

四级考级动作打分标准

四级考级采用灵性考级,考级动作有必考项目和 1 个自选加分项目(可选项目)。

必考项目:快慢跑(穿插平地跳跃和障碍跳跃),上扩拉腹,平扩,扣肩架肩展肩,冲臂,侧滑步(穿插倒退小跑),转体,蹲起;每个动作个数不限,3分钟内完成,每个动作都要展示,必须连贯性完成。
注意:请在充分锻炼后,身体练嗨的状态拍摄考级视频,视频不能剪辑,不要有背景音乐。

1个自选加分项目是可选项目,考生自主选择一个动作进行展示。

通过观察整套动作,来考察肩、背、胯的活开以及身体的灵活性和力量,进行打分。

一、具体动作要求:

1:快慢跑(穿插跳跃,平地跳跃,障碍跳跃)

动作要求:由小跑开始,然后加速跑,再小跑,再加速跑,二者交替进行。跑的过程中,体会胯部应激变化,保持胯部放松,有效部位发力,同时穿插跳跃,平地跳跃,障碍跳跃。

2.上扩拉腹

动作要求:在扣肩的基础上,保持上举的姿势肩膀发力向后振扩,最好加上后肩胛以及后背的力。以充分拉到腹部为好。

3.平扩

动作要求:在扣肩架肩基础上双臂平举,保持平举姿势肩部发力,向后振扩,感觉拉伸到心胸、肩背部位最好。

4.扣肩展肩架肩

动作要求：

(1) 扣肩就是肩膀向前微扣，让后背以及肩胛骨膨出，带上劲，保持一种张力。

(2) 练习展肩一定要在扣肩的状态下进行，也就是说，在后背如弓的状态下拉拔前肩胛窝，使得肩膀头向外、向后展开。

(3) 所谓架肩就是肩膀撑架起来，它的发力方式是肩膀的前部、后肩胛、腋下以及肩膀头同时使劲向外拔出、撑拔起来。

5.冲臂

动作要求：冲臂就是抬起手臂向前上方冲出，带动肩膀、后肩胛发力，后肩胛要有明显的抻拽感。感觉拉伸到后背为好。

6.侧滑步（穿插倒退小跑）

动作要求：即一腿向身体一侧跳跃式地滑出，另一只腿顺势跟上，同时穿插倒退小跑，主要胯和大腿两侧的肌肉发力。

7.转体

动作要求：肩膀发力动上半身向侧面扭动，肩膀和胯同时产生扭动感，主要拉伸到两肋和后背。

8.蹲起

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；扣肩架肩做投降状或平举或者上举，肩膀打开，不要夹腋，心口打开；腰部持劲儿，胯部发力，放松自然地下蹲，腰胯有掌控力。

二、打分标准

本次考级通过整套动作评判肩背、胯的状态，以及身体的灵活性和力量，分别进行打分。

考评项目 5 项，起评分 8 分，特别优秀的项目+1 分，表现很不好的项目-1 分，总分必须满 6 分，才能通过考级。

自选加分项是可选项目，得分算入最后总分。

总分 9 分及以上，动作考试成绩为 A（优秀）；

总分 6 分及以上，动作考试成绩为 B（合格）；

总分 5 分及以下，动作考试成绩为 C（不合格）。

具体打分标准为：

1：肩背

A: 整套动作下来肩背很活而且有力量，+1 分

B: 背基本活开了，有一定力量，+0 分

C: 肩背不活，没有力量，-1 分

2：拉腹

A:腹部拉伸明显充分，+1 分

B: 能拉伸到腹部，+0 分

C: 不能拉伸到腹部，-1 分

3：胯

A: 胯部很灵活，+1 分

B: 胯部基本灵活，+0 分

C:胯部不活，-1 分

4: 力量

A: 整套动作可以看出力量很强, +1 分

B: 力量基本可以, +0 分

C:力量弱, -1 分

5: 灵活度

A: 整套动作下来可以看出跑跳很灵活, +1 分

B: 跑跳基本灵活, +0 分

C: 跑跳不灵活, -1 分

6、自选加分项展示 (可选项目, 非必选)

A:动作充分舒展, 很灵活或很力量, +1 分

B:动作基本舒展, 基本灵活或力量基本可以, +0 分

C:自选项动作, 不减分