

19 体 操

男子体操

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	控倒立或靠倒立（二选一）	自由体操 鞍马 吊环 跳马 双杠 单杠 6 项中任选 3 项
分 值	10 分	10 分	80 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：考生悬垂于肋木或单杠上，收腹上举至脚背触肋木或杠面，落下成悬垂。要求连续完成 20 次。

（2）评分标准：10 分起评，实行减分制。按规格要求完成，每少 1 次扣 0.5 分。

2. 控倒立或靠倒立（二选一）

（1）考试方法

控倒立：考生在地面或双杠上手倒立，停稳开始计时 20 秒，每人测试 2 次，取最好成绩。

靠倒立：考生在杠上或墙上靠倒立，计时 120 秒。

（2）评分标准：10 分起评，实行减分制。控倒立每少 1 秒扣 0.5 分。靠倒立每少 12 秒扣 1 分。

（二）专项技术

1. 考试方法：考生须在自由体操、鞍马、吊环、跳马、双杠、单杠六项专项技术中任选三项完成考试，三项得分的平均分为最终成绩。

2. 评分标准：考评员参照男子体操评分细则（表 19-1 至表 19-6），独立对考生的动作质量和完成情况进行综合评定。采用 10 分制评分，分数至多可到小数点后 1 位。

表 19-1 男子自由体操评分细则

序号	动作名称	分值	标准	动作错误扣分
1	侧手翻	1.0	经分腿倒立, 身体直, 方向正。	(1) 方向不正 扣 0.1-0.3 (2) 未经倒立 扣 0.1-0.3 (3) 身体不直 扣 0.1-0.3
2	手倒立前滚翻	2.0	经倒立, 身体伸直, 滚动圆滑。	(1) 蹬、摆上起动作不连贯 扣 0.3 (2) 团身不紧、不圆滑 扣 0.3
3	前手翻	2.5	推手后有明显腾空, 挺身站立。	(1) 屈臂冲肩 扣 0.3 (2) 腾空不明显 扣 0.3-0.5 (3) 落地时屈髋、弯腿 扣 0.3-0.5
4	鱼跃前滚翻	1.5	有明显腾空, 滚动圆滑。	腾空高度低于腰 扣 0.1-0.5
5	毽子接后手翻	3.0	动作连贯, 不偏, 不歪, 推手后上身立起。	(1) 方向不正 扣 0.1-0.3 (2) 动作连接不连贯 扣 0.3-0.5

表 19-2 男子鞍马评分细则

序号	动作名称	分值	标准	动作错误扣分
1	跳上单腿摆进摆出(左右各1次)	1.0	动作协调, 连贯。	摆腿动作不连贯 扣 0.1-0.3
2	正交叉	2.0	右腿向左后摆越时, 髋左侧应与右肩平。	髋低于肘以下 扣 0.1-0.3
3	同侧全旋	2.0	右腿向左后摆越时, 髋左侧应与右肩平。	髋低于肘以下 扣 0.1-0.3
4	反交叉	2.0	左腿向前摆越时, 髋右侧应与左肩平。	髋低于肘以下 扣 0.1-0.3
5	正撑全旋2次	3.0	身体伸直, 匀速。	(1) 全旋幅度小 扣 0.1-0.3 (2) 稳定性差 扣 0.1-0.3 (3) 塌肩、屈臂、塌腰 扣 0.5-1.0

表 19-3 男子吊环评分细则(环高 2.55 米)

序号	动作名称	分值	标准	动作错误扣分
1	直臂直体慢拉上成倒悬垂	2.0	直臂、直体, 速度均匀。	(1) 屈臂、屈体 扣 0.3-0.5 (2) 动作速度不均匀 扣 0.1-0.3
2	向前转肩	2.0	转肩时肩和整个身体高于环, 身体应充分伸展。	转肩时, 屈髋扣 0.1-0.5
3	后摆上	2.5	上成支撑时, 髋部高于肘关节。	(1) 后摆上成支撑时, 脚低于环以下 扣 0.1-0.5 (2) 后摆上后成屈臂屈体支撑 扣 0.3-0.5
4	前翻落下成倒悬垂	1.0	动作协调, 连贯。	动作节奏不匀 扣 0.1-0.3
5	直体后空翻下	2.5	两手松离环后, 身体在环水平面上, 身体伸直。	(1) 翻转时, 髋低于环 扣 0.3 (2) 膝过环带放手 扣 0.3-0.5 (3) 脚过环带放手 扣 1.0

表 19-4 男子跳马评分细则 (马高 1.35 米)

序号	动作名称	分值	标准	动作错误扣分	
1	纵马屈腿腾越	10	后摆高于肩水平, 推手后有明显腾空, 身体伸展。	(1) 后摆低于肩以下	扣 0.1-0.5
				(2) 第二腾空不明显	扣 0.5-1.0
				(3) 推手后展体不充分	扣 0.1-0.5
				(4) 落地远度不够	扣 0.1-0.5

表 19-5 男子双杠评分细则 (杠高 1.75 米)

序号	动作名称	分值	标准	动作错误扣分
1	长振屈伸上	2.5	经直角悬垂身体伸直, 成支撑时臀部平肘关节。	(1) 臀部低于肘关节 (2) 屈伸上支撑时屈臂 扣 0.1-0.3 扣 0.3-0.5
2	肩倒立	1.0	后摆至 45° 时, 肘成肩倒立, 身体伸直。	倒立不直 扣 0.1-0.3
3	后摆上	1.5	后摆上时, 身体不低于肩水平面。	后摆上时, 身体低于肩水平 扣 0.1-0.5
4	前摆上	2.0	前摆上时, 臀部不低于肘关节。	前摆上时, 臀部低于肘关节 扣 0.1-0.5
5	支撑摆动手倒立	3.0	摆动舒展, 倒立时身体充分伸直。	(1) 摆倒立时屈臂 (2) 摆倒立身体不直 扣 0.3-0.5 扣 0.1-0.5

表 19-6 男子单杠评分细则 (杠高 1.60 米)

序号	动作名称	分值	标准	动作错误扣分
1	屈伸上	2.0	经屈体悬垂摆动, 充分利用髋关节的屈伸, 直臂成上支撑。	(1) 经屈体悬垂摆动, 动作不舒展 (2) 屈伸上屈臂 扣 0.1-0.3 扣 0.3-0.5
2	骑撑前回环	2.0	动作圆滑, 连贯, 直臂。	(1) 回环时动作不连贯 (2) 回环时两腿夹角小于 45° 扣 0.3-0.5 扣 0.1-0.3
3	后腿向前转体 180 度成支撑	2.0	直体转体 180° 成支撑。	(1) 转体时屈髋 (2) 转体动作不圆滑 扣 0.1-0.5 扣 0.1-0.3
4	支撑后回环	2.0	后摆两脚过头, 回环连贯, 直臂直体。	(1) 后摆低于肩以下 (2) 回环时屈髋 扣 0.1-0.5 扣 0.1-0.5
5	后倒弧形下	2.0	身体明显成弧形摆动, 臀部高于杠水平面。	身体重心低于杠水平 扣 0.1-0.5

女子体操

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 控倒立或靠倒立（二选一）	跳山羊或跳马 低单杠或高低杠 平衡木 自由体操
分值	10分	10分
		4项中任选2项 80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：考生悬垂于肋木或单杠上，收腹上举至脚背触肋木或杠面，落下成悬垂。要求连续完成20次。

（2）评分标准：10分起评，实行减分制。按规格要求完成，每少1次扣0.5分。

2. 控倒立或靠倒立（二选一）

（1）考试方法：

① 控倒立：考生在地面或双杠上手倒立，停稳开始计时20秒，每人测试2次，记录最好成绩。

② 靠倒立：考生在杠上或墙上靠倒立，计时60秒。

（2）评分标准：10分起评，实行减分制。控倒立每少1秒扣1分，靠倒立每少6秒扣1分。

（二）专项技术

1. 考试方法：考生须在跳山羊或跳马、低单杠或高低杠、平衡木、自由体操四项专项技术中任选两项完成考试，两项得分的平均分为最终成绩。

2. 评分标准：考评员参照女子体操评分细则（表19-7-表19-10），独立对考生的动作质量和完成情况进行综合评定。采用10分制评分，分数至多可到小数点后1位。

表 19-7 女子跳山羊或跳马评分细则（山羊和跳马高度 1.20 米）

序号	动作名称	分值	标准	动作错误扣分
1	分腿腾越	10	腿预先后摆，臀部不低于肩轴，推手分腿展髋。	(1) 没有预先后摆 扣0.5-1.0 (2) 第二腾空不明显 扣0.5-1.0 (3) 推手后展体不充分 扣0.1-0.5 (4) 落地远度不够 扣0.1-0.5

表 19-8 女子低单杠或高低杠评分细则（低杠杠高 1.50 米）

序号	动作名称	分值	标准	动作错误扣分
1	一脚蹬地翻上成支撑	2.0	翻转圆滑，轻松，支撑时挺身。	(1) 过于屈体 扣 0.3 (2) 没有制动腿 扣 0.1-0.5
2	骑撑前回环	2.5	动作圆滑，连贯，直臂。	(1) 回环时动作不连贯 扣 0.3-0.5 (2) 回环时两腿夹角小于 45° 扣 0.1-0.3
3	后腿向前转体 180° 成支撑	2.0	控制身体重心，挺身转体 180° 成支撑。	(1) 转体时屈髋 扣 0.1-0.5 (2) 转体动作不圆滑 扣 0.1-0.3
4	支撑后回环	2.5	后摆两脚过头，回环连贯，直臂直体。	(1) 后摆低于肩以下 扣 0.1-0.5 (2) 回环时屈髋 扣 0.1-0.5
5	支撑后摆下	1.0	后摆两脚高于水平面，保持直体挺身下。	(1) 后摆身体低于肩以下 扣 0.1-0.5 (2) 推手不明显 扣 0.1-0.3

表 19-9 女子平衡木评分细则

序号	动作名称	分值	标准	动作错误扣分
1	木端跳上成单腿蹲立	1.0	蹲立提踵，稳定。	(1) 左腿没有前举 扣 0.1-0.3 (2) 动作不够稳定 扣 0.1-0.3
2	快速前滚翻	2.5	方向正，滚动圆滑，成蹲立时积极主动。	滚动起立不够圆滑 扣 0.1-0.3
3	向前屈膝交换腿跳一猫跳	2.0	腾空高，在腾空阶段完成两腿交换动作。	动作不协调 扣 0.1-0.3
4	俯平衡	2.0	两腿伸直，头部高于臀，脚高于头。	平衡时腿低于 135° 扣 0.1-0.3
5	木端侧手翻下	2.5	身体直，腾空高，落地远。	(1) 方向不正 扣 0.3 (2) 并腿过晚 扣 0.1-0.3 (3) 推手不够 扣 0.1-0.5

表 19-10 女子自由体操评分细则

序号	动作名称	分值	标准	动作错误扣分
1	侧手翻	2.0	经分腿倒立，身体直，方向正。	(1) 方向不正 扣 0.1-0.3 (2) 未经倒立 扣 0.1-0.3 (3) 身体不直 扣 0.1-0.3
2	手倒立前滚翻	2.0	经倒立，身体伸直，滚动圆滑。	(1) 蹬、摆上起动作不连贯 扣 0.3 (2) 团身不紧、不圆滑 扣 0.3
3	纵劈腿	1.0	前后腿着地成一直线。	劈叉未下去 扣 0.3
4	前手翻	2.5	推手后有明显腾空。	(1) 屈臂冲肩 扣 0.3 (2) 无腾空或不明显 扣 0.3 (3) 并腿过晚 扣 0.1-0.3
5	侧手翻内转 90° (小翻毽子)	2.5	方向正，经倒立过程转体，推手有力，贯腿立腰快。	(1) 方向不正 扣 0.3 (2) 未经倒立 扣 0.3