

全国快乐体操等级锻炼标准

2016年版

国家体育总局体操运动管理中心

中国体操协会

二〇一六年

编 审 委 员 会

主 任：罗超毅

副主任：黄玉斌

委 员：王童洁 冯玉娟

主 编：刘仕贤 燕呢喃 李翠玲

编 委：韩蓓蓓 董振东

技术支持：

北京体育大学体操教研室

广州市花都区奥体青少年体育俱乐部

上海小小乐杰健身休闲有限公司小小运动馆

英士博（上海）体育管理有限公司

说 明

一、《快乐体操等级锻炼标准》共分为十个等级, 年龄可以参考从少儿 3 至 12 岁, 幼儿园组 1-4 级(3-6 岁), 小学组 5-10 级(7-12 岁)。

二、《快乐体操等级锻炼标准》的项目设置根据少儿的生理特点和心理特点, 根据普及和推广、群众性和专业性相结合的原则, 根据我们国家经济发展水平, 进行了合理的选择。《快乐体操等级锻炼标准》项目主要包括: 蹦床、自由体操、跳跃、单杠、平衡木、双杠等。项目基本上为男女共用。主要锻炼对象为少年儿童。

三、《快乐体操等级锻炼标准》的锻炼和考评内容, 是根据各年龄段不同的能力特点, 选择带有体操元素和标杆性的动作。根据娱乐性、层次性、衔接性的编排原则, 以扩大体操人口为根本目的, 终极任务为促进我国青少年和儿童身心健康发展, 培养基本运动技能服务。

四、《快乐体操等级锻炼标准》中使用的器材标准参见中国体操协会官网发布的《少儿体操器材标准》。

五、快乐体操等级的通级达标

(一) 评价标准:

- 1、合格：能基本完成动作
- 2、良好：完成动作比较顺利
- 3、优秀：完成动作比较轻松优美

（二）通级达标：要求在规定的六项中任选四项，四项均达合格标准即给予通级。

（三）快乐体操等级的通级标准在练习和通级时,不分年龄，但必须循序渐进，从一级至十级逐级通过。

六、《全国快乐体操等级锻炼标准》的所有动作及要求以《全国快乐体操等级锻炼标准--2016年版》**文字版本为准**。

为了使文字版本与视频版本更容易统一，在2016年版中对《锻炼标准》的文字进行了适当更改和修正。训练、通级和比赛中以文字版本为准，参照视频中的主要动作进行。练习者在文字规定的动作范围内有一定的自我掌握和发挥的空间，也使通级规则更容易执行。

七、十个级别的“自由体操”项目男、女都可练习（视频只拍摄了女子动作），应将每一级所规定的动作舞蹈或徒手体操动作自编成套，时间不超过1分30秒。女子必须自配音乐。鼓励自编，但自编困难者，可以参考“视频”

中的编排和/或音乐。

八、平衡木项目将每一级所规定的动作舞蹈或徒手体操动作自编成套，时间不超过 1 分 30 秒。鼓励自编，但自编困难者，可以参考“视频”中的编排。三级和四级的平衡木男、女都可练习。

九、《全国快乐体操等级锻炼标准》中各项目的主要动作要领（动作的做法）和教学训练方法在《快乐体操等级锻炼标准教法指导》文本中有比较详尽的阐述。该文本已经发表在中国体操网上，供各位老师和练习者们参考使用。

一级（对应参考年龄 3 岁）

第一项：蹦床

序号	动作名称	做 法 说 明
1	“并腿小跳”	立正开始，两手叉腰，向上跳起，重复 8 次结束。第 8 次双脚稍向侧分开落网。
2	“分腿小跳”	两臂曲肘置于体侧（也可两手叉腰），两腿侧分向上跳起，重复 8 次。站立结束。

说明：1、2 两个动作之间无空跳过渡。

第二项：基本练习

序号	动作名称	做 法 说 明
1	站立	立正站立，静止 5" 左右。
2	踏步与摆臂	左脚开始，原地踏步 8 拍。双臂自然前、后摆动。站立结束。

第三项：走、跑练习

序号	动作名称	做 法 说 明
1	走	站立开始：向前走（自然走步） 5 米。向后转 180°
2	跑	绕障碍（绕海绵块）跑 5 米。

场地要求：在一条 5 米长的直线的两边，各等距离放置 3-4 块海绵（共 6-8 块海绵。每块高约 20 公分左右、宽 5 公分左右、长 10 公分左右）。

第四项：爬行练习

序号	动作名称	做 法 说 明
1	依次“跪爬”	跪撑开始：异侧（或同侧）的手和脚同时向前，爬行 3 米
2	并腿“跪爬”	跪撑开始：双手向前撑地，然后跪姿向前跟进一步，爬行 3 米。

第五项：滚动练习

动作名称	做 法 说 明
侧滚动	俯卧（双臂前伸）开始：向左滚 180°，向右滚 180°，向左滚 360°，向右滚 360° 结束。

第六项：自由体操

序号	动作名称	动 作 说 明
1	踏步走	第一个 8 拍：原地踏步 8 拍 → 第二个 8 拍：向前走 4 拍、后退 4 拍 → 第三个 8 拍：向左侧踏步走 4 拍、返回 4 拍 → 第四个八拍：向右侧踏步走 4 拍、返回 4 拍。 手臂动作自选。
2	踏步转体	左脚开始原地踏步四拍 → 左转 90° 原地踏步四拍 → 左转 90° 原地踏步四拍 → 左转 90° 原地踏步四拍。（两臂前后自然摆动）
3	结束	自选造型结束。

二级（对应参考年龄 4 岁）

第一项：蹦床

序号	动作名称	动 作 说 明
1	预备跳	两手叉腰，垂直跳 3 次。
2	前后分合跳	共 8 拍： 1 拍：并腿向上跳起，两脚前、后落网 → 2 拍：向上跳起，两脚相并于中间 → 3 拍：并腿向上跳起，换脚前、后落网 → 4 拍：向上跳起，两脚相并于中间 → (后 4 拍重复)
3	左右分合跳	共 8 拍： 单拍侧分腿落网—双拍并腿落网，连续跳 8 拍后站立结束。

说明：2、3 两个动作之间无过渡跳。

第二项：爬行练习

序号	动作名称	动作说明
1	分腿蹲向前走 (鸭子步)	朝前进方向分腿蹲立开始：两手抱小腿外侧，两脚成外八字向前行 3 米。
2	分腿蹲向侧走 (企鹅步)	侧对前进方向分腿蹲立开始：前脚侧走一步，同时同侧手在脚旁触地（也可不触地），后脚向前脚跟上一步，同时该脚的同侧手在该脚外侧旁触地（也可不触地），前行至 3 米结束。

第三项：滚动练习

动作名称	动作说明
直体侧滚	直体仰卧开始（两臂伸直上举贴近地面）：向侧滚 2 圈；向另一侧滚 2 圈结束。

(海豚滚)	
-------	--

第四项：跑跳练习

序号	动作名称	动 作 说 明
1	走	站立开始：沿直线自然走 5 米（向后转）。（两臂可以前、后自然摆动或叉腰）。
2	并腿跳	站立开始：并腿向前跳 5 米结束（双臂叉腰或自选）。

注：并腿跳可以在直线上放置海绵块，也可以不放。

第五项：半支撑练习

动作名称	动 作 说 明

“倒手”	俯撑开始：左、右“倒手”各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。（下同）

第六项：自由体操

序号	动作名称	动 作 说 明
1	手的基本位置	<p style="text-align: center;">站立开始：</p> <p style="text-align: center;">共八拍：1.手臂前平举（掌心向下）；2.手臂上举（掌心相对）；</p> <p style="text-align: center;">3.手掌外翻双臂由上经侧向下成侧平举；4.双臂下落还原。 5-8 重复以上动作。</p> <p style="text-align: center;">共八拍：1-2 双臂经前向上举； 3-4 双臂经前下落经成后斜下举，同时起踵2次。</p> <p style="text-align: center;">5-8 重复以上动作。</p>
2	前、后、侧举腿	<p style="text-align: center;">站立开始：（双手叉腰做）</p> <p style="text-align: center;">共八拍： 1.左腿前举； 2.左腿下落，重心落至左脚同时右腿后举； 3.右腿下落，重心落至右脚同时左腿前举； 4.左脚收回并右脚； 5-8.重复以上动作</p>

		杠八拍：1. 左腿侧举重心移至右脚；2. 左腿下落重心移至左脚同时右腿侧举。3-4, 5-6, 7-8 重复以上动作。 自选造型结束。
3	结束	自选造型结束。

三级（对应参考年龄 5 岁）

第一项：蹦 床

序号	动作名称	动 作 说 明
1	预备跳	自然带臂，垂直跳 3 次。
2	前后分合跳	共八拍： 1 拍： 并腿向上跳起，两脚前、后落网 → 2 拍： 向上跳起，并腿落网 → 3 拍： 并腿向上跳起，换脚前、后落网 → 4 拍： 向上跳起，并腿落网 →（后 4 拍重复）。
3	左右分合跳	共八拍： 单拍两腿侧分落网，双拍并腿落网。连续跳 8 拍结束。
4	直体跳转	共八拍： 垂直跳 3 次后，向左跳转 90° x 4 ， 站立结束。

说明：2、3、4 动作之间无空跳过渡。

第二项：自由体操

序号	动作名称	动 作 说 明
1	手臂位置 练习	1-4 拍：双臂前平举 → 上举 → 侧平举 → 双臂下落至体侧；5-8 拍：双臂侧平举 → 半蹲，同时两臂经侧至上举 → 直立，同时双臂侧平举 → 双臂下落至体侧。
2	臂、腿 配合练习	1-4 拍：左腿侧开一步，同时两臂侧平举 → 左转 90°，同时下蹲成左手侧平举，右手前平举的右膝跪立姿势 → 向右转体 90° 身体直立，同时双臂侧平举 → 左腿向右腿靠拢，同时双臂放下至体侧。 5-8 拍：反方向重复一次。
3	仰卧 两头起	下蹲 → 后倒成直体仰卧 → 左腿上举，右手向前触碰左脚腕（稍停），然后手、腿下落回复仰卧姿势 → 右腿上举，左手向前触碰右脚腕（稍停），然后手、腿下落回复仰卧姿势。

4	仰卧前踢腿	仰卧开始：两腿轮流前踢腿，每腿各 2 次
5	结 束	自选造型结束。

第三项：跑 跳

序号	动作名称	动 作 说 明
1	障碍跳	跳跃距离 5-10 米，摆放若干个海绵块，每块间隔约 30-40 公分，并腿跳越每块海绵后 →
2	爬上与跳下	爬上（60 公分）高垫，挺身跳下，经半蹲成站立。

注：场地布置：障碍跳场地和 60 公分高垫在一条直线上。海绵块大小按一级要求。

第四项：半支撑

动作名称	动 作 说 明
------	---------

“倒手”	并腿直体直臂俯撑开始：“倒手”支撑各 5 次（要求：有明显的单臂支撑过程）。
“倒手”翻转	向左翻转 180° 经仰撑 → 继续向左翻转 180° 成俯撑 向右翻转 180° 经仰撑 → 继续向右翻转 180° 成俯撑 （也可以先向右翻转，然后向左翻转）。

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。

第五项：单杠

动作名称	动作说明
悬垂移位	教练员抱上（或自己）握杠，（并腿，脚不能触地）从单杠一端移到另一端下，站立结束。

第六项：平衡木（男女都可练习）

序号	动作名称	动作说明
1	上法	木端前地上站立：两脚依次踏上平衡木成站立。手臂姿势自选。
2	向前走步	任意脚开始向前走 8 步。手臂动作自选。

3	双脚转体 90°	纵木双脚前后站立开始：起踵转体 90° 成横木站立。手臂动作自选。
4	向侧走步	横木站立开始：一腿向侧稍抬起，随即脚落木重心移至该腿，另一腿稍向侧抬起、随即并腿；再向侧重复以上动作。（共四步） 。手臂动作自选。
5	直体下	横木站立开始：向前直体跳下，落地经半蹲成站立。

四级（对应参考年龄 6 岁）

第一项：蹦 床

序号	动作名称	动 作 说 明
1	预备跳	自然带臂，垂直跳 3 次。
2	团身跳	团身跳 1 次（两臂可抱膝也可不抱膝）。
3	前后分合跳	并腿向上跳起，两脚前、后落网 → 向上跳起，并腿落网 → 并腿向上跳起，换脚前、后落网 → 向上跳起，并腿落网。

4	侧分腿跳	跳起在空中左右大分腿姿势，手臂动作自选。并腿落网。 × 2次。
5	直体跳转	自然带臂，跳转 90° × 4。站立结束。

要求：1. “侧分腿跳”要求有一定的腾空。 2. 2、3、4、5动作之间允许2-3次过渡跳。

第二项：自由体操

序号	动作名称	动 作 说 明
----	------	---------

1	举腿	<p>预备姿势：两手叉腰站立：</p> <p>共八拍 1拍：左腿前举 2拍：左腿前落站立，同时右腿后举。</p> <p>3拍：重心回至右腿，同时左腿前举 4拍：左腿落回成站立</p> <p>5至8拍动作相同，方向相反</p> <p>共八拍 1拍：右腿站立，左腿侧举 2拍：左腿下落站立，同时右腿侧举</p> <p>3拍：重心回至右腿，同时左腿侧举 4拍：左腿落回成站立</p> <p>5至8拍动作相同，方向相反。</p>
2	滚动	<p>前滚翻成并腿坐、收腹举腿上伸，同时上体后倒经肩肘倒支撑 → 两腿下落，同时收髋屈膝向前滚动起经蹲立 → 起立。</p>
3	结束	<p>自选造型结束。</p>

第三项：半支撑

动作名称	动作说明
------	------

屈臂爬	直体直臂俯撑开始：左手右脚和右手左脚，屈臂屈腿，交替向前爬行 5 米后起立结束。
-----	--

第四项：跳 跃

动作名称	动 作 说 明
上板起跳	助跑 2-3 步→上板→起跳（两臂上举，身体伸直）→落地经半蹲成站立。

场地布置：助跑距离3-5米左右处放置踏板，踏板前放置20公分落地垫。

第五项：单 杠（宽2米，高度以悬吊后，脚不触地为标准）

动作名称	动 作 说 明
悬垂“振摆”	悬垂开始：稍向上举腿，然后向下后方打腿同时肩胸前出、开髋、背腿 → 向前踢腿、稍收髋、含胸、圆背（身体一挺一收），连续前后振摆 5 次。跳下结束。

第六项：平衡木（男女都可练习）

序号	动作名称	动 作 说 明
----	------	---------

1	上法	木端前站立：双脚跳上成站立。手臂姿势自选。
2	双脚起踵立	双脚前后贴近起踵立，稍停。手臂动作自选。（注：“视频”中遗漏了该动作）
3	弹簧步	任意脚开始向前“弹簧步”8步。手臂动作自选 注：请按照“视频中”女运动员做的弹簧步要求做：上步脚落木时屈膝微蹲，同时另一腿自然屈膝前抬、随即柔和伸直膝盖、腿至45°左右；换脚继续向前做。
4	双脚转体180°	纵木双脚前后站立开始：起踵转体180°。手臂动作自选。
5	前踢-后摆腿	纵木双脚站立开始：任意脚开始上步、另一腿前踢并接着后摆（前踢-后摆幅度均约45°左右）；换腿做相同动作。每腿完成两次。手臂动作自选。
6	横木挺身下	横木站立开始：向前挺身跳下，手臂动作自选。落地经半蹲成站立。

五级（对应参考年龄7岁）

第一项：蹦床

序号	动作名称	动 作 说 明
1	预备跳	直臂带臂，垂直跳 3 次。
2	团身跳	团身跳（要求双手抱膝）x 2 次。
3	“跪弹”	跳起屈膝落网“跪弹起” 1 次。
4	“坐弹”	跳起屈体坐落网“坐弹起” 1 次。
5	直体跳转	直体跳转体 180° x 2（两跳中间可经 2-3 次过渡跳）。站立结束。

注： 2、3、4、5 动作之间允许 2-3 次过渡跳。

第二项：自由体操

序号	动作名称	动 作 说 明
----	------	---------

1	团身前滚翻	直立开始：团身前滚翻成站立。
2	仰卧两头起	仰卧地面开始：上肢和下肢相向收起，双手触碰脚面 ×2 次。
3	坐地体前屈	并腿坐地体前屈，胸贴膝盖，两手抱脚踝。静止 2"。
4	侧滚动	并腿坐地（或仰卧）开始：向左（或向右）滚动转体 180°。经蹲撑一起立。
5	直体跳转 180°	站立开始：直体跳转 180°。
6	结 束	自选造型结束。

第三项：双杠（只限男子）

序号	动作名称	动 作 说 明
1	支撑	跳上支撑停 2"。
2	摇摆	直体前、后摇摆 5 次 → 杠中跳下结束。

第四项：跳跃（软体 70 公分跳箱或高垫，从板面计）

序号	动作名称	动 作 说 明
----	------	---------

1	跳上成蹲撑	助跑 5 米左右，上板起跳，跳上成蹲撑，然后起立。向前一步，挺身跳下。
---	-------	-------------------------------------

第五项：单杠

序号	动作名称	动 作 说 明
1	走浪-回荡	杠后站立，双手握杠开始：向前走 2-3 步 双脚向前并拢，脚尖前伸 → 自然回荡。
2	走浪转体 180°	左脚开始，向前走三步，右腿前踢，同时向左转体 180° 成站立 (也可换成另一脚开始)。
3	出浪-回荡	跳起向前出浪 → 回荡。站立结束。

第六项：平衡木（只限女子）

序号	动作名称	动 作 说 明
1	上法	木端站立开始：双手扶木，双腿跳上成站立，两臂侧平举（两臂姿势也可自选）。
2	脚尖步	任意脚开始，向前脚尖步四步。手臂动作自选。
3	柔软步	任意脚开始，向前柔软步四步。手臂动作自选。
4	前踢-后摆腿	任意腿开始，前踢约 45° 接着向后摆约 45°。每腿各一次。手臂动作自选。
5	木端挺身下	木蹲站立开始：向前挺身跳下，手臂动作自选。落地经半蹲成站立。

六级（对应参考年龄 8 岁）

第一项：蹦床

序号	动作名称	动作说明
1	预备跳	直臂带臂，垂直跳 3 次。
2	团身跳	团身跳（要求抱膝）×2 次。
3	“跪弹转体”	跳起屈膝落网 → 弹起后向下伸腿时转体 90° ×2 。
4	“坐弹转体”	跳起屈体坐落网 → 弹起后向下伸腿时转体 90° ×2 。
5	直体跳转	直体跳转体 180° x 2 。 站立结束。

注： 2、3、4、5 动作之间允许 2-3 次过渡跳。

第二项：自由体操

序号	动作名称	动作说明
1	单腿站立平衡	单腿站立平衡 2"（自由腿可以向前、向侧或向后举起 45 左右°；举起的姿势自选）。
2	团身前滚翻	团身前滚翻经屈体坐，上体前压，手触碰脚（或腿） → 上体后倒成仰卧。
3	仰卧两头起	仰卧开始：两头起收腹举腿×2 次（手触碰脚面）。
4	侧滚动	仰卧开始：向左（或右）转体 180° → 两臂撑起，俯卧撑 1 次。
5	后滚翻	团身（或屈体）后滚翻成站立。
6	直体跳转 180°	原地完成直体跳转 180°
7	结束	自选造型结束。

第三项：双杠（只限男子）

序号	动作名称	动 作 说 明
1	跳上成支撑	杠中站立，跳上成支撑停 2"。
2	分腿坐杠	双腿前摆分腿坐于杠上。
3	进杠	两手前撑，两腿后摆“进杠”。
4	支撑摆动	支撑小摆动 3 次。
5	下法	前摆经坐右侧杠，向右侧（外）转体 90° 跳下。

第四项：跳跃（软体 70 公分跳箱或高垫，从板面计）

序号	动作名称	动 作 说 明
1	跳上成屈体分腿立撑	助跑 5 米左右上板起跳，上软体跳箱（或高垫）成屈体分腿支撑，起立。向前一步，挺身跳下。

第五项：单杠

序号	动作名称	动 作 说 明
1	出浪	杠前站立开始：跳起双手握杠向前并腿出浪 → 回荡。
2	翻身上	一脚向前一步，另一腿向杠上方踢腿，两臂“引杠”翻身上成支撑。
3	下法	支撑后摆跳下。

第六项：平衡木（只限女子）

序号	动作名称	动 作 说 明
1	上法	木端站立：双手扶木，双腿跳上成站立，两臂侧平举。（两臂姿势也可自选）
2	弹簧步 柔软步	向前弹簧步两步 → 柔软步两步。 手臂动作自选。
3	身体波浪	身体波浪一次。 （手臂动作自选）
4	前踢腿	腿前踢幅度要求 90° 左右，每腿一次。
5	木端挺身下	木端站立：向前挺身跳下，经半蹲成站立结束。

七级（对应参考年龄 9 岁）

第一项：蹦床

序号	动作名称	动作说明
1	预备跳	直臂带臂，垂直跳 2-3 次，
2	“团身跳转 90° ”	团身跳，向下伸腿时转体 90° ×2 次。
3	“团身跳转 180° ”	团身跳，向下伸腿时转体 180° 。
4	“跪弹转体”	跳起屈膝跪落网 → 弹起后向下伸腿时转体 180° 。
5	“坐弹转体”	跳起屈腿坐落网 → 弹起后向下伸腿时转体 180° 。站立结束。

注：2、3、4、5 动作之间允许 2-3 次过渡跳。

第二项：自由体操

序号	动作名称	动作说明
1	单腿站立平衡 2"	任意腿单足站立平衡，静止 2"（自由腿的姿势自选）。
2	屈体前滚翻	要求：直腿起。
3	摆倒立	倒立后，两腿依次下落成弓步。
4	前踢腿转体 180°	任意腿前踢转体 180° 成站立。
5	屈体后滚翻	成站立。
6	直体跳转 360°	成站立。
7	结束	结束自选造型结束。

第三项：双杠（只限男子）

序号	动作名称	动 作 说 明
1	分腿直角坐杠	跳起两腿前摆成分腿直角坐杠。
2	进杠	两手前撑、向后摆腿进杠。
3	外侧坐杠	两腿前摆坐右侧杠，成左腿屈，右腿直，右手侧平举的弓箭步，静止 2"。
4	杠上转体	向左转体成 90°，右手撑左杠，右腿跨两杠，转体 90°，左手回握右杠，成分腿坐。
5	下法	左手推杠，重心外移至右臂，左腿外摆转体 180° 跳下成站立。

第四项：跳跃（软体跳箱或高垫 100 公分，从地面计）

序号	动 作 说 明
1	助跑 5-10 米左右，上板起跳经“蹲撑”→挺身跳下（中间无停顿）。

第五项：单杠

序号	动作名称	动 作 说 明
1	出浪-回摆	跳起并腿向前出浪 → 回摆至杠后站立。
2	出浪-回摆	跳起并腿向前出浪 → 回摆至杠后跳下。
3	单脚蹬地翻身上	一脚向前一步，另一腿向杠上方踢腿，两臂“引杠”翻身上成支撑。
4	下法	屈体向前腹回环下。

第六项：平衡木（只限女子）

序号	动作名称	动作说明
1	上法	面对木端站立，双手扶木，跳上成分腿坐，两腿后摆，双脚落木起立，手臂动作自选。
2	单腿站立平衡 2''	任意腿站立平衡（站立腿可以屈膝，自由腿姿势自选）静止 2''。
3	脚尖步-转体-后退步	向前足尖 4 步 → 双脚起踵转体 180° → 向后退 4 步。手臂动作自选。
4	直体跳-蹲转 180°	深蹲开始：向上直体跳，落成蹲立 → 蹲转 180°。手臂动作自选。
5	跳步组合	直体小交换腿跳 → “猫跳”（猫跳即：向前屈膝交换腿跳）。
6	木端挺身下	木端站立：挺身下，落地经半蹲成站立。

八级（对应参考年龄 10 岁）

第一项：蹦床

序号	动作名称	动 作 说 明
1	预备跳	直臂带臂，垂直跳 2-3 次。
2	屈体分腿跳	屈体分腿跳，（要求两手触脚面）1 次。
3	屈体并腿跳	屈体并腿跳，（要求两手触脚面）1 次。
4	跪弹转体	跳起屈膝跪落网 → 弹起后向下伸腿时转体 $180^{\circ} \times 2$ 。
5	坐弹转体	跳起屈体坐落网 → 弹起后向下伸腿时转体 $180^{\circ} \times 2$ 。站起结束。

注：2、3、4、5 动作之间允许 2-3 次过渡跳。

第二项：自由体操

序号	动作名称	动 作 说 明
1	单腿站立平衡 2"	任意腿单足站立平衡，静止 2"（自由腿的姿势自选）。
2	手倒立团身前滚翻	手倒立团身前滚翻经蹲立 → 转体 180° 成站立。
3	屈体后滚翻	成站立。
4	肩肘倒立。	不要求停顿。
5	原地侧手翻	原地侧手翻经（短暂）分腿站立，外转 90° 。
6	结束	自选造型结束。

第三项：双杠（只限男子）

序号	动作名称	动作说明
1	分腿直角坐杠	跳起两腿前摆成分腿直角坐杠。
2	进杠	两手前撑、提臀、并腿进杠。
3	外侧坐杠	两腿前摆坐右侧杠,左腿屈、右腿直,右手侧平举的弓箭造型姿势,静止2"。
4	杠上转体	向左转体成90°,右手撑左杠,右腿跨两杠,左手回握右杠成分腿坐。
5	支撑摆动-下法	两手前撑,向后摆腿进杠,支撑前后摆动3次,第四次后摆至杠面右侧跳下。

第四项：跳跃（高100公分 软体跳箱）

序号	动作说明
1	助跑5-10米,上板起跳经屈体分腿支撑,向前挺身跳下站立结束(中间无停顿)。

第五项：单杠

序号	动作名称	动 作 说 明
1	单脚蹬地翻身上	杠前站立开始：两手握杠，一脚向前一步蹬地，另一腿向杠上方踢腿，两臂“引杠”翻身上成支撑。
2	单腿摆越成骑撑	左（或右腿）向前摆越成骑撑。
3	转体 180°	左手换成反握，放开右手，向左转 180° 同时右腿越杠，右手握杠成正撑。 (如果动作 2 是右腿向前摆越成骑撑，则后面的动作方向相反)。
4	向后腹回环	支撑后摆 → 向后腹回环一周。
5	下法	支撑后摆挺身跳下。

第六项：平衡木（只限女子）

序号	动作名称	动作说明
1	上法	面对横木站立：双手撑木单腿摆越转体 90° 成骑撑，上体下压同时两腿后摆并腿成俯卧，两臂推起同时两脚收回经双腿跪撑 → 单腿跪撑 → 起立。手臂姿势自选。
2	单腿站立平衡 2''	任意腿单足站立平衡，静止 2''。自由腿姿势自选。
3	小跨跳	助跑 2~3 步 → 小跨跳，手臂动作自选。
4	单腿后摆转体 180°	手臂动作自选。
5	直体小交换腿跳	蹲立开始：直体小交换腿跳落地成蹲 → 再接做一次，落地经微蹲起立。手臂动作自选。
6	双脚起踵转体	双脚起踵转体 180° → 双脚起踵转体 90° 成横木站立，手臂动作自选。
7	向侧移重心	横木分腿站立开始：上体正直，双腿经半蹲向一侧移重心至一腿站立、另一腿脚尖侧点木。手臂动作自选。
8	横木屈体分腿下	横木站立开始：横木屈体分腿跳下，落地经半蹲成站立。

九级（对应参考年龄 11 岁）

第一项：蹦床

序号	动作名称	动 作 说 明
1	预备跳	直臂带臂，垂直跳 2-3 次。
2	屈体分腿跳转体	屈体分腿跳，在向下伸腿时转体 180°。
3	屈体并腿跳转体	屈体并腿跳，在向下伸腿时转体 180°。
4	直体跳转体	直体跳转 360°。
5	坐弹转体	在弹起后向下伸腿时转体 180° x 2 次，站立结束。（这两次跳转体中间允许 2-3 次过渡跳）

注：2、3、4、5 动作之间允许 2-3 次过渡跳。

第二项：自由体操

序号	动作名称	动作说明
1	单腿站立平衡 2"	任意腿单足站立平衡，静止 2"（自由腿直腿向前或向侧，两腿开度 90° 左右）。
2	手倒立团身前滚翻	手倒立团身前滚翻，两脚依次落地成蹲立 → 转体 180° 成站立。
3	屈体后滚翻	成站立。
4	肩肘倒立	要求静止 2"
5	趋步-侧手翻	向前挺身跳空中前后分腿依次落地，接侧手翻成短暂分腿站立，外转 90° 。
6	结束	自选造型结束。

第三项：双杠（只限男子）

序号	动作名称	动作说明
1	跳起支撑	跳起支撑，两腿前摆。
2	杠上转体	后摆屈膝提臀分腿踩杠，右手向前握左杠，右脚向前跟进一步，身体向左后转 90°，左脚踩右杠。身体继续向左后转 90°，右脚踩左杠，左手回握右杠。
3	支撑摆动	两腿蹬杠，双腿下落进杠，支撑前后摆动 3 次。
4	下法	支撑摆动第四次，后摆至杠面右侧跳下（左手换右侧杠）。

第四项：跳跃（软体 100 公分跳箱或高垫，从板面计）

序号	动作名称	动作说明
1	分腿腾跃	助跑 5-10 米，上板起跳，分腿腾跃。站立结束。

第五项：单杠

序号	动作名称	动作说明
1	并腿蹬地翻身上	杠前站立开始：双手握杠，并腿蹬地翻身上。
2	单腿摆越成骑撑	左腿（或右腿）向前摆越成骑撑。
3	转体 180°	左手换成反握，放开右手，向左转 180° 同时右腿越杠，右手握杠成正撑。 (如果动作 2 是右腿向前摆越成骑撑，则后面的动作方向相反)。
4	向后腹回环	支撑后摆向后腹回环一周。
5	支撑后倒弧形下	支撑后摆 → 后倒弧形挺身跳下。

第六项：平衡木（只限女子）

序号	动作名称	动 作 说 明
1	上法	横木前站立，双手扶木双脚跳起撑木成正撑，右腿侧摆越木，向左转体 90° 成分腿骑坐。上体前压同时两腿向后于木上成俯卧，双手推直经双腿跪撑 → 单腿跪撑 → 起立。手臂动作自选。
2	身体波浪	手臂动作自选。
3	团身跳	手臂动作自选。
4	单腿站立平衡	任意腿单足立，自由腿屈膝脚尖贴于支撑腿膝内侧（前吸腿）稍停。手臂动作自选。
5	向后屈膝 交换腿跳	单脚起跳，同时另腿屈膝后摆，起跳腿蹬离木面后立即屈膝后摆，两腿在空中屈膝交换完成后屈膝交换腿跳。手臂动作自选。
6.	木端屈体分腿下	木端站立：屈体分腿跳下经微蹲成站立结束。手臂动作自选。

十级（对应参考年龄 12 岁）

第一项：蹦床

序号	动作名称	动 作 说 明
1	预备跳	直臂带臂，垂直跳 2-3 次。
2	直体跳转 180°	连续直体跳转 180° × 2。
3	直体跳转 360°	直体跳转 360°。
4	坐弹起	坐弹起一次。
5	坐弹转体	弹起后向下伸腿时转体 180° × 2 → 坐弹起，站立结束。

注：2、3、4、5 动作之间允许 2-3 次过渡跳。

第二项：自由体操

序号	动作名称	动作说明
1	单腿站立平衡 2''	任意腿单足站立平衡静止 2''（自由腿直腿前举或侧举，两腿开度至少 90° 以上）。
2	小鱼跃前滚翻	一脚蹬地、另腿后摆的小鱼跃前滚翻经蹲撑起立。
3	手倒立团身前滚翻	手倒立团身前滚翻经蹲成站立。
4	屈体后滚翻	成站立。
5	肩肘倒立	要求：静止 2''。
6	趋步-侧手翻	向前挺身跳，空中前后分腿依次落地，接侧手翻经短暂分腿站立，向外转体 90°
7	结束	自选造型结束。

第三项：双杠（只限男子）

序号	动作名称	动 作 说 明
1	直角支撑	跳起直角支撑静止 2"。
2	杠上转体	两腿前伸、后摆屈膝提臀分腿踩杠，右手向前握左杠，右脚向前跟进一步，身体向左后转 90°，左脚踩右杠。身体继续向左后转 90°，右脚踩左杠，左手回握右握杠。
3	支撑摆动	两腿蹬杠，双腿下落进杠，支撑前后摆动 3 次。
4	下法	第四次前摆至右侧杠面内转 90° 跳下。

第四项：跳跃（软体 100 公分跳箱或高垫，从板面计）

序号	动作名称	动 作 说 明
1	蹲腾越	助跑 5-10 米，上板起跳，蹲腾越，站立结束。

第五项：单杠

序号	动作名称	动作说明
1	并腿蹬地翻身上	杠前站立开始：并腿蹬地翻身上。
2	单腿摆越成骑撑	左腿（或右腿）向前摆越成分腿骑撑，
3	后倒-挂膝上	挂膝后倒 → 挂膝上成分腿骑撑。
4	转体 180°	左手换成反握，放开右手，向左转 180° 同时右腿越杠，右手握杠成正撑。 (如果动作 2 是右腿向前摆越成骑撑，则后面的动作方向相反。)
5	向后腹回环	支撑后摆向后腹回环一周。
6	支撑后倒弧形下	支撑后摆向前弧形跳下。

第六项：平衡木（只限女子）

序号	动作名称	动 作 说 明
1	上法	木侧站立，双手扶木跳起成正撑，左腿跪于两手间，右腿侧伸脚尖点木。转体 90° 左腿跪木右腿在后伸直脚背贴木，双手纵向撑于左腿前，收腿起立。手臂动作自选。
2	跳步组合	向前 2-3 步 → 跨步跳（前后分腿至少 60°）→ 接直体小交换腿跳。
3	双脚起踵立转体 180°	转体结束时一脚立即离木成单腿站立，稍停。离木腿姿势和手臂动作自选。
4	燕式平衡	要求：静止 2 秒。
5	跳步组合	直腿前摆交换腿跳 → 接直腿后摆交换腿跳。
6	变换步	右脚向前一步，左腿并于右脚，右脚再向前一步重心前移至右腿直立，左腿在后伸直脚尖点木 → 左脚向前一步，右腿并于左脚，左脚向前一步重心前移至左腿直立，右腿在后伸直脚尖点木。左、右各一次。手臂动作自选。（可以任意脚开始做）
7	下法	纵木站立：单脚起跳，空中挺身，木侧落地经半蹲成站立，手臂动作自选。

— 完 —