

## 21 蹦 床

### 网上项目

#### 一、考核指标与所占分值

类 别	专项素质		基本技术	专项技术	
考核指标	仰卧两头起	俯卧撑	网上连续垂直跳	单个动作	空翻组合
				网上前、后团身空翻 (20分)	可在6个单周空翻中任选四个连接成套
				网上前、后屈体空翻 (20分)	
				网上前、后直体空翻 (20分)	
分 值	10分	10分	10分	60分	10分

#### 二、考试方法与评分标准

##### (一) 专项素质 1. 仰卧两头起

(1) 考试方法：仰卧在地毯或垫子上，要求两臂上举两腿伸直并拢，收起时两手触摸到脚尖，两头同起同落，连续完成30秒计次数。

(2) 评分标准：见表21-1。

表 21-1 仰卧两头起评分表

分值	成绩 (单位：次)	分值	成绩 (单位：次)	分值	成绩 (单位：次)	分值	成绩 (单位：次)
10.0	35	7.5	25	5.0	15	2.5	5
9.8	34	7.3	24	4.8	14	2.3	4
9.5	33	7.0	23	4.5	13	2.0	3
9.3	32	6.8	22	4.3	12	1.8	2
9.0	31	6.5	21	4.0	11	1.5	1
8.8	30	6.3	20	3.8	10	-	-
8.5	29	6.0	19	3.5	9	-	-
8.3	28	5.8	18	3.3	8	-	-
8.0	27	5.5	17	3.0	7	-	-
7.8	26	5.3	16	2.8	6	-	-

## 2. 俯卧撑

(1) 考试方法：在地板上，双手支撑地面，身体伸直，两腿并拢，双臂屈伸。要求肘关节屈肘达到 90 度，整个身体保持同起同落，连续完成 15 秒计次数。

(2) 评分标准：见表 21-2。

表 21-2 俯卧撑评分表

成绩(次)	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
分值	10	9.5	9.0	8.5	8.0	7.5	7.0	6.5	6.0	5.5
成绩(次)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
分值	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.5	2.0	1.5	1.0	0.5

## (二) 基本技术

### 1. 网上连续垂直跳

(1) 考试方法：在蹦床的中心部位做连续的垂直摆腿跳，受试者预跳准备好后在空中击掌或发出开始的信号，下落触网的瞬间开始计时、计次，10 次垂直跳后，下落触网的瞬间停止计时。

(2) 评分标准：见表 21-3。

表 21-3 网上连续垂直跳评分表

分值	成绩(秒)		分值	成绩(秒)		分值	成绩(秒)	
	男	女		男	女		男	女
10.0	18.0	17.0	7.9	15.9	14.9	5.8	13.8	12.8
9.9	17.9	16.9	7.8	15.8	14.8	5.7	13.7	12.7
9.8	17.8	16.8	7.7	15.7	14.7	5.6	13.6	12.6
9.7	17.7	16.7	7.6	15.6	14.6	5.5	13.5	12.5
9.6	17.6	16.6	7.5	15.5	14.5	5.4	13.4	12.4
9.5	17.5	16.5	7.4	15.4	14.4	5.3	13.3	12.3
9.4	17.4	16.4	7.3	15.3	14.3	5.2	13.2	12.2
9.3	17.3	16.3	7.2	15.2	14.2	5.1	13.1	12.1
9.2	17.2	16.2	7.1	15.1	14.1	5.0	13.0	12.0
9.1	17.1	16.1	7.0	15.0	14.0	4.9	12.9	11.9
9.0	17.0	16.0	6.9	14.9	13.9	4.8	12.8	11.8
8.9	16.9	15.9	6.8	14.8	13.8	4.7	12.7	11.7
8.8	16.8	15.8	6.7	14.7	13.7	4.6	12.6	11.6

分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）	
	男	女		男	女		男	女
8.7	16.7	15.7	6.6	14.6	13.6	4.5	12.5	11.5
8.6	16.6	15.6	6.5	14.5	13.5	4.4	12.4	11.4
8.5	16.5	15.5	6.4	14.4	13.4	4.3	12.3	11.3
8.4	16.4	15.4	6.3	14.3	13.3	4.2	12.2	11.2
8.3	16.3	15.3	6.2	14.2	13.2	4.1	12.1	11.1
8.2	16.2	15.2	6.1	14.1	13.1	4.0	12.0	11.0
8.1	16.1	15.1	6.0	14.0	13.0	—	—	—
8.0	16.0	15.0	5.9	16.9	12.9	—	—	—

### （三）网上动作实战能力

#### 1. 网上单个动作

（1）考试方法：在蹦床上分别按顺序完成 6 个单周空翻。

- ① 团身前空翻转体 180 度。
- ② 团身后空翻。
- ③ 屈体前空翻转体 180 度。
- ④ 屈体后空翻。
- ⑤ 直体前空翻转体 180 度。
- ⑥ 直体后空翻。

（2）评分标准：考评员按照按照蹦床评分规则，根据规定的分值，对动作质量和完成情况逐一进行评分。按 10 分制评分，分数至多可到小数点后 1 位。

#### 2. 空翻组合

（1）考试方法：在蹦床上。从以上单个动作 6 个单周空翻组合中任选 4 个连接成空翻组合，每个空翻动作分值为 2.5 分。

（2）评分标准：考评员按照蹦床评分规则，根据规定的分值，对动作质量和完成情况逐一进行评分。按 10 分制评分，分数至多可到小数点后 1 位。

## 单跳项目

### 一、考核指标与所占分值

类别	专项素质			专项技术				
	考核指标	悬垂举腿	俯卧撑	原地团身后空翻	立定跳远	成套一	成套二	成套三
分值	10分	10分	10分	10分	20分	20分	20分	20分

### 二、考试方法与评分标准

#### (一) 专项素质

##### 1. 悬垂举腿

(1) 考试方法：在单杠或肋木上完成，举腿时要求脚尖碰到单杠或肋木，连续完成。

(2) 评分标准：见表 21-4。

表 21-4 悬垂举腿评分表

分值	成绩(次)		分值	成绩(次)		分值	成绩(次)	
	男	女		男	女		男	女
10	15	10	7.5	10	—	5	5	3
9.5	14	9	7	9	5	4.5	4	—
9	13	8	6.5	8	—	4	3	2
8.5	12	7	6	7	4	3.5	2	—
8	11	6	5.5	6	—	3	1	1

##### 2. 俯卧撑

(1) 考试方法：在地板上，双手支撑地面，身体伸直，两腿并拢，双臂屈伸。要求肘关节屈肘达到 90 度，整个身体保持同起同落，连续完成 15 秒计次数。

(2) 评分标准：见表 21-5。

表 21-5 俯卧撑评分表

分值	10	9.5	9	8.5	8	7.5	7	6.5	6	5.5
成绩(次)	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
分值	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5	1	0.5
成绩(次)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

##### 3. 原地团身后空翻

(1) 考试方法：在单跳板上进行，听到开始口令时计时 10 秒，计时的同时开始做团身后空翻。

(2) 评分标准：见表 21-6。

表 21-6 原地团身后空翻评分表

分值	10	9.0	8.0	7.0	6.0	5.0	4.0	3.0	2.0	1.0
成绩(次)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

#### 4. 立定跳远

(1) 考试方法：在地面上画上起始直线，考生双脚平行站立于起始线后，从立定姿势开始跳远，丈量起始线至最近落点间的距离，以厘米为单位。

(2) 评分标准：见表 21-7。

表 21-7 立定跳远评分表

分值	成绩(厘米)		分值	成绩(厘米)	
	男	女		男	女
10	270	220	5.4	178	128
9.8	266	216	5.2	174	124
9.6	262	212	5.0	170	120
9.4	258	208	4.8	166	116
9.2	254	204	4.6	162	112
9.0	250	200	4.4	158	108
8.8	246	196	4.2	154	104
8.6	242	192	4.0	150	100
8.4	238	188	3.8	146	96
8.2	234	184	3.6	142	92
8.0	230	180	3.4	138	88
7.8	226	176	3.2	134	84
7.6	222	172	3.0	130	80
7.4	218	168	2.8	126	76
7.2	214	164	2.6	122	72
7.0	210	160	2.4	118	68
6.8	206	156	2.2	114	64
6.6	202	152	2.0	110	60

分值	成绩（厘米）		分值	成绩（厘米）	
	男	女		男	女
6.4	198	148	1.8	106	56
6.2	194	144	1.6	102	52
6.0	190	140	1.4	98	48
5.8	186	136	1.2	94	44
5.6	182	132	1.0	90	40

## （二）专项技术

### 1. 考试方法

（1）成套动作一：在单跳翻腾板上或自由体操场地上进行，受试者完成如下的成套动作：蹻子（2分）——快速后空翻（2分），——后手翻（2分）——直体空翻（4分）。

（2）成套动作二：在单跳翻腾板上或自由体操场地上进行，受试者完成如下的成套动作：蹻子（1.5分）——后手翻（1.5分）——后手翻（1.5分）——后手翻（1.5分）——直体后空转体360度（4分）。

（3）成套动作三：在单跳翻腾板上或自由体操场地上进行，受试者完成如下的成套动作：助跑团身前空翻（3分）——脚依次落（2分）——蹻子（1分）——后手翻（1分）——团身后空翻（3分）。

### 2. 评分标准：

考评员按照蹦床评分规则，根据规定的分值，对动作质量和完成情况逐一进行评分。按10分制评分，分数至多可到小数点后1位。