

2021年2月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抬腿拉臀、前后交替摇肩、杠铃、静态卡丁车和平举5分钟。

本次考级对于动作的个数和时间有一定的要求，其中内侧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；杠铃5个-10个；静态卡丁车30秒-60秒；平举5分钟及以上。详见下面每个动作的评分标准。

1、内侧抬腿拉臀

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、杠铃

动作要求：

双脚站立与肩同宽，正握（手心向内，手背向外）抓举杠铃，提至大

腿前侧。腰胯持力，胸肩发力将杠铃举起后，再落回大腿前侧。如此反复练习。



图 3 举杠铃示意图

评分标准：

A：肩膀发力明显，动作充分流畅，10 个及以上；

B：肩膀发力，基本完成动作，5 个及以上；

C：肩膀发力不明显，动作吃力，5 个及以上。

4、静态卡丁车

动作要领：

人坐于垫上，屁股挨地，身体呈 V 字形，手向前伸，如握方向盘状，就像开卡丁车一样，保持姿势不动，坚持时间越长越好。



图 4 静态卡丁车示意图

评分标准：

- A. 腰部持力明显，身形稳定，能坚持 1 分钟以上；
- B. 腰部持力，能坚持 30 秒以上；
- C. 不能坚持 30 秒。

注意：请不要坐在凳子上完成该动作，否则考级打分该动作属于不合格，给 C。

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: 做得舒展大方自然，轻松自然地保持 5 分钟以上；
- B: 勉强保持 5 分钟以上；
- C: 不能保持 5 分钟。