

中华人民共和国国家标准

GB/T 44097—2024

体操课程学生运动能力测评规范

Evaluation specification for student's athletic ability of gymnastics 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 3

5 运动能力测评..... 17

 5.1 一级测评 17

 5.2 二级测评 21

 5.3 三级测评 23

 5.4 四级测评 25

 5.5 五级测评 27

 5.6 六级测评 29

参考文献 32

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、北京师范大学、武汉体育学院、海南师范大学、北京体育大学、湖北科技学院、课程教材研究所、中国人民大学附属中学第二分校、首都体育学院、北京市海淀区六一小学、北京教育学院丰台分院、北京大学附属小学、北京实验学校(海淀)、北京师范大学附属中学、四川天府新区教育科学研究院、怀化学院、北京市海淀区五一小学、天府第七中学、广州市何香凝纪念学校、四川天府新区实验小学、北京市第八中学、合肥市少儿艺术学校、思迈(青岛)智能装备科技有限公司、深圳市福田区教育科学研究院、深圳市福田区荔园小学(荔园教育集团)、贵阳市云岩区教师进修学校、潍坊市奎文区教育和体育局、成都市金牛区教育科学研究院。

本文件主要起草人：于素梅、张繁、魏旭波、关朝阳、张世斌、张卓、张波、张广斌、司亚莉、李海燕、王银银、蔡松梅、韩青、路媛媛、马立军、李朝红、武杰、崔寅辰、范书清、肖遥、黎杰、郝刚、陈刚、沈贵良、赵玉如、徐东良、李亚琼、李振、张仕宜、王晶、罗丹、刘德鑫、李玲。

体操课程学生运动能力测评规范

1 范围

本文件规定了体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、大学各学段学生体操运动能力的测评。

2 规范性引用文件

下列文件中的内容通过文中的规范性引用而构成本文件必不可少的条款。其中,注日期的引用文件,仅该日期对应的版本适用于本文件;不注日期的引用文件,其最新版本(包括所有的修改单)适用于本文件。

GB/T 19851.2 中小学体育器材和场地 第2部分:体操器材

3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1

体操课程学生运动能力 student's athletic ability of gymnastics course

学生在体操课程学练赛活动中形成的,能够在技巧、支撑跳跃、双杠、单杠展示或比赛中完成特定任务的综合表现。

3.2

正握 over grip

两臂平行,两手虎口向内握器械。

3.3

经 through

完成动作过程中,指明身体某部位指向某个方向到达某个指定位置的过程。

3.4

接 connection

指明两个单个动作连续完成。

3.5

成 become

指明动作完成应处在的结束姿势。

3.6

顶肩 resist the shoulder

手在支撑及推离地面或器械时,肩胛骨外展或上回旋时用以加固、提高支撑位置及加大推撑力量的技术。

3.7

骑撑 crotch-support

两腿前后分开骑杠,两手体侧直臂顶肩(3.6)撑杠的静止姿势。

3.8

推手 pushing hands

在支撑过程中伸前臂肌群及屈臂肌群的短发性收缩,配以顶肩(3.6)做推离支点的技术。

3.9

悬垂 hang

身体某部位悬挂于器械,肩轴低于器械轴,并对支点产生拉力的一种静止姿势。

3.10

支撑 support

用手、臂或身体其他部位撑于地面或器械,但肩轴高于(或平于)器械轴并对支点产生压力的一种静止姿势。

3.11

摆动 swing

在悬垂或支撑中,身体围绕器械轴或某一运动轴或某支点做往返、对称的弧形运动。

3.12

腾越 leaping

身体腾起后从器械上越过的动作。

3.13

弧形 arc swing

由支撑或悬垂开始,通过髋关节的屈伸使身体重心远离支点沿抛物线轨迹运动的动作。

3.14

摆越 swing over

单腿(双腿)在器械上面或下面越过的动作。

3.15

滚翻 roll

身体的某些部位依次支撑地面(或器械),身体围绕横轴或纵轴并经过头部的翻转动作。

3.16

倒立 handstand

在支撑中,头在下,脚在上,身体与地面成垂直姿势。

3.17

手翻 handspring

用手或头、手支撑地面或器械经头部翻转的动作。

3.18

上 mount

通过一定的方法,从地面或器械较低位置到器械较高位置的动作。

3.19

下 dismount

通过一定的方法,从器械较高位置到较低位置或地面的动作。

4 等级划分与达标要求

4.1 等级划分

体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

应按表 1 的要求,从技巧、支撑跳跃、双杠和单杠类任意选取 3 项,各观测点每名测评员均判定合格后即为达标。

表 1 一级测评内容及要求

测评内容		观测点	合格要求
技巧	前滚翻成直角坐	蹬地	蹬地至膝关节伸直
		滚翻、屈体角度	屈肘、低头缓冲,滚翻时髋角小于 90°
		直角坐	直角坐时,直膝绷脚尖、并腿,髋角 90°,上体挺直
	仰卧推起成桥慢 落下成仰卧	肩关节、肘关节和膝关节角度	推起成拱形时,直臂肩关节角度不小于 180°,膝关节角度大于 135°
		落下速度	从拱形有控制地慢落下成仰卧
	直角坐	膝关节	两腿伸直、并拢
		直角坐姿势	直角坐时,直膝、并腿、绷脚尖,髋角 90°,上体挺直
	单腿后摆成纵叉 2 s	纵向劈叉角度	纵叉两腿呈直线,大腿贴地
		纵叉静止时间	纵叉静止时间达到 2 s
	转体 90°成横叉 2 s	横叉角度	横叉两腿呈直线,大腿贴地
		横叉静止时间	横叉静止时间达到 2 s
	转体 90°单腿前 摆成直角坐	膝关节	直腿前摆成并腿,膝关节伸直
		直角坐姿势	直角坐时,直膝、并腿、绷脚尖,髋角 90°,上体挺直
	后滚翻成蹲撑	团身	团身紧,髋角小于 45°,大腿与小腿夹角小于 45°
		推撑	后滚翻过程中双手积极推撑助力成蹲撑
	前滚翻成蹲撑	团身	团身紧,髋角小于 45°,大腿与小腿夹角小于 45°
		推撑	双手推撑与前滚配合连贯协调
		蹲撑	蹲撑双手撑地
	直体跳转 180° 成站立	跳起转体垂直于地面	跳起空中直体转体垂直于地面
		转体角度	转体角度停止于 180°
支撑 跳 跃	山羊分腿腾越	上板起跳	单脚蹬地上板,双脚踏跳,踏跳有力
		推手	双手同时推手
		空中姿势	分腿挺身,两腿分腿大于 90°
		落地	并腿落地,屈膝缓冲站稳
双 杠	杠中站立(可垫高垫) 跳上成支撑	杠上支撑	支撑时两臂肘关节角度大于 135°,两腿并拢,身体伸直
	前摆成分腿坐	支撑前摆	支撑时两臂肘关节角度大于 135°,前摆时两腿并拢
		分腿坐	两腿同时落成分腿坐,上体正直
	双腿弹杠并腿 进杠后摆	双腿弹杠	双腿弹杠有力
		进杠后摆	并腿进杠,后摆时双腿并拢,保持身体平衡
	杠中跳下	落地	并腿落地,屈膝缓冲站稳

表 1 一级测评内容及要求（续）

测评内容		观测点	合格要求
单杠	正握杠悬垂	握杠	正握杠(大拇指和另外四指相向抓杠)、同肩宽
		身体控制	身体垂直、静止不动
	悬垂转体 180°2 次	转体度数	完整转体 180°
		换握	换握不停顿,两手换握间歇不超过 1 s
	悬垂屈膝收腹举腿 2 次	屈伸角度	髋角小于 90°
		伸腿	回落至悬垂位置伸腿至膝关节伸直
		连续屈伸	连续屈伸 2 次,间歇不超过 1 s
	悬垂起摆	起摆动作完整性	起摆有收腹、举腿、前伸、带杠过程
		后摆高度	后摆高度达杠垂面后 30°
	悬垂摆动 2 次	前、后摆发力时机,扣腕时机	过杠垂面再前、后摆发力;后摆至极点,扣腕
		前、后摆高度	前摆、后摆高度达杠垂面前、后 30°
	后摆下	后摆高度	后摆高度达杠垂面后 30°
		推杠、腾空展体	推杠有力,腾空明显,空中充分展体
		落地	并腿落地,屈膝缓冲站稳

4.2.2 二级达标要求

应按表 2 的要求,从技巧、支撑跳跃、双杠和单杠类任意选取 3 项,各观测点每名测评员均判定合格后即为达标。

表 2 二级测评内容及要求

测评内容		观测点	合格要求
技巧	前滚翻交叉腿转体 180°成蹲撑	团身	团身紧,髋角小于 45°,大腿与小腿夹角小于 45°
		交叉腿转体	交叉腿蹲转体连贯,转体方向正确
		蹲撑	蹲撑双手撑地
	后倒成肩肘倒立 2 s	手肘支撑的位置	两手撑在腰背间,肘内夹,成肘、头和肩支撑
		展髋立腰	向上伸腿、展髋;肩肘倒立静止时间不少于 2 s
	回落成蹲撑	团身	团身前滚配合连贯协调紧,团身时髋角小于 45°,大腿与小腿夹角小于 45°
		蹲撑	蹲撑双手撑地
	后滚翻直腿起	团身后滚	滚翻屈体角度小于 90°
		推撑直腿起	有直腿过程,膝关节角度大于 135°
	燕式平衡 2 s	燕式平衡角度	两臂侧举、上体与后举腿高于臀水平
		膝关节	支撑腿与后举腿伸直
		静止时间	静止时间不少于 2 s

表 2 二级测评内容及要求（续）

测评内容		观测点	合格要求
技巧	屈体前倒成单腿后 举屈臂俯撑	后举腿水平角度	后举腿高于水平 45°
		膝关节	支撑腿与后举腿伸直
	单腿后摆并腿落下 成立撑	单腿后摆角度	后摆腿与上体角度大于 135°
		并腿角度	并腿时角度大于 120°
		膝关节	摆腿和落地膝关节伸直
	侧手翻接并腿站立	经分腿倒立角度	经过分腿倒立时肩关节和髋关节伸直与 地面垂直,两腿分开大于 135°
		蹬摆腿落地	摆动腿和蹬地腿依次落地
支撑 跳 跃	纵箱前滚翻	上板起跳	单脚蹬地上板,双脚踏跳,踏跳有力
		入撑	有第一腾空,主动撑箱,提臀、后摆腿动作明显
		滚翻	滚翻圆滑,滚翻方向偏差小于 15°,分腿小于肩宽; 滚翻结束充分展体
		落地	并腿落地,屈膝缓冲站稳
双 杠	杠中跳上前摆成 外侧坐	跳上支撑前摆	支撑时肘关节角度大于 135°;前摆时两腿并拢
		外侧坐	上体正直,外侧腿后伸,内侧腿折叠,膝关节角度小于 90°
	向内转体 180° 成分腿坐	向内转体 180°	外侧腿摆越两杠时向内转体 180°,两腿伸直
		分腿坐	支撑时两臂肘关节角度大于 90°,分腿坐时上体正直
	举单腿成外侧坐	外侧坐	上体正直,外侧腿后伸,内侧腿折叠, 膝关节角度小于 90°
	向外转体 180°下	转体 180°	落地前完成转体 180°
落地		并腿落地,屈膝缓冲站稳	
单 杠	跳上成支撑(可垫高垫)	支撑姿势	直臂支撑,微屈臂大于 90°,重心稳定
	支撑前倒慢翻下成 蹲悬垂	慢翻下过程	缓慢、有控制地前倒翻下
		落地控制	有控制地落下,脚不砸地
	团身蹬杠穿臂前后翻 成蹲悬垂	举腿中穿	举腿中穿流畅,一次用力穿过
		后悬垂提臀	后悬垂身体充分下落,肩角大于 90°,提臀有力
	举单腿穿臂成单挂 膝挺身悬垂	单腿挂膝	单腿挂膝抬头挺身
		挺身	挺身时髋角大于 180°,身体稳定,静止 1 s
	还原经蹲悬垂成直立	杠前并腿落地	并腿不触杠,双脚落于杠前,落地有控制, 向前迈步离开

4.2.3 三级达标要求

应按表 3 的要求,从技巧、支撑跳跃、双杠和单杠类任意选取 3 项,各观测点每名测评员均判定合格后即为达标。

表 3 三级测评内容及要求

测评内容		观测点	合格要求
技巧	侧平衡 2 s	侧平衡角度	一臂侧平举一臂贴侧举腿,身体与地面平行
		膝关节	支撑腿与侧举腿伸直
		静止时间	静止时间不少于 2 s
	手倒立前滚翻	肘关节	直臂顶肩
		倒立角度	身体伸直与地面垂直
		前滚翻	前滚翻圆滑、流畅
	前滚翻成直角坐	滚翻屈体角度	屈肘、低头缓冲,滚翻时髋角小于 90°
		直角坐	直角坐时直膝、并腿、绷脚尖,髋角 90°
	后倒经单肩后滚翻成一腿后举的单膝跪撑平衡 2 s	一臂侧举单手推撑	经单肩后滚时一臂直臂侧举,一臂屈肘推撑助力后翻
		滚动流畅性	滚翻连贯、流畅
		跪撑后举腿高度	后举腿脚尖高于肩水平
		后举腿膝关节角度	后举腿伸直
		跪撑静止时间	静止时间不少于 2 s
	跪跳起	脚背	跪姿脚背贴地
		摆臂	直臂摆臂有制动
		脚背压地助跳	跳起时脚背压地助跳
	直体跳转 180°成站立	跳起转体垂直于地面	跳起空中直体转体垂直于地面
		转体角度	转体角度停止于 180°
	侧手翻接并腿站立	经分腿倒立角度	经过分腿倒立时肩关节和髋关节伸直与地面垂直,两腿分开大于 135°
		方向	沿直线做侧手翻
支撑跳跃	横箱侧腾越	上板起跳	单脚蹬地上板,双脚踏跳,踏跳有力
		推手	双臂支撑,屈肘不超过 30°;经单臂推撑越过横箱
		空中姿势	并腿侧摆高于跳箱水平面,髋角保持大于 135°,有明显的展体动作
		落地	并腿落地,屈膝缓冲站稳
双杠	杠端跳上前摆成分腿坐	支撑前摆	直臂支撑;前摆时两腿并拢
		分腿坐	两腿同时落杠成分腿坐,上体正直
	前进 1 次成外侧坐	体前撑杠,并腿进杠前摆	立腰,换手体前撑杠,顺势并腿进杠前摆;前摆时直臂支撑
		外侧坐	两腿同时落成外侧坐;上体正直,外侧腿后伸,内侧腿折叠,膝关节角度小于 90°
	越两杠下	并腿越杠	压杠摆腿有力,空中并腿越两杠,越杠高度高于杠面 10 cm
		落地	并腿落地,屈膝缓冲站稳

表 3 三级测评内容及要求（续）

测评内容		观测点	合格要求
单杠	单脚蹬地翻上成支撑	拉引、蹬地摆腿、贴杠	拉引重心靠近杠，蹬地摆腿有力，小腹贴杠
		抬上体、支撑	抬上体有控制、一次用力抬起，成支撑稳定
	单腿摆越成骑撑	摆腿、越杠	摆腿迅速，一次完成越杠
		推手、骑撑	倒肩推手，成骑撑稳定
	骑撑后倒挂膝上	挂膝	挂膝稳固
		摆腿	回摆时后摆腿加速
		直臂压杠	直臂压杠成骑撑
		骑撑稳定性	骑撑稳定
	骑撑前腿向后摆越成支撑	摆腿	摆腿迅速，推杠、摆腿再支撑
		推手	倒肩推手，成支撑稳定
	后摆挺身下	后摆	后摆高度高于杠水平 30°
		推手	推手有力
		腾空	腾空挺身明显
		落地	并腿落地，屈膝缓冲站稳

4.2.4 四级达标要求

应按表 4 的要求，从技巧、支撑跳跃、双杠和单杠类任意选取 3 项，各观测点每名测评员均判定合格后即为达标。

表 4 四级测评内容及要求

测评内容		观测点	合格要求
技巧	前滚翻分腿起接跳起成站立	蹬地	蹬地至膝关节伸直
		滚翻屈体角度	滚翻屈体角度小于 90°
		分腿起	直膝分腿起
		跳起成站立	有明显的腾空，并腿屈膝缓冲成站立
	连续后滚翻 2 次	团身后滚连贯	滚翻时髋角小于 45°，大腿与小腿夹角小于 45°； 2 次后滚翻动作连贯协调
		推撑	双手推撑与后滚翻配合连贯协调
		滚翻方向	沿直线连续滚翻
	跳转 360°	转体垂直于地面	跳起空中直体转体垂直于地面
		转体角度	转体角度停止于 360°
	团身后倒经单肩挺身 后滚翻成俯撑	经单肩后滚	一臂侧举，另一臂单手推撑，经单肩后滚时有控制地保持平衡
		后滚挺身背弓俯撑	伸膝挺髋挺直身体成背弓，经胸至腿缓冲落地成俯撑

表 4 四级测评内容及要求（续）

测评内容		观测点	合格要求
技巧	提臀起成立撑	双臂双脚	直臂俯撑,双脚蹬地
		膝关节	收髋直膝成屈体立撑
	直腿后滚翻成站立	滚翻身体角度	滚翻屈体角度小于 90°
		膝关节	直膝、并腿完成动作
	侧平衡 2 s	侧平衡角度	一臂上举一臂贴侧举腿,身体与地面平行
		膝关节	支撑腿与侧举腿伸直
		静止时间	静止时间不少于 2 s
	侧手翻一脚落地向内转体 90°成站立	经分腿倒立角度	经过分腿倒立时肩关节和髋关节伸直与地面垂直,两腿分开大于 135°
		两脚依次落地并转体	两脚依次落地与内转 90°配合连贯协调
		转体角度	一脚落地支撑时转体 90°
支撑跳跃	横箱屈腿腾越	上板起跳	单脚蹬地上板,双脚踏跳,踏跳有力
		推手	迅速并腿收髋屈膝,大小腿夹角小于 90°;直臂、快速、有力推撑;脚不触碰箱体
		空中姿势	有明显的展体、腾空过程
		落地	并腿落地,屈膝缓冲站稳
双杠	杠端跳上前摆成分腿坐	支撑前摆	直臂支撑,前摆时两腿并拢
		分腿坐	两腿同时落成分腿坐,上体正直
	前进 1 次并腿进杠支撑前摆	体前撑杠,两腿并腿进杠	立腰,换手体前直臂撑杠,顺势并腿进杠
		支撑前摆	直臂支撑,前摆时两腿并拢
	后摆转体 180°成分腿坐	支撑后摆	后摆高度过杠面
		转体 180°	并腿以脚尖带动髋部和上体转体
		分腿坐	成分腿坐时不碰杠,换握,直臂体后握杠,上体正直
	双腿弹杠并腿进杠后摆	双腿弹杠	双腿弹杠有力
		进杠后摆	并腿进杠,直臂支撑摆动,保持身体平衡
	前摆下	前摆越杠	并腿前摆,直臂支撑;越杠高度高于杠面 10 cm
		落地	并腿落地,屈膝缓冲站稳
单杠	双脚蹬地翻上成支撑	拉引、举腿、贴杠	拉引重心靠近杠,向后举腿有力,小腹贴杠
		抬上体、支撑	缓慢抬上体有控制,一次用力抬上体,成支撑稳定
	单腿摆越成骑撑	摆腿	摆腿迅速无停顿
		推手	倒肩推手,成骑撑稳定
	骑撑后腿向前摆越转体 180°成支撑	倒重心、转体	向侧后方倒肩,单臂支撑稳定,转体顺畅,先转体后抓杠
		支撑稳定性	支撑稳定

表 4 四级测评内容及要求（续）

测评内容		观测点	合格要求
单杠	支撑后回环	倒肩	梗头倒肩迅速
		回环	小腹贴杠,直体回环,可微屈髋
		支撑	抬上体制动腿一次用力,成支撑稳定
	支撑后摆转体 90°下	后摆	后摆高度高于肘关节
		转体	推手有力,转体到位,落地前完成转体 90°
		腾空	腾空明显
		落地	并腿落地,屈膝缓冲站稳,单手抓握杠

4.2.5 五级达标要求

应按表 5(男生)、表 6(女生)的要求,从技巧、支撑跳跃、双杠和单杠类任意选取 3 项,各观测点每名测评员均判定合格后即为达标。

表 5 男生五级测评内容及要求

测评内容		观测点	合格要求
技巧	鱼跃前滚翻成站立	跃起高度	跃起高于腰部水平线
		跃起远度	跃起撑手远度大于 100 cm
		撑手	撑手屈臂缓冲
		团身起	团身抱膝,团身前滚翻连贯、流畅
	单腿前踢跳转 180°成后举腿单脚站立	踢腿高度	单腿前踢高于 45°
		转体角度	转体角度停止于 180°
		后举腿单脚站立	屈膝缓冲成单脚站立后举腿高于 45°
	侧搬腿平衡 2 s	侧搬腿高度	侧搬腿高于髋水平面,单腿支撑,挺胸抬头
		平衡稳定性	单腿直膝站立不少于 2 s
	单臂侧手翻并步向外转体 90°成站立	侧手翻经单臂支撑	经过分腿单臂倒立时肩关节和髋关节伸直与地面垂直
		倒立时两腿分开角度	经分腿倒立时两腿分开大于 135°
		两脚依次落地	两脚依次落地在一条直线上成侧平举开立
		并步向外转体 90°成站立	向外转体 90°,方向正,脚并拢直立
	直体前倒成单腿后举俯撑平衡 2 s	撑手屈臂缓冲	撑手屈臂缓冲成俯撑动作连贯协调
		膝关节	支撑腿和后举腿膝关节伸直
		举腿角度	后举腿高于水平线 45°
		静止时间	平衡静止时间不少于 2 s
	俯撑单腿全旋转体 180°成仰撑 2 s	膝关节、脚触地	单腿后举和单腿全旋膝关节伸直
		转体角度	依次推手转体与单腿全旋配合连贯协调,转体 180°成仰撑
		仰撑静止时间	仰撑静止时间不少于 2 s

表 5 男生五级测评内容及要求（续）

测评内容		观测点	合格要求
技 巧	直角坐后倒成肩臂 倒立 2 s	肩臂支撑	双臂伸直、手掌压地支撑肩倒立
		倒立角度	倒立时身体伸直与地面垂直
		静止时间	静止时间不少于 2 s
	前倒团身滚动成站立	前倒团身滚动	前倒与团身滚动配合,连贯协调;团身时髋角小于 45°, 大腿与小腿夹角小于 45°
		前滚顺势成站立	团身抱膝前滚顺势由蹲成站立连贯协调
	蹬子挺身跳	双手依次撑地经倒立	双手依次撑地,在垂直面之前并腿,经过倒立时肩关节和 髋关节伸直与地面垂直
		单臂支撑内转 90°	单臂支撑与内转 90°配合连贯协调
		挺身跳	并腿挺身跳有背弓姿势
	支 撑 跳 跃	纵箱分腿腾越	上板起跳
推手			含胸摆臂、两手同时积极、主动远撑跳箱, 并迅速推离跳箱;支撑时屈肘不超过 45°
空中姿势			充分展体,两腿夹角大于 90°有第二腾空;屈腿不超过 45°
落地			并腿落地,屈膝缓冲站稳
双 杠	杠中跳起成挂臂支撑	挂臂支撑	直体挂臂,两腿并拢
	挂臂摆动前摆上 成分腿坐	前摆上	挂臂前摆过杠面,两臂压杠推撑上成支撑,支撑时臀部过杠面
		分腿坐	两腿同时回落成分腿坐,上体正直
	滚杠成分腿坐	握杠手法	握杠时掌根相对、掌心向内
		滚杠部位	以腰骶部着杠滚杠
		滚杠时两腿开度	分腿开度大于 90°
		滚杠流畅性	滚杠连贯流畅,无停顿
	慢起肩倒立 2 s	慢起过程	分肘、肩部撑杠,提臀立腰,分腿匀速慢起成肩倒立,分腿开度大于 90°
		肩倒立 2 s	倒立时身体垂直于地面,停止时间不少于 2 s
	前滚翻成分腿坐	前滚翻	保持分肘肩部撑杠,低头、屈髋、并腿前滚, 臀部在杠水平面上
		分腿坐	双手迅速换握杠,同时推撑杠,两腿伸直、分开, 分腿坐时上体正直
	双腿弹杠并腿进杠 支撑摆动 1 次	双腿弹杠进杠	双腿弹杠有力,并腿进杠
		支撑摆动	两腿并拢摆动,摆动时直臂支撑, 前摆肩角大于 30°,后摆过杠面
	后摆挺身下	后摆挺身与落地	后摆顶肩,高度高于肘关节;有挺身动作, 并腿落地,屈膝并腿站稳
单 杠	跑动外挂膝上成骑撑	跑动、外挂膝	向前跑动顺畅,外挂膝稳固
		摆腿	向后摆腿加速
		直臂压杠	直臂压杠成骑撑
		骑撑稳定性	一次用力完成骑撑,骑撑稳定

表 5 男生五级测评内容及要求（续）

测评内容		观测点	合格要求
单杠	骑撑前回环	提升重心	骑撑重心升高
		向前远跨	前腿向前向远跨
		上体前倒、回环	倒肩迅速，分腿大，回环顺畅
		跟上体成骑撑	主动跟上体，制动腿成骑撑，一次用力
	骑撑后腿向前摆越成后撑	摆腿，推手	摆腿迅速，倒肩推手
		后撑稳定性	成后撑稳定
	后撑前摆挺身下	摆腿	并腿前摆双腿达到杠水平
		推手	推手有力
		展体	展体明显，有挺身动作，腾空明显
		落地	落地点离单杠距离大于 50 cm，并腿落地，屈膝缓冲站稳

表 6 女生五级测评内容及要求

测评内容		观测点	合格要求
技巧	远撑前滚翻成站立	撑手远度	撑手远度大于 70 cm
		撑手屈臂缓冲	双手撑垫时屈臂缓冲与团身前滚翻配合连贯协调
		团身起	团身前滚翻角小于 45°，大腿与小腿夹角小于 45°
	前踢腿交换腿转体 180°成单脚站立	前踢腿高度	单腿前踢高于 45°
		转体角度	转体停止于 180°
		单脚站立	屈膝缓冲成单脚站立后举腿与支撑腿夹角不小于 45°
	后滚翻直腿起	滚翻身体角度	滚翻屈体角度小于 90°
		推手	滚翻过程中双手推撑有力
		直膝	并腿直膝、双脚着地推起成站立
	侧搬腿平衡 2 s	搬腿角度	两手前搬一侧腿角度大于 135°
		膝关节	支撑腿与搬起的腿膝关节伸直
		单腿支撑身体立直	单脚支撑挺直身体与地面垂直
		静止时间	静止时间不少于 2 s
	单臂侧手翻	经单臂支撑侧翻	经过单臂支撑的分腿倒立时肩关节和髋关节伸直，身体与地面垂直
		分腿倒立角度	经分腿倒立时两腿分开大于 135°
		两脚依次落地	两脚依次落地在一条直线上成侧平举开立
	三步助跑跨跳	跨跳高度	跨跳高度高于腰部水平线
		跨跳开度	空中两腿之间角度大于 180°
	毽子挺身跳	双手依次撑地	双手依次撑地，在垂直面之前并腿，经过倒立时肩关节和髋关节伸直与地面垂直
		单臂支撑内转 90°	单臂支撑与内转 90°配合连贯协调
		挺身跳	并腿挺身跳有背弓姿势

表 6 女生五级测评内容及要求（续）

测评内容		观测点	合格要求
支撑跳跃	斜进直角腾越	上板起跳	助跑有节奏,单脚踏跳有力,蹬踏、摆腿协调配合
		支撑推手	经单臂支撑迅速过渡到双臂直臂支撑,顶肩推手明显;臀、腿无触碰箱体
		身体姿势	在跳箱上经直角支撑,并腿高举,脚尖高于肘水平
		落地	并腿落地,屈膝缓冲站稳
双杠	杠中跳上前摆成分腿坐	支撑前摆	直臂支撑,前摆时两腿并拢
		分腿坐	两腿同时落成分腿坐,上体正直
	滚杠成分腿坐	握杠手法	握杠时掌根相对、掌心向内
		滚杠部位	以腰骶部着杠滚杠
		滚杠时两腿开度	分腿开度大于 90°
		滚杠流畅性	滚杠连贯流畅,无停顿
	前进 1 次成外侧坐	体前握杠,并腿进杠前摆	挺髌立腰,换手体前直臂撑杠,顺势后摆并腿进杠;直臂支撑前摆,前摆时两腿并拢
		外侧坐	两腿同时落成外侧坐,上体正直,外侧腿后伸,内侧腿折叠,膝关节角度小于 90°
	向内转体 180°成分腿坐	向内转体 180°	外侧腿摆越两杠时向内转体 180°,两腿伸直
		分腿坐	撑杠转体成分腿坐时直臂;分腿坐时上体正直
	双腿弹杠并腿进杠支撑摆动 1 次	双腿弹杠进杠	双腿弹杠有力,并腿进杠
		支撑摆动	支撑摆动时直臂支撑,两腿并拢,前摆肩角大于 30°,后摆过杠面
	前摆挺身下	前摆、越杠、挺身	并腿前上摆;越杠后挺身展髌,越杠高度高于杠面 10 cm
		落地	并腿落地,屈膝缓冲站稳
单杠	单脚蹬地翻上成支撑	拉引、蹬地摆腿、贴杠	拉引重心靠近杠,蹬地摆腿有力,小腹贴杠
		抬上体、支撑	抬上体有控制,成支撑稳定,一次用力
	单腿摆越成骑撑	摆腿	摆腿迅速
		推手、骑撑	倒肩推手,成骑撑稳定
	骑撑后腿向前摆越成后撑	摆腿、推手	摆腿迅速,倒肩推手
		后撑稳定性	成后撑时身体无晃动
	后撑前摆下	摆腿	并腿前摆双腿达到杠水平
		推手	推手有力,腾空明显
		落地	落地点离单杠距离大于 50 cm,并腿落地,屈膝缓冲站稳

4.2.6 六级达标要求

应按表 7(男生)、表 8(女生)的要求,从技巧、支撑跳跃、双杠和单杠类任意选取 3 项,各观测点每名测评员均判定合格后即为达标。

表 7 男生六级测评内容及要求

测评内容		观测点	合格要求
技巧	助跑前手翻	蹬地、摆腿	蹬地、摆腿协调连贯,直臂撑手摆腿经倒立
		顶肩、推手	顶肩、推手有力,身体有腾空
		并腿落地	并腿时直膝
			前脚掌先着地,并腿落地
	鱼跃前滚翻直腿起	跃起高度	跃起高度高于腰部水平线
		跃起远度	跃起撑手远度大于 100 cm
		撑手	撑手屈臂缓冲
		滚翻	直腿滚翻,滚动圆滑,直腿起
	倒立转体 180° 屈体落成站立	倒立	直臂倒立支撑,身体垂直于地面
		转体角度	单臂支撑转体 90°,转体停止于 180°
		膝关节	膝关节始终保持伸直
	单臂侧手翻 2 次	经分腿单臂倒立角度	经过分腿单臂倒立时身体与地面垂直,两腿分开大于 135°
		方向正	沿直线做侧手翻
		连接流畅性	2 次单臂侧手翻连接流畅
	并步向外转体 90° 成站立	并步外转 90°	向外转体 90°,方向正确,脚并拢直立
	直腿后滚翻经倒立 屈体落下成站立	直腿屈体后倒支撑	直腿屈体后倒支撑与滚动配合连贯协调
		膝关节	滚翻、倒立、屈体落下无屈膝
		倒立	经过倒立支撑,身体垂直于地面
		屈体落下	屈体落下髋角小于 90°
	前踢腿跳转 180° 交换腿成一腿后举 单脚站立	前踢腿高度	单腿前踢高于 45°
		前踢跳转交换腿	跳转达到 180°,角度准确;前踢与跳转 180° 交换腿落地配合连贯协调
		落地	单腿屈膝缓冲成站立后举腿高于 45°,落地站稳
	蹬子接屈体分腿跳	双手依次撑地经倒立	双手依次撑地,经倒立时肩关节和髋关节伸直与地面垂直
		单臂支撑内转 90°	单臂支撑与内转 90°配合连贯协调
		屈体分腿跳	屈体分腿跳腿与躯干夹角小于 90°,分腿开度大于 90°; 分腿跳腿伸直
支撑跳跃	纵箱屈腿腾越	上板起跳	助跑有节奏,单脚蹬地上板,双脚踏跳,踏跳有力
		第一腾空	含胸摆臂、双手远撑,有明显的第一腾空;双腿并拢
		推手	双腿后摆高于肘水平;双手同时推撑,推手迅速、 果断、有力;屈膝、收髋小于 90°
		第二腾空	有明显的第二腾空,展体充分,双腿并拢; 身体保持平衡
		落地	并腿落地,屈膝缓冲站稳;落地远度大于 120 cm

表 7 男生六级测评内容及要求（续）

测评内容		观测点	合格要求
双杠	长振屈伸上	跳起经直角悬垂前摆	跳起屈髋经直角悬垂前摆,过杠下垂直部位后髋关节自然伸展;无拉肩、脚蹬地动作
		收髋屈体悬垂回摆	回摆时充分屈髋收腿成屈体悬垂,髋角小于 45°
		伸髋、两臂压杠成支撑	回摆过垂面后向前上方伸髋,两臂压杠,及时跟肩、梗头压上成直臂支撑
	支撑后摆成肩倒立	支撑后摆	直臂支撑,后摆高于水平面 45°以上
		屈臂成肩倒立	有控制地屈臂、分肘肩部撑杠成肩倒立;肩倒立时紧腰、身体垂直于地面,髋角大于 135°
		肩倒立稍停顿	肩倒立有停顿
	前滚挂臂后摆上	前滚翻成挂臂	保持分肘肩部撑杠,屈体并腿前滚,及时换握手成屈体挂臂支撑
		后摆上	拉杠、屈肘,肩部前移接近握点,两腿向前上方远伸送髋,后摆向后上方摆腿,两臂压杠、推杠成支撑,肘关节角度大于 90°
	前摆向内转体 180°下	前摆向内转体 180°	直臂前摆并腿越杠,向内转体;越杠高度高于杠面 10 cm,落地前完成转体 180°
		落地	并腿落地,屈膝缓冲站稳
单杠	跳上成正握杠悬垂	手握杠	正握杠、同肩宽
		身体控制	身体垂直、静止不动
	摆动屈伸上成支撑	收腹举腿	向前放浪充分,收腹举腿靠近杠
		伸腿制动	伸腿迅速有制动
		压臂跟上体成支撑	直臂压臂跟上体成支撑
	支撑后回环	倒肩	梗头倒肩迅速
		回环	小腹贴杠,直体回环,可微屈髋
		支撑	抬上体制动腿,成支撑稳定
	支撑后倒弧形前摆	后倒	梗头含胸后倒肩,手压杠腹部贴杠
		弧形前摆腿前伸	稍屈髋经弧形前摆举腿向前上方伸腿同时手向后直臂引杠开肩,身体经弧形抛物线前摆
	后摆挺身下	后摆	后摆过杠垂直面 45°以上
		推手	推手有力
		腾空	腾空挺身明显
		落地	并腿落地,屈膝缓冲站稳

表 8 女生六级测评内容及要求

测评内容		观测点	合格要求
技巧	挺身跳接狼跳	挺身跳	并腿挺身跳展体大于 180°
		动作连贯性	挺身跳接狼跳连接无停顿
		狼跳	狼跳大腿与上体角度小于 90°
	单臂侧手翻 2 次	经分腿单臂倒立角度	经过分腿单臂倒立时身体与地面垂直,两腿分开大于 135°
		方向正	沿直线做侧手翻
		连接流畅性	2 次单臂侧手翻连接流畅
	单足立转 540°	膝关节	单足提踵支撑直膝转体
		立转	立转达到 540°,转体时身体垂直于地面,保持平衡
	连续跨跳 2 次	跨跳高度	跨跳高度高于腰部水平线
		跨跳开度	空中两腿开度不小于 120°
		流畅性	动作流畅
	前踢腿跳转 180° 交换腿成一腿后举 单脚站立	前踢腿高度	单腿前踢高于 45°
		前踢跳转交换腿	跳转达到 180°,角度准确; 前踢与跳转 180°交换腿落地配合连贯协调
		落地	单腿屈膝缓冲成站立后举腿高于 45°,落地站稳
	头手倒立前滚翻成 直角坐	头手倒立	头手倒立身体直、平衡、稳定
		前滚翻	身体重心前移、低头,依次经肩、背、腰、臀滚动
		直角坐	直角坐时,并腿、直膝、髋角 90°
	后倒经单肩挺身后 滚翻成俯撑	经单肩后滚翻	一臂侧举单手推撑,经单肩后滚翻时有控制地保持平衡
		挺身	伸膝、挺髋、身体成背弓,经胸至腿缓冲落地成俯撑
		流畅性	没有出现停顿
	跪跳起	跪姿脚背	跪姿脚背贴地
		摆臂	直臂摆臂有制动
		脚背压地助跳	跳起时脚背压地助跳
支撑跳跃	蹬子接屈体分腿跳	双手依次撑地经倒立	双手依次撑地,经倒立时肩关节和髋关节伸直与地面垂直
		单臂支撑内转 90°	单臂支撑与内转 90°配合连贯协调
		屈体分腿跳	屈体分腿跳腿与躯干夹角小于 90°,分腿开度大于 90°; 分腿跳腿伸直
	横箱分腿腾越	上板起跳	单脚蹬地上板,双脚踏跳,踏跳有力
		第一腾空	含胸摆臂,肩角大于 90°;有明显的第一腾空, 空中分腿不超过肩宽
		推手	双腿后摆高于肘水平;双手同时推撑,顶肩推手迅速、 果断、有力
		第二腾空	有明显的第二腾空和空中展体,分腿开度大于 90°, 身体保持平衡
		落地	并腿落地,屈膝缓冲站稳;落地远度大于 100 cm

表 8 女生六级测评内容及要求（续）

测评内容		观测点	合格要求
双杠	杠端跳上成支撑	杠上支撑	直臂支撑,两腿并拢
	前摆成分腿坐	支撑前摆	直臂支撑,前摆时两腿并拢
		分腿坐	两腿同时落杠成分腿坐,上体正直
	前进 1 次成分腿坐	体前握杠,并腿进杠前摆	挺髋、立腰,换身体前直臂撑杠,顺势并腿进杠前摆; 前摆时直臂支撑,两腿并拢
		分腿坐	两腿同时落杠成分腿坐,上体正直
	前滚翻成分腿坐	前滚翻	两手体前靠近大腿内侧握杠,两肘外张,肩部撑杠, 低头提臀,并腿前滚,臀部在杠水平面上
		分腿坐	双手迅速换握杠,同时推撑杠,两腿伸直、分开, 分腿坐时上体正直
	双腿弹杠并腿进杠 支撑后摆	双腿弹杠进杠,支撑后摆	双腿弹杠有力,并腿进杠,直臂支撑摆动,保持身体平衡
	前摆向内转体 90°下	前摆向内转 90°	前摆并腿越杠,向内转体;前摆时直臂支撑, 越杠高度高于杠面 10 cm,落地前完成转体 90°
		落地	并腿落地,屈膝缓冲站稳
单杠	双脚蹬地翻上成支撑	拉引、举腿、贴杠	拉引重心靠近杠,向后举腿有力,小腹贴杠
		抬上体、支撑	缓慢抬上体有控制,成支撑稳定,一次用力
	单腿摆越成骑撑	摆腿、越杠	摆腿迅速,一次完成越杠
		推手、骑撑	倒肩推手,成骑撑稳定
	骑撑前回环	提升重心	骑撑重心升高
		向前远跨	前腿向前向远跨
		上体前倒、回环	倒肩迅速,分腿大,回环顺畅
		跟上体成骑撑	主动跟上体,制动腿成骑撑,一次用力
	后腿向前摆越转体 180°成支撑	倒重心	敢于向侧后方倒肩,单臂支撑稳定转体顺畅, 先转体,再抓杠
		转体	成支撑稳定
	支撑后回环	倒肩	梗头倒肩迅速
		回环	小腹贴杠,直体回环,微屈髋大于 90°
		支撑	抬上体制动腿,成支撑稳定,一次用力
	后摆挺身下	后摆	后摆高度达杠水平上 30°
		推手	推手有力
		腾空	腾空挺身明显
		落地	并腿落地,屈膝缓冲站稳

5 运动能力测评

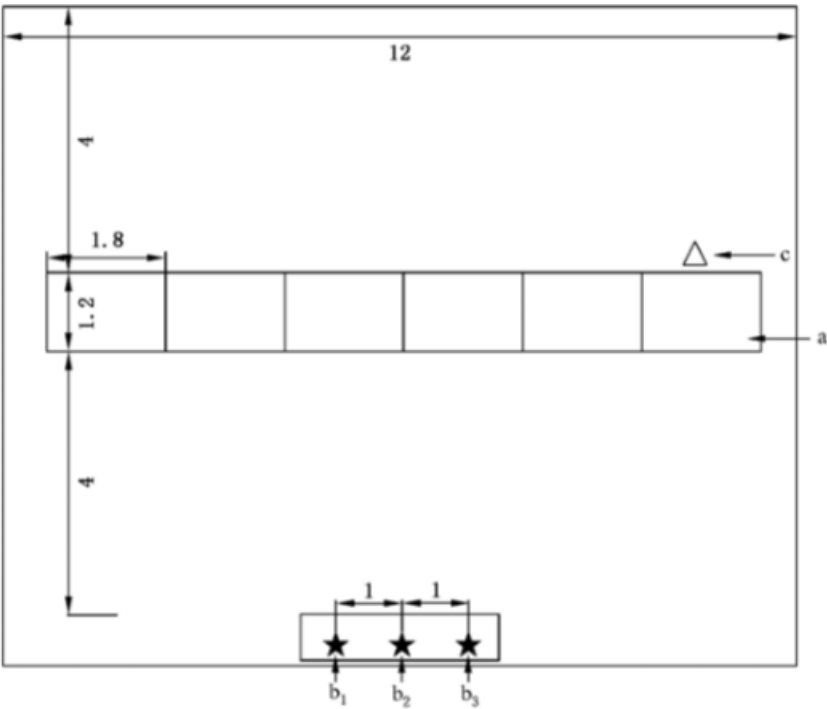
5.1 一级测评

5.1.1 技巧

5.1.1.1 场地器材

测评场地、器材按如下规定：

- a) 场地：平整场地(长×宽≥10 m×10 m)1块,如图 1 所示；
 - b) 器材：体操垫(长×宽×高=1.8 m×1.2 m×0.1 m)6块,应符合 GB/T 19851.2 的相关规定。
- 单位为米



- 标引序号说明：
- a —— 体操垫；
 - b₁、b₂、b₃ —— 测评员位置；
 - c —— 受测者位置。

图 1 技巧测试测试示意图

5.1.1.2 测评员工作

测评工作应由 3 名测评员完成,其测评工作包括但不限于：

- a) 3 名测评员在技巧垫子一侧 4 m 外、间距 1 m 并排就座；
- b) 每名测评员依据技巧的观测点对受测者完成情况进行测评,按照合格要求独立给出评价结果。

5.1.1.3 测试步骤

受测者测试步骤如下：

- a) 听到测试开始指令后,受测者应立正面向测评员举右手示意,以两臂侧举作为开始姿势,在 10 s 内开始测试；

- b) 应在 90 s 内完成技巧一级规定成套动作:前滚翻成直角坐—仰卧推起成桥慢落下成仰卧一直角坐—单腿后摆成纵叉 2 s—转体 90°成横叉 2 s—转体 90°单腿前摆成直角坐—后滚翻成蹲撑—前滚翻成蹲撑—直体跳转 180°成站立;
- c) 应以两臂侧举作为结束姿势。
- 每名测试者 1 次测试机会。

5.1.2 支撑跳跃

5.1.2.1 场地器材

测评场地、器材按如下规定:

- a) 场地:平整场地(长 \times 宽 $\geq 15\text{ m}\times 8\text{ m}$)1块,如图2所示;
- b) 器材:助跳板(长 \times 宽 \times 高 $=1.2\text{ m}\times 0.6\text{ m}\times 0.2\text{ m}$)1块、体操垫(长 \times 宽 \times 高 $=1.8\text{ m}\times 1.2\text{ m}\times 0.1\text{ m}$)2块、山羊(长 \times 宽 \times 高 $=0.50\text{ m}\times 0.35\text{ m}\times 1.10\text{ m}$)1个,应符合GB/T 19851.2的相关规定。

单位为米

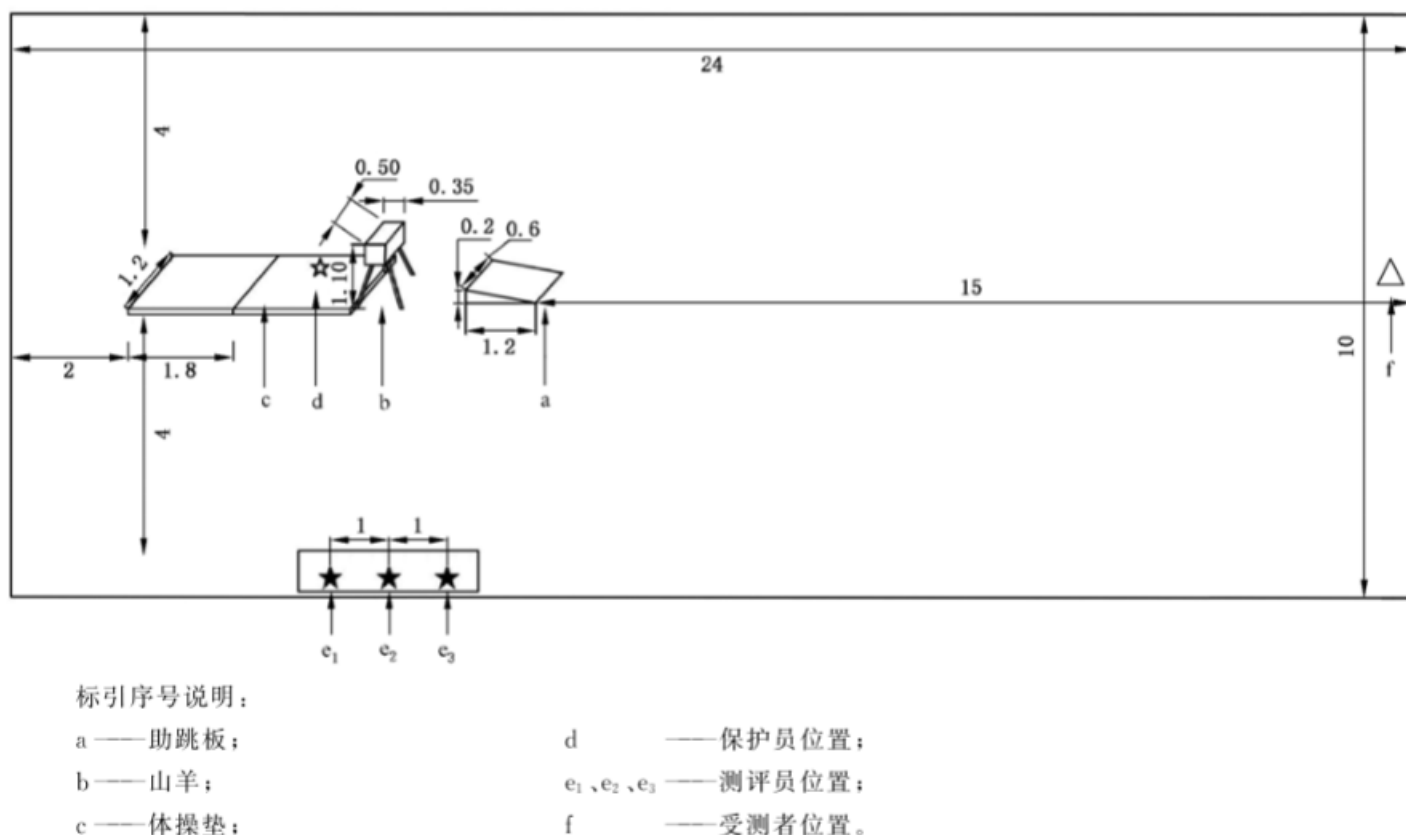


图 2 支撑跳跃一级测试示意图

5.1.2.2 测评员工作

测评工作应由 3 名测评员完成,其测评工作包括但不限于:

- 3 名测评员在助跳板一侧 4 m 外、间距 1 m 并排就座；
- 每名测评员依据支撑跳跃的观测点对受测者完成情况进行测评,按照合格要求独立给出评价结果。

5.1.2.3 测试步骤

受测者测试步骤如下:

- a) 听到测试开始指令后,受测者应立正面向测评员举右手示意,以两臂侧举作为开始姿势,在 10 s 内开始测试;
 - b) 应在 30 s 内完成支撑跳跃一级规定动作:山羊分腿腾越;
 - c) 应以两臂侧举作为结束姿势。
- 每名测试者 1 次测试机会。允许 1 名保护员在现场保护受测者。

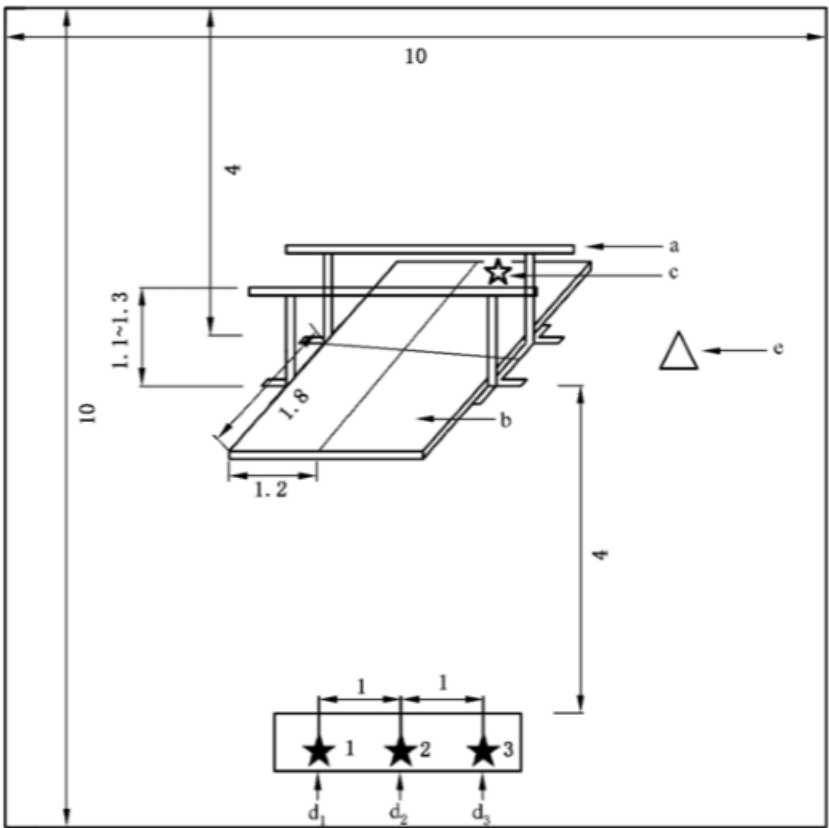
5.1.3 双杠

5.1.3.1 场地器材

测评场地、器材按如下规定:

- a) 场地:平整场地(长×宽≥10 m×8 m)1 块,如图 3 所示;
- b) 器材:双杠(高 1.1 m~1.3 m)1 副、体操垫(长×宽×高=1.8 m×1.2 m×0.1 m)4 块、镁粉(体操运动专用),应符合 GB/T 19851.2 双杠的相关规定。

单位为米



标引序号说明:

- | | |
|-----------|--------------------------------|
| a——双杠; | d_1 、 d_2 、 d_3 ——测评员位置; |
| b——体操垫; | e——受测者位置。 |
| c——保护员位置; | |

图 3 双杠测试示意图

5.1.3.2 测评员工作

测评工作应由 3 名测评员完成,其测评工作包括但不限于:

- a) 3 名测评员在双杠器械一侧 4 m 外、间距 1 m 并排就座;
- b) 每名测评员依据双杠的观测点对受测者完成情况进行测评,按照合格要求独立给出评价结果。

5.1.3.3 测试步骤

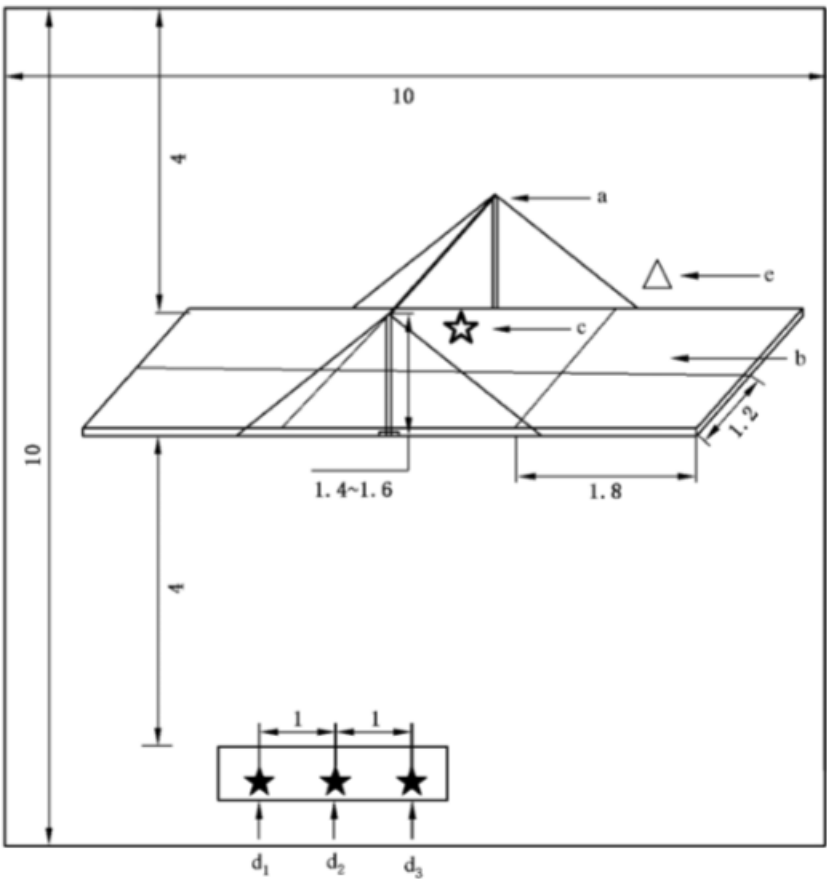
- 受测者测试步骤如下：
- a) 听到测试开始指令后，受测者应立正面向测评员举右手示意，以两臂侧举作为开始姿势，在 10 s 内开始测试；
 - b) 应在 60 s 内完成双杠一级规定成套动作：杠中站立（可垫高垫）跳上成支撑—前摆成分腿坐—双腿弹杠并腿进杠后摆—杠中跳下；
 - c) 应以两臂侧举作为结束姿势。
- 每名测试者 1 次测试机会。允许 1 名保护员在现场保护受测者。

5.1.4 单杠

5.1.4.1 场地器材

- 测评场地、器材按如下规定：
- a) 场地：平整场地（长×宽≥10 m×10 m）1 块，如图 4 所示；
 - b) 器材：单杠（高 1.4 m~1.6 m）1 副、体操垫（长×宽×高=1.8 m×1.2 m×0.1 m）6 块、落地垫（长×宽×高=3.0 m×2.0 m×0.1 m）2 块、镁粉（体操运动专用），应符合 GB/T 19851.2 单杠的相关规定。

单位为米



- 标引序号说明：
- a —— 单杠；
 - b —— 体操垫；
 - c —— 保护员位置；
 - d₁、d₂、d₃ —— 测评员位置；
 - e —— 受测者位置。

图 4 单杠测试示意图

5.1.4.2 测评员工作

测评工作应由 3 名测评员完成,其测评工作包括但不限于:

- a) 3 名测评员在单杠器械一侧 4 m 外、间距 1 m 并排就座;
- b) 每名测评员依据单杠的观测点对受测者完成情况进行测评,按照合格要求独立给出评价结果。

5.1.4.3 测试步骤

受测者测试步骤如下:

- a) 听到测试开始指令后,受测者应立正面向测评员举右手示意,以两臂侧举作为开始姿势,在 10 s 内开始测试;
- b) 应在 60 s 内完成单杠一级规定成套动作:正握杠悬垂—悬垂转体 180°2 次—悬垂屈膝收腹举腿 2 次—悬垂起摆—悬垂摆动 2 次—后摆下;
- c) 应以两臂侧举作为结束姿势。

每名测试者 1 次测试机会。允许 1 名保护员在现场保护受测者。

5.2 二级测评

5.2.1 技巧

5.2.1.1 场地器材

测评场地、器材规定同 5.1.1.1。

5.2.1.2 测评员工作

测评员工作同 5.1.1.2。

5.2.1.3 测试步骤

受测者测试步骤如下:

- a) 听到测试开始指令后,受测者应立正面向测评员举右手示意,以两臂侧举作为开始姿势,在 10 s 内开始测试;
- b) 应在 90 s 内完成技巧二级规定成套动作:前滚翻交叉腿转体 180°成蹲撑—后倒成肩肘倒立 2 s—回落成蹲撑—后滚翻直腿起—燕式平衡 2 s—屈体前倒成单腿后举屈臂俯撑—单腿后摆并腿落下成立撑—侧手翻接并腿站立;
- c) 应以两臂侧举作为结束姿势。

每名测试者 1 次测试机会。

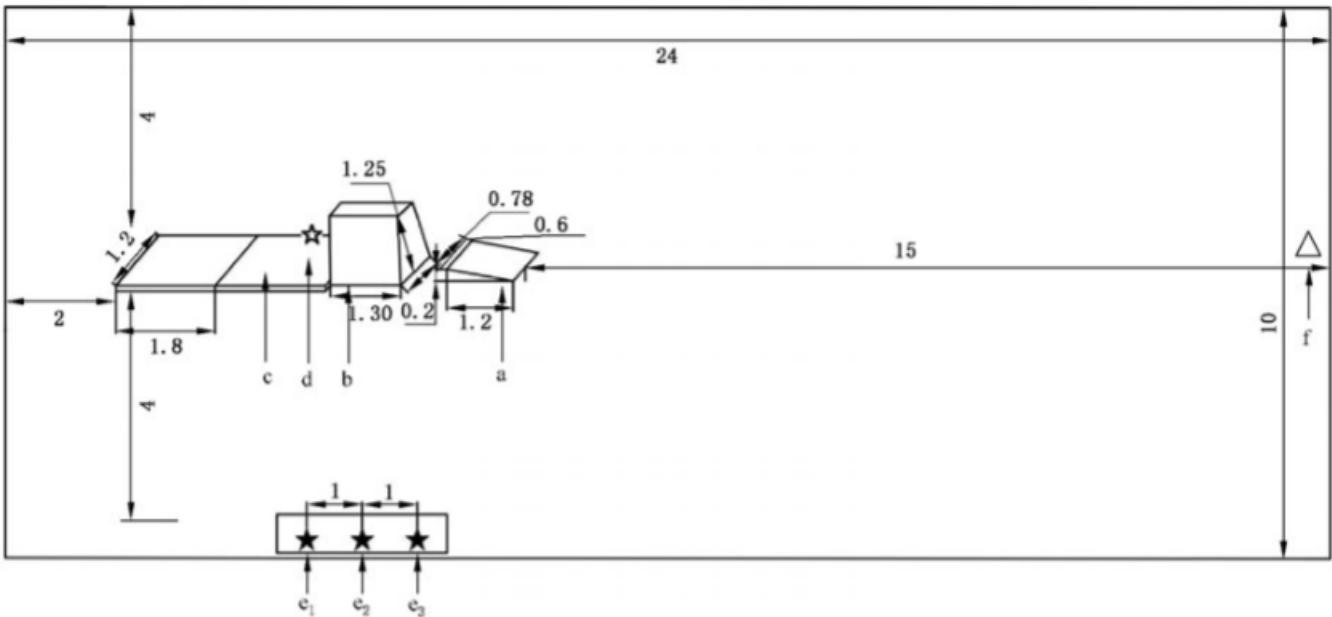
5.2.2 支撑跳跃

5.2.2.1 场地器材

测评场地、器材按如下规定:

- a) 场地:平整场地(长 \times 宽 $\geq 20\text{ m}\times 8\text{ m}$)1 块,如图 5 所示;
- b) 器材:助跳板(长 \times 宽 \times 高 $= 1.2\text{ m}\times 0.6\text{ m}\times 0.2\text{ m}$)1 块、体操垫(长 \times 宽 \times 高 $= 1.8\text{ m}\times 1.2\text{ m}\times 0.1\text{ m}$)2 块、跳箱(长 \times 宽 \times 高 $= 1.30\text{ m}\times 0.78\text{ m}\times 1.25\text{ m}$)1 个,应符合 GB/T 19851.2 的相关规定。

单位为米



- 标引序号说明：
- | | |
|-----------|--|
| a —— 助跳板； | d —— 保护员位置； |
| b —— 跳箱； | e ₁ 、e ₂ 、e ₃ —— 测评员位置； |
| c —— 体操垫； | f —— 受测者位置。 |

图 5 支撑跳跃二级测试示意图

5.2.2.2 测评员工作

测评工作应由 3 名测评员完成，其测评工作包括但不限于：

- a) 3 名测评员在落地垫前 4 m 外、间距 1 m 并排就座；
- b) 每名测评员依据支撑跳跃的观测点对受测者完成情况进行测评，按照合格要求独立给出评价结果。

5.2.2.3 测试步骤

受测者测试步骤如下：

- a) 听到测试开始指令后，受测者应立正面向测评员举右手示意，以两臂侧举作为开始姿势，在 10 s 内开始测试；
- b) 应在 30 s 内完成支撑跳跃二级规定动作：纵箱前滚翻；
- c) 应以两臂侧举作为结束姿势。

每名测试者 1 次测试机会。允许 1 名保护员在现场保护受测者。

5.2.3 双杠

5.2.3.1 场地器材

测评场地、器材规定同 5.1.3.1。

5.2.3.2 测评员工作

测评员工作同 5.1.3.2。

5.2.3.3 测试步骤

受测者测试步骤如下：

- a) 听到测试开始指令后，受测者应立正面向测评员举右手示意，以两臂侧举作为开始姿势，在 10 s 内开始测试；
- b) 应在 60 s 内完成双杠二级规定成套动作：杠中跳上前摆成外侧坐—向内转体 180°成分腿坐—举单腿成外侧坐—向外转体 180°下；
- c) 应以两臂侧举作为结束姿势。

每名测试者 1 次测试机会。允许 1 名保护员在现场保护受测者。

5.2.4 单杠

5.2.4.1 场地器材

测评场地、器材规定同 5.1.4.1。

5.2.4.2 测评员工作

测评员工作同 5.1.4.2。

5.2.4.3 测试步骤

受测者测试步骤如下：

- a) 听到测试开始指令后，受测者应立正面向测评员举右手示意，以两臂侧举作为开始姿势，在 10 s 内开始测试；
- b) 应在 60 s 内完成单杠二级规定成套动作：跳上成支撑（可垫高垫）—支撑前倒慢翻下成蹲悬垂—团身蹬杠穿臂前后翻成蹲悬垂—举单腿穿臂成单挂膝挺身悬垂—还原经蹲悬垂成直立；
- c) 应以两臂侧举作为结束姿势。

每名测试者 1 次测试机会。允许 1 名保护员在现场保护受测者。

5.3 三级测评

5.3.1 技巧

5.3.1.1 场地器材

测评场地、器材规定同 5.1.1.1。

5.3.1.2 测评员工作

测评员工作同 5.1.1.2。

5.3.1.3 测试步骤

受测者测试步骤如下：

- a) 听到测试开始指令后，受测者应立正面向测评员举右手示意，以两臂侧举作为开始姿势，在 10 s 内开始测试；
- b) 应在 90 s 内完成技巧三级规定成套动作：侧平衡 2 s—手倒立前滚翻—前滚翻成直角坐—后倒经单肩后滚翻成一腿后举的单膝跪撑平衡 2 s—跪跳起—直体跳转 180°成站立—侧手翻接并腿站立；

- c) 应以两臂侧举作为结束姿势。
- 每名测试者 1 次测试机会。

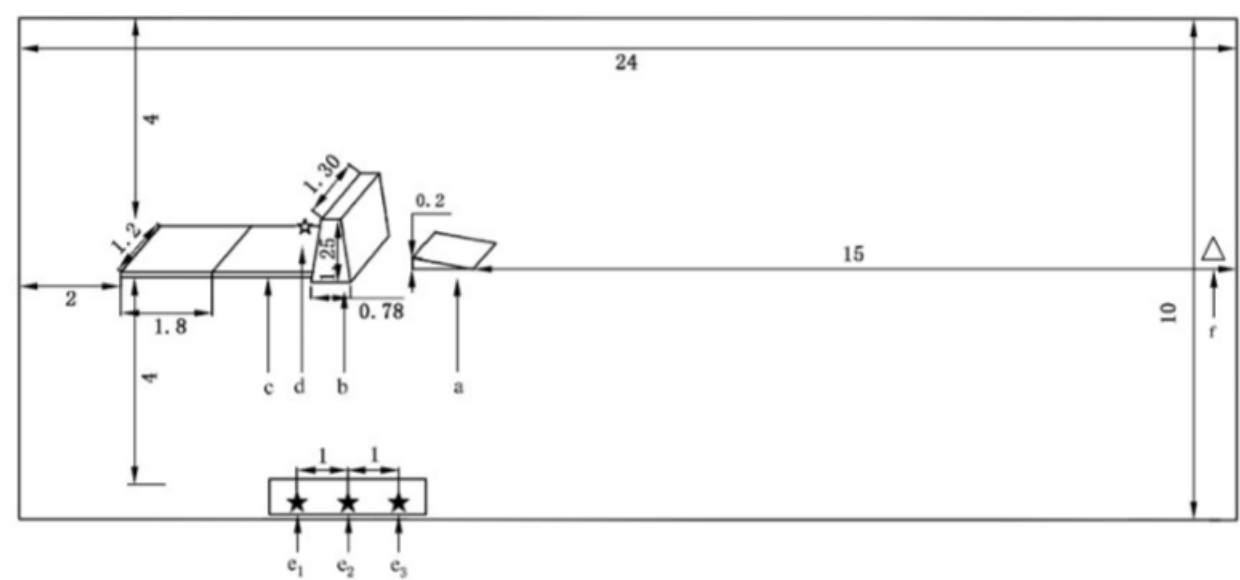
5.3.2 支撑跳跃

5.3.2.1 场地器材

测评场地、器材按如下规定：

- a) 场地：平整场地(长×宽≥20 m×8 m)1 块，如图 6 所示；
- b) 器材：助跳板(长×宽×高=1.2 m×0.6 m×0.2 m)1 块、体操垫(长×宽×高=1.8 m×1.2 m×0.1 m)2 块、跳箱(长×宽×高=1.30 m×0.78 m×1.25 m)1 个，应符合 GB/T 19851.2 的相关规定。

单位为米



标引序号说明：

- | | |
|-----------|--|
| a —— 助跳板； | d —— 保护员位置； |
| b —— 跳箱； | e ₁ 、e ₂ 、e ₃ —— 测评员位置； |
| c —— 体操垫； | f —— 受测者位置。 |

图 6 支撑跳跃三级测试示意图

5.3.2.2 测评员工作

测评员工作同 5.1.2.2。

5.3.2.3 测试步骤

受测者测试步骤如下：

- a) 听到测试开始指令后，受测者应立正面向测评员举右手示意，以两臂侧举作为开始姿势，在 10 s 内开始测试；
 - b) 应在 30 s 内完成支撑跳跃三级规定动作：横箱侧腾越；
 - c) 应以两臂侧举作为结束姿势。
- 每名测试者 1 次测试机会。允许 1 名保护员在现场保护受测者。

5.3.3 双杠

5.3.3.1 场地器材

测评场地、器材规定同 5.1.3.1(双杠高 1.3 m~1.7 m)。

5.3.3.2 测评员工作

测评员工作同 5.1.3.2。

5.3.3.3 测试步骤

受测者测试步骤如下：

- a) 听到测试开始指令后,受测者应立正面向测评员举右手示意,以两臂侧举作为开始姿势,在 10 s 内开始测试;
- b) 应在 60 s 内完成双杠三级规定成套动作:杠端跳上前摆成分腿坐—前进 1 次成外侧坐—越两杠下;
- c) 应以两臂侧举作为结束姿势。

每名测试者 1 次测试机会。允许 1 名保护员在现场保护受测者。

5.3.4 单杠

5.3.4.1 场地器材

测评场地、器材规定同 5.1.4.1。

5.3.4.2 测评员工作

测评员工作同 5.1.4.2。

5.3.4.3 测试步骤

受测者测试步骤如下：

- a) 听到测试开始指令后,受测者应立正面向测评员举右手示意,以两臂侧举作为开始姿势,在 10 s 内开始测试;
- b) 应在 60 s 内完成单杠三级规定成套动作:单脚蹬地翻上成支撑—单腿摆越成骑撑—骑撑后倒挂膝上—骑撑前腿向后摆越成支撑—后摆挺身下;
- c) 应以两臂侧举作为结束姿势。

每名测试者 1 次测试机会。允许 1 名保护员在现场保护受测者。

5.4 四级测评

5.4.1 技巧

5.4.1.1 场地器材

测评场地、器材规定同 5.1.1.1。

5.4.1.2 测评员工作

测评员工作同 5.1.1.2。

5.4.1.3 测试步骤

受测者测试步骤如下：

- a) 听到测试开始指令后,受测者应立正面向测评员举右手示意,以两臂侧举作为开始姿势,在10 s内开始测试;
- b) 应在90 s内完成技巧四级规定成套动作:前滚翻分腿起接跳起成站立—连续后滚翻2次—跳转360°—团身后倒经单肩挺身后滚翻成俯撑—提臀起成立撑—直腿后滚翻成站立—侧平衡2 s—侧手翻—脚落地向内转体90°成站立;
- c) 应以两臂侧举作为结束姿势。

每名测试者1次测试机会。

5.4.2 支撑跳跃

5.4.2.1 场地器材

测评场地、器材规定同5.3.2.1。

5.4.2.2 测评员工作

测评员工作同5.1.2.2。

5.4.2.3 测试步骤

受测者测试步骤如下：

- a) 听到测试开始指令后,受测者应立正面向测评员举右手示意,以两臂侧举作为开始姿势,在10 s内开始测试;
- b) 应在30 s内完成支撑跳跃四级规定动作:横箱屈腿腾越;
- c) 应以两臂侧举作为结束姿势。

每名测试者1次测试机会。允许1名保护员在现场保护受测者。

5.4.3 双杠

5.4.3.1 场地器材

测评场地、器材规定同5.1.3.1(双杠高1.3 m~1.7 m)。

5.4.3.2 测评员工作

测评员工作同5.1.3.2。

5.4.3.3 测试步骤

受测者测试步骤如下：

- a) 听到测试开始指令后,受测者应立正面向测评员举右手示意,以两臂侧举作为开始姿势,在10 s内开始测试;
- b) 应在60 s内完成双杠四级规定成套动作:杠端跳上前摆成分腿坐—前进1次并腿进杠支撑前摆—后摆转体180°成分腿坐—双腿弹杠并腿进杠后摆—前摆下;
- c) 应以两臂侧举作为结束姿势。

每名测试者1次测试机会。允许1名保护员在现场保护受测者。

5.4.4 单杠

5.4.4.1 场地器材

测评场地、器材规定同 5.1.4.1。

5.4.4.2 测评员工作

测评员工作同 5.1.4.2。

5.4.4.3 测试步骤

受测者测试步骤如下：

- a) 听到测试开始指令后,受测者应立正面向测评员举右手示意,以两臂侧举作为开始姿势,在 10 s 内开始测试;
- b) 应在 60 s 内完成单杠四级规定成套动作:双脚蹬地翻上成支撑—单腿摆越成骑撑—骑撑后腿向前摆越转体 180°成支撑—支撑后回环—支撑后摆转体 90°下;
- c) 应以两臂侧举作为结束姿势。

每名测试者 1 次测试机会。允许 1 名保护员在现场保护受测者。

5.5 五级测评

5.5.1 技巧

5.5.1.1 场地器材

测评场地、器材规定同 5.1.1.1。

5.5.1.2 测评员工作

测评员工作同 5.1.1.2。

5.5.1.3 测试步骤

受测者测试步骤如下。

- a) 听到测试开始指令后,受测者应立正面向测评员举右手示意,以两臂侧举作为开始姿势,在 10 s 内开始测试。
- b) 应在 90 s 内完成技巧五级规定成套动作:
 - 1) 男生:鱼跃前滚翻成站立—单腿前踢跳转 180°成后举腿单脚站立—侧搬腿平衡 2 s—单臂侧手翻并步向外转体 90°成站立—直体前倒成单腿后举俯撑平衡 2 s—俯撑单腿全旋转体 180°成仰撑 2 s—直角坐后倒成肩臂倒立 2 s—前倒团身滚动成站立—蹇子挺身跳;
 - 2) 女生:远撑前滚翻成站立—前踢腿交换腿转体 180°成单脚站立—后滚翻直腿起—侧搬腿平衡 2 s—单臂侧手翻—三步助跑跨跳—蹇子挺身跳。
- c) 应以两臂侧举作为结束姿势。

每名测试者 1 次测试机会。

5.5.2 支撑跳跃

5.5.2.1 场地器材

测评场地、器材按如下规定:

- a) 场地:平整场地(长×宽≥20 m×8 m)1块,男生如图 5,女生如图 7 所示;
- b) 器材:助跳板(长×宽×高=1.2 m×0.6 m×0.2 m)1块、体操垫(长×宽×高=1.8 m×1.2 m×0.1 m)2块、跳箱(长×宽×高=1.30 m×0.78 m×1.25 m)1个,应符合 GB/T 19851.2 的相关规定。

单位为米

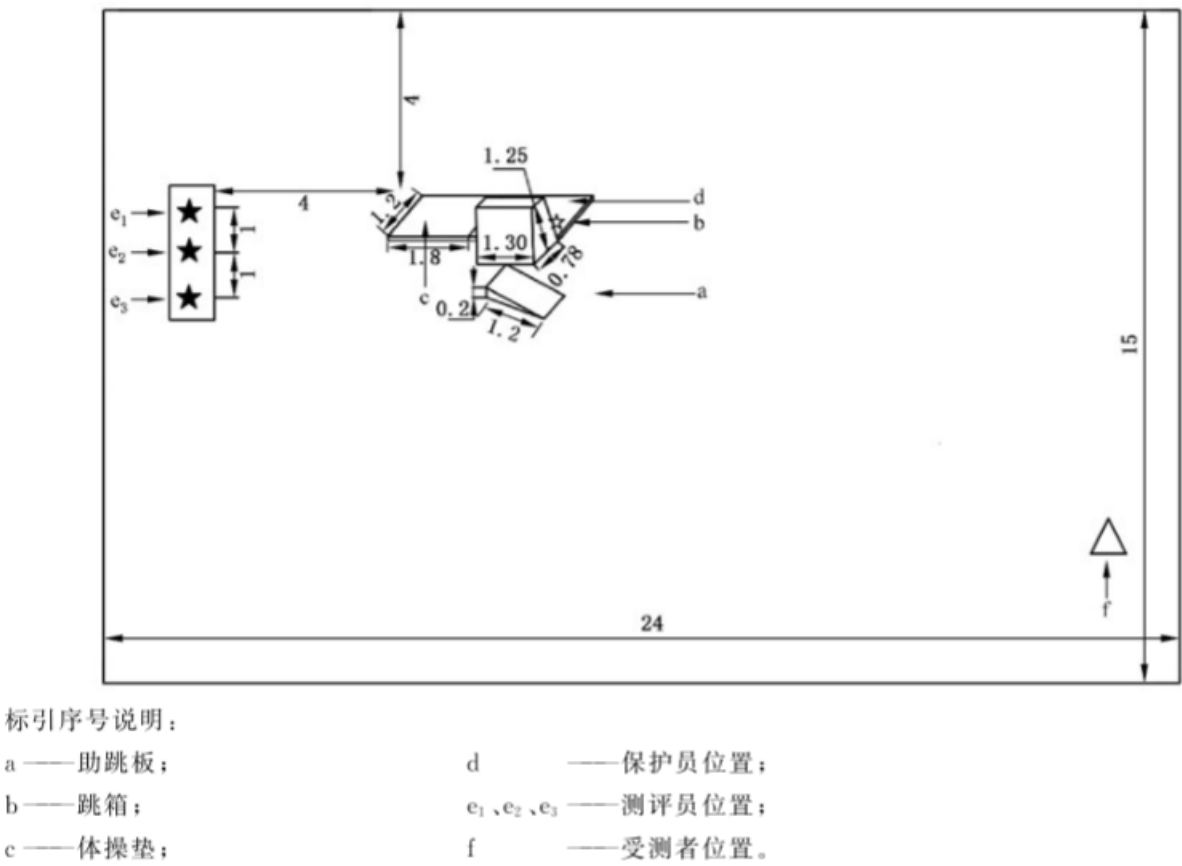


图 7 支撑跳跃五级测试示意图

5.5.2.2 测评员工作

测评工作应由 3 名测评员完成,其测评工作要求包括但不限于:

- a) 3 名测评员在体操垫前 4 m 外、间距 1 m 并排就座;
- b) 每名测评员依据支撑跳跃的观测点对受测者完成情况进行测评,按照合格要求独立给出评价结果。

5.5.2.3 测试步骤

受测者测试步骤如下。

- a) 听到测试开始指令后,受测者应立正面向测评员举右手示意,以两臂侧举作为开始姿势,在 10 s 内开始测试。
- b) 应在 30 s 内完成支撑跳跃五级规定动作:
 - 1) 男生:纵箱分腿腾越;
 - 2) 女生:斜进直角腾越。
- c) 应以两臂侧举作为结束姿势。

每名测试者 1 次测试机会。允许 1 名保护员在现场保护受测者。

5.5.3 双杠

5.5.3.1 场地器材

测评场地、器材规定同 5.1.3.1(双杠高 1.3 m~1.7 m)。

5.5.3.2 测评员工作

测评员工作同 5.1.3.2。

5.5.3.3 测试步骤

受测者测试步骤如下。

- a) 听到测试开始指令后,受测者应立正面向测评员举右手示意,以两臂侧举作为开始姿势,在 10 s 内开始测试。
- b) 应在 60 s 内完成双杠五级规定成套动作:
 - 1) 男生:杠中跳起成挂臂支撑—挂臂摆动前摆上成分腿坐—滚杠成分腿坐—慢起肩倒立 2 s—前滚翻成分腿坐—双腿弹杠并腿进杠支撑摆动 1 次—后摆挺身下;
 - 2) 女生:杠中跳上前摆成分腿坐—滚杠成分腿坐—前进 1 次成外侧坐—向内转体 180°成分腿坐—双腿弹杠并腿进杠支撑摆动 1 次—前摆挺身下。
- c) 应以两臂侧举作为结束姿势。

每名测试者 1 次测试机会。允许 1 名保护员在现场保护受测者。

5.5.4 单杠

5.5.4.1 场地器材

测评场地、器材规定同 5.1.4.1(单杠高 1.5 m~1.7 m)。

5.5.4.2 测评员工作

测评员工作同 5.1.4.2。

5.5.4.3 测试步骤

受测者测试步骤如下。

- a) 听到测试开始指令后,受测者应立正面向测评员举右手示意,以两臂侧举作为开始姿势,在 10 s 内开始测试。
- b) 应在 60 s 内完成单杠五级规定成套动作:
 - 1) 男生:跑动外挂膝上成骑撑—骑撑前回环—骑撑后腿向前摆越成后撑—后撑前摆挺身下;
 - 2) 女生:单脚蹬地翻上成支撑—单腿摆越成骑撑—骑撑后腿向前摆越成后撑—后撑前摆下。
- c) 应以两臂侧举作为结束姿势。

每名测试者 1 次测试机会。允许 1 名保护员在现场保护受测者。

5.6 六级测评

5.6.1 技巧

5.6.1.1 场地器材

测评场地、器材规定同 5.1.1.1。

5.6.1.2 测评员工作

测评员工作同 5.1.1.2。

5.6.1.3 测试步骤

受测者测试步骤如下。

- a) 听到测试开始指令后,受测者应立正面向测评员举右手示意,以两臂侧举作为开始姿势,在 10 s 内开始测试。
 - b) 应在 90 s 内完成技巧六级规定成套动作:
 - 1) 男生:助跑前手翻—鱼跃前滚翻直腿起—倒立转体 180°屈体落成站立—单臂侧手翻 2 次—并步向外转体 90°成站立—直腿后滚翻经倒立屈体落下成站立—前踢腿跳转 180°交换腿成一腿后举单脚站立—毽子接屈体分腿跳;
 - 2) 女生:挺身跳接狼跳—单臂侧手翻 2 次—单足立转 540°—连续跨跳 2 次—前踢腿跳转 180°交换腿成一腿后举单脚站立—头手倒立前滚翻成直角坐—后倒经单肩挺身后滚翻成俯撑—跪跳起—毽子接屈体分腿跳。
 - c) 应以两臂侧举作为结束姿势。
- 每名测试者 1 次测试机会。

5.6.2 支撑跳跃

5.6.2.1 场地器材

测评场地、器材规定男生同 5.2.2.1。

测评场地、器材规定女生同 5.3.2.1。

5.6.2.2 测评员工作

测评员工作同 5.1.2.2。

5.6.2.3 测试步骤

受测者测试步骤如下。

- a) 听到测试开始指令后,受测者应立正面向测评员举右手示意,以两臂侧举作为开始姿势,在 10 s 内开始测试。
 - b) 应在 30 s 内完成支撑跳跃六级规定动作:
 - 1) 男生:纵箱屈腿腾越;
 - 2) 女生:横箱分腿腾越。
 - c) 应以两臂侧举作为结束姿势。
- 每名测试者 1 次测试机会。允许 1 名保护员在现场保护受测者。

5.6.3 双杠

5.6.3.1 场地器材

测评场地、器材规定同 5.1.3.1(双杠高 1.3 m~1.7 m)。

5.6.3.2 测评员工作

测评员工作同 5.1.3.2。

5.6.3.3 测试步骤

受测者测试步骤如下。

- a) 听到测试开始指令后,受测者应立正面向测评员举右手示意,以两臂侧举作为开始姿势,在 10 s 内开始测试。
- b) 应在 60 s 内完成双杠六级规定成套动作:
 - 1) 男生:长振屈伸上—支撑后摆成肩倒立—前滚挂臂后摆上—前摆向内转体 180°下;
 - 2) 女生:杠端跳上成支撑—前摆成分腿坐—前进 1 次成分腿坐—前滚翻成分腿坐—双腿弹杠并腿进杠支撑后摆—前摆向内转体 90°下。
- c) 应以两臂侧举作为结束姿势。

每名测试者 1 次测试机会。允许 1 名保护员在现场保护受测者。

5.6.4 单杠

5.6.4.1 场地器材

测评场地、器材规定同 5.1.4.1(男生单杠高 2.6 m~2.8 m,女生单杠高同五级)。

5.6.4.2 测评员工作

测评员工作同 5.1.4.2。

5.6.4.3 测试步骤

受测者测试步骤如下。

- a) 听到测试开始指令后,受测者应立正面向测评员举右手示意,以两臂侧举作为开始姿势,在 10 s 内开始测试。
- b) 应在 60 s 内完成单杠六级规定成套动作:
 - 1) 男生:跳上成正握杠悬垂—摆动屈伸上成支撑—支撑后回环—支撑后倒弧形前摆—后摆挺身下;
 - 2) 女生:双脚蹬地翻上成支撑—单腿摆越成骑撑—骑撑前回环—后腿向前摆越转体 180°成支撑—支撑后回环—后摆挺身下。
- c) 应以两臂侧举作为结束姿势。

每名测试者 1 次测试机会。允许 1 名保护员在现场保护受测者。

参 考 文 献

- [1] 全国青少年运动技能等级标准研制组. 青少年体操运动技能等级标准与测试方法[M].北京:科学出版社,2018.
- [2] 吕万刚,胡建国,宋文利.体操[M].北京:北京体育大学出版社,2017.
- [3] 张涵劲.体操[M].北京:高等教育出版社,2015.
-

中 华 人 民 共 和 国
国 家 标 准
体操课程学生运动能力测评规范
GB/T 44097—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:155066·1-76065

版权专有 侵权必究



GB/T 44097—2024