

健美操

等级运动员

规定动作图解

国家体育总局审定

GUODINGDONGGUOTUJIE

人民体育出版社

人民体育出版社

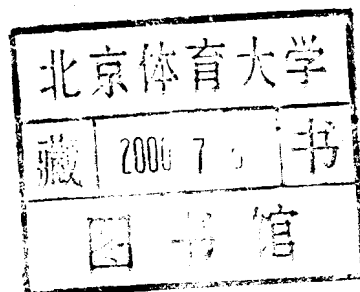
Jianmei Cǎo Dengji Yundonggyuan



T428/24

健美操等级运动员规定动作图解

国家体育总局审定



人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

健美操等级运动员规定动作图解/国家体育总局审定.
北京:人民体育出版社,1998
ISBN 7-5009-1629-9

I . 健… II . 国… III . 健美操 - 规定动作 - 图解 IV . G831.319

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 20123 号

*

人民体育出版社出版发行
化学工业出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

787×1092 毫米 开本 16 印张 4 千字 82
1998 年 10 月第 1 版 1999 年 6 月第 2 次印刷
印数: 3,101—6,200 册

*

ISBN 7-5009-1629-9/G·1528
定价: 10.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67143708(发行处) 邮编:100061

传真:67116129 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系)

前 言

为配合《健美操运动员技术等级标准》的实施，顺应健美操运动发展的需要，以《健美操竞赛规则》为依据，创编了健美操二、三级规定动作。

该动作以培养基本动作、基本技术和基本技能为目的，全面发展身体素质。三级成套动作以基本部位的训练为主，所选的难度动作为基础或常用动作，为进一步提高打基础。二级成套动作在三级的基础之上，在运动员的身体素质、成套动作的强度、所选动作的难度方面均有提高。此外，还选择了一些体现运动员表现力的舞蹈动作融于成套动作之中。在注重提高个人技术的同时，集体项目队员间的默契配合与交流、队形的变化对运动员的要求更加全面。

本规定动作的全部内容经国家体育总局审定，在编写工作中，张绍程、张平、孟宪君、王宏、刘令姝、张莹做了大量的工作。

绘图：张平。

目 录

关于公布《健美操运动员技术等级标准》的通知	(1)
健美操运动员技术等级标准	(2)
三级运动员单人操规定动作	(4)
二级运动员单人操规定动作	(21)
二级运动员混合双人(三人)操规定动作	(36)
健美操等级运动员规定动作(暂行)评分细则	(56)

关于公布《健美操运动员技术等级标准》的通知

各省、自治区、直辖市、计划单列市、新疆兵团体委,各行业体协,各直属体育院校:

现将《健美操运动员技术等级标准》印发给你们,请遵照执行。该标准自公布之日起施行,1995年印发的《健美操运动员技术等级(试行)标准》同时废止。

中华人民共和国国家体育运动委员会

一九九七年八月二十二日

健美操运动员技术等级标准

一、国际级运动健将

凡符合下列条件之一者,可申请授予国际级运动健将称号。获得世界锦标赛、世界杯赛前六名者。

二、运动健将

凡符合下列条件之一者,可申请授予运动健将称号。

(一)获得世界锦标赛、世界杯赛第七、八名者。

(二)获得亚洲锦标赛第一至第六名者。

(三)获由国际健美操联合会批准的6国以上参加的国际邀请赛第一至第四名者。

(四)在经国家体委批准的全国比赛中,一项单人和一项双人或三人项目两个成绩累积达到满分值的92%以上者。

三、一级运动员

凡符合下列条件之一者,可申请授予一级运动员称号。

(一)获得亚洲锦标赛第七、八名者。

(二)在经国家体委批准的全国比赛中或省、自治区、直辖市、计划单列市、行业体协、直属体育院校等基层比赛中,单人和双人或三人项目的成绩达到满分的87%以上者(以上比赛必须有一名以上国家级、两名一级裁判员参与评分)。

四、二级运动员

凡符合下列条件者,可申请授予二级运动员称号。

(一)一套单人操规定成套动作;

(二)一套双人或三人操规定成套动作。

两套操成绩累积达到满分的85%以上者(以上比赛必须有两名一级裁判员参与评分)。

五、三级运动员

凡符合下列条件者,可申请授予三级运动员称号。

(一)完成一套单人操规定动作(成绩达到满分的80%);

(二)身体素质测定达到标准:

1. 纵劈叉:后腿大腿根部距地面高度小于15厘米;

2. 俯卧撑:女6次、男10次;

3. 仰卧起坐:女8次、男12次;

4. 跳绳:一分钟110次。

每类素质指标分值为0.5分(共2分),若未达到标准,扣除其分值。规定动作成绩与素质测定成绩相加满10分以上者(以上比赛必须有两名以上二级裁判员参与评分)。

注:

1. 上述比赛均须使用国家体育总局(中国健美操协会)审定的最新《健美操竞赛规则裁判法》,二级、三级规定动作评分,按评分细则执行;

2. 通等级比赛6人项目除外;

3. 全国比赛指经国家体育总局项目主管部门批准的全国性健美操比赛。

4. 在一次通级赛中每项每人只能参加一次。

5. 本等级标准的解释权属国家体育总局。

附件：二级、三级规定动作说明、图解及评分细则

三级运动员单人操规定动作

成套动作分析

成套动作共计 37.5×8 拍,时间为 1 分 55 秒。音乐速度为 26 拍/10 秒,其特点为欢快、活泼,令人兴奋,节奏感强。

基本规定动作及分值:

- 1. 俯卧撑 4 次 0.3 分
- 2. 仰卧起坐 4 次 0.3 分
- 3. 吸、踢腿 2 次 0.3 分
- 4. 开合跳 2 次 0.3 分

1.2 分

特色动作及分值:八拍组合 4×8 拍 1.0 分

难度动作及分值:六个动作

1. 俯卧撑类:

(1)移动俯卧撑 0.4 分

2. 支撑类:

(2)半劈腿支撑 0.4 分

3. 跳跃与转体类:

(3)原地屈体分腿跳(男)
或原地纵分腿跳(女) 0.8 分

(4)鹿跨跳 0.4 分

4. 平衡、劈叉、控腿类:

(5)后举腿水平府平衡 2 秒 0.4 分

(6)纵劈叉 0.4 分

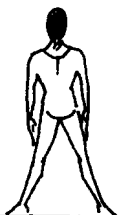
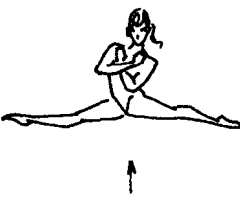
2.8 分

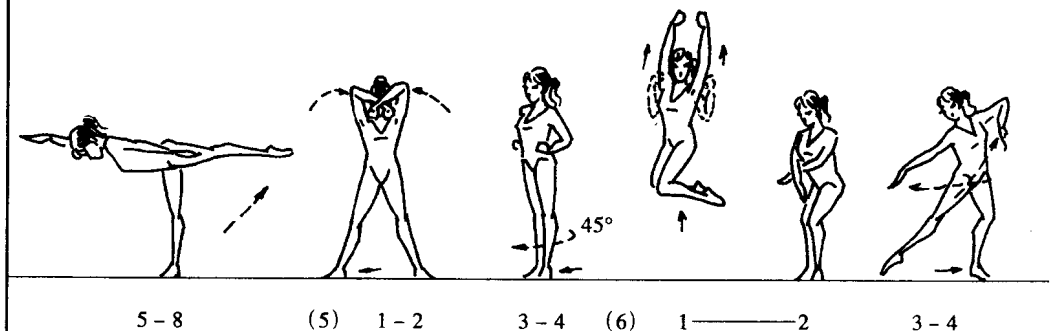
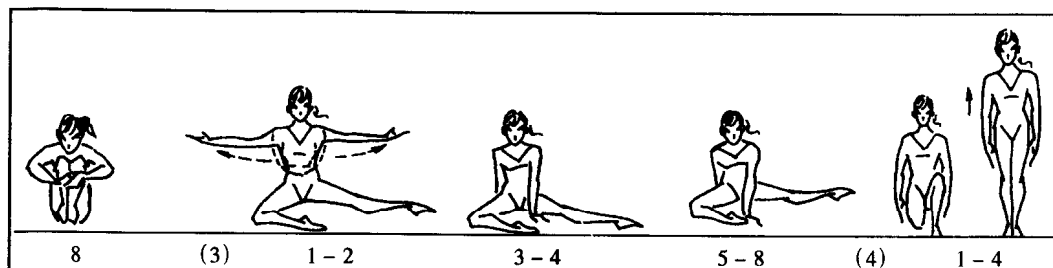
5.0 分

动作说明:

整套动作共分为六个段落,15 条线。

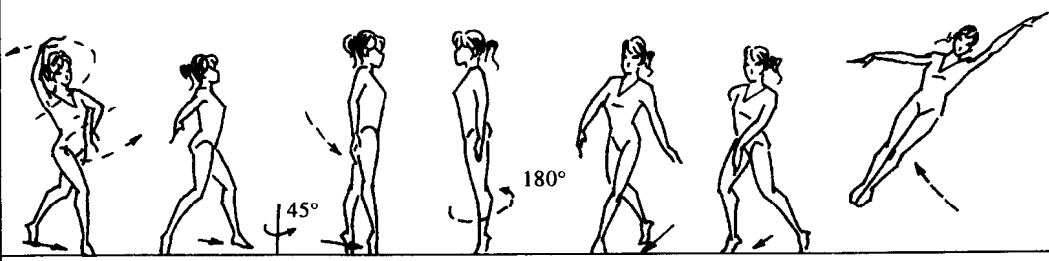
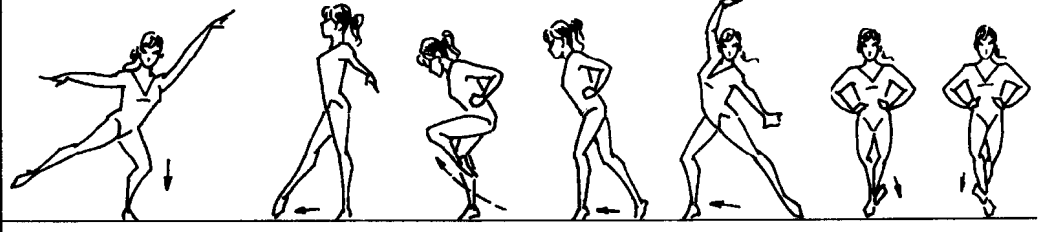
段落名称	开 始	结 束	拍 节
第一段	音乐开始	平衡结束	4.5×8 拍
第二段	后屈膝跳	鹿跨跳结束	8×8 拍
第三段	侧交叉步	弹踢跳结束	4×8 拍
第四段	倒地接俯卧撑	八拍组合结束	9×8 拍
第五段	平转	仰卧起坐结束站立	6×8 拍
第六段	侧交叉步	音乐结束	5×8 拍
			共计 37.5×8 拍

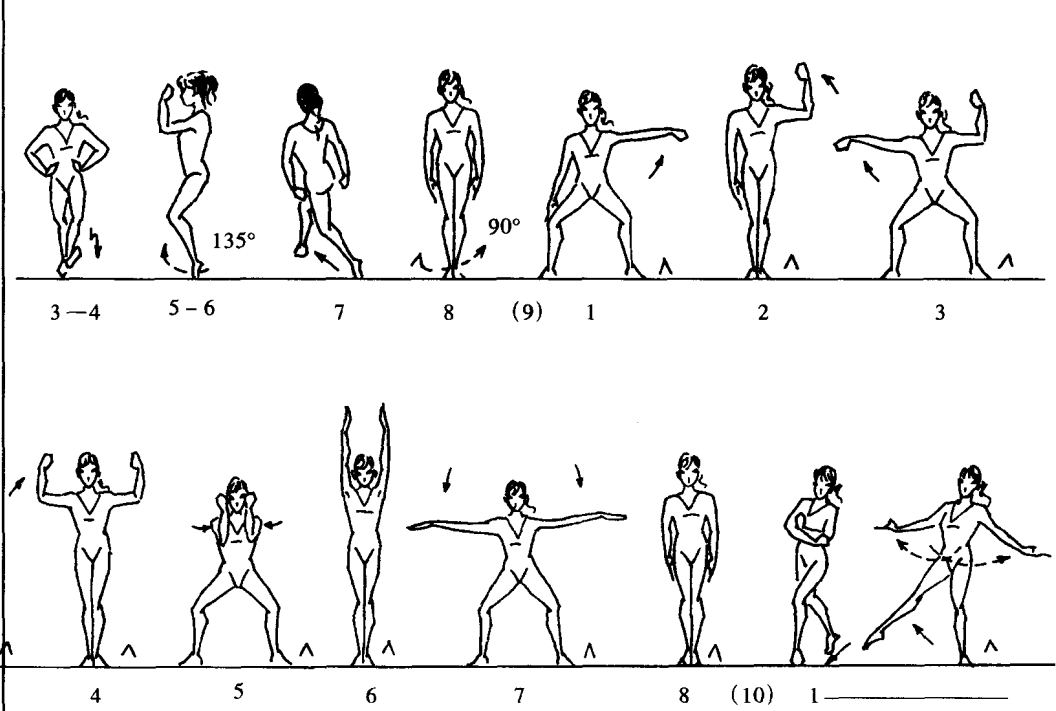
 预备(1) 1——2 3 4 5-6 (男子)  5-6 (女子) 7-8 (2) 1——2 3-4 5						节	拍	动作说明	分值	动作规格	未完成界线																
(2)	3-	侧屈至上举，握拳，拳心相对。 左脚向前一步，同时右脚掌点地，两膝稍屈，左臂侧举，右臂胸前平屈，两拳心向下。	0.8																								
	4-	右脚上步成直立，同时左臂胸前平屈，右臂侧举。																									
	5-6	男：原地屈体分腿跳同时两臂侧举，掌心向下，上体稍前倾； 女：向右（左）转体45°，同时右（左）腿在前原地纵分腿跳，两臂胸前交叉，握拳，拳心向内。																									
	7-8	男：左转90°，女：左转135°（45°），成直立，同时两臂上举，掌心向前。																									
	1-2	左脚向前一步屈膝成单膝跪，同时两臂经前落下至手触地，低头。																									
	3-4	右转90°跳成右臂支撑的分腿俯撑，两脚稍宽于肩，同时左臂前上举，五指分开，掌心向下，抬头。																									
	5-8	向右侧坐接向左臂转270°，同时两臂经侧至胸前抱膝，低头含胸。																									
	<table><thead><tr><th>节</th><th>拍</th><th>动作说明</th><th>分值</th><th>动作规格</th><th>未完成界线</th></tr></thead><tbody><tr><td>(1)</td><td>1-2</td><td>预备姿势：背向，两脚开立，稍宽于肩。 第一段：从音乐第2拍开始至平衡结束4.5×8拍 第一线：5×8拍 经半蹲，重心右移，以右脚为轴向左转体180°，同时提左膝，大腿与地面平行，左脚尖靠于右膝内侧，右脚提踵，两臂经肩</td><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table>						节	拍	动作说明	分值	动作规格	未完成界线	(1)	1-2	预备姿势：背向，两脚开立，稍宽于肩。 第一段：从音乐第2拍开始至平衡结束4.5×8拍 第一线：5×8拍 经半蹲，重心右移，以右脚为轴向左转体180°，同时提左膝，大腿与地面平行，左脚尖靠于右膝内侧，右脚提踵，两臂经肩												
	节	拍					动作说明	分值	动作规格	未完成界线																	
	(1)	1-2					预备姿势：背向，两脚开立，稍宽于肩。 第一段：从音乐第2拍开始至平衡结束4.5×8拍 第一线：5×8拍 经半蹲，重心右移，以右脚为轴向左转体180°，同时提左膝，大腿与地面平行，左脚尖靠于右膝内侧，右脚提踵，两臂经肩																				

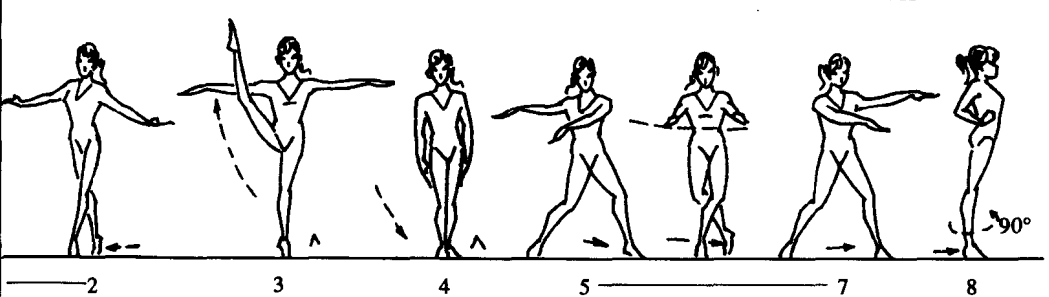
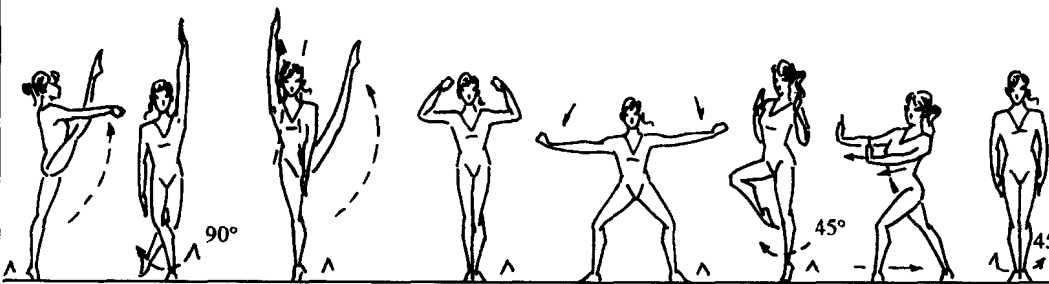


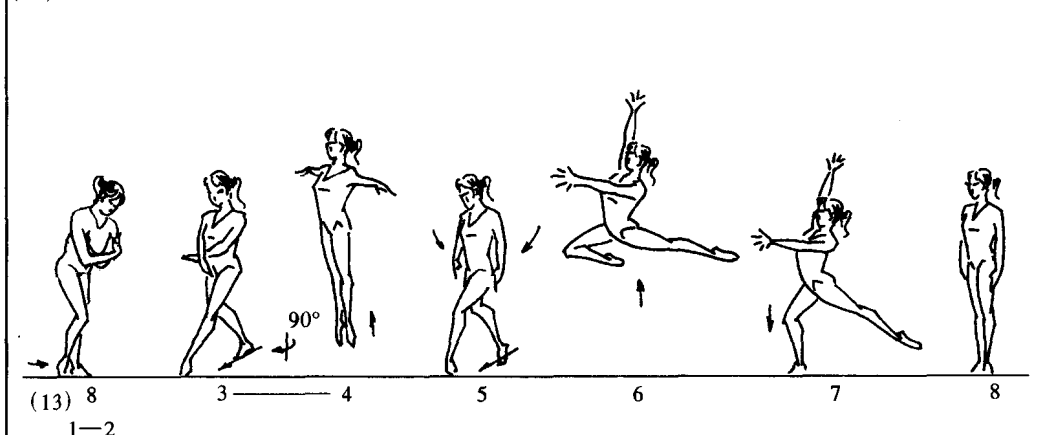
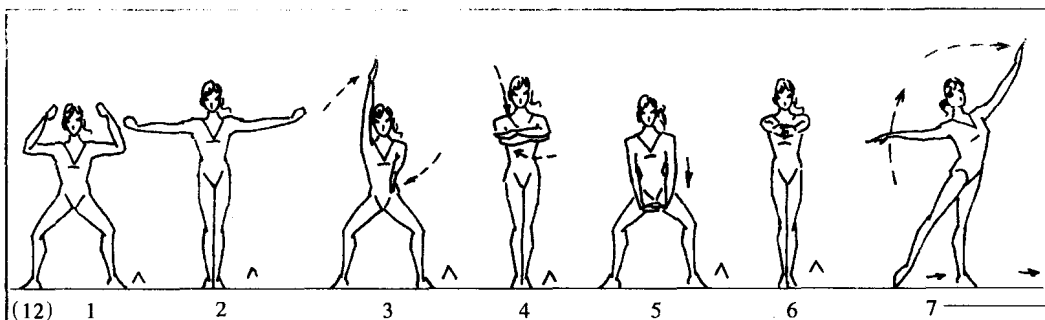
节	拍	动作说明	分值	动作规格	未完成界线
(3)	1-2	左(右)腿向侧伸直,右(左)腿向侧屈膝成半劈腿坐,同时两臂经前至侧举,掌心向上,稍抬头。	0.4	双手支撑,屈髋,两腿开度大于90°且与地面平行,保持2秒。	以指或拳支撑;支撑不足2秒;大小腿夹角大于45°。
	3-4	成左(右)臂在前、右(左)臂在后的半劈腿支撑。			

节	拍	动作说明	分值	动作规格	未完成界线
(4)	5-8	保持支撑姿势。	0.4	支撑腿直,躯后成线且与地面平行,保持2秒。	躯干与腿明显弯曲,水面后低;举腿超过30°;平衡不足2秒。
	1-4	屈膝下落,左(右)脚向前一步成直立。			
	5-8	以右(左)脚为轴向右(左)转体90°,左(右)腿后举成水平俯式平衡,头与身体成一直线,同时右(左)臂经前至上举,掌心向下,左(右)臂贴于体侧。			
(5)	1-2	四拍过渡: 向左(右)转体90°,落左(右)脚成开立,两臂前上举屈肘,前臂头前交叉,握拳,拳心向前。	0.4	支撑腿直,躯后成线且与地面平行,保持2秒。	躯干与腿明显弯曲,水面后低;举腿超过30°;平衡不足2秒。
	3-4	收左脚同时向右转45°成直立,两臂腰侧屈,两手握拳,拳心向上。 第二段从后屈膝跳至鹿跨跳结束8×8拍			
(6)	1-2	第二线:1×8拍 后屈膝跳同时两臂经肩侧屈至上举握拳,拳心相对。	0.4	支撑腿直,躯后成线且与地面平行,保持2秒。	躯干与腿明显弯曲,水面后低;举腿超过30°;平衡不足2秒。
	3-4	左脚向左一步稍屈膝,右脚侧点地,拖步,同时左臂胸前平屈,右臂侧举,两手五指分开,掌心向下,头向右转。			

节	拍	动作说明	分值	动作规格	未完成界线																		
 5 6 7 8 (7) 1 2 3																							
 4 5 6 7 8 (8) 1 2																							
<table border="1"> <thead> <tr> <th>节</th><th>拍</th><th>动作说明</th><th>分值</th><th>动作规格</th><th>未完成界线</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td><td>5-6</td><td>左转 90°, 右脚开始向前方走两步, 同时左臂经前水平摆至侧下举, 右臂经头水平绕至侧举。</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td></td><td>7-8</td><td>右脚向前一步, 左脚并于右脚, 同时左转体 225°, 成直立, 立踵, 两臂垂于体侧。</td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>						节	拍	动作说明	分值	动作规格	未完成界线		5-6	左转 90°, 右脚开始向前方走两步, 同时左臂经前水平摆至侧下举, 右臂经头水平绕至侧举。					7-8	右脚向前一步, 左脚并于右脚, 同时左转体 225°, 成直立, 立踵, 两臂垂于体侧。			
节	拍	动作说明	分值	动作规格	未完成界线																		
	5-6	左转 90°, 右脚开始向前方走两步, 同时左臂经前水平摆至侧下举, 右臂经头水平绕至侧举。																					
	7-8	右脚向前一步, 左脚并于右脚, 同时左转体 225°, 成直立, 立踵, 两臂垂于体侧。																					
(7)	1-2	第三线: 1×8 拍 左腿开始向前走两步, 同时两臂前后摆动。																					
	3-	左脚屈膝上步, 同时左转 90°, 右腿侧摆, 蹬地击足跳一次, 同时左臂侧上举, 右臂侧下举, 两掌心向下。																					
	4-	左脚落地稍屈膝, 保持其他部位姿势。																					
	5-6	右转 90°, 右脚上步提左膝, 大腿与地面平行, 左脚尖靠于右膝内侧, 同时左臂经上、前至腰侧屈, 右臂腰侧屈, 两手握拳, 掌心向上, 低头含胸。																					
	7-8	左脚向前半步, 右脚再向前一步成前弓步, 左脚尖点地。同时左臂侧举, 五指分开, 掌心向上, 右臂侧上举向内屈肘手至头上, 五指分开, 掌心向下, 头左转。																					
(8)	1-	第四线: 2×8 拍 右脚向后小跳一次, 左膝向前屈伸一次(勾脚), 同时两手叉腰。																					
	2-	同 1 拍, 方向相反。																					

						节	拍	动作说明	分值	动作规格	未完成界线
											
						(9)	8-	以右脚为轴向左转体135°,左脚并于右脚成直立,两臂自然下垂,拳心向内。	0.3		
							1-	四次开合跳 跳成分腿半蹲,同时左臂侧举,拳心向下。			
							2-	跳成并立,同时左臂肩侧屈,前臂向上,拳心向内。			
							3-	跳成分腿半蹲,同时右臂侧举,握拳,拳心向下。			
							4-	跳成并立,同时右臂肩侧屈,前臂向上,拳心向内。			
							5-	跳成分腿半蹲,同时两臂胸前屈,前臂向上,拳心向后。			
							6-	跳成并立,同时两臂上举,五指并拢,掌心相对。			
							7-	跳成分腿半蹲,同时两臂侧举。			
							8-	跳成立正姿势。			
						(10)	1-2	第五线:2×8拍 由左脚开始向前做一次跳跃华尔兹步,左脚并于右脚,成屈膝半蹲,同时两臂经前至侧举,掌心向上。			
节	拍	动作说明	分值	动作规格	未完成界线						
	3-4	同1拍。									
	5-6	两腿半屈膝小跳两次,同时右转135°,两臂胸前屈,前臂向上,两手握拳,拳心向后。									
	7-	右脚向前一步,两腿屈膝半蹲,同时两臂后摆,掌心相对。									

						节	拍	动作说明	分值	动作规格	未完成界线
 2 3 4 5 7 8						(11)					
 (11) 1 2 3 4 5 6 7 8											
						节	拍	动作说明	分值	动作规格	未完成界线
							3-	左脚小跳一次, 同时右腿向右前方大踢, 掌心向前。			
							4-	左脚小跳一次成立正姿势, 落右腿。			
							5-7	左脚向左侧一步, 微屈膝, 右腿在左腿后交叉, 稍屈膝, 左脚再向侧一步 (称为侧交叉步), 同时两臂由右向左水平摆动, 五指分开, 掌心向下。			
							8-	以左脚为轴向左转体			
							1-	90°, 同时收右脚成直立, 两手腰侧屈, 握拳, 拳心向上。			
							2-	左脚小跳一次, 同时右腿向前大踢, 两臂前举握拳, 拳心向下。			
							3-	向右跳转 90°, 成右脚在前的两腿屈膝半蹲, 同时左臂上举, 右臂下举, 变掌, 两掌心向内。			
							4-	左腿向左侧大踢, 同时右脚小跳一次, 左臂向下摆至体侧, 右臂经前摆至上举。			
							5-	跳成直立, 同时两臂肩侧屈, 上臂与肩平, 上臂、前臂夹角 45°, 两手握拳, 拳心向内。			
							6-	跳成分腿半蹲, 同时两臂侧举, 拳心向上。			
							7-	左脚向右跳转 45°, 提右膝, 大腿与地面平行, 右脚尖靠左膝内侧, 同时两臂肩侧屈, 屈指掌, 掌心向前。			
							8-	左脚小跳一次, 屈膝, 右腿后伸成前弓步, 同时两臂前伸至前举, 掌心向前, 头左转 45°。			
								向左跳转 45°成立正姿势。			



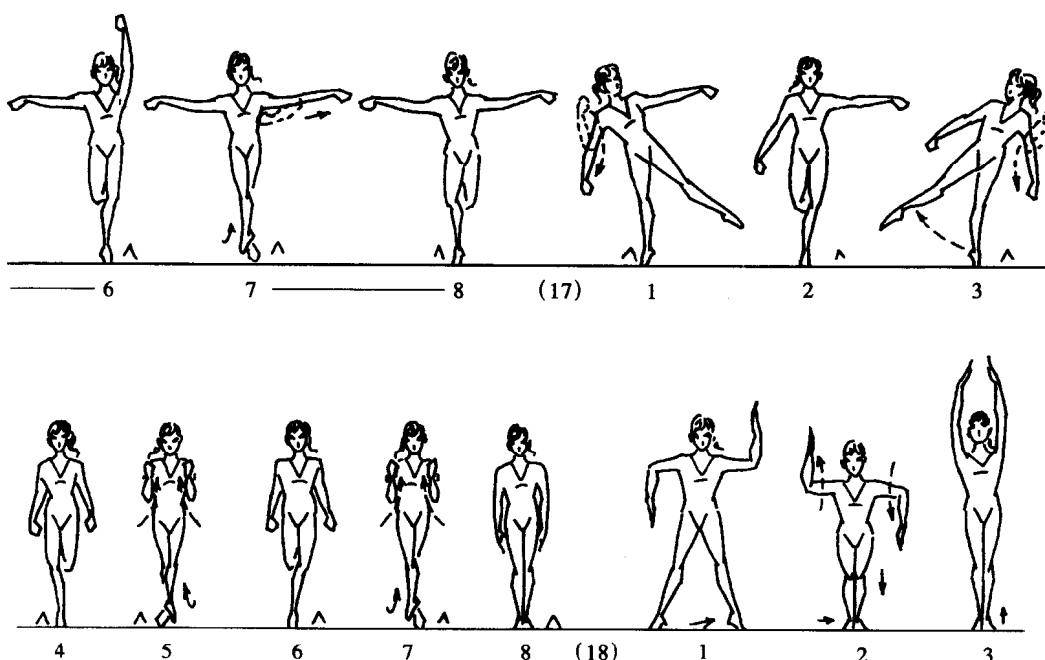
节	拍	动作说明	分值	动作规格	未完成界线
(12)	1 -	第六线:1×8拍 向后跳成分腿半蹲,同时两臂肩侧屈,上臂与肩平,上臂、前臂夹角45°,两手握拳,拳心向内。			
	2 -	向后跳成并立,同时两臂侧举,拳心向上。			
	3 -	向后跳成分腿半蹲,同时左臂前举,右臂上举,五指并拢,掌心向内。			

节	拍	动作说明	分值	动作规格	未完成界线
	4 -	向后跳成并立,同时两臂成左臂在上重叠的胸前平屈,掌心向下。			
	5 -	向后跳成分腿半蹲,同时两臂在体前向下伸直,右手握左手背,掌心向下。			
	6 -	向后跳成并立,同时两臂前举,右手握左手背,掌心向前。			
	7 - 8	左脚向左侧出一步,重心移向左腿,右脚并于左脚,脚尖点地,两腿稍屈膝,同时左臂向上经左侧、下至胸前屈,左手扶右腋下,右臂向下,经右侧、上至胸前屈,右手抱左肩。两臂重叠,上体向左侧倾,头左转,眼看前下方。			
		第七线:1×8拍			
(13)	1 - 2	保持前一拍姿势。			
	3 - 4	转90°,右(左)脚向步跳一次,两臂			
		(右)脚上步,同时两臂自然下垂。			
	5 -	右(左)脚在前的鹿跨跳,同时左(右)臂前举,右(左)臂上举,五指分开,掌心向内。	0.4		
	7 -	右(左)脚落地屈膝缓冲。			
	8 -	左(右)腿并于右(左)腿成立正姿势。			

重于,大于面前小角于两角于
起低部,腿低平;大夹
跳心腰前腿水45°;腿腿小90°;腿小90°。

前腿大,腿夹于上直
抬平,腿大135°,体立。

节 拍		动作说明	分值	动作规格	未完成界线
 (14) 1 ————— 3 4 5 6	(14) 1-3	第三段从侧交叉步至弹踢跳结束 4×8 拍 第八线: 2×8 拍 左转 45°, 左脚向侧做后交叉步, 同时两臂由前上经前下摆, 两手五指分开, 掌心向上。			
	4-	向左转 45°, 右腿并于左腿成直立, 同时两手在胸前击掌, 两肘稍外开。			
	5-	跳成分腿半蹲, 同时两臂侧举。			
	6-	跳成并立, 同时两臂上举于头上击掌。			
	7-	同 5 拍。			
	(15)	跳成立正姿势。			
		同 (14), 方向相反, 但第一拍左转 45°; 第八拍跳成右脚站立, 左腿向后屈膝, 同时两臂腰侧屈握拳, 掌心向上。			
	(16) 1-	第九线: 7×8 拍 右脚向前小跳一次, 同时左转 45°, 左腿向前下方弹踢, 右臂经肩侧屈上举, 掌心向内。			
	2-	左脚落地同时右腿向后屈膝。			
	3-4	下肢同 1-2 拍, 方向相反, 同时左臂经肩侧屈上举, 掌心向内。			
 7 8 (15) 1-7 8 (16) 1 ————— 2 3 ————— 4 5 ————— 同 (14) 1-7	5-6	下肢同 1-2 拍, 同时右臂经胸前平屈至侧举, 掌心向下。			

						节	拍	动作说明	分值	动作规格	未完成界线																	
						(18)	2-	左脚落地, 同时右腿向侧后屈膝, 左前臂旋内绕。																				
							3-	左脚小跳一次, 同时右腿经侧后屈膝向右侧弹踢一次, 两腿夹角 45°, 左前臂绕至侧下举, 拳心向后。																				
							4-	右脚落地同时左腿向后屈膝, 两臂后举, 拳心相对。																				
							5-	右脚小跳一次, 同时左腿向前弹踢一次, 两腿夹角 45°, 两臂前摆至胸侧屈, 前臂靠紧上臂, 拳心相对。																				
							6-	左脚落地, 同时右腿向后屈膝, 两臂经前至后摆, 拳心相对。																				
							7-	同 4 拍, 方向相反。																				
							8-	跳成立正姿势。																				
							第四段从倒地接俯卧撑至八拍组合结束 9×8 拍																					
						(18)	1-	左脚向侧一步成开立, 同时左臂肩侧屈, 上臂水平, 前臂向上, 右臂肩侧屈, 上臂水平, 前臂向下, 两掌心向内。																				
							2-	右腿并于左腿成屈膝半蹲, 上肢同 1 拍, 方向相反。																				
							3-	提踵直立, 同时两臂上举。																				
						<table><tr><th>节</th><th>拍</th><th>动作说明</th><th>分值</th><th>动作规格</th><th>未完成界线</th></tr><tr><td rowspan="2">(17)</td><td>7-8</td><td>下肢同 3-4 拍, 同时左臂经胸前平屈至侧举, 拳心向下。 ※注: 做弹踢同时向场地左前角移动。</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>1-</td><td>以右脚为轴向右跳转 45°, 同时左腿经侧后屈膝向左侧弹踢一次, 两腿夹角 45°, 右前臂旋内绕至侧下举, 拳心向后。</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>						节	拍	动作说明	分值	动作规格	未完成界线	(17)	7-8	下肢同 3-4 拍, 同时左臂经胸前平屈至侧举, 拳心向下。 ※注: 做弹踢同时向场地左前角移动。				1-	以右脚为轴向右跳转 45°, 同时左腿经侧后屈膝向左侧弹踢一次, 两腿夹角 45°, 右前臂旋内绕至侧下举, 拳心向后。			
节	拍	动作说明	分值	动作规格	未完成界线																							
(17)	7-8	下肢同 3-4 拍, 同时左臂经胸前平屈至侧举, 拳心向下。 ※注: 做弹踢同时向场地左前角移动。																										
	1-	以右脚为轴向右跳转 45°, 同时左腿经侧后屈膝向左侧弹踢一次, 两腿夹角 45°, 右前臂旋内绕至侧下举, 拳心向后。																										