

附件 4:

2021 年体育教育专业专升本体操考核内容与标准 (男子)

技巧 (10 分):

序号	动作说明	分值	典型动作错误	扣分
1	直立, 侧手翻	2.5	1. 方向不正 2. 身体偏斜 3. 落地偏斜	扣 0.2 扣 0.2 扣 0.2
2	外转 90°接鱼跃前滚翻	2	1. 滚动不圆滑 2. 腾空不明显 3. 髋角太小	扣 0.2 扣 0.2 扣 0.2
3	头手倒立, 前滚成蹲撑	2	1. 身体不直 2. 倒立时间少于 2 秒 3. 倒立时间不足 1 秒	扣 0.2 扣 0.2 扣 0.2
4	手倒立前滚翻	2.5	1. 滚动不圆滑 2. 未经倒立位置 3. 髋角小于 90°	扣 0.2 扣 0.2 扣 0.2
5	挺身跳	1	1. 挺身不充分	扣 0.2

双杠 (10 分):

序号	动作说明	分值	典型动作错误	扣分
1	挂臂撑屈伸上成分腿坐	2	1. 挂臂撑时臀部低于杠面 2. 无明显屈伸动作 3. 两腿依次上成分腿坐	扣 0.2 扣 0.2 扣 0.2
2	慢起肩倒立, 前滚成外侧坐杠	2.5	1. 倒立时髋角小于 90° 2. 倒立时髋角大于 90°小于 120° 3. 倒立时髋角大于 120°小于 150° 4. 滚动不圆滑	扣 2.0 扣 0.4 扣 0.2 扣 0.2
3	转体 180°成分腿坐	1	1. 动作不连贯	扣 0.2
4	前撑, 后摆进杠, 前摆	2	1. 前摆高度过低	扣 0.2
5	后摆挺身下	2.5	1. 后摆高度低于水平面下 30°以内 2. 后摆高度低于水平面下 30°-45° 3. 后摆高度低于水平面下 45°以下 4. 无挺身动作	扣 0.2 扣 0.4 扣 0.6 扣 0.2

总分计算方法: 每个考生只能在规定的两项中任选一项参加考试, 总分 = 最后得分 × 5

2021 年体育教育专业专升本体操考核内容与标准（女子）

技巧（10分）：

序号	动作说明	分值	典型动作错误	扣分
1	直立，侧手翻	2.5	1. 方向不正 2. 身体偏斜 3. 落地偏斜	扣 0.2 扣 0.2 扣 0.2
2	外转 90° 接前滚翻成直角坐	1	1. 滚动不圆滑	扣 0.2
3	肩肘倒立	2.5	1. 身体不直 2. 倒立时间少于 2 秒 3. 倒立时间不足 1 秒	扣 0.2 扣 0.2 扣 2.0
4	经单肩后滚翻成跪撑平衡	2	1. 动作不连贯	扣 0.2
5	挺身跳	2	1. 挺身不充分	扣 0.2

双杠（10分）：

序号	动作说明	分值	典型动作错误	扣分
1	跳上成分腿坐	1	1. 两腿依次成分腿坐	扣 0.5
2	分腿坐前进一次	2	2. 动作不连贯	扣 0.2
3	前滚翻成分腿坐	2.5	1. 滚动不圆滑 2. 腿蹬杠	扣 0.2 扣 2.0
4	后撑前摆进杠，后摆转体 180° 成分腿坐	2	1. 动作不连贯	扣 0.2
5	后摆前摆进杠，后摆，前摆直角下	2.5	1. 后摆高度太低 2. 前摆高度低于头高于肘 3. 后摆高度低于肘 4. 无明显直角挺身动作	扣 0.2 扣 0.2 扣 0.4 扣 0.4

总分计算方法：每个考生只能在规定的两项中任选一项参加考试，总分 = 最后得分 × 5