

2021 年 12 月二级考级具体项目和评分标准

本次级考级具体项目为三走四举组合、平举 3 分钟、俯卧撑、蹲起和正踢腿。三走四举组合的动作个数不做要求，平举要求 3 分钟及以上。俯卧撑和蹲起动作要求连续完成 5-10 个详见下面每个动作的评分标准。

注意：五个动作每个都要得分为 A 或 B ，考级通过；如果有任何一个动作得分为 C，则本次考级不通过。

1 三走四举组合

三走包括高抬腿走、侧步走和后退走三个动作；四举包括平举、上举、一平一上举和后举四个动作。三种走法和四种举法进行任意组合，把 7 个动作全部展示出来。

动作要求：

高抬腿走：上身中正，后背平展，前胸开阔，全身放松，胯部发力，将腿高高抬起，后自然放下，主要拉伸人体正前方的足阳明胃经。



图 1 高抬腿走示意

侧步走：横着走，先将一只脚向外迈出，然后另一只脚跟上，俗称螃蟹走。侧步走时要用胯和大腿根部两侧的肌肉发力，主要拉伸人体侧面的足少阳胆经。同时上肢动作可以配合平举。



图2 侧步走示意

后退走：保持我们跨步走的姿势，腰持劲倒着走，不要塌腰，主要拉伸人体后面的足太阳膀胱经。后退走时要留意后方，注意安全！



图3 后退走示意

平举：双手平举，五指张开伸直，手心向下或向前，肩关节、肘关节、腕关节同时向两侧发力拉伸。



图 4 平举示意

上举：双臂上举，五指张开伸直，两腋充分打开，肩关节、肘关节、腕关节充分舒展，向上拉伸。



图 5 上举示意

一平一上举：一手平举，另一手上举，五指张开伸直，肩关节、肘关节、腕关节往各自方向舒展发力，双手反复交替进行。



图 6 一平一上举示意

下后举：双臂向后伸出，尽量向上抬起，手心相对，五指张开伸直，肩膀应有拉伸感，同时肩部放松，不要刻意耸肩或沉肩。



图 7 下后举示意

评分标准：

A: 三走胯发力明显，四举肩发力明显，整体动作协调舒展、自然流畅。

B: 三走胯发力，四举肩发力，整体动作比较协调舒展。

C: 三走胯发力不明显，四举肩发力不明显，动作很勉强。

注意！三走四举 7 个动作都必须完成，缺少一个即判定动作不完整，该项打分最高只能给 B；缺少两个即判定动作没有完成，该项打分为 C，不合格。

2 平举三分钟

动作要求：

双臂平举与地面平行，肩膀发力，五指张开、伸直，手心向下、向前、或微微立掌均可。肩关节、肘关节和腕关节同时向两侧发力拉伸，持续保持 3 分钟以上。平举的过程中加入平举转体。



图 8 平举三分钟示意

评分标准：

A：肩膀发力明显，做得舒展大方自然，轻松自如地保持 3 分钟以上。

B：勉强保持 3 分钟以上；

C：不能保持 3 分钟。

3 高位俯卧撑

动作要求：双手打开约一个半肩宽，肘部外撑，双腋打开，后肩胛发力，后背至小腿成一条直线下压，双手支撑的高度在腰部。



图 9 高位俯卧撑示意

评分标准：

- A: 后肩胛发力明显，动作充分流畅，腰部高度 10 个及以上；
- B: 后肩胛发力，基本完成动作，腰部高度 5 个及以上；
- C: 后肩胛发力不明显，动作很勉强。

4 蹲起

注意！正面蹲起和侧面的蹲起拍摄视频时都需要展示。

动作要求：

双脚站立一个半肩宽，上身中正，会有微微前倾，但头和上身不要向前探出；双手做投降状或者向前平举，肩膀打开，不要夹腋，心口打开。腰部持劲儿，胯部发力，下蹲过程中感觉大腿吃力，尽量下蹲，下蹲幅度以自己能够承受为准。



图 10 蹲起示意

评分标准：

- A: 腰胯发力明显，动作充分流畅，10 个及以上；
- B: 腰胯发力，基本完成动作，5 个及以上；
- C: 腰胯发力不明显，动作很勉强。

5 正踢腿

动作要求：

上身中正站立，腰胯发力，一腿伸直向正上方上踢，脚跟蹬出，脚尖回钩，髋窝展开，双腿交替进行，不要求踢得过高。



图 11 正踢腿示意图

评分标准：

- A: 上踢有力，身体中正，左右腿交替各 5 个及以上；
- B: 上踢力量不足，身体比较中正，左右腿交替各 5 个及以上；
- C: 上踢无力，身体明显歪斜，勉强完成动作。