**蹦床运动员技术等级标准4-9级(2020年版)编制说明**

大众蹦床运动来源于基础体育大项体操运动，包含身体柔韧、平衡、协调、灵敏、核心力量、一般身体素质等基础运动能力和蹦床专项能力等内容，是一个全面、均衡的锻炼及综合评价体系，内容科学合理、内涵丰富。为了推广大众蹦床运动，建立了蹦床运动员技术等级标准4-9级通级体系和蹦床操比赛项目，创编团队由教育、心理、运动医学等方面的专家以及经验丰富的体育教练和教师组成，旨在为我国所有3-8岁的少年儿童提供一个基础运动锻炼体系，兼具促进青少年智力发育和身体发育的功能。对于从事其他运动项目（例如足球、篮球、网球、乒乓球、跆拳道等）的青少年来说，少儿时期的大众蹦床运动的训练，在综合身体素质、性格形成等方面也会为他们未来的运动生涯打下更加坚实的基础。

蹦床运动员技术等级标准4-9级通级体系和蹦床操比赛项目既为小学、幼儿园的体育教学服务，也为社会体育培训机构服务，因此，大众蹦床指导员的培训主要面向小学教师、幼儿园教师、蹦床公园教练和社会培训机构的教练。

在编制2020年蹦床运动员技术等级标准（4-9级）时，着重做好以下几个方面：

1.将蹦床操难度表中的动作根据难度值分配到各等级中；

2.包含柔韧、形体、各种爬行姿势、平衡能力、核心力量，通过屈、伸、举、绕、立、蹲、跳、平衡等动作有助于身体柔韧、协调和灵活素质的发展；

3.上肢、下肢、腰腹都要练到，支撑、悬垂、跳跃全面发展；

4.纠正站姿、坐姿、卧姿，实现姿态美，上下、左右、前后肌肉群均衡锻炼和发育，有助于身体形态发展，

5.蹦床基本素质、专项素质练习和基本动作要求与竞技蹦床一脉相承，为奥运争光计划储备和发现人才；

6.与上一版的大众蹦床等级标准保持一定的延续性；

7.每个等级的难度差均衡。

编制说明参考以下书籍：

1.《快乐体操幼儿初级教程》快体编写委员会主编董春华 毛培雯 广西师范大学出版社2016年

2.《快乐体操教学指导手册》英士博体育管理有限公司 人民体育出版社2017年

3.《少儿体操基础教学》刘仕贤 湖北科学技术出版社 2016年

4.《蹦床青少年训练大纲》 北京体育大学出版社 2015年

**蹦床运动员技术等级标准（2020年版）**

**（九级运动员）**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **内 容** | | **动作细则与评分规则** | | | |
| 身体综合能力  满分30分 | 柔韧 | “青蛙趴” | 完成青蛙趴动作，两腿的开度夹角于135°-170°。 | | | 3合 格 |
| 完成青蛙趴动作，两腿的开度夹角大于170°。 | | | 5优 秀 |
| 单腿屈膝体前屈与后伸腿 | 单腿屈膝体前屈：直腿脚膝盖绷直，脚尖回勾，双手摸到脚踝。  单腿屈膝后伸腿：单手后摸到膝盖位置。 | | | 3合 格 |
| 单腿屈膝体前屈：直腿脚膝盖绷直，脚尖回勾，双手手腕摸到脚尖。  单腿屈膝后伸腿：双手后摸到膝盖位置。 | | | 5优 秀 |
| 形体 | 团身坐姿与立臂站姿 | 团身坐姿：双手抱紧小腿，手肘贴紧身体，身体与大腿夹角小于90°，小腿与大腿夹角小于90°。  立臂站姿：立正站立，双臂伸直贴于耳朵两旁。 | | | 3合 格 |
| 团身坐姿：双手抱紧小腿，手肘贴紧身体，身体与大腿夹角小于45°，小腿与大腿夹角小于45°。  立臂站姿：立正站立，双臂伸直上举贴于耳朵两旁，手指间、头至脚跟成一直线。 | | | 5优 秀 |
| 灵敏平衡速度与核心力量 | 坐姿两头收腹与俯卧两头翘背 | 坐姿两头收腹：双手摸脚完成动作10次。  俯卧两头翘背：俯卧于地面，双臂夹于身体两侧，躯干和下肢同时翘起离开地面，不间断完成动作10次。 | | | 3合 格 |
| 坐姿两头收腹：膝盖脚尖绷直，手指尖、两臂与肩成一直线，收腹时，手指碰到脚背，不间断完成动作10次。  俯卧两头翘背：膝盖脚尖绷直，双脚夹紧，俯卧于地面，双臂夹于耳朵两侧，躯干和下肢同时翘起离开地面，不间断完成动作15次。 | | | 5优 秀 |
| 10米折返跑、  俯卧四肢爬行10米、仰卧四肢爬行10米、行进跳格子10米、 | | 四项内容需依次连续完成，计算完成的总时间。 | 时间：60秒以内 | 6合 格 |
| 时间：45秒以内 | 10优 秀 |
| 专项动作  满分30分 | 单脚站立平衡 | | 单脚站立，左右脚各40秒。 | | | 3合 格 |
| 单脚站立，左右脚各70秒。 | | | 5优 秀 |
| 团身前滚翻 | | 立正双臂侧平举亮相，蹲撑开始，向前滚翻一次成站立。 | | | 6合 格 |
| 立正双臂侧平举亮相，蹲撑开始，滚翻时抱腿团身要紧，低头，肘关节紧贴大腿，动作流畅完成后顺势成站立姿势。 | | | 10优 秀 |
| 连续20次带臂跳 | | 在小蹦床上完成，计算时间 13秒及格，裁判评判动作技术 。 | | | 8-15分 |
| 成套40分 | 9级成套动作 | | 开合跳两次-交换腿跳两次-前吸腿跳 (抬左腿)- 高踢腿跳（踢左腿）-前吸腿跳 (抬右腿)- 高踢腿跳（踢右腿）-垂直跳-双手叉腰垂直跳-压臂垂直跳-垂直跳（落网站稳），裁判评判动作技术。 | | | 25-40分 |

注：“青蛙趴”：俯卧四肢着地,两膝与臀部在一条直线上，身体摆正,双臂向上伸直，贴在耳朵两侧，五指并拢与手臂成一直线，腰与大腿成90°直角，大腿与小腿成90°直角，小腿与脚尖成90°直角。

**蹦床运动员技术等级标准（2020年版）**

**（八级运动员）**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **内 容** | | **动作细则与评分规则** | |
| 身体综合能力  满分40分 | 柔韧  15分 | 三面劈叉 | 横叉：完成横叉动作，两腿的开度夹角于135°-170°。  纵叉：双手撑于身体两侧，两腿的开度夹角大于135°。 | 3合 格 |
| 脚尖绷直。横叉：完成横叉动作，两腿的开度夹角大于170°。  纵叉：双手撑于身体两侧，两腿的开度夹角大于170°。 | 5优 秀 |
| 坐、站姿体前屈 | 坐姿：膝盖脚尖成一直线，双手前伸指尖摸到脚踝位置。  站姿：站姿，膝盖伸直，双手前伸指尖摸到脚踝位置 | 3合 格 |
| 坐姿：脚尖绷直。膝盖脚尖成一直线，躯干紧贴双腿，双手前伸指尖超出脚尖位置。 | 5优 秀 |
| 拱桥 | 仰卧挺髋，上身后仰，手脚掌撑地整个身体呈拱桥状保持10秒 | 3合 格 |
| 双手、双脚与肩同宽，身体呈拱桥状保持15秒，手脚掌距离不超过60厘米。 | 5优 秀 |
| 灵敏平衡速度与核心力量  25分 | 靠倒立 | 双手撑地，把脚抬高，身体与地面的夹角大于120°，保持动作30秒。 | 3合 格 |
| 双手撑地，脚抬高，身体与地面的夹角大于120°，手、肩及身体成一直线，双脚并拢，膝盖伸直，臀部夹紧，保持动作30秒。 | 5优 秀 |
| 向前滚翻一次与向后滚翻一次 | 两臂侧平举亮相，蹲撑开始，完成向前滚翻一次，跳转180向后滚翻一次成站立。 | 3合 格 |
| 立正两臂侧平举亮相，蹲撑开始，前滚翻，接跳转180度，接后滚翻成站立，完成动作后立正侧平举亮相。 | 5优 秀 |
| 双足十字跳 | 4个方向为一组，连续完成5组。 | 3合 格 |
| 4个方向为一组，连续完成5组，超出指定区域小于等于5次。 | 5优 秀 |
| 单足蹲 | 辅助支撑完成3次。 | 3合 格 |
| 无支撑自行完成动作5次。 | 5优秀 |
| “毛毛虫”爬行16米 | 完成折腹爬行16米 | 3合 格 |
| 双腿并拢膝盖绷直，折腹时躯干与双腿夹角小于45°，伸展时躯干与双腿夹角在160°～180°之间，完成折腹爬行24米。 | 5优 秀 |
| 专项动作  满分20分 | 连续30次带臂跳 | | 在小蹦床上完成，计算时间 21秒及格，裁判评判动作技术 | 8-15分 |
| 侧手翻 2个 | | 能够完成动作，落脚偏离中线在30厘米之内 | 3合 格 |
| 动作完成标准，四肢伸展、动作轨迹在一条直线上 | 5优 秀 |
| 成套40分 | 8级成套动作 | | 分腿跳-垂直跳-团身跳-垂直跳-屈体跳-垂直跳-分腿跳-垂直跳-团身跳-垂直跳（落网站稳） | 25-40 |
| 备注：按照国家学生体质测试内容以及国际蹦床评分规则进行评分。  “毛毛虫”爬行：俯卧，臀部上拱，两腿并拢伸直，两手撑地依次向前爬行，伸展后，躯干与双腿夹角达到160～180°之间，双脚再向前爬行，至躯干与双腿夹角小于45°后，再换双手撑地向前爬行。 | | | | |

**蹦床运动员技术等级标准（2020年版）（七级运动员）**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **内 容** | **动作细则与评分规则** | |
| 一般身体素质与专项素质满  分30分 | 靠墙斜倒立60秒 | 支撑超过60秒，但手臂、脚踝没有成一直线，中间没有完全做到双脚并拢、膝盖伸直和脚面绷直。 | 3-4分 |
| 手臂与脚踝成一直线，地面、墙与身体成直三角型，双脚并拢，膝盖伸直。 | 5分 |
| 双手抓杠悬垂，保屈体身姿势控制60秒 | 达到15秒。双腿并拢，脚尖绷直，躯干与大腿间夹角小于或等于90度，小腿与大腿间夹角小于或等于90度。 | 3-4分 |
| 双腿并拢，脚尖绷直，躯干与大腿夹角小于45°，小腿与大腿夹角小于45°。 | 5分 |
| 腰肌控60秒 | 俯卧姿势，能完成动作，头、手和脚同时离开地面，但有技术错误：双手间距离没有与肩同宽；双腿没有并拢，膝盖脚尖有出现弯曲。 | 3-4分 |
| 俯卧姿势，双臂上举夹住耳朵，背肌发力收紧，手和脚离开地面高高翘起，身体成U型，双手间距离与肩同宽，手指并拢；双腿并拢，膝盖脚尖绷直。 | 5分 |
| 两头起30个 | 仰卧姿势，能完成动作，但有技术错误：双腿没有并拢，膝盖脚尖有出现弯曲。 | 3-4分 |
| 仰卧姿势,双腿并拢伸直，腹肌收紧,双腿和上身躯干离开地面成V型，双手向前伸直放于双腿两侧，手指并拢，双腿并拢，膝盖脚尖绷直。 | 5分 |
| 屈体后滚翻经倒立 | 能完成动作，但有技术错误：经倒立过程不明显，双腿没并拢，膝盖脚尖出现弯曲。屈体后滚翻过程中腿部与身体夹角大于45度。 | 3～4分 |
| 以正确姿态完成，有明显经倒立过程并在倒立停顿一秒，脚尖膝盖绷直，腿并拢。屈体后滚翻过程中腿部与身体夹角小于45度。 | 5分 |
| 控“文森特” | 能完成动作，但有技术错误：后腿离开地面时间不充足、俯卧撑幅度小。膝盖微弯曲，脚尖微勾。 | 3～4分 |
| 以正确姿态完成，后腿离开地面高度充分，控起时间超过5秒。脚尖膝盖绷直，前腿贴近支撑手肩臂处 | 5分 |
| 侧搬腿平衡 | 能完成动作，但有技术错误：身体晃动过多过大，腿没有贴近耳侧，膝盖弯曲。 | 3～4分 |
| 以正确姿态完成，腿部搬至耳侧，膝盖伸直脚尖紧绷。 | 5分 |
| 专项  动作  满  分30分 | 屈体直角支撑30秒 | 能完成动作，臀部和腿部充分离开地面5厘米以上。 | 5分 |
| 以正确姿态完成，臀部和腿部充分离开地面10厘米以上。双脚并拢，脚尖膝盖绷直，屈体成锐角 | 6-10分 |
| 侧手翻 5个 | 能完成动作，落脚偏离中线在30厘米之内 | 3合 格 |
| 动作完成标准，四肢伸展、动作轨迹在一条直线上 | 5优 秀 |
| 连续30次带臂跳 | 在面积超过1平方米、离地高度0.8米的网面上完成  计算时间25秒及格 | 8-15分 |
| 成套40分 | 7级成套动作 | 屈体跳（并腿）—坐弹转体180度—坐弹起—垂直跳转体180度—腹弹（90度）—腹弹起（90度）—背弹（90度）—背弹起（90度）-垂直跳-团身后空翻（落网站稳） | 25-40分 |
| 备注：按照国家学生体质测试内容以及国际蹦床评分规则进行评分。  控“文森特”：俯卧撑姿势，右腿向侧上方踢腿，贴住右臂三头肌位置，重心向前放在手上同时后脚离地。 | | | |

**蹦床运动员技术等级标准（2020年版）**

**（六级运动员）**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **内 容** | 动作细则与评分规则 | |
| 一般身体素质与专项素质30分 | 单脚触墙倒立60秒 | 支撑超过60秒，但没有完全做到双脚并拢、膝盖伸直和脚面绷直。 | 3-4分 |
| 手臂与脚腕成一直线，地面、墙与身体成直三角型，双脚并拢，膝盖伸直。 | 5分 |
| 双手抓杠悬垂，保持屈身姿势控制20秒 | 达到15秒。双腿并拢，脚尖绷直，躯干与大腿间夹角小于或等于90度，小腿与大腿间夹角不小于90度。 | 3-4分 |
| 双腿并拢，脚尖绷直，躯干和大腿夹角小于45°，小腿和大腿成一条直线 | 5分 |
| 侧控  左侧和右侧各30秒 | 能完成动作，但有技术错误：双腿没有并拢，膝盖脚尖有出现弯曲。 | 6-9分 |
| 以正确姿态完成动作，双手前伸，双手间距离与肩同宽，手指并拢；双腿并拢，膝盖脚尖绷直。 | 10分 |
| 提倒立 2个 | 能完成动作，但有技术错误：没有控制的落下，膝盖脚尖没有绷直。 | 3-4分 |
| 以正确姿态完成动作，动作控制稳定，膝盖脚尖绷直。 | 5分 |
| “科萨克”或“开普”（二者任选其一） | 动作姿态不标准 | 3～4分 |
| 以正确姿态完成动作 | 5分 |
| 专项动作  30分 | 团身前空翻2个  团身后空翻2个 | 只能完成前空翻或只能完成后空翻 | 6分 |
| 前、后空翻都能够完成 | 10分 |
| 侧手翻 5个 | 能完成动作，落脚偏离中线在30厘米之内 | 3合 格 |
| 动作完成标准，四肢伸展、动作轨迹在一条直线上 | 5优 秀 |
| 连续30次带臂跳 | 在面积超过1平方米、离地高度0.8米的网面上完成  计算时间32秒及格 | 8-15分 |
| 成套40分 | 6级成套动作 | 成套动作由10个动作组成,其中最多只能完成6个横轴翻转少于270度的动作 (即:最多只能完成6个垂直跳)。 | 25-40分 |
| 备注：按照国家学生体质测试内容以及国际蹦床评分规则进行评分。 | | | |

**蹦床运动员技术等级标准（2020年版）**

**（五级运动员）**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **内 容** | 动作细则与评分规则 | |
| 一般身体素质与专项素质30分 | 控倒立60秒（没有任何支撑） | 支撑超过60秒，但手臂、脚腕没有成一直线，中间没有完全做到双脚并拢、膝盖伸直和脚面绷直。 | 3-4分 |
| 支撑超过60秒，手臂、脚腕成一直线，双脚并拢，膝盖伸直。 | 5分 |
| 单杠引体向上 | 5个3分，6-7个4分（建议：注明引体向上的要求） | 3-4分 |
| 8个满分 | 5分 |
| 腹背肌控各70秒，  侧控左侧和右侧各50秒 | 能完成动作，但出现以下错误：双腿没有并拢，膝盖脚尖有出现弯曲。（建议：注明动作要求） | 6-9分 |
| 以正确姿态完成动作，双手前伸，双手间距离与肩同宽，手指并拢；双腿并拢，膝盖脚尖绷直。 | 10分 |
| 肋木举腿20个 | 动作姿态不标准，例如：没有控制的落下，膝盖脚尖没有绷直。 | 3-4分 |
| 以正确姿态完成动作，动作控制稳定，膝盖脚尖绷直。 | 5分 |
| “直升飞机”或“依柳辛”（二者任选其一） | 动作姿态不标准 | 3～4分 |
| 以正确姿态完成动作 | 5分 |
| 专项动作  30分 | 团身前空翻  团身后空翻 | 前空翻、后空翻各完成3个， | 6分 |
| 前空翻、后空翻各完成5个 | 10分 |
| “巴塞平衡”（立脚腕控）（左右脚分别测量一次） | 每只脚：15秒3分，20秒4分 | 6合 格 |
| 每只脚：25秒5分 | 10优 秀 |
| 连续30次带臂跳 | 在面积超过1平方米、离地高度0.8米的网面上完成  计算时间40秒及格 | 6-10分 |
| 成套50分 | 网上全套由10个不同动作组成 | 成套动作由10个动作组成的,至多只能做4个横轴翻转少于270度的动作(即:至多只能做4个垂直跳) | 30分 |
| 板上全套由5个不同的翻转动作组成 | 每完成一个动作得2分，以此叠加。 | 20分 |
| 备注：按照国家学生体质测试内容以及国际蹦床评分规则进行评分。 | | | |

**蹦床运动员技术等级标准（2020年版）**

**（四级运动员）**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **内 容** | 动作细则与评分规则 | |
| 一般身体素质与专项素质30分 | 倒立行走5米 | 完成5米倒立行走，但膝盖、脚尖没有绷直 | 3-4分 |
| 完成5米倒立行走，双腿并拢，膝盖伸直、脚尖绷直。 | 5分 |
| 单杠引体向上 | 6-7个3分，8-11个4分 | 3-4分 |
| 12个满分 | 5分 |
| 腹背肌控各90秒，  侧控左侧和右侧各60秒 | 能完成动作，但有技术错误：双腿没有并拢，膝盖脚尖有出现弯曲。 | 6-9分 |
| 以正确姿态完成动作，双手前伸，双手间距离与肩同宽，手指并拢；双腿并拢，膝盖脚尖绷直。 | 10分 |
| 高直角支撑或托马斯 | 能完成动作，但有技术错误：动作控制力不够，膝盖脚尖没有绷直。 | 3-4分 |
| 以正确姿态完成动作，动作控制稳定，膝盖脚尖绷直。 | 5分 |
| “剪式变身”跳或“变换腿”跳（二者任选其一） | 动作姿态不标准 | 3～4分 |
| 以正确姿态完成动作 | 5分 |
| 专项动作  20分 | 前（后、侧）屈（直）体空翻转体90度或180度 | 动作姿态不标准 | 3分 |
| 以正确姿态完成动作 | 5分 |
| 连续30次带臂跳 | 在面积超过1平方米、离地高度0.8米的网面上完成  计算时间48秒及格，裁判评判动作技术 | 8-15分 |
| 成套50分 | 网上成套动作由10个不同动作组成 | 成套中必须包括1个后3/4腹弹和1个前3/4背弹,10个动作中至多只能做2个横轴翻转少于270度的动作(即：至多只能做2个垂直跳) | 30分 |
| 板上成套动作由5个不同动作组成 | 成套动作由5个动作组成，必须空翻结束，成套动作中前手翻、侧手翻不能出现重复动作，每个动作2分，三个动作以上才计算分数。 | 20分 |
| 备注：按照国家学生体质测试内容以及国际蹦床评分规则进行评分。 | | | |