

健美操运动员技术等级标准

（四级运动员）

序号	评分内容			评分标准	
体能 指标 30分	一般 素质	力量	上肢	1、左右移动俯卧撑：15个/30秒	3分
				2、连续弹倒立15次	3分
		腰腹	3、两头起15次/30秒	3分	
		下肢	直体跳接团身跳15个/30秒	3分	
	专项 素质	平衡：专项体能组合			9分
		柔韧：组合动作			9分
技能 指标 40分	技巧 动作	单臂侧手翻、侧手翻下地、连续鲤鱼打挺		6分	
		侧肩翻、倒立左右拍腿各5次		6分	
	难度 动作	A组：文森俯卧撑/单臂俯卧撑		7分	
		B组：直角支撑/水平肘撑		7分	
		C组：团身跳转180°/科萨克		7分	
		D组：单足转体360°/单足转体360°成垂地劈腿		7分	
动作 组合 30分	健美操动作组合-----4级			30分	

备注：1. 难度动作按照2017—2020国际体联健美操评分规则为标准

健美操运动员技术等级标准 (五级运动员)

序号	评分内容			评分标准
体能 指标 30分	一般 素质	上 肢	1. 1、俯卧撑推起 10 个（双手离地）	2 分
			2、单脚侧靠墙倒立 20 秒	2 分
		腰 腹	三种姿态两头起：（团身、科萨克、分腿） 3*5 循环	2 分
			仰卧转体来回 5 个（手脚离地）	2 分
			背肌转体 10 次（两人合作完成）	2 分
		下 肢	前后小分腿跳接直体跳 15 次	3 分
			障碍跳 15 公分高 10 个、脚尖行走 10 米 来回	3 分
	专项 素质	平衡：搬腿平衡（不低于肩水平，不少于 2 秒）		7 分
		柔韧：跳踢腿 8 次（左右各 4 次肩以上）		7 分
	技能 指标 40分	技巧 动作	1、平地提出前滚翻（鱼跃前滚翻的辅助）、侧手翻	
2、直腿后滚翻、靠墙倒立转体 180° * 180° 靠墙摆 腿倒立转体 180°（蹁子辅助训练）			10 分	
难度 动作		B 组：分腿支撑		7 分
		C 组：直体跳转 360°		7 分
		D 组：垂地劈腿		6 分
动作 组合 30分	健美操动作组合-----5 级 包括：踏步、后踢腿跑、提膝跳、开合跳、弓步跳、弹踢 腿。			30 分

备注：动作组合的评分依据《2017—2020 国际体操联合会健美操评分规则》。

健美操运动员技术等级标准

（六级运动员）

序号	评分内容		得分
体能 指标 30分	一 般 素 质	双手抓握单杠屈臂悬垂，成并腿屈体 15 次（20 秒内）	10 分 （二选一）
		助跑后双脚同时上踏板后，双手支撑跳箱，前空翻成站立亮相	
		摆倒立，静止 3 秒接摆腿下或前滚翻亮相	10 分
30分	专 项 素 质	平衡：立踵吸腿平衡组合 8*8（谢骏负责编排）或柔韧：左、右、横劈腿	10 分
技能 指标 30分	技 巧 动 作	小鱼跃前滚	10 分
	难 度 动 作	A 组：单足转体 360° + B 组：横劈腿前穿 + C 组：团身跳	20 分
动作 组合 40分	健美操动作组合-----6 级 包括：踏步、后踢腿跑、提膝跳、开合跳、弓步跳。		40 分

备注：动作组合的评分依据《2017—2020 国际体操联合会健美操评分规则》。

健美操运动员技术等级标准 (七级运动员)

序号	评分内容		得分
体能 指标 30分	一 般 素 质	双手抓握单杠悬垂成并腿屈体 15 次 (20 秒内)	10 分 (二选一)
		助跑后双脚同时上踏板后, 双手支撑跳箱, 前空翻 4 分之三周成平躺	
		摆倒立, 接前滚翻, 站起成亮相 摆倒立, 静止 3 秒	10 分
30分	专 项 素 质	连续跳跃 (80 厘米高) 障碍物 12 次 (50 秒内), 含障碍和跑道, 全部距离共 24 米	10 分
技能 指标 30分	技 巧 动 作	20 秒中内在 0.8 米高的圆形轨道上行走 9 米, 中间完成燕式平衡 2 秒、或小蹦床上团身跳三次接分腿跳三次接落地站稳成亮相 (二选一)	10 分
	难 度 动 作	在 20 公分宽的直线内, 不连续的侧手翻 3 个	10 分
		仰卧成反弓, 爬行 6 米、螳螂爬行 (仰面直臂支撑, 手脚交替向前爬行) 回, 往返共 16 米	10 分
动作 组合 40分	健美操动作组合-----7 级		40 分

备注: 动作组合的评分依据《2017—2020 国际体操联合会健美操评分规则》。

健美操运动员技术等级标准 (八级运动员)

序号	评分内容		得分
体能 指标 30分	一般 素质	双手抓握单杠悬垂, 保持团身姿态 (控 15 秒)	10分 (二选一)
		助跑后双脚同时上踏板后, 双手撑跳箱, 接前滚翻	
		头手倒立(分腿、纵劈腿、团身)或下肢有支撑物的倒立爬行 4.5 米 (2 选 1)	10分
	专项 素质	连续跳跃 (60 厘米高) 障碍物 12 次 (40 秒内), 含障碍和跑道, 全部距离共 18 米	10分
技能 指标 30分	技巧 动作	走平衡往返共 10 米 (20 秒内在平地或平衡木上、10 公分宽) 中间完成转体 180 度+双脚离地跳+、左腿和右腿分别不弯膝盖前踢成 90 度并保持 3 秒 或小蹦床带臂垂直跳接直体转体 180 度接垂直跳反向直体转体 180 度接垂直跳后落地站稳亮相 (2 选 1)	10分
	难度 动作	连续并腿 (膝盖间夹袜子) 后滚翻 5 个	10分
		大象爬 (屈体直臂俯撑, 手脚交替向前爬行) 去、螃蟹爬行 (侧向爬行) 回, 往返共 20 米	10分
动作 组合 40分	健美操动作组合-----8 级		40分

备注: 动作组合的评分依据《2017—2020 国际体操联合会健美操评分规则》。

健美操运动员技术等级标准 (九级运动员)

序号	评分内容		得分
体能 指标 30分	一般 素质	双手抓握单杠悬垂成团身 6 次 (10 秒内)	10 分 (二选一)
		下肢有支撑物的倒立爬行 4.5 米	
		助跑后双脚同时蹬踏板后并腿跳上跳箱后不停顿, 展体落下站稳后亮相	10 分
	专项 素质	定点往返跳跃 (60 厘米高) 障碍物 15 次 (40 秒内)	10 分
技能 指标 30分	技巧 动作	穿越独木桥往返共 10 米 (20 秒内, 在平地上或平衡木上完成、区域 10 公分宽)、或小蹦床连续原地带臂弹跳 10 次落地站稳亮相(2 选 1)	10 分
	难度 动作	连续并腿 (膝盖间夹袜子) 前滚翻 5 个	10 分
		同手同脚爬行去、手脚交替爬行回, 往返共 20 米	10 分
动作 组合 40分	健美操动作组合-----9 级		40 分

备注: 动作组合的评分依据《2017—2020 国际体操联合会健美操评分规则》。