

## 三级考级具体项目和评分标准

本次三级考级具体项目为：内侧高抬腿拉臀、前后交替摇肩、蹲起、吊杠抬腿和平举 5 分钟。（备注：5 个动作中有两个动作评为 C，则本次考级成绩为 C）

本次考级对于动作的个数和时间有一定的要求，其中内侧高抬腿拉臀要求左右腿各十个及以上；前后交替摇肩十个及以上；蹲起要求十个及以上，正面和侧面各五个；吊杠抬腿要求五个及以上，腿部抬起高度在 60 度及以上；平举 5 分钟及以上。详见下面每个动作的评分标准。

### 1 、内侧高抬腿拉臀

动作要求：

双腿自然分开站立，胯后部发力，一条腿向身体的内侧方向努力上抬，两腿交替进行，或一条腿反复练习，以臀部有抻拉感为好。



图 1 内侧高抬腿拉臀示意图

评分标准：

A：胯部发力明显，臀部能够自如上抬，动作灵活；

B：胯部发力，抬臀不明显，灵活度不够；

C：胯部发力不明显，勉强完成动作，动作僵硬。

## 2、前后交替摇肩

动作要求：

肩膀发力向外拔出，顺势带动大臂小臂旋转摇动，感觉胸背、腋下都被扭动为准，双肩前后交替摇。



图 2 交替摇肩示意图

评分标准：

A. 肩膀发力外拔明显，能拉动胸、肋、背，动作流畅自如；

B. 肩膀发力外拔，基本完成动作；

C. 没有感觉到肩膀发力外拔。

## 3、蹲起

动作要求：

双脚站立一个半肩宽，脚尖朝前或微微外八，上身中正，微微坐胯，头和上身不要向前探出；双手做抱球状或平举，肩膀打开，不要夹腋，心口打开；腰部持劲儿，胯部发力，同时胯外撑，慢慢下蹲，做的时候要有掌控力，尽量下蹲到大腿水平及以下位置。



图 3 蹲起示意图

评分标准：

A:腰胯发力明显，大腿面与地面平行及以下，动作自然流畅，10个及以上；

B:腰胯发力明显，动作比较流畅，10个及以上；

C:腰胯发力不明显，动作吃力，5个及以下。

#### 4、吊杠抬腿

动作要领：

双手正手抓握单杠，双手间距略大于肩宽，腰腹发力，双腿伸直并向上抬起，抬起角度（双腿与地面夹角）越高越好。



图 4 吊杠抬腿示意图

评分标准：

A：腰腹发力明显，控制力明显，动作流畅自然，双脚抬起角度 90 度及以上，数量 10 个及以上；

B：腰腹发力，有一定控制力，动作基本完成，双脚抬起角度 60 度及以上，数量 5 个及以上；

C：腰腹发力不明显，动作很勉强。

**注意：所有动作要在热身以后完成，以免拉伤，不可逞强。**

## 5、平举 5 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 5 分钟以上。



图 5 平举 5 分钟示意图

评分标准：

A：动作舒展大方自然，轻松地保持 5 分钟以上；

B：勉强保持 5 分钟以上；

C：不能保持 5 分钟。