

## 20 艺术体操

### 一、考试指标与所占分值

类别	专项素质		专项技术
考试指标	劈叉	下桥	身体动作技术 (20 分)
			器械基本技术 (20 分)
			自选成套动作 (40 分)
分值	10 分	10 分	80 分

### 二、考试方法与评分标准

#### (一) 专项素质

##### 1. 劈叉

(1) 考试方法: 考生在地板或地毯上进行左、右腿纵叉、横叉三种考试, 前后、左右腿分开成一条直线, 要求上体直立, 脚尖、膝盖伸直, 姿态准确。记录胯部离地面的高度。

(2) 评分标准: 考评员根据记录的高度, 参照劈叉评分表(表 20-1) 换算成得分, 三种劈叉的平均分为考生最后得分, 分数至多保留小数点后一位。

表 20-1 劈叉评分表

成绩 (厘米)	0	1-2	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-19	20 以上
分值	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0

##### 2. 下桥

(1) 考试方法: 考生两腿与肩同宽站立, 下桥要求两臂和腿尽量伸直, 髋充分向上顶起, 全脚掌着地。测量手中指指尖与脚后跟之间的距离。

(2) 评分标准: 考评员根据记录的距离, 参照下桥评分表(表 20-2) 换算成得分, 满分 10 分。

表 20-2 下桥评分表

成绩 (厘米)	15 以下	16-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	56-60	60 以上
分值	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0

#### (二) 专项技术

##### 1. 身体动作技术

(1) 考试方法: 考生在每一类身体动作中自选 3 个(不得重复)考核, 评定动作完成

情况。

(2) 评分标准：考评员参照身体技术评分细则（表 20-3），独立对跳步、转体、平衡、柔韧、波浪四类动作分别评定，每类动作 5 分。采用 10 分制评分，分数至多可到小数点后 1 位。

表 20-3 身体技术评分细则

等级	分值	评价标准			
		跳步	转体	平衡	柔韧/波浪
优	10-8.6 分	跳步有高度，开度在 180° 以上；空中姿态固定、优美。	身体控制好、转体时度数准确，姿态优美。	姿态固定并准确、动作有明显的停顿。	柔韧与波浪动作充分、动作幅度大，姿势固定。
良	8.5-7.6 分	跳步有一定高度，开度在 135° 以上；空中动作较固定、姿态较优美。	身体控制较好、转体时姿态较优美、结束时稍有移动。	姿态较固定并准确、动作有较明显的停顿。	柔韧与波浪动作较充分、动作较连贯、幅度较大。
中	7.5-6.0 分	跳步高度不充分，开度在 100° 以上；空中姿态一般。	身体控制一般、转体时姿态基本正确。	姿态基本固定、动作有停顿但不明显。	动作幅度一般，姿势基本固定，动作姿态一般。
差	6.0 分以下	跳步无高度，开度在 90° 以下；空中姿态差、动作不协调。	身体控制不好，有明显失误，转体中无姿态。	姿态不固定、技术不准确、动作无明显的停顿。	动作幅度小，姿态缺乏优美，动作技术不正确。

## 2. 器械基本技术

(1) 考试方法：考生自选绳、圈、球、棒、带 5 项器械中的 4 项，将每项器械的基本技术动作自编成小组合展示，时间为 30 秒至 45 秒。

(2) 评分标准：考评员参照器械基本技术评分细则（表 20-4），独立对四项器械基本技术分别评定，每项器械 5 分。采用 10 分制评分，分数至多可到小数点后 1 位。

表 20-4 器械基本技术评分细

		评价标准				
		绳	圈	球	棒	带
等级	分值	包括移动过绳小跳、过绳大跳、放单绳、持绳的中段、抛接。	包括身上滚圈、绕圈轴转动、穿圈结合身体难度、抛接（垂直/斜面）、翻转抛。	包括8字、反弹球、节奏性拍球、身上滚球、抛接。	包括小绕环、五花、不对称动作、小抛、抛接（单棒抛、双棒抛）。	包括蛇形、螺形、从带的图形中穿过、脱手小抛、抛接。
优	10-8.6分	技术正确，动作轻巧、有节奏，姿态优美，绳形直。	技术正确，动作圆滑、节奏稳定，姿态优美，圈面平稳、不颤抖。	技术正确，动作协调、轻松而柔和，节奏清晰，姿态优美，滚动圆滑、完整、不跳动。	技术正确，动作松弛、连贯、幅度大，姿态优美，转动平稳、均衡，五花的面正、准确。	技术正确，动作流畅、连贯、不出响声，摆幅均匀，姿态优美，带形好，整条带有5-6个带形。
	8.5-7.6分	技术基本正确，动作较轻巧、有节奏，完成动作时有小错误，姿态较优美，绳形较好。	技术基本正确，动作较圆滑、节奏较稳定，完成动作时有小错误，姿态较优美，圈面较平稳。	技术基本正确，动作较协调，完成动作时有小错误，但完成还比较柔和轻松，姿态较优美，滚动较平整。	技术基本正确，动作较连贯，幅度较大，完成动作时有小错误，姿态较优美，小环绕较平稳，五花的面比较准确。	技术正确，动作流畅、连贯、不出响声，摆幅均匀，姿态优美，带形好，整条带有5-6个带形。
中	7.5-6.0分	技术不太准确，完成动作时有明显失误，姿态一般，绳形不好。	技术不太准确，完成动作时有明显失误，节奏不太稳定，姿态一般，圈面不太好，有小颤抖。	技术不太准确，动作不太柔和，完成动作时有明显失误，姿态一般，滚动不圆滑，有小跳动。	技术不太准确，动作不太松弛，完成动作时有较明显失误，姿态一般，小环绕不连贯，五花的面不是很准确。	技术不太准确，动作不太流畅，完成动作时有明显失误，姿态一般，摆幅不均匀有响声，偶有打结，带形不太好
	6.0分以下	技术不正确，动作不轻巧、失去节奏感，完成动作时有较大失误，看不出完整的绳形。	技术不正确，动作不圆滑、失去节奏感，完成动作时有较大失误，圈面不好，颤抖较严重。	技术不正确，动作不协调、失去柔和感，完成动作时有较大失误，滚动不完整，跳动明显。	技术不正确，动作不连贯、失去松弛感，完成动作时有较大失误，小环绕不均衡，五花的面不准确。	技术不正确，动作不协调、失去连贯性，完成动作时有较大失误，带打结较多，基本无完整带形。
差						

### 3. 自选成套动作

(1) 考试方法：考生在 5 项器械中任选 1 项器械的成套动作参加考核，成套动作时间为 1 分 15 秒至 1 分 30 秒，难度动作要包括跳、转、平、柔。

(2) 评分标准：考评员参照自选成套动作评分细则（表 20-5），独立对考生进行综合评定，采用 10 分制评分，分数至多可到小数点后 1 位。

表 20-5 自选成套动作评分细则

等级（分值范围）	评价标准
优（10-8.6 分）	动作编排合理，有一定新意，与音乐配合协调，身体动作规范、姿态优美，器械技术正确，难度数量在 6 个及以上，成套有良好的表现力，动作完成质量高。
良（8.5-7.6 分）	动作编排较合理，与音乐配合较协调，身体动作规范、姿态比较优美，器械基本技术正确，难度数量在 4 个及以上，成套有较好的表现力，动作完成质量比较高。
中（7.5-6 分）	动作编排一般，基本能体现器械技术特点，与音乐配合比较协调，身体动作较规范、姿态一般，器械基本技术完成质量一般，难度数量在 3 个及以上，成套表现力一般，部分动作不太协调。
差（6 分以下）	动作编排不合理，与音乐的配合不协调，身体动作技术不规范、姿态欠优美，器械基本技术完成质量差，成套无难度，动作无表现力。

### 三、其他

(一) 服装：考生着体操服或艺术体操比赛服，也可上身穿紧身衣，下身穿黑色紧身长裤、体操鞋，化淡妆。

(二) 器械：按最新《艺术体操评分规则》要求标准器械，自带或现场提供使用。

(三) 音乐：自选成套动作音乐由考生自备，要求 CD 盘中仅有考试所用音乐，考试中如发生 CD 盘音质不清楚或无法正常播放等问题，一律由考生本人负责。须备两份，其中一份交考评组。