



女子少年级体操运动员 规定动作图解



人民体育出版社

目 录

体操运动员等级标准.....	1
一、自由体操	
三组	2
二组	4
一组	6
二、低单杠	
三组	8
二组	8
一组	9
三、高低杠	
三组	10
二组	11
一组	12
四、摆荡吊环	
三组	13
二组	14
一组	16
五、平衡木	
三组	17
二组	18
一组	19
六、跳 躍	
三组	20
二组	20
一组	20

體操運動員等級標準

一、各級規定動作：

運動健將級規定動作採用1958年由中華人民共和國體育運動委員會公布的規定動作。一級、二級、三級和少年級的規定動作均採用1957年由中華人民共和國體育運動委員會審定公布的規定動作。

二、各級得分標準：

1. 運動健將：

(1) 男子：在6項全能規定動作和自選動作的比賽中得104分。

(2) 女子：在4項全能規定動作和自選動作的比賽中得70分。

2. 一級運動員：

(1) 男子：在6項全能規定動作和自選動作的比賽中得96分。

(2) 女子：在4項全能規定動作和自選動作的比賽中得64分。

3. 二級運動員：

(1) 男子：在6項全能規定動作的比賽中得45分。

(2) 女子：在6項全能規定動作的比賽中得45分。

4. 三級運動員：

(1) 男子：在6項全能規定動作的比賽中得42分。

(2) 女子：在6項全能規定動作的比賽中得42分。

5. 少年級（各組）

(1) 男子：在6項全能規定動作的比賽中得48分。

(2) 女子：在6項全能規定動作的比賽中得48分。

三、運動健將和一級運動員自選動作的要求：運動健將和一級運動員的自選動作必須按照該年度体操規則的規定編排。

四、關於少年級的一些規定：

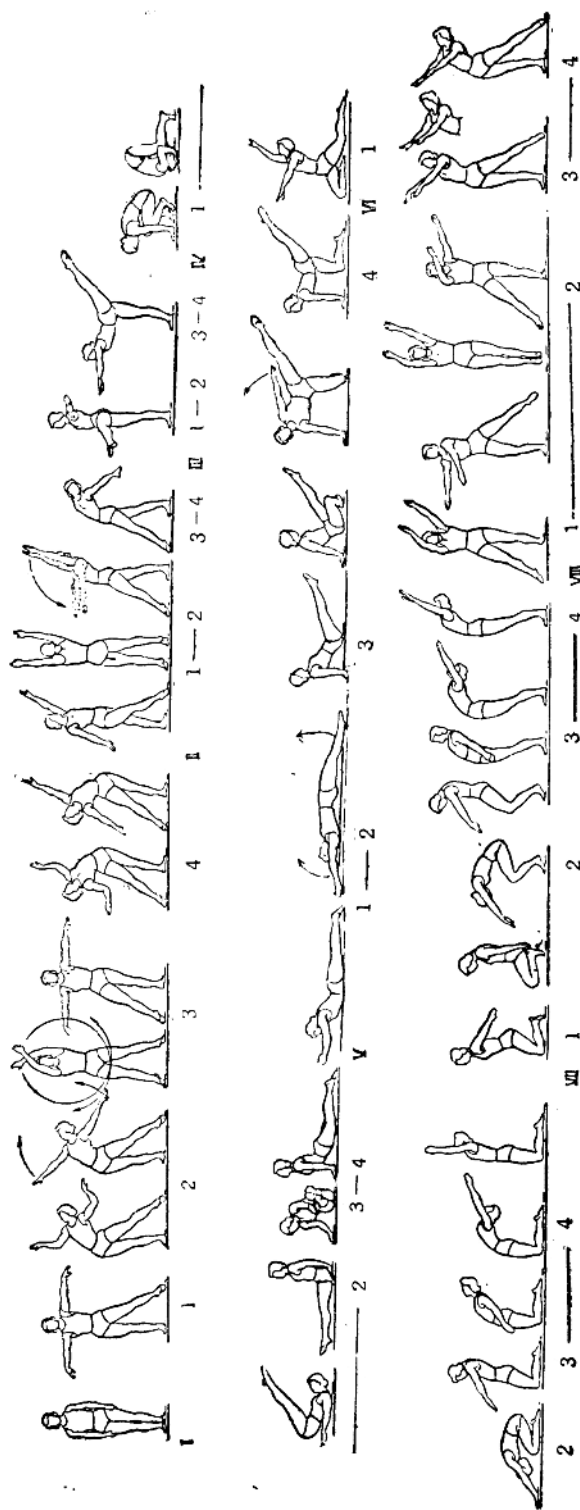
1. 少年級標準按難易程度分為三組：凡17周歲以下的男、女少年，一般應按自己的技術水平在少年級各組內任選一組參加等級比賽。達到標準後即授予少年級運動員等級稱號，在獲得少年級運動員等級稱號後，必須逐組通過後始能參加成年組的等級比賽（如年齡已超過17周歲，不在此限）；個別少年男、女運動員現有的技術水平已超過少年級（一組）的水平，則可按其實際程度參加成年一級或健將級的比賽。

2. 凡已獲得少年級稱號的運動員，二年後（仍在少年運動員年齡之內）不得再參加原組別的等級比賽，只有參加較高一組的等級比賽才能保持其等級稱號。

五、裁判員人數：通過運動健將和一級運動員時，每項至少須有4個裁判員；通過二級、三級和少年級運動員時，每項須有3個裁判員。

自由体操

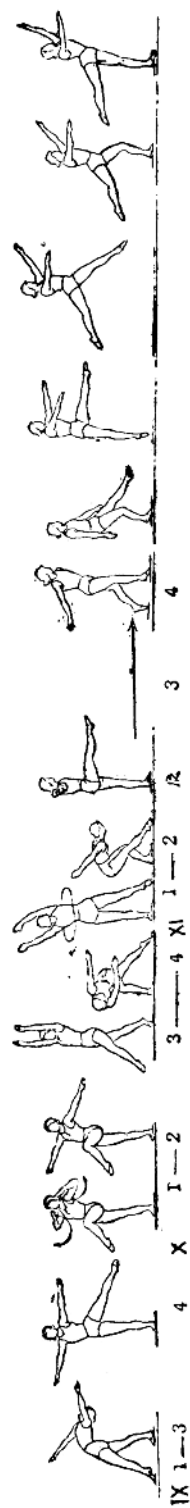
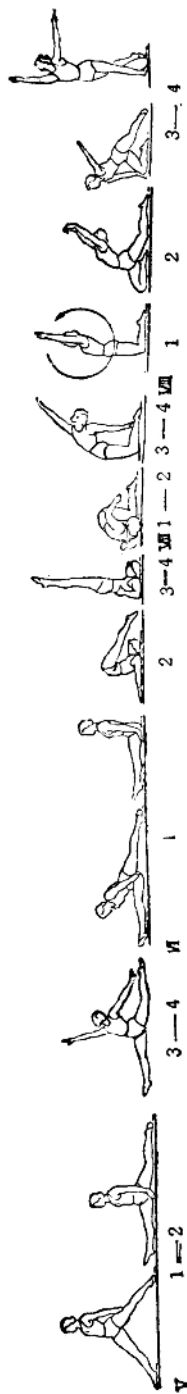
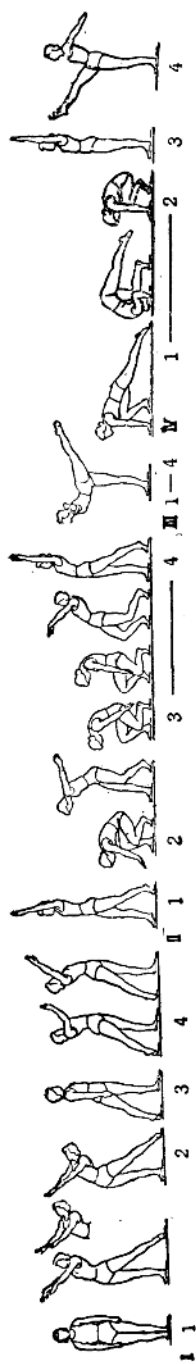
三組



節	數	動作	說明	評分
V	1—2	臥撐。	兩臂上舉，向左滾動成仰臥姿勢。	1
	3—4	上體起來，左腿前舉，右腿彎屈放在左腿下。接着向右轉體，右膝跪地，一手撐地，另一手弧形向上擺起在前撐地或跪撐平衡。	1.5	
VI	1	左腿下落，臀部坐在右腳踵上成半劈腿，左臂前舉，右臂上舉。	1	
	2	腿并攏，臀部坐在腳踵上，體前屈。	0.5	
VII	3—4	上體伸直，兩臂弧形由下擺至上舉。	0.5	
	1	兩腳尖點地，兩臂弧形向前向后擺。		
	2	兩臂前擺起立，成半蹲姿勢，同時上體向前微屈（成圓形），頭下垂，兩臂斜前舉。	2	
	3—4	上體做波浪動作起立，兩臂弧形向下擺至上舉。		
VIII	1—2	向左轉體90°，同時右腳向右側并步，兩臂向右繞環一次，左腿支撐，右腳后點地，兩臂左斜上舉。		
	3—4	上體向左側屈，兩臂做波浪動作，眼看手。		

節	數	動作	說明	評分
I		預備姿勢：基本站立。		
	1	動作：	右腳側出一步，左腳尖點地，兩臂側平舉。	
	2	上體左屈，同時兩臂作波浪動作，眼看右手。		
	3	上體伸直，左腳站立，右腳尖點地，兩臂向上繞環。		
II	4	上體右屈，同時兩臂做波浪動作，眼看左手。		
	1—2	上體伸直，右腿在左腿前交叉，右臂向下。接着用腳尖作軸向左轉體90°，右腳站立，左腳前出，腳尖點地，兩臂上舉。		
III	3—4	兩臂弧形向前，向斜后方擺，休后屈，眼看左肩。	0.5	
	1—2	上體伸直，左腿弧形向外向后舉，兩臂弧形向前、向上、向后繞至前上舉。接着用右腳站立做平衡動作。		
IV	3—4	停止不動。	2	
	1—2	由蹲撐開始向前滾動，直膝坐在地上。	1.5	
	3—4	兩腿向左右方擺起（平回旋）成大腿觸地俯		

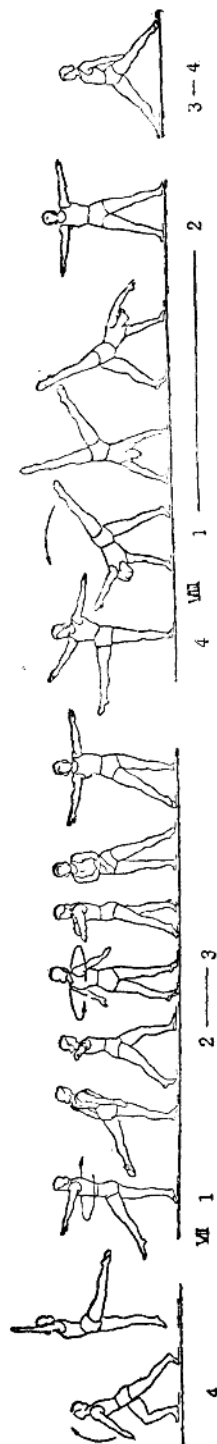
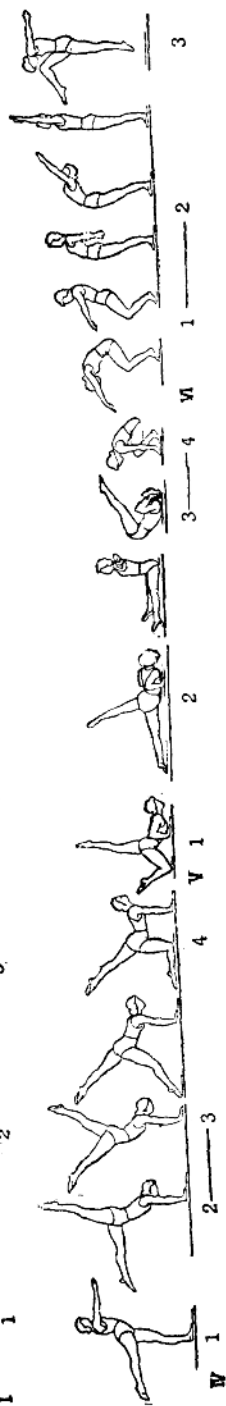
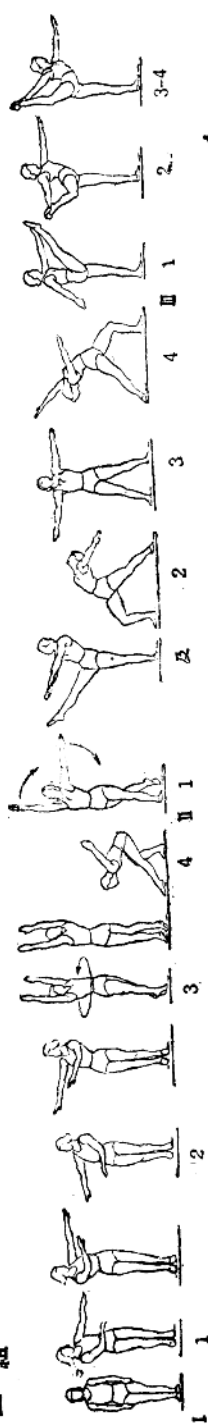
二 組



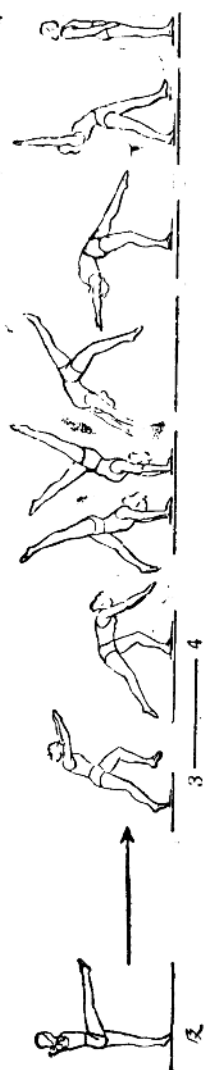
節	數	動 作	明	評 分
I		預備姿勢：基本站立。 動作：		
	1	右脚踏向右侧一步，左脚尖点地，兩臂右上舉。		
	2	上体左屈，同时兩臂做波浪動作，眼看手。		
	3	向左轉体，左脚踏立，右脚踏伸，脚尖点地，兩手放下。		
II	4	兩臂前上舉，体后屈，兩臂做波浪動作。		
	1	向右轉体180°，兩脚踏后开立，兩臂上舉，身体重心放在前脚。		
	2	兩腿有彈性地向全蹲至直立，兩臂弧形由前擺至后舉前立。		
	3-4	身体做波浪動作伸直，身体重心放在右脚，兩臂弧形擺至上舉。		0.5
III	1-4	右脚踏立做平衡動作，兩臂側平舉。停止不動。		1
	1-2	左腿下落，兩臂經体側向前扶地，向前滾翻成蹲撐。		0.5
IV	3	起立，兩臂前上舉。		
	4	兩臂弧形向前擺至后舉，同时右脚踏舉。		
	1-2	右腿前擺成全劈腿，兩臂下垂不動。		
	3-4	兩臂向內繞環至右臂上舉，左臂斜后舉，眼看左肩。		2
V	1	左腿擺越（半回旋）成坐立姿勢。		
	2	兩腿舉起，脚尖在头后点地，兩手扶地。		
	3-4	成肩肘倒立，停止不動。		2
	1-2	屈体經右肩后滾翻，成跪撐。		0.5

節	數	動 作	明	評 分
VI	3-4	上体伸直跪立，上体向左后方彎屈，左手触左脚踵，右手前上舉，眼看左手。		
	1	左腿后伸，接着臀部后坐在右脚踏上，成半劈腿，兩臂由上舉至体側。		1
	2	体后屈，兩臂上舉，眼看兩手。		
	3-4	左腿前繞用脚尖点地，屈膝起立，左脚在前，右脚在后，右臂上舉，左臂側平舉。		
VII	1-3	身体重心在右脚上，体后屈，兩臂經体側前擺，左擺后下舉，右臂上舉。		1
	4	上体直立，向左轉体90°，右脚踏立，左脚踏后擺至側舉，兩臂側平舉。		
X	1-2	右脚踏立，左腿向內方屈膝，兩臂向上作中形繞環至側平舉。		
	3-4	右脚踏起，左脚踏伸直，兩臂上舉，左脚踏向右脚踏跨出一步成箭步（左脚踏交叉），同时上体半面向左轉，兩臂弧形向前擺至左下舉，眼看兩手。		0.5
XI	1-2	上体伸直，同时向右轉体90°，兩臂上舉，以脚尖站立，再向右轉体180°，同时左腿半蹲，体前屈，右脚踏在前用脚尖点地。兩臂向前擺至后舉。		
	"及"	左脚踏踵，右腿前舉，兩臂側平舉。		
	3	前跑几步。		
	4	右脚踏跳，左腿前跨一步，成左脚站立，右腿后举，同时兩臂經体側至左臂上舉，右臂前舉。眼看左手。		1

一組



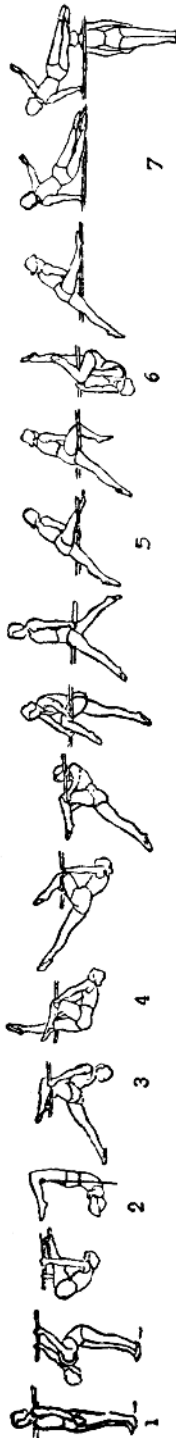
IX



節	數	動作	說明	評分
I	1	預備姿勢：基本站立。		
	2	兩臂弧形向前擺，同時兩腿做彈性地屈伸一次，上體向右屈，眼看手。		
	3	兩臂弧形由左側舉向下擺至右側舉，兩腿做彈性地屈伸一次，眼看手。		
	4	兩臂弧形由右側舉至上舉，同時右腳在左腳前交叉，向左轉體270°（右腳在右左腳前）。		
II	1	兩臂弧形擺至右側舉，右腿屈，左腿伸近用脚尖點地，上體前傾。		
	2	右腳伸近，身體重心移到左腳，上體伸近，右臂上舉，左臂側平舉。		
	3	右腳向前擺，兩臂右斜前平舉。		
	4	右腳向前擺，身體前步，右腿屈，兩臂弧形下擺至右側舉。		
III	1	向左轉體90°，兩臂側平舉。		
	2	繼續擺向左轉體90°，左腿半蹲，成弓步，右臂在前，左臂上舉，體后屈。		
	3	上體伸近起立，左腳站立，右腿前擺，左臂前舉觸右脚尖，右臂后舉。		
	4	右腿后擺，接着右手握右脚尖。		
IV	1	左腳站立，做平衡動作，右手握右脚尖，左手前平舉。		
	2	右腿放下，兩臂前平舉。		
	3	右腿擺起，左腳落地，成手倒立（45°以上）擺腿。		
	4	向手倒立，成右膝跪撐，左腿后舉。		
V	1	前倒成胸膝平衡姿勢。		
	2	向左轉體180°成分腿坐，兩臂側平舉。		
	3	向手倒立成蹲撐。		
	4	波浪起立，兩臂上舉。		
VI	1	波浪起立，兩臂上舉。		
	2	波浪起立，兩臂上舉。		
	3	波浪起立，兩臂上舉。		
	4	波浪起立，兩臂上舉。		
VII	1	左腳向前一步跳起，右腿屈膝前舉，上體前屈，兩臂弧形向前擺至右側舉。		
	2	上體伸近，右腿向前一步跳起，左腿后舉，兩臂弧形向下擺至上舉。		
	3	左腳前擺，兩臂由側平舉到左轉體180°，兩臂弧形向前擺由下擺至上舉，左腿后舉。		
	4	左腳開始，向前走兩步，用脚尖站立，向左轉體180°，兩臂由側平舉到左轉體90°，成左腳站立，右腳右出，脚尖點地，兩臂弧形擺至側平舉。		
VIII	1	右腳側舉，準備做側手翻。		
	2	右手先落地，向右做側手翻，成兩腿開立，兩臂側平舉。		
	3	向右轉體90°，接着右腿前滑成全劈腿，兩臂下垂。		
	4	靜止不動。（不回旋）成坐立姿勢。		
IX	1	左腿擺越，成肩脚側立，靜止不動。		
	2	鏡關節彎屈，屈體滾翻，用脚尖滑動，成兩腿觸地的俯臥撐。		
	3	兩臂前舉，挺腰，向左轉體180°成仰臥姿勢，同時兩臂向前擺至左轉體180°成直角坐。		
	4	左腿向前屈，上體伸近，右腿前屈脚掌著地，接着起立，左腿在后脚尖點地，兩臂弧形向下擺至上舉。		
X	1	向右轉體45°，右腿前舉，兩臂側平舉，提踵。		
	2	前跑三步，向前作一個單脚手翻，另一腿前迈一步，兩脚并擺站立。		
	3	前跑三步，向前作一個單脚手翻，另一腿前迈一步，兩脚并擺站立。		
	4	前跑三步，向前作一個單脚手翻，另一腿前迈一步，兩脚并擺站立。		

低 单 杠

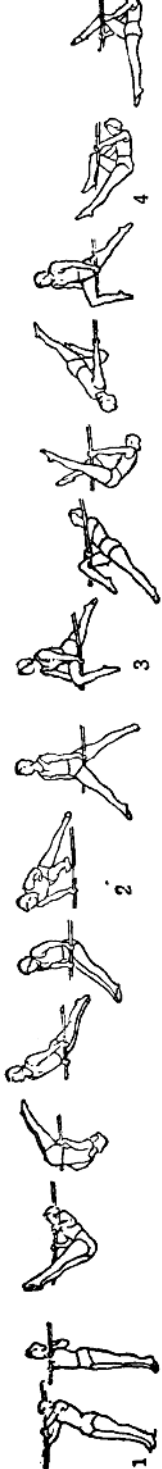
三 组



1. 背向单杠站立——屈体背后悬垂，两脚蹬地，成屈体背后悬垂。…………… 1.5分
2. 两腿挂杠，两臂松杠侧平举，挺胸、挺腹，停止不动。…………… 0.5分
3. 收腹低头，两手握杠，穿右腿，左腿挂膝悬垂，停止不动。…… 1分

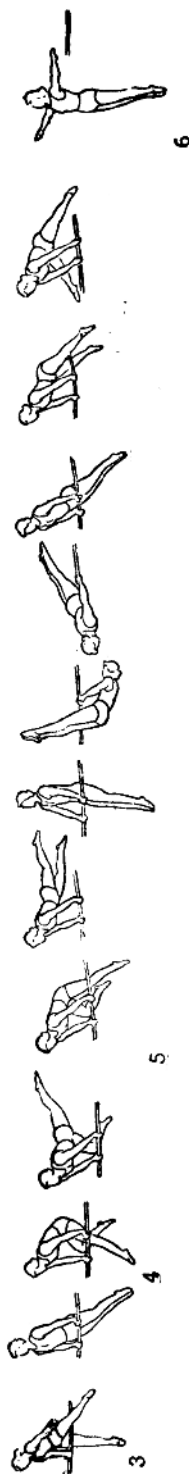
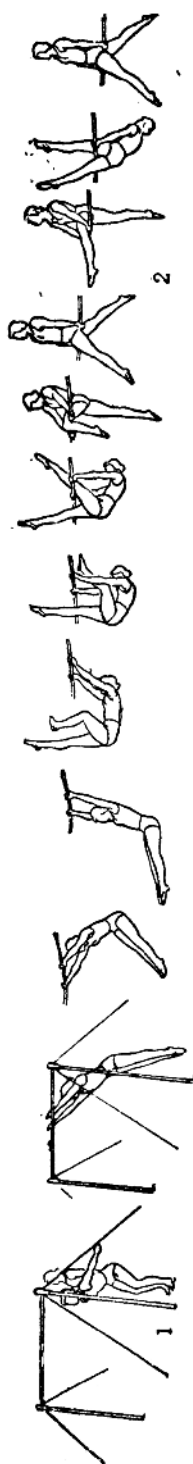
4. 单挂膝摆动上成骑撑（左腿在前）。…………… 1.5分
5. 向右转体180°成手外骑撑（右腿在前）。…………… 0.5分
6. 后倒单挂膝摆动上，成骑撑。…………… 2分
7. 右腿放在杠上，蹬杠跳下。…………… 3分

二 组



1. 正握两脚蹬地举腿翻身成正撑。…………… 2.5分
2. 两腿前摆接着后摆，右腿由左向前摆越成骑撑。…………… 1.5分
3. 后摆，接着上体后倒，成单挂膝向后回环一周成骑撑。…………… 2.5分
4. 后倒，接着挂膝上成骑撑。…………… 0.5分
5. 右手反握向右转体180°成正撑。…………… 1分
6. 前摆，接着后摆转体180°下。…………… 2分

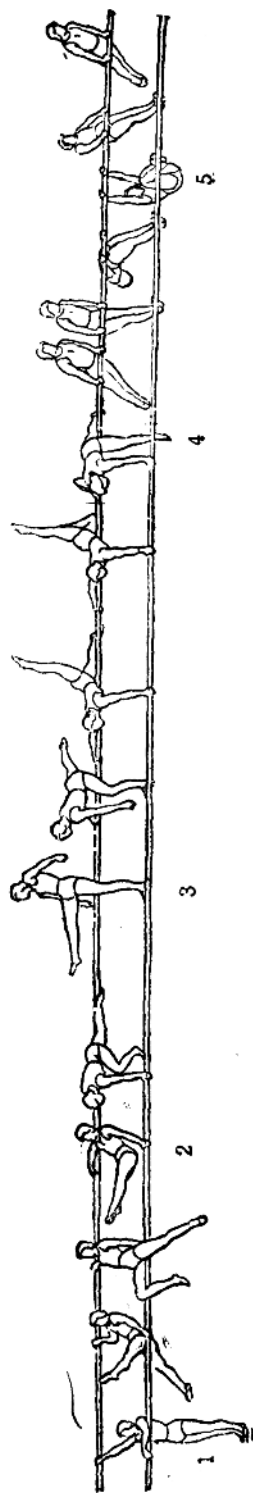
一 组



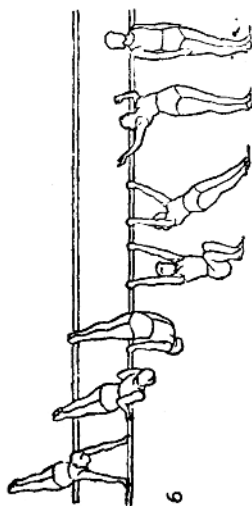
- | | | | |
|------------------------|-------|--------------------|-----|
| 1. 正握跳起成屈体悬垂，左腿挂膝上成骑撑。 | 2 分 | 4. 提臀成单腿旋撑平衡，停止不动。 | 1 分 |
| 2. 骑撑向后回环成骑撑。 | 1.5 分 | 5. 后摆接腹回环成正撑。 | 2 分 |
| 3. 左腿向后摆越成正撑。 | 0.5 分 | 6. 后摆接分腿膝越下。 | 3 分 |

高 | 低 | 杠

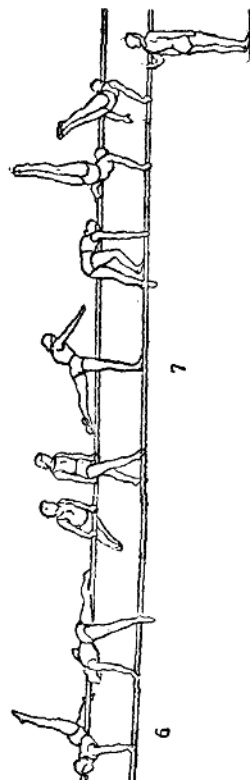
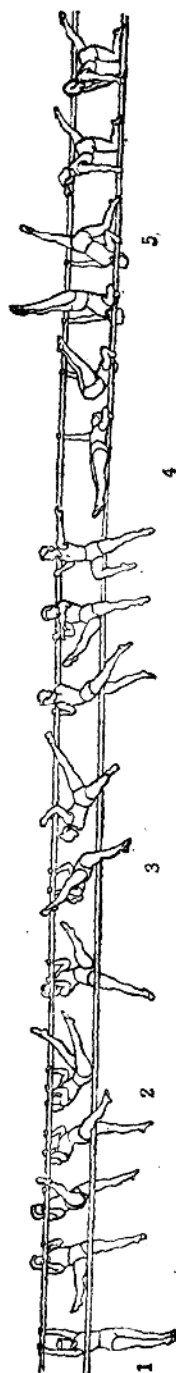
三 組



1. 中側立懸垂，左手握低杠，右手握高杠，左腿擺動，右腿蹬地，兩腿向左擺越過高杠，成右大腿外側坐低杠的姿勢。…………… 1 分
2. 左手在身後握低杠，兩腿向杠內擺越，接着后擺，成左脚踏低杠的蹲撐姿勢，右腿后舉。…………… 2 分
3. 左手松低杠起立，成左腳站立，右腳由前向后擺過高杠上方，接着左手握低杠，成高杠上的俯臥撐姿勢。左腿后舉，右腿彎屈，腳掌支撐在左腿上（稍停）。…………… 1 分
4. 左腿前擺再向后擺，向左轉體90°，成高杠正撐姿勢。接着上体后倒兩腳蹬低杠，成挺身懸垂（大腿上部觸高杠，稍停）。…………… 2 分
5. 屈腿成低杠蹲懸垂，接着兩腳蹬杠挺身上，成高杠正撐姿勢。…………… 2 分
6. 兩手換成反握低杠，身体向前滑下，成蹲懸垂，兩腳蹬地，成仰臥懸垂，接着挺身上体后屈起立。…………… 2 分

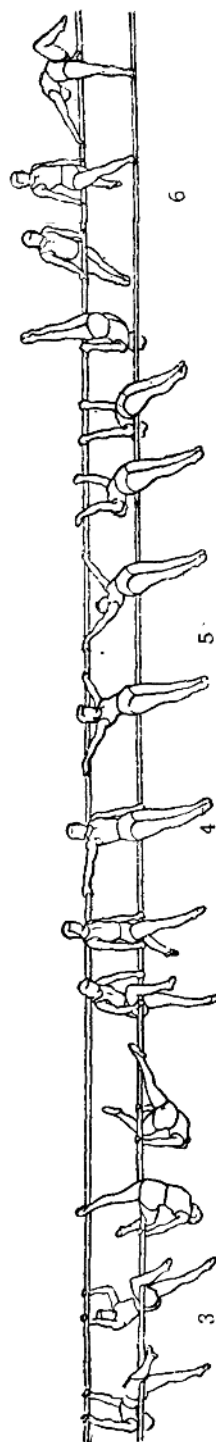
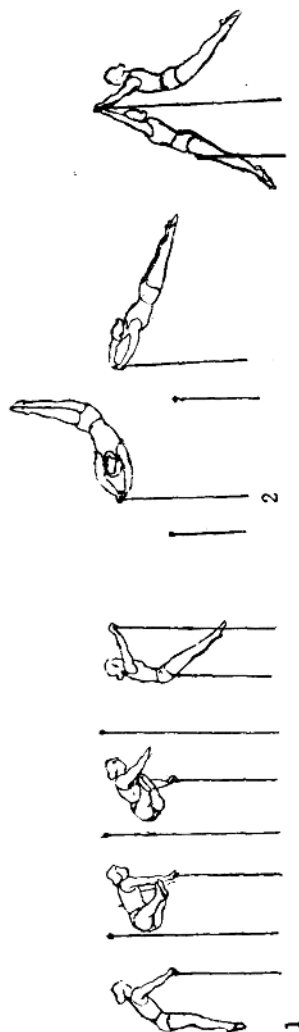


二 組



- | | | | |
|--|------|--|------|
| 1. 兩手握高杠站立懸垂，兩脚蹬地，右腿向前擺越，成屈臂騎低杠的仰臥懸垂。 | 0.5分 | 5. 兩腿落下，成左腿跪撐，右腿后舉，右手抓握低杠的膝平衡，停止不動。 | 2.5分 |
| 2. 向左剪絞。 | 1分 | 6. 左腿屈膝接着向后擺，向左轉體，成高杠正撐，接着右腿向前擺越。 | 1分 |
| 3. 右腿向左繞，同時向左轉體270°，右手換握，成右大腿外側坐低杠，左臂側平舉的姿勢。 | 0.5分 | 7. 左腿由后擺過高杠，右腿半蹲，同時右手握低杠，左腿后擺，右腿蹬杠，向右挺身跳下。 | 2分 |
| 4. 仰臥低杠，右手換成外側握高杠，后滾翻至低杠單肩倒立（稍停）。 | 2.5分 | | |

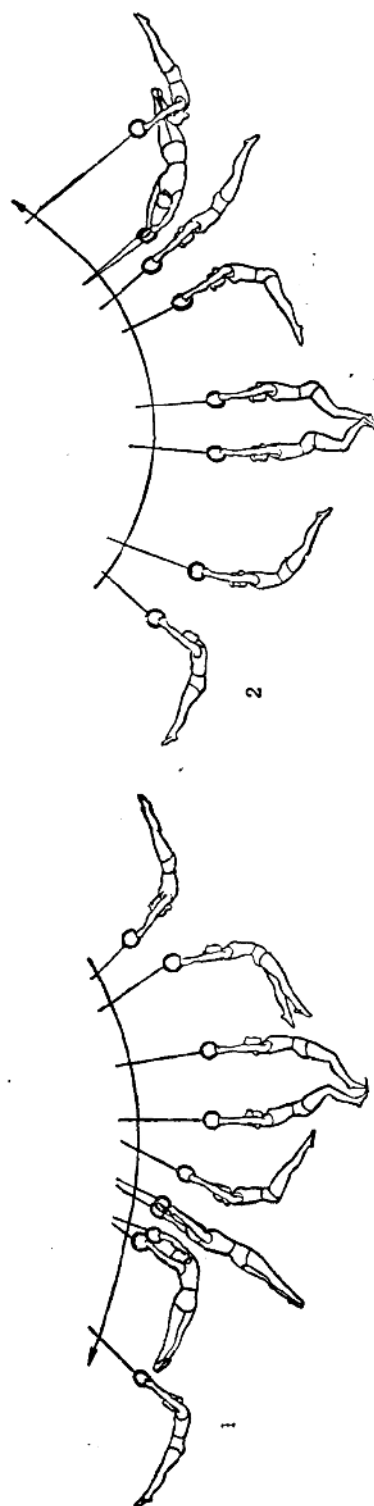
一 組



1. 面对低杠，助跑，两脚踏跳，侧膝越上，两手握高杠，成低杠坐撑。…… 1分
2. 交叉握杠，弧形摆动（向左）转体180°，成握高杠的低杠骑撑。…… 2分
3. 两手换握低杠，同时单挂膝摆动上，成低杠骑撑。…… 1分
4. 右手换握高杠，接着左腿向前摆越同时左手握高杠成正坐低杠。…… 1分
5. 身体后屈，两手换成反握高杠，成坐低杠上的仰卧悬垂。然后，提身上，成高杠正撑的姿势。…… 2分
6. 右腿向前摆越，同时右手换成反握，左腿向前摆越，同时左手换成反握，向前挺身，左腿弯曲向前举腿，停止不动。…… 1分
7. 左手松杠，同时向右转体90°，左腿伸直向后举腿，成右脚踏立，左臂后举的平衡动作，停止不动。…… 0.5分
8. 左腿前摆，同时右腿半蹲，左手握低杠，左腿向后摆越。接着右脚踏杠，成高杠上的单脚倒立姿势，停止不动。…… 2.5分
9. 向左侧翻下。…… 2分

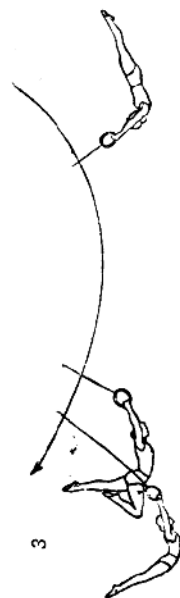
擺 邊 吊 環

三 組

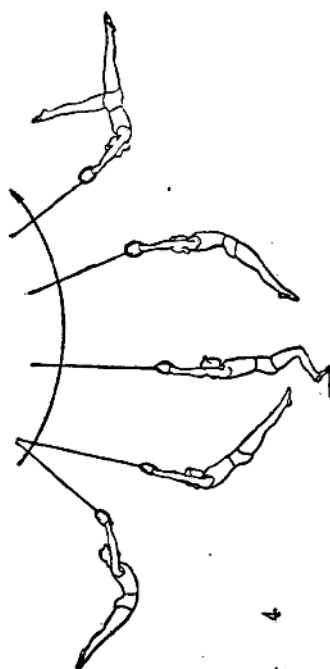


1. 兩脚同時擺地——在后邊中向左轉體 180° 。..... 2.5分

2. 在后邊擺動中，向右轉體 180° 。..... 2.5分

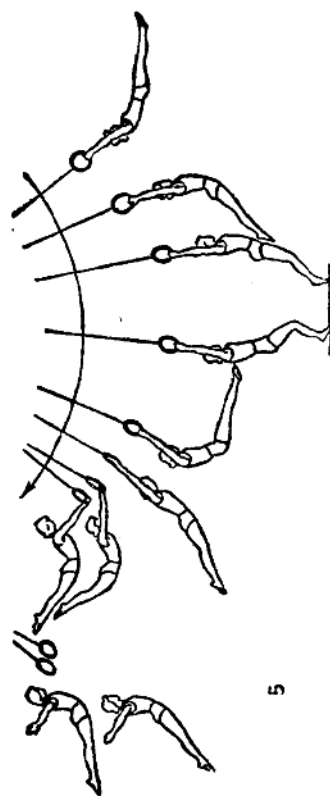


3. 在向后擺邊中，右腿前屈，接着伸直。..... 1.0分



4

4.向前擺盪中，左腿向前高舉。..... 1.0分



5

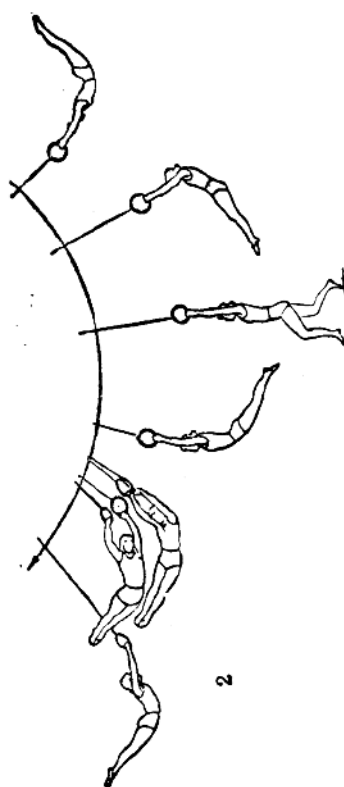
5.在向后擺盪中后擺跳下。..... 3.0分

二 組



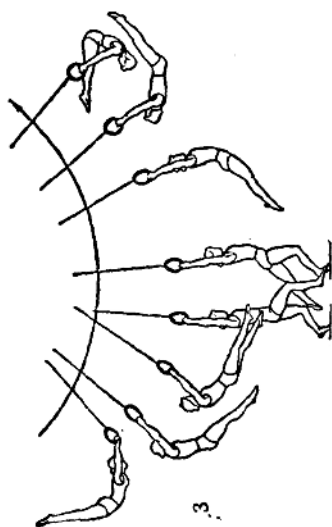
1

1.兩脚依次擺地擺盪——在向前擺盪中，向右轉体180°。..... 1.0分

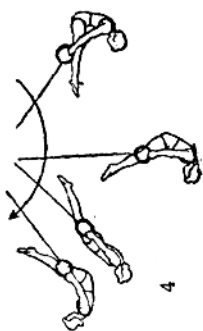


2

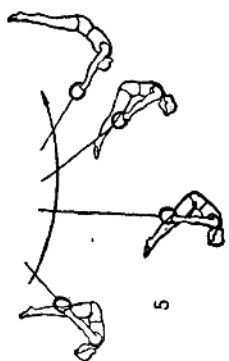
2.在向前擺盪中，向左轉体180°。..... 1.0分



3. 在向前擺盪中，屈體懸垂。…………… 1.5分



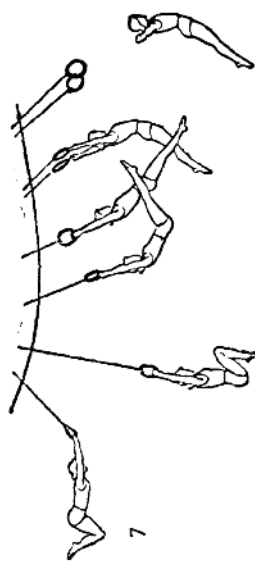
4. 在向后擺盪中，做不完全的倒身懸垂。接着成屈體懸垂。…………… 1.5分



5. 在向前擺盪中，弧形擺動成直臂懸垂。…………… 1.5分



6. 直臂懸垂兩腳依次蹬地。在向后擺盪后，兩腿屈膝。…………… 1.0分



7. 在向前擺盪中，兩腿屈膝前舉，再弧形前擺，接着后擺跳下。…………… 2.5分