

七彩星级运动员考核内容及要求

内容 分值	培训课时	考级动作组合	技术技巧 (30分)			体能 (20分)		参与赛事	团队公益活动
			翻腾	转体	跳跃	平衡与柔韧	力量与素质		
			10分	10分	10分	10分	10分		
红星级 80分	≥12	红星级组合4x8拍 (花球)	1. 抱腿团身滚动 (3次) 2. “滚筒洗衣机” (直体侧滚翻 2周)	1. 彩蝶飞飞 360° 2. 小兔跳跳 360°	1. “冰棍”跳; 2. 小分腿跳 (两腿夹角≥30°)	1. 坐位分腿体前屈 2. 坐位体前屈	1. 跳式俯撑控 (5秒) 2. 蹲蹲跳 (3次) 3. 平板支撑 (5秒) 4. 屈膝仰卧半起身 (5次)		
橙星级 80分	≥12	橙星级组合8x8拍 (花球)	1. 前滚翻 (斜坡垫) 2. 前滚翻成分腿坐 3. “滚筒洗衣机” (直体侧滚翻 4周)	1. 彩蝶飞飞 720° 2. 小兔跳跳 720°	1. 连续3次“冰棍”跳 2. 连续3次小分腿跳 (两腿夹角≥30°) 3. 直体跳转 180°	1. 吸腿平衡 (左右腿各3秒) 2. 单腿控腿站立 (3秒, 与支撑腿夹角≥30°) 3. 地面跨栏纵劈腿 4. 横劈腿 (开胯器, ≥130°)	1. 俯撑控 (5秒) 2. 蹲蹲跳 (蹦床, 3次) 3. 平板支撑 (10秒) 4. 屈膝仰卧半起身 (10次) 5. 30°斜倒立 (肋木, 10秒)		
黄星级 80	≥16	黄星级组合12x8拍 (8x8拍花球、4x8拍街舞)	1. 前滚翻 2. 后滚翻 (斜坡垫)	1. 把杆平转 180°再转 180° 2. 把杆辅助库佩转体1周	1. 前后分腿跳 ≥90° 2. 直体跳转 360° 3. 团身跳	1. 单腿抱膝站立 (左右腿各3秒) 2. 纵劈腿 (≥140°) 3. 横劈腿 (开胯器, ≥140°) 4. 踢腿 (≥90°)	1. 跳式俯卧撑 (5次) 2. 平板支撑 (20秒) 3. 屈膝仰卧起坐 (5次) 4. 60°斜倒立 (肋木, 10秒) 5. 靠墙水平蹲 (10秒)	★	
绿星级 80分	≥16	绿星级组合16x8拍 (8x8拍花球、8x8拍街舞)	1. 后滚翻 2. 前滚翻分腿起	1. 平转1周 2. 库佩转体1周 3. 把杆吸腿转体1周	1. 连续2次团身跳 2. 侧击足跳 3. C跳	1. 单腿站立 (平衡器) 2. 纵劈腿 (≥150°) 3. 横劈腿 (开胯器, ≥150°) 4. 踢腿 (≥120°) 5. 转肩 (转肩带, ≤60cm)	1. 俯卧撑 (5次) 2. 平板支撑 (30秒) 3. 屈膝仰卧起坐 (10次) 4. 靠墙水平蹲 (20秒) 5. 反靠倒立 (肋木, 20秒)	★	

七彩星级运动员考核内容及要求

内容 分值	培训课时	考级动作组合	技术技巧 (30分)			体能 (20分)		参与赛事	团队公益活动
			翻腾	转体	跳跃	平衡与柔韧	力量与素质		
			10分	10分	10分	10分	10分		
青星级 80分	≥20	青星级组合20x8拍 (12x8拍花球、8x8拍街舞)	1. 连续两个前滚翻 2. 侧手翻	1. 平转2周 2. 吸腿转体1周	1. 跨栏跳 2. 行进间纵跨跳 3. 纵劈腿跳	1. 纵劈腿 (≥160°) 2. 横劈腿 (开胯器, ≥160°) 3. 连续4次踢腿 (≥120°) 4. 转肩 (转肩带, ≤60cm)	1. 俯卧撑 (10次) 2. 反靠倒立 (肋木, 30秒) 3. 肋木团身举腿 (5次) 4. 仰卧两头起 (10次) 5. 背肌两头起 (20次) 6. 靠墙水平蹲 (40秒)	★	
蓝星级 80	≥20	蓝星级组合24x8拍 (12x8拍花球、8x8拍街舞、4x8拍爵士)	1. 连续两个侧手翻 2. 前软翻 / 前手翻 (翻腾训练器)	1. 平转3周 2. 吸腿转体2周 3. 阿提秋转体1周 4. 阿拉C杠转体2周	1. 跨栏跳+C跳 2. 蹦床屈体分腿跳 3. 反身跳 (跨跳、鹿跳)	1. 搬腿平衡 (≥130°) 2. 纵劈腿 (≥170°) 3. 横劈腿 (开胯器, ≥170°) 4. 连续4次踢腿转体 360° 5. 转肩 (转肩带, ≤60cm)	1. 俯卧撑 (15次) 2. 反靠倒立 (肋木, 40秒) 3. 仰卧两头起 (15次) 4. 团身跳 (10次) 5. 肋木举腿 (5次)	★	
紫星级 80分	≥24	紫星级组合28x8拍 (12x8拍花球、8x8拍街舞、8x8拍爵士)	1. 单臂侧手翻 2. 后软翻 / 后手翻 (翻腾训练器) 3. 腱子	1. 库佩转体2周 2. 阿拉C杠转体3+1周 3. 搬腿转体1周	1. 屈体分腿跳组合 2. 行进间横劈腿跨跳	1. 搬腿平衡 (≥150°) 2. 纵劈腿 (≥180°) 3. 横劈腿 (开胯器, ≥180°) 4. 连续4次踢腿转体 720° 5. 转肩 (转肩带, ≤60cm)	1. 反靠倒立 (肋木, 50秒) 2. 肋木举腿 (10次) 3. “花样yoyo跑”组合 [(8米折返跑+仰卧两头起5次+俯卧撑5次) x2]	★	