

2021年9月一二级考级具体项目和评分标准

1 一级考级项目和评分标准

本次一级考级具体项目为三走四举组合、平举3分钟和三压。三走四举组合和三压的动作个数不做要求，平举要求3分钟及以上。详见下面每个动作的评分标准。

1.1 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 1-1 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 1-2 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 1-3 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 1-4 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 1-5 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 1-6 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 1-7 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。

1.2 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 1-8 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 三压

三压包括高台压腿、弓步压腿和侧步压腿三个动作。

动作要求：

高台压腿：一腿抬起伸直放于膝盖高度的支撑物上，身体顺势下压，两腿膝盖不要弯曲，以拉伸到腿部经脉为准。

弓步压腿：一腿前曲，另一腿向后伸直，呈弓步状，弓步越大越好，上身中正，重心后移，身体不要前倾。后腿胯部下压，以拉伸到腿部经脉为准。

侧步压腿：一腿曲，另一腿伸直，呈侧弓步状，上身中正，不要前倾，伸直腿一侧的胯部向下压，以拉伸到腿部经脉为准。

评分标准：

- A 级：胯部下压明显，动作舒展大方、轻松自如；
- B 级：胯部下压幅度小，比较勉强；
- C 级：胯部僵硬，下压困难。



图 1-9 高台压腿示意图



图 1-10 弓步压腿示意图



图 1-11 侧步压腿示意图

注意！三种压腿姿势，缺少一个即为动作不完整，打分为 C。

2 二级考级项目和评分标准

二级考级具体项目为俯卧撑、蹲起和静态卡丁车。俯卧撑和蹲起动作要求连续完成 5-10 个，静态卡丁车持续持剑要求 30 秒-60 秒，详见下面每个动作的评分标准。

2.1 高位俯卧撑

动作要求：双手打开约一个半肩宽，肘部外撑，双臂打开，后肩胛发力，后背至小腿成一条直线下压，双手支撑的高度建议由高到低。



图 2-1 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。

2.1 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；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，反复练习。



图 2-2 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。

2.3 静态卡丁车

动作要求：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 2-3 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。