员站立姿势开始,完成单足转体 180°;
- c) 测试结束后致谢退场。

每名受测者 1 次测试机会。

#### 5.8.2 单个技能——直体跳转 360°

受测者测试步骤如下：

- a) 受测者在准备区候场,经测评员同意后进入测试区,举手示意进入测试状态;
- b) 听到测评员指令后,面对测评员站立姿势开始,完成一次直体跳转 360°;
- c) 测试结束后致谢退场。

每名受测者 1 次测试机会。

#### 5.8.3 六级套路

六级套路设个人套路和集体套路,受测者任选一项,可在《全国健美操大众锻炼标准第三套》(六级)和学生健美操六级推广套路中任选一套,其中集体套路创编要求尊重原创,成套动作顺序不应调换;成套动作开始后和结束前应各自进行创编最多 4 个 8 拍动作;可根据受测者情况出现难度动作、过渡动作、连接动作、配合动作和同伴协作动作;队形变化不少于 6 次;创编内容应与套路动作风格相适宜。

5.8.4 个人套路

受测者测试步骤如下：

- a) 受测者在准备区候场，经测评员同意后进入测试区，举手示意进入测试状态；
- b) 听到测评员指令后，跟随音乐完成六级个人套路动作；
- c) 选择《全国健美操大众锻炼标准第三套》(六级)应符合全国健美操大众锻炼标准第三套六级的规定；
- d) 选择学生健美操六级推广套路应符合附录 G 的规定；
- e) 测试结束后致谢退场。

每名受测者 1 次测试机会。

5.8.5 集体套路

受测者测试步骤如下：

- a) 受测者由 6 人～8 人组成，在准备区候场，经测评员同意后进入测试区，举手示意进入测试状态；
- b) 听到测评员指令后，跟随音乐完成六级集体套路动作；
- c) 选择《全国健美操大众锻炼标准第三套》(六级)除创编内容以外应符合全国健美操大众锻炼标准第三套六级的规定；
- d) 选择学生健美操六级推广套路除创编内容以外应符合附录 G 的规定；
- e) 测试结束后致谢退场。

每名受测者 1 次测试机会。

附 录 A  
(资料性)  
健美操基本步伐类别

健美操基本步伐类别见表 A.1。

表 A.1 健美操基本步伐类别

步伐类别	步伐名称	步伐要求
交替类	踏步 March	在原地两脚交替落地
	走步 Walk	踏步移动身体
	一字步 Easy walk	向前一步并腿,向后一步并腿
	V 字步 V step	左脚向左前迈一步,紧接着右脚向右前迈一步,两脚保持在同一条直线上屈膝,然后依次退回原位
	漫步 Mambo	左脚向前踏一步,屈膝,右脚稍抬起然后落回原处,接着左脚再向后踏一步,右脚同样稍抬起然后落回原处
	跑步 Jog	小腿向后屈膝折叠依次经腾空落地
迈步类	并步 Step touch	一脚同侧迈一步,另一脚前脚掌并于一脚脚弓处,稍屈膝下蹲
	迈步吸腿 Knee lift(up)	一脚同侧迈一步,另一腿屈膝向上抬起平行于地面
	迈步后屈腿 Leg curl	一脚迈步,另一腿后屈,膝关节垂直地面
	侧交叉步 Grapevine	一脚迈步,另一脚在其后或前交叉,随之再向侧一步,另一脚并拢,屈膝点地
点地类	脚尖点地 Tap	一脚尖触地,另一腿稍屈膝
	脚跟点地 Touch	一脚跟触地,另一腿稍屈膝
抬腿类	吸腿 Knee up	一腿站立,另一腿屈膝向上抬起
	摆腿 Leg lift	一腿站立,另一腿直腿或屈腿摆动
	踢腿 Kick	一腿站立,另一腿直膝加速上踢
	弹踢 Flick	一腿站立,另一腿先屈膝,然后向前下方弹直
双腿类	并腿跳 Jump	并腿跳起后落地
	弓步跳 Lunch	两脚跳起成一腿屈膝、一腿伸直落地,再跳起还原落地
	开合跳 Jump jack	双脚并拢跳起落地时成开立,开立跳起落地成并立
	半蹲 Squat	两腿分开或并拢,屈膝
	弓步 Lunge	一腿向前(侧、后)迈步屈膝,另一腿伸直,前脚掌着地
	移重心 Step tap	一脚向侧迈一步,经过屈膝重心移至一脚支撑,另一脚侧点地



附 录 B

(规范性)

学生健美操一级推广套路动作说明

B.1 学生健美操一级推广套路组合一

学生健美操一级推广套路组合一动作说明应符合表 B.1。

表 B.1 学生健美操一级推广套路组合一动作说明

节拍	下肢步伐	手臂动作	动作要领
前奏	第一个八拍:1—4 跳成开立两臂屈肘于耳侧,身体前屈由左向右绕;5—8 身体前屈,小碎步跑 4 次; 第二个八拍同第一个八拍,动作相同,方向相反		站立姿态或自行设计动作
1×8	1—4 双腿并拢屈膝弹动 2 次; 5—8 左右踏步 8 次	1—4 两手叉腰; 5—8 两臂屈臂体侧摆动	身体收腹立腰,步伐有弹性;两臂摆动有力度
2×8	1—4 左右左向前交替三步吸右腿; 5—8 右脚向后三步吸左腿	1—两臂经屈臂前伸至前平举,握拳拳心相对; 2—向下至体侧,握拳; 3—经侧平举至肩上屈臂,握拳拳心向内; 4—双手胸前击掌; 5—8 同 1—4	身体收腹立腰,向前迈步时,以脚跟先落地迅速过渡到全脚掌,向后则相反,吸腿时,屈膝向上抬起平行于地面并绷脚尖,步伐有弹性落地缓冲;两手击空心掌
3×8	1—8 左脚开始 V 字步 2 次	1—2 左右臂依次经屈臂提肘至侧上举; 3—4 胸前击掌 2 次; 5—8 同 1—4	V 字步:两脚依次向斜前方迈出后,两脚保持在同一条直线上屈膝,然后依次退回原位,步伐有弹性,落地有缓冲;两臂路线和位置清晰,动作有力度
4×8	1—2 左侧并步,身体稍左转; 3—4 右侧并步,身体稍右转; 5—6 屈膝弹动 2 次,身体左转; 7—8 屈膝弹动 2 次,身体右转	1—2 左臂屈肘在脸前滑过,开掌,眼随手动; 3—4 同 1—2,反方向做; 5—8 同 1—4	弹动:膝关节在脚尖上方弹性屈膝,重心随之下降,伸膝时,膝关节用力向后上方发力伸直双膝,腿部的肌肉协调用力而产生流畅的弹动动作,动作节奏与音乐的节奏相吻合;身体随手臂动作转动,眼随手动

B.2 学生健美操一级推广套路组合二

学生健美操一级推广套路组合二应符合表 B.2。

表 B.2 学生健美操一级推广套路组合二动作说明

节拍	下肢步伐	手臂动作	动作要领
1×8	1—8 左右交替前点地 4 次 (脚跟点地)	1—4 两臂体前交替屈伸各 1 次; 5—8 同 1—4	身体收腹立腰,点地脚有弹性自然伸直,两臂在体前握拳屈肘-伸直交替进行,手臂有力度
2×8	1—8 漫步 2 次	1—2 两臂胸前屈臂左右交叉 2 次,开掌掌心向内; 3—4 下落至体侧; 5—8 同 1—4	漫步:左脚向前迈步屈膝,右脚稍抬起后落回原处,接着左脚向后迈步,右脚稍抬起后落回原处,重心上下稍有起伏;两臂屈臂胸前交叉,两臂准确有力度,上体收腹立腰
3×8	1—4 向 8 点左脚迈步吸腿 1 次; 5—8 向 2 点右脚迈步吸腿 1 次	1—屈臂握拳体侧摆动,右前左后; 2—右臂腰间握拳,左臂前平冲拳; 3—4 左臂收回,两臂屈臂摆动; 5—8 同 1—4,方向相反	迈步吸腿时,一脚迈步,另一腿屈膝向上抬起平行于地面并绷脚尖,落地缓冲,两臂位置清晰有力度,上下肢配合协调;动作过程中上体始终保持正直,要求收腹、立腰、立胯,重心上提
4×8	1—4 左右交替侧点地; 5—8 左腿连续 2 次侧点地	1—两臂侧下举,握拳拳心向后; 2—两臂体前交叉,握拳拳心向后; 3—8 同 1—2	点地时,左腿伸直向侧迈出,脚背与大小腿保持在一条延伸线上,两臂位置清晰有力度,上下肢配合协调,上体收腹立腰

B.3 学生健美操一级推广套路组合三(第二风格组合)

学生健美操一级推广套路组合三应符合表 B.3。

表 B.3 学生健美操一级推广套路组合三动作说明

节拍	下肢步伐	手臂动作	动作要领
1×8	1—2 左侧迈步成开立,屈膝弹动,身体左侧微屈并律动; 3—4 同 1—2 身体右侧微屈并律动; 5—8 同 1—4	1—两臂伸直前平举振动 1 次; 2—两臂下落至体侧; 3—两臂侧平举振动 1 次; 4—两臂下落至体侧; 5—8 同 1—4	弹动时,膝关节保持弹性律动,开立时,膝关节与脚尖方向相同,直立时,双腿内侧肌肉用力向中线方向弹性收回,两臂向前侧振动,身体做上下律动
2×8	1—2 开立屈膝弹动,身体左侧屈同时律动; 3—4 开立屈膝弹动,身体右侧屈同时律动; 5—7 左侧连续 2 次弹动,身体左侧屈同时律动; 8—左腿收回	1—两臂胸前平屈振动下压 1 次,开掌,掌心向下; 2—两臂开掌下压至体侧; 3—4 同 1—2,方向相反; 5—8 同 1—4,左侧连续 2 次	膝关节保持弹性律动,开立时,膝关节在脚尖上方弹动,身体稍侧倾,直立时,双腿内侧肌肉用力向中线方向弹性收回,身体上下律动,两臂向上提拉下压并振动
3×8	同 1×8,方向相反	—	—
4×8	同 2×8,方向相反	—	—

B.4 学生健美操一级推广套路组合四

学生健美操一级推广套路组合四应符合表 B.4。

表 B.4 学生健美操一级推广套路组合四动作说明

节拍	下肢步伐	手臂动作	动作要领
1×8	1—4 左侧交叉步 1 次； 5—8 同 1—4 方向相反	1—4 双手叉腰； 5—8 同 1—4	交叉步第一步脚尖指向行进方向脚跟先落地，身体重心快速随脚步移动，第二步另一脚在其后或前交叉，随之右脚再向同侧迈一步，左脚并拢屈膝点地，保持膝关节的弹动；上体收腹立腰
2×8	1—4 左脚开始 V 字步； 5—8 左脚开始 A 字步	1—两臂侧平举，并掌掌心向下； 2—两臂上举交叉，并掌掌心向前； 3—两臂侧平举，并掌掌心向下； 4—两臂体侧； 5—8 同 1—4	V 字步：两脚依次分别向斜前方迈出后，两脚保持在同一条直线上屈膝，然后依次退回原位，步伐有弹性，落地有缓冲，动作过程要有弹性，A 字步与 V 字步相反；两臂动作清晰流畅，动作幅度大、有力度
3×8	1—8 交替吸腿跳 4 次	1—2 两臂体前屈肘后下落至体侧； 3—4 两臂外摆至肩上屈，肘关节与肩同高； 5—8 同 1—4	吸腿跳时，屈膝向上抬起平行于地面并绷脚尖，另一腿原地小跳，落地缓冲，跳跃要轻松自如弹性，注意呼吸配合。两臂动作清晰流畅，动作幅度大、有力度，上体收腹立腰
4×8	1—2 左脚迈步后屈腿； 3—4 右脚迈步后屈腿； 5—8 左脚迈步连续 2 次后屈腿	1—两臂前平举，握拳，拳心向下； 2—两臂胸前平屈，握拳，拳心向下； 3—8 同 1—2	迈步后屈腿：双膝经半蹲后向左移重心，右腿大小腿折叠向后弯屈，脚跟指向臀部，膝关节垂直于地面，左腿微屈并保持支撑稳定，两臂动作清晰流畅，动作幅度大、有力度

B.5 学生健美操一级推广套路组合五

学生健美操一级推广套路组合五应符合表 B.5。

表 B.5 学生健美操一级推广套路组合五动作说明

节拍	下肢步伐	手臂动作	动作要领
1×8	1—8 左右依次向前并步跳 4 次，分别面向 8 点和 2 点	1—2 两臂由后向前摆动至体前击掌； 3—8 同 1—2	并步跳：迈步时，屈膝降重心，脚尖先着地，另一腿快速上步并腿用力向上跳起，重心随之迅速移动，跳起在空中大腿内侧肌群主动内夹收紧并腿，落地屈膝缓冲，身体有控制；两臂配合向上摆动，协同用力跳起
2×8	1—8 左右依次向后并步跳 4 次，分别面向 8 点和 2 点	1—两臂侧平举，并掌掌心向下； 2—两臂上举击掌； 3—8 同 1—2	并步跳：迈步时，屈膝降重心，脚尖先着地，另一腿快速上步并腿用力向上跳起，重心随之迅速移动，跳起在空中大腿内侧肌群主动内夹收紧并腿，落地屈膝缓冲，身体有控制；两臂配合向上摆动，协同用力跳起

表 B.5 学生健美操一级推广套路组合五动作说明（续）

节拍	下肢步伐	手臂动作	动作要领
3×8	1—8 左右交替踏步 8 次	1—8 两臂屈臂体侧自然摆动	踏步有力有弹性，落地缓冲，两臂前后摆动用力
4×8	1—8 左右交替前点地 4 次	1—2 两臂腰间握拳向前推至前平举，开掌，掌心向前； 3—8 同 1—2	左腿伸直向前迈出，以脚跟着地，右腿稍屈膝保持重心稳定，两臂位置清晰有力，上下肢配合协调；上体收腹立腰
结束动作：开立右手开掌上举，掌心向前，也可自定			

附 录 C

(规范性)

学生健美操二级推广套路动作说明

C.1 学生健美操二级推广套路组合一

学生健美操二级推广套路组合一动作说明应符合表 C.1。

表 C.1 学生健美操二级推广套路组合一动作说明

节拍	下肢动作	手臂动作	动作要领
前奏	第一个八拍:1—4 站立,5—8 右脚侧迈步,左腿屈膝提踵点地,右臂体前屈肘,花掌掌心向上,左臂叉腰; 第二个八拍:1—4 体前屈,两臂体前交叉,花掌掌心向前; 5—8 两腿跳成开立,两臂侧下举,并掌掌心向内		站立姿势或自行设计动作
1×8	1—4 左脚开始踏步4次; 5—8 左右脚交替前点地(脚尖点地)	1—4 两臂体侧自然摆动; 5—6 右臂前平举,花掌掌心向上,左臂侧平举,花掌掌心向上,两臂还原至体侧; 7—8 同 5—6 动作相同,方向相反	侧点地时,以大拇指内侧着地,脚背与大小腿保持在一条延伸线上,两臂位置清晰有力度,上下肢配合协调。动作过程中上体收腹立腰跳跃要轻松自如如有弹性
2×8	1—左脚侧迈步成开立半蹲; 2—移重心同时转体 90°,右脚侧点地,面向 7 点; 3—4 同 1—2,面向 3 点; 5—6 开立半蹲; 7—8 右脚并于左脚同时转体 90°	1—两手扶膝,虎口向内; 2—右臂由体侧经前向左摆至右手触左肩,左臂体侧; 3—同 1; 4—左臂由体侧经前向右上摆至右侧前上举,花掌,掌心向上,右臂体侧; 5—6 两手扶膝,身体稍前倾; 7—8 右臂体前摆动至前平举、开掌手掌向内,左臂头后屈肘	左脚向侧迈一步,经过屈膝重心移至左脚支撑,右脚侧点地,双腿半蹲时,膝关节在脚尖上方,保持身体重心稳定,两臂动作定位精准且有力,上下肢协调配合,身体转动面向到位,动作连接自然协调不卡顿
3×8	1—3 右脚漫步,面向 8 点; 4—6 左脚漫步,面向 2 点; 7—8 面向 1 点踏步 2 次	1—6 两臂体侧自然摆动; 7—8 两臂体前经交叉打开至侧平举,并掌掌心向上	1—6 是“V”漫步,面向 7 点左脚向前踏步,右脚稍抬起后落回原处,接着左脚再向后踏步,面向 2 点右脚向前迈步,左脚抬起后落回原处,重心上下稍有起伏;两臂体侧屈肘自然摆动;动作过程中有弹性,两臂动作路线清晰准确有力度和幅度
4×8	1—3 左右交替后踢腿跑 3 次; 4—膝关节并拢弯曲; 5—6 右侧移髋跳 1 次; 7—8 左侧移髋跳 1 次	1—两臂向上提至胸前平屈; 2—两臂体侧; 3—两臂经侧平举向上至上举,两手相握; 4—两手相握胸前屈; 5—两臂打开左臂胸前平屈,右臂侧上举; 6—两臂屈臂体前交叉; 7—同 5 动作相同,方向相反; 8—还原至体侧	后踢腿跑时,摆动腿大小腿向后折叠,应最大限度地向后屈至臀部(绷脚),并保持髋关节和膝关节在一条垂直线上;侧移髋跳时,一腿直一腿屈;跑跳动作要轻松、有弹性;两臂动作清晰有力,与步伐配合协调,身体姿态有控制

C.2 学生健美操二级推广套路组合二

学生健美操二级推广套路组合二动作说明应符合表 C.2。

表 C.2 学生健美操二级推广套路组合二动作说明

节拍	下肢动作	手臂动作	动作要领
1×8	1—2 左脚侧并步小跳； 3—4 面向 7 点前漫步； 5—6 右脚侧迈步跳起左腿侧下举，面向 1 点； 7—8 前漫步面向 3 点	1—2 两臂由胸前平屈向侧外推至侧平举，并掌立掌； 3—4 两臂胸前握拳交叉； 5—6 两臂由胸前交叉经侧向上摆动至右臂上举，左臂侧平举，并掌； 7—8 左臂体前屈肘右臂体后屈肘，自然摆动	并步跳：一脚迈步屈膝降重心，另一脚快速跟随并腿向上跳起，跳起在空中大腿内侧肌群主动内夹收紧并腿，落地屈膝缓冲，身体有控制；侧举腿跳时，经屈膝半蹲双腿用力蹬地向上跳起，空中保持侧举腿姿态，两臂配合向上摆动，两臂动作定位精准顺畅，落地时，稍屈膝缓冲，动作过程中身体转动面向到位，节奏清晰连接自然流畅
2×8	1—4 转向 1 点，左脚开始踏步 4 次 5—8 左右吸腿跳各 1 次	1—4 两臂由体前交叉向侧打开至头后屈肘，并掌； 5—两臂侧上举，开掌掌心向前； 6—两臂胸前交叉，握拳； 7—两臂侧下举，开掌掌心向前； 8—两臂胸前交叉	踏步时，大腿带动小腿向上抬起，踝关节自然放松稍绷脚尖，落地时，以前脚掌过渡到全脚掌的方式缓冲落下，左右腿交替进行；吸腿跳屈膝向上抬起平行于地面，另一腿原地小跳，轻松自如有弹性；两臂动作路线清晰流畅，定位精准且有力，上下肢协调配合，上体收腹立腰面向准确
3×8	1—2 面向 8 点，左脚左前迈步踢腿； 3—4 踏步 2 次； 5—8 右左脚依次侧点地，分别面向 8 和 2 点	1—2 右臂腰间握拳，左臂向上冲拳，拳心向内； 3—4 两臂体侧； 5—6 左臂体前向内绕环一周，并掌； 7—8 右臂体前向内绕环一周，并掌	左脚迈步，右腿直膝绷脚尖加速上踢，踢腿时，保持 30°~40° 之间；侧点地时，右（左）腿微向上抬腿后向侧伸直以大拇指内侧着地，脚背与腿保持在一条延伸线上；两臂在体前绕环，路线清晰流畅有力度，上下肢配合协调
4×8	1—8 迈步后屈腿 4 次（右脚起）	1—2 两臂体前摆动至左臂前平屈，右臂侧平举，并掌； 3—4 同 1—2 动作相同，方向相反； 5—8 同 1—4	迈步后屈腿时，大小腿向后上折叠绷脚尖，膝关节垂直于地面，步伐有弹性，落地有缓冲；转体面向准确；两臂位置清晰有定位，手脚配合协调

C.3 学生健美操二级推广套路组合三（第二风格组合）

学生健美操二级推广套路组合三动作说明应符合表 C.3。

表 C.3 学生健美操二级推广套路组合三动作说明

节拍	下肢动作	手臂动作	动作要领
1×4	1—2 点分步成开立； 3—开立半蹲，体前屈； 4—开立，体前屈抬头	1—两臂经胸前屈肘至前平举，握拳拳心向下； 2—两臂后拉至胸前平屈，握拳拳心向下； 3—两手虎口向内扶膝关节，低头； 4—两手虎口向内扶膝关节，抬头	站立坚定有力，两臂有力位置清晰，屈膝半蹲时保持身体平直状态下前屈
1×8	1—2 左侧大并步，身体上下律动； 3—4 同 1—2 动作相同，方向相反； 5—6 双腿半蹲并大幅度弹动 2 次，身体分别面向 8 点和 2 点； 7—8 双腿经半蹲跳成并立	1—两臂侧平举并振动，握拳拳心向下； 哒—两臂下落至体侧； 2—两臂提拉至胸前平屈并振动，握拳拳心向下； 3—4 同 1—2； 5—6 两臂体前平屈振动 2 次，先左再右； 7—两臂胸前交叉； 哒—拍触肩； 8—两臂上举	迈步并腿同时身体上下律动，两臂经侧分别摆至侧平举和胸前平屈并振动，转体面向准确，身体律动体现街舞 UP-DOWN 的特点
2×8	1—右腿吸腿，身体前倾； 哒—右脚落下，身体抬起； 2—同 1 动作相同，方向相反； 3—4 同 1—2 换腿做； 5—右脚小跳，左腿前伸； 6—右脚向前并于左腿； 7 右侧移髋跳； 哒—两腿并立； 8—左侧移髋跳	1—两臂屈肘肩上振动； 2—两臂屈肘肩下振动； 3—4 同 1—2； 5—两臂前平举位交叉，握拳； 6—两臂经胸前平屈下落至体侧； 7—两臂由下经前至左臂侧上举，右臂肩侧屈臂，握拳； 8—同 7 动作相同，方向相反	吸腿时，屈膝向上抬起平行于地面，下落时，用力向下并弹动，上体同时上下律动，两臂屈肘握拳用力下压，重拍向下，体现街舞特征；移髋跳成分腿时，髋关节侧顶，一腿直一腿屈膝，身体稍侧屈，并腿跳回时，大腿内侧肌要主动内夹收紧；动作要有弹性、有控制，两臂位置清晰
3×8	1—4 两腿大开立弹动，髋关节分别做右—左—右—右顶胯动作，身体上下律动； 5—8 同 1—4 动作相同，方向相反	1—2 两臂体前交替向右、左下方弹性屈伸 1 次，握拳拳心相对； 3—4 两臂体前向右下方弹性屈伸 2 次，握拳拳心相对； 5—8 同 1—4 动作相同，方向相反	顶髋时，身体稍向侧屈并保持律动，膝关节做有力的弹性屈伸，两臂用力向下弹性屈伸振动
4×8	1—2 左脚侧滑步，右脚跟随并拢； 3—4 同 1—2，换脚做； 5—6 左右小交换腿跳 2 次； 7—8 右脚后撤步，左脚前点地	1—2 右臂体前由左向右平移； 3—4 左臂体前绕环一周； 5—6 两臂下落至体侧； 7—8 两臂经前至胸前交叉，握拳	侧迈步另一脚点地，身体保持核心稳定稍扭转，对侧两臂体前保持水平位立掌用力外推；小交换腿跳节奏准确，转体面向准确

C.4 学生健美操二级推广套路组合四

学生健美操二级推广套路组合四动作说明应符合表 C.4。

表 C.4 学生健美操二级推广套路组合四动作说明

节拍	下肢动作	手臂动作	动作要领
1×8	1—2 面向 8 点,左脚向前并步跳; 3—4 面向 2 点,右脚向前并步跳; 5—8 同 1—4 动作相同,方向相反	1—2 两臂由后向前摆动至胸前击掌; 3—4 同 1—2; 5—两臂摆至侧平举,并掌掌心向下; 6—两臂体侧; 7—两臂胸前交叉,握拳拳心向内; 8—两臂体侧	并步跳时,迈步屈膝降重心,脚尖先着地,另一腿快速上步并腿用力向上跳起,重心随之迅速移动,跳起在空中大腿内侧肌群主动内夹收紧并腿,节奏清晰落地有缓冲;身体转动面向准确;两臂动作定位精准且有力,上下肢协调自然配合
2×8	1—2 左脚前弓步跳; 3—4 右脚前弓步跳; 5—6 跳成开立半蹲; 7—8 跳成并立	1—左臂侧平举位屈肘,右臂体前屈肘,握拳,拳心向内; 2—两臂体侧; 3—4 同 1—2 动作相同,方向相反; 5—6 两臂经体前向内交叉绕至侧平举; 7—8 两臂体侧	弓步跳:两腿前后分开成弓步,前脚掌落地,两脚尖向前并平行,屈腿的膝关节投影点不能超过脚尖,另一腿膝关节要伸直,重心在两腿之间,落地缓冲有弹性;开立半蹲时,双脚同时起跳,成分腿半蹲姿势落地,并腿跳回时,大腿内侧肌要主动内夹收紧,动作有弹性、有控制;两臂动作定位精准且有力,上下肢协调配合
3×8	1—4 左脚漫步 1 次; 5—6 右脚侧迈步同时右顶髋,左腿内扣屈膝; 7—8 右腿收回成并立	1—2 两臂体前交叉绕至侧上举,花掌,掌心向上; 3—4 两臂体侧; 5—6 左臂侧上举,右臂肩侧屈,头转向右,开掌,掌心向外; 7—8 两臂下落至体侧	漫步:一脚向前踏一步屈膝,另一脚稍抬起然后落回原处,接着左脚再向后踏一步,右脚同样稍抬起然后落回原处,重心稍有起伏,步伐有弹性,两臂动作路线清晰准确有力度和幅度;顶髋时,右脚向侧迈出一步,左腿内扣屈膝;两臂先向上提拉至胸前后右臂用力屈肘,左臂快速向侧打开成斜上举,头转向 3 点
4×8	1—4 左脚向左交叉步; 5—8 开合跳 2 次	1—右臂侧上举,左臂头后屈肘,并掌掌心向前; 2—左臂侧上举,右臂头后屈肘,并掌掌心向前; 3—右臂侧下举,花掌掌心向前,左臂叉腰; 4—两臂胸前握拳交叉; 5—两臂侧上举,花掌掌心向上; 6—两臂胸前握拳交叉; 7—两臂侧下举,花掌掌心向前; 8—两臂胸前交叉握拳	交叉步第一步脚尖指向行进方向脚跟先落地,身体重心快速随脚步移动,第二步另一脚在其后或前交叉,随之右脚再向同侧迈一步,左脚并拢屈膝点地,保持膝关节弹动;两臂在头后和侧上举位交替屈伸,动作节奏清晰有弹性,两臂动作位置准确,上体收腹立腰

C.5 学生健美操二级推广套路组合五

学生健美操二级推广套路组合五动作说明应符合表 C.5。



表 C.5 学生健美操二级推广套路组合五动作说明

节拍	下肢动作	手臂动作	动作要领
1×8	1—2 左脚侧迈步成开立，两腿屈伸弹动 1 次； 3—左脚右后交叉； 4—右脚踏步并于左脚； 5—6 右脚小马跳； 7—8 左脚小马跳	1—2 右臂握拳经腰间至前平举，开掌，掌心向内； 3—4 两臂体侧； 5—6 左臂胸前平屈，右臂侧平举，握拳掌心向下； 7—8 同 5—6 动作相同，方向相反	左脚侧迈步点地，双腿经半蹲后向左移重心，半蹲时膝关节与脚尖同方向，重心抬至高点时，右腿伸直外旋以大拇指内侧点地，动作过程有弹性，重心移动流畅；小马跳时，左脚向侧小跳一次，右脚随之跟随垫步跳一次，跟随速度要快节奏清晰有弹性；两臂动作定位精准且有力，上下肢协调配合，身体转动面向到位，动作之间连接自然协调
2×8	1—2 左脚交叉迈步，右脚侧踢腿； 3—右脚交叉至左脚前； 4—左脚侧迈步，面向 7 点； 5—右脚后交叉点地； 6—左脚并于右脚，面向 1 点； 7—8 右脚小跳，左脚跟随点地	1—两臂侧平举； 2—两臂上举击掌； 3—4 两臂侧下举，并掌； 5—6 两臂体前由左向右平拉至胸前屈肘； 7—8 两臂以肘关节为轴向外绕环至侧下举，花掌掌心向前	左脚迈步同时转体 90°，左腿外旋伸直侧踢，然后左脚做一次前漫步，踏步动作有弹性，两臂在水平面平拉，动作过程有弹性，两臂动作清晰有力度，幅度大
3×8	1—2 左脚侧点地收回成并立； 3—4 同 1—2，换脚做； 5—7 左—右—左腿钟摆跳 3 次； 8—双脚并拢站立	1—右臂体侧，左臂肘关节“云手”绕至前平举； 2—两臂体侧； 3—4 同 1—2 动作相同，方向相反； 5—8 两臂叉腰	侧点地：第一拍左脚侧迈步伸直落地，大腿外旋以大拇指内侧点地，右腿稍弯曲，第二拍左脚收回并于右脚；钟摆跳时，右脚用力蹬地向上跳起，右腿向侧伸直摆动，腿与身体成 30°~40°夹角，空中交换腿成左腿落地，然后换另一腿做；落地时，膝关节稍弯屈在脚尖上方，不要超过脚尖
4×8	1—4 右脚开始“十字步”； 5—6 右脚向前并步 1 次，面向 8 点； 7—8 左脚向后并步 1 次，面向 8 点	1—4 两臂叉腰； 5—两臂前平举，并掌； 6—两臂胸前平屈，握拳； 7—两臂前平举，握拳； 8—两臂下落至体侧	“十”字步：第一拍右脚在左脚前交叉迈步，第二拍左脚在右脚前交叉迈步，第三拍右脚向后迈步，第四拍左脚并于右脚，迈步时稍屈膝滚动式落地有弹性，重心上下平稳起伏；前并步：前后并步时，一脚向前迈步，另一脚前脚掌点地并于脚弓处
结束动作：左脚交叉上步顺时针扭转一周，面向 7 点，右脚支撑左脚点地，右手叉腰，左手上举，花掌掌心向内，也可自定			

附 录 D  
(规范性)

学生健美操三级推广套路动作说明

D.1 学生健美操三级推广套路组合一

学生健美操三级推广套路组合一动作说明应符合表 D.1。

表 D.1 学生健美操三级推广套路组合一动作说明

节拍	下肢步伐	手臂动作	动作要领
前奏	第一个八拍:站立; 第二个八拍:1—4 右左脚依次侧点地 2 次,右左臂依次向对侧推掌至平举,立掌掌心向外,身体稍转动; 5—8 右左脚依次侧点地 2 次,右左臂依次向对侧摆动至斜前上举,花掌掌心向上,身体稍转动		站立姿势或自行设计动作
1×8	1—4 向左跳开,三步转体一周后并腿; 5—6 迈步后屈腿跳; 7—8 同 5—6 动作相同,方向相反	1—4 右手叉腰,左臂经体前向左打开至侧平举,立掌; 5—两臂肩上屈肘,双手握拳; 6—双臂侧上举,开掌; 7—8 同 5—6 动作相同,方向相反	踏步转体,左腿迈步时外展,右腿迈步时内旋,同时转体 180°,左脚外旋迈出第三步同时转体 180°,身体保持直立,步幅均匀绕纵轴转动;迈步后屈腿时,小腿向后上折叠绷脚尖,膝关节垂直于地面,步伐有弹性落地有缓冲;手臂位置清晰有定位,上下肢协调有力度;身体始终保持收腹立腰,转体面向准确
2×8	1—4 左右并步跳; 5—6 左脚向前迈步成弓步,向前顶胯,面向 2 点; 7—8 右脚向前并步	1—2 左手臂体前由下经左向上绕至肩上屈; 3—4 同 1—2 动作相同,方向相反; 5—6 两臂经前向内交叉绕至侧上举,花掌,掌心相对; 7—8 两臂经侧还原至体侧	并步跳:迈步时,屈膝降重心,脚尖先着地,另一腿快速上步并腿用力向上跳起,重心随之迅速移动,跳起在空中大腿内侧肌群主动内夹收紧并腿,节奏清晰落地有缓冲;弓步侧拉时,迈步幅度要大,另一腿跟随并伸直拖拉,重心保持在屈膝的腿上,身体保持直立同时侧屈,姿态优美,手臂位置准确有力度
3×8	1—2 右前并步跳 1 次; 3—4 左前并步跳 1 次; 5—6 右脚侧点地 1 次; 7—8 左脚侧点地 1 次	1—2 右臂伸直侧下举,左臂屈臂于体前,握拳; 3—4 同 1—2 动作相同,方向相反; 5—右臂伸直侧平举,左臂胸前平屈,双手握拳; 6—双臂下落至体侧; 7—8 两臂体前由经上向右绕至右臂侧平举,左臂胸前平屈,双手握拳	并步跳:迈步时,屈膝降重心,脚尖先着地,另一腿快速上步并腿用力向上跳起,重心随之迅速移动,跳起在空中大腿内侧肌群主动内夹收紧并腿,节奏清晰落地有缓冲;侧点地时,上体收腹立腰,左腿伸直向侧迈出,以大拇指内侧着地,脚背与大小腿保持在一条延伸线上,手臂位置清晰有力度,上下肢配合协调
4×8	1—4 右脚迈步吸腿 1 次,面向 2 点; 5—6 面向 3 点,右脚向侧迈步,左脚侧点地,重心移至右脚; 7—8 左脚后并跳成直立,面向 1 点	1—4 双手握拳,两臂交替摆臂 3 次后下落至体侧; 5—6 右臂伸直上举,左臂伸直侧平举,并掌; 7—8 两臂下落至体侧	迈步吸腿:一脚迈步,另一腿屈膝向上抬起平行于地面,另一腿保持直立状态膝盖伸直,落地缓冲;侧点地时,上体收腹立腰,身体转向 3 点,右脚向后迈步,左腿伸直以大拇指内侧着地,脚背与大小腿保持在一条延伸线上,手臂位置清晰有力度,上下肢配合协调。上体收腹立腰,重心上提

D.2 学生健美操三级推广套路组合二

学生健美操三级推广套路组合二动作说明应符合表 D.2。

表 D.2 学生健美操三级推广套路组合二动作说明

节拍	下肢步伐	手臂动作	动作要领
1×8	1—4 原地并脚跳 4 次； 5—6 左脚并步跳，面向 8 点； 7—8 右脚并步跳，面向 2 点	1—4 左臂肩上弹性屈伸 4 次，右手叉腰； 5—6 两臂屈臂由后向前摆动击掌； 7—8 同 5—6 动作相同，方向相反	并脚跳：两腿并拢经屈膝后向上用力跳起，有弹性和跃动感，落地稍屈膝缓冲；手臂屈肘在肩上有力量快速振动挥摆；并步跳时，迈步屈膝降重心，脚尖先着地，另一腿快速上步并腿用力向上跳起，重心随之迅速移动，跳起在空中大腿内侧肌群主动内夹收紧并腿，节奏清晰落地有缓冲
2×8	同 1×8 动作相同，方向相反	同 1×8 动作相同，方向相反	同上
3×8	1—2 左脚踏步，右脚前交叉点地； 3—4 右脚收回接左脚并步； 5—8 跳成开立并弹动 2 次	1— 两臂胸前交叉，握拳； 2—两臂侧上举，花掌掌心相对； 3—4 两臂胸前交叉后还原至体侧； 5—两臂由下向上成胸前平屈，握拳拳心向下； 6—两臂向下伸直； 7—8 同 5—6	右脚侧迈步，左腿伸直向前以脚尖点地，脚背与大小腿保持在一条延伸线上；开立弹动时，跳成开立分腿落地，膝关节的投影点不能超过脚尖，动作要有弹性、有控制，手臂位置清晰有力度，上下肢配合协调
4×8	1—4 后踢腿跑 4 次并逆时针方向转体一周； 5—6 右脚侧迈步； 7—8 左脚并于右脚	1—4 两臂侧下举，开掌掌心向前； 5—6 右臂体前直臂向内绕环一周，同时左臂向外绕半周； 7—8 两臂屈臂重叠，并掌，掌心向下（左臂上右臂下）	后踢腿跑时，摆动腿大小腿向后折叠，髋关节和膝关节在一条垂直线上，身体逆时针方向转体 360°，每次跑跳转体 90°，跑跳动作要轻松有弹性和跃动感；侧并步左向侧迈步，右脚前脚掌并于左脚脚弓处，稍屈膝下蹲，重心上下平稳起伏，动作有弹性；手臂路线清晰有力度和幅度

D.3 学生健美操三级推广套路组合三（第二风格组合）

学生健美操三级推广套路组合三动作说明应符合表 D.3。

表 D.3 学生健美操三级推广套路组合三动作说明

节拍	下肢步伐	手臂动作	动作要领
过渡	1—4 两脚跳成开立； 5—8 原地快速碎步 4 次成站立	1—4 左手直臂由下经体前至上举，一指； 5—7 两臂体侧快速摆动 3 次； 8—两臂体侧	开立时，身体姿态优美，碎步跑时，身体前屈，两腿屈膝交替小步跑

表 D.3 学生健美操三级推广套路组合三动作说明（续）

节拍	下肢步伐	手臂动作	动作要领
1×8	1—2 右脚侧迈步成开立屈膝弹动 2 次； 3—4 同 1—2； 5—6 左右脚依次向斜前方迈步； 7—开立半蹲，身体前屈； 8—开立，抬上体	1—2 两臂胸前平屈振动 2 次握拳，拳心向下； 3—4 同 1—2 动作相同，方向相反； 5—6 右左手臂依次上举交叉，手掌，掌心向后； 7—两手扶膝，虎口向内； 8—两臂体侧	两腿屈膝半蹲，大腿向下发力弹动，有力度，身体上下律动；屈膝半蹲时，保持膝关节在脚尖上方，臀部稍后移上翘，身体保持正直前倾
2×8	1—左腿弯曲，右腿伸直并右顶髋，身体左侧移动； 2—同 1 动作相同，方向相反； 3—4 同 1—2 加快节奏（右左右）； 5—8 同 1—4 动作相同，方向相反	1—左臂胸前平屈，右臂体侧双手握拳； 2—同 1 动作相同，方向相反； 3—4 同 1—2 动作加快（左右左）； 5—8 同 1—4 动作相同，方向相反	两腿保持弓步姿态，重心保持在两腿之间，身体尽量大幅度向左、右侧移动带动身体弹性侧屈，动作幅度大，节奏清晰，手臂动作快速有力
3×8	1—2 左并步跳； 3—4 右并步跳； 5—8 左右并步跳各 1 次	1—2 左臂由下经侧向上绕至肩上屈臂，右臂体侧，双手握拳； 3—4 同 1—2 动作相同，方向相反； 5—6 右臂由左向右平移打开至侧平举，立掌，右手体侧； 7—8 左手直臂体前由右经上向左绕至体侧	并步跳：一脚迈步时，屈膝降重心，另一脚快速上步并腿向上跳起，空中大腿内侧肌群主动内夹收紧并腿，落地屈膝缓冲，身体有控制；动作过程要有弹性，身体随步伐稍侧屈，手臂动作快速有力
4×8	1—右脚向右前方迈步； 2—两腿弯曲，重心在两腿之间； 3—4 同 1—2 动作相同，方向相反； 5—6 双脚跳起成右腿前左腿后交叉； 7—8 身体逆时针拧转 360°	1—左臂直臂并掌前下伸直，右臂体侧； 2—左臂屈臂于胸前； 3—4 同 1—2 动作相同，方向相反； 5—6 两臂由胸前交叉成侧下举，并掌，掌心向内； 7—8 同 5—6	拧转 360°左腿交叉于右腿前，双脚保持半脚尖站立位，起踵越高越好，身体始终保持收腹、立腰、立髋、夹臀，脖子梗住头顶在正上方，身体上下保持在一条垂直线上，核心部位和双脚发力顺时针方向转动，在转体的后半段左脚及时并与右脚完成转体动作，注意保持留头，甩头的方向要正确快速

D.4 学生健美操三级推广套路组合四

学生健美操三级推广套路组合四动作说明应符合表 D.4。

表 D.4 学生健美操三级推广套路组合四动作说明

节拍	下肢步伐	手臂动作	动作要领
1×8	1—4 身体左转 90°,右脚向前漫步 1 次; 5—8 与 1—4 动作相同,方向相反	1—2 右臂前举,并掌,掌心向下,左臂上举,掌心向外; 3—4 手臂贴于身体两侧; 5—8 同 1—4 动作相同,方向相反	漫步:左脚向前踏一步,屈膝,右脚稍抬起然后落回原处,接着左脚再向后踏一步,右脚同样稍抬起然后落回原处,重心上下稍有起伏稍屈膝,动作过程有弹性,手臂动作路线清晰准确有力度和幅度,身体收腹立腰
2×8	1—2 右左脚依次向斜前方迈步,同时右左顶胯; 3—4 保持开立,振胸 2 次; 5—6 双膝弯曲半蹲,身体由右经前向左侧波浪 1 次; 7—8 两腿同时起跳并脚,身体直立	1—2 左右手依次上摆在额前交叉,掌心向内,花掌; 3—4 双手胸前平举外推 2 次,掌心向外; 5—6 双手扶膝,肘部向外,随身体波浪移动; 7—8 两臂体侧	左脚向左前方迈出,落地时,髋关节向左上方顶出并及时转移重心到左腿,右腿稍屈膝上顶,顶胯幅度大有控制;身体体前绕时,屈膝半蹲,上体保持挺胸抬头姿态拧转到 2 点位置,以左肩带动右肩顶住,形成左右对抗的力量向前、向右绕半周后回到直立位置,注意动作过程中始终保持抬头挺胸、收腹立腰的身体姿态,动作过程流畅连贯
3×8	1—2 面向 3 点,左脚迈步后屈右腿; 3—4 面向 5 点,右脚迈步后屈左腿; 5—8 左右交替跑跳步 4 次,面向 5 点	1—2 两臂体前由下向左摆动至左臂侧平举,右臂胸前平屈,花掌,掌心向上; 3—4 两臂经体侧摆至侧上举,花掌,掌心向内; 5—8 两臂伸直从上向下抖动手腕 4 次,花掌	迈步后屈腿时,大小腿向后上折叠绷脚尖,膝关节垂直于地面,步伐有弹性,落地有缓冲;转体面向准确;手臂在体前有力摆动,位置清晰有定位,手脚配合协调;交替跑跳步,一腿上提并绷脚尖,另一腿原地小跳一次,落地时,由脚尖过渡到脚跟缓冲,并换另一腿做,跳跃要轻松自如如有弹性;动作过程中上体收腹立腰,面向准确
4×8	同 3×8 动作相同,分别面向 7 点和 1 点	同 3×8 动作相同,方向相反	

D.5 学生健美操三级推广套路组合五

学生健美操三级推广套路组合五动作说明应符合表 D.5。

表 D.5 学生健美操三级推广套路组合五动作说明

节拍	下肢步伐	手臂动作	动作要领
1×8	1—4 左右交替后踢腿跑 4 次; 5—8 右、左依次脚跟点地跳各 1 次	1—右臂侧上举、左臂肩上屈,开掌掌心向前; 2—同 1 动作相同,方向相反; 3—同 1; 4—8 双手叉腰	后踢腿跑时,摆动腿大小腿向后折叠,应最大限度地向后屈至臀部(绷脚),并保持髋、膝关节在一条垂直线上,跑跳动作要轻松、有弹性;移髋跳时,动作幅度大,一脚脚跟落地缓冲,另一脚膝关节弯屈保持弹性
2×8	同 1×8 动作方向相反	同 1×8 动作方向相反	—

表 D.5 学生健美操三级推广套路组合五动作说明（续）

节拍	下肢步伐	手臂动作	动作要领
3×8	1—2 右脚向后迈步，左脚前点地； 3—4 双脚提踵并立； 5—6 左脚吸腿跳 1 次； 7—8 左脚踢腿跳 1 次	1—两臂经胸前屈肘向前伸直至前平举，一指，掌心向下； 2—两臂肩上屈肘，指尖触肩； 3—4 两臂经侧向下至侧下举，压腕； 5—8 双臂侧下举，压手腕	吸腿跳：屈膝向上抬起平行于地面跳起时，动力腿用力上提并绷脚尖，另一腿原地小跳，落地缓冲，上体始终保持正直，要求收腹、立腰、立胯，重心上提；踢腿时，直膝绷脚尖向前上加速上踢，两腿之间的夹角要大于 145°，膝关节在整个动作过程中要充分伸展，动作过程中上体收腹立腰，动作要有控制，踢腿动作快，落地有控制
4×8	1—2 左脚左侧迈步，右脚左后交叉点地； 3—4 同 1—2 动作相同，方向相反； 5—6 左脚侧迈步开立； 7—8 右脚并左脚并立	1—2 双臂体前屈肘向左小绕环至左臂侧平举、右臂胸前平屈，握拳掌心向下； 3—4 同 1—2 动作相同，方向相反； 5—6 左臂上举； 7—8 经侧平举至体侧	后交叉点地时，用前脚掌着地，膝关节稍屈，步伐准确有弹性，手臂动作路线流畅协调，身体姿态优美，上体收腹立腰
过渡	1—4 两脚跳成开立； 5—8 原地快速碎步 4 次，身体前屈	1—4 左臂伸直由下经体前至上举，开掌掌心向前； 5—8 两臂体侧屈肘快速摆臂（呈跑步状）	开立姿态优美坚定有控制，眼随手动，碎步跑轻盈有弹性

D.6 学生健美操三级推广套路组合六

学生健美操三级推广套路组合六动作说明应符合表 D.6。

表 D.6 学生健美操三级推广套路组合六动作说明

节拍	下肢步伐	手臂动作	动作要领
1×8	1—4 左右交替跑跳步 4 次，面向 8 点； 5—8 双脚并脚小跳 4 次，面向 7 点	1—3 两臂体侧交替摆臂 3 次； 4—两臂体侧； 5—8 双臂侧下举，小臂上下弹性振动 4 次，并掌掌心向上	跑跳步动作轻盈有弹性；并脚跳时，两腿并拢蹬地向上跳起，落地屈膝缓冲；身体面向准确，手臂振动时，肘关节顶于腰侧
2×8	2×8 与 1×8 动作相同，方向相反	2×8 与 1×8 动作相同，方向相反	—
3×8	1—2 右脚弹踢腿跳 1 次； 3—4 左脚弹踢腿跳 1 次； 5—左脚下落成开立，顶左髋； 6—开立顶右髋； 7—8 并腿小跳 2 次	1—双臂胸前平屈，握拳掌心向下； 2—左臂上举，并掌掌心向外，右臂侧平举，并掌掌心向下； 3—4 与 1—2 动作相同，方向相反； 5—6 左右臂交替肩上屈，侧平举，开掌掌心向前； 7—8 双手胸前拍手两下	弹踢腿跳左脚抬起后屈膝至臀部，右脚起跳同时大腿先发力，膝关节要有控制，绷脚尖向前下方伸，弹踢腿的高度尽量控制在 30°～40°；然后右脚落地同时左腿后屈，接反方向或下一个动作；动作过程要有弹性，上体始终保持正直

表 D.6 学生健美操三级推广套路组合六动作说明（续）

节拍	下肢步伐	手臂动作	动作要领
4×8	同 3×8 动作相同,方向相反	同 3×8 动作相同,方向相反	—
结束动作:开立,右臂由下经前至上举,手型为一指;也可自定结束动作			



附 录 E  
(规范性)

学生健美操四级推广套路动作说明

E.1 学生健美操四级推广套路组合一

学生健美操四级推广套路组合一动作说明应符合表 E.1。

表 E.1 学生健美操四级推广套路组合一动作说明

节拍	下肢步伐	手臂动作	动作要领
前奏	第一个八拍：1—4 站立；5—8 跳成开立，两臂侧上举，花掌掌心向上； 第二个八拍：1—2 全蹲，面向 3 点，右手触地； 3—4 右脚上步顶髋，两臂侧平举，花掌掌心向上； 5—8 还原直立		站立姿势或自行设计动作
1×8	1—4 左右侧并步各 1 次； 5—6 左脚开始向前 2 步； 7—8 左腿吸腿跳 1 次	1—4 左、右臂依次体前绕至肩上屈，握拳； 5—两臂胸前屈臂交叉，并掌； 6—两手触肩，并掌； 7—两臂侧上举，花掌； 8—下落至体侧	侧并步重心上下平稳起伏；动作有弹性；吸腿跳时，大腿与地面平行绷脚尖，落地缓冲，上体收腹立腰重心上提，吸腿跳轻松自如有弹性，两臂动作路线清晰有力度
2×8	1—2 右转 90°，右脚上步，左脚侧点地，面向 3 点； 3—4 左转 90°，左脚上步，右脚侧点地，面向 1 点； 5—6 右脚后漫步，面向 2 点； 7—右脚侧点地，重心在左脚； 8—右脚收回成并立	1—两臂叉腰，握拳； 2—左手向前冲拳，拳心向下； 3—4 同 1—2，换两臂做； 5—6 左臂侧平举，右臂胸前平屈，并掌掌心向下； 7—右臂左前并掌下举，左臂体侧 8—右手“敬礼”，左臂体侧	侧点地上体收腹立腰，左腿伸直向侧迈，以大拇指内侧着地，脚背与大小腿保持在一条延伸线上，两臂位置清晰有力度，上下肢配合协调。后漫步时，右腿向侧迈，左脚交叉于右腿后用前脚掌着地，膝关节稍屈与右膝关节处，步伐准确有弹性，两臂动作路线流畅协调，身体姿态优美
3×8	1—2 左右交替跑跳步，面向 1 点； 3—4 左右交替跑跳步，面向 7 点； 5—6 右转 90°，面向 1 点，左右脚后退 2 步； 7—8 左脚吸腿跳 1 次	1—2 左臂侧下举手腕外旋两次，右臂叉腰； 3—4 同 1—2，换两臂做； 5—两臂胸前平屈交叉触肩； 6—两手指尖触肩，并掌； 7—两臂前平举，花掌掌心向上； 8—收于体侧	跑跳步节奏清晰有弹性，两臂伸直外旋，身体核心部位有控制。吸腿跳时，屈膝向上抬起平行于地面大腿要用力上提并绷脚尖，另一脚原地小跳，落地缓冲，上体收腹立腰，跳跃要轻松自如有弹性，注意呼吸配合
4×8	1—2 面向 2 点，右脚斜前迈步，左脚尖前点地； 3—4 踏步 2 次还原； 5—6 右脚侧点地，身体面向 7 点； 7—8 双脚并腿跳 2 次，面向 1 点	1—3 两臂交替左侧上冲拳（右左右）； 4—两臂胸前平屈； 5—6 两臂以肘关节为轴向外小绕环至体前体后下举； 7—8 两臂体侧屈肘小臂向上弹动 2 次	前点地时，脚尖与大小腿保持在一条延伸线上；屈腿的膝关节投影点不能超过脚尖，并腿跳注意膝、踝关节的缓冲，动作过程要有弹性，上体始终保持正直。身体面向准确，两臂位置清晰有力度，上下肢配合协调



E.2 学生健美操四级推广套路组合二

学生健美操四级推广套路组合二动作说明应符合表 E.2。

表 E.2 学生健美操四级推广套路组合二动作说明

节拍	下肢步伐	手臂动作	动作要领
1×8	1—2 左右脚依次向斜前方迈步； 3—4 左脚向后迈步同时转体 180°，右脚并左脚； 5—6 面向 5 点，左脚迈步，右脚后屈腿； 7—8 面向 7 点，右脚迈步，左脚后屈腿	1—2 右左两臂依次向前冲拳成交叉，握拳掌心向下； 3—4 两臂打开成侧平举后下落体侧，握拳掌心向下； 5—两臂胸前交叉，握拳； 6—两臂打开至侧下举，开掌掌心向前； 7—8 同 5—6	“V”字步转体 180°两脚依次分别向斜前方迈出后双膝关节屈膝半蹲，双脚保持在一条直线上，身体逆时针方向转体 180°，动作过程步伐有弹性，落地有缓冲；迈步后屈腿时，小腿向后上折叠，膝关节垂直地面绷脚尖，转体面向准确；两臂路线和位置清晰流畅有力度
2×8	1—2 面向 8 点，左脚向前漫步； 3—面向 8 点，左脚后交叉点地小跳； 4—两腿跳成并立，面向 1 点； 5—双脚跳起成右腿侧踢腿跳； 6—右脚向左前交叉上步； 7—8 左弓步跳，身体微左侧屈	1—2 右手胸前屈触左肩，左臂体侧； 3—两臂体前云手，左臂屈臂绕头半周至肩上屈，右臂绕至侧平举，并掌，掌心向下； 4—下落至体侧； 5—左臂体前由下经右向上绕至侧上举，花掌掌心向内，左手叉腰； 6—两臂下落至体侧； 7—两臂耳侧屈肘，开掌掌心向外； 8—下落至体侧	前漫步：左脚向前踏一步，屈膝，右脚稍抬起然后落回原处；侧举腿跳时，右脚向右侧迈步同时经屈膝位置蹬地向上发力跳起，左腿伸直大腿外旋在侧下方举并绷脚尖，下举在 30°~40°夹角；弓步跳时，并腿跳起，两腿左右分开成右腿屈左腿直的弓步姿势，双脚前脚掌落地，屈腿的膝关节投影点不能超过脚尖，另一腿膝关节要伸直，重心在两腿之间，落地时注意膝、踝关节的缓冲，动作过程要有弹性，上体始终保持正直
3×8	1—2 跳成开立； 3—4 双腿直立向右顶髋； 5—双腿直立向左顶髋； 6—双腿收回成并立小跳； 7—双腿并立小跳； 8—双腿并拢后屈腿跳	1—2 两臂侧平举，两手一指； 3—4 左臂侧上举，右臂侧下举，一指； 5—右臂侧上举，左臂侧下举，一指； 6—两臂胸前平屈重叠，握拳； 7—两臂侧平举，握拳； 8—右手叉腰，左臂体前经屈臂向上提拉伸直至侧上举，握拳	顶髋动作幅度大、有控制，身体保持收腹立腰的动作姿态，动作过程中保持膝关节的弹性，两臂动作舒展流畅，有力度幅度大。后屈腿跳有高度
4×8	1—2 面向 2 点，左脚左侧迈步，右脚左后交叉； 3—4 左侧移髋跳； 5—8 同 1—4 动作相同，方向相反	1—2 左臂右前侧上举，花掌掌心向上，右手叉腰； 3—4 两手叉腰； 5—8 同 1—4 动作相同，方向相反	移髋跳时，髋关节向侧用力顶出，重心稍偏向左侧，屈膝腿膝关节保持在左脚上方；动作过程中身体保持直立，步伐有弹性，两臂动作幅度大有力度并与步伐相协调

E.3 学生健美操四级推广套路组合三（第二风格组合）

学生健美操四级推广套路组合三动作说明应符合表 E.3。

表 E.3 学生健美操四级推广套路组合三动作说明

节拍	下肢步伐	手臂动作	动作要领
1×8	1—右脚侧迈步屈膝半蹲向下弹动,同时向右顶髋; 2—同 1 动作相同,方向相反; 3—4 向右侧屈膝弹动顶胯 1 次; 5—8 左脚开始向后踏步 4 次	1—两臂由下向上至胸前平屈并振臂和身体弹动,握拳,拳心向下; 2—同 1 动作相同,方向相反; 3—4 两臂向上提拉至肩上屈肘,开掌掌心向外; 5—8 两臂经前平举交叉向外至侧平举后收回至体侧	两腿开立顶髋同时身体律动,体现街舞风格,踏步动作过程中保持踝关节的弹性,两臂动作舒展流畅,有力度幅度大
2×8	同 1×8 动作相同	同 1×8 动作相同	—
3×8	1—2 右脚向后交叉并屈膝半蹲,身体含胸弹动; 3—4 同 1—2 拍动作方向相反; 5—8 右脚向前做十字交叉步成直立	1—2 两臂胸前平屈振动,胸部同时做“UP-DOWN”,左侧倒头; 3—4 同 1—2 方向相反; 5—8 两臂交叉由上打开经侧平举收于体侧,花掌,掌心向上	交叉半蹲时,右脚向后屈膝迈步,膝关节弯曲顶在另一个膝关节后,两臂向上提拉至胸前时,快速制动成胸前屈肘,身体随两臂同时振动,动作过程中步伐与两臂和身体配合协调。重拍向下
4×8	同 3×8 动作相同	同 3×8 动作相同	—

E.4 学生健美操四级推广套路组合四

学生健美操四级推广套路组合四动作说明应符合表 E.4。

表 E.4 学生健美操四级推广套路组合四动作说明

节拍	下肢步伐	手臂动作	动作要领
1×8	1—2 身体左转 90°,左脚侧并步,面向 7 点; 3—4 身体右转 90°,右脚侧并步,面向 1 点; 5—6 身体右转 90°,面向 3 点,右脚右侧并步; 7—8 身体左转 90°,面向 1 点,左脚左侧并步	1—左臂前平举屈肘,握拳; 2—右臂前平举屈肘,握拳; 3—右臂胸前平屈,左臂侧平举; 4—收回体侧; 5—6 右臂斜上举左臂侧平举,并掌掌心向下,头转向 1 点; 7—右臂胸前平屈,左臂侧平举,并掌掌心向下; 8—收于体侧	侧并步转体时面向准确,点地时,腿伸直以脚大拇指内侧着地,脚背与大小腿保持在一条延伸线上,两臂位置清晰有力度,上下肢配合协调,身体面向准确,步伐清晰有弹性
2×8	1—双脚并腿小跳; 2—右脚吸腿跳; 3—4 同 1—2; 5—6 右脚侧并步 1 次; 7—左脚侧迈步; 8—右脚后交叉点地	1—两臂胸前重叠平屈; 2—右臂向上成“举手”姿势; 3—4 同 1—2; 5—两臂侧上举; 6—两臂经侧平举向下至体侧,并掌; 7—左臂提拉至胸前平屈,握拳拳心向下,右臂体侧握拳; 8—右臂提拉至胸前平屈,握拳,拳心向下,左臂体侧握拳	吸腿跳时,屈膝向上抬起平行于地面并绷脚尖,另一原地小跳,落地缓冲,上体收腹立腰跳跃要轻松自如如有弹性;侧并步时,一脚向侧迈步,另一脚前脚掌并于右脚脚弓处,稍屈膝下蹲,重心上下平稳起伏,侧并步后点地时,交叉于前腿用前脚掌点地,动作有弹性,肢体配合协调流畅

表 E.4 学生健美操四级推广套路组合四动作说明（续）

节拍	下肢步伐	手臂动作	动作要领
3×8	1—2 右脚向侧成开立同时向右顶髋 2 次； 3—4 右转 90°，左脚并与右腿成并立，稍屈膝； 5—6 面向 5 点，右脚迈步，左脚吸腿跳； 7—左脚下落同时右转 90°，面向 7 点， 8—右脚并与左脚同时转体 90°	1—2 两臂体前交替屈伸 3 次； 3—4 两臂肩上弹动屈伸同时振胸 2 次； 5—6 两臂体前交叉经侧平举向上绕至左臂侧上举，右臂肩侧屈，并掌； 7—左臂体前绕至体侧，右臂不动； 8—两臂体侧落下	右顶髋时两腿开立，左腿膝关节内扣屈膝，髋关节向右侧上顶出，与左膝关节形成上下对抗的力量，反方向动作相反；吸腿跳时屈膝向上抬起平行于地面并绷脚尖，落地缓冲，身体保持收腹立腰的动作姿态，上体收腹立腰跳跃要轻松自如有弹性，注意呼吸配合
4×8	1—2 右左脚依次前交叉迈步； 3—4 右侧移髋跳 1 次； 5—7 右左右侧点地跳； 8—跳成并立	1—2 右臂经胸前平屈向侧伸直至侧平举，握拳拳心向下，左臂体侧； 3—4 右臂体前向内绕至体侧； 5—8 两臂体侧	侧点地跳，右脚蹬地向上发力跳起，空中快速交换腿成左脚落地支撑，右脚侧点地，换另一腿做，动作相同，方向相反，注意要一拍一动，身体重心在支撑腿上，动作过程中跳步轻盈保持弹性

E.5 学生健美操四级推广套路组合五

学生健美操四级推广套路组合五动作说明应符合表 E.5。

表 E.5 学生健美操四级推广套路组合五动作说明

节拍	下肢步伐	手臂动作	动作要领
1×8	1—4 左右侧并步各 1 次； 5—6 左脚斜前方并步跳，面向 7 点； 7—双脚并脚小跳； 8—右脚后举腿跳	1—4 左、右臂依次体侧后绕环一周至体侧； 5—6 两臂腹前交叉向外摆动至侧平举，并掌掌心向下； 7—两臂肩上屈，并掌指尖触头； 8—两臂侧上举，并掌掌心向内	并步小跳是一个连接动作，一般用于连接大跨跳。此处连接了后举腿跳，后举腿跳时（双跳单落），双脚并拢蹬地向上发力跳起，右脚落地，左腿后举腿，肢体动作配合协调，上体收腹立腰跳跃要轻松自如有弹性，注意呼吸配合
2×8	1—2 右脚左前交叉迈步，左脚侧点地，面向 1 点； 3—4 同 1—2，换脚做； 5—右腿后踢腿跳； 6—右腿向前弹踢腿跳； 7—右腿在左腿前屈腿后弹踢腿跳 1 次； 8—跳成开立	1—2 左手体前触右肩，右臂体后屈肘； 3—4 两臂由体侧向上伸直至右臂前平举，左臂侧平举，花掌掌心向上； 5—两臂胸前屈肘重叠，并掌掌心向下； 6—左臂弹性伸出至前平举，右臂侧平举； 7—两臂体后屈臂贴于腰部； 8—两臂体侧	弹踢腿跳右腿跳起落地，同时左腿向后屈膝向前下方弹踢，弹踢时，大腿先发力再小腿弹伸，然后左腿在右腿前屈膝，左脚外侧贴紧右小腿外侧，同时右脚原地小跳 1 次；动作过程要有弹性，两臂动作路线清晰准确有力度，上体始终保持正直

表 E.5 学生健美操四级推广套路组合五动作说明（续）

节拍	下肢步伐	手臂动作	动作要领
3×8	1—4 左右脚依次侧点地各 1 次； 5—8 左脚点地小跳 4 次，同时顺时针转体 360°	1—2 左臂向右前推出，立掌，右臂叉腰； 3—4 同 1—2 动作相同，方向相反； 5—7 两臂侧上举花掌，手腕内旋抖动 3 次； 8—两臂收于体侧	侧点地时，右腿伸直用大拇指内侧点地，脚背与大小腿保持在一条延伸线上，身体重心在左腿，右腿并与左腿，然后左脚侧点地；点地小跳转体动作左脚原地小跳，右脚在左脚旁跟随垫步小跳，边跳边转体 360°；动作过程中节奏清晰有弹性，两臂位置清晰有力度，上下肢配合协调
4×8	1—4 右左脚依次向后并步跳各 1 次； 5—8 向前小碎步 4 次，身体前屈	1—两臂侧下举； 2—右臂经前摆动至右手触左肩，左臂体侧； 3—4 同 1—2 动作相同，方向相反； 5—7 两手十指交叉相握前平举，掌心向外； 8—两臂体侧	并步跳：迈步时，屈膝降重心，脚尖先着地，另一腿快速上步并腿用力向上跳起，重心随之迅速移动，跳起在空中大腿内侧肌群主动内夹收紧并腿，落地屈膝缓冲，身体有控制；小碎步跑时，节奏清晰轻盈
结束动作： 1—2 跳成右脚在前交叉步，两臂胸前交叉； 3—4 逆时针方向转体 180°；两臂体侧； 5—8 左脚向左后迈步同时转体 180°，右脚跟随在左脚侧点地，左臂体前先外绕至上举，花掌掌心向上右，臂叉腰。 结束动作也可自行设计			

附录 F  
(规范性)

学生健美操五级推广套路动作说明

F.1 学生健美操五级推广套路组合一

学生健美操五级推广套路组合一动作说明应符合表 F.1。

表 F.1 学生健美操五级推广套路组合一动作说明

节拍	下肢步伐	手臂动作	动作要领
前奏	1—2 站立； 3—4 左脚左侧迈步，右脚跟抬起，重心在两腿之间；两手相握，面向 2 点； 5—8 两脚小跳成右腿弓步下地翻转站立		站立姿势或自行设计动作
1×8	1—2 左右依次后踢腿跑； 3—4 右脚向侧落下成开立，与肩同宽，同时右、左顶髋各 1 次； 5—8 同 3—4	1—2 两臂胸前击掌 2 次； 3—两臂成侧平举，一指； 4—手臂前平举，一指； 5—左臂胸前屈臂握拳，右臂侧上举，一指； 6—左臂保持，右手胸前平屈； 7—8 同 5—6	后踢腿跑时，摆动腿大小腿向后折叠，应最大限度地向后屈至臀部(绷脚)，并保持髋关节和膝关节在一条垂直线上，顶髋时，两腿开立，屈膝腿膝关节内扣，直立腿沿身体通过肩延伸后向上方发力，与屈膝关节形成上下对抗的力量，身体收腹立腰，动作过程中保持踝关节的弹性，手臂动作舒展流畅，有力度幅度大
2×8	1—2 右脚小马跳； 3—4 左脚小马跳； 5—8 左脚漫步同时转体 360°	1—2 手臂向上经侧平举位绕至左臂上举，握拳掌心向内，右手掌心向内，头右转 90°； 3—4 双手变成并掌，右手经侧平举位向上至“敬礼”姿态，左臂体侧； 5—8 两臂体侧自然摆动，握拳	小马跳时，右脚向侧小跳一次，左脚随之跟随垫步跳一次，节奏清晰有弹性；漫步转体时，左脚向前迈一步，右脚随之原地抬起后落回原位，落地时，右脚外旋同时顺时针转体 180°，接着左脚再向前迈步，右脚随之原地抬起后落回原位，落地时，右脚外旋同时顺时针转体 180°，动作过程中有弹性，手臂摆动有力度和幅度，上体收腹立腰
3×8	1—2 左脚侧并步 1 次； 3—4 右脚侧并步 1 次； 5—8 左右脚迈步后屈腿各 1 次	1—2 两臂屈臂重叠在胸前，低头； 3—4 两臂侧平举打开，并掌掌心向下，抬头； 5—6 两臂由前平举后拉至腰间握拳； 7—8 同 5—6	侧并步时，左脚向侧迈步，右脚前脚掌并于左脚脚弓处，稍屈膝下蹲，重心上下平稳起伏，动作有弹性；迈步后屈腿时，大小腿向后上折叠绷脚尖，膝关节垂直于地面，步伐有弹性，落地有缓冲；手臂位置清晰有定位，手脚配合协调
4×8	1—2 右转 90° 左脚前漫步，面向 3 点； 3—4 面向 1 点踏步 2 次； 5—7 左右依次钟摆跳 3 次； 8—跳成并立	1—2 左臂右侧前平举，右臂垂直上举，并掌； 3—4 两臂屈臂重叠于胸前； 5—8 手臂由前平举经侧平举收于体侧，并掌	前漫步时，身体右转 90°，左脚向前踏一步屈膝，右脚稍抬起然后落回原处，重心上下稍有起伏；钟摆跳时身体保持直立，一腿伸直侧摆，另一腿支撑，左右交替摆动，注意要一拍一动，身体重心在支撑腿上，动作过程中跳步轻盈保持弹性，手臂动作路线清晰准确有力度和幅度

F.2 学生健美操五级推广套路组合二

学生健美操五级推广套路组合二动作说明应符合表 F.2。

表 F.2 学生健美操五级推广套路组合二动作说明

节拍	下肢步伐	手臂动作	动作要领
1×8	1—4 左右脚依次向前并步跳各 1 次,分别面向 2 点和 8 点; 5—6 左右后踢跑 2 次; 7—8 开合跳 1 次	1—2 右臂体前屈肘,左臂侧下举; 3—4 同 1—2 动作相同,方向相反; 5—6 两臂胸前击掌两次; 7—两臂向外绕环至头后屈臂,肘关节向外,两臂并掌掌心向前; 8—两臂下落至体侧	并步跳:迈步时,屈膝降重心,脚尖先着地,另一腿快速上步并腿用力向上跳起,重心随之迅速移动,跳起在空中大腿内侧肌群主动内夹收紧并腿,落地屈膝缓冲,身体有控制;后踢腿跑时,摆动腿大小腿向后折叠绷脚尖,应最大限度地向后屈至臀部,并保持髋关节和膝关节在一条垂直线上,跑跳动作要轻松、有弹性,两臂动作有力度位置准确
2×8	1—2 左脚后侧并步跳; 3—4 右脚后侧并步跳; 5—6 双脚并拢,膝关节弯曲半蹲; 7—直体分腿跳; 8—屈膝缓冲落地	1—2 左臂肘关节向外绕至肩上屈,握拳拳心向内; 3—4 右臂肘关节向外绕至肩上屈,握拳拳心向内; 5—两臂侧上举; 6—7 两臂向内交叉绕经侧平举至侧上举,并掌掌心向外; 8—两臂下落至体侧	并步跳:迈步时,屈膝降重心,脚尖先着地,另一腿快速上步并腿用力向上跳起,重心随之迅速移动,跳起在空中大腿内侧肌群主动内夹收紧并腿,节奏清晰落地有缓冲;直体跳起跳时,双腿并拢,屈膝半蹲双脚脚用力蹬地向上跳起,空中身体直立,双腿伸直绷脚尖,落地时,屈膝缓冲;步伐准确清晰有弹性,手臂动作路线清晰流畅,力度强幅度大
3×8	1—4 左脚开始查尔斯步; 5—6 左脚侧迈步成开立,同时膝关节弹动 2 次; 7—8 左腿收回成并立同时膝关节弹动 2 次	1—2 两臂体侧摆动至左手直臂上冲拳,右臂腰间握拳; 3—4 两臂体侧摆动成左臂前下冲拳,右臂腰间握拳; 5—6 两臂侧平举;向上振臂 2 次,握拳拳心向下 7—8 两臂胸前平屈,握拳拳心向下	1—4 拍是“查尔斯步”,即:左脚向前迈步,然后右脚向前吸腿,右脚落下,左脚向后点地,动作过程中注意过渡式落地,上体随步伐稍做后和前倾。弹动时,身体协调一致用力
4×8	1—4 左右脚向前弹踢腿跳各 1 次; 5—6 右左脚依次向斜前方迈步; 7—8 双腿开立半蹲后跳成并立	1—两臂胸前平屈; 2—左臂侧平举,花掌掌心向上,右臂上举,花掌掌心向外; 3—4 同 1—2 动作相同,方向相反; 5—右臂肩侧屈握拳拳心向内,左臂体侧; 6—左臂肩上屈握拳拳心向内,右臂保持; 7—两臂伸直成侧平举; 8—还原到体侧	弹踢腿跳时,右腿跳起落地,同时左腿向后屈膝后向前下方弹踢,弹踢时,大腿先发力,再小腿弹伸,动力腿的膝关节要有控制的向前下方伸,弹踢腿的高度尽量控制在 30°~40°,动作过程要有弹性,上体始终保持正直。半蹲时,膝关节投影线在脚尖上方,身体重心在两腿之间

F.3 学生健美操五级推广套路组合三

学生健美操五级推广套路组合三动作说明应符合表 F.3。

表 F.3 学生健美操五级推广套路组合三动作说明

节拍	下肢步伐	手臂动作	动作要领
1×8	1—4 并腿小跳 4 次,面向 2 点; 5—8 跳成开立,面向 1 点	1—4 两臂肩上屈肘,小臂上下弹性摆动 4 次,两臂握拳拳心向内; 5—6 右臂左前下举,并掌掌心向下,左臂叉腰; 7—8 右臂向右上挥摆至侧上举,花掌掌心向上	并腿小跳以前脚掌落地,哒拍向上跳起,小臂向上摆动,跳动有力度和弹性;手臂以肘关节为轴上下摆动,力度强有弹性
2×8	1—4 左右侧并步跳各 1 次; 5—6 左脚侧并步跳 1 次; 7—8 左腿吸腿跳 1 次	1—2 左臂体前向外绕环至侧上举,并掌掌心向下; 3—4 同 1—2,换右臂做; 5—6 两臂胸前屈肘向外缠绕 2 次,握拳; 7—两臂屈臂上下打开成左臂上右臂下,并掌掌心向下; 8—两臂屈臂胸前重叠	并步跳:迈步时,屈膝降重心,脚尖先着地,另一腿快速上步并腿用力向上跳起,重心随之迅速移动,跳起在空中大腿内侧肌群主动内夹收紧并腿,落地屈膝缓冲,身体有控制;吸腿跳时,屈膝向上抬起平行于地面并绷脚尖,另一脚原地小跳,落地缓冲,跳跃要轻松自如有弹性;上体收腹立腰
3×8	1—4 左右脚侧点地各 1 次; 5—7 左右脚依次前点地(脚跟)跳 3 次; 8—双脚跳成并立	1—2 左臂体前向内环周至体侧,并掌掌心向后,右臂体侧; 3—4 同 1—2 换右臂做; 5—两臂胸前交叉触肩; 6—两臂肩侧触肩; 7—两臂侧上举,花掌掌心向上; 8—下落至体侧	侧点地时,身体向后倾,手臂立掌用力外推,身体稍后倾;脚跟前点地跳时,左腿蹬地向上发力跳起,左脚落地时,右脚快速前伸落地成脚跟前点地,然后右脚重复做动作,连续 3 次,手臂胸前交叉触肩—侧举触肩—斜上举—体侧,手臂动作幅度大有力度
4×8	1—4 左右脚向后并步跳各 1 次,身体面向 2 点和 8 点; 5—8 左右跑跳步 4 次,同时顺时针转体 360°	1—2 两臂胸前屈臂上下重叠,并掌掌心向下; 3—4 两臂侧下举; 5—8 两臂侧上举,花掌抖动手腕 3 次后下落至体侧	并步跳:迈步时,屈膝降重心,脚尖先着地,另一腿快速上步并腿用力向上跳起,重心随之迅速移动,跳起在空中大腿内侧肌群主动内夹收紧并腿,落地屈膝缓冲,身体有控制;跑跳步时,节奏清晰,跳步有弹性落地有缓冲,面向准确

F.4 学生健美操五级推广套路组合四

学生健美操五级推广套路组合四动作说明应符合表 F.4。



表 F.4 学生健美操五级推广套路组合四动作说明

节拍	下肢步伐	手臂动作	动作要领
1×8	1—2 右脚侧迈步； 3—4 右脚收回并于左脚，身体右倾后回正并振胸 1 次； 5—6 左侧并步 1 次； 7—8 同 5—6 换腿做	1—2 右臂由下经右向左滑动，左臂胸前平屈，握拳； 3—4 两臂胸前平屈，握拳； 5—右臂侧上举，左臂头后屈，开掌，掌心向前； 6—同 5 动作相同，方向相反； 7—右臂侧上举，左臂头后屈，开掌，掌心向前； 哒—同 6 动作相同，方向相反； 8—左臂侧下举，右臂肩上屈，头部向左转	1—4 拍为一个身体动作，右脚向侧后方迈步，膝关节内扣前脚掌落地，重心在两脚之间，躯干收腹立腰挺胸的姿势向右后方“倒”，左臂胸前平屈，右臂由体侧外伸至侧平举后在水平面内以最大幅度绕至胸前平屈，带动身体由后经右侧向前绕，动作应圆滑、连贯、幅度充分，节奏准确，身体要有欲左先右的过程
2×8	1—2 左脚斜前方迈步，身体以髋关节带动上体小波浪； 3—4 右脚并与左脚； 5—6 右腿吸腿下落（弹性）1 次，脚跟落地，身体律动； 7—8 右脚吸腿并于左脚，身体律动	1—2 两臂先提拉至胸前平屈后向下按压； 3—4 收于体侧； 5—两臂胸前屈臂两手交叉触肩 6—两臂打开肩上屈臂两手触肩； 7—8 两臂体侧	躯干波浪时，髋关节前侧顶髋，两臂向上提拉至胸前平屈，躯干从髋开始经腰、胸、颈各脊柱关节依次向前挺伸，动作连贯流畅、幅度充分；交替上下错肩时，先将右肩用力向上提，同时用力收缩肩胛骨和肩颈部位的肌肉，然后右肩用力向下沉同时左肩用力向上提起，动作节奏为右—左—右，动作过程有弹性有节奏
3×8	1—2 右脚侧并步 1 次并向右顶髋； 3—左脚侧迈步； 4—右脚左后屈膝； 5—右脚右侧落下； 6—左脚并于右脚； 7—右脚侧迈步成开立半蹲，身体律动； 8—右脚并与左脚，身体律动	1—2 两臂体侧扶髋，肩部做错肩（先右再左）； 3—左臂屈肘向上提拉至上举，开掌，右臂体侧； 4—左臂向下体后触右脚； 5—左臂提拉至胸前平屈，握拳掌心向下； 6—两臂体侧； 7—两臂侧平举振动 1 次； 8—两臂胸前平屈振动 1 次	步伐准确有弹性，身体和肢体配合协调有律动，手臂动作在振动时，要有明显的制动，幅度大，要有突出的力度感
4×8	1—左脚前迈步，以脚跟着地，身体挺胸稍后仰，面向 7 点； 2—右脚并于左脚，身体含胸律动，面向 7 点； 3—4 同 1—2 动作相同，方向相反； 5—双脚小跳成右前左后的交叉； 6—顺时针转体 360°； 7—跳成开立半蹲； 8—跳成并立	1—右臂由下前摆至前平举，开掌掌心向下； 2—右臂向后平拉至胸前平屈，握拳掌心向下； 3—4 同 1—2 换手臂做； 5—两臂经体前向外打开成侧下举，立掌下压； 6—两臂体侧； 7—左臂胸前平屈，握拳掌心向下，右臂体侧握拳，掌心向后； 8—同 7，动作相同，方向相反	街舞风格，左脚向前迈步，躯干先后倾再从腰—胸—颈部依次向前上伸展，手臂由前向后拉动，身体和肢体配合协调有律动，步伐准确有弹性，手臂动作清晰，位置准确，有力度



F.5 学生健美操五级推广套路组合五

学生健美操五级推广套路组合五动作说明应符合表 F.5。

表 F.5 学生健美操五级推广套路组合五动作说明

节拍	下肢步伐	手臂动作	动作要领
1×8	1—2 左腿向前迈步,右膝在左膝后,两腿并拢弯屈; 3—4 左腿吸腿跳 1 次; 5—8 开合跳 2 次	1—2 左臂侧下举肘关节屈伸 2 次,握拳拳心向,右臂背于体后; 3—两臂侧上举,花掌掌心向上; 4—还原收于体侧; 5—两臂侧上举,开掌掌心向前; 6—两臂胸前屈臂交叉,握拳拳心向外; 7—两臂侧下举,开掌掌心向前; 8—两臂体侧	双膝关节并拢时,身体重心在两腿之间,右膝关节顶在左膝关节后面,双腿弯屈;吸腿跳、开合跳落地时,有缓冲,并腿跳回时,大腿内侧肌要主动内夹收紧;动作过程中要求收腹、立腰、立胯,重心上提,跳跃要轻松自如如有弹性,手臂路线清晰准确
2×8	1—4 左脚左交叉步; 5—8 右脚开始顺时针方向“三步转体”一周后成并立	1—4 两臂体前向上提拉至左手侧平举,开掌掌心向前;右手胸前屈臂,开掌掌心向后; 5—7 右手立掌侧平举,左手叉腰; 8—两臂体侧	交叉步第一步脚尖指向行进方向脚跟先落地,身体重心快速移动,第二步另一脚在其后交叉,随之右脚再向同侧迈一步,右脚并拢屈膝点地,保持踝关节的弹动;转体时,脚尖沿转体方向分别外展内扣,步幅不能过大或过小;手臂动作力度强幅度大;上体收腹立腰
3×8	1—4“V”字步(左脚起); 5—6 左脚侧并步; 7—8 左侧移髋跳	1—左臂侧上举,右臂肩上屈,开掌掌心向前; 2—同 1 动作相同,方向相反; 3—左臂侧平举,右臂胸前平屈,并掌掌心向下; 4—同 3 动作相同,方向相反; 5—右手经屈臂前伸至前平举,花掌掌心向上,左手体侧; 6—左手屈臂前伸交叉于右手上,花掌; 7—两臂肩上屈肘,开掌掌心向前; 8—还原收于体侧	“V”字步时,两脚依次分别向斜前方迈出后,双膝关节屈膝半蹲,身体重心稍靠后,动作过程有弹性,落地有缓冲;移髋跳时,双脚并拢经半蹲向上蹬离地面跳起,落地时,成右腿直腿用右脚跟着地,左腿屈膝同时髋关节向左侧用力顶出,重心稍偏向左侧,左腿膝关节保持在左脚上方;动作过程中身体保持直立,步伐有弹性,手臂路线和位置清晰,动作有力度幅度大,协调舒展
4×8	1—4 左右脚依次向后并步跳各 1 次,分别面向 7 点和 2 点; 5—6 左脚开始踏步转体 270°; 7—8 跳成开立	1—2 右臂胸前屈臂,左臂侧下举,握拳拳心向外; 3—4 同 1—2 动作相同,方向相反; 5—6 两臂侧下举; 7—8 右臂由下经前至上举,一指,左手叉腰	并步跳:起跳有力,空中大腿内侧肌群主动内夹收紧并腿,落地屈膝缓冲,身体有控制;转体时,两脚交叉幅度大,身体控制重心稳定,结束姿态优美
结束动作也可自行设计			

附 录 G  
(规范性)

学生健美操六级推广套路动作说明

G.1 学生健美操六级推广套路组合一

学生健美操六级推广套路组合一动作说明应符合表 G.1。

表 G.1 学生健美操六级推广套路组合一动作说明

节拍	下肢步伐	手臂动作	动作要领
前奏	第一个八拍：站立； 第二个八拍：1—4 侧迈步成弓步点地，两臂由体侧经侧向上摆动至一臂侧上举一臂侧下举； 5—8 自转一周成直立		站立姿势或自行设计动作
1×8	1—2 左脚开始并步小跳（左右左），面向 2 点； 3—左转 90°吸右腿，面向 8 点； 4—右脚在左脚前交叉落地； 5—逆时针方向转体 270°，面向 2 点； 6—右腿屈膝侧举腿，同时向左转体 90°； 7—8 面向 8 点右脚前漫步	1—2 两臂体前由上向下拉至左臂侧平举，右臂胸前屈臂，花掌掌心分别向上和向内； 3—左臂抱右侧腰，右臂侧上举，花掌掌心向外； 4—两臂下落至体侧； 5—两臂胸前交叉，握拳； 6—两臂由胸前交叉经体侧绕至左臂侧上举，并掌，右臂触右脚； 7—8 两臂下落经体侧至左手臂背后屈，右手臂左侧上举，花掌掌心向上	并步小跳面向 2 点，左脚向右前迈步同时向上发力跳起，右脚迅速跟随在空中并于左腿，落地时右脚前脚掌先落地再左脚落地，身体重心及时前移，跳步轻盈有弹性；吸腿时，面向 8 点，屈膝向上抬起平行于地面并绷脚尖，落地时，右腿内旋脚尖内扣逆时针方向转体 180°，随后重心在右腿，左腿外展逆时针方向转 180°，要求收腹、立腰、立胯，重心上提；屈膝侧举腿动作要求大小腿折叠平行于地面，膝关节处弯屈约 90°绷脚尖；动作过程中基本步伐准确有弹性，动作节奏清晰，身体面向准确，手臂动作清晰有力度，身体各部位延展有控制
2×8	1—右腿侧迈步开立半蹲； 2—两脚跳起左腿侧举腿； 3—左脚右前交叉； 4—右脚侧点地； 5—6 踏步变奏（右左右）成右脚前的掖步； 7—8 左脚侧滑步，右脚侧点地	1—2 两臂经体侧向上绕至侧上举； 3—4 左手收于体后，右手屈臂绕头向前伸至前平举，花掌掌心向上； 5—6 右臂向右经侧平举至体后屈臂，左臂由后经上向下至前下举，并掌掌心向内； 7—8 两臂体前交叉由内向外摆动至左臂侧上举右臂侧下举，并掌掌心向下	侧举腿跳：右脚向右迈步经屈膝向上发力跳起，左腿伸直侧下方（30°~40°）举腿并绷脚尖；“掖步”时，左脚向前右膝关节弯屈顶在左膝关节后；侧点地：左腿向前迈步，右腿向侧伸直点地；变奏踏步时，右脚先向后踏步，左脚随即快速并与右脚，双脚脚跟离地，接着右脚向前用力下踩成“掖步”；侧滑步右腿伸直向左侧方向拖动；动作节奏清晰，身体面向和位置准确，手臂动作清晰有力度延展有控制

表 G.1 学生健美操六级推广套路组合一动作说明（续）

节拍	下肢步伐	手臂动作	动作要领
3×8	1—并腿跳； 2—左腿后踢腿跑； 3—左脚前弓步跳； 4—并腿跳； 5—分腿跳； 6—右腿后踢腿跑； 7—8 右侧移髋跳 1 次，头转 7 点	1—两臂体前交叉相握； 2—左手胸前平屈，右手侧平举，并掌掌心向下； 3—两臂体前屈臂向外缠绕一周后成右臂前下举，花掌掌心向上，左臂托右肘； 4—两臂胸前交叉，握拳； 5—两臂体侧下举，并掌； 6—手臂向上经侧平举至右手屈臂在前，左手屈臂在头后，开掌掌心向前； 7—8 左臂侧平举，右臂上举，花掌掌心向上	后踢腿时，摆动腿小腿向后折叠，应最大限度地向后屈至臀部（绷脚），并保持髋、膝关节在一条垂直线上；开合跳起跳要有力，分腿落地时，膝关节的投影点不能超过脚尖，并腿跳回时，右小腿向后折叠，大腿内侧肌群主动内夹收紧，右腿髋、膝关节在一条垂直线上；移髋跳时，双脚并拢经半蹲向上跳起，落地时，成左腿直腿用脚跟着地，右腿屈膝同时髋关节向右侧用力顶出，重心稍偏向右侧，右腿屈膝时，膝关节保持在脚上方；跑跳动作要轻松有弹性，节奏清晰；身体面向和身体各部位位置准确，手臂动作清晰有力度延展有控制
4×8	1—2 向左交叉步； 3—右脚后踢腿； 4—左脚侧踢腿跳； 5—6 左脚开始逆时针踏步转体 360°； 7—8 开合跳	1—2 左臂托在右肘关节处，右臂前平举，花掌掌心向上； 3—左臂胸前平屈，右臂体侧； 4—右臂侧下举，左臂侧上举； 5—6 两臂体侧； 7—8 右臂头后屈臂绕至前平举，花掌掌心向上，左臂体侧	交叉步时，第一步脚尖指向行进方向脚跟先落地，第二步另一脚在其后交叉，随之左腿原地跳起，落地时，右腿向后弯曲成后屈腿，第四步右脚落地，左腿在下 30°~40°之间侧踢；转体时，左脚向 5 点方向（逆时针）迈步落地，右脚交叉转体；开合跳起跳要有力，动作过程中节奏清晰准确有弹性；身体面向和身体各部位位置准确，手臂动作清晰有力度延展有控制

G.2 学生健美操六级推广套路组合二

学生健美操六级推广套路组合二动作说明应符合表 G.2。

表 G.2 学生健美操六级推广套路组合二动作说明

节拍	下肢步伐	手臂动作	动作要领
1×8	1—右脚前迈步； 2—左腿吸腿，面向 2 点； 3—4 左腿开始小并步跳（左右左）； 5—右腿吸腿跳； 6—左侧踢腿跳； 7—8 左脚跳落成弓步，右脚侧点地，身体前屈	1—两臂侧平举； 2—右臂抱左侧腰间，左臂侧上举，花掌掌心向上； 3—4 同 2； 5—两臂屈臂，左手头后屈肘，右上脸前屈肘，开掌掌心向前； 6—两臂向上伸直至侧上举，花掌掌心向上； 7—8 左臂体后屈，右臂伸直指尖触地	吸腿时，屈膝向上抬起平行于地面并绷脚尖，脚弓贴于左膝关节，左膝伸直，身体面向 8 点；并步跳：迈步时，屈膝降重心，脚尖先着地，另一腿快速上步并腿用力向上跳起，重心随之迅速移动，跳起在空中大腿内侧肌群主动内夹收紧并腿，节奏清晰落地有缓冲；侧踢腿跳时，左腿下落经半蹲向侧踢起，高度在 30°~40°；弓步侧点地动作要求保持弓步姿势，身体保持收腹立腰的姿态前屈；步伐节奏清晰有弹性，身体面向和身体各部位位置准确，手臂动作清晰有力度延展有控制

表 G.2 学生健美操六级推广套路组合二动作说明（续）

节拍	下肢步伐	手臂动作	动作要领
2×8	1—右脚在左脚前交叉步； 哒—左脚侧迈步； 2—右脚在左脚后交叉步 3—4 右侧移髋跳； A：5—6 左脚侧迈步成半蹲，身体体前屈由右经前向左身体波浪； 7—8 重心左移，右脚吸腿于左膝关节； B：5—6 迈步并腿成半蹲； 7—8 直体分腿跳	1—2 两臂屈臂并掌左侧平移至右侧； 3—左臂右侧平推，立掌掌心向外； 4—左臂收回至胸前平屈，握拳掌心向下；右臂体侧； A：5—6 两臂屈肘扶膝； 7—8 左臂腰间向前伸直，花掌掌心向上； B：5—8 两臂体前交叉向上经侧绕至侧上举后下落至体侧	交叉步小跳：移动时，躯干保持直立，髋关节沿纵轴主动前后拧转，转动的力量来自前脚掌蹬地后的反作用力；躯干和下肢运动的方向相反，动作连贯灵巧；移髋跳时，左腿屈膝同时髋关节向侧用力顶出，重心稍偏向左侧； 配合动作中 A 身体波浪时，左脚向左侧迈一大步成开立半蹲，身体挺胸抬头转向 2 点，以左胸发力带动身体逐渐前倾绕至体前屈，然后以右胸发力带动身体逐渐抬起向左绕至 8 点，动作过程保持挺胸抬头姿态，流畅连贯； 配合动作中 B 动作是直体分腿跳，双脚起跳，空中两腿分开在 90°以内，两臂协调配合向上做强有力的摆动至前上举，落地时，屈膝缓冲
3×8	A： 1—3 右脚开始顺时针转体 270°； 4—面向 7 点，左腿抬起放在 B（同伴）的手臂上，B（同伴）托扶； 5—6：在 B（同伴）的托扶下左腿空中劈叉，面向 1 点； 7—8 在 B（同伴）帮助左腿放下成并立，面向 7 点； B： 1—2 面向 1 点，左脚左侧迈步成弓步； 3—4 收回左脚成直立； 5—7 左腿侧迈步，髋关节顶住 A（同伴）； 8—左腿收回成并立	A： 1—3 两臂体侧； 4—左臂放在 B（同伴）的肩上，右臂体侧； 5—6 右臂前平举，花掌掌心向上； 7—8 两臂放下至体侧； B： 1—2 左臂体前经上向外绕环一周至体侧； 3—4 左臂屈臂托 A（同伴）左腿，右臂托扶 A（同伴）腰部； 5—7 两臂向左侧拖动 A（同伴）左腿成劈叉； 8—两臂放开 A（同伴）的腿使其下落	配合动作要求默契，动作前两人左右直立，首先 A 左腿伸直抬起，B 站立姿势左手托住 A 的小腿，右手托住 A 的腰部；然后 A 保持站立前后分腿姿势，B 向左侧迈出一大步带动 A 向左侧移动至空中纵劈腿姿势；最后 B 再用力推拉 A 回到初始位置，B 松开左手，A 顺势收回左腿成直立姿势；动作过程要求 AB 之间配合默契流畅协调，动作路线和彼此间的位置合适 注：个人套路测试时，只测试 A 动作，配合动作中的纵劈腿改为侧搬腿平衡。

表 G.2 学生健美操六级推广套路组合二动作说明（续）

节拍	下肢步伐	手臂动作	动作要领
4×8	A: 1—2 面向 7 点左脚向侧并步跳; 3—右脚在左脚前交叉迈步逆时针转体 270°, 面向 1 点; 4—左腿后举腿跳, 面向 1 点; 5—左转 90°, 右脚上步; 6—7 空中左右交换腿跳(左起左先落); 8—右脚落地左脚并右脚; B: 1—2 面向 3 点右脚向侧并步跳; 3—左脚在右脚前交叉迈步顺时针转体 270°, 面向 1 点; 4—右腿后举腿跳, 面向 1 点; 5—左脚小跳, 右腿后伸直弓步下地, 身体向上翻转; 6—向上并腿绷脚尖成坐撑; 7—继续翻转 180° 成面朝下, 右脚向 1 点方向上步成右弓步; 8—起身成站立	A: 1—2 两臂肩侧外推成侧平举, 立掌掌心向外; 3—两臂体侧; 4—两臂经前向上至侧上举, 花掌掌心向上; 5—两臂经侧下落体侧; 6—7 两臂体前向内经交叉向上绕至侧上举, 并掌掌心向外; 8—两臂体侧; B: 1—2 两臂肩侧外推成侧平举, 立掌掌心向外; 3—两臂体侧; 4—两臂经前向上摆至侧上举, 花掌掌心向上; 5—右臂直臂撑地, 左臂扶膝; 6—两臂体后手撑地, 指尖指向 1 点; 7—左手支撑推离地面, 右手扶膝关节; 8—两臂体侧	本操化单元中有配合动作, 需要 A 和 B 协同完成。 并步跳时, 两人面对做对侧动作, 迈步时, 屈膝降重心, 脚尖先着地, 另一腿快速上步并腿用力向上跳起, 重心随之迅速移动, 跳起在空中大腿内侧肌群主动内夹收紧并腿, 节奏清晰落地有缓冲; 后举腿跳时, 大腿伸直外旋绷脚尖; 5—8 A: 交换腿跳(小猫跳)动作时, 右脚向前一步经屈膝蹬地跳起, 同时左腿快速有力地向上提起成吸腿姿势, 紧接着右腿向上提起吸腿, 双腿在最高点完成交换腿动作, 然后左右脚依次落地, 跳步轻盈协调落地有缓冲, 手臂动作路线清晰有控制, 身体保持直立姿态; B: 弓步下地时, 左腿弓步, 右腿伸直腿绷脚尖向后, 腰背挺直, 两脚分别在一条横线的两侧, 地面翻滚动过程中两腿并拢绷脚尖, 身体保持伸展翻滚, 两手交替支撑重心

G.3 学生健美操六级推广套路组合三(第二风格组合)

学生健美操六级推广套路组合三动作说明应符合表 G.3。

表 G.3 学生健美操六级推广套路组合三动作说明

节拍	下肢步伐	手臂动作	动作要领
1×4	1—4 碎步移动, 身体前屈	1—4 两臂体侧	—
1×8	1—2 左并步, 身体律动 2 次; 3—4 右并步, 身体律动 2 次; 5—左脚左侧迈步; 6—开立半蹲弹动 1 次; 7—右脚右侧迈大步, 左脚侧点地向右滑动, 头向右上小绕带动身体侧波浪; 8—左脚并与右脚	1—右臂向上摆动至左前平举制动, 左臂体侧; 2—两臂经体侧向上摆至侧平举制动, 并掌掌心向下; 3—4 同 1—2, 方向相反; 5—6 两臂经体侧向上提拉至胸前平屈; 7—左臂由右向左平行与地面摆动, 立掌掌心向外; 8—两臂下落至体侧	侧并步, 侧迈步落地时, 身体向上用力左胸部上提后下沉, 并步时, 先挺胸再稍含胸制动下沉; 身体侧波浪动作顺序是头—颈—肩—胸—腰依次向右上伸展, 动作连贯流畅; 动作过程重拍向下, 保持身体的律动, 体现街舞特征, 节奏清晰准确, 手臂动作有力度

表 G.3 学生健美操六级推广套路组合三动作说明（续）

节拍	下肢步伐	手臂动作	动作要领
2×8	1—左脚左侧迈步并弹动； 2—右脚提起至吸腿同时弹动； 3—4 同 1—2 动作相同，方向相反； 5—左脚侧迈步开立，面向 8 点，身体律动重心降低； 6—右脚侧迈步成开立，身体律动重心降低； 7—8 左脚开始向前小碎步跑，身体轻微正波浪	1—两臂胸前平屈振动，握空拳； 2—两臂在身体左侧经后向上绕环至身体右侧； 3—4 同 1—2 动作相同，方向相反； 5—两臂胸前平屈振动； 6—两臂打开至侧平举振动； 7—8 两臂由前向两边打开至侧平举后下落体侧	哒拍动作，侧迈步时，身体做一次律动（身体向上用力胸部上提后下沉，脚同时做屈膝弹动），左脚落地时，快速提起右腿，右腿落地时，再做一次律动；碎步跑时，做身体波浪动作，先含胸再依次向前伸展颈、胸、腰；动作过程中始终保持身体的律动，动作节奏清晰准确，手臂动作有力度
3×8	1—右脚抬起同时左脚后滑步； 2—左脚抬起同时右脚后滑步； 3—左脚落地髋关节前顶； 哒—重心后移到右脚，髋关节向后成坐髋； 4—同 3； 5—双脚跳成开立并弹动； 6—双腿弹动，面向 8 点； 7—8 同 5—6，面向 2 点	1—左臂体前平屈振动，右臂体侧； 2—右臂体前平屈振动，左臂体侧； 3—两臂上提至胸前平屈，握拳拳心向下； 哒—两臂体前下压，握拳拳心向后； 4—两臂上提至胸前平屈，握拳拳心向下； 5—两臂由胸前平屈向侧伸直至侧平举； 6—两臂弹性收至腹前后向下伸直，右臂左前下平举，左臂体后下举，握拳拳心相对； 7—8 同 5—6，动作相同，方向相反	后滑步时，先左腿向上抬腿成吸腿姿态，大腿发力向下伸直落下，落地时，用力下踩，前脚掌着地贴紧地面向后摩擦滑动，当滑动到身体后方时，顺势将右腿抬离地面，右腿重复左腿的动作；顶髋动作第一拍时，双腿弯屈重心在左脚，右脚前脚掌着地，髋关节向前上顶髋时，右脚脚尖内扣，膝关节指向 7 点，身体面向 8 点，哒拍时，左大腿发力，同时右膝关节向前用力旋转指向 1 点，身体向前扭转面向 1 点，髋关节向后坐，双腿做一次强有力的弹动，第二拍动作与第一拍动作相同；顶髋动作时，髋关节和躯干做分离的动作，身体依然保持律动
4×8	1—右脚侧迈步，身体面向 2 点； 2—左脚原地踏步成开立，身体微前屈面向 8 点； 3—4 同 1—2 动作相同； 5—7 双脚开立，身体律动； 8—跳成并立	1—两臂肩上屈，握拳拳心相对； 2—两臂经体侧上提至左臂胸前屈肘，右臂体侧屈肘； 3—4 同 1—2； 5—两臂在体前依次并掌下压； 6—两臂同时上提至胸前平屈，握拳拳心向下； 7—两臂经屈肘上提至上举，并掌掌心向外； 8—两臂肩前肘关节向外小绕环由上经前向下落至体侧	侧迈步时，身体面向 2 点做一次律动（身体向上用力胸部上提后下沉，脚同时做屈膝弹动），挺胸再稍含胸制动下沉同时双膝半蹲，身体转向 8 点稍前倾；动作过程中始终保持身体的律动，动作节奏清晰准确，手臂动作有力度

G.4 学生健美操六级推广套路组合四

学生健美操六级推广套路组合四动作说明应符合表 G.4。



表 G.4 学生健美操六级推广套路组合四动作说明

节拍	下肢步伐	手臂动作	动作要领
1×8	1—左脚左迈步，身体稍左侧转，面向8点； 2—右脚跟随至左脚并脚跳，面向1点； 3—右脚原地小跳； 哒—左脚前交叉小跳； 4—右脚侧迈步成右弓步，身体面向2点； 5—左脚在右脚前交叉迈步； 6—右脚侧迈步，重心在右脚； 7—8髋关节顶髋(左右左)3次	1—右臂直臂由侧平举经前向左至左前平举并掌掌心向下； 2—右臂平拉至胸前平屈握拳掌心向下； 3—4两臂体前由体侧向右绕至右臂头后屈，左臂体前平举，花掌掌心向上； 5—6两臂由右经下向左绕环一周至左臂抱右髋，右手右侧下举； 7—8保持5—6姿势，右手弹指2次	前交叉步时双脚同时蹬地向上跳起，右脚原地落下，左腿向右前方伸直前踢，踢腿角度在30°以下，左脚在右腿前交叉落下，右腿在向右侧迈步成弓步姿势；顶髋时，两腿开立屈膝，右膝向前，左膝向侧，左顶髋时，右腿伸直向上方发力，髋关节向左上顶，右顶髋时，双腿弯屈右膝向前左膝向侧，髋关节向右下压后坐；动作过程中保持髋关节主动发力移位，上下肢和躯干协调配合动作，流畅协调，手臂位置清晰幅度大有控制
2×8	1—左脚后撤步小跳； 哒—右脚原地小跳； 2—左脚向前并与右脚成并立； 3—左吸腿跳； 4—左脚落下跳成并立； 5—7左脚侧迈步后髋关节绕“8”字； 8—右脚向前迈步同时左转90°成分腿半蹲，面向7点	1—2手臂体前交叉由下向上绕至头后屈肘，开掌扶头； 3—手臂向侧伸直外推成侧平举，立掌掌心向外； 4—手臂上举并击掌； 5—7手臂体前合掌由右上左上—左下—右上划“8”字； 8—两臂胸前平屈侧拉	吸腿跳时，屈膝向上抬起平行于地面并绷脚尖，另一脚原地小跳，落地缓冲，上体收腹立腰跳跃要轻松自如有弹性；髋关节绕“8”字动作要流畅幅度大，双腿保持弯屈，髋关节先以左髋带动向左前、左后绕，然后再以右髋带动向右前、由后绕，形成“8”字，动作过程中身体保持直立姿势跟随髋关节一起绕动，动作过程流畅协调
3×8	1—左脚向前迈步，面向7点； 2—右脚向前小踢腿，身体转向1点； 3—4右脚落地后，左脚向前迈步开始向上交换腿跳1次(左起左落)； 5—右脚向前迈步； 6—左脚前踢腿跳同时逆时针方向转体270°； 7—双脚跳起落地成半蹲，面向1点； 8—跳起成并立	1—左臂侧下举，右臂体前斜下举，握拳掌心向下； 2—右臂向后绕至肩侧屈，肘与尖同高，花掌掌心向后，左臂抱右侧腰； 3—4两臂体前由右经下向左绕至左臂体前屈肘，右臂屈肘在脸前滑过； 5—手臂体侧； 6—手臂腹前合掌； 7—两手虎口向内扶膝； 8—手臂体侧	前踢腿时，伸直绷脚尖，踢腿高度不超过30°；空中小跳单起单落，膝关节弯曲并高抬，步伐轻盈，前脚掌落地并缓冲
4×8	1—右脚向前迈步，低头； 2—左脚向前迈步； 3—左脚在右脚前小踢腿； 4—跳成开立半蹲； 5—6开立半蹲； 7—左脚侧弓步跳； 8—跳成并立	1—左臂胸前平屈，握拳掌心向下，右臂体侧； 2—左臂体侧，右臂由后经前向上至上举，一指； 3—右臂胸前平屈握拳掌心向下，头向左侧倒头； 4—右臂侧打开成侧平举，握拳掌心向下，左臂体侧； 5—6右臂侧平举挺胸2次，握拳掌心向下； 7—8右臂体前由右经上向左绕至体侧	小踢腿时自由腿伸直绷脚尖，快速向左前方踢出，步伐清晰坚定；挺胸时先含胸再挺胸，身体律动清晰有力

G.5 学生健美操六级推广套路组合五

学生健美操六级推广套路组合五动作说明应符合表 G.5。

表 G.5 学生健美操六级推广套路组合五动作说明

节拍	下肢步伐	手臂动作	动作要领
1×8	1—右腿后踢腿跳； 2—右脚前踢腿跳； 3—右脚落地，左脚侧踢腿跳； 4—左脚在右脚前交叉迈步； 5—右腿大小腿弯屈折叠侧踢腿，大腿平行地面； 6—右脚左前交叉； 7—左腿左侧高踢腿； 8—左脚落下成并腿立	1—两臂经侧向上至头后屈臂，并掌掌心向前； 2—两臂经屈臂向前伸至前平举，花掌掌心向上； 3—两臂体前右臂上举，左臂下举，花掌掌心相对； 4—两臂胸前交叉，握拳拳心向外； 5—右手右侧触脚，左臂斜侧上举，并掌掌心向下； 6—两臂胸前平屈，握拳拳心向下； 7—两臂侧下举，并掌掌心向下； 8—两臂体侧	基本步伐准确有弹性，动作节奏清晰准确，侧举腿跳时，大小腿折叠平行于地面；侧面高踢腿时膝关节伸直绷脚尖，腿尖向耳朵方向踢出，落地主动，并腿直立有控制侧踢腿高度在 135°以上
2×8	1—2 左脚侧并步小跳； 3—4 右脚后漫步； 5—6 右转 90°面向 7 点，右脚侧并步跳 1 次； 7—左脚在右脚前交叉迈步，同时转体 270°； 8—右脚在左脚后交叉点地	1—2 两臂经肩侧屈向外推至侧平举，立掌掌心向外； 3—右臂屈臂由前经头左侧向后绕至前平举，握拳翘拇指，左臂体侧； 4—右臂向前伸成前平举握拳，大拇指抬起，右臂体侧； 5—6 同 1—2，面向 7 点； 7—两臂体侧； 8—右臂体后屈，左臂由体侧经前向上绕至侧上举，花掌掌心向上	并步小跳用力向上，空中绷脚尖；转体度数和面向准确；步伐清晰，两臂动作有力度和幅度
3×8	1—2 右脚右侧迈步，左脚侧踢腿跳； 3—4 左脚落下，右脚侧点地； 5—6 两腿半蹲移重心至左脚侧点地； 7—重心移至右脚，吸左腿转体 360°； 8—双腿并拢直立	1—2 两臂向上至侧上举压掌，掌心向下； 3—4 两臂经屈臂向下按压，右臂体前左臂体后，并掌掌心向内； 5—6 左臂由后经体前向右上摆动至左臂右斜前上举花掌掌心向上，右臂体侧并掌； 7—两臂屈肘在脸前，开掌掌心向外； 8—两臂体侧	并步小跳用力向上，空中绷脚尖；侧踢腿跳腿伸直绷脚尖，踢腿高度在 30°以下；转体度数和面向准确；步伐清晰，两臂动作有力度和幅度
4×8	1—跳成开立； 2—右脚后踢跑； 3—4 左脚侧并步跳 1 次； 5—7 踏步 3 次同时顺时针转体 360°； 8—跳成开立	1—左臂侧上举，右臂侧下举，并掌掌心向下； 2—左臂侧平举，并掌掌心向下右臂头后屈肘，并掌掌心向前； 3—4 右臂体前向外绕环一周至上举，左臂侧平举，花掌掌心向上； 5—7 手臂体侧； 8—左手叉腰，右臂上举	后踢腿时，膝关节垂直于地面，步伐清晰，转体时，身体中轴要稳定，脚的放置沿着转体方向左脚外展右脚内收，保持动作流畅
结束动作也可自行设计			



### 参 考 文 献

- [1] 中国健美操协会.全国健美操大众锻炼标准第三套[M].北京:北京精彩视觉文化传播有限公司,2009.
  - [2] 顾雪兰.健美操理论与方法[M].成都:电子科技大学出版社,2003.
  - [3] 匡小红.健美操[M].北京:高等教育出版社,2020.
-





中 华 人 民 共 和 国  
国 家 标 准  
健美操课程学生运动能力测评规范  
GB/T 43989—2024

\*

中国标准出版社出版发行  
北京市朝阳区和平里西街甲2号(100029)  
北京市西城区三里河北街16号(100045)

网址:www.spc.net.cn

服务热线:400-168-0010

2024年5月第一版

\*

书号:155066·1-76103

版权专有 侵权必究



GB/T 43989-2024