附件8

**2022年艺术体操项目全国体能测试评分标准**

一、基础体能测试（10项）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **评分** | **BMI** | **坐位体前屈**  **（cm）** | **30m冲刺**  **（s）** | **垂直纵跳**  **（cm）** | **深蹲相对力量** | **卧推相对力量** | **直臂悬垂**  **（s）** | **腹肌耐力**  **（s）** | **背肌耐力**  **（s）** | **3000m**  **（min’s）** |
| **10** | ＜20 | ≥32 | ≤4.8 | ≥45 | ≥1.2 | ≥0.9 | ≥70 | ≥120 | ≥120 | ≤13:00 |
| **9** | 20.0-20.3 | 31 | 4.9 | 43-44 | 1.1 | - | 65-69 | 115-119 | 115-119 | 13:01-13:15 |
| **8** | 20.4-20.7 | 30 | 5.0 | 41-42 | 1.0 | 0.8 | 60-64 | 110-114 | 110-114 | 13:16-13:30 |
| **7** | 20.8-21.1 | 29 | 5.1 | 39-40 | 0.9 | 0.7 | 55-59 | 105-109 | 105-109 | 13:31-13:45 |
| **6** | 21.2-21.5 | 26-28 | 5.2-5.3 | 36-38 | 0.8 | 0.6 | 50-54 | 100-104 | 100-104 | 13:46-14:00 |
| **5** | 21.6-21.9 | 23-25 | 5.4-5.5 | 33-35 | 0.7 | 0.5 | 45-49 | 90-99 | 90-99 | 14:01-14:30 |
| **4** | 22.0-22.3 | 20-22 | 5.6-5.7 | 30-32 | 0.6 | 0.4 | 40-44 | 80-89 | 80-89 | 14:31-15:00 |
| **3** | 22.4-22.7 | 15-19 | 5.8-5.9 | 27-29 | - | - | 35-39 | 70-79 | 70-79 | 15:01-15:30 |
| **2** | 22.8-23.1 | 10-14 | 6.0-6.1 | 24-26 | - | - | 30-34 | 60-69 | 60-69 | 15:31-16:00 |
| **1** | 23.2-24.0 | 5-9 | 6.2-6.4 | 21-23 | - | - | - | 30-59 | 30-59 | 16:01-16:30 |
| **0** | ＞24 | ≤4 | ≥6.5 | ≤20 | ≤0.5 | ≤0.3 | ＜30 | ＜30 | ＜30 | ＞16:30 |

青少年运动员（16岁以下）

**第一项 BMI**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1分** | **3分** | **6分** | **8分** | **10分** |
| **10岁及以下** | 19.5 | 19 | 18.5 | 18 | 17.5 |
| **11-12岁** | 19.5 | 19 | 18.5 | 18 | 17.5 |
| **13-14岁** | 19.5 | 19 | 18.5 | 18 | 17.5 |
| **15岁** | 19.5 | 19 | 18.5 | 18 | 17.5 |

**第二项 坐位体前屈**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1分** | **3分** | **6分** | **8分** | **10分** |
| **10岁及以下** | 11 cm | 14 cm | 17 cm | 20 cm | 23 cm |
| **11-12岁** | 11 cm | 14 cm | 17 cm | 20 cm | 23 cm |
| **13-14岁** | 13 cm | 16 cm | 19 cm | 22 cm | 25 cm |
| **15岁** | 15 cm | 18 cm | 21 cm | 24 cm | 27 cm |

**第三项 30m冲刺**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1分** | **3分** | **6分** | **8分** | **10分** |
| **10岁及以下** | 7.5 s | 7.2 s | 6.9 s | 6.6 s | 6.3 s |
| **11-12岁** | 7.1 s | 6.8 s | 6.5 s | 6.2 s | 5.9 s |
| **13-14岁** | 6.8 s | 6.5 s | 6.2 s | 5.9 s | 5.6 s |
| **15岁** | 6.8 s | 6.5 s | 6.2 s | 5.9 s | 5.6 s |

**第四项 垂直纵跳**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1分** | **3分** | **6分** | **8分** | **10分** |
| **10岁及以下** | 16 cm | 19 cm | 22 cm | 25 cm | 28 cm |
| **11-12岁** | 18 cm | 21 cm | 24 cm | 27 cm | 30 cm |
| **13-14岁** | 18 cm | 21 cm | 24 cm | 27 cm | 30 cm |
| **15岁** | 20 cm | 23 cm | 26 cm | 29 cm | 32 cm |

**第五项 深蹲相对力量**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1分** | **3分** | **6分** | **8分** | **10分** |
| **10岁及以下** | 0.3 | 0.4 | 0.5 | 0.6 | 0.7 |
| **11-12岁** | 0.4 | 0.5 | 0.6 | 0.7 | 0.8 |
| **13-14岁** | 0.5 | 0.6 | 0.7 | 0.8 | 0.9 |
| **15岁** | 0.5 | 0.6 | 0.7 | 0.8 | 0.9 |

注：深蹲相对力量系数=最大力量/体重。

**第六项 卧推相对力量**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1分** | **3分** | **6分** | **8分** | **10分** |
| **10岁及以下** | 0.1 | 0.2 | 0.3 | 0.4 | 0.5 |
| **11-12岁** | 0.1 | 0.2 | 0.3 | 0.4 | 0.5 |
| **13-14岁** | 0.1 | 0.2 | 0.3 | 0.4 | 0.5 |
| **15岁** | 0.1 | 0.2 | 0.3 | 0.4 | 0.5 |

注：卧推相对力量系数=最大力量/体重。

**第七项 直臂悬垂**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1分** | **3分** | **6分** | **8分** | **10分** |
| **10岁及以下** | 30 s | 35 s | 40 s | 45 s | 50 s |
| **11-12岁** | 40 s | 45 s | 50 s | 55 s | 60 s |
| **13-14岁** | 40 s | 45 s | 50 s | 55 s | 60 s |
| **15岁** | 50 s | 55 s | 60 s | 65 s | 70 s |

**第八项 腹肌耐力**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1分** | **3分** | **6分** | **8分** | **10分** |
| **10岁及以下** | 50 s | 60 s | 70 s | 80 s | 90 s |
| **11-12岁** | 60 s | 70 s | 80 s | 90 s | 100 s |
| **13-14岁** | 70 s | 80 s | 90 s | 100 s | 120 s |
| **15岁** | 70 s | 80 s | 90 s | 100 s | 120 s |

**第九项 背肌耐力**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1分** | **3分** | **6分** | **8分** | **10分** |
| **10岁及以下** | 50 s | 60 s | 70 s | 80 s | 90 s |
| **11-12岁** | 60 s | 70 s | 80 s | 90 s | 100 s |
| **13-14岁** | 70 s | 80 s | 90 s | 100 s | 120 s |
| **15岁** | 70 s | 80 s | 90 s | 100 s | 120 s |

**第十项 3000m（单位min’s）**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1分** | **3分** | **6分** | **8分** | **10分** |
| **10岁及以下** | 18:40 | 18:10 | 17:40 | 17:10 | 16:40 |
| **11-12岁** | 17:40 | 17:10 | 16:40 | 16:10 | 15:40 |
| **13-14岁** | 17:30 | 17:00 | 16:30 | 16:00 | 15:30 |
| **15岁** | 17:00 | 16:30 | 16:00 | 15:30 | 15:00 |

二、专项体能测试（4项）

专项体能测试项目一共4项，包括1分钟双摇跳绳、平衡球前搬腿平衡（右腿支撑腿、左腿支撑腿）、30秒两头起腹肌过绳、30秒两头起背肌过绳。5个计分动作，总计满分为50分。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **测试项目** | | **分数** |
| **1分钟双摇跳绳** | | 10 |
| **平衡球前搬腿平衡** | **右腿支撑腿** | 10 |
| **左腿支撑腿** | 10 |
| **30秒两头起腹肌过绳** | | 10 |
| **30秒两头起背肌过绳** | | 10 |
| **总分** | | 50 |

（一）1分钟双摇跳绳

测试器材：艺术体操场地，艺术体操绳，计时器。

动作要求：双腿并腿伸直，保持直体，绷脚，每次跳跃过绳两次。

测试过程：计时1分钟，计算达到动作要求的过绳跳次数。

计次要求：1.双摇过绳1次计为1次；

2.跳跃中绊绳为错误动作，不计次；

3.身体没有保持直立，有明显屈髋、向前踢腿等不正确动作技术为错误动作，不计次。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1分** | **3分** | **6分** | **8分** | **10分** |
| **10岁及以下** | 35个 | 45个 | 55个 | 60个 | 65个 |
| **11-12岁** | 45个 | 55个 | 65个 | 75个 | 80个 |
| **13-14岁** | 50个 | 60个 | 75个 | 80个 | 90个 |
| **15岁** | 55个 | 65个 | 75个 | 85个 | 95个 |

（二）平衡球前搬腿平衡

测试器材：艺术体操场地，平衡球（BOSU），计时器。

动作要求：按照2022-2024艺术体操评分规则平衡难度表中“前搬腿平衡”的姿态要求完成。

测试过程：站立在平衡球上，完成“前搬腿平衡”，计算在平衡球上保持该平衡姿态的时间。

计时要求：1.自运动员在平衡球上呈现出“前搬腿平衡”的正确姿态时开始计时，运动员明显失去平衡时停止计时

（注意：不是从运动员站上平衡球开始计时和运动员从球上下到地面停止计时）；

2.在整个测试过程中尽可能保持正确姿态，可以有轻微的姿态调整。

3.右腿支撑腿和左腿支撑腿测试要求及评分标准一致。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1分** | **3分** | **6分** | **8分** | **10分** |
| **10岁及以下** | 10 s | 18 s | 25 s | 36 s | 45 s |
| **11-12岁** | 10 s | 20 s | 30 s | 40 s | 50 s |
| **13-14岁** | 12 s | 24 s | 36 s | 48 s | 60 s |
| **15岁** | 20 s | 30 s | 40 s | 50 s | 70 s |

（三）30秒两头起腹肌过绳

测试器材：艺术体操场地，艺术体操绳，计时器。

动作要求：双手持3折绳，平躺在地面上，双腿并腿伸直，保持直体，绷脚；双腿并直向上举腿，同时上体向上，向前从脚尖转动过绳。

测试过程：计时30秒，计算达到动作要求的次数。

计次要求：1.两头起过绳，进绳、出绳各计1次；

2.完成过程中出现绊绳为错误动作，不计次；

3.两头起和过绳须同时完成，上体没有抬起，仅用向前转肩抬腿过绳为错误动作，不计次。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1分** | **3分** | **6分** | **8分** | **10分** |
| **10岁及以下** | 10个 | 12个 | 15个 | 20个 | 25个 |
| **11-12岁** | 12个 | 15个 | 20个 | 25个 | 30个 |
| **13-14岁** | 15个 | 20个 | 28个 | 30个 | 35个 |
| **15岁** | 15个 | 20个 | 28个 | 30个 | 35个 |

（四）30秒两头起背肌过绳

测试器材：艺术体操场地，艺术体操绳，计时器。

动作要求：双手持2折绳，俯卧在地面上，双腿并腿伸直，保持直体，绷脚；双腿向后举腿，同时上体向上，向后从脚尖转动过绳。

测试过程：计时30秒，计算达到动作要求的次数。

计次要求：1.两头起过绳，进绳、出绳各计1次；

2.完成过程中出现绊绳为错误动作，不计次；

3.两头起和过绳须同时完成，上体没有抬起，仅向后转肩抬腿过绳为错误动作，不计次。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1分** | **3分** | **6分** | **8分** | **10分** |
| **10岁及以下** | 10个 | 18个 | 24个 | 28个 | 32个 |
| **11-12岁** | 12个 | 20个 | 25个 | 30个 | 35个 |
| **13-14岁** | 12个 | 20个 | 25个 | 30个 | 35个 |
| **15岁** | 20个 | 28个 | 32个 | 35个 | 38个 |