



中国体操项目等级规定动作及评分标准

(2022 年版)

组织编写单位：国家体育总局体操运动管理中心

中国体操协会

承担编写单位：中国体操学院

编审委员会

主任：

缪仲一国家体育总局体操运动管理中心主任

副主任：

郭振明原国家体育总局体操运动管理中心副主任

叶振南国家体育总局体操运动管理中心副主任

袁守龙国家体育总局体操运动管理中心副主任

冯玉娟国家体育总局体操运动管理中心副主任

委员：

邵斌上海体育学院教务处处长/中国体操学院常务副院长

袁艳春原国家体育总局体操运动管理中心国家体操队领队

张红亮国家体育总局体操运动管理中心办公室主任

主编：

冯玉娟国家体育总局体操运动管理中心副主任

邵斌上海体育学院教务处处长/中国体操学院常务副院长

蔡玉军上海体育学院体育教育训练学院副院长/中国体操学院成员

副主编：

白远韶北京市体操协会秘书长

熊景斌湖南省体操运动管理中心国家级教练员

竭晓安北京体育大学体操教研室书记、主任

魏旭波武汉体育学院教授/国际体操学院院长

执笔人：

杜旻上海体育学院高级教练员/中国体操学院成员

严明勇上海体育学院助教/中国体操学院成员

张宇皎上海体育学院讲师/中国体操学院成员

编委：按姓氏笔画顺序

马海涛西安体育学院体育教育学院院长

朱洁亚浙江体育职业技术学院体操系训练竞赛科科长

刘朝辉上海市徐汇区青少年体育运动学校副校长

刘婷璐英士博（上海）体育管理有限公司上海总经理

李姗姗北京 Triple 体操俱乐部执行负责人

邹凯四川体育职业学院国际级裁判员

陈旭晖上海体育学院副教授/中国体操学院成员

杨云星冠壹体（武汉）体育科技有限公司/杨我国威运动俱乐部创始人
杨威星冠壹体（武汉）体育科技有限公司/杨我国威运动俱乐部创始人
杨磊国家体育总局体操运动管理中心体操部干部
范晔范晔体育运动（北京）有限公司创始人/保定市范晔体操俱乐部主席
周曰智山东体育学院教授
郑春全北京春泉体育发展有限公司/北京朝阳体操训练基地教师
赵奎湖南省湘潭市体育运动学校教练员
赵余骏国家体育总局体操运动管理中心体操部干部
常德庆郑州科技学院讲师
郭尚玲河南省辉县市市直第一幼儿园园长
唐红斌北京联合大学师范学院体育教研室主任/北京市海淀区体操健美操协会会长
徐辰江苏省常州市吉米乐体育发展有限公司/吉米乐体操俱乐部创始人
黄旭南京体育学院国家级教练员/江苏省体操队领队
董春华上海体育学院副教授/中国体操学院成员

目录

编写说明	7
体系架构	10
设计思路	11
通级途径	12
等级标准	13
注意事项	14
等级动作	15
预备级、1 级、2 级成套动作	15
预备级成套动作	15
1 级成套动作	16
2 级成套动作	17
3-6 级成套动作	19
女子 3-6 级成套动作	19
男子 3-6 级成套动作	21
7-8 级成套动作	24
女子 7-8 级成套动作	24
男子 7-8 级成套动作	26
9-12 级成套动作	29
预备级	31
预备级成套动作评分标准	31
预备级推荐练习动作	32
入门级	33
1 级	33
1 级成套动作评分标准	33
1 级推荐练习动作	35
2 级	38
2 级成套动作评分标准	38
2 级推荐练习动作	40
3 级	46
女子 3 级跳马动作评分标准	46
女子 3 级高低杠成套动作评分标准	47
女子 3 级平衡木成套动作评分标准	48
女子 3 级自由体操成套动作评分标准	49
女子 3 级蹦床成套练习动作评分标准	50
女子 3 级推荐练习动作	52
男子 3 级自由体操成套动作评分标准	53
男子 3 级鞍马成套动作评分标准	54
男子 3 级吊环成套动作评分标准	55
男子 3 级跳马动作评分标准	56
男子 3 级双杠成套动作评分标准	57
男子 3 级单杠成套动作评分标准	58

男子 3 级蹦床成套练习动作评分标准.....	59
男子 3 级推荐练习动作.....	60
4 级.....	61
女子 4 级跳马动作评分标准.....	61
女子 4 级高低杠成套动作评分标准.....	62
女子 4 级平衡木成套动作评分标准.....	63
女子 4 级自由体操成套动作评分标准.....	64
女子 4 级蹦床成套练习动作评分标准.....	65
女子 4 级推荐练习动作.....	66
男子 4 级自由体操成套动作评分标准.....	67
男子 4 级鞍马成套动作评分标准.....	68
男子 4 级吊环成套动作评分标准.....	69
男子 4 级跳马动作评分标准.....	70
男子 4 级双杠成套动作评分标准.....	71
男子 4 级单杠成套动作评分标准.....	72
男子 4 级蹦床成套练习动作评分标准.....	73
男子 4 级推荐练习动作.....	74
提高级	75
5 级.....	75
女子 5 级跳马动作评分标准.....	75
女子 5 级高低杠成套动作评分标准.....	76
女子 5 级平衡木成套动作评分标准.....	77
女子 5 级自由体操成套动作评分标准.....	78
女子 5 级蹦床成套练习动作评分标准.....	79
女子 5 级推荐练习动作.....	80
男子 5 级自由体操成套动作评分标准.....	81
男子 5 级鞍马成套动作评分标准.....	83
男子 5 级吊环成套动作评分标准.....	84
男子 5 级跳马动作评分标准.....	85
男子 5 级双杠成套动作评分标准.....	86
男子 5 级单杠成套动作评分标准.....	87
男子 5 级蹦床成套练习动作评分标准.....	88
男子 5 级推荐练习动作.....	89
6 级.....	90
女子 6 级跳马动作评分标准.....	90
女子 6 级高低杠成套动作评分标准.....	91
女子 6 级平衡木成套动作评分标准.....	92
女子 6 级自由体操成套动作评分标准.....	93
女子 6 级蹦床成套练习动作评分标准.....	94
女子 6 级推荐练习动作.....	95
男子 6 级自由体操成套动作评分标准.....	96
男子 6 级鞍马成套动作评分标准.....	98
男子 6 级吊环成套动作评分标准.....	99
男子 6 级跳马动作评分标准.....	100

男子 6 级双杠成套动作评分标准.....	101
男子 6 级单杠成套动作评分标准.....	102
男子 6 级蹦床成套练习动作评分标准.....	103
男子 6 级推荐练习动作.....	104
专业级	105
7 级.....	105
女子 7 级跳马动作评分标准.....	105
女子 7 级高低杠成套动作评分标准.....	106
女子 7 级平衡木成套动作评分标准.....	107
女子 7 级自由体操成套动作评分标准.....	108
女子 7 级蹦床成套练习动作评分标准.....	109
女子 7 级推荐练习动作.....	110
男子 7 级自由体操成套动作评分标准.....	112
男子 7 级鞍马成套动作评分标准.....	114
男子 7 级吊环成套动作评分标准.....	115
男子 7 级跳马动作评分标准.....	116
男子 7 级双杠成套动作评分标准.....	117
男子 7 级单杠成套动作评分标准.....	118
男子 7 级蹦床成套练习动作评分标准.....	119
男子 7 级推荐练习动作.....	121
8 级.....	122
女子 8 级跳马动作评分标准.....	122
女子 8 级高低杠成套动作评分标准.....	123
女子 8 级平衡木成套动作评分标准.....	125
女子 8 级自由体操成套动作评分标准.....	126
女子 8 级蹦床成套练习动作评分标准.....	127
女子 8 级推荐练习动作.....	128
男子 8 级自由体操成套动作评分标准.....	130
男子 8 级鞍马成套动作评分标准.....	132
男子 8 级吊环成套动作评分标准.....	133
男子 8 级跳马动作评分标准.....	134
男子 8 级双杠成套动作评分标准.....	135
男子 8 级单杠成套动作评分标准.....	136
男子 8 级蹦床成套练习动作评分标准.....	137
男子 8 级推荐练习动作.....	139
9-12 级	140
9-12 级成套动作评分标准另行公布	140
裁判要求	141
器械标准	142
预备级、1 级、2 级器械标准	142
2 级场地器械建议布置图示	144
女子 3-8 级器械标准.....	145
男子 3-8 级器械标准.....	148

编写说明

2018年1月,体育总局、教育部、中央文明办、发展改革委、民政部、财政部、共青团中央7部门联合印发的《青少年体育活动促进计划》中提出了“研究建立青少年运动技能等级评定标准”“大力推动广大青少年积极参加运动技能等级评定”的要求。2019年9月国务院办公厅印发的《体育强国建设纲要》,以及2020年10月中共中央办公厅、国务院办公厅印发的《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》中指出:建立健全体育运动水平等级标准和评定体系,打通教育和体育系统高水平赛事互认通道,推动青少年竞赛体系和学校竞赛体系有机融合。2020年8月体育总局、教育部印发的《关于深化体教融合促进青少年健康发展的意见》中提出:加强学校体育工作,完善青少年体育赛事体系,教育、体育部门为在校学生的运动水平等级认证制定统一标准并共同评定,加强体育传统特色学校和高校高水平运动队建设,深化体校改革,规范社会体育组织,大力培养体育教师和教练员队伍。

体操项目长期以来被国际定位为竞技体育的基础大项,现代奥运会诞生即设立了体操,并延续至今,国际奥运会一直把体操确定为一类项目(田径、游泳和体操)。体操项目也是我国奥运夺金的优势项目,自1979-2021年期间,中国体操在奥运会、世锦赛、世界杯三大赛中共产获得152枚金牌。其中奥运会金牌29枚(男子22枚、女子7枚)、世锦赛金牌87枚(男子66枚、女子21枚)、世界杯金牌36枚(男子26枚、女子10枚)。体操集力量、速度、耐力、灵敏、柔韧、协调和美感于一身,在众多体育运动项目中,其地位“显赫”、内容“丰富”、形式“多样”,被视为“所有陆地运动项目的基础”。体操是教育部列出的七项国家重点扶持体育项目之一,是中小学体育与健康课程的重要内容。也正因如此,一直以来体操是体育类专业的必修课。然而,近年来,体操项目在我国发展的过程中遇到了很多问题,在基层的开展情况不容乐观,大众普遍对体操项目缺乏客观、全面的认识,难有机会走进体操、接触体操,并参与体操练习。为了改变上述状况,帮助大众正确认识到体操的功能和价值,为大众提供参与体操练习和竞赛的机会,为自然涌现的有天赋的体操练习者(幼儿、青少年等)提供更高水平的发展平台,为大众体操向专业体操过渡打通发展渠道,需要研制一套体操项目等级规定动作及评分标准。

同时,为紧密对接体育强国、健康中国、体教融合等国家战略,更好地推广普及体操项目,国家体育总局体操运动管理中心、中国体操协会基于当前我国体操运动发展的现实情况,组织编写了中国体操项目等级规定动作及评分标准(以下简称“等级标准”)。历时近1年时间的研制,构建了6等12级制的体操运动技术等级标准体系,用于测评体操练习者的运动技术水平。其中,预备级为入门前的准备,1至4级为入门级,5至6级为提高级,7至10级为专业级,11级为精英预备级,12级为精英级。预备级至2级动作的选取以基本动作技能为主,不分男女;3至12级按男女分性别设置通级项目。其中,3至10级规定动作在《中国青少年体操训练教学大纲》基础上进行了改进,11至12级根据国际体操联合会女子/男子体操评分规则(青少年部分),使用动作难度表中的动作进行自由创编。

因预备级意在“导入”，即让练习者从事正式的练习前能够有所准备，故不正式纳入等级范围，俱乐部等机构可自行认定。从1级开始，对通级途径进行了设定。1至6级可由不同级别的体操业务管理部门组织比赛通级，或者经具有相应资质的机构组织测试或比赛，达到等级标准后获得等级证书。而7至12级必须由相应级别的体操业务管理部门组织比赛通级。为了最大限度地激励练习者从事体操运动，设置的通级标准远低于体操运动员技术等级标准。在达到通级门槛的基础上，还设置青铜级、白银级和黄金级3种等级证书，从而激励练习者追求更高的技术水平。此外，“等级标准”还对不同等级比赛或测试裁判的要求，以及各级比赛或测试的器械标准做了明确的规定。

“等级标准”作为测评运动技术水平的工具，具有较好的发展功能和引领、推动作用。练习者努力学练体操动作所取得的进步，能够通过等级进阶得到证明，这有利于更好地激发和维持练习者积极参与体操运动的热情。“等级标准”在体系结构上实现了普通少儿与精英运动员在运动技能水平评定中的贯通，有利于引领和推动学校体操和大众体操的发展，为我国体操后备人才起到“蓄水池”的作用。

从整体来看，“等级标准”具有如下特点：

（1）严谨性强。预备级、1级、2级成套及推荐练习动作，经过了多家俱乐部幼儿的试练和测试，经过了数十轮体操和幼儿界专家的反复论证。3至10级在中国少年儿童体操比赛规定动作和推荐练习动作的基础上进行了改进，该体系经过了多年的“锤炼”已趋于成熟。各等级动作基本涵盖与体操项目特征相符的基本动作技能以及体操各项目的主要技术，能够体现体操各项目的本质特征，反映体操运动技能的进阶规律。

（2）引领性强。青少年晋级后能够获得成功体验，付出的努力能够得到认可，有利于提高练习者进行学练体操的持久性。同时，“等级标准”对于业余训练单位、学校和俱乐部等机构的教学训练质量具有较大的促进作用。

（3）贯通性强。根据体操动作技能发展规律，遵循儿童青少年不同年龄阶段的生理、心理、认知以及个体化差异等方面的特点，由易至难，循序渐进地设置体操运动技术等级标准，并将快乐体操和中国少年儿童体操比赛的动作进行科学、全面、系统的融合，不管是初学者、爱好者、还是专业运动员都能从中选择适合自身练习的等级标准进行参考练习。

（4）实用性强。充分吸收我国体操运动六十多年所形成的优良传统，以及前人的宝贵经验，传承经典，推陈出新。“等级标准”对通级途径、等级标准、评分标准、裁判要求、器械标准做了较为详细的规定，为社会体操俱乐部、幼儿园、学校、体校针对不同年龄阶段、不同水平的少儿进行体操业余训练提供丰富的练习内容。

因预备级、1级、2级为全新编写的内容，需特别说明如下：

（1）预备级、1级、2级练习动作仅列出了适合初涉体操练习的典型动作，不分男女，指导者运用时可在这些动作的基础上进行变换，采用辅助、分解练习等方式进行进阶和退阶的教学设计，充分利用改变练习环境增减任务的难度（例如使用地面直线、不同高度的平衡木进行各种走的练习），倡导采用游戏、比赛等趣味化的形式组织练习活动，同时注意各种练习方法的适用条件，针对不同年龄段练习者的身心发展特点选择组织教法，合理安排运动负荷，有效预防伤病和伤害事故。

（2）针对初学者，预备级成套动作可由练习者独立完成，也可由指导者在保护帮助和口头指导下完成；1级成套动作须由练习者独立完成，指导者可提供

口头指令提示，但不可进行保护帮助；2 级成套动作须由练习者独立完成，指导者不可提供口头指导或保护帮助。

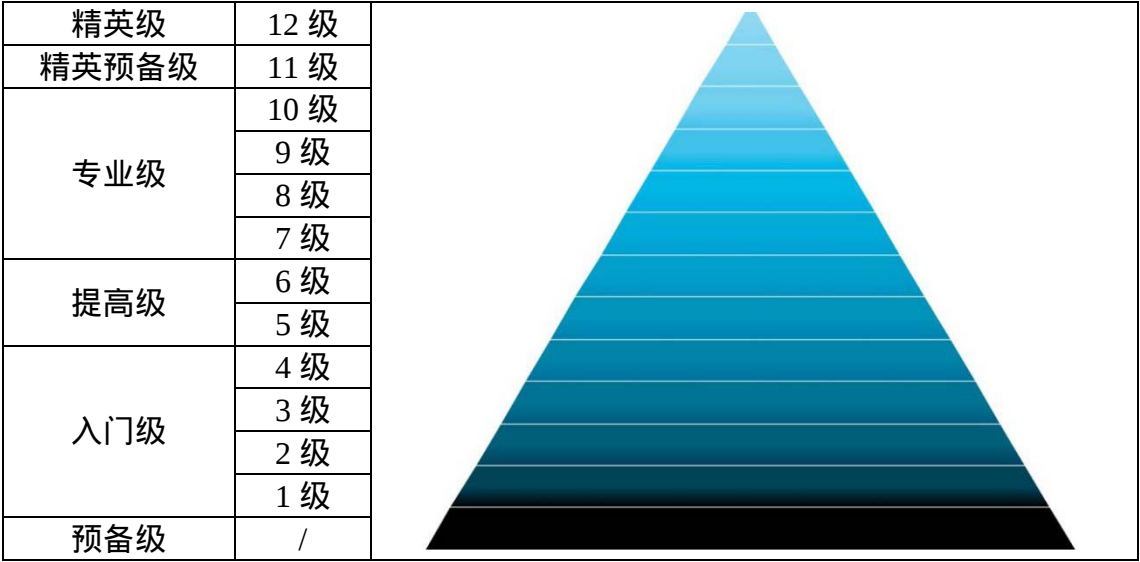
（3）针对低年龄段的幼儿，在教学过程中鼓励采用儿童化、形象化的语言来描述动作名称，使得幼儿更容易理解和学习动作。

（4）预备级、1 级、2 级练习动作中，标“★”动作为趣味挑战动作，其难度较大，可根据儿童的实际情况有选择性的进行练习。

“等级标准”经过了数十轮体操和幼儿界专家的反复论证，以及多家俱乐部、体校少年儿童的试练和测试，并在广泛征询体操人士意见和建议的基础上形成的，基本上能够反映体操项目的本质特征和运动技术的进阶规律。“等级标准”是在继承《中国青少年体操训练教学大纲》的基础上研制而成的，在此，对刘仕贤、陈适京、侯之良等专家为代表的全体编写组成员表示诚挚的谢意。然而，由于编者的水平有限，难免存在诸多不完善之处，恳请广大专家、学者、测评机构以及使用者不吝赐教，多提宝贵意见，我们将在下一版进一步改进。

2021 年
编写组

体系架构



设计思路

等	级	动作选择
预备级	/	以基本动作技能为主，不分男女，兼顾与女子和男子《中国青少年体操训练教学大纲》规定动作的衔接。
入门级	1	
	2	参照《中国青少年体操训练教学大纲》制定。
	3	
	4	
提高级	5	
	6	
专业级	7	
	8	
	9	
	10	
精英预备级	11	根据国际体操联合会女子/男子体操评分规则（青少年部分），使用动作难度表中的动作进行自由创编。
精英级	12	

注：

- 1.预备级、1 级、2 级不区分男女，3 至 12 级按男女分性别设置项目。
- 2.等级标准中 3-10 级规定动作参照《中国青少年体操训练教学大纲》制定。

通级途径

等	级	通级途径
预备级	/	不纳入通级范围，俱乐部、幼儿园、学校等机构可自行认定。
入门级	1	县级、地市级、省级、国家级体操业务管理部门或/和体操协会组织的比赛；
	2	获得相应资质认定的测评机构组织的测试或比赛； 具备条件的俱乐部、幼儿园、学校等机构自行组织比赛通级。
	3	县级、地市级、省级、国家级体操业务管理部门或/和体操协会组织的比赛；
	4	获得相应资质认定的测评机构组织的测试或比赛。
提高级	5	地市级、省级、国家级体操业务管理部门或/和体操协会组织的比赛；
	6	获得相应资质认定的测评机构组织的测试或比赛。
专业级	7	省级、国家级体操业务管理部门或/和体操协会组织的比赛。
	8	
	9	
	10	
精英预备级	11	国家级体操业务管理部门或/和体操协会组织的比赛。
精英级	12	

注：

1.通过 12 级的练习者，可进入更高水平专业训练和比赛。

2.1 至 2 级自行组织通级的机构须满足但不限于如下条件：

（1）事先向当地地市或省级体操业务主管部门或/和体操协会提交比赛申请，通过审核后方可举办通级比赛。

（2）须满足“器械标准”中举办相应级别比赛的场地器械条件。

（3）可以聘请到“裁判要求”中相应级别和数量的裁判。

（4）事后须将完整且清晰的比赛录像、秩序册、成绩册、裁判名单上报至当地地市或省级体操业务主管部门或/和体操协会进行备案，并接受监督和投诉。

3.体操业务管理部门通常是指国家、省、市、县、区等行政区域的体操运动管理中心。

等级标准

等	级	标准
预备级	/	不纳入等级范围,仅提供练习动作及成套展示动作编排样例,供各教学训练单位参考使用。
入门级	1	最后得分达到 10 分及以上通过该等级测试,其中, $10.0 \leq \text{得分} < 12.0$ 者获得该等级青铜级证书, $12.0 \leq \text{得分} < 13.5$ 者获得该等级白银级证书, $\text{得分} \geq 13.5$ 者获得该等级黄金级证书。
	2	
	3	女子必须比 4 项且总分达到 36 分,男子必须比 6 项且总分达 54 分,方可通过该等级测试。蹦床为加分项目,成绩按 20% 计入女子 4 项、男子 6 项总成绩。 其中,女子 $36.0 \leq \text{总得分} < 44.0$ 者获得该等级青铜级证书, $44.0 \leq \text{总得分} < 52.0$ 者获得该等级白银级证书, $\text{总得分} \geq 52.0$ 者获得该等级黄金级证书。男子 $54.0 \leq \text{得分} < 66.0$ 者获得该等级青铜级证书, $66.0 \leq \text{得分} < 78.0$ 者获得该等级白银级证书, $\text{得分} \geq 78.0$ 者获得该等级黄金级证书。
	4	
提高级	5	女子必须比 4 项且总分达到 32 分,男子必须比 6 项且总分达 48 分,方可通过该等级测试。蹦床为加分项目,成绩按 20% 计入女子 4 项、男子 6 项总成绩。 其中,女子 $32.0 \leq \text{总得分} < 40.0$ 者获得该等级青铜级证书, $40.0 \leq \text{总得分} < 48.0$ 者获得该等级白银级证书, $\text{总得分} \geq 48.0$ 者获得该等级黄金级证书。男子 $48.0 \leq \text{得分} < 60.0$ 者获得该等级青铜级证书, $60.0 \leq \text{得分} < 72.0$ 者获得该等级白银级证书, $\text{得分} \geq 72.0$ 者获得该等级黄金级证书。
	6	
专业级	7	女子必须比 4 项且总分达到 30 分,男子必须比 6 项且总分达 45 分,方可通过该等级测试。蹦床为加分项目,成绩按 20% 计入女子 4 项、男子 6 项总成绩。 其中,女子 $30.0 \leq \text{总得分} < 36.0$ 者获得该等级青铜级证书, $36.0 \leq \text{总得分} < 42.0$ 者获得该等级白银级证书, $\text{总得分} \geq 42.0$ 者获得该等级黄金级证书。男子 $45.0 \leq \text{得分} < 54.0$ 者获得该等级青铜级证书, $54.0 \leq \text{得分} < 63.0$ 者获得该等级白银级证书, $\text{得分} \geq 63.0$ 者获得该等级黄金级证书。
	8	
	9	
	10	
精英预备级	11	
精英级	12	

注：预备级至 10 级 D 分、E 分的规定：

D 分：各项目 D 分均为 5 分。运动员在未完成完整动作或其难度价值不被 D 裁判组承认的情况下，扣除相应动作的分值。

E 分：最高从 10 分起评。运动员在未完成完整动作或其难度价值不被 D 裁判组承认的情况下，起评分中将扣除相应动作的分值。

注意事项

一、比赛着装规定

（一）男子着装要求。在 3-12 级的通级赛中，运动员必须按规定穿体操服进行比赛。在鞍马、吊环、双杠和单杠比赛中，运动员必须穿长裤和袜子/体操鞋。在自由体操、跳马和蹦床比赛中运动员可以穿短裤，也可以穿长裤。穿短裤时可以赤脚，也可以穿袜子/体操鞋。但如果穿长裤，就必须穿袜子。长裤、袜子/体操鞋不能是黑色、深蓝、深褐或深绿色。所有比赛中必须穿体操背心。

（二）女子着装要求。在 3-12 级的通级赛中，运动员必须按规定穿体操服进行比赛。体操服须设计优雅且适合运动，可以是紧身连衣裤，也可以是一体式紧身连衣裤（裤腿从臀部到脚踝），但运动员不能穿透明、带有吊带或裙摆的体操服。运动员可在紧身连衣裤内外穿同色丝袜，可选择是否穿体操鞋和白色袜子。

（三）违反着装扣分。违反上述着装规定者，在最后总得分中扣 0.3 分，由 D1 裁判员在每场比赛首次发现的项目得分中扣除。

（四）例外。对于参加预备级、1 级和 2 级比赛的运动员，着装不作统一要求，但尽量穿着适合运动的服装参加等级比赛。

二、比赛器械使用规定

所有等级比赛中，运动员所使用的器械应符合各等级的要求。若未按规定使用器械，将由 D1 裁判员从该项目最后得分中扣 0.5 分。

三、关于保护与帮助的说明

所有等级所有项目比赛中，允许教练员进行保护，如果触及运动员但没有提供帮助扣 0.3 分，如果提供帮助则不承认该动作难度价值且扣 1.0 分，由 D1 裁判员执行。

四、关于规定动作的编排

除特别注明外，运动员应按照序号顺序完成各级成套规定动作，否则将被 D1 裁判扣 1.0 分。

五、其他

未尽事宜参照国际体操评分规则执行。

等级动作

预备级、1 级、2 级成套动作

预备级成套动作

序号	动作名称	动作说明
1	举手示意 + 平地走向前走 6 步	举手示意：立正姿势准备，右（左）臂上举，掌心向前、抬头挺胸，双脚并拢，面向裁判员行注目礼。 平地走 6 步：双臂自然摆动，教练员可牵手带入场，完成动作后成并腿站立。
2	并腿坐 + 坐位体前屈 2 次	站立开始，弯膝并腿坐下，双手两侧打开、指尖触地，双脚并拢、绷直。随后体前屈，手指触脚趾。抬起上体，还原成双手两侧打开、指尖触地姿势，再完成一次。完成动作后平躺成仰卧，双手伸直贴紧大腿外侧。
3	左右滚动 2 次	地面仰卧，双手抱膝，随意进行左右滚动 2 次，还原成仰卧后，翻转 180° 成俯卧，双臂弯曲，双手撑于腰间，推撑上体成跪撑。
4	跪爬 8 步	跪撑姿势准备，开始时双手双脚交替向前爬行 8 步，完成动作后跳成蹲立，站起成直立。
5	向前跳 5 步	直立，双腿并拢，双手叉腰，向前连续跳 5 步，完成动作后还原成站立。
6	匀速跑 8 步	立正，上体微向前倾，双手握拳提至腰际，匀速向前跑动 8 步，完成动作后还原成站立。
7	并腿弹动 8 次	立正姿势准备，双膝有节奏的进行屈膝弹动 8 次，手可根据节奏进行击掌。节奏：2 拍弹动、击掌 1 次。
8	动作结束示意	站立姿势开始，两臂侧平举，抬头挺胸，双脚并拢，面向裁判员行注目礼。

注：成套动作可由练习者独立完成，也可由指导者在口头指导和保护帮助下完成。

1 级成套动作

序号	动作名称	动作说明
1	举手示意 + 立踵向前走 6 步 进入场地	举手示意：立正姿势准备，右（左）臂上举，掌心向前、抬头挺胸，双脚并拢，面向裁判员行注目礼。 立踵走 6 步：双臂前后自然摆动，抬头挺胸，身体向上伸展，双脚提踵，平稳向前走 6 步，完成后还原成直立。
2	兔子跳 4 次	由直立开始屈膝成全蹲姿势准备，双脚蹬地，双手向前远撑，获得支撑后双腿迅速蹬离地面，于靠近双手稍后方处屈膝落地，紧接着双手再次向前远撑，双脚蹬地经腾空后落于双手稍后方完成下一跳，共 4 次。最后一次完成后成蹲撑，接着上体后倾成并腿坐。
3	桌子仰撑 5 "	分腿（略宽于肩）坐于地面，双手撑于身后两侧，手腕可略微外旋，之后弯膝、挺髋，手脚撑地成桌子形状，保持 5-10 秒，完成动作后成并腿坐姿，双手放于身体两侧自然打开。
4	香蕉船 3 "	地面仰卧，手臂放于大腿上方，开始时上体与脚同时抬离地面，距地面高度 10cm 左右，保持 3-5 秒后还原成仰卧。
5	直体滚动 2 圈 （海豚滚、铅笔滚）	地面仰卧，双臂伸直贴近耳部，向左或右进行滚动，向左滚动一圈，再向右滚动一圈半后成俯卧，手放于肩部两侧，直臂撑起身体成俯撑。
6	俯撑左右“倒手”4 次 （每只手各 2 次）	从俯撑姿势开始，五指分开、指尖朝前侧方，左右移动重心，左右臂交替支撑“倒手”各 2 次。完成后双脚向前跳一小步成蹲撑，还原成直立。说明：“倒手”是指两手依次推撑地面，身体重心随之向两侧来回移动。整个过程必须直臂完成，“倒手”需有明显的单臂支撑过程。
7	骑马跑（前滑步）4 步	双手提至腰际间准备，前脚迈出，后脚跟上，空中双腿并齐，或在前脚后方，具有双脚同时离开地面的短暂滞空时间，多个滑步动作之间保持一定的节奏，共向前滑步 4 次，最后一次跳成直立。
8	动作结束示意	两臂侧平举，抬头挺胸，双脚并拢，面向裁判行注目礼。

注：成套动作须由练习者独立完成，指导者可提供口头指令提示，但不可进行保护帮助。

2 级成套动作

序号	动作名称	动作说明
1	举手示意 + 沿两条线中间 (30cm 宽) 行进间向前踢腿 90° 2 次	举手示意：立正姿势准备，右（左）臂上举，掌心向前、抬头挺胸，双脚并拢，面向裁判员行注目礼。 向前踢腿 2 次：立正姿势，双臂侧平举准备。左腿向前迈出一步，右腿直腿向正前方踢出约 90°， 右腿落下同时向前迈出一步，左腿直腿向正前方踢出约 90°，左腿落下同时向前迈出一步，右脚并左脚。 2 次踢腿在 1 个 8 拍完成，节奏：1 迈 2 踢 3 落 4 并，5 迈 6 踢 7 落 8 并。左右腿踢腿先后顺序不限。
2	前滚翻成坐	站立姿势准备，蹲撑开始，双腿蹬地，双手撑地，紧接着低头、翻臀、屈肘向前滚动，当滚动至肩背着地时，双腿伸直立肩成坐，同时两臂迅速成侧平举。
3	坐位体前屈 3 "	并腿坐于地面，绷脚背，双臂向上伸直、夹耳，上体沿腿至脚的延伸线尽力往前伸够，至最大限度后保持 3 秒，完成后后倒成地面仰卧，手放于大腿两侧。
4	前后滚动	地面仰卧开始，收腹提膝收腿，同时起上体双手抱膝成团身姿势，向后团身滚动，双手成掌于肩部推撑地面，前滚时还原成并腿坐，双手侧平举，抬头、立肩。
5	仰撑“倒手”+ 翻转 + 俯撑 “倒手”8 次（俯撑 2 组+仰撑 2 组）	仰撑“倒手”：双手撑于体后，五指 分开 、指尖朝前 侧方 。用双手掌跟与双脚脚跟共同支撑身体，挺髋伸直身体成仰撑姿势。左右移重心，左右臂交替支撑“倒手”各 2 次。 翻转：重心移至左（右）侧，右（左）侧手臂推地翻转身体成俯撑。 俯撑“倒手”：俯撑左右移动重心，左右臂交替支撑“倒手”各 2 次。完成后双脚向前蹬地跳成蹲撑，还原成直立。 要求：整个过程 必须 直臂完成，“倒手”需有明显的单臂支撑过程。
6	开合跳 4 次 （小星星跳）	并腿站立姿势开始，双脚跳成开立，分腿宽度略大于肩宽，同时双手直臂经侧上举，于头顶上方击掌，双臂夹耳。双脚经落地缓冲后再次蹬伸跳起，双脚并拢，同时双手经两侧有控制的下摆至体侧。连续完成 4 次后还原成直立。

7	助跑上板起跳	并腿站立、立正姿势准备，开始后助跑 3 或 5 步上板起跳，落地时顺势屈膝缓冲，双臂侧上举保持身体平衡。完成动作后还原成并腿站立，双臂侧平举。
8	悬垂举腿 45 ° 4 次	跑至单杠前，垂直跳上单杠成正握悬垂，收腹举腿至离垂直面 45 °，然后还原成悬垂姿势，连续完成 4 次，整个过程保持双腿伸直。完成动作后跳下成并腿站立，双臂侧平举。
9	双杠支撑 5 "	跑至双杠杠中站立，双手平行握住两杠，屈膝蹬地跳上成支撑 5 秒后跳下落地，走出双杠后并腿站立，举手示意结束。

注：

- 1.成套动作须由练习者独立完成，指导者不可提供口头指导或保护帮助。
- 2.比赛时须将技巧垫与起跳板、单杠、双杠等器械合理组合摆放，为保证比赛效率，可设置多组器械同时进行比赛。

3-6 级成套动作

女子 3-6 级成套动作

项目	入门级		提高级	
	3 级	4 级	5 级	6 级
跳马	1.助跑上板起跳站高垫 (10m 助跑上板 ,跳上 30cm 高垫成站立) *	1.助跑上板起跳站高垫 (10m 助跑上板 ,跳上 60cm 高垫成站立)	1.跳上前滚翻 (15m 助跑上板跳起前滚翻上 110cm 高垫成站立) *	1.助跑上板起跳成手倒立躺包 (15m 助跑上板起跳成手倒立躺 80cm 高垫)
高低杠	1.悬垂团身吸腿 90 ° (2 个) # 2.悬垂左右交换手 (每只手 2 次) # 3.正握悬垂 10 秒# 4.落下成站立#	1.站于保护凳上(高度 40cm) , 跳上成支撑 (3 秒) # 2.连续支撑后摆 (水平以下) 两次# 3.支撑前翻经团身至悬垂 2 秒 , 落下成站立#	1.双脚蹬地翻身上成支撑 2.支撑后摆 (45 ° 以上) 3.腹回环成支撑 4.支撑后摆 (45 ° 以上) 直体跳下	1.长振屈伸上 2.支撑后摆 (水平以上) * 3.腹回环成支撑 4.并腿直体摆倒立 5.屈体立撑后倒弧形下
平衡木	1.木端并腿跳上成直立 (低木 , 但木要比垫子高) # 2.向前体操步 4 步# 3.原地起踵 4 次# 4.直体跳# 5.向前体操步至木端并腿站立# 6.直体跳下#	1.木侧站立跳上经单腿侧摆跨越木成纵木分腿骑坐 , 后摆成蹲 2.向前体操步 4 步 3.向后体操步 4 步 4.直体跳 5.双腿立转 180 ° 6.向前直体跳下 (横木)	1.横木跳上成分腿支撑 (停 2 ") 2.行进间踢腿 (前、侧、后左右腿各一次) 3.直体跳接直体交换腿跳 4.双腿立转 180 ° 5.燕式平衡 (停 2 ") 6.木端向前并腿直体跳下	1.横木跳上成分腿支撑 (停 2 ") 2.行进间踢腿 (前、侧、后左右腿各一次) 3.原地纵劈叉跳 4.直体跳接直体交换腿跳 5.狼跳 6.单腿立转 180 ° 7.前软翻 8.侧手翻内转 90 ° 成弓箭步 9.扳腿平衡 (脚高于头 , 停 2 " , 方向任选)

				10.身体波浪（前、侧任选） 11.木端向后并腿直体跳下
自由体操	1.团身前滚翻 2.团身后滚翻 3.后滚成肩肘倒立（2"） 4.挺身跳 5.纵劈叉（左、右腿各一次） 6.行进间前、侧、后踢腿 90° 6次（每只脚每个方向 1 次）#	1.屈体前滚翻直腿起 2.倒立接团身前滚翻 3.团身后滚翻 4.侧手翻 5.直体跳转 180° 6.燕式平衡（2"） 7.身体波浪	1.屈体前滚翻成直角坐接 2.后滚翻 3.原地趋步连续三个侧手翻 4.后软翻* 5.纵劈叉 6.横劈叉 7.挺身跳 8.西松跳 9.直体跳转 360°	1.三步助跑趋步双腿前手翻跳 2.三步助跑趋步蹿子接直体跳 3.前软翻点地接后软翻（落下任意） 4.单足立转 360°（自由腿任意） 5.并步跳接两个大跨跳 6.狼跳接 7.纵劈叉跳（或反之） 8.后滚翻成手倒立（直臂）
蹦床	预跳（允许 30" 内做动作）* 1.带臂垂直跳 3 次* 2.压臂跳 2 次* 3.左、右腿前后分腿跳各 1 次* 4.左右分腿跳 2 次* 5.直体跳转 90° 4 次，成直立结束*	预跳（允许 30" 内做动作） 1.预跳 5 次 2.前后分腿跳（左右腿）各 2 次 3.预跳 2 次接直体跳转 180° 4.预跳 1 次接直体跳转 180° 5.团身跳，成直立结束*	预跳（允许 30" 内做动作） 1.预跳 3 次 2.纵劈叉跳 2 次（左、右腿各 1 次） 3.屈体分腿跳 2 次 4.坐弹起成直立结束（手可触网）*	预跳（允许 30" 内做动作） 1.预跳 3 次 2.交换腿劈叉跳 2 次 3.预跳 1 次接腹弹成站立 4.预跳 1 次接背弹前转 180° 起成站立

注：标*处表示与《中国少年儿童体操比赛规定动作及评分标准》相比有所调整；标#处表示在《中国少年儿童体操比赛规定动作及评分标准》的基础上新增加的动作。

男子 3-6 级成套动作

项目	入门级		提高级	
	3 级	4 级	5 级	6 级
自由体操	开始姿势：场地一端面向内直立 1.前滚翻成直立，左腿向前一步，向左转体 180° 2.下蹲后倒举腿成肩肘倒立 3.落下经肩、背、臀着地，双腿前伸成仰卧，屈体单腿仰卧起坐 2 次（左右腿各一次，两臂伸直上举，仰卧起坐时，左手击右脚腕，右手击左脚腕） 4.直腿收腹上举前伸，上体起立经直角坐前倒体前屈，两手向前抱脚踝停 2 " 5.后滚翻成蹲立，跳转 180°成直立结束	开始姿势：场地一端面向内直立 1.下蹲两手体前支撑，两腿侧分成横叉，向右转体 90°成纵叉，向左转体 180°成纵叉，向右转体 90°成横叉 2.上体前倒，两手前伸，两腿后划成俯卧，两臂经侧至体侧撑地，提臀收腹屈腿经跪撑成站立 3.前滚翻，跳转 180°成直立，任意的单腿站立平衡 2 "，腿落下成直立 4.屈体后滚翻接屈体后滚成肩肘倒立 2 "，向前滚动成直立 5.侧手翻成开立，两臂侧举，向左转体 90°，同时右腿并向左腿成直立结束	开始姿势：场地一端面向内直立 1.任意单腿平衡 2 "，还原成直立 2.下蹲两手体前支撑，两腿侧分成横叉，向右转体 90°成右纵叉，向左转体 180°成左纵叉，向右转 90°经横叉上体前倒，两手前伸，两腿后划成俯卧，两臂经侧至胸前推起经俯撑，提臀直腿起成直立 3.助跑趋步跳接前手翻两脚依次落地接手倒立前滚翻成分腿支撑 2 " 4.向后提起并腿成俯撑，屈膝收腿经蹲撑成站立 5.前滚翻直腿起接头手倒立 2 "，并腿落下成直立 6.直体前倒经屈臂支撑成俯撑，向右后转体 180°成直角坐，直腿后滚翻成直立	开始姿势：场地一角面向对角线站立 1.助跑趋步跳接前手翻跳起成直立，左腿向前一步，单腿后摆经倒立接前滚翻成分腿支撑 2 " 2.直臂分腿慢起经倒立 3.屈体落下站立同时两臂侧举，左脚向前一步，踢右腿交换腿跳，同时两臂向下经体前交叉绕至侧举，左腿落地后，右腿前摆跳起向左转体 135°并腿落地成直立 4.原地跳起趋步二次侧手翻成分腿开立，向左（右）转体 90°经一腿后举的单腿直立 5.直体前倒经屈臂撑成一腿后举俯撑，并腿成俯撑，向右转体 180°，经直体仰撑成直角坐，经体前屈后倒后滚翻经手倒立，屈体落下向右跳转 45°

			7.助跑趋步跳接侧手翻 2 次成开立，两臂侧举，重心左移，向左转体 90 ° 右腿并向左腿成直立结束	成直立 6.侧手翻内转90 ° 依次落地(单腿蹬子)成直立，原地跳起落地接后手翻跳起落地成直立结束
鞍马	1.挂臂山羊绕环 将山羊置于低吊环下（吊环高度以脚不触地为准），两臂挂于吊环，身体绕山羊全旋 10 次	1.悬吊“套筒”蘑菇山羊全旋 10 次 方法：采用绳索悬挂“套筒”（可用塑料痰盂替代），练习者将双脚放入“套筒”，双手支撑蘑菇山羊，做全旋练习	1.全旋 5 次	1.全旋 10 次
吊环	1.悬垂摆荡 5 次跳下（前、后摆摆荡一次）	1.正握悬垂，收腹举腿向前弧形起浪至后摆 2.前后摆动 5 次 3.前摆后摆跳下	1.正握悬垂，收腹举腿向前弧形起浪至后摆 2.前后摆浪 5 次 3.前摆后摆挺身跳下	1.正握悬垂，收腹举腿向前弧形起浪至后摆 2.前后摆浪 5 次 3.前摆团身后空翻下
跳马	1.直体跳上 （10m 助跑上板，跳上 50cm 高垫成站立）	1.跳起团身抱膝跳上 （10m 助跑上板，抱膝跳上 50cm 高垫成站立）	1.前滚翻跳上 （15m 助跑上板跳起前滚翻上 110cm 高垫成站立）	1.手倒立躺垫 （15m 助跑上板起跳后摆经手倒立直体前倒躺 110cm 高垫）
双杠	1.杠中内侧立 跳上成支撑 10 "	1.杠中内侧立，跳上成支撑 2.举腿前伸后摆，杠平面以下小幅摆动 5 次，前摆成一杠外侧坐 3.外转 90 ° 挺身跳下	1.杠中内握悬垂，收腹举腿向前弧形起浪至后摆，悬垂前后摆动 3 次（可屈腿） 2.前摆屈伸上成分腿坐撑 3.两臂前撑，直臂屈体分腿慢起肩水平 45 ° 以上经并腿支撑 4.支撑前后摆动 3 次 5.前摆、后摆经一杠单臂支撑跳	1.杠中内握悬垂，收腹举腿向前弧形起浪至后摆，悬垂前后摆动 3 次（可屈腿） 2.前摆屈伸上成直角支撑 2 " 3 直臂屈体分腿慢起肩水平 60 ° 以上经并腿支撑 4.支撑前后摆动 3 次 5.前摆、后摆向右（左）经一杠

			下	支撑（60°）跳下
单杠	1.正握悬垂振摆 10 次	1.前正立，两手正握，双脚依次向前走 4 步放浪，第 4 步并腿前伸，提臀回荡至原位 2.再向前 4 步放浪，第 4 步并腿前伸同时向左转体 180°，两手依次换成正握站立 3.向前放浪，回荡成站立 4.双脚依次蹬地屈腿翻上成支撑 5.后摆跳下	1.正握并腿屈体翻上成支撑 2.后摆至肩水平，后回环成支撑 3.前翻慢落下成悬垂 4.悬垂起浪后摆，悬垂摆动 3 次 5.前摆、后摆挺身跳下	1.正握悬垂起浪后摆 2.前摆长振屈伸上后摆 3.支撑后回环 4.后倒弧形放浪经前摆至后摆 5.悬垂摆动 3 次 6.后摆挺身下
蹦床	预跳（允许 30 " 内做动作） 1.带臂垂直跳 3 次 2.压臂跳 2 次，左、右腿前后分腿跳各 1 次 3.左右分腿跳 2 次 4.直体跳转 90° 4 次，成直立结束	预跳（允许 30 " 内做动作） 1.团身跳 2 次 2.屈体分腿跳 2 次 3.直体跳转 180° 2 次 4.坐弹起成直立结束	预跳（允许 30 " 内做动作） 1.团身跳 2 次 2.屈体分腿跳 2 次 3.屈体跳 2 次 4.直体跳转 180° 2 次 5.背弹起成直立结束	预跳（允许 30 " 内做动作） 1.直体跳转 180° 2 次 2.团身后空翻接团身前空翻 3.屈体后空翻 4.屈体前空翻 5.屈体背弹起成直立结束

7-8 级成套动作

女子 7-8 级成套动作

项目	专业级	
	7 级	8 级
跳马	1.助跑上板起跳团身前空翻站高垫 (20m 助跑上板起跳团身前空翻落 80cm 高垫成站立)	1.助跑上板起跳前手翻推手躺包 (20m 助跑上板起跳前手翻推手躺 140cm 高垫)
高低杠	1.助跑跳上抓高杠悬垂屈伸上 2.并腿直体后摆成手倒立 3.一个近杠回环成倒立 (任选) 4.向后大回环两次 5.泄浪摆动 1 次 6.并腿悬垂摆动 2 次 7.前摆团身后空翻下	1.低杠长振屈伸上并腿直体摆倒立 2.近杠回环成倒立 (任选) 3.弧形上抓高杠/一个至少转体 360 ° 不是飞行的动作 (任选一个动作完成) 4.屈伸上并腿直体摆倒立 5.反握或扭臂握向前大回环 (用向后大回环转体 180 ° 接反握或扭臂握向前大回环转体 180 ° 成正握的动作串连接) 6.向后大回环两次 7.泄浪摆动 1 次 8.并腿悬垂摆动 2 次 9.前摆团身后空翻下或 B 组 (含 B 组) 以上难度的下法
平衡木	1.横木分腿慢起手倒立, 经并腿成前后分腿手倒立 (停 2 ") 2.单腿转体 360 ° (自由腿任选) 3.大跨跳 4.二个不同的 A 组 (含 A 组) 以上难度的跳步动作组成的体操串, 其中一个是分腿 180 度的跳步 5.后软翻 6.前软翻	1.横木分腿慢起手倒立, 经并腿成前后分腿手倒立 (停 2 ") 2.单腿转体 360 ° (自由腿任选) 3.交换腿劈叉跳 4.二个不同的 A 组 (含 A 组) 以上难度的跳步动作组成的体操串, 其中一个是纵向分腿 180 ° 的跳步, 另一个是反腿纵向分腿 180 ° (或横向分腿) 的跳步 5.原地后手翻 (单或双)

	7.侧手翻内转 90 ° 成弓箭步 8.扳腿平衡（脚高于头，停 2 "，方向任选） 9.木端原地团身后空翻下或者木端原地或助跑团身前空翻下	6.后软翻 7.双腿蹻子跳下或双腿蹻子接 A 组空翻下或双腿蹻子接 B 组空翻下
自由体操	1.三步助跑趋步蹻子接后手翻接直体跳接体操跳步（难度表中任选） 2.原地团身后空翻 3.三步助跑趋步侧手翻向侧并步转 90 ° 接双腿前手翻跳 4.前软翻点地接后软翻 5.单脚转体 360 °（自由腿任意姿势） 6.交换腿劈叉跳 7.单足或双足起跳的结环跳（任选）（6、7 跳步可在一个体操段落中完成，也可各自单独完成）	1.蹻子接后手翻接团身后空翻 2.蹻子接后手翻接直体后空翻或蹻子接后手翻接直体后空翻转体 360 ° 3.前手翻接前空翻 4.挺身前空翻或侧空翻 5.一个 B 组的单足转体动作（自由腿任意姿势） 6.蹲转 360 ° 7.交换腿劈叉跳接一个单脚起跳的 B 组跳步动作的舞蹈段落
蹦床	预跳（允许 30 " 内做动作） 1.预跳 2-3 次 2.团身后空翻 3.预跳 2-3 次 4.团身前空翻转体 180 ° 5.预跳 2-3 次 6.背弹接腹弹起成站立 7.预跳 1 次 8.背弹转 360 ° 接背弹起成站立	预跳（允许 30 " 内做动作） 1.预跳 2-3 次 2.直体后空翻 3.预跳 2-3 次 4.屈体前空翻转体 180 ° 5.预跳 2-3 次 6.直体后空翻转体 360 ° 7.预跳 2-3 次 8.背弹前转 180 ° 接背弹前翻接腹弹起成站立

男子 7-8 级成套动作

项目	专业级	
	7 级	8 级
自由体操	开始姿势：场地一角面向对角线站立 1.两臂侧举，助跑趋步跳接前手翻两脚依次落地接前手翻跳起成直立，两臂侧上举 2.单腿后摆经倒立，倒立前滚翻成分腿支撑 2"，直臂分腿慢起倒立 2"，直腿落下成直立，两臂上举 3.左脚向前一步同时两臂侧举，右腿前摆交换腿跳右脚落地同时两臂向下经体前交叉、上绕至侧举。左脚向前一步，右腿前摆跳起向左转体 135°。并腿落地成直立 4.两臂经前至上举落下成侧举，助跑团身前空翻 5.直体前倒成屈臂俯撑单腿后举，两臂伸直同时并腿成俯撑，直臂并腿蹬起转体 180°。经手倒立直腿落下；直臂屈体后滚翻经倒立，直腿落下跳起向右转体 45°。成直立，两臂侧举 6.助跑趋步跳接蹬子后手翻接团身后空翻成直立结束	开始姿势：场地一角面向对角线站立 1.两臂侧举，助跑趋步跳接前手翻两脚依次落地接前手翻接团身前空翻成直立，两臂斜上举 2.单腿后摆经倒立前滚翻成分腿支撑 2"，直臂分腿慢起倒立 2"，屈体落下成直立，两臂上举 3.左脚上前一步同时两臂侧举，右腿前摆交换腿跳右脚落地同时两臂下落经体侧，体前交叉，上绕至侧举；左脚向前一步，右腿前摆跳起向左转体 135°。并腿落地成直立 4.助跑团身前空翻成直立，前倒成俯撑，向左翻转 180°。成直角坐 5.屈膝收左腿，右臂前平举，左手外旋，指尖向后支撑，蹬左腿，踢右腿，同时向左转体 90°。经侧手翻成站立，两臂侧平举；向左转 90°，同时左腿下蹲、右膝跪立，右臂前平举，左臂侧平举，起立向前踢右腿同时转体 135°。成站立，两臂侧举 6.助跑趋步跳接蹬子后手翻接直体后空翻成直立结束
鞍马	1.（以向右全旋为例）正撑全旋 3 次 2.全旋转体 90°。成侧撑 3.全旋 3 次，全旋转体 90°。成正撑 4.全旋 3 次，全旋转体 90°。成侧撑 5.全旋 3 次，俯腾越下	1.（以向右全旋为例）正撑全旋 2 次 2.捷式转体（以右手为轴的转体 180°）2 次成俯撑（山羊正撑全旋转体 90°。成侧撑接全旋转体 90°。成正撑 + 山羊正撑全旋转体 90°。成侧撑接全旋转体 90°。成正撑） 3.正撑全旋 2 次，俄式挺身转体 360° 4.正撑全旋 2 次，转体 90° 5.侧撑全旋 2 次，俯腾越下

吊环	1.慢拉屈体前转肩 2.提臀、收腹经弧形起浪至后摆 3.悬垂摆动 5 次 4.前摆直体后空翻下	1.慢拉屈体前转肩 2.向前弧形起浪至后摆 3.悬垂摆动 2 次 4.前摆、后摆向前转肩至后摆 5.前摆向后转肩 2 次 6.前摆直体后空翻下
跳马	1.团身前空翻 （助跑 20m 上板起跳团身前空翻）	1.屈体前空翻转体 180 ° （助跑 20m 上板起跳屈体前空翻转体 180 °）
双杠	1.杠中内握悬垂，收腹举腿向前弧形起浪至后摆，悬垂前后摆动 3 次（可屈腿） 2.屈伸上成直角支撑 2 " 3.直臂屈体分腿慢起成倒立 2 " 4.前后摆动经倒立 3 次，第 3 次成倒立停 2 " 5.前摆、后摆经一杠单臂倒立跳下	1.悬垂起浪或助跑跳起杠中内握悬垂摆动 3 次 2.屈伸上后摆成倒立 2 " 3.向前倒立转体 180 ° 4.支撑摆动经倒立 3 次，第 3 次成倒立停 2 " 5.前摆、后摆屈体前空翻下
单杠	1.正握悬垂起浪后摆 2.前摆转体 180 ° 2 次（依次或跳换握均可） 3.屈膝或直体向后大回环 4.向后大回环 1 次 5.向后大回环经倒立挺身跳下	1.正握悬垂起浪后摆 2.前摆转体 180 ° 2 次（依次或跳换握均可） 3.向后大回环 1 次 4.前摆转体 180 ° 经反握倒立（正转反） 5.向前大回环 1 次 6.后摆转体 180 ° 经倒立（反转正） 7.向后大回环一次挺身跳下
蹦床	预跳（允许 30 " 内做动作） 1.直体跳转 360 ° 2 次 2.屈体后空翻接屈体前空翻 3.直体后空翻 4.直体前空翻转体 180 °	预跳（允许 30 " 内做动作） 1.直体后空翻 2.直体前空翻 3.直体后空翻转体 360 ° 4.直体前空翻转体 180 ° 接团身前空翻

	5.屈膝“背弹起”转体 180°接屈膝“背弹起”成直立结束	5.屈体“背弹起”转体 180°接屈体“背弹起”转体 180°成直立结束
--	-------------------------------	--------------------------------------

9-12 级成套动作

女子 9-12 级成套动作另行公布

男子 9-12 级成套动作另行公布

预备级

预备级成套动作评分标准

(场地尺寸： $\geq 12\text{m} \times 2\text{m}$)

序号	动作名称	分值	错误	0.1	0.3	0.5
1	举手示意 + 平地向前走 6 步	0.6	节奏不均匀	×		
2	并腿坐 + 坐位体前屈 2 次	0.4 (每个 0.2)	屈腿、勾脚尖	×	×	
3	左右滚动 2 次	0.4	滚动不连贯	×	×	
4	跪爬 8 步	0.8	爬行速度慢	×		
5	向前跳 5 步	1.0 (每个 0.2)	节奏不均匀	×		
			前后脚依次起跳或落地 (每次)	×		
6	匀速跑 8 步	0.8	节奏不均匀	×		
			摆臂不协调	×		
7	并腿弹动 8 次	0.8	节奏不均匀	×		
8	动作结束示意	0.2	无亮相			×

预备级推荐练习动作

类型	序号	动作	动作说明
爬	1	跪地爬 (婴儿爬)	双手和双膝着地，左手右脚、右手左脚交替向前爬行 5m 以上。爬行时要求抬头，目视前方，双手、双膝与肩同宽，手撑地时五指分开。爬行速度自行掌握，也可倒爬、转圈爬、S 型爬。
滚	2	左右滚动	地面仰卧，双手抱膝，随意进行左右滚动。可在帮助下进行练习。
卧	3	仰卧吸腿	直体仰卧，双臂伸直贴近身体两侧，双腿并拢屈膝至最大限度，双脚不离开地面，共完成 5-10 次。也可双腿交替进行。进阶 1：吸腿翻臀练习。进阶 2：仰卧伸膝举腿。
坐	4	坐位体前屈	并腿坐于地面，绷脚背，双臂向上伸直、夹耳，上体沿腿至脚的延伸线尽力往前伸够，至最大限度后可抱腿保持 5-10 秒，也可采用弹振式拉伸。
站	5	蹲下	从立正姿势开始，下蹲成抱膝团身姿势。
	6	起立	从坐或蹲的姿势开始，迅速起身成直立姿势。
走	7	平地走	立正姿势开始，听到指令后，上体前倾，抬头挺胸，向前行进 5-10m。上体尽量保持正直，双手自然摆动。
	8	直线走	立正姿势开始，听到指令后，上体前倾，抬头挺胸，沿地面直线向前行进 5-10m。上体尽量保持正直，双手自然摆动。
跑	9	匀速跑	听到指令后，上体微向前倾，一脚向前跃出一步，落地自然弯膝缓冲，之后另一只脚向前跃出，双脚交替向前跑 8-10m。要求脚落地时脚掌着地，双臂自然摆臂，以均匀的速度跑动。
跳	10	向前跳	直立姿势，双腿并拢，双手叉腰，向前连续跳跃，跳跃距离 5-8m。可放置障碍物进行。
悬垂	11	小猴子悬吊	双手正握悬垂于单杠或吊环上，身体呈小猴子悬吊的模样（身体姿态可随意摆动），进行悬垂 5-10 秒。
支撑	12	跪姿俯撑	跪坐于地面，身体重心前移，臀部抬离脚跟，双手依次向前移动至俯撑，使肩、背、腰、臀尽量成一条直线，膝关节保持跪地，小腿靠近大腿后侧，保持 3-5 秒。完成后双手依次向后移动，成跪坐。
舞蹈	13	并腿弹动	立正姿势，双手自然打开准备，双膝有节奏的进行屈膝弹动，手臂可根据节奏进行击掌。建议节奏：1 蹲 2 站 3 蹲 4 站 5 蹲 6 站 7 蹲 8 站。
	14	音乐感培养	听音乐击掌拍节奏，音乐停止后停止击掌。

入门级

1 级

1 级成套动作评分标准

(场地尺寸： $\geq 12\text{m} \times 2\text{m}$)

序号	动作名称	分值	错误	0.1	0.3	0.5
1	举手示意 + 立踵向前走 6 步进入场地	0.6	双足起踵不充分 (每次)	×		
2	兔子跳 4 次	0.8 (每个 0.2)	节奏不均匀	×	×	
			双手双脚同时起跳或落地 (每次)	×		
3	桌子仰撑 5 "	0.5	屈髋	×	×	
			时间不足 5 "		×	
			时间不足 3 秒无动作分值			
4	香蕉船 3 "	0.5	离地不足 10cm		×	
			屈腿、勾脚尖	×	×	
			时间不足 3 "		×	
			时间不足 1 秒无动作分值			
5	直体滚动 2 圈 (海豚滚、铅笔滚)	0.8 (每圈 0.4)	屈腿、勾脚尖 (每圈)		×	
			滚动不圆滑	×		
			滚动方向偏斜	×		

6	俯撑左右“倒手”4 次 (每只手各 2 次)	0.8 (每个 0.2)	收髋、塌肩、屈臂 (每次)	×		
			节奏不均匀	×	×	
			无明显倒手		×	
7	骑马跑 (前滑步) 4 步	0.8 (每个 0.2)	节奏不均匀	×	×	
			无短暂滞空时间	×		
8	动作结束示意	0.2	无亮相			×

1 级推荐练习动作

类型	序号	动作	动作说明
爬	1	大象爬	双手和双脚着地，左手右脚、右手左脚交替向前爬行 8-10m。爬行时要求双腿适度弯屈，臀部尽量向上翘起，尽量抬头目视前方，双手、双膝与肩同宽，手撑地时五指分开。爬行速度自行掌握，也可倒爬、转圈爬、S 型爬。
	2	熊爬 (传统熊爬)	双手和双脚着地，左手左脚、右手右脚交替向前爬行 8-10m。爬行时要求双腿尽量伸直，臀部尽量向上翘起，尽量抬头目视前方，双手、双膝与肩同宽，手撑地时五指分开。爬行速度自行掌握，也可倒爬、侧向爬。
	3	大猩猩爬	双手和双脚着地，左手右脚、右手左脚交替向前爬行 8-10m。爬行时要求双手握拳撑地、双腿适度弯屈，臀部尽量向上翘起，尽量抬头目视前方，双手、双膝与肩同宽。爬行速度自行掌握，也可倒爬、侧向爬。
滚	4	直体滚动 (海豚滚、铅笔滚)	地面仰卧，双臂伸直贴近耳部，向左或右进行滚动。可连续来回滚动多次。
卧	5	香蕉船	直体仰卧，手臂放于大腿上方，开始时上体与脚同时抬离地面，距地面高度 10cm 左右，保持 3-5 秒。
	6	V 型仰卧	从坐撑开始，向上举腿，身体呈 V 型坐姿平衡，保持 3-5 秒。也可不撑手完成。
	7	分腿体前屈滑至俯撑	分腿体前屈开始，双手向两侧滑动至身体两侧，同时双脚向后划至并拢，然后屈臂撑起成俯撑。
坐	8	坐位勾绷脚	并腿坐于地面，双手自然放置身体两侧，双脚用力绷直保持静止状态，双脚同时向上勾脚，向下绷脚，沿最大开度从外向里画圈，接着反方向还原，练习 8-10 次，勾绷脚练习可左右脚交替进行。
站	9	向右（左）转	立正姿势开始，听到指令后，以右（左）脚跟为轴，通过右（左）脚跟和左（右）脚掌前部同时配合用力，使身体协调一致向右转 90°，重心落在右（左）脚，左（右）脚取捷径迅速靠拢右（左）脚，成立正姿势。转动和靠脚时，两腿挺直，上体保持立正姿势。可不规定左右方向，也可踏两步

			转体 90 °。
	10	向后转	按照向右转的动作要领，向后转体 180 °。转动和靠脚时，两腿挺直，上体保持立正姿势。可不规定左右方向，也可踏两步转体 180 °。
	11	并腿立踵	立正姿势，双手侧平举或双手叉腰准备，身体重心稍向前移，小腿发力，通过脚前掌蹬地，使脚跟离地，尽量抬高。可保持立踵姿势 5-10 秒后还原立正姿势，也可反复练习“提踵-还原”5-10 次。
走	12	体操步走	并腿站立，双脚提踵向前行进，上体保持正直，抬头、挺胸，双臂直臂前后自然摆动，行进 8-10m。
	13	半蹲走	从直立开始，两膝弯屈成半蹲（大小腿之间的夹角约 90 °），上体稍前倾，向前行走 8-10m。行走时两臂配合摆动，身体重心平稳，两腿迅速向前迈进。也可向侧、向后行进。
跑	14	加速跑	起跑后上体前倾，支撑腿主动用力蹬地，摆动腿用力向前上方摆出，同时异侧臂向前、同侧臂向后用力配合摆动，落地时支撑腿以前脚掌着地，经自然缓冲后迅速、主动、用力蹬地，双腿交替进行，并不断加强摆臂和后蹬力量，不断加大步频和步幅，加速跑动 8-10m。
	15	骑马跑 （前滑步）	叉腰或双手提至腰际准备，前脚迈出，后脚跟上，空中双腿并齐，或在前脚后方，具有双脚同时离开地面的短暂滞空时间，多个滑步动作之间保持一定的节奏，向前滑步 8-10m。
跳	16	向后跳	直立姿势，双腿并拢，双手叉腰，向后连续跳跃，跳跃距离 5-8m。
	17	兔子跳	从蹲撑开始，双脚蹬地，双手向前远撑，获得支撑后双腿迅速蹬离地面，于靠近双手处弯膝落地，紧接着双手继续前撑，双脚蹬地完成下一跳，跳跃距离 8-10m。
	18	向下跳	直立姿势站于高垫，双腿并拢，膝盖微屈，向上跳起，落地瞬间全脚掌着地，顺势屈膝缓冲。建议垫子高度 40cm，也可根据练习者实际情况进行调整。
悬垂	19	小猴子悬垂 （独立完成）	双手正握悬垂于单杠或吊环上，身体保持静止垂直状态保持 5-10 秒。
支撑	20	坐撑举腿	并腿坐姿准备，双手自然放于身体两侧，上体稍向后倾，双腿绷直抬离地面 5-10cm，保持 3-5 秒后还原成并腿坐姿。举腿练习可左右腿交替进行。
	21	桌子仰撑	分腿（略宽于肩）坐于地面，双手正撑于身后两侧，手腕可略微外旋，之后弯膝、挺髋，手脚撑地成桌子形状，保持 5-10 秒。
	22	俯撑左右“倒手”	并腿俯撑，左右移动重心，左右臂交替支撑，要求有明显的单臂支撑过程，左右各完成 3-5 次。

			说明：“倒手”是指两手依次推、撑地面，身体重心随之向两侧来回移动。
	23	仰撑左右“倒手”	并腿仰撑，左右移动重心，左右臂交替支撑，要求有短暂的单臂支撑过程，左右各完成 3-5 次。 说明：“倒手”是指两手依次推、撑地面，身体重心随之向两侧来回移动。
舞蹈	24	舞蹈基本手位	1.一位。双脚脚跟并拢，脚尖向外打开 60 ° 或并拢，两手臂自然放至体前，手肘微屈成圆弧状，双眼目视前方。
			2.二位。双臂在一位手姿势基础上，双臂同时向上抬至前平举，肘微屈，掌心相对。
			3.三位。双臂在二位手姿势基础上，双臂同时向上抬起至上举，掌心相对，手肘微微弯曲，双臂夹耳。
			4.四位。在三位手基础上开始，右臂向前举至二位手位置，手臂略成水平，掌心相对，左手保持不动。
			5.五位。在四位手基础上，右臂向右侧打开成侧平举，手肘微屈，掌心朝内。
			6.六位。在五位手基础上，左臂逐渐向下抬至前平举，手肘微屈，掌心朝内，右臂保持不动。
			7.七位。在六位手基础上，左臂逐渐向侧打开至侧平举，手肘微屈，掌心朝内，最后还原成一位手。
	25	原地小碎步转圈	立正姿势，双手侧平举或三位手准备，双脚跟同时抬起向上，交替用碎步向左（右）原地转 1 圈，上体保持不动。建议节奏：4 拍或 8 拍转 1 圈。

2 级

2 级成套动作评分标准

(场地尺寸 :12m×2m ;助跳板 :长 60cm×宽 50cm×上高 10cm×下高 3cm ;单杠: 长 180cm×宽 180cm×高(130-170cm) ;双杠: 长 180cm×宽 180cm×高 (130-170cm) ×杠距 (35-40cm))

序号	动作名称	分值	错误	0.1	0.3	0.5
1	举手示意 + 沿两条线中间 (30cm 宽) 行进间向前踢腿 90 ° 2 次	0.4 (每个 0.2)	前踢腿腿低于 90 ° (每次)	×		
			前踢腿腿低于 60 ° (每次)		×	
			支撑腿弯曲 (每次)	×		
2	前滚翻成坐	0.6	翻滚不圆滑	×	×	
3	坐位体前屈 3 "	0.4	时间不足 3 "	×		
			时间不足 1 " 无动作分值			
			屈腿、勾脚尖	×	×	
4	前后滚动	0.4	翻滚不圆滑	×	×	
5	仰撑“倒手”+ 翻转 + 俯撑 “倒手”8 次 (俯撑 2 组+仰撑 2 组)	0.8	收髋、塌肩、屈臂 (每次)	×		
			节奏不均匀	×	×	
			无明显倒手 (每次)	×	×	
6	开合跳 4 次 (小星星跳)	0.4	动作幅度小	×	×	
			节奏不均匀	×		
			跳起无击掌 (每次)	×		

7	助跑上板起跳	0.6	单脚或依次落板			×
			助跑摆臂不协调	×		
			起跳打板无力	×		
			身体弯曲	×	×	
8	悬垂举腿 45 ° 4 次	0.8 (每个 0.2)	举腿高度低于 30 ° (每次)		×	
			屈腿、勾脚尖 (每次)	×	×	
9	双杠支撑 5 "	0.6	支撑屈臂	×	×	
			屈腿、勾脚尖	×	×	
			时间不足 5 "		×	
			时间不足 3 " 无动作分值			

2 级推荐练习动作

类型	序号	动作	动作说明
爬	1	小桌子爬	坐姿开始，仰撑屈膝挺髌，左手右脚、右手左脚交替向前爬行，爬行距离 8-10m。爬行过程中要求髌部尽量往上挺，身体尽量与地面保持平行。爬行速度自行掌握，也可倒爬、侧向爬。
	2	毛毛虫爬	“n”型俯撑姿势开始，双手交替依次向前爬行 4 步，然后双脚交替依次向前爬行 4 步，靠近双手位置，手脚依次向前爬行，爬行距离 8-10m。爬行过程中要求手臂和腿尽量伸直。爬行速度自行掌握，也可先移动腿再移动手，往后倒着爬。
	3	★鳄鱼爬	又叫鳄鱼式俯卧撑，即在向前爬行的过程中每爬一步做一个俯卧撑。从俯卧姿势开始，左手右脚向前爬出一步，同时双臂同时弯屈俯卧撑一次，之后换右手左脚。手臂向前爬出的同时，异侧腿弯膝向同侧臂侧摆。左手右脚、右手左脚交替向前爬行 3-5m。爬行过程中要求腰腹收紧，抬头，目视前方。
	4	★支撑爬	直臂俯撑，脚面着地，重心前移，双臂支撑依次交替向前爬行 3-5m。要求：穿体操鞋，绷紧脚面，腰腹收紧，身体绷直。
	5	推小车	练习者分腿俯撑，帮助者双手握住练习者的脚踝，将练习者双腿抬起。练习者双臂支撑交替向前爬行 8-10m，帮助者随练习者的爬行速度顺势前进。要求：腰腹收紧，身体绷直。
滚	6	前后滚动	地面仰卧，双手抱膝，身体团紧，进行前后滚动。进阶 1：团身向后滚动撑手（后滚翻辅助练习）。进阶 2：团身前滚抱膝成蹲立。可在保护帮助下进行练习。
	7	前滚翻成坐	站立姿势准备，蹲撑开始，双腿蹬地，双手撑地，紧接着低头、翻臀、屈肘向前滚动，当滚动至肩背着地时，双腿伸直立肩成坐，同时两臂迅速成侧平举。可利用辅助器械（三角斜坡垫）进行练习，也可在保护帮助下完成。
卧	8	平板支撑	从俯卧姿势开始，双肘弯曲撑于地面，上臂垂直于地面，肩关节位于肘关节正上方，双脚蹬地，身体抬离地面，躯干保持与地面平行，保持 20-30 秒。

	9	俯卧撑/跪卧撑	从俯撑开始，双手与肩同宽，双脚或双膝并拢支撑于地面，下落时躯干缓慢下沉，上起时双臂用力将身体迅速推起，完成 5-8 个。整个过程要求保持身体绷紧，肩、背、腰、髋、膝成一条直线。
	10	仰卧两头起	直体仰卧，双臂放于头顶上方。双腿直膝上举，同时双臂夹耳向上伸够双脚，完成 5-8 个。可逐渐提高对身体姿势的要求。
坐	11	坐姿分腿体前屈	从分腿坐开始，两臂夹耳前伸，上体前压，至最大限度后以静止姿态保持 5-10 秒，也可采用弹振式拉伸。要求两腿开度约 120-140°。
	12	★横叉	从分腿坐开始，两臂夹耳前伸，上体前压，至最大限度后以静止姿态保持 5-10 秒，也可采用弹振式拉伸。要求两腿开度成 180°。
站	13	立正	两脚跟靠拢并齐，两脚尖向外分开约 60°；两腿挺直；小腹微收，自然挺胸；上体正直，微向前倾；两肩要平，稍向后张；两臂自然下垂，手指并拢自然微屈，拇指尖贴于食指的第二节，中指贴于裤缝；头要正，颈要直，口要闭，下颌微收，两眼向前平视。保持立正姿势 5-10 秒。
	14	火烈鸟站姿 (单腿站立)	身体直立，抬头挺胸，身体重心移至一侧腿，另一侧腿缓慢向上提膝，脚踝内侧提至站立腿膝关节内侧位置，脚尖朝下，上体保持直立，静止 1-3 秒，再落下。配合手臂可采用站立腿异侧手臂上举或侧平举，也可采用双手侧平举或叉腰。左右交替练习。
	15	落地	原地起跳后落地屈膝缓冲、身体稍向前倾，双手直臂向身体前侧展开约 45°，还原成站立。
走	16	蹲走	从直立开始，两膝弯屈成全蹲（大小腿之间的夹角小于 45°），上体稍前倾，向前行走 5-8m。行走时两臂配合摆动，身体重心平稳，两腿迅速向前迈进。可扮成小鸭子或企鹅行走。也可向侧、向后行进。
	17	脚后跟走	上体直立，目视前方，两脚成平夹角 90° 外展，两脚脚尖翘起，直膝，依次左右脚向前迈进，或依次左右脚向后倒走，两臂自由随之摆动。
	18	平衡木向前走	上体直立，抬头挺胸，双手叉腰或侧平举，在平衡木上行走。可向前、侧、后方向进行，也可结合舞蹈手位进行练习。
	19	平衡木踮脚向前走	上体直立，抬头挺胸，双手叉腰或侧平举，双脚提踵在平衡木上行走。可向前、侧、后方向进行，也可结合舞蹈手位进行练习。

	20	★弓步走	从直立姿势开始，双手叉腰，一脚向前迈出，双膝弯曲降低重心成弓步，然后前腿发力支撑身体上起至单腿站立，顺势迈出另一脚，双腿交替以弓步动作向前走 6-8 步。整个过程保持上体直立，尽量保持前腿膝关节不超过脚尖。可结合转体和手臂动作进行练习。
跑	21	后踢腿跑	上体稍前倾，两臂放于身体后侧，手背贴紧臀部，掌心朝外，前脚掌着地，跑步时小腿依次向后踢至与大腿折叠，用脚后跟踢同侧手掌，持续向前跑 8-10m。
	22	前踢腿跑	上体轻微后仰，双手叉腰，左右脚直腿交换前踢至 45°-60°，持续向前踢腿跑动 8-10m。
	23	高抬腿跑	上体直立，略微前倾，双臂提至腰际，大腿积极向前上抬起至水平，膝关节弯曲，小腿垂直地面，另一条腿积极主动下压蹬地，重心提高，向前抬腿跑 8-10m。
	24	折返跑	两个标志物间隔 5-10m，从其中一个标志物开始，按直线跑至另一标志物，用手触碰标志物后立即转身跑回起点，可反复折返多次。
	25	变向跑	一个边长 4m 的正方形场地，四个边角放置标志物，练习者以第一个标志物为起点，沿顺时针方向迅速跑向下一个标志物，触碰后再跑向下一个，依次进行，直至返回第一个标志物。还可以换路线进行。
跳	26	向上跳	直立姿势站于地面，双腿并拢，膝盖微屈同时双臂后摆，之后双脚迅速用力蹬地向前上方跳起，同时双臂积极向前上方摆动（带臂），落高垫时顺势屈膝缓冲。建议垫子高度 40cm，也可根据练习者实际情况进行调整。
	27	原地左右跳转 （不规定先后顺序）	直立姿势站于地面，双腿并拢，膝盖微屈同时双臂后摆，之后双脚迅速用力蹬地向上跳起，双臂积极向上摆动（带臂），跳起后向右或向左转体 90°，落地时顺势屈膝缓冲，双臂侧上举尽力保持身体平衡。可连续多次练习，如左右各 4 次。
	28	Z 形跳	直立姿势站于地面，双手叉腰准备，开始时双腿并拢弯屈，向右前上方向跳跃，后再向左前上方跳跃，左右交替呈“Z”形，连续跳 3-5m。
	29	单脚跳	单腿直立，双手自然放于体侧或双手叉腰准备，开始时起跳腿膝关节微屈，用力蹬地向前跃出，经腾空后同一脚前掌落地，并顺势屈膝缓冲，连续跳 5-8m 交换腿返回。
	30	侧滑步	上体正直，双手叉腰或自然屈于体侧，膝关节微屈，双脚自然开立与肩同宽，前脚向侧滑出一步，后脚及时跟上，并齐后紧接着滑出下一步，连续滑行 5-8m 后返回，可适当加长距离，或往返多次。

31	开合跳 (小星星跳)	并腿站立姿势开始,双脚跳成开立,分腿宽度略大于肩宽,同时双手直臂经侧成侧平举或上举击掌,经落地缓冲后再次蹬伸跳起,双脚向内并拢还原,同时双手经两侧下摆至体侧,重复 4-8 次。可先双手叉腰进行练习,熟练后再加上手臂动作。
32	立定跳远	起跳时两腿稍分,膝微屈,身体前倾,然后两臂自然后摆,向前起跳时,两脚用力蹬地同时两臂向前上方摆臂,起跳时膝关节充分向前蹬直同时展髋,身体在空中成一条斜线,过最高点后屈膝、收腹、小腿前伸,两臂自上而下向后摆,落地时脚跟先着地,落地后屈膝缓冲,上体前倾。可多次重复练习。
33	原地并腿纵跳	直立,两臂上举夹耳,双脚并拢,屈膝下蹲同时双臂后摆,之后双脚迅速用力蹬地向上跳起,双臂积极向上摆动(带臂),落地时顺势屈膝缓冲,双臂侧上举保持身体平衡。可连续多次重复练习。
34	原地半蹲跳	直立,双腿与肩同宽,弯膝至半蹲状态,双手叉腰,用力向上起跳,落地时大腿与地面平行。连续完成 3-5 次。
35	原地团身跳	直立,双腿并拢,双臂自然弯屈放于体侧,膝关节微屈后迅速用力向上跳起,同时屈膝收腹成团身姿势,下落时双脚主动蹬地跳起,连续完成 3-5 次,最后一次落地时屈膝缓冲。
36	跨跳	助跑 1-3 步起跳,起跳腿用力蹬地起跳,前跨腿尽量前伸,同时异侧手臂顺势前伸,双脚须有腾空过程,前跨腿经落地缓冲后起跳,双腿交替进行,跨跳 5-8 次。可结合标志物进行练习。
37	助跑上板起跳	并腿站立、立正姿势准备,开始后助跑 3 或 5 步上板起跳,落地时顺势屈膝缓冲,双臂侧上举保持身体平衡。完成动作后还原成并腿站立,双臂侧平举。
38	板上原地纵跳	双脚并腿站于跳板中央,双臂自然放于身体两侧准备,膝盖微屈后用力蹬地向上起跳,起跳时双臂可顺势摆动帮助身体保持平衡,连续完成 3-5 次,最后一次板前跳下成半蹲(注意落地缓冲),还原成站立(双臂侧平举)。
39	小驴踢	从站立姿势开始,两臂上举夹耳,支撑腿向前迈出一脚前掌点地,上体前压,两手向前下方撑地,同时摆动腿后摆,接着支撑腿适度用力蹬地(注意蹬摆腿控制在垂直面以内),然后支撑腿下落,双手推撑地面抬起上体,可重复多次进行。
40	双脚左右连续跳	中间放置标志线,练习者于标志线一侧并腿站立,膝盖微屈后迅速向上起跳落至标志线另一侧,经短暂的落地缓冲后迅速顺势跳回原侧,连续完成 4-8 次往返。

悬垂	41	悬垂吸腿	双手正握悬垂于单杠或吊环上，收腹提膝成团身姿势，然后缓慢将腿放下成悬垂姿势，可连续进行“吸腿-还原”的练习。
	42	悬垂举腿	静止悬垂于单杠或吊环上，收腹举腿至离垂直面 30 ° -90 ° 之间，然后还原成悬垂姿势，完成 3-5 次，整个过程保持双腿伸直。
	43	倒悬垂	静止悬垂于吊环上，双手握环，双脚依次或同时蹬地向上翻臀举腿，迅速脚勾环绳，稳定身体后形成头朝下，脚在上的倒悬垂姿势保持 8-10 秒。
	44	分腿摇铃摆动	双手正握单杠成悬垂，收腹举腿向上翻臀，两脚置于双手外侧成蹬杠悬垂，在助力下完成前后摆动 3-5 次，然后双脚离开杠还原成悬垂姿势。
支撑	45	俯撑“倒手”翻转	俯撑开始，在“倒手”动作的基础上，重心移至左侧（以左侧为例），右侧手臂推地翻转身体成仰撑，随之再翻转身体回俯撑姿势，左右分别完成 1 次完整的翻转。
	46	仰撑“倒手”翻转	仰撑开始，在“倒手”动作的基础上，重心移至左侧（以左侧为例），右侧手臂推地翻转身体成俯撑，随之再翻转身体回仰撑姿势，左右分别完成 1 次完整的翻转。
	47	斜倒立	双手撑于地面，与肩同宽，双脚脚踝依次放于后方高垫，身体与地面成 45 ° -75 ° ，保持 20-30 秒。
	48	双杠支撑	杠中站立准备，双手平行握住两杠，屈膝蹬地跳上成支撑，身体成直线垂直于地面，保持 10-20 秒。
	49	单杠支撑	面对单杠站立，双手正握杠，屈膝蹬地跳上成支撑，支撑时身体略微前倾，成一条直线，保持 3-5 秒。
	50	单杠前翻下	杠上支撑，前翻时上体前倾，向下折叠成屈体，双臂微屈，稳定后双手成反握，然后梗头收腹拉杠，双腿向前展开落下成站立。
舞蹈	51	行进间立踵走	立正姿势，双臂侧平举，双脚提踵，抬头挺胸，身体向上伸展，平稳向前或向后行走，行走过程身体保持平衡，脚背绷直。
	52	认识体操基本手位	1.前平举：从立正姿势开始，双臂伸直向前抬至水平位置，掌心向内或向下。
			2.侧平举：从立正姿势开始，双臂伸直从下经侧抬至水平位置，掌心向下。也可双臂伸直经体前交叉向上绕环至侧平举。女子体操可略展胸腰。
			3.上举：从立正姿势开始，双臂伸直从下经前或侧成上举，立胸、收腹，两臂贴耳，掌心向内，身体向上伸展。

			4.斜下举：从立正姿势开始，双臂伸直同时向身体两侧斜下方 45° 伸展，身体保持直立。女子体操可略展胸腰。
			5.斜上举：从立正姿势开始，双臂伸直同时向身体两侧斜上方 45° 抬起，掌心向下，身体保持直立。女子体操可略展胸腰。
	53	手臂波浪	立正姿势，节奏为 1-2-3-4 拍，双手以波浪式向两侧打开至斜下 45° 后还原成直立，节奏为 5-6-7-8 拍，双手以波浪式向两侧打开至侧平举后放下还原成直立；节奏为 2-2-3-4 拍，双臂以波浪式向两侧打开至斜上举后还原成直立，节奏为 5-6-7-8 拍，双臂以波浪式打开至上举（手背相对）后还原成直立。
	54	行进间踢腿	前：立正姿势，双臂侧平举开始，左腿向前迈出一步，右腿向正前方踢出约 90° 以上，右腿落下同时前跨出一步，左脚并右脚；右腿向前迈出一步，左腿向正前方踢出约 90° 以上，左腿落下同时前跨出一步，右脚并左脚。2 次踢腿在 1 个 8 拍完成，建议节奏：1 迈 2 踢 3 落 4 并，5 迈 6 踢 7 落 8 并。左右腿踢腿先后顺序不限。 侧：立正姿势，双臂侧平举开始，左腿上步向前迈出一步，踢侧腿时上体向左侧转体 90°，同时右腿向右耳方向踢出约 90° 以上，结束后身体转正，收回右腿向新的方向前进，随之交替腿进行，建议节奏：1 迈 2 踢 3 落 4 并，5 迈 6 踢 7 落 8 并。左右腿踢腿先后顺序不限。 后：立正姿势，双臂侧平举开始，左腿上步向前迈出一步，踢后腿时上体稍向前倾，同时右腿向后踢出约 90° 以上，结束后身体还原成直立，收回右腿向新的方向前进，随之交替腿进行，建议节奏：1 迈 2 踢 3 落 4 并，5 迈 6 踢 7 落 8 并。左右腿踢腿先后顺序不限。
	55	分腿弹动移重心	双脚打开与肩同宽或略宽于肩，身体直立，双手自然打开准备，开始动作时双膝有节奏的进行屈膝弹动，过程中上身可进行左右重心的移动，头部可带有略微侧倾，手臂姿态可根据节奏进行击掌，建议节奏：1 蹲 2 站 3 蹲 4 站 5 蹲 6 站 7 蹲 8 收腿成立正。
	56	坐姿吸腿	并腿坐姿，双手自然放于身体两侧准备，双脚绷直保持静止状态，动作开始时屈双膝绷脚靠向腹部，小腿尽量紧贴大腿后侧，身体重心稍向后，完成后伸膝还原成并腿坐姿，可交替换腿进行练习。

3 级

女子 3 级跳马动作评分标准

序号	动作说明	分值	错误	0.1	0.3	0.5
1	助跑上板起跳站高垫 (10m 助跑上板 , 跳上 30cm 高垫成站立)	5.0	助跑速度慢	×	×	×
			助跑摆臂不协调	×	×	×
			上板前加速不够	×	×	×
			起跳打板无力	×	×	×
			助跑超过规定距离			×

注：

- 1.评分：动作只跳一跳为最后得分。
- 2.凡未写明扣分的动作错误均按照国际体联最新版《国际女子体操评分规则》予以扣分。

女子 3 级高低杠成套动作评分标准

(单根高杠 , 高度为 100cm , 杠子高度从地面测量起)

序号	动作说明	分值	错误	0.1	0.3	0.5
1	悬垂团身吸腿 90 ° (2 个)	2.0 (每个 1.0)	吸腿高度 < 60 °	×		
			吸腿高度 < 30 °		×	
			分腿、勾脚尖	×	×	
2	悬垂左右交换手 (每只手各 2 次)	2.0 (每个 0.5)	无明显换手	×	×	
			屈腿、勾脚尖	×	×	
3	正握悬垂 10 秒	0.6	悬垂塌胸、塌腰、屈髋各扣	×		
			时间不足 10 "		×	
			时间不足 6 " 无动作分值			
4	落下成站立	0.4	无落地意识		×	

女子 3 级平衡木成套动作评分标准

（成套时间 60 " 以内，从地面测量，高度为 30cm，长 500cm×宽 10cm，木两侧放 20cm 的落地垫）

序号	动作说明	分值	错误	0.1	0.3	0.5
1	木端并腿跳上成直立（低木，但木要比垫子高）	0.8				
2	向前体操步 4 步	0.8	屈腿、勾脚尖（每次）	×	×	
3	原地起踵 4 次	0.8	双足起踵不充分（每个）	×		
4	直体跳	0.8	直体跳身体不直	×	×	
5	向前体操步至木端并腿站立	0.8	屈腿、勾脚尖（每次）	×		
6	直体跳下	1.0	跳起屈髋	×	×	
			屈腿、勾脚尖	×	×	

注：

- 1.向前体操步指：行进间向前走步时，身体重心随之前移，经后脚脚尖点地，后腿沿木侧向前踢出至体前脚尖点地，左右腿交替进行的动作。
- 2.向后体操步指：行进间向后走步时，身体重心随之后移，经前脚脚尖点地，前腿沿木侧向后踢出至体后脚尖点地，左右腿交替进行的动作。
- 3.以上动作的序号在编排中可以任意。根据所规定的难度动作自编成套。
- 4.凡未写明扣分的动作错误均按照国际体联最新版《国际女子体操评分规则》予以扣分。

女子 3 级自由体操成套动作评分标准

(成套时间 60 " 以内；场地尺寸：12m×2m)

序号	动作说明	分值	错误	0.1	0.3	0.5
1	团身前滚翻	0.8	翻滚不圆滑	×	×	
2	团身后滚翻	0.8	翻滚不圆滑	×	×	
3	后滚成肩肘倒立 2 "	1.2	肩肘倒立时身体不直	×	×	
			肩肘倒立不足 2 "		×	
			肩肘倒立不足 1 " 无动作分值			
4	挺身跳	0.6	挺身跳髌未打开	×	×	
5	纵劈叉 (左、右腿各一次)	0.4 (每个 0.2)	纵劈叉前后分腿未贴于地面	×	×	
			纵劈叉后腿不正 (每次)	×		
6	行进间前、侧、后踢腿 90 ° 6 次 (每只脚每个方向 1 次)	1.2 (每个 0.2)	踢腿高度低于 90 ° (每次)	×		
			踢腿高度低于 60 ° (每次)		×	
			踢腿方向不正	×		
			屈腿、勾脚尖 (每次)	×		

注：

- 1.该级别成套动作对舞蹈编排不做硬性要求，但鼓励根据音乐舞蹈创编加入成套动作。
- 2.该级别对于动作完成的先后顺序不做硬性要求，可视情况自行编排。

女子 3 级蹦床成套练习动作评分标准

（网面尺寸：428cm±6cm×214cm±5cm；弹跳区尺寸：215cm±4cm×108cm±4cm；网面中心用红色十字标示，尺寸 70cm±3cm）

序号	动作说明	分值	错误	0.1	0.3	0.5	1.0
1	预跳（允许 30 " 内做动作） 带臂垂直跳 3 次	1.0	预跳超过时间			×	
			带臂太早	×	×		
			手臂路线不正确，上举有肩角	×	×		
			空中低头、屈髋	×	×		
			空中晃动	×	×		
2	压臂跳 2 次	0.4	空中两臂压臂不充分	×	×		
			未绷直脚尖膝盖	×	×		
3	左、右腿前后分腿跳各 1 次	0.6	跳步后腿不正	×			
			屈膝、钩脚尖	×	×		
			160 ° ≤ 分腿开度 < 180 °	×			
			135 ° ≤ 分腿开度 < 160 °		×		
			分腿开度 < 135 ° 无难度价值				
4	左右分腿跳 2 次	1.0	屈膝、钩脚尖	×	×		
			双腿至水平	×			
			双腿低于水平		×		
			胯角大于 135 ° 无难度价值				
5	直体跳转 90 ° 4 次，成直立结束	2.0	转体不正	×	×		
			落网不直	×	×		

		其他错误	出线（每次）	×	×		
			出网（每次）			×	
			触擦网（手未获得支撑）（每次）		×		
			单手支撑（每次）			×	
			双手支撑（每次）				×

注：

- 1.分腿、绞腿加倍扣分。
- 2.单独空翻动作之间允许 3 次以内的空跳，第 4 次及以上每次扣 0.1。
- 3.连续跳转或空翻有“接”的动作不得有空跳，如出现中断或空跳按中断处理，承认前后动作，扣 0.5 分。

女子 3 级推荐练习动作

跳马	高低杠	平衡木	自由体操	蹦床
1.跑的练习 2.跳的练习 3.上板练习 4.助跑起跳上高垫 (50-60cm 高垫, 身体姿势任选) 5.助跑起跳前滚翻 (50-60cm 高垫)	1.正握悬垂前后摆动 2.单 (或双) 脚蹬地翻身上 3.长振放浪	1.各种原地的站立练习 (纵木、横木; 起踵、半蹲、全蹲) 2.各种走的练习 (前进、后退、侧向) 3.各种坐、卧姿 4.双足立转 180 ° 5.原地直体跳 6.爬行 7.单腿跪撑平衡	1.站、坐、跪、卧的基本姿势 2.走和跑的基本姿势 3.前、后滚翻 4.前、后滚翻分腿起 5.屈体前、后滚翻 6.后滚成肩肘倒立 (2 ") 7.肩肘倒立经单肩后滚翻成跪撑平衡 8.倒立前滚翻 9.侧手翻 10.跪撑平衡、燕式平衡 11.直体跳、挺身跳	1.垂直跳 2.团身跳 3.前后分腿跳 4.坐网弹起成站立 5.背弹成站立 6.直体跳转体 180 °

男子 3 级自由体操成套动作评分标准

(成套时间 75 " 以内；场地尺寸：12m×2m)

序号	动作说明	分值	错误	0.1	0.3	0.5
1	开始姿势：场地一端面向内直立。 前滚翻成直立，左腿向前一步，向左转体 180 °	1.0 (0.8 + 0.2)	团身不紧	×	×	
			翻滚不圆滑	×	×	
2	下蹲后倒举腿成 肩肘倒立	1.0	肩肘倒立不直	×	×	
3	落下经肩、背、臀着地，双腿前伸成仰卧，屈体单腿仰卧起坐 2 次 (左右腿各一次，两臂伸直上举，仰卧起坐时，左手击右脚腕，右手击左脚腕)	1.0	动作节奏不流畅	×	×	
4	直腿收腹上举前伸，上体起立经直角坐前倒体前屈，两手向前抱脚踝停 2 "	1.0	屈体不紧	×	×	
5	后滚翻成蹲立，跳转 180 ° 成直立结束	1.0 (0.5 + 0.5)	团身不紧	×	×	
			翻滚不圆滑	×	×	
			转体不顺畅	×	×	

注：

1. 凡未写明扣分动作错误均按照国际体联最新版《国际男子体操评分规则》予以扣分。

男子 3 级鞍马成套动作评分标准

（蘑菇山羊：蘑菇头直径 60cm、蘑菇头高度 45cm；辅助吊环：长：1.8m，宽 1.8m，环面离地高度 1.3-1.7m，环尺寸同比赛的吊环，环间距 50cm，可更换为小木环）

序号	动作说明	分值	错误	0.1	0.3	0.5
1	挂臂山羊绕环将山羊置于低吊环下（吊环高度以脚不触地为准），两臂挂于吊环，身体绕山羊全旋 10 次	5.0	转体收腕	×	×	
			转体不正	×	×	
			节奏不均匀	×	×	
			绕动不顺畅，速度太慢	×	×	

男子 3 级吊环成套动作评分标准

(器械高度 160cm , 从垫面量起)

序号	动作说明	分值	错误	0.1	0.3	0.5
1	悬垂摆动 5 次跳下 (前、后摆摆动一次)	5.0	屈臂	×	×	
			摆动偏斜	×	×	

男子 3 级跳马动作评分标准

（助跳板：符合国际体操联合会器械标准的助跳板，长 120cm×宽 60cm×高 22cm；助跑跑道：长度不少于 10m，宽度 1m；高垫高度：50cm，从地面量起）

序号	动作说明	分值	错误	0.1	0.3	0.5
1	直体跳上 (10m 助跑上板，跳上 50cm 高垫成站立)	5.0	助跑摆臂姿势不正确	×	×	
			助跑蹬地无力	×	×	
			起跳不充分；前冲	×	×	
			领臂不协调，无制动	×	×	
			身体弯曲	×	×	

男子 3 级双杠成套动作评分标准

(器械高度 100cm , 从垫面量起)

序号	动作说明	分值	错误	0.1	0.3	0.5
1	杠中内侧立，跳上成支撑 10 "	5.0	支撑屈臂	×	×	

男子 3 级单杠成套动作评分标准

（低单杠，器械高度 100cm，从垫面量起）

序号	动作说明	分值	错误	0.1	0.3	0.5
1	正握悬垂振摆 10 次	5.0	肩角，髋角振摆不充分	×	×	

男子 3 级蹦床成套练习动作评分标准

(网面尺寸：428cm±6cm×214cm±5cm；弹跳区尺寸：215cm±4cm×108cm±4cm；网面中心用红色十字标示，尺寸 70cm±3cm)

序号	动作说明	分值	错误	0.1	0.3	0.5	1.0
1	预跳（允许 30 " 内做动作） 带臂垂直跳 3 次	1.0	预跳超过时间			×	
			带臂太早	×	×		
			手臂路线不正确，上举有肩角	×	×		
			空中低头、屈髋	×	×		
			空中晃动	×	×		
2	压臂跳 2 次，左、右腿前后分腿跳各 1 次	1.0	屈膝、钩脚尖	×	×		
3	左右分腿跳 2 次	1.0	空中两臂未充分领直、帖耳、未绷直脚尖膝盖	×	×		
4	直体跳转 90 ° 4 次，成直立结束	2.0	转体不正	×	×		
			落网不直	×	×		
		其他错误	出线（每次）	×	×		
			出网（每次）			×	
			触擦网（手未获得支撑）（每次）		×		
			单手支撑（每次）			×	
			双手支撑（每次）				×

注：

- 1.分腿、绞腿加倍扣分。
- 2.单独空翻动作之间允许 3 次以内的空跳，第 4 次及以上每次扣 0.1。
- 3.连续跳转或空翻有“接”的动作不得有空跳，如出现中断或空跳按中断处理，承认前后动作，扣 0.5 分。

男子 3 级推荐练习动作

自由体操	鞍马	吊环	跳马	双杠	单杠	蹦床
1.前、后滚翻 2.屈体前滚翻 3.屈体后滚翻 4.侧手翻 5.依次蹬地鱼跃前滚翻 6.肩肘倒立 7.头手倒立	1.甩呼啦圈 2.吊环悬垂甩动 3.俯撑、仰撑交替支撑 4.双杠交替支撑	1.振肩练习 2.荡环练习 3.后摆下	1.跑的练习 2.跳的练习 3.上板练习 4.助跑跳上 50cm 高垫	1.悬吊振肩 2.悬吊移动 3.悬垂摆动 4.支撑钟摆练习 5.支撑移动	1.正反握的握杠 2.低杠放浪 3.低杠翻身上 4.低杠后摆下 5.悬垂振摆	1.带臂跳 2.压臂跳 3.屈腿跳 4.分腿跳 5.转体 90 ° -180 ° 6.坐弹起

4 级

女子 4 级跳马动作评分标准

序号	动作说明	分值	错误	0.1	0.3	0.5
1	助跑上板起跳站高垫 (10m 助跑上板 , 跳上 60cm 高垫成站立)	5.0	助跑速度慢	×	×	×
			助跑摆臂不协调	×	×	×
			上板前加速不够	×	×	×
			起跳打板无力	×	×	×
			助跑超过规定距离			×

注：

- 1.评分：动作只跳一跳为最后得分。
- 2.凡未写明扣分的动作错误均按照国际体联最新版《国际女子体操评分规则》予以扣分。

女子 4 级高低杠成套动作评分标准

(单根高杠，器械高度为 160cm，杠子高度从地面测量起，保护凳：高 40cm)

序号	动作说明	分值	错误	0.1	0.3	0.5
1	站于保护凳上（高度 40cm），跳上成支撑（3 秒）	1.0	支撑没顶肩（重心低）	×	×	
2	连续支撑后摆（水平以下）两次	2.0	屈臂	×	×	×
			连接中断			×
			落下未成支撑		×	
3	支撑前翻经团身至悬垂 2 秒，落下成站立	2.0	翻下不圆滑	×	×	

女子 4 级平衡木成套动作评分标准

（成套时间 60 " 以内，从地面测量，器械高度为 90cm，长 500cm×宽 10cm，木两侧放 30cm 的落地垫）

序号	动作说明	分值	错误	0.1	0.3	0.5
1	木侧站立跳上经单腿侧摆跨越过木成纵木分腿骑坐，后摆成蹲	0.8				
2	向前体操步 4 步	0.8	屈腿、勾脚尖（每次）	×		
3	向后体操步 4 步	0.8	屈腿、勾脚尖（每次）	×		
4	直体跳	0.8	直体跳身体不直	×	×	
5	双腿立转 180 °	0.8	双足起踵不充分	×		
6	向前直体跳下（横木）	1.0	跳起身体不直	×	×	

注：

1.向前体操步指：行进间向前走步时，身体重心随之前移，经后脚脚尖点地，后腿沿木侧向前踢出至体前脚尖点地，左右腿交替进行的动作。

2.向后体操步指：行进间向后走步时，身体重心随之后移，经前脚脚尖点地，前腿沿木侧向后踢出至体后脚尖点地，左右腿交替进行的动作。

3.以上动作的序号在编排中可以任意。根据所规定的难度动作自编成套。

4.凡未写明扣分的动作错误均按照国际体联最新版《国际女子体操评分规则》予以扣分。

女子 4 级自由体操成套动作评分标准

（成套时间 60 " 以内；场地尺寸：12m×12m）

序号	动作说明	分值	错误	0.1	0.3	0.5
1	屈体前滚翻直腿起	0.8	翻滚不圆滑	×	×	
2	倒立接团身前滚翻	1.0	同上			
3	团身后滚翻	0.8	同上			
4	侧手翻	0.8	侧手翻翻转时抬头、塌腰、塌胸	×	×	
			侧手翻速度过慢	×		
			侧手翻偏离方向	×		
5	直体跳转 180 °	0.6	跳转角度不足（无难度）			
6	燕式平衡（2 "）	0.6	燕式平衡时肩低于水平	×		
			燕式平衡时支撑腿屈膝		×	
			平衡时间不足 2 "		×	
			燕式平衡开度小于 180 °	×		
			燕式平衡开度小于 160 °		×	
7	身体波浪	0.4	燕式平衡开度低于 135 °			×
			波浪不够柔顺	×		
			波浪幅度不足	×		

注：

- 1.同一参赛单位在同年龄组中出现相同的舞蹈编排或音乐，每重复一次扣 0.5 分，以此类推，由 D 组裁判从最后得分中扣除。
- 2.以上动作的序号在编排中可以任意。根据所规定的难度动作自编成套，自选音乐。
- 3.凡未写明扣分的动作错误均按照国际体联最新版《国际女子体操评分规则》予以扣分。

女子 4 级蹦床成套练习动作评分标准

(网面尺寸：428cm±6cm×214cm±5cm；弹跳区尺寸：215cm±4cm×108cm±4cm；网面中心用红色十字标示，尺寸 70cm±3cm)

序号	动作说明	分值	错误	0.1	0.3	0.5
1	预跳 5 次	1.2	多余的次数（每次）		×	
			空中两臂未充分领直，两臂弯曲，没有贴耳朵	×	×	
2	前后分腿跳（左右腿）各 2 次	2.0	跳步后腿不正	×		
			160° ≤ 分腿开度 < 180°	×		
			135° ≤ 分腿开度 < 160°		×	
			分腿开度 < 135° 无难度价值			
3	预跳 2 次接直体跳转 180°	0.6	转体角度不足		×	
4	预跳 1 次接直体跳转 180°	0.6	转体角度不足		×	
5	团身跳，成直立结束	0.6	抱膝不紧	×		
			躯干偏离出两侧边线		×	
			其他扣分：			
			一脚/手越出界外（每次）	×		
			双脚/手或部分身体越出界外（每次）		×	
			出网（每次）			×
			触擦网（手未获得支撑）（每次）		×	

注：

- 1.成套动作须按照上述顺序完成，如果没有按照顺序完成扣 0.5 分，由 D 组裁判从最后得分中扣除。
- 2.凡未写明扣分的动作错误均按照国际体联最新版《国际女子体操评分规则》予以扣分。

女子 4 级推荐练习动作

跳马	高低杠	平衡木	自由体操	蹦床
1.跑的练习 2.跳的练习 3.上板练习 4. 助 跑 起 跳 上 高 垫 (50-60cm 高垫 , 身体姿势任选) 5. 助 跑 起 跳 前 滚 翻 (50-60cm 高垫)	1.正握悬垂前后摆动 2.单 (或双) 脚蹬地翻身 上 3.长振放浪	1.各种原地的站立练习 (纵木、横木 ; 起踵、半蹲、全蹲) 2.各种走的练习 (前进、后退、侧向) 3.各种坐、卧姿 4.双足立转 180 ° 5.原地直体跳 6.爬行 7.单腿跪撑平衡	1.站、坐、跪、卧的基本姿势 2.走和跑的基本姿势 3.前、后滚翻 4.前、后滚翻分腿起 5.屈体前、后滚翻 6.后滚成肩肘倒立 (2 ") 7.肩肘倒立经单肩后滚翻成跪撑平衡 8.倒立前滚翻 9.侧手翻 10.跪撑平衡、燕式平衡 11.直体跳、挺身跳	1.垂直跳 2.团身跳 3.前后分腿跳 4.坐网弹起成站立 5.背弹成站立 6.直体跳转体 180 °

男子 4 级自由体操成套动作评分标准

(成套时间 75 " 以内；场地尺寸：12m×2m)

序号	动作说明	分值	错误	0.1	0.3	0.5
1	开始姿势：场地一端面向内直立，下蹲两手体前支撑，两腿侧分成横叉，向右转体 90 ° 成纵叉，向左转体 180 ° 成纵叉，向右转体 90 ° 成横叉	1.0	腿不直	×	×	
			勾脚尖	×	×	
			开度未达到 180 °	×	×	
			身体不直	×	×	
2	上体前倒，两手前伸，两腿后划成俯卧，两臂经侧至体侧撑地，提臀收腹屈腿经跪撑成站立	1.0 (0.4 + 0.3 + 0.3)	腿不直	×	×	
			勾脚尖	×	×	
			动作幅度	×	×	
3	前滚翻，跳转 180 ° 成直立，任意的单腿站立平衡 2 "，腿落下成直立	1.0 (0.3 + 0.2 + 0.5)	团身不紧	×	×	
			转体不正	×	×	
			时间不足 2 "		×	
			没停			×
4	屈体后滚翻接屈体后滚成肩肘倒立 2 "，向前滚动成直立	1.0 (0.4 + 0.3 + 0.3)	屈腿 15 ° 以下	×		
			屈腿 16-30 °		×	
			屈腿 30 ° 以上			×
			滚翻不圆滑	×	×	
5	侧手翻成开立，两臂侧举，向左转体 90 °，同时右腿并向左腿成直立结束	1.0 (0.8 + 0.2)	身体不直（收髻、塌腰）	×	×	
			方向不正（不在直线上）		×	×
			速度不够	×	×	
			连接不圆滑	×	×	

男子 4 级鞍马成套动作评分标准

(蘑菇山羊：蘑菇头直径 60cm、蘑菇头高度 45cm)

序号	动作说明	分值	错误	0.1	0.3	0.5
1	悬吊“套筒”蘑菇山羊全旋 10 次 方法：采用绳索悬挂“套筒”（可用塑料痰盂替代）， 练习者将双脚放入“套筒”，双手支撑蘑菇山羊，做全旋练习	5.0	全旋双手支撑不正（每次）	×	×	
			收髋（每次）	×	×	
			塌肩、屈臂		×	×
			明显外传或内扣	×	×	
			身体不直，肩部晃动过大	×	×	
			节奏不均匀	×	×	

男子 4 级吊环成套动作评分标准

(器械高度 160cm , 从垫面量起)

序号	动作说明	分值	错误	0.1	0.3	0.5
1	正握悬垂，收腹举腿向前弧形起浪至后摆	0.8				
2	前后摆动 5 次	3.5	前、后摆肩在环水平以下 30 ° -45 °	×		
			前、后摆肩在环水平以下>45 °		×	
			屈臂	×	×	
			摆动偏斜	×	×	
			摆动中分腿、屈膝、未绷直脚尖	×	×	
3	前摆后摆跳下	0.7	展体不充分	×	×	

男子 4 级跳马动作评分标准

(助跳板 :符合国际体操联合会器械标准的助跳板 ,长 120cm×宽 60cm×高 22cm ;助跑跑道 :长度不少于 10m ,宽度 1m ;落地垫 :50cm ,从地面量起)

序号	动作说明	分值	错误	0.1	0.3	0.5
1	跳起团身抱膝跳上 (10m 助跑上板 , 抱膝跳上 50cm 高垫成站立)	5.0	助跑摆臂姿势不正确	×	×	
			助跑蹬地无力	×	×	
			踏板、起跳无力、前冲	×	×	
			领臂不协调 , 无制动	×	×	
			上体前倾下压	×	×	

男子 4 级双杠成套动作评分标准

(器械高度 100cm , 从垫面量起)

序号	动作说明	分值	错误	0.1	0.3	0.5
1	杠中内侧立，跳上成支撑	1.0	支撑屈臂	×	×	
2	举腿前伸后摆，杠平面以下小幅摆动 5 次，前摆成一杠外侧坐	3.0 (2.5 + 0.5)	塌肩屈臂	×	×	
			分腿、勾脚尖	×	×	
3	外转 90 ° 挺身跳下	1.0	无明显挺身	×	×	

男子 4 级单杠成套动作评分标准

（低单杠，器械高度 100cm，从垫面量起）

序号	动作说明	分值	错误	0.1	0.3	0.5
1	前正立，两手正握，双脚依次向前走 4 步放浪，第 4 步并腿前伸，提臀回荡至原位	0.8	放浪时屈髋	×	×	
			未伸至极点	×	×	
2	再向前 4 步放浪，第 4 步并腿前伸同时向左转体 180°，两手依次换成正握站立	1.4	放浪不协调	×	×	
			转体方向不正，屈臂拉杠转体	×	×	
3	向前放浪，回荡成站立	0.8	放浪时屈髋、拉肩	×	×	
			未伸至极点	×	×	
4	双脚依次蹬地屈腿翻上成支撑	1.0	翻上失去节奏	×	×	
			支撑时无立肩、背腿、亮相	×	×	
5	后摆跳下	1.0	后摆时腿低于杠水平面	×	×	

男子 4 级蹦床成套练习动作评分标准

（网面尺寸：428cm±6cm×214cm±5cm；弹跳区尺寸：215cm±4cm×108cm±4cm；网面中心用红色十字标示，尺寸 70cm±3cm）

序号	动作说明	分值	错 误	0.1	0.3	0.5	1.0
1	预跳（允许 30 " 内做动作） 团身跳 2 次	1.2	预跳超过时间			×	
			团身不紧	×	×		
			重心偏移	×	×		
			展体不够	×	×		
2	屈体分腿跳 2 次	1.2	屈膝、钩脚尖	×	×		
3	直体跳转 180 ° 2 次	1.4	转体不正	×	×		
			动作之间有空跳，出现中断或空跳按中断处理， 承认前后动作			×	
4	坐弹起成直立结束	1.2	成坐姿时上体前倾	×	×		
		其他错误	出线（每次）	×	×		
			出网（每次）			×	
			触擦网（手未获得支撑）（每次）		×		
			单手支撑（每次）			×	
			双手支撑（每次）				×

注：

- 1.分腿、绞腿加倍扣分。
- 2.单独空翻动作之间允许 3 次以内的空跳，第 4 次及以上每次扣 0.1。
- 3.连续跳转或空翻有“接”的动作不得有空跳，如出现中断或空跳按中断处理，承认前后动作，扣 0.5 分。

男子 4 级推荐练习动作

自由体操	鞍马	吊环	跳马	双杠	单杠	蹦床
1.前、后滚翻 2.屈体前滚翻 3.屈体后滚翻 4.侧手翻 5.依次蹬地鱼跃前滚翻 6.肩肘倒立 7.头手倒立	1.甩呼啦圈 2.吊环悬垂甩动 3.俯撑、仰撑交替支撑 4.双杠交替支撑	1.振肩练习 2.荡环练习 3.后摆下	1.跑的练习 2.跳的练习 3.上板练习 4.助跑跳上 50cm 高垫	1.悬吊振肩 2.悬吊移动 3.悬垂摆动 4.支撑钟摆练习 5.支撑移动	1.正反握的握杠 2.低杠放浪 3.低杠翻身上 4.低杠后摆下 5.悬垂振摆	1.带臂跳 2.压臂跳 3.屈腿跳 4.分腿跳 5.转体 90 ° -180 ° 6.坐弹起

提高级

5 级

女子 5 级跳马动作评分标准

序号	动作说明	分值	错误	0.1	0.3	0.5
1	跳上前滚翻 (15m 助跑上板跳起前滚翻上 110cm 高垫成站立)	5.0	助跑速度慢	×	×	×
			助跑摆臂不协调	×	×	×
			上板前加速不够	×	×	×
			起跳打板无力	×	×	×
			前滚翻不圆滑	×	×	

注：

- 1.评分：动作只跳一跳为最后得分。
- 2.凡未写明扣分的动作错误均按照国际体联最新版《国际女子体操评分规则》予以扣分。

女子 5 级高低杠成套动作评分标准

（单根高杠，器械高度为 140cm，杠子高度从地面测量起）

序号	动作说明	分值	错误	0.1	0.3	0.5
1	双脚蹬地翻身上成支撑	1.0	支撑没顶肩（重心低）	×	×	
2	支撑后摆（45° 以上）	1.5	后摆提臀、塌腰	×	×	×
			后摆低于 45°		×	
			后摆低于水平位置（无分值）			
3	腹回环成支撑	1.5	回环收髋	×	×	
			回环挺胸塌腰	×	×	
4	支撑后摆（45° 以上）直体跳下	1.0	后摆提臀、塌腰	×	×	×
			收髋过早	×	×	

注：

1. 凡未写明扣分的动作错误均按照国际体联最新版《国际女子体操评分规则》予以扣分。

女子 5 级平衡木成套动作评分标准

(成套时间 60 " 以内，从地面测量，器械高度为 90cm，长 500cm × 宽 10cm)

序号	动作说明	分值	错误	0.1	0.3	0.5
1	横木跳上成分腿支撑 (停 2 ")	0.6	静止动作 (平衡、倒立) 时间不足 2 "		×	
			分腿支撑时腿低于肘关节	×		
2	行进间踢腿 (前、侧、后左右腿各一次)	1.2	后踢腿腿低于肩 (每次)		×	
			支撑腿弯曲 (每次)	×	×	
			踢腿时收髋 (每次)	×		
3	直体跳接直体交换腿跳	0.6	直体跳身体不直	×		
		0.6	连接中断			×
4	双腿立转 180 °	0.6	双足起踵不充分	×		
5	燕式平衡 (停 2 ")	0.6	燕式平衡时支撑腿屈膝		×	
			燕式平衡肩低于水平	×		
			燕式平衡开度小于 180 °	×		
			燕式平衡开度小于 160 °		×	
			燕式平衡开度小于 135 °			×
6	木端向前并腿直体跳下	0.8				

注：

1. 以上动作的序号在编排中可以任意。根据所规定的难度动作自编成套。
2. 凡未写明扣分的动作错误均按照国际体联最新版《国际女子体操评分规则》予以扣分。

女子 5 级自由体操成套动作评分标准

(成套时间 60-90 " 以内；场地尺寸：12m×12m)

序号	动作说明	分值	错误	0.1	0.3	0.5
1	屈体前滚翻成直角坐接	0.5	滚翻不圆滑	×	×	
2	后滚翻	0.5	同上			
3	原地趋步连续三个侧手翻	1.5 (各 0.5)	侧手翻翻转时抬头、塌腰、塌胸	×		
			侧手翻速度过慢	×		
			侧手翻偏离方向	×		
4	后软翻	0.5	动作没有清楚的高举腿姿势	×		
			未经倒立过程	×		
5	纵劈叉	0.3	纵劈叉前后分腿未贴于地面	×		
			纵劈叉后腿不正	×		
6	横劈叉	0.3	横劈叉开度小于 180 °	×		
			开度小于 160 °		×	
7	挺身跳	0.4	挺身跳髌未打开	×		
8	西松跳	0.5				
9	直体跳转 360 °	0.5	跳转角度不足 (无难度)			
			其它扣分：			
			成套时间不足	×		

注：

- 1.同一参赛单位在同年龄组中出现相同的舞蹈编排或音乐，每重复一次扣 0.5 分，以此类推，由 D 组裁判从最后得分中扣除。
- 2.以上动作的序号在编排中可以任意。根据所规定的难度动作自编成套，自选音乐。
- 3.凡未写明扣分的动作错误均按照国际体联最新版《国际女子体操评分规则》予以扣分。

女子 5 级蹦床成套练习动作评分标准

(网面尺寸：428cm±6cm×214cm±5cm；弹跳区尺寸：215cm±4cm×108cm±4cm；网面中心用红色十字标示，尺寸 70cm±3cm)

序号	动作说明	分值	错误	0.1	0.3	0.5
1	预跳 3 次	0.6	多余的次数（每次）		×	
			空中两臂未充分领直，两臂弯曲，没有贴耳朵	×	×	
2	纵劈叉跳 2 次（左、右腿各 1 次）	1.8 (各 0.9)	跳步后腿不正	×		
			$160^{\circ} \leq \text{分腿开度} < 180^{\circ}$	×		
			$135^{\circ} \leq \text{分腿开度} < 160^{\circ}$		×	
			分腿开度 < 135° 无难度价值			
3	屈体分腿跳 2 次	1.8 (各 0.9)	双腿至水平	×		
			双腿低于水平		×	
			胯角大于 135° 无难度价值			
4	坐弹起成直立结束（手可触网）	0.8	着网身体未保持直角大于 90°	×		
			着网身体未保持直角大于 135°		×	
5			其他扣分：			
			一脚/手越出界外（每次）	×		
			双脚/手或部分身体越出界外（每次）		×	
			出网（每次）			×
			触擦网（手未获得支撑）（每次）		×	

注：

- 1.成套动作须按照上述顺序完成，如果没有按照顺序完成扣 0.5 分，由 D 组裁判从最后得分中扣除。
- 2.凡未写明扣分的动作错误均按照国际体联最新版《国际女子体操评分规则》予以扣分。

女子 5 级推荐练习动作

跳马	高低杠	平衡木	自由体操	蹦床
1.跳马跑道上 15m 冲刺跑 2.地上三步上板踏跳练习 (可连续做) 3.三步上板踏跳 4.助跑 3—5 步上板踏跳 推撑墙壁练习 5.助跑上板起跳站高垫 (80cm) 6.助跑跳上高垫前滚翻 7.助跑起跳团身前空翻	1.单(或双)脚蹬地翻 身上 2.支撑后摆腹回环 3.长振放浪 4.长振屈伸上 5.并腿直体摆倒立 6.屈体立撑弧形下 7.高杠悬垂摆动(最好 使用套筒)	1.横木跳上成分腿支撑 (2") 2.直体跳、直体交换腿跳、 团身跳、狼跳 3.原地纵劈叉跳(左、右腿 均练) 4.侧向近木舞蹈组合 5.高起踵向前小步跑 6.向前、向侧波浪 7.燕式平衡 8.扳腿平衡 9.侧手翻内转 90°成弓步 10.并腿或前后分腿手倒立 (纵木) 11.单足立转 180°(自由腿 姿势任选) 12.前软翻 13.原地木端向后直体跳下 14.木端向前并腿直体跳下	1.蹬摆成手倒立 2.后滚翻成倒立(直臂) 3.前软翻(单、双腿) 4.后软翻(单、双腿) 5.连续侧手翻 6.助跑趋步 7.助跑趋步接 2—3 个侧 手翻 8.前手翻(单、双腿) 9.蹻子(单、双腿) 10.猫跳、团身跳、狼跳、 纵劈叉跳、西松跳、大跨 跳(纵劈叉的左、右腿均 练) 11.并步跳接两个大跨跳 12.直体跳转 180° —360° 13.单足立转 180° —360°(左、右腿均练)	1.连续背弹 2.背弹成站立 3.背弹前转 180°成站立 4.连续腹弹 5.腹弹成站立 6.纵劈叉跳 7.前后分腿跳转体 180° 8.屈体分腿跳 9.交换腿劈叉跳 10.团身后空翻 11.团身前空翻

男子 5 级自由体操成套动作评分标准

(成套时间 75 " 以内；场地尺寸：12m×2m)

序号	动作说明	分值	错误	0.1	0.3	0.5
1	开始姿势：场地一端面向内直立，任意单腿平衡 2 "，还原成直立	0.5	屈腿、勾脚尖	×	×	
			静止时间不足 2 "		×	
			没停			×
2	下蹲两手体前支撑，两腿侧分成横叉，向右转体 90 ° 成右纵叉，向左转体 180 ° 成左纵叉，向右转 90 ° 经横叉上体前倒，两手前伸，两腿后划成俯卧，两臂经侧至胸前推起经俯撑，提臀直腿起成直立	1.2 (0.3 + 0.3 + 0.3 + 0.3)	腿不直	×		
			勾脚尖	×		
			开度未达 180 °	×	×	
3	助跑趋步跳接前手翻两脚依次落地接手倒立前滚翻成分腿支撑 2 "	1.2 (0.6 + 0.6)	屈臂、冲肩	×	×	
			屈膝、勾脚尖	×	×	
			前手翻不连贯	×	×	
			倒立不直	×	×	
			未经过倒立位置	×	×	
			分腿支撑时间不足 2 "		×	
			没停（不承认）			×
4	向后提起并腿成俯撑，屈膝收腿经蹲撑成站立	0.3				
5	前滚翻直腿起接头手倒立 2 "，并腿落下成直立	0.8 (0.4 + 0.4)	屈腿 15 ° 以下	×		
			屈腿 16-30 °		×	
			屈腿 30 ° 以上（不承认）			×
			滚翻不圆滑	×	×	

			倒立不直	×	×	
			静止时间不足 2 "		×	
			没停（不承认）			×
6	直体前倒经屈臂支撑成俯撑 ,向右后转体 180 ° 成直角坐，直腿后滚翻成直立	0.5 (0.2 + 0.3)	屈腿 15 ° 以下	×		
			屈腿 16-30 °		×	
			屈腿 30 ° 以上（不承认）			×
			滚翻不圆滑	×	×	
7	助跑趋步跳接侧手翻 2 次成开立，两臂侧举，重心左移，向左转体 90 ° 右腿并向左腿成直立结束	0.5	身体不直（收髋、塌腰）	×	×	
			方向不正（不在直线上）		×	×
			速度不够	×	×	
			连接不圆滑	×	×	

男子 5 级鞍马成套动作评分标准

(蘑菇山羊：蘑菇头直径 60cm、蘑菇头高度 45cm)

序号	动作说明	分值	错误	0.1	0.3	0.5
1	全旋 5 次	5.0	全旋双手支撑不正 (每次)	×	×	
			收髋 (每次)	×	×	
			腿前后、左右不在水平面	×	×	
			塌肩、屈臂		×	×
			明显外传或内扣	×	×	
			身体不直，肩部晃动过大	×	×	
			节奏不均匀	×	×	

男子 5 级吊环成套动作评分标准

(器械高度 180cm , 从垫面量起)

序号	动作说明	分值	错误	0.1	0.3	0.5
1	正握悬垂，收腹举腿向前弧形起浪至后摆	0.7	起浪未充分引环	×	×	
			起浪摆动幅度小	×	×	
2	前后摆浪 5 次	3.5	前、后摆肩在环水平以下 0 ° -15 °	×		
			前、后摆肩在环水平以下 16 ° -45 °		×	
			前、后摆肩在环水平以下>45 °			×
			屈臂	×	×	
			摆动偏斜	×	×	
			摆动中分腿、屈膝、未绷直脚尖	×	×	
3	前摆后摆挺身跳下	0.8	展体不充分	×	×	

男子 5 级跳马动作评分标准

（助跳板：符合国际体操联合会器械标准的助跳板，长 120cm×宽 60cm×高 22cm；助跑跑道：长度不少于 15m，宽度 1m；高垫高度：110cm，从地面量起）

序号	动作说明	分值	错误	0.1	0.3	0.5
1	前滚翻跳上 (15m 助跑上板跳起前滚翻上 110cm 高垫成站立)	5.0	助跑摆臂姿势不正确	×	×	
			助跑蹬地无力	×	×	
			踏板、起跳无力、前冲	×	×	
			前滚翻不圆滑	×	×	

男子 5 级双杠成套动作评分标准

(器械高度 160cm , 从垫面量起)

序号	动作说明	分值	错误	0.1	0.3	0.5
1	杠中内握悬垂 , 收腹举腿向前弧形起浪至后摆 , 悬垂前后摆动 3 次(可屈腿)	1.2	无明显下沉兜腿动作	×	×	
2	前摆屈伸上成分腿坐撑	0.8	屈伸上屈臂	×	×	
			分腿坐臀部低于杠面	×	×	
3	两臂前撑 , 直臂屈体分腿慢起肩水平 45 ° 以上经并腿支撑	1.0	屈臂、塌腰		×	×
			支撑角度 < 45 °	×	×	
4	支撑前后摆动 3 次	1.2	肩前、后移动过大	×	×	
			前摆未充分拉开肩角	×	×	
			前摆未充分沉浪	×	×	
			分腿、勾脚尖	×	×	
5	前摆、后摆经一杠单臂支撑跳下	0.8	后摆提臀	×	×	
			无一杠单臂支撑	×	×	
			无亮相过程	×	×	

男子 5 级单杠成套动作评分标准

(器械高度 180cm , 从垫面量起)

序号	动作说明	分值	错误	0.1	0.3	0.5
1	正握并腿屈体翻上成支撑	0.8	支撑时无立肩、背腿、亮相		×	×
2	后摆至肩水平，后回环成支撑	1.2	回环时髋角小于 135 °	×	×	
			支撑时无立肩、背腿、亮相		×	×
3	前翻慢落下成悬垂	0.2				
4	悬垂起浪后摆，悬垂摆动 3 次	1.8	无明显下沉鞭打动作	×	×	
5	前摆、后摆挺身跳下	1.0	无明显挺身过程	×	×	

注：

1.全套动作明显分腿、勾脚尖追加扣 0.1 , 0.3 分。

男子 5 级蹦床成套练习动作评分标准

（网面尺寸：428cm±6cm×214cm±5cm；弹跳区尺寸：215cm±4cm×108cm±4cm；网面中心用红色十字标示，尺寸 70cm±3cm）

序号	动作说明	分值	错误	0.1	0.3	0.5	1.0
1	预跳（允许 30 " 内做动作） 团身跳 2 次	1.0	预跳超过时间			×	
			团身不紧	×	×		
			重心偏移	×	×		
			展体不够	×	×		
2	屈体分腿跳 2 次	1.0	屈膝、钩脚尖	×	×		
3	屈体跳 2 次	1.0	屈膝、钩脚尖	×	×		
4	直体跳转 180 ° 2 次	1.2	转体不正	×	×		
			动作之间有空跳。出现中断或空跳按中断处理，承认前后动作			×	
5	背弹起成直立结束	0.8	背着网时，腿部与躯干大于 90 °	×	×		
			没有展体	×	×		
		其他错误	出线（每次）	×	×		
			出网（每次）			×	
			触擦网（手未获得支撑）（每次）		×		
			单手支撑（每次）			×	
			双手支撑（每次）				×

注：

- 1.分腿、绞腿加倍扣分。
- 2.单独空翻动作之间允许 3 次以内的空跳，第 4 次及以上每次扣 0.1。
- 3.连续跳转或空翻有“接”的动作不得有空跳，如出现中断或空跳按中断处理，承认前后动作，扣 0.5 分。

男子 5 级推荐练习动作

自由体操	鞍马	吊环	跳马	双杠	单杠	蹦床
1.单、双腿前手翻 2.分腿支撑 3.屈体后滚翻经倒立 4.连续二次侧手翻 5.侧手翻内转 90 ° 单腿依次落（单腿蹬子） 6.原地后手翻	（蘑菇山羊） 1.套筒全旋 2.山羊全旋 3.捷式转体 90 °	1.悬垂弧形起摆 2.悬垂摆动 3.经倒悬垂的前后慢翻 4.后摆挺身下	1.跑、跳练习 2.上板起跳 3.助跑起跳（上高垫）后摆成倒立 4.助跑跳上高垫前滚翻 5.助跑起跳团身前空翻	1.悬垂摆动 2.支撑摆动 3.屈伸上坐杠 4.直角支撑 5.分腿慢起手倒立 6.后摆挺身下	1.屈伸上 2.支撑后摆 3.支撑后回环 4.悬垂摆动 5.套筒前、后摆动 6.套筒前、后跪式大回环	1.团身跳 2.分腿跳 3.屈体跳 4.转体 180 ° -360 ° 5.背弹起、腹弹起 6.团身后空翻 7.团身前空翻

6 级

女子 6 级跳马动作评分标准

序号	动作说明	分值	错误	0.1	0.3	0.5
1	助跑上板起跳成手倒立躺包 (15m 助跑上板起跳成手倒立躺 80cm 高垫)	5.0	助跑速度慢	×	×	×
			助跑摆臂不协调	×	×	×
			上板前加速不够	×	×	×
			起跳打板无力	×	×	×
			手倒立位置 (垂线两边相同)			
			10 ° —30 °		×	
			30 ° —45 °			×
			45 ° 以下 (无难度)			
			身体不直	×	×	
			助跑超过规定距离			×

注：

- 1.评分：动作只跳一跳为最后得分。
- 2.凡未写明扣分动作错误均按照国际体联最新版《国际女子体操评分规则》予以扣分。

女子 6 级高低杠成套动作评分标准

(单根高杠，器械高度为 140cm，杠子高度从地面测量起)

序号	动作说明	分值	错误	0.1	0.3	0.5
1	长振屈伸上	0.6	屈伸上没压臂跟肩	×	×	
2	支撑后摆 (水平以上)	0.6	后摆提臀、塌腰	×	×	×
			后摆至水平	×		
			后摆低于水平		×	
3	腹回环成支撑	1.0	回环收腕	×	×	
			回环挺胸塌腰	×	×	
4	并腿直体摆倒立	1.4	完成手倒立动作时偏离垂直线 10 ° —30 °	×		
			完成手倒立动作时偏离垂直线 30 ° —45 °		×	
			完成手倒立动作时偏离垂直线 45 ° 以下 (无分值)			
5	屈体立撑后倒弧形下	1.4				

注：

1. 凡未写明扣分动作错误均按照国际体联最新版《国际女子体操评分规则》予以扣分。

女子 6 级平衡木成套动作评分标准

（成套时间 60-90 " 以内，从地面测量，器械高度为 90cm，长 500cm × 宽 10cm）

序号	动作说明	分值	错误	0.1	0.3	0.5
1	横木跳上成分腿支撑（停 2 "）	0.3	静止动作（平衡、倒立）时间不足 2 "		×	
			分腿支撑时腿低于肘关节	×		
2	行进间踢腿（前、侧、后左右腿各一次）	0.6	后踢腿腿低于肩（每次）		×	
			支撑腿弯曲（每次）	×	×	
			踢腿时收髋（每次）	×		
3	原地纵劈叉跳	0.6	跳步后腿不正	×		
4	直体跳接直体交换腿跳	0.2	直体跳身体不直	×		
		0.4	连接中断			×
5	狼跳	0.6				
6	单腿立转 180 °	0.3	转体时起踵不充分	×		
7	前软翻	0.6	动作没有清楚的高举腿姿势	×		
8	侧手翻内转 90 ° 成弓箭步	0.6	侧手翻手未依次撑木	×		
			侧手翻未经倒立内转 90 ° 过程	×	×	
9	扳腿平衡（脚高于头，停 2 "，方向任选）	0.3	扳腿平衡时支撑腿屈膝		×	
			扳腿平衡开度小于 180 °（无难度价值）			
10	身体波浪（前、侧任选）	0.2	波浪不够柔顺	×		
			波浪动作不充分	×		
11	木端向后并腿直体跳下	0.3				
			其它扣分：成套时间不足	×		

注：1.以上动作的序号在编排中可以任意。根据所规定的难度动作自编成套。

2.凡未写明扣分的动作错误均按照国际体联最新版《国际女子体操评分规则》予以扣分。

女子 6 级自由体操成套动作评分标准

（成套时间 60-90 " 以内；场地尺寸：12m×12m）

序号	动作说明	分值	错误	0.1	0.3	0.5
1	三步助跑趋步双腿前手翻跳	0.8	前手翻后半部无抬头挺胸、展体	×	×	
			前手翻速度过慢	×		
2	三步助跑趋步毽子接直体跳	0.8	毽子下手转体过早	×		
			毽子方向不正		×	
			毽子推手不充分	×	×	
			毽子落下收髋过早	×	×	
3	前软翻点地接后软翻（落下姿势任意）	0.4	前点后软翻点地腿屈膝	×		
4	单足立转 360 °（自由腿任意姿势）	0.6	转体时起踵不充分	×		
5	并步跳接两个大跨跳	1.0 （各 0.5）	跳步后腿不正	×		
6	狼跳接	0.4				
7	纵劈叉跳（或反之）	0.4	同 5			
8	后滚翻成手倒立（直臂）	0.6	倒立位置			
			10-30 °	×		
			30-45 °		×	
			45 ° 以下			×
			其它扣分：成套时间不足	×		

注：

- 1.同一参赛单位在同年龄组中出现相同的舞蹈编排或音乐，每重复一次扣 0.5 分，以此类推，由 D 组裁判从最后得分中扣除。
- 2.以上动作的序号在编排中可以任意。根据所规定的难度动作自编成套，自选音乐。
- 3.凡未写明扣分的动作错误均按照国际体联最新版《国际女子体操评分规则》予以扣分。

女子 6 级蹦床成套练习动作评分标准

(网面尺寸：428cm±6cm×214cm±5cm；弹跳区尺寸：215cm±4cm×108cm±4cm；网面中心用红色十字标示，尺寸 70cm±3cm)

序号	动作说明	分值	错误	0.1	0.3	0.5
1	预跳 3 次	0.6	多余的次数（每次）		×	
			空中两臂未充分领直，两臂弯曲，没有贴耳朵	×	×	
2	交换腿劈叉跳 2 次	2.4 (各 1.2)	跳步后腿不正	×		
			160° ≤ 分腿开度 < 180°	×		
			135° ≤ 分腿开度 < 160°		×	
			分腿开度 < 135° 无难度价值			
3	预跳 1 次接腹弹成站立	1.0	躯干偏离出两侧边线		×	
4	预跳 1 次接背弹前转 180° 起成站立	1.0	转体过早	×		
			转体偏离纵轴线	×		
			位移	×		
			躯干偏离出两侧边线		×	
5			其他扣分：			
			一脚/手越出界外（每次）	×		
			双脚/手或部分身体越出界外（每次）		×	
			出网（每次）			×
			触擦网（手未获得支撑）（每次）		×	

注：

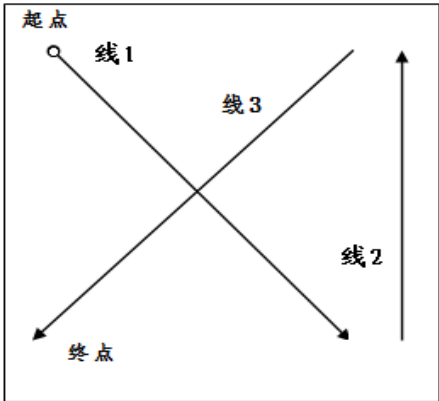
- 1.成套动作须按照上述顺序完成，如果没有按照顺序完成扣 0.5 分，由 D 组裁判从最后得分中扣除。
- 2.凡未写明扣分的动作错误均按照国际体联最新版《国际女子体操评分规则》予以扣分。

女子 6 级推荐练习动作

跳马	高低杠	平衡木	自由体操	蹦床
1.跳马跑道上 15m 冲刺跑 2.地上三步上板踏跳练习 （可连续做） 3.三步上板踏跳 4.助跑 3—5 步上板踏跳 推撑墙壁练习 5.助跑上板起跳站高垫 （80cm） 6.助跑起跳（上高垫）后 摆成倒立	1.单（或双）脚蹬地翻身 上 2.支撑后摆腹回环 3.长振放浪 4.长振屈伸上 5.并腿直体摆倒立 6.屈体立撑弧形下 7.高杠悬垂摆动（最好使 用套筒）	1.横木跳上成分腿支撑 （2"） 2.直体跳、直体交换腿跳、 团身跳、狼跳 3.原地纵劈叉跳（左、右 腿均练） 4.侧向近木舞蹈组合 5.高起踵向前小步跑 6.向前、向侧波浪 7.燕式平衡 8.扳腿平衡 9.侧手翻内转 90°成弓步 10.并腿或前后分腿手倒 立（纵木） 11.单足立转 180°（自由 腿姿势任选） 12.前软翻 13 原地木端向后直体跳 下 14.木端向前并腿直体跳 下	1.蹬摆成手倒立 2 后滚翻成倒立（直臂） 3.前软翻（单、双腿） 4.后软翻（单、双腿） 5.连续侧手翻 6.助跑趋步 7.助跑趋步接 2—3 个侧 手翻 8.前手翻（单、双腿） 9.腱子（单、双腿） 10.猫跳、团身跳、狼跳、 纵劈叉跳、西松跳、大跨 跳（纵劈叉的左、右腿均 练） 11.并步跳接两个大跨跳 12.直体跳转 180° —360° 13.单足立转 180° —360°（左、右腿均练）	1.连续背弹 2.背弹成站立 3.背弹前转 180°成站立 4.连续腹弹 5.腹弹成站立 6.纵劈叉跳 7.前后分腿跳转体 180° 8.屈体分腿跳 9.交换腿劈叉跳 10.团身后空翻 11.团身前空翻

男子 6 级自由体操成套动作评分标准

(成套时间 75 " 以内；场地尺寸：12m×12m)

序号	动作说明	分值	错误	0.1	0.3	0.5
1	 开始姿势：场地一角面向对角线站立 助跑趋步跳接前手翻跳起成直立。左腿向前一步，单腿后摆经倒立接前滚翻成分腿支撑 2 "	1.0 (0.6 + 0.4)				
			前手翻屈臂、撑手不正	×	×	
			推手顶肩不充分	×	×	
			倒立不直或未经倒立	×	×	
			分腿支撑时腿低于肘关节	×	×	
2	直臂分腿慢起经倒立	1.0	慢起倒立过程有停顿	×	×	
			屈臂	×	×	
			向前冲肩过多	×	×	

3	屈体落下站立同时两臂侧举，左脚向前一步，踢右腿交换腿跳，同时两臂向下经体前交叉绕至侧举，左腿落地后，右腿前摆跳起向左转体 135 ° 并腿落地成直立	0.5	动作缺乏韵律	×	×	
			动作不舒展	×	×	
			踢腿低于 90 °	×		
4	原地跳起趋步二次侧手翻成分腿开立，向左（右）转体 90 ° 经一腿后举的单腿直立	0.5	身体方向不正	×	×	
			手脚不在一条直线上	×	×	
			动作节奏差	×	×	
5	直体前倒经屈臂撑成一腿后举俯撑，并腿成俯撑，向右转体 180 °，经直体仰撑成直角坐，经体前屈后倒后滚翻经手倒立，屈体落下向右跳转 45 ° 成直立	1.0	后滚翻未经手倒立	×	×	
			经手倒立时屈臂、塌腰	×	×	
			动作缺乏韵律	×	×	
6	侧手翻内转 90 ° 依次落地（单腿踺子）成直立，原地跳起落地接后手翻跳起落地成直立结束	1.0 (0.4 + 0.1 + 0.5)	踺子方向不正		×	×
			后手翻动力不足（膝关节前冲）		×	×
			撑手过宽		×	×
			后手翻分腿	×	×	

男子 6 级鞍马成套动作评分标准

(蘑菇山羊：蘑菇头直径 60cm、蘑菇头高度 45cm)

序号	动作说明	分值	错误	0.1	0.3	0.5
1	全旋 10 次	5.0	全旋双手支撑不正 (每次)	×	×	
			收髋 (每次)	×	×	
			腿前后、左右不在水平面	×	×	
			塌肩、屈臂		×	×
			明显外传或内扣	×	×	
			身体不直，肩部晃动过大	×	×	
			节奏不均匀	×	×	

男子 6 级吊环成套动作评分标准

(器械高度 180cm , 从垫面量起)

序号	动作说明	分值	错误	0.1	0.3	0.5
1	正握悬垂，收腹举腿向前弧形起浪至后摆	1.0	起浪未充分引环	×	×	
			起浪摆动幅度小	×	×	
2	前后摆动 5 次	3.0	前、后摆肩在环水平以下 0 ° -15 °	×		
			前、后摆肩在环水平以下 16 ° -45 °		×	
			前、后摆肩在环水平以下 >45 °			×
			屈臂	×	×	
			摆动偏斜	×	×	
			摆动中分腿、屈膝、未绷直脚尖	×	×	
3	前摆团身后空翻下	1.0	下法髋关节低于环	×	×	
			手放环时脚过环带		×	×

男子 6 级跳马动作评分标准

(助跳板：符合国际体操联合会器械标准的助跳板，长 120cm×宽 60cm×高 22cm；长度不少于 15m，宽度 1m；高垫高度：110cm，从地面量起)

序号	动作说明	分值	错误	0.1	0.3	0.5
1	手倒立躺垫 (15m 助跑上板起跳后摆经手倒立直体前倒躺 110cm 高垫)	5.0	助跑蹬地无力	×	×	
			踏板、起跳无力、前冲	×	×	
			后摆塌腰、分腿		×	×
			起跳提臀		×	×
			手触垫时肩角<30 °		×	×

男子 6 级双杠成套动作评分标准

(器械高度 160cm , 从垫面量起)

序号	动作说明	分值	错误	0.1	0.3	0.5
1	杠中内握悬垂，收腹举腿向前弧形起浪至后摆，悬垂前后摆动 3 次（可屈腿）	0.9	无明显下沉兜腿动作	×	×	
			摆动幅度过小	×	×	
			脚尖低于杠面		×	×
2	前摆屈伸上成直角支撑 2 "	1.2	屈伸上屈臂	×	×	
			直角支撑时屈臂	×	×	
3	直臂屈体分腿慢起肩水平 60 ° 以上经并腿支撑	1.0	屈臂、塌胸		×	×
4	支撑前后摆动 3 次	0.9	肩前、后移动过大	×	×	
			前摆未充分拉开肩角	×	×	
			前摆未充分沉浪	×	×	
			分腿、勾脚尖	×	×	
5	前摆、后摆向右（左）经一杠支撑（60 °）跳下	0.8	后摆低于 60 °	×	×	
			无亮相过程	×	×	

男子 6 级单杠成套动作评分标准

(器械高度 180cm , 从垫面量起)

序号	动作说明	分值	错误	0.1	0.3	0.5
1	正握悬垂起浪后摆	0.5				
2	前摆长振屈伸上后摆	1.0	屈臂	×	×	
			支撑后摆身体低于肩水平	×	×	
3	支撑后回环	0.6	回环时髋角小于 135 °		×	
			回环时屈臂	×	×	
4	后倒弧形放浪经前摆至后摆	0.6	后倒屈髋	×	×	
			后摆低于杠水平面	×	×	
5	悬垂摆动 3 次	1.5	无明显下沉鞭打动作	×	×	
			前、后摆低于杠水平面	×	×	
6	后摆挺身下	0.8	无明显挺身过程	×	×	

注：

1.全套动作明显分腿、勾脚尖追加扣 0.1 , 0.3 分。

男子 6 级蹦床成套练习动作评分标准

(网面尺寸：428cm±6cm×214cm±5cm；弹跳区尺寸：215cm±4cm×108cm±4cm；网面中心用红色十字标示，尺寸 70cm±3cm)

序号	动作说明	分值	错误	0.1	0.3	0.5	1.0
1	预跳（允许 30 " 内做动作） 直体跳转 180 ° 2 次	0.8	预跳超过时间			×	
			转体不正	×	×		
2	团身后空翻接团身前空翻	1.6	起跳高度不足	×	×		
			空翻时没有梗头	×	×		
			无展体	×	×		
3	屈体后空翻	0.8	高度不足	×	×		
			无展体	×	×		
			未绷直脚尖膝盖	×	×		
4	屈体前空翻	0.8	同 3				
5	屈体背弹起成直立结束	1.0	背着网时，腿部与躯干大于 90 °	×	×		
			无展体	×	×		
		其他错误	出线（每次）	×	×		
			出网（每次）			×	
			触擦网（手未获得支撑）（每次）		×		
			单手支撑（每次）			×	
			双手支撑（每次）				×

注：

- 1.分腿、绞腿加倍扣分。
- 2.单独空翻动作之间允许 3 次以内的空跳，第 4 次及以上每次扣 0.1。
- 3.连续跳转或空翻有“接”的动作不得有空跳，如出现中断或空跳按中断处理，承认前后动作，扣 0.5 分。

男子 6 级推荐练习动作

自由体操	鞍马	吊环	跳马	双杠	单杠	蹦床
1.单、双腿前手翻 2.分腿支撑 3.屈体后滚翻经倒立 4.连续二次侧手翻 5.侧手翻内转 90 ° 单腿依次落 (单腿蹬子) 6.原地后手翻	(蘑菇山羊) 1.套筒全旋 2.山羊全旋 3.捷式转体 90 °	1.悬垂弧形起摆 2.悬垂摆动 3.经倒悬垂的前后慢翻 4.后摆挺身下	1.跑、跳练习 2.上板起跳 3.助跑起跳 (上高垫) 后摆成倒立 4.助跑跳上高垫前滚翻 5.助跑起跳团身前空翻	1.悬垂摆动 2.支撑摆动 3.屈伸上坐杠 4.直角支撑 5.分腿慢起手倒立 6.后摆挺身下	1.屈伸上 2.支撑后摆 3.支撑后回环 4.悬垂摆动 5.套筒前、后摆动 6.套筒前、后跪式大回环	1.团身跳 2.分腿跳 3.屈体跳 4.转体 180 ° -360 ° 5.背弹起、腹弹起 6.团身后空翻 7.团身前空翻

专业级

7 级

女子 7 级跳马动作评分标准

序号	动作说明	分值	错误	0.1	0.3	0.5
1	助跑上板起跳团身前空翻站高垫 (20m 助跑上板起跳团身前空翻落 80cm 高垫成站立)	5.0	助跑速度慢	×	×	×
			助跑摆臂不协调	×	×	×
			上板前加速不够	×	×	×
			起跳打板无力	×	×	×
			身体不直			×

注：

- 1.评分：动作只跳一跳为最后得分。
- 2.凡未写明扣分的动作错误均按照国际体联最新版《国际女子体操评分规则》予以扣分。

女子 7 级高低杠成套动作评分标准

(单根高杠 , 器械高度为 200cm , 杠子高度从地面测量起)

序号	动作说明	分值	错误	0.1	0.3	0.5
1	助跑跳上抓高杠悬垂屈伸上	0.4				
2	并腿直体后摆成手倒立	0.8	大于 10 ° (无分值)			
3	一个近杠回环成倒立 (任选)	1.0	大于 10 ° —30 °	×		
			大于 30 ° (无分值)			
4	向后大回环两次	1.2 (每个 0.6)	下浪塌胸、塌腰、屈髋各扣	×	×	×
			下沉、鞭打不充分各扣	×	×	
5	泄浪摆动 1 次	0.2	泄浪时身体擦/碰杠		×	
6	并腿悬垂摆动 2 次	0.6 (每个 0.3)	悬垂摆动下摆过程塌胸、塌腰、屈髋各扣	×	×	×
			悬垂摆动下沉、鞭打、幅度不充分各扣	×	×	
7	前摆团身后空翻下	0.8	悬垂摆动下摆过程塌胸、塌腰、屈髋各扣	×	×	×
			悬垂摆动下沉、鞭打、幅度不充分各扣	×	×	
			空翻高度在杠以下	×		

注：

1. 以上动作的序号在编排中可以任意。
2. 凡未写明扣分的动作错误均按照国际体联最新版《国际女子体操评分规则》予以扣分。

女子 7 级平衡木成套动作评分标准

（成套时间 90 " 以内，从地面测量，器械高度为 110cm，长 500cm × 宽 10cm）

序号	动作说明	分值	错误	0.1	0.3	0.5
1	横木分腿慢起手倒立，经并腿成前后分腿手倒立（停 2 "）	0.6	静止动作时间不足 2 "		×	
			提倒立时抬头挺胸	×	×	
2	单腿转体 360 °（自由腿任选）	0.6	转体时起踵不充分	×		
3	大跨跳	0.4	跳步后腿不正	×		
4	二个不同的 A 组（含 A 组）以上难度的跳步动作组成的体操串，其中一个是分腿 180 度的跳步	0.5 连接 0.3	同上			
5	后软翻	0.5	动作没有清楚的高举腿姿势	×		
6	前软翻	0.5	动作没有清楚的高举腿姿势	×		
7	侧手翻内转 90 ° 成弓箭步	0.6	侧手翻手未依次撑木	×		
			侧手翻未经倒立内转 90 ° 过程	×	×	
8	扳腿平衡（脚高于头，停 2 "，方向任选）	0.2	扳腿平衡时支撑腿屈膝		×	
			扳腿平衡开度不足 180 ° （无难度价值）			
9	木端原地团身后空翻下或者木端原地或助跑团身前空翻下	0.8	展体不足或过晚	×	×	

注：

1. 以上动作的序号在编排中可以任意。根据所规定的难度动作自编成套。
2. 凡未写明扣分的动作错误均按照国际体联最新版《国际女子体操评分规则》予以扣分。

女子 7 级自由体操成套动作评分标准

（成套时间 90 " 以内；场地尺寸：12m×12m）

序号	动作说明	分值	错误	0.1	0.3	0.5
1	三步助跑趋步毽子接 后手翻接 直体跳接 体操跳步（难度表中任选）	0.5 0.5 0.2 0.4	毽子下手转体过早	×		
			毽子方向不正		×	
			毽子推手不充分	×	×	
			毽子落下收髋过早	×	×	
			后手翻蹬地不充分	×	×	
2	原地团身后空翻	0.8				
3	三步助跑趋步侧手翻向侧并步转 90° 接双腿前手翻跳	0.4 0.6	侧手翻翻转时抬头、塌腰、塌胸	×	×	
			侧手翻速度过慢	×		
			前手翻后半部无抬头挺胸、展体	×	×	
			前手翻速度过慢	×		
4	前软翻点地接后软翻	0.2	前点后软翻点地腿屈膝	×		
5	单脚转体 360°（自由腿任意姿势）	0.5	转体时起踵不充分	×		
6	交换腿劈叉跳	0.5	跳步后腿不正	×		
7	单足或双足起跳的结环跳（任选） （6、7 跳步可在一个体操段落中完成，也可各自单独完成）	0.4				

注：

- 1.同一参赛单位在同年龄组中出现相同的舞蹈编排或音乐，每重复一次扣 0.5 分，以此类推，由 D 组裁判从最后得分中扣除。
- 2.以上动作的序号在编排中可以任意。根据所规定的难度动作自编成套，自选音乐。
- 3.凡未写明扣分的动作错误均按照国际体联最新版《国际女子体操评分规则》予以扣分。

女子 7 级蹦床成套练习动作评分标准

（网面尺寸：428cm±6cm×214cm±5cm；弹跳区尺寸：215cm±4cm×108cm±4cm；网面中心用红色十字标示，尺寸 70cm±3cm）

序号	动作说明	分值	错误	0.1	0.3	0.5
1	预跳 2-3 次					
2	团身后空翻	1.0	展体过晚（低于水平）	×		
			没有展体		×	
3	预跳 2-3 次					
4	团身前空翻转体 180°	1.2	同 2			
5	预跳 2-3 次					
6	背弹接腹弹起成站立	0.6	连接中断		×	
		0.6	躯干偏离出两侧边线		×	
7	预跳 1 次					
8	背弹转 360° 接背弹起成站立	1.0	转体过早	×		
			转体偏离纵轴线	×		
		0.6	位移	×		
			躯干偏离出两侧边线		×	
			连接中断		×	
			其他扣分：			
			一脚/手越出界外（每次）	×		
			双脚/手或部分身体越出界外（每次）		×	
			出网（每次）			×
			触擦网（未获得支撑）		×	

注：1.成套动作须按照上述顺序完成，如果没有按照顺序完成扣 0.5 分，由 D 组裁判从最后得分中扣除。

2.凡未写明扣分的动作错误均按照国际体联最新版《国际女子体操评分规则》予以扣分。

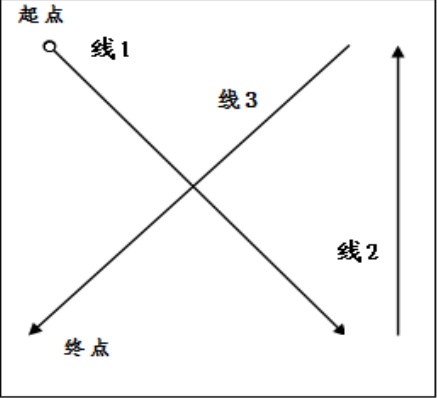
女子 7 级推荐练习动作

跳马	高低杠	平衡木	自由体操	蹦床
1.短距离助跑起跳上高垫（高垫 90cm） 2.短距离助跑起跳至高垫手倒立（高垫 100cm） 3.助跑团身前空翻站高垫（高垫 80cm） 4.助跑上板起跳前手翻推手趟包（垫高 140cm，距离 20m）（10 岁） 5.短距离助跑蹿子上板起跳躺高垫（高垫 120cm） 6.前手翻（马高 120cm） 7.前手翻站高垫（马高 120cm，垫高 130cm）（10 岁）	1.短振屈伸上后摆接长振屈伸上 2.屈伸上并腿直体摆倒立接近杠回环成倒立 3.向后大回环和向前大回环（套筒练习） 4.高杠悬垂前摆后空翻下（团身或直体） 5.向后大回环 2 次（9 岁） 6.弧形上抓高杠/一个至少转体 360°。不是飞行的动作（任选一个动作完成）（10 岁） 7.前摆团身后空翻下或 B 组（含 B 组）以上难度的下法（10 岁） 8.反握或扭臂握向前大回环（用向后大回环转体 180°接反握或扭臂握向前大回环转体 180°成正	1.分腿屈体跳、直体跳转体 180°—360° 2.纵劈叉跳接西松跳（或反之）（左、右腿均练） 3.横劈叉跳 4.向前交换腿劈叉跳（左、右腿均练）（10 岁） 5.纵劈叉跳接反腿纵劈叉跳（或横劈叉跳）（10 岁） 6.扳腿平衡（方向任选） 7.横木分腿慢起手倒立 8.纵木分腿倒立依次落下成并腿站立 9.前软翻、后软翻 10.原地后手翻（单、双腿均可） 11.双腿蹿子（木中落小海绵垫） 12.纵木行进间大踢腿（前、侧、后）	1.蹲转 360°（10 岁） 2.后手翻（单、双腿） 3.趋步蹿子后手翻 4.挺身侧空翻 5.挺身前空翻 6.助跑团身前空翻 7.团身前空翻接跳起 8.向前交换腿劈叉跳。（左、右腿均练） 9.变身跳、剪式变身跳 10.接环跳、鹿接环跳 11.直体跳转体 360°—540° 12.单足立转 360°—720°（左、右腿均练） 13.前扳腿立转 360° 14.前举腿水平单足立转 360° 15.单足立转 360°接单足立转 360°（可上步做或	1.屈体后空翻 2.屈体前空翻 3.直体后空翻 4.直体后空翻转体 360°（10 岁） 5.直体前空翻 6.团身前空翻转体 180° 7.屈体前空翻转体 180° 8.背弹前转 180°成站立（连续做） 9.连续背弹水平直体转体 360° 10.背弹水平直体转体 180°接腹弹水平直体转体 180°（连续做） 11.背弹前翻半周接腹弹成站立 12.直体后空翻转体 360°（10 岁） 13.直体前空翻转体 540°

	握的动作串连接)(10 岁)	13.单腿立转 360 ° (姿势 任选) (左、右腿均练) 14.侧向近木舞蹈组合 15.木端助跑团身前空翻 下 16.木端原地团身后空翻 下 17.双腿蹬子跳下或双腿 蹬子接 A 组空翻下(额外 +0.2) 或双腿蹬子接 B 组 空翻下 (额外+0.3) (10 岁)	同一支撑腿做) 16.前手翻接前空翻 (团、 屈、直任选) (10 岁) 17.蹬子接后手翻接团身 后空翻 (10 岁) 18.蹬子接后手翻接直体 后空翻或接后手翻接直 体后空翻转体 360 ° (10 岁)	入坑 (10 岁)
--	-------------------	---	---	-------------

男子 7 级自由体操成套动作评分标准

(成套时间 75 " 以内；场地尺寸：12m×12m)

序号	动作说明	分值	错误	0.1	0.3	0.5
1	 开始姿势：场地一角面向对角线站立 两臂侧举，助跑趋步跳接前手翻两脚依次落地接前手翻跳起成直立，两臂侧上举	1.0 (0.5 + 0.5)				
			前手翻屈臂、撑手不正	×	×	
			手翻连接失去节奏	×	×	
			前手翻推手顶肩不充分	×	×	
			前手翻双脚落地时低头、窝胸		×	×
2	单腿后摆经倒立，倒立前滚翻成分腿支撑 2 "，直臂分腿慢起倒立 2 "，直腿落下成直立，两臂上举	0.8 (0.1 + 0.3 + 0.4)	分腿支撑时腿低于肘关节	×	×	
			分腿倒立时，两腿未经体侧 (T 型)	×	×	
3	左脚向前一步同时两臂侧举，右腿前摆交换腿跳右脚	0.4	动作缺乏韵律			

	落地同时两臂向下经体前交叉、上绕至侧举，左脚向前一步，右腿前摆跳起向左转体 135 ° 并腿落地成直立			×	×	
4	两臂经前至上举落下成侧举，助跑团身前空翻	1.0	团身不紧	×		
			空翻高度低于肩	×	×	
			落地缺乏准备	×	×	
5	直体前倒成屈臂俯撑单腿后举，两臂伸直同时并腿成俯撑，直臂并腿蹬起转体 180 ° 经手倒立直腿落下，直臂屈体后滚翻经倒立，直腿落下跳起向右转体 45 ° 成直立，两臂侧举	1.0	未经倒立	×	×	
			后滚翻经倒立时屈臂、塌腰	×	×	
6	助跑趋步跳接毽子后手翻接团身后空翻成直立结束	1.0 (0.2 + 0.3 + 0.5)	毽子方向不正		×	×
			后手翻动力不足（膝关节前冲）		×	×
			空翻起跳领臂手高度不过肩		×	×
			空翻抬头后倒肩		×	×
			整串动作不连贯		×	×

注：

1.整套动作体操意识不佳追加扣 0.1;0.3 分。

男子 7 级鞍马成套动作评分标准

(山羊：长 50cm×宽 35 厘米×高 80cm，从地面量起)

序号	动作说明	分值	错误	0.1	0.3	0.5
1	(以向右全旋为例) 正撑全旋 3 次	0.6	撑手不正	×	×	
2	全旋转体 90 ° 成侧撑	0.6	转体收髋	×	×	
3	全旋 3 次，全旋转体 90 ° 成正撑	1.2 (0.6 + 0.6)	节奏不均匀	×		
			转体收髋	×	×	
			转体不正	×	×	
4	全旋 3 次，全旋转体 90 ° 成侧撑	1.2 (0.6 + 0.6)	同 3			
5	全旋 3 次，俯腾越下	1.4 (0.6 + 0.8)	下法前有预转动作<90 °		×	
			下法前有预转动作≥90 ° (不承认)			×
			身体姿势低于肩水平	×	×	
			停顿或用力完成 (不承认)			×

注：

1.成套动作全旋身体不直、肩角太小、撑手不正，追加扣 0.3、0.5 分。

男子 7 级吊环成套动作评分标准

(器械高度 200cm , 从垫面量起)

序号	动作说明	分值	错误	0.1	0.3	0.5
1	慢拉屈体前转肩	0.5				
2	提臀、收腹经弧形起浪至后摆	0.5	起浪未充分引环	×	×	
3	悬垂摆动 5 次	3.0	前、后摆肩在环水平以下 0 ° -15 °	×		
			前、后摆肩在环水平以下 16 ° -45 °		×	
			前、后摆肩在环水平以下 >45 °			×
			屈臂	×	×	
			摆动偏斜	×	×	
			摆动中分腿、屈膝、未绷直脚尖	×	×	
4	前摆直体后空翻下	1.0	下法髋关节低于环	×		
			手放环时脚过环带		×	
			手放环时膝关节过环带 (不承认)			×

注：

成套动作中环绳前后荡环、晃动过大或左右偏离，追加扣 0.3，0.5 分。

男子 7 级跳马动作评分标准

（助跳板：符合国际体操联合会器械标准的助跳板，长 120cm×宽 60cm×高 22cm；助跑跑道：长度不少于 20m，宽度 1m）

序号	动作说明	分值	错误	0.1	0.3	0.5
1	团身前空翻 (助跑 20m 上板起跳团身前空翻)	5.0	踏板、起跳无力、前冲	×	×	
			空翻高度低于头		×	
			空翻高度低于肩			×

男子 7 级双杠成套动作评分标准

(器械高度 160cm , 从垫面量起)

序号	动作说明	分值	错误	0.1	0.3	0.5
1	杠中内握悬垂，收腹举腿向前弧形起浪至后摆，悬垂前后摆动 3 次（可屈腿）	0.9	无明显下沉兜腿动作	×	×	
			身体低于杠面	×	×	
2	屈伸上成直角支撑 2 "	1.0 (0.6 + 0.4)	屈伸上屈臂		×	×
3	直臂屈体分腿慢起成倒立 2 "	1.2	屈臂、塌胸		×	×
			分腿倒立时，两腿未经体侧（T 型）	×	×	
4	前后摆动经倒立 3 次，第 3 次成倒立停 2 "	1.5 (0.6 + 0.9)	肩前、后移动过大		×	×
			前摆未充分拉开肩角	×	×	
			前摆未充分沉浪	×	×	
			分腿、勾脚尖	×	×	
5	前摆、后摆经一杠单臂倒立跳下	0.4	无一杠倒立过程		×	×
			无亮相过程	×	×	

男子 7 级单杠成套动作评分标准

(器械高度 200cm , 从垫面量起)

序号	动作说明	分值	错误	0.1	0.3	0.5
1	正握悬垂起浪后摆	0.6	摆浪沉肩不充分、无鞭打动作	×	×	
2	前摆转体 180 ° 2 次 (依次或跳换握均可)	2.0 (1.0 + 1.0)	转体时漏肩、抬头、挺胸	×	×	
			转体低于杠平面	×	×	
3	屈膝或直体向后大回环	0.8	大回环屈臂挺胸		×	×
4	向后大回环 1 次	0.7	大回环振浪不充分	×	×	
			屈臂挺胸		×	×
5	向后大回环经倒立挺身跳下	0.9 (0.7 + 0.2)	大回环振浪补充充分	×	×	
			屈臂挺胸		×	×
			下法无挺身、无准备落地	×	×	

注：

1.全套动作明显分腿、勾脚尖追加扣 0.1 , 0.3 分。

男子 7 级蹦床成套练习动作评分标准

(网面尺寸：428cm±6cm×214cm±5cm；弹跳区尺寸：215cm±4cm×108cm±4cm；网面中心用红色十字标示，尺寸 70cm±3cm)

序号	动作说明	分值	错误	0.1	0.3	0.5	1.0
1	预跳（允许 30 " 内做动作） 直体跳转 360 ° 2 次	1.0	预跳超过时间			×	
			转体不正	×	×		
			动作之间有空跳。出现中断或空跳 按中断处理，承认前后动作			×	
2	屈体后空翻接屈体前空翻	1.0	高度不足	×	×		
			无展体	×	×		
			未绷直脚尖膝盖	×	×		
			动作之间有空跳。出现中断或空跳 按中断处理，承认前后动作			×	
3	直体后空翻	1.0	身体不直	×	×		
			高度不足	×	×		
4	直体前空翻转体 180 °	1.0	转体不正	×	×		
			高度不足	×	×		
5	屈膝“背弹起”转体 180 ° 接屈膝“背弹起”成直立结束	1.0	无展体	×	×		
		其他错误	出线（每次）	×	×		
			出网（每次）			×	
			触擦网（手未获得支撑）（每次）		×		
			单手支撑（每次）			×	
			双手支撑（每次）				×

注：

- 1.分腿、绞腿加倍扣分。
- 2.单独空翻动作之间允许 3 次以内的空跳，第 4 次及以上每次扣 0.1。
- 3.连续跳转或空翻有“接”的动作不得有空跳，如出现中断或空跳按中断处理，承认前后动作，扣 0.5 分。

男子 7 级推荐练习动作

自由体操	鞍马	吊环	跳马	双杠	单杠	蹦床
1.原地后空翻 2.并腿前手翻接 3.团身前空翻 4.直臂(屈体)分 5.腿慢起倒立 6.助跑团身前空 翻 7.蹬子后手翻接 8.团身后空翻	(山羊) 1.捷式转体 180 ° 2.挺身转体 360 ° 3.打滚 180 ° 4.托马斯全旋 5.俯腾越下	1.慢拉屈体前转 肩 2.悬垂摆动 3.前、后转肩 4.直角支撑 5.靠环绳倒立 6.直体后空翻下	1.屈体前空翻 2.助跑起跳(上高 垫)后摆成倒立 3.屈体前空翻转 体 180 ° 4.直体前空翻	1.悬垂摆动 2.支撑摆动 3.锐角支撑 4.慢起手倒立 5.倒立转体 180 ° 6.屈体前空翻下	1.连续前摆转体 180 ° 2.向后大回环 3.正转反 4.反转正 5.套筒正、反分腿 支撑后回环 6.摆动后空翻下	1.屈体前空翻 2.屈直体后空翻 3.前、直体后空翻 4.直体后空翻转 体 180 °、360 ° 5.直体前空翻转 体 180 °、360 ° 6.背弹起转体 180 °接背弹起

8 级

女子 8 级跳马动作评分标准

序号	动作说明	分值	错误	0.1	0.3	0.5
1	助跑上板起跳前手翻推手躺包 (20m 助跑上板起跳前手翻推手躺 140cm 高垫)	5.0	助跑速度慢	×	×	×
			助跑摆臂不协调	×	×	×
			上板前加速不够	×	×	×
			起跳打板无力	×	×	×
			身体不直	×	×	
			助跑超过规定距离			×

注：

- 1.评分：动作只跳一跳为最后得分。
- 2.凡未写明扣分的动作错误均按照国际体联最新版《国际女子体操评分规则》予以扣分。

女子 8 级高低杠成套动作评分标准

（高杠高度为 220cm、低杠高度为 150cm，杠子高度从地面测量起）

序号	动作说明	分值	错误	0.1	0.3	0.5
1	低杠长振屈伸上并腿直体摆倒立	0.4	大于 10°（无分值）			
2	近杠回环成倒立（任选）	0.8	大于 10°—30°	×		
			大于 30°（无分值）			
3	弧形上抓高杠/一个至少转体 360°不是飞行的动作（任选一个动作完成）	1.0				
4	屈伸上并腿直体摆倒立	0.4	大于 10°（无分值）			
5	反握或扭臂握向前大回环 （用向后大回环转体 180°接反握或扭臂握向前大回环转体 180°成正握的动作串连接）	1.0 （额外 + 0.3）				
6	向后大回环两次	0.4 （每个 0.2）	下浪塌胸、塌腰、屈髋各扣	×	×	×
			下沉、鞭打不充分各扣	×	×	
7	泄浪摆动 1 次	0.2	泄浪时身体擦/碰杠		×	
			悬垂摆动下摆过程塌胸、塌腰、屈髋各扣	×	×	×
			悬垂摆动下沉、鞭打、幅度不充分各扣	×	×	
8	并腿悬垂摆动 2 次	0.2 （每个 0.1）	悬垂摆动下摆过程塌胸、塌腰、屈髋各扣	×	×	×
			悬垂摆动下沉、鞭打、幅度不充分各扣	×	×	
9	前摆团身后空翻下	0.6	悬垂摆动下摆过程塌胸、塌腰、屈髋各扣	×	×	×
			悬垂摆动下沉、鞭打不充分各扣	×	×	
			空翻高度在杠以下	×		
	或 B 组（含 B 组）以上难度的下法	1.0 （额外 + 0.2）				

注：

- 1.以上动作的序号在编排中可以任意。
- 2.如成套中没有选择弧形上抓高杠动作时，可用长振屈伸上后摆蹲杠——跳上换握高杠成悬垂过渡动作，但没有难度分值。
- 3.如成功完成“序号 5、9”里加难度的动作（不失败），由 D 组裁判从最后得分中加入额外分值。
- 4.使用 B 组（含 B 组）以上难度的下法，“序号 7 和 8”的动作可以不做。
- 5.凡未写明扣分的动作错误均按照国际体联最新版《国际女子体操评分规则》予以扣分。

女子 8 级平衡木成套动作评分标准

（成套时间 90 " 以内，从地面测量，器械高度为 110cm，长 500cm × 宽 10cm）

序号	动作说明	分值	错误	0.1	0.3	0.5
1	横木分腿慢起手倒立，经并腿成前后分腿手倒立（停 2 "）	0.6	静止动作时间不足 2 "		×	
			提倒立时抬头挺胸	×	×	
2	单腿转体 360 °（自由腿任选）	0.6	转体时起踵不充分	×		
3	交换腿劈叉跳	0.6	跳步后腿不正	×		
4	二个不同的 A 组（含 A 组）以上难度的跳步动作组成的体操串，其中一个是纵向分腿 180 ° 的跳步，另一个是反腿纵向分腿 180 °（或横向分腿）的跳步	0.7 连接 0.3	同上			
5	原地后手翻（单双脚均可）	0.8	后手翻蹬地不充分		×	
			后手翻冲肩或拖肩各扣	×		
			后手翻过早屈髋落木	×	×	
6	后软翻	0.6	动作没有清楚的高举腿姿势	×		
7	双腿毽子跳下 或双腿毽子接 A 组空翻下 或双腿毽子接 B 组空翻下	0.8 （额外 + 0.2） （额外 + 0.3）	毽子转体过早未经倒立过程	×		

注：

1. 以上动作的序号在编排中可以任意。根据所规定的难度动作自编成套。
2. 如成功完成“序号 7”里加难度的下法（不失败），由 D 组裁判从最后得分中加入额外分值。
3. 凡未写明扣分动作错误均按照国际体联最新版《国际女子体操评分规则》予以扣分。

女子 8 级自由体操成套动作评分标准

(成套时间 90 " 以内；场地尺寸：12m×12m)

序号	动作说明	分值	错误	0.1	0.3	0.5
1	蹬子接后手翻接团身后空翻	0.8	蹬子下手转体过早	×		
			蹬子方向不正		×	
			蹬子推手不充分	×	×	
			蹬子落下收髋过早	×	×	
			后手翻蹬地不充分	×	×	
2	蹬子接后手翻接直体后空翻 或蹬子接后手翻接直体后空翻转体 360 °	1.0 (额外 + 0.2)	同 1			
3	前手翻接前空翻	0.8	前手翻后半部无抬头挺胸、展体	×	×	
			前手翻速度过慢	×		
4	挺身前空翻或侧空翻	0.4				
5	一个 B 组的单足转体动作 (自由腿任意姿势)	0.6	转体时起踵不充分	×		
6	蹲转 360 °	0.6				
7	交换腿劈叉跳 接一个单脚起跳的 B 组跳步动作的舞蹈段落	0.8	跳步后腿不正	×		

注：

- 1.同一参赛单位在同年龄组中出现相同的舞蹈编排或音乐，每重复一次扣 0.5 分，以此类推，由 D 组裁判从最后得分中扣除。
- 2.以上动作的序号在编排中可以任意。根据所规定的难度动作自编成套，自选音乐。
- 3.如成功完成“序号 2”里加难度的空翻（不失败），由 D 组裁判从最后得分中加入额外分值。
- 4.凡未写明扣分的动作错误均按照国际体联最新版《国际女子体操评分规则》予以扣分。

女子 8 级蹦床成套练习动作评分标准

（网面尺寸：428cm±6cm×214cm±5cm；弹跳区尺寸：215cm±4cm×108cm±4cm；网面中心用红色十字标示，尺寸 70cm±3cm）

序号	动作说明	分值	错误	0.1	0.3	0.5
1	预跳 2-3 次					
2	直体后空翻	0.8				
3	预跳 2-3 次					
4	屈体前空翻转体 180 °	1.2				
5	预跳 2-3 次					
6	直体后空翻转体 360 °	1.5				
7	预跳 2-3 次					
8	背弹前转 180 ° 接背弹前翻接腹弹起成站立	0.5 0.5 0.5	转体过早	×		
			转体偏离纵轴线	×		
			位移	×		
			躯干偏离出两侧边线		×	
			连接中断		×	
			其他扣分：			
			一脚/手越出界外（每次）	×		
			双脚/手或部分身体越出界外（每次）		×	
			出网（每次）			×
			触擦网（未获得支撑）		×	

注：

- 1.成套动作须按照上述顺序完成，如果没有按照顺序完成扣 0.5 分，由 D 组裁判从最后得分中扣除。
- 2.凡未写明扣分的动作错误均按照国际体联最新版《国际女子体操评分规则》予以扣分。

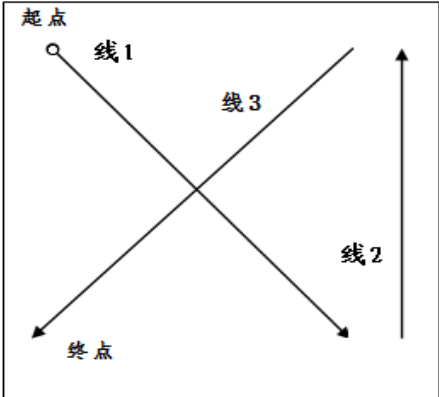
女子 8 级推荐练习动作

跳马	高低杠	平衡木	自由体操	蹦床
1.短距离助跑起跳上高垫（高垫 90cm） 2.短距离助跑起跳至高垫手倒立（高垫 100cm） 3.助跑团身前空翻站高垫（高垫 80cm） 4.助跑上板起跳前手翻推手趟包（垫高 140cm，距离 20m）（10 岁） 5.短距离助跑蹑子上板起跳躺高垫（高垫 120cm） 6.前手翻（马高 120cm） 7.前手翻站高垫（马高 120cm，垫高 130cm）（10 岁）	1.短振屈伸上后摆接长振屈伸上 2.屈伸上并腿直体摆倒立接近杠回环成倒立 3.向后大回环和向前大回环（套筒练习） 4.高杠悬垂前摆后空翻下（团身或直体） 5.向后大回环 2 次（9 岁） 6.弧形上抓高杠/一个至少转体 360°不是飞行的动作（任选一个动作完成）（10 岁） 7.前摆团身后空翻下或 B 组（含 B 组）以上难度的下法（10 岁） 8.反握或扭臂握向前大回环（用向后大回环转体 180°接反握或扭臂握向前大回环转体 180°成正	1.分腿屈体跳、直体跳转体 180°—360° 2.纵劈叉跳接西松跳（或反之）（左、右腿均练） 3.横劈叉跳 4.向前交换腿劈叉跳（左、右腿均练）（10 岁） 5.纵劈叉跳接反腿纵劈叉跳（或横劈叉跳）（10 岁） 6.扳腿平衡（方向任选） 7.横木分腿慢起手倒立 8.纵木分腿倒立依次落下成并腿站立 9.前软翻、后软翻 10.原地后手翻（单、双腿均可） 11.双腿蹑子（木中落小海绵垫） 12.纵木行进间大踢腿（前、侧、后）	1.蹲转 360°（10 岁） 2.后手翻（单、双腿） 3.趋步蹑子后手翻 4.挺身侧空翻 5.挺身前空翻 6.助跑团身前空翻 7.团身前空翻接跳起 8.向前交换腿劈叉跳°（左、右腿均练） 9.变身跳、剪式变身跳 10.接环跳、鹿接环跳 11.直体跳转体 360°—540° 12.单足立转 360°—720°（左、右腿均练） 13.前扳腿立转 360° 14.前举腿水平单足立转 360° 15.单足立转 360°接单足立转 360°（可上步做	1.屈体后空翻 2.屈体前空翻 3.直体后空翻 4.直体后空翻转体 360°（10 岁） 5.直体前空翻 6.团身前空翻转体 180° 7.屈体前空翻转体 180° 8.背弹前转 180°成站立（连续做） 9.连续背弹水平直体转体 360° 10.背弹水平直体转体 180°接腹弹水平直体转体 180°（连续做） 11.背弹前翻半周接腹弹成站立 12.直体后空翻转体 360°（10 岁） 13.直体前空翻转体

	握的动作串连接)(10岁)	13.单腿立转 360 °(姿势任选)(左、右腿均练) 14.侧向近木舞蹈组合 15.木端助跑团身前空翻下 16.木端原地团身后空翻下 17.双腿蹬子跳下或双腿蹬子接 A 组空翻下(额外+0.2)或双腿蹬子接 B 组空翻下(额外+0.3)(10岁)	或同一支撑腿做) 16.前手翻接前空翻(团、屈、直任选)(10岁) 17.蹬子接后手翻接团身后空翻(10岁) 18.蹬子接后手翻接直体后空翻或接后手翻接直体后空翻转体 360 °(10岁)	540 °入坑(10岁)
--	---------------	--	---	--------------

男子 8 级自由体操成套动作评分标准

(成套时间 75 " 以内；场地尺寸：12m×12m)

序号	动作说明	分值	错误	0.1	0.3	0.5
1	 开始姿势：场地一角面向对角线站立 两臂侧举，助跑趋步跳接前手翻两脚依次落地接前手翻接团身前空翻成直立，两臂斜上举	1.0 (0.3 + 0.3 + 0.4)				
			前手翻屈臂、撑手不正	×	×	
			手翻连接失去节奏	×	×	
			前手翻起跳时，过早低头含胸		×	×
			团身前空翻高度低于肩		×	×
2	单腿后摆经倒立前滚翻成分腿支撑 2 "，直臂分腿慢起倒立 2 "，屈体落下成直立，两臂上举	0.8 (0.1 + 0.3 + 0.4)	分腿支撑时腿低于肘关节	×	×	
			分腿倒立时，两腿未经体侧 (T 型)	×	×	
3	左脚向前一步同时两臂侧举，右腿前摆交换腿跳右脚	0.2	动作不流畅，有明显停顿	×	×	

	落地同时两臂下落经体侧，体前交叉、上绕至侧举，左脚向前一步，右腿前摆跳起向左转体 135 ° 并腿落地成直立		踢腿高度低于 90 °	×	×	
4	助跑团身前空翻成直立，前倒成俯撑，向左翻转 180 ° 成直角坐	0.8	团身不紧	×		
			空翻高度低于肩		×	×
			落地缺乏准备	×	×	
5	屈膝收左腿，右臂前平举，左手外旋，指尖向后支撑，蹬左腿，踢右腿，同时向左转体 90 ° 经侧手翻成站立，两臂侧平举，向左转 90 °，同时左腿下蹲、右膝跪立，右臂前平举，左臂侧平举，起立向前踢右腿同时转体 135 ° 成站立，两臂侧举	0.7 (0.5 + 0.2)	动作不流畅，不美观	×	×	
			徒手动作缺乏表现力	×	×	
6	助跑趋步跳接毽子后手翻接直体后空翻成直立结束	1.5 (0.2 + 0.3 + 1.0)	毽子方向不正		×	×
			后手翻动力不足（膝关节前冲）		×	×
			空翻起跳领臂手高度不过肩		×	×
			空翻抬头后倒肩		×	×

注：

1.整套动作体操意识不佳追加扣 0.1，0.3 分。

男子 8 级鞍马成套动作评分标准

（山羊：长 50cm×宽 35 厘米×高 80cm，从地面量起）

序号	动作说明	分值	错误	0.1	0.3	0.5
1	（以向右全旋为例）正撑全旋 2 次	0.2	撑手不正	×	×	
2	捷式转体（以右手为轴的转体 180°）2 次成俯撑 （山羊正撑全旋转体 90°成侧撑接全旋转体 90°成正撑 + 山羊正撑全旋转体 90°成侧撑接全旋转体 90°成正撑）	1.6 （0.8 + 0.8）	转体收髋	×	×	
			转体不正	×	×	
3	正撑全旋 2 次，俄式挺身转体 360°	1.2 （0.2 + 1.0）	转体收髋、提臀、塌腰	×	×	
			撑手不正	×	×	
			转体手跳动	×	×	
4	正撑全旋 2 次，转体 90°	1.0 （0.2 + 0.8）	转体收髋、提臀、塌腰	×	×	
			撑手不正	×	×	
5	侧撑全旋 2 次，俯腾越下	1.4 （0.6 + 0.8）	下法前有预转动作<90°		×	
			下法前有预转动作≥90°（不承认）			×
			身体姿势低于肩水平	×	×	
			停顿或用力完成（不承认）			×

注：

1.成套动作全旋身体不直、肩角太小、撑手不正，追加扣 0.3，0.5 分。

男子 8 级吊环成套动作评分标准

(器械高度 200cm , 从垫面量起)

序号	动作说明	分值	错误	0.1	0.3	0.5
1	慢拉屈体前转肩	0.5				
2	向前弧形起浪至后摆	0.5	未充分引环	×		
3	悬垂摆动 2 次	0.6	前、后摆肩在环水平以下 0° - 15°		×	
			前、后摆肩在环水平以下 16° - 45°			×
			屈臂	×	×	
			摆动偏斜	×	×	
4	前摆、后摆向前转肩至后摆	0.8	转肩时屈髋	×	×	
			转肩时肩低于环	×	×	
5	前摆向后转肩 2 次	1.6	转肩时屈髋	×	×	
			转肩时肩低于环	×	×	
4	前摆直体后空翻下	1.0	下法髋关节低于环	×		
			手放环时脚过环带		×	
			手放环时膝关节过环带 (不承认)			×

注：

1.成套动作中环绳前后荡环、晃动过大或左右偏离，追加扣 0.3，0.5 分。

男子 8 级跳马动作评分标准

(助跳板：符合国际体操联合会器械标准的助跳板，长 120cm×宽 60cm×高 22cm；助跑跑道：长度不少于 20m，宽度 1m)

序号	动作说明	分值	错误	0.1	0.3	0.5
1	屈体前空翻转体 180 ° (助跑 20m 上板起跳屈体前空翻转体 180 °)	5.0	踏板、起跳无力、前冲	×	×	
			转体过早			×
			空翻高度低于头		×	
			空翻高度低于肩			×
			无屈体前空翻过程			×

男子 8 级双杠成套动作评分标准

(器械高度 160cm , 从垫面量起)

序号	动作说明	分值	错误	0.1	0.3	0.5
1	悬垂起浪或助跑跳起杠中内握悬垂摆动 3 次	0.9	无明显下沉兜腿动作	×	×	
			髋关节低于杠面	×	×	
			摆动动作起始、结束位置腿必须伸直	×	×	
2	屈伸上后摆成倒立 2 "	1.2 (0.6 + 0.6)	屈伸上屈臂		×	×
			屈身上臀部低于肘关节	×	×	
3	向前倒立转体 180 °	0.8	塌肩、夹肩	×	×	
4	支撑摆动经倒立 3 次 , 第 3 次成倒立停 2 "	1.1 (0.6 + 0.5)	肩前、后移动过大		×	×
			前摆未充分拉开肩角	×	×	
			前摆未充分沉浪	×	×	
			分腿、勾脚尖	×	×	
5	前摆、后摆屈体前空翻下	1.0	髋关节高度低于肩		×	×
			无准备落地	×	×	

男子 8 级单杠成套动作评分标准

(器械高度 200cm , 从垫面量起)

序号	动作说明	分值	错误	0.1	0.3	0.5
1	正握悬垂起浪后摆	0.6	摆浪沉肩不充分、无鞭打动作	×	×	
2	前摆转体 180 ° 2 次 (依次或跳换握均可)	1.0 (0.5 + 0.5)	转体时漏肩、抬头、挺胸	×	×	
			转体低于杠平面	×	×	
3	向后大回环 1 次	0.6	屈臂挺胸		×	×
4	前摆转体 180 ° 经反握倒立 (正转反)	1.0	转体偏斜	×	×	
			转体后未经倒立	×	×	
5	向前大回环 1 次	0.8	大回环上摆过程中屈臂挺胸	×	×	
6	后摆转体 180 ° 经倒立 (反转正)	1.0	转体偏斜	×	×	
			转体后未经倒立	×	×	
7	向后大回环一次挺身跳下	0.4	未经倒立	×	×	
			下法无准备、挺身动作不充分	×	×	

注：

1.全套动作明显分腿、勾脚尖追加扣 0.1 , 0.3 分。

男子 8 级蹦床成套练习动作评分标准

（网面尺寸：428cm±6cm×214cm±5cm；弹跳区尺寸：215cm±4cm×108cm±4cm；网面中心用红色十字标示，尺寸 70cm±3cm）

序号	动作说明	分值	错误	0.1	0.3	0.5	1.0
1	预跳（允许 30 " 内做动作） 直体后空翻	0.8	预跳超过时间			×	
			高度不足	×	×		
			空翻时没有梗头		×	×	
			空翻未绷直脚尖膝盖	×	×		
2	直体前空翻	0.8	同 1	×	×		
3	直体后空翻转体 360 °	0.8	转体不正	×	×		
			转体时上下肢不同步、绞腿	×	×		
			其他同 1				
4	直体前空翻转体 180 ° 接团身前空翻	1.6 (1.0 + 0.6)	转体过早	×	×		
			无展体		×	×	
			动作之间有空跳。出现中断或空跳按中断处理，承认前后动作			×	
5	屈体“背弹起”转体 180 ° 接屈体“背弹起”转体 180 ° 成直立结束	1.0 (0.5 + 0.5)	转体不正	×	×		
			无展体		×	×	
		其他错误	出线（每次）	×	×		
			出网（每次）			×	
			触擦网（手未获得支撑）（每次）		×		
			单手支撑（每次）			×	
			双手支撑（每次）				×

注：

- 1.分腿、绞腿加倍扣分。
- 2.单独空翻动作之间允许 3 次以内的空跳，第 4 次及以上每次扣 0.1。
- 3.空翻有“接”的动作不得有空跳，如出现中断或空跳按中断处理，承认前后动作，扣 0.5 分。

男子 8 级推荐练习动作

自由体操	鞍马	吊环	跳马	双杠	单杠	蹦床
1.原地后空翻 2.并腿前手翻接 3.团身前空翻 4.直臂(屈体)分 5.腿慢起倒立 6.助跑团身前空 翻 7.蹬子后手翻接 8.团身后空翻	(山羊) 1.捷式转体 180 ° 2.挺身转体 360 ° 3.打滚 180 ° 4.托马斯全旋 5.俯腾越下	1.慢拉屈体前转 肩 2.悬垂摆动 3.前、后转肩 4.直角支撑 5.靠环绳倒立 6.直体后空翻下	1.屈体前空翻 2.助跑起跳(上高 垫)后摆成倒立 3.屈体前空翻转 体 180 ° 4.直体前空翻	1.悬垂摆动 2.支撑摆动 3.锐角支撑 4.慢起手倒立 5.倒立转体 180 ° 6.屈体前空翻下	1.连续前摆转体 180 ° 2.向后大回环 3.正转反 4.反转正 5.套筒正、反分腿 支撑后回环 6.摆动后空翻下	1.屈体前空翻 2.屈直体后空翻 3.前、直体后空翻 4.直体后空翻转 体 180 °、360 ° 5.直体前空翻转 体 180 °、360 ° 6.背弹起转体 180 °接背弹起

9-12 级

9-12 级成套动作评分标准另行公布

裁判要求

等	级	最低裁判配备	裁判等级
预备级	/	不纳入范围，俱乐部等机构可自行认定，评定人员一般为指导者，不要求裁判等级。	
入门级	1	每组 1D + 1E	D 组裁判等级不能低于国家二级；E 组裁判等级不能低于国家三级或经过协会认定的“等级标准”1 级裁判员。
	2	每组 1D + 1E	D 组裁判等级不能低于国家二级；E 组裁判等级不能低于国家三级或经过协会认定的“等级标准”2 级裁判员。
	3	每个项目 1D + 2E（D 可兼 E）	D 组裁判等级不能低于国家一级；E 组裁判等级不能低于国家二级或经过协会认定的“等级标准”3 级裁判员。
	4	每个项目 1D + 2E（D 可兼 E）	D 组裁判等级不能低于国家一级；E 组裁判等级不能低于国家二级或经过协会认定的“等级标准”4 级裁判员。
提高级	5	每个项目 2D + 2E（D 可兼 E）	D 组裁判等级不能低于国家级；E 组裁判等级不能低于国家一级。
	6		
专业级	7	每个项目 2D + 3E（D 可兼 E）	D 组裁判等级不能低于国家级；E 组裁判等级不能低于国家一级。
	8		
	9		
	10		
精英预备级	11		
精英级	12		

器械标准

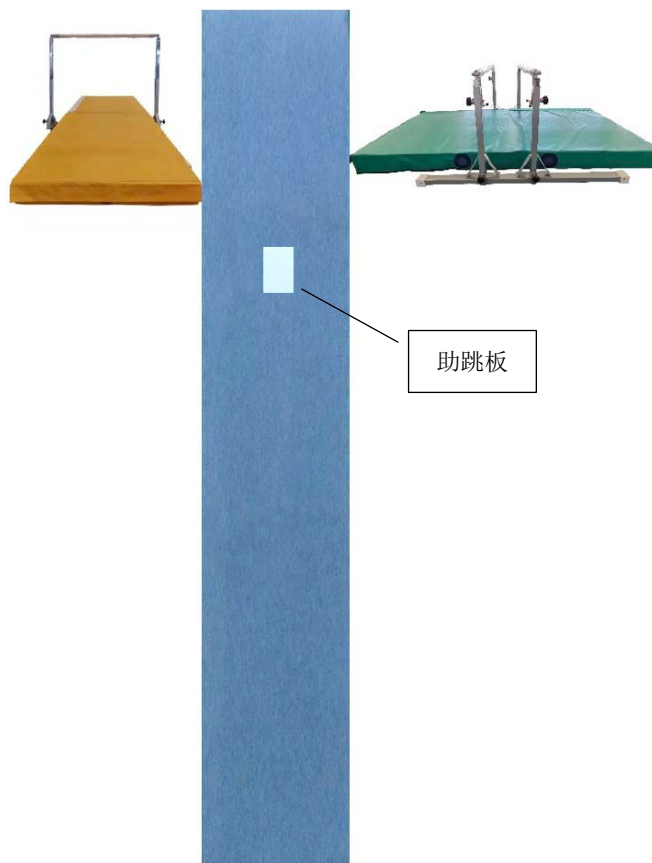
预备级、1 级、2 级器械标准

项目	规定器械标准	图示
自由体操	按照少儿体操器材自由体操场地标准。基本参数不低于： 长：12000±50mm 宽：2000±20mm 厚：30±5mm 材质：呢绒簇绒材质，厚度 1.2cm。 若需要多组同时进行比赛，可根据场地情况将多块自由体操场地并排摆放。	
助跳板	按照少儿体操器材软体跳板标准。基本参数为： 长（L）：600±20mm 宽（B）：500±20mm 上高（H1）：100±5mm 下高（H2）：30±5mm 起跳区长度（S）：200±5mm	
单杠	按照少儿体操器材多功能体操器械组合中的单杠器材标准。基本参数为： 长（L）：1800±40mm 宽（B）：1800±40mm 高（H）：1300-1700±20mm 杠面直径（D）：36±1mm 升降间距：50±1mm	

双杠	按照少儿体操器材多功能体操器械组合中的单杠器材标准。基本参数为： 长（L）：1800±40mm 宽（B）：1800±40mm 高（H）：1300-1700±20mm 杠距（S）：350-400（建议调节范围） 杠面直径（D）：36±1mm 升降间距：50±1mm	
----	---	---

注：预备级、1 级、2 级器械标准详细参数见中国体操网快乐体操资料下载中的“少儿体操器材标准”。

2 级场地器械建议布置图示



注：2m×12m 的自由体操场地上，在长 8 米处摆放助跳板，10m 处左侧放置单杠，右侧放置双杠，单杠、双杠器械周边布置保护垫。
动作顺序：①技巧动作；②上板起跳；③单杠；④双杠。

女子 3-8 级器械标准

项目	等级	规定器械标准	辅助器械	图示
跳马	3	1.助跳板：符合我国体操器材标准或国际体操联合会器械标准的助跳板，长 120cm×宽 60cm×高 22cm。 2.助跑跑道：长度不少于 10m，宽度 1m。 3.落地垫：30cm（垫子高度从地面量起）。 4.落地区域：宽 50cm，以中心线为准，左右 25cm 处各加一条直线。	助跳板、安全垫圈、落地垫	
	4	1.助跳板：符合我国体操器材标准或国际体操联合会器械标准的助跳板，长 120cm×宽 60 从 cm×高 22cm。 2.助跑跑道：长度不少于 10m，宽度 1m。 3.落地垫：60cm（垫子高度从地面量起）。 4.落地区域：宽 50cm，以中心线为准，左右 25cm 处各加一条直线。		
	5	1.助跳板：符合我国体操器材标准或国际体操联合会器械标准的助跳板，长 120cm×宽 60cm×高 22cm。 2.助跑跑道：长度不少于 15m，宽度 1m。 3.落地垫：110cm（垫子高度从地面量起）。 4.落地区域：宽 50cm，以中心线为准，左右 25cm 处各加一条直线。		
	6	1.助跳板：符合我国体操器材标准或国际体操联合会器械标准的助跳板，长 120cm×宽 60cm×高 22cm。 2.助跑跑道：长度不少于 15m，宽度 1m。 3.落地垫：80cm（垫子高度从地面量起）。 4.落地区域：宽 50cm，以中心线为准，左右 25cm 处各加一条直线。		
	7	1.助跳板：符合我国体操器材标准或国际体操联合会器械标准的助跳板，长 120cm×宽 60cm×高 22cm。		

		2.助跑跑道：长度不少于 20m，宽度 1m。 3.落地垫：80cm（垫子高度从地面量起）。 4.落地区域：宽 50cm，以中心线为准，左右 25cm 处各加一条直线。		
	8	1.助跳板：符合我国体操器材标准或国际体操联合会器械标准的助跳板，长 120cm×宽 60cm×高 22cm。 2.助跑跑道：长度不少于 20m，宽度 1m。 3.落地垫：140cm（推撑区域 120cm 硬垫，落地区域 20cm 软垫；垫子高度从地面量起）。 4.落地区域：宽 50cm，以中心线为准，左右 25cm 处各加一条直线。		
高低杠	3	单根高杠，高度为 100cm，杠子高度从地面测量起。	保护凳、套筒、大护掌、倒立架	
	4	单根高杠：高度为 160cm，杠子高度从地面测量起，保护凳：高 40cm		
	5-6	单根高杠，高度为 140cm，杠子高度从地面测量起。		
	7	单根高杠，高度为 200cm，杠子高度从地面测量起。		
	8	高杠高度为 220cm、低杠高度为 150cm，杠子高度从地面测量起。		
平衡木	3	高度为 30cm，从地面测量，长 500cm×宽 10cm，木两侧放 20cm 的落地垫。	低平衡木；木上保护软垫	
	4	高度为 90cm，从地面测量，长 500cm×宽 10cm，木两侧放 30cm 的落地垫。		
	5-6	高度为 90cm，长 500cm×宽 10cm，从地面测量。		
	7-8	高度为 110cm，长 500cm×宽 10cm，从地面测量。		

自由体操	3	按照少儿体操器材自由体操场地标准。基本参数为： 长：12000±50mm 宽：2000±20mm 厚：30±5mm 材质：呢绒簇绒材质，厚度 1.2 公分。 若需要多组同时进行比赛，可根据场地情况将多块自由体操场地并排摆放。	各种色彩鲜艳的几何图形、卡通图案、不同硬度、规格的垫子	
	4-8	12m×12m，FIG 标准场地。		
蹦床	3-8	所有级别网面尺寸：428cm±6cm×214cm±5cm。 弹跳区尺寸：215cm±4cm×108cm±4cm。 网面中心用红色十字标示，尺寸 70cm±3cm。 网面尺寸亦可根据场地大小自行调整蹦床规格和类型，以地网为主，网面工作尺寸不低于 400cm×200cm。	各种可以任意拼接成条形和方形的技巧垫（不同大小、形状和颜色）	 

男子 3-8 级器械标准

项目	等级	规定器械标准	辅助器械	图示
自由体操	3-4	按照少儿体操器材自由体操场地标准。基本参数为： 长：12000±50mm 宽：2000±20mm 厚：30±5mm 材质：呢绒簇绒材质，厚度 1.2 公分。 若需要多组同时进行比赛，可根据场地情况将多块自由体操场地并排摆放。	各种色彩鲜艳的几何图形、卡通图案、不同硬度、规格的垫子	
	5-8	12m×12m，FIG 标准场地。		
鞍马	3	1.蘑菇山羊：蘑菇头直径 60cm、蘑菇头高度 45cm，材质：表面为特质纤维革包覆。 2.辅助吊环：长：1.8m，宽 1.8m，环面离地高度 1.3-1.7m，环尺寸同比赛的吊环，环间距 50cm。可更换为小木环。	蘑菇山羊、山羊、各种实用器材	
	4-6	蘑菇山羊：蘑菇头直径 60cm、蘑菇头高度 45cm，材质：表面为特质纤维革包覆。		
	7-8	山羊：长 50cm×宽 35cm×高 80cm，从地面量起。		

吊环	3-4	高度 160cm，从垫面量起。	各种实用器材； 可调节、有弹性的接头	
	5-6	高度 180cm，从垫面量起。		
	7-8	高度 200cm，从垫面量起。		
跳马	3-4	1.助跳板：符合我国体操器材标准或国际体操联合会器械标准的助跳板，长 120cm×宽 60cm×高 22cm。 2.助跑跑道：长度不少于 10m，宽度 1m。 3.落地垫：50cm，从地面量起。	各种实用器械	
	5-6	1.助跳板：符合我国体操器材标准或国际体操联合会器械标准的助跳板，长 120cm×宽 60cm×高 22cm。 2.助跑跑道：长度不少于 15m，宽度 1m。 3.落地垫：110cm，从地面量起。		
	7-8	1.助跳板：符合我国体操器材标准或国际体操联合会器械标准的助跳板，长 120cm×宽 60cm×高 22cm。 2.助跑跑道：长度不少于 20m，宽度 1m。		
双杠	3-4	高度 100cm，从垫面量起。	各种低双杠、倒立架实用器械	
	5-8	高度 160cm，从垫面量起。		
单杠	3-4	低单杠，高度 100cm，从垫面量起。	各种实用器材， 方便实用的套筒护掌。	
	5-6	高度 180cm，从垫面量起。		
	7-8	高度 200cm，从垫面量起。		

蹦床	3-8	所有级别网面尺寸：428cm±6cm×214cm±5cm。 弹跳区尺寸：215cm±4cm×108cm±4cm。 网面中心用红色十字标示，尺寸 70cm±3cm。 网面尺寸亦可根据场地大小自行调整蹦床规格和类型，以地网为主， 网面工作尺寸不低于 400cm×200cm。	各种可以任意 拼接成条形和 方形的技巧垫 （不同大小、形 状和颜色）	
-----------	------------	--	---	---