

中国少年儿童体操比赛规定动作及评分标准

(女 子)

国家体育总局体操运动管理中心

2023年版

总则（5-12 岁）

一、规则执行国家体育总局体操运动管理中心《中国少年儿童体操比赛女子规定动作及评分标准（2023年版）》，同时执行国际体联最新版《女子竞技体操评分规则》。

二、裁判组的构成：甲、乙组均设 D、E 两个裁判组进行评分，丙、丁组可参照此说明执行。

三、D 分、E 分的特别规定

D 分：各项目的 D 分均为 5 分。运动员在未完成完整动作或其难度价值不被 D 裁判组承认的情况下，扣除相应动作的分值。

E 分：最高从 10 分起评。运动员在未完成完整动作或其难度价值不被 D 裁判组承认的情况下，起评分中将扣除相应动作的分值。

四、其他

1、蹦床各组别成套动作D、E分的计算方法参照竞技体操四项执行。

2、舞蹈各组别成套动作的分值为10分制扣分。

3、运动员在成套动作前/后须向D-裁判组举手示意。如未示意，将由D-组裁判向高裁报告后，从最后得分中扣除0.3分。

丁组跳马（5岁）

- 一、器械：**（一）高垫高度 50cm（垫子高度从地面量起），助跑距离 10m。
 （二）落地区域：宽 50cm,以中心线为准,左右 25cm 处各加一条直线。

二、动作

序号	动作说明	分值	错误	0.1	0.3	0.5
1	助跑上板起跳站高垫	5.0	助跑速度慢	X	X	X
			助跑摆臂不协调	X	X	X
			上板前加速不够	X	X	X
			起跳打板无力	X	X	X
			助跑超过规定距离			X

- 三、备注：**（一）评分:动作只跳一跳为最后得分。
 （二）凡未写明扣分的动作错误均按照国际体联最新版《国际女子体操评分规则》予以扣分。

丁组跳马（6岁）

- 一、器械：**（一）高垫高度 60cm（垫子高度从地面量起），助跑距离 10m。
 （二）落地区域：宽 50cm,以中心线为准,左右 25cm 处各加一条直线。

二、动作

序号	动作说明	分值	错误	0.1	0.3	0.5
1	助跑上板起跳前滚翻成站立	5.0	助跑速度慢	X	X	X
			助跑摆臂不协调	X	X	X
			上板前加速不够	X	X	X
			起跳打板无力	X	X	X
			助跑超过规定距离			X
			前滚翻不圆滑	X	X	
团身姿势不精确	X	X				
			90° 胯/膝角	>90° 胯/膝角		

- 三、备注：**（一）评分：动作只跳一跳为最后得分。
 （二）凡未写明扣分的动作错误均按照国际体联最新版《国际女子体操评分规则》予以扣分。

丙组跳马（7岁）

- 一、器械：**（一）高垫高度 80cm（垫子高度从地面量起），助跑距离 15m。
 （二）落地区域：宽 50cm,以中心线为准,左右 25cm 处各加一条直线。

二、动作

序号	动作说明	分值	错误	0.1	0.3	0.5
1	助跑上板起跳成手倒立躺包	5.0	助跑速度慢	X	X	X
			助跑摆臂不协调	X	X	X
			上板前加速不够	X	X	X
			起跳打板无力	X	X	X
			手倒立位置			
			10° — 30°		X	
			30° — 45°			X
			45° 以下（无难度）			
			身体不直	X	X	
	助跑超过规定距离				X	

- 三、备注：**（一）评分:动作只跳一跳为最后得分。
 （二）凡未写明扣分的动作错误均按照国际体联最新版《国际女子体操评分规则》予以扣分。

丙组跳马（8岁）

- 一、器械：**（一）高垫高度**50cm**（垫子高度从地面量起），助跑距离 15m。
 （二）落地区域：宽 50cm,以中心线为准,左右 25cm 处各加一条直线。

二、动作

序号	动作说明	分值	错误	0.1	0.3	0.5
1	助跑上板起跳团身前空翻站高垫	5.0	助跑速度慢	X	X	X
			助跑摆臂不协调	X	X	X
			上板前加速不够	X	X	X
			起跳打板无力	X	X	X
			助跑超过规定距离			X

- 三、备注：**（一）评分:动作只跳一跳为最后得分。
 （二）凡未写明扣分的动作错误均按照国际体联最新版《国际女子体操评分规则》予以扣分。

乙组跳马（9岁）

- 一、器械：**（一）高垫高度 80cm（垫子高度从地面量起），助跑距离 20m。
 （二）落地区域：宽 50cm,以中心线为准,左右 25cm 处各加一条直线。

二、动作

序号	动作说明	分值	错误	0.1	0.3	0.5
1	助跑上板起跳团身前空翻站高垫	5.0	助跑速度慢	X	X	X
			助跑摆臂不协调	X	X	X
2	助跑上板起跳屈体前空翻站高垫	5.0	上板前加速不够	X	X	X
			起跳打板无力	X	X	X
			助跑超过规定距离			X

- 三、备注：**（一）评分:两个动作的平均分为最后得分。
 （二）如完成两个相同的动作，由 D 组裁判从最后得分中减去 2.00 分。
 （三）凡未写明扣分的动作错误均按照国际体联最新版《国际女子体操评分规则》予以扣分。

乙组跳马（10岁）

- 一、器械：**（一）高垫高度 120cm（推撑区域 100cm 硬垫，落地区域 20cm 软垫；垫子高度从地面量起），助跑距离 20m。
 （二）落地区域：宽 90cm，以中心线为准，左右45cm 处各加一条直线。

二、动作

序号	动作说明	分值	错误	0.1	0.3	0.5
1	前手翻、冢原、蹇子后手翻站高垫 (三个动作任选两个)	5.0	助跑速度慢	X	X	X
			助跑摆臂不协调	X	X	X
			上板前加速不够	X	X	X
			起跳打板无力	X	X	X
			身体不直	X	X	
			助跑超过规定距离			X

- 三、备注：**（一）评分：两个动作的平均分为最后得分。
 （二）如完成两个相同的动作，由 D 组裁判从最后得分中减去 2.00 分。
 （三）凡未写明扣分的动作错误均按照国际体联最新版《国际女子体操评分规则》予以扣分。

甲组跳马（11岁）

一、器械：（一）跳马高度 120cm，垫子高度 120cm（马/垫子高度从地面量起），助跑长度 25m。

（二）落地区域：宽 90cm，以中心线为准，左右 45cm 处各加一条直线。

二、动作

序号	动作说明	分值	错误	0.1	0.3	0.5
1	前手翻、冢原、蹠子后手翻站高垫 (三个动作任选两个)	5.0	助跑速度慢	X	X	X
			助跑摆臂不协调	X	X	X
			上板前加速不够	X	X	X
			起跳打板无力	X	X	X
			趋步后蹬无力、坐髌	X	X	
			蹠子摆蹬腿不正		X	X
			蹠子打板无力	X	X	X
			后手翻撑手速度过慢		X	X
			后手翻支撑过垂线	X	X	
			后手翻支撑时拖肩		X	X
			推手时间过晚(身体超过垂直线)	X	X	
			前手翻落地向后多余步子(每步)	X	X	
冢原、蹠子后手翻向前多余步子(每步)	X	X				

三、备注：（一）评分：两个动作的平均分为最后得分。

（二）如完成两个相同的动作，由 D 组裁判从最后得分中减去 2.00 分。

（三）凡未写明扣分动作错误均按照国际体联最新版《国际女子体操评分规则》予以扣分。

甲组跳马（12岁）

一、器械：跳马高度 125cm（马高度从地面量起），助跑长度 25m。

二、动作

序号	动作说明	分值	错误	0.1	0.3	0.5
1	两个不同的空翻动作 (可以为相同组的动作，但是须为不同号码)	5.0				

三、备注：（一）评分：两个动作的平均分为最后得分。

（二）如完成两个相同的空翻动作，由 D 组裁判从最后得分中减去 2.00 分。

（三）如成功完成两个不同组别的空翻动作（均不失败），由 D 组裁判从最后得分中加 0.50 分。

（四）凡未写明扣分的动作错误均按照国际体联最新版《国际女子体操评分规则》予以扣分。

丙组高低杠（7岁）

一、器械：单根高杠，高度为140cm。杠子高度从地面测量起。

二、动作

序号	动作说明	分值	错 误	0.1	0.3	0.5
1	双脚蹬地翻身上成支撑	1.0	1、支撑没顶肩（重心低）	X	X	
2	后摆（45° 以上）	1.5	2、后摆提臀、塌腰	X	X	X
			后摆低于 45°		X	
			后摆低于水平位置（无分值）			
3	腹回环成支撑	1.5	3、回环收髻	X	X	
			回环挺胸塌腰	X	X	
4	后摆（45° 以上）直体跳下	1.0	4、后摆提臀、塌腰	X	X	X
			收髻过早	X	X	

三、备注：凡未写明扣分的动作错误均按照国际体联最新版《国际女子体操评分规则》予以扣分。

丙组高低杠（8岁）

一、器械：单根高杠，高度为140cm。杠子高度从地面测量起。

二、动作

序号	动作说明	分值	错 误	0.1	0.3	0.5
1	长振屈伸上	0.6	1、屈伸上没压臂跟肩	X	X	
2	支撑后摆（45° 以上）	0.6	2、后摆提臀、塌腰	X	X	X
			后摆低于 45°		X	
			后摆低于水平位置（无分值）			
3	腹回环成支撑	1.0	3、回环收髻	X	X	
			回环挺胸塌腰	X	X	
4	并腿直体摆倒立	1.4	4、完成手倒立动作时偏离垂直线 10° — 30°		X	
			大于 30°（无分值）			
5	屈体立撑后倒弧形下	1.4				

三、备注：凡未写明扣分的动作错误均按照国际体联最新版《国际女子体操评分规则》予以扣分。

乙组高低杠（9岁）

一、器械：单根高杠，高度为200cm。杠子高度从地面测量起。

二、动作

序号	动作说明	分值	错 误	0.1	0.3	0.5
1	助跑跳上抓高杠悬垂屈伸上	0.4				
2	并腿直体后摆成手倒立	0.8	2、大于 10°（无分值）			
3	一个近杠回环成倒立（任选）	1.0	3、 大于 10° ——30°	X		
			大于 30°（无分值）			
4	向后大回环两次	1.2 (每个 0.6)	4、下浪塌胸、塌腰、屈髋各扣	X	X	X
			下沉、鞭打不充分各扣	X	X	
5	泄浪摆动 1 次	0.2	5、泄浪时身体擦/碰杠		X	
6	并腿悬垂摆动 2 次	0.6 (每个 0.3)	6、悬垂摆动下摆过程塌胸、塌腰、屈髋各扣	X	X	X
			悬垂摆动下沉、鞭打、幅度不充分各扣	X	X	
7	前摆团身后空翻下	0.8	7、悬垂摆动下摆过程塌胸、塌腰、屈髋各扣	X	X	X
			悬垂摆动下沉、鞭打、幅度不充分各扣	X	X	
			空翻高度在杠以下	X		

三、备注：（一）以上动作的序号在编排中可以任意。

（二）凡未写明扣分动作错误均按照国际体联最新版《国际女子体操评分规则》予以扣分。

乙组高低杠（10岁）

一、器械：（一）高杠高度为220cm、低杠高度为150cm。杠子高度从地面测量起。

二、动作

序号	动作说明	分值	错 误	0.1	0.3	0.5
1	低杠长振屈伸上并腿直体摆倒立	0.4	1、 大于 10°（无分值）			
2	近杠回环成倒立（任选）	0.8	2、 大于 10° ——30°	X		
			大于 30°（无分值）			
3	弧形上抓高杠/一个至少转体 360° 不是飞行的动作（任选一个动作完成）	1.0				
4	屈伸上并腿直体摆倒立	0.4	4、 大于 10°（无分值）			
5	反握或扭臂握向前大回环 （如使用近杠回环转体180° 接反握或扭臂握向前大回环转体 180° 成正握的动作串连接）	1.0 （额外+0.5）				
6	向后大回环两次	0.4 (每个 0.2)	6、 下浪塌胸、塌腰、屈髋各扣	X	X	X
			下沉、鞭打不充分各扣	X	X	
7	泄浪摆动 1 次	0.2	7、 泄浪时身体擦/碰杠		X	
			悬垂摆动下摆过程塌胸、塌腰、屈髋各扣	X	X	X
			悬垂摆动下沉、鞭打、幅度不充分各扣	X	X	
8	并腿悬垂摆动 2 次	0.2 (每个 0.1)	8、 悬垂摆动下摆过程塌胸、塌腰、屈髋各扣	X	X	X
			悬垂摆动下沉、鞭打、幅度不充分各扣	X	X	
9	前摆团身后空翻下	0.6	9、 悬垂摆动下摆过程塌胸、塌腰、屈髋各扣	X	X	X
			悬垂摆动下沉、鞭打不充分各扣	X	X	
			空翻高度在杠以下	X		
	或 B 组（含 B 组）以上难度的下法	1.0 （额外+0.2）				

三、备注：（一）以上动作的序号在编排中可以任意。

（二）如成套中没有选择弧形上抓高杠动作时，可用长振屈伸上后摆蹲杠——跳上换握高杠成悬垂过渡动作，但没有难度分值。

- (三) 如成功完成“序号 5、9”里加难度的动作（不失败），由 D 组裁判从最后得分中加入额外分值。
- (四) 使用 B 组（含 B 组）以上难度的下法，“序号 7 和 8”的动作可以不做。
- (五) 凡未写明扣分的动作错误均按照国际体联最新版《国际女子体操评分规则》予以扣分。

甲组高低杠（11岁）

一、器械：高杠高度为255cm、低杠高度为175cm。杠子高度从地面测量起。

二、动作

序号	动作说明	分值	错 误	0.1	0.3	0.5
1	长振屈伸上并腿直体摆倒立	0.3	1、大于 10°（无分值）			
2	近杠回环成倒立（任选）	0.6	2、大于 10°（无分值）			
3	弧形上抓高杠	0.8				
4	屈伸上并腿直体摆倒立	0.3	4、大于 10°（无分值）			
5	反握或扭臂握向前大回环 （如使用近杠回环转体180°接反握或扭臂握向前大回环转体 180°成正握的动作串连接）	1.0 （额外+0.5）				
6	一个至少转体 360° 不是飞行的动作 （如使用近杠回环转体360°）	0.8 （额外+0.5）				
7	向后大回环两次	0.4 (每个 0.2)	7、下浪塌胸、塌腰、屈髋各扣	X	X	X
			下沉、鞭打不充分各扣	X	X	
8	B 组下法 或 C 组（含 C 组）以上难度的下法	0.8 额外+0.2				

三、备注：（一）以上动作的序号在编排中可以任意。

（二）如成套中没有选择弧形上抓高杠动作时，可用长振屈伸上后摆蹲杠——跳上换握高杠成悬垂过渡动作，但没有难度分值。

（三）如成功完成“序号 5、6、8”里加难度的动作（不失败），由 D 组裁判从最后得分中加入额外分值。

（四）凡未写明扣分的动作错误均按照国际体联最新版《国际女子体操评分规则》予以扣分。

甲组高低杠（12岁）

一、器械：高杠高度为255cm、低杠高度为175cm。杠子高度从地面测量起。

二、动作

序号	动作说明	分值	错 误	0.1	0.3	0.5
1	两个不同的近杠回环成倒立（任选，低、高杠上各一个）	1.6 (每个 0.8)				
2	B 组（含 B 组）以上难度的低杠换握高杠的飞行动作	0.6				
3	B 组（含 B 组）以上难度的高杠换握低杠的飞行动作或同一杠上的飞行动作	1.0				
4	一个至少转体 360° 不是飞行的动作 (如使用D组转体动作) (如使用E组转体动作)	0.6 (额外+0.3) (额外+0.5)				
5	不同的握法（不包括支撑后摆上法或下法）	0.6				
6	B 组下法 或 C 组（含 C 组）以上难度的下法	0.6 额外+0.2				

三、备注：（一）如成功完成“序号 3”里的两个飞行动作（均不失败），由 D 组裁判从最后得分中加 0.50 分。

（二）以上动作的序号在编排中可以任意。

（三）如成功完成“序号 4、6”里加难度的下法（不失败），由 D 组裁判从最后得分中加入额外分值。

（四）凡未写明扣分动作错误均按照国际体联最新版《国际女子体操评分规则》予以扣分。

丁组平衡木（6岁）

一、器械：高度为90cm（从地面测量），木两侧放30cm的海绵垫。

二、成套时间：60" 以内。

三、动作

序号	动作类型组要求	分值	错 误	0.1	0.3	0.5
1	木侧站立跳上经单腿侧摆跨越过木成纵木分腿骑坐,后摆成蹲	0.8				
2	向前体操步 4 步	0.8				
3	向后体操步 4 步	0.8				
4	直体跳	0.8	4、直体跳身体不直	X	X	
5	双腿立转 180°	0.8	5、双足起踵不充分	X		
6	向前直体跳下(横木)	1.0				

四、备注：（一）以上动作的序号在编排中可以任意。根据所规定的难度动作自编成套。

（二）凡未写明扣分的动作错误均按照国际体联最新版《国际女子体操评分规则》予以扣分。

丙组平衡木（7岁）

一、器械：高度为90cm（从地面测量）。

二、成套时间：60" 以内。

三、动作

序号	动作类型组要求	分值	错 误	0.1	0.3	0.5
1	横木跳上成分腿支撑(停 2")	0.6	1、静止动作（平衡、倒立）时间不足 2"		X	
			分腿支撑时腿低于肘关节	X		
2	行进间踢腿（前、侧、后左右腿各一次）	1.2	2、后踢腿腿低于肩（每次）		X	
			支撑腿弯曲（每次）	X	X	
			踢腿时收髋（每次）	X		
3	直体跳接直体交换腿跳	0.6	3、直体跳身体不直	X		
		0.6	连接中断			X
4	双腿立转 180°	0.6	4、双足起踵不充分	X		
5	燕式平衡(停 2")	0.6	5、燕式平衡时支撑腿屈膝		X	
			燕式平衡肩低于水平	X		
			燕式平衡开度小于 180°	X		
			燕式平衡开度小于 160°		X	
			燕式平衡开度小于 135°			X
6	木端向前并腿直体跳下	0.8				

四、备注：（一）以上动作的序号在编排中可以任意。根据所规定的难度动作自编成套。

（二）凡未写明扣分的动作错误均按照国际体联最新版《国际女子体操评分规则》予以扣分。

丙组平衡木（8岁）

一、器械：高度为90cm（从地面测量）。

二、成套时间：60" —90" 以内。

三、动作

序号	动作类型组要求	分值	错 误	0.1	0.3	0.5
1	横木跳上成分腿支撑(停 2")	0.3	1、静止动作（平衡、倒立）时间不足 2"		X	
			分腿支撑时腿低于肘关节	X		
2	行进间踢腿（前、侧、后左右腿各一次）	0.6	2、后踢腿腿低于肩（每次）		X	
			支撑腿弯曲（每次）	X	X	
			踢腿时收髋（每次）	X		
3	原地纵劈叉跳	0.6	3、跳步后腿不正	X		
4	直体跳接直体交换腿跳	0.2	4、直体跳身体不直	X		
		0.4	连接中断			X
5	狼跳	0.6				
6	单腿立转 180°	0.3	6、转体时起踵不充分	X		
7	前软翻	0.6	7、前软翻开始和结束没有清楚的高举腿姿势	X		
8	侧手翻内转 90° 成弓箭步	0.6	8、侧手翻手未依次撑木	X		
			侧手翻未经倒立内转 90° 过程	X	X	
9	扳腿平衡(脚高于头，停 2"，方向任选)	0.3	9、扳腿平衡时支撑腿屈膝		X	
			扳腿平衡开度小于 180°（无难度价值）			
10	身体波浪（前、侧任选）	0.2	10、波浪不够柔顺	X		
			波浪动作不充分	X		
11	木端向后并腿直体跳下	0.3				
			其它扣分：			
			成套时间不足	X		

四、备注：（一）以上动作的序号在编排中可以任意。根据所规定的难度动作自编成套。

（二）凡未写明扣分动作错误均按照国际体联最新版《国际女子体操评分规则》予以扣分。

乙组平衡木（9岁）

一、器械：高度为110cm（从地面测量）。

二、成套时间：90" 以内。

三、动作

序号	动作类型组要求	分值	错 误	0.1	0.3	0.5
1	横木分腿慢起手倒立，经并腿成前后分腿手倒立(停 2")	0.6	1、静止动作时间不足 2"		X	
			提倒立时抬头挺胸	X	X	
2	单腿转体 360°（自由腿任选）	0.6	2、转体时起踵不充分	X		
3	大跨跳	0.4	3、跳步后腿不正	X		
4	二个不同的 A 组(含A 组)以上难度的跳步动作组成的体操串，其中一个是分腿 180 度的跳步	0.5 连接 0.3	4、同上			
5	后软翻	0.5	5、后软翻开始和结束没有清楚的高举腿姿势	X		
6	前软翻	0.5	6、前软翻开始和结束没有清楚的高举腿姿势	X		
7	侧手翻内转 90° 成弓箭步	0.6	7、侧手翻手未依次撑木	X		
			侧手翻未经倒立内转 90° 过程	X	X	
8	扳腿平衡(脚高于头，停 2"，方向任选)	0.2	8、扳腿平衡时支撑腿屈膝		X	
			扳腿平衡开度不足 180°（无难度价值）			
9	木端原地团身后空翻下或者木端原地或助跑团身前空翻下	0.8	9、展体不足或过晚	X	X	

四、备注：（一）以上动作的序号在编排中可以任意。根据所规定的难度动作自编成套。

（二）凡未写明扣分的动作错误均按照国际体联最新版《国际女子体操评分规则》予以扣分。

乙组平衡木（10岁）

一、器械：高度为110cm（从地面测量起）。

二、成套时间：90" 以内。

三、动作

序号	动作类型组要求	分值	错 误	0.1	0.3	0.5
1	横木分腿慢起手倒立，经并腿成前后分腿手倒立（停 2"）	0.6	1、静止动作时间不足 2"		X	
			提倒立时抬头挺胸	X	X	
2	单腿转体 360°（自由腿任选）	0.6	2、转体时起踵不充分	X		
3	交换腿劈叉跳	0.6	3、跳步后腿不正	X		
4	二个不同的 A 组(含A 组)以上难度的跳步动作组成的体操串，其中一个是纵向分腿 180° 的跳步，另一个是反腿纵向分腿 180°（或横向分腿）的跳步	0.7 连接 0.3	4、同上			
5	原地后手翻（单双脚均可）	0.8	5、后手翻蹬地不充分		X	
			后手翻冲肩或拖肩各扣	X		
			后手翻过早屈髋落木	X	X	
6	后软翻	0.6	6、后软翻开始和结束没有清楚的高举腿姿势	X		
7	双腿蹻子跳下 或双腿蹻子接 A 组空翻下 或双腿蹻子接 B 组空翻下	0.8 额外+0.2 额外+0.3	7、蹻子转体过早未经倒立过程	X		

四、备注：（一）以上动作的序号在编排中可以任意。根据所规定的难度动作自编成套。

（二）如成功完成“序号 7”里加难度的下法（不失败），由 D 组裁判从最后得分中加入额外分值。

（三）凡未写明扣分的动作错误均按照国际体联最新版《国际女子体操评分规则》予以扣分。

甲组平衡木（11 岁）

一、器械：高度为125cm（从地面测量）。

二、成套时间：90" 以内。

三、动作

序号	动作类型组要求	分值	错 误	0.1	0.3	0.5
1	木端纵木分腿慢起手倒立，经并腿成前后分腿手倒立（停 2"）	0.3	1、静止动作时间不足 2"		X	
			提倒立时抬头挺胸	X	X	
2	任意顺序的B+B+C或更高难度动作所组成的舞蹈串	0.9 连接各 0.3	2、跳步后腿不正	X		
3	一串至少含有 2 个有腾空的技巧动作串（可以相同）	0.7 连接 0.3				
4	一个 C 组（含 C 组）以上难度的空翻	0.6				
5	一个混合串的连接（技巧动作与体操动作的连接）	0.5 连接 0.3				
6	第五动作组带手支撑的动作接A 组空翻下法 或第五动作组带手支撑的动作接B 组空翻下法	0.8				
		额外+0.2				

四、备注：（一）以上动作的序号在编排中可以任意。根据所规定的难度动作自编成套。

（二）“序号 3”和“序号 4”可在同一串技巧串中完成。

（三）如成功完成“序号 6”里加难度的下法（不失败），由 D 组裁判从最后得分中加入额外分值。

（四）凡未写明扣分的动作错误均按照国际体联最新版《国际女子体操评分规则》予以扣分。

甲组平衡木（12岁）

一、器械：高度为125cm（从地面测量）。

二、成套时间：90" 以内。

三、动作

序号	动作类型组要求	分值	错 误	0.1	0.3	0.5
1	A 组（含 A 组）以上难度的上法	0.2				
2	一个 B 组（含 B 组）以上难度的转体（第三组动作）或滚翻	0.5				
3	一个 C 组（含 C 组）以上难度的体操跳步	0.6	3、跳步后腿不正	X		
4	一串至少含有 2 个不同动作的体操串，其中一个是分腿 180° 的跳步	0.4 连接 0.3				
5	一串至少含有 2 个不同的有腾空的技巧动作串，其中一个是空翻	1.0 连接 0.3				
6	一个混合串的连接（技巧动作与体操动作的连接）	0.4 连接 0.3				
7	下法-由两个或更多 B 组（含 B 组）以上难度的技巧动作组成	1.0				

四、备注：（一）以上动作的序号在编排中可以任意。根据所规定的难度动作自编成套。

（二）凡未写明扣分的动作错误均按照国际体联最新版《国际女子体操评分规则》予以扣分。

丁组自由体操（5岁）

一、成套时间：60" 以内。

二、动作

序号	动作类型组要求	分值	错 误	0.1	0.3	0.5
1	团身前滚翻	1.2	1、翻滚不圆滑	X	X	
2	团身后滚翻	1.2	2、同上			
3	后滚成肩肘倒立（2"）	1.2	3、肩肘倒立时身体不直	X		
			肩肘倒立不足 2"		X	
4	挺身跳	0.6	4、挺身跳髌未打开	X	X	
5	纵劈叉（左、右腿各一次）	0.8 （各 0.4）	5、纵劈叉前后分腿未贴于地面	X	X	
			纵劈叉后腿不正	X		

三、备注：（一）同一参赛单位在同年龄组中出现相同的舞蹈编排或音乐，每重复一次扣 0.5 分，以此类推，由 D 组裁判从最后得分中扣除。

（二）以上动作的序号在编排中可以任意。根据所规定的难度动作自编成套，自选音乐。

（三）凡未写明扣分的动作错误均按照国际体联最新版《国际女子体操评分规则》予以扣分。

丁组自由体操（6岁）

一、成套时间：60" 以内。

二、动作

序号	动作类型组要求	分值	错 误	0.1	0.3	0.5
1	屈体前滚翻直腿起	0.8	1、翻滚不圆滑	X	X	
2	倒立接团身前滚翻	1.0	2、同上			
3	团身后滚翻	0.8	3、同上			
4	侧手翻	0.8	4、侧手翻翻转时抬头、塌腰、塌胸	X	X	
			侧手翻速度过慢	X		
			侧手翻偏离方向	X		
5	直体跳转 180°	0.6	5、跳转角度不足（无难度）			
6	燕式平衡(2")	0.6	6、燕式平衡时肩低于水平	X		
			燕式平衡时支撑腿屈膝		X	
			平衡时间不足 2"		X	
			燕式平衡开度小于 180°	X		
			燕式平衡开度小于 160°		X	
7	身体波浪	0.4	7、波浪不够柔顺	X		
			波浪幅度不足	X		

三、备注：（一）同一参赛单位在同年龄组中出现相同的舞蹈编排或音乐，每重复一次扣 0.5 分，以此类推，由 D 组裁判从最后得分中扣除。

（二）以上动作的序号在编排中可以任意。根据所规定的难度动作自编成套，自选音乐。

（三）凡未写明扣分动作错误均按照国际体联最新版《国际女子体操评分规则》予以扣分。

丙组自由体操（7岁）

一、成套时间： 60" —90" 以内。

二、动作

序号	动作类型组要求	分值	错 误	0.1	0.3	0.5
1	屈体前滚翻成直角坐接	0.5	1、滚翻不圆滑	X	X	
2	后滚翻	0.5	2、同上			
3	原地趋步连续三个侧手翻	1.5 (各 0.5)	3、侧手翻翻转时抬头、塌腰、塌胸	X	X	
			侧手翻速度过慢	X		
			侧手翻偏离方向	X		
4	前软翻点地接后软翻（落下姿势任意）	0.5	4、前点后软翻点地腿屈膝	X		
5	纵劈叉	0.3	5、纵劈叉前后分腿未贴于地面	X		
			纵劈叉后腿不正	X		
6	横劈叉	0.3	6、横劈叉开度小于 180°	X		
			开度小于 160°		X	
7	挺身跳	0.4	7、挺身跳髁未打开	X		
8	西松跳	0.5				
9	直体跳转 360°	0.5	9、跳转角度不足（无难度）			
			其它扣分：			
			成套时间不足	X		

三、备注：（一）同一参赛单位在同年龄组中出现相同的舞蹈编排或音乐，每重复一次扣 0.5 分，以此类推，由 D 组裁判从最后得分中扣除。

（二）以上动作的序号在编排中可以任意。根据所规定的难度动作自编成套，自选音乐。

（三）凡未写明扣分的动作错误均按照国际体联最新版《国际女子体操评分规则》予以扣分。

丙组自由体操（8岁）

一、成套时间： 60" —90" 以内。

二、动作

序号	动作类型组要求	分值	错 误	0.1	0.3	0.5
1	三步助跑趋步双腿前手翻跳	0.8	1、前手翻后半部无抬头挺胸、展体 前手翻速度过慢	X	X	
2	三步助跑趋步蹁子接直体跳	0.8	2、蹁子下手转体过早 蹁子方向不正 蹁子推手不充分 蹁子落下收髋过早	X		
3	前软翻点地接后软翻（落下姿势任意）	0.4	3、前点后软翻点地腿屈膝	X		
4	单足立转 360°（自由腿任意姿势）	0.6	4、转体时起踵不充分	X		
5	并步跳接两个大跨跳	1.0 (各 0.5)	5、跳步后腿不正	X		
6	狼跳接	0.4				
7	纵劈叉跳（或反之）	0.4	7、同 5			
8	后滚翻成手倒立（直臂）	0.6	8、倒立位置 10-30° 30-45° 45° 以下	X		
			其它扣分：			
			成套时间不足	X		

三、备注：（一）同一参赛单位在同年龄组中出现相同的舞蹈编排或音乐，每重复一次扣 0.5 分，以此类推，由 D 组裁判从最后得分中扣除。

（二）以上动作的序号在编排中可以任意。根据所规定的难度动作自编成套，自选音乐。

（三）凡未写明扣分的动作错误均按照国际体联最新版《国际女子体操评分规则》予以扣分。

乙组自由体操（9岁）

一、成套时间：90" 以内。

二、动作

序号	动作类型组要求	分值	错 误	0.1	0.3	0.5
1	三步助跑趋步踺子接 后手翻接 直体跳接 体操跳步（难度表中任选）	0.5	1、踺子下手转体过早	X		
			踺子方向不正		X	
		0.5	踺子推手不充分	X	X	
			0.2	踺子落下收髋过早	X	X
		0.4	后手翻蹬地不充分	X	X	
2	原地团身后空翻	0.8				
3	三步助跑趋步侧手翻向侧并步转 90° 接 双腿前手翻跳	0.4	3、侧手翻翻转时抬头、塌腰、塌胸	X	X	
			侧手翻速度过慢	X		
		0.6	前手翻后半部无抬头挺胸、展体	X	X	
			前手翻速度过慢	X		
4	前软翻点地接后软翻	0.2	4、前点后软翻点地腿屈膝	X		
5	单脚转体 360°（自由腿任意姿势）	0.5	5、转体时起踵不充分	X		
6	交换腿劈叉跳	0.5	6、跳步后腿不正	X		
7	单足或双足起跳的结环跳（任选）（6、7 跳步可在一个体操段落中完成，也可各自单独完成）	0.4				

三、备注：（一）同一参赛单位在同年龄组中出现相同的舞蹈编排或音乐，每重复一次扣 0.5 分，以此类推，由 D 组裁判从最后得分中扣除。

（二）以上动作的序号在编排中可以任意。根据所规定的难度动作自编成套，自选音乐。

（三）凡未写明扣分的动作错误均按照国际体联最新版《国际女子体操评分规则》予以扣分。

乙组自由体操（10岁）

一、成套时间：90" 以内。

二、动作

序号	动作类型组要求	分值	错 误	0.1	0.3	0.5
1	蹬子接后手翻接团身后空翻	0.8	1、蹬子下手转体过早	X		
			蹬子方向不正		X	
			蹬子推手不充分	X	X	
			蹬子落下收髋过早	X	X	
			后手翻蹬地不充分	X	X	
2	蹬子接后手翻接直体后空翻 或蹬子接后手翻接直体后空翻转体 360°	1.0 额外+0.2	同 1			
3	前手翻接前空翻	0.8	3、前手翻后半部无抬头挺胸、展体	X	X	
			前手翻速度过慢	X		
4	挺身前空翻或侧空翻	0.4				
5	一个 B 组的单足转体动作（自由腿任意姿势）	0.6	5、转体时起踵不充分	X		
6	蹲转 360°	0.6				
7	交换腿劈叉跳接一个单脚起跳的B 组跳步动作的舞蹈段落	0.8	7、跳步后腿不正	X		

三、备注：（一）同一参赛单位在同年龄组中出现相同的舞蹈编排或音乐，每重复一次扣 0.5 分，以此类推，由 D 组裁判从最后得分中扣除。

（二）以上动作的序号在编排中可以任意。根据所规定的难度动作自编成套，自选音乐。

（三）如成功完成“序号 2”里加难度的空翻（不失败），由 D 组裁判从最后得分中加入额外分值。

（四）凡未写明扣分动作错误均按照国际体联最新版《国际女子体操评分规则》予以扣分。

甲组自由体操（11岁）

一、成套时间：90" 以内。

二、动作

序号	动作类型组要求	分值	错 误	0.1	0.3	0.5
1	一段至少含有 2 个不同 B 组（含 B 组）以上难度的跳步动作（其中一个是分腿 180° 的纵向/横向或屈体分腿姿势）组成的舞蹈段落	0.6	1、跳步后腿不正	X		
2	一个 B 组（含 B 组）以上难度的单足转体动作	0.6	2、转体时起踵不充分	X		
3	蹲转 540° 或以上难度动作	0.8				
4	一串含 2 个不同空翻的技巧串	0.6				
5	具有不同方向(向前/向侧和向后)的空翻动作	0.6				
6	至少有三串技巧串 其中一串必须是 C 组空翻 或 D 组（含 D 组）以上难度的空翻	1.0 额外+0.2				
7	B 组(含 B 组)以上难度的空翻动作结束	0.8				

三、备注：（一）同一参赛单位在同年龄组中出现相同的舞蹈编排或音乐，每重复一次扣 0.5 分，以此类推，由 D 组裁判从最后得分中扣除。

（二）以上动作的序号在编排中可以任意。根据所规定的难度动作自编成套，自选音乐。

（三）“序号 2 和 3”必须分别完成。

（四）完成“序号 6”里的 D 组或 D 组以上的空翻，可在落地区域放置 10cm 软垫。

（五）如成功完成“序号 6”里加难度的空翻（不失败），由 D 组裁判从最后得分中加入额外分值。

（六）凡未写明扣分动作错误均按照国际体联最新版《国际女子体操评分规则》予以扣分。

甲组自由体操（12岁）

一、成套时间：90" 以内。

二、动作

序号	动作类型组要求	分值	错 误	0.1	0.3	0.5
1	一段至少含有 2 个不同跳步动作（其中一个为分腿 180° 的纵向/横向或屈体分腿姿势）组成的舞蹈段落，其中一个为 C 组（含 C 组）以上难度的跳步	0.6	1、跳步后腿不正	X		
2	一个 B 组（含 B 组）以上难度接 A 组（含 A 组）以上难度的单足转体动作连接	0.6	2、转体时起踵不充分	X		
3	一个 D 组（含 D 组）以上难度的单足转体动作	0.6	3、转体时起踵不充分			
4	一串含 2 个不同空翻的技巧串（其中一个为 B 组（含 B 组）以上难度的空翻）	0.8				
5	具有不同方向（向前/向侧和向后）的空翻动作	0.6				
6	至少有三串技巧串，其中一串必须是 D 组（含 D 组）以上难度的空翻	1.0				
7	C 组（含 C 组）以上难度的空翻动作结束	0.8				

三、备注：（一）同一参赛单位在同年龄组中出现相同的舞蹈编排或音乐，每重复一次扣 0.5 分，以此类推，由 D 组裁判从最后得分中扣除。

（二）以上动作的序号在编排中可以任意。根据所规定的难度动作自编成套，自选音乐。

（三）完成“序号 6”里的 D 组或 D 组以上的空翻，可在落地区域放置 10cm 软垫。

（四）凡未写明扣分动作错误均按照国际体联最新版《国际女子体操评分规则》予以扣分。

丁组蹦床（5岁）

一、器械（网面尺寸：428cm±6cm×214cm±5cm；弹跳区尺寸：215cm±4cm×108cm±4cm；网面中心用红色十字标示，尺寸70cm±3cm）

二、动作

序号	动作说明	分值	错误	0.1	0.3	0.5或更多
1	预跳（允许30 内做动作） 带臂垂直跳3次	1.0	1、预跳超过时间			×
			带臂太早	×	×	
			手臂路线不正确，上举有肩角	×	×	
			空中低头、屈髋	×	×	
			空中晃动	×	×	
2	压臂跳2次	0.4	2、空中两臂压臂不充分	×	×	
			未绷直脚尖膝盖	×	×	
3	纵劈叉跳（左、右腿各2次）	0.6	3、跳步后腿不正	×		
			屈膝、钩脚尖	×	×	
			160° 分腿开度 < 180°	×		
			135° 分腿开度 < 160°		×	
			分腿开度 < 135° 无难度价值			
4	屈体分腿跳 2 次	1.0	4、屈膝、钩脚尖	×	×	
			双腿至水平	×		
			双腿低于水平		×	
			胯角大于135° 无难度价值			
5	直体跳转90° 4次，成直立结束	2.0	5、转体不正	×	×	
			落网不直	×	×	
			其他扣分			
			1、一脚/手越出界外（每次）	×		
			2、双脚/手或部分身体越出界外（每次）		×	
			3、出网（每次）			×

			4、触擦网（手未获得支撑）（每次）		×	
			5、失败（每次）			1.00

三、备注：（一）分腿、绞腿加倍扣分。

（二）.单独空翻动作之间允许3次以内的空跳，第4次及以上每次扣0.1。

（三）连续跳转或空翻有“接”的动作不得有空跳，如出现中断或空跳按中断处理，承认前后动作，扣0.5分。

（四）凡未写明扣分的动作错误均按照国际体联最新版《国际女子体操评分规则》予以扣分。

丁组蹦床（6岁）

一、器械（网面尺寸：428cm±6cm×214cm±5cm；弹跳区尺寸：215cm±4cm×108cm±4cm；网面中心用红色十字标示，尺寸70cm±3cm）

二、动作

序号	动作说明	分值	错误	0.1	0.3	0.5或更多
1	预跳3次	0.6	1、多余的次数（每次）		×	
			空中两臂未充分领直，两臂弯曲，没有贴耳朵	×	×	
2	纵劈叉跳（左、右腿各2次）	2.0	2、跳步后腿不正	×		
			160° 分腿开度 < 180°	×		
			135° 分腿开度 < 160°		×	
			分腿开度 < 135° 无难度价值			
3	预跳2次接直体跳转180°	0.8	3、转体角度不足		×	
4	预跳2次接直体跳转180°	0.8	4、转体角度不足		×	
5	团身跳，成直立结束	0.8	5、抱膝不紧	×		
			躯干偏离出两侧边线		×	
			其他扣分：			
			1、一脚/手越出界外（每次）	×		
			2、双脚/手或部分身体越出界外（每次）		×	
			3、出网（每次）			×
			4、触擦网（手未获得支撑）（每次）		×	
			5、失败（每次）			1.00

三、备注：（一）成套动作须按照上述顺序完成，如果没有按照顺序完成扣0.5分，由D组裁判从最后得分中扣除。

（二）凡未写明扣分的动作错误均按照国际体联最新版《国际女子体操评分规则》予以扣分。

丙组蹦床（7岁）

一、器械（网面尺寸：428cm±6cm×214cm±5cm；弹跳区尺寸：215cm±4cm×108cm±4cm；网面中心用红色十字标示，尺寸70cm±3cm）

二、动作

序号	动作说明	分值	错误	0.1	0.3	0.5或更多
1	预跳3次	0.6	1、多余的次数（每次）		×	
			空中两臂未充分领直，两臂弯曲，没有贴耳朵	×	×	
2	纵劈叉跳（左、右腿各1次）	0.8	2、跳步后腿不正	×		
			160° 分腿开度 < 180°	×		
			135° 分腿开度 < 160°		×	
			分腿开度 < 135° 无难度价值			
3	屈体分腿跳2次	1.8 (各0.9)	3、双腿至水平	×		
			双腿低于水平		×	
			胯角大于135° 无难度价值			
4	预跳2次	0.2	4、同1			
5	纵劈叉跳转体180° 2次	1.8 (各0.9)	5、跳步后腿不正	×		
5			其他扣分：			
			1、一脚/手越出界外（每次）	×		
			2、双脚/手或部分身体越出界外（每次）		×	
			3、出网（每次）			×
			4、触擦网（手未获得支撑）（每次）		×	
			5、失败（每次）			1.00

三、备注：（一）成套动作须按照上述顺序完成，如果没有按照顺序完成扣0.5分，由D组裁判从最后得分中扣除。

（二）凡未写明扣分的动作错误均按照国际体联最新版《国际女子体操评分规则》予以扣分。

丙组蹦床（8岁）

一、器械（网面尺寸：428cm±6cm×214cm±5cm；弹跳区尺寸：215cm±4cm×108cm±4cm；网面中心用红色十字标示，尺寸70cm±3cm）

二、动作

序号	动作说明	分值	错误	0.1	0.3	0.5或更多
1	预跳 3 次	0.3	1、多余的次数（每次）		X	
			空中两臂未充分领直，两臂弯曲，没有贴耳朵	X	X	
2	交换腿劈叉跳 2 次	1.1				
		1.1				
3	预跳2次，直体跳转体 360°	1.2	3、转体不足		X	
4	预跳2次屈体分腿跳转体 180°	1.3	4.转体不足		X	
			两腿分腿不平衡	X	X	
			其他扣分：			
			1、一脚/手越出界外（每次）	X		
			2、双脚/手或部分身体越出界外（每次）		X	
			3、出网（每次）			X
			4、触擦网（手未获得支撑）（每次）		X	
			5、失败（每次）			1.00

三、备注：（一）成套动作须按照上述顺序完成，如果没有按照顺序完成扣0.5分，由D组裁判从最后得分中扣除。

（二）凡未写明扣分的动作错误均按照国际体联最新版《国际女子体操评分规则》予以扣分。

乙组蹦床（9岁）

一、动作

序号	动作说明	分值	错误	0.1	0.3	0.5或更多
1	预跳2--3次					
2	直体后空翻	1.0				
3	预跳2--3次					
4	团身前空翻转体 180°	1.0	4、展体过晚（低于水平）	X		
			没有展体		X	
5	预跳2--3次					
6	两个C组或以上难度的舞蹈动作	1.0				
		1.0				
7	预跳2--3次					
8	屈体前空翻转体 180°	1.0	同 4			
			其他扣分：			
			1、一脚/手越出界外（每次）	X		
			2、双脚/手或部分身体越出界外(每次)		X	
			3、出网（每次）			X
			4、触擦网（未获得支撑）		X	
			5、失败（每次）			1.00

三、备注：（一）成套动作须按照上述顺序完成，如果没有按照顺序完成扣0.5分，由D组裁判从最后得分中扣除。

（二）凡未写明扣分的动作错误均按照国际体联最新版《国际女子体操评分规则》予以扣分。

乙组蹦床（10岁）

一、动作

序号	动作说明	分值	错误	0.1	0.3	0.5或更多
1	预跳 2—3 次					
2	直体后空翻360°	1.5				
3	预跳 2—3 次					
4	直体前空翻转体 540°	1.5				
5	预跳 2—3 次					
6	一个C组或以上难度的舞蹈动作	1.0				
7	一个D组或以上难度的舞蹈动作	1.0				
			其他扣分：			
			1、一脚/手越出界外（每次）	X		
			2、双脚/手或部分身体越出界外(每次)		X	
			3、出网（每次）			X
			4、触擦网（未获得支撑）		X	
			5、失败（每次）			1.00

二、备注：（一）成套动作须按照上述顺序完成，如果没有按照顺序完成扣0.5分，由D组裁判从最后得分中扣除。

（二）凡未写明扣分的动作错误均按照国际体联最新版《国际女子体操评分规则》予以扣分。

甲组蹦床（11岁）

一、动作

序号	动作说明	分值	错误	0.1	0.3	0.5或更多
1	预跳 2—3 次					
2	一个C组（含C组）或以上难度的向前空翻动作	1.2				
3	预跳 2—3 次					
4	两个D组（含D组）或以上难度的不同的舞蹈动作 （两个动作之间可预跳 2—3 次）	1.0 1.0				
5	预跳 2—3 次					
6	一个D组（含D组）或以上难度的向后空翻动作	1.8				
			其他扣分：			
			1、一脚/手越出界外（每次）	X		
			2、双脚/手或部分身体越出界外(每次)		X	
			3、出网（每次）			X
			4、触擦网（未获得支撑）		X	
			5、失败（每次）			1.00

二、备注：（一）成套动作须按照上述顺序完成，如果没有按照顺序完成扣0.5分，由D组裁判从最后得分中扣除。

（二）完成 D 组空翻动作，可在落地区域放置 10cm 软垫。

（三）凡未写明扣分的动作错误均按照国际体联最新版《国际女子体操评分规则》予以扣分。

甲组蹦床（12岁）

一、动作

序号	动作说明	分值	错误	0.1	0.3	0.5或更多
1	预跳 2—3 次					
2	一个C组（含C组）或以上难度的向前空翻动作	1.0				
3	预跳 2—3 次					
4	一个D组（含D组）或以上难度的向后空翻动作	1.5				
5	预跳 2—3 次					
6	一个D组（含D组）或以上难度的舞蹈动作	1.0				
7	预跳 2—3 次					
8	一个D组难度的空翻动作 一个E组（含E组）或以上难度的空翻动作 (两个动作任选一个，向前/后空翻任意)	1.0 1.5				
			其他扣分：			
			1、一脚/手越出界外（每次）	X		
			2、双脚/手或部分身体越出界外(每次)		X	
			3、出网（每次）			X
			4、触擦网（未获得支撑）		X	
			5、失败（每次）			1.00

二、备注：（一）成套动作须按照上述顺序完成，如果没有按照顺序完成扣0.5分，由D组裁判从最后得分中扣除。

（二）编排要求：每缺少一条要求，由D组裁判从最后得分中扣除0.5分。

1、纵轴转体至少360°的空翻。

2、横轴两周的空翻。

（三）完成横轴两周的空翻动作，可在落地区域放置10cm软垫。

（四）凡未写明扣分的动作错误均按照国际体联最新版《国际女子体操评分规则》予以扣分。

舞蹈（5—12岁）

组别	规定动作	要求
丁组 5 岁	根据儿歌自编 60 " 以上的节奏操（集体）	艺术表现（感染力、自信心（身体姿态、动作幅度、腿的姿态、利用身体各部位参与舞蹈表现） 1、根据年龄特点，幼儿在表演中应具有童趣性，体现出这一年龄幼儿的童真、可爱。要在表演中看到肢体末梢的感知力（后背是否有直立的状态，手臂和手指尖是否有延伸感，腿部和脚下是否有基本功训练的力量）。 2、要体现强烈的快乐舞蹈、快乐表演的欲望。要有与动作、音乐相适应的面部表情，表演全力投入。 3、要在规定时间内看到舞蹈动作与音乐、节奏的有机结合，看到表现力与肢体末梢感知的结合。 舞蹈创编 1、幼儿舞蹈创编要充分考虑幼儿年龄特点及幼儿肢体发展特点，编排上要看到童趣性，音乐与动作相结合，让音乐更好地衬托出舞蹈动作。 2、集体操要求看到队形的变化（三角、菱形、正方、高低错落，双人或多人配合等），让幼儿在表演中对空间方位有所认识，为今后的独自表演奠定基础。 音乐 1、音乐选择要适合幼儿的年龄特点。 2、音乐选择要与动作编排风格相符。 3、音乐结构要清晰。 4、开始与结束动作要与音乐相结合。
丁组 6 岁	根据儿歌自编 60 " 以上的节奏操（集体）	
丙组 7 岁	自选音乐，自编一套 60 " —90 " 的关节操（集体）	
丙组 8 岁	自选音乐，自编一套 60 " —90 " 的韵律操（集体）	
乙组 9 岁	自选音乐，自编一套 60 " —90 " 的舞蹈（个人），非歌曲伴舞类舞蹈。	艺术表现（感染力、自信心） 1、在表演中要展示出自身对所选取舞种的理解和该舞种的特点。 例：维族，音乐必须选取具有维吾尔族的鼓点音乐，动作身法等特点必须阐述清楚（维族的手型“花形手”，上身的立腰、拔背、挺胸、抬头体态，典型的点颤动律），舞姿等应具有维族特点。 2、要体现强烈的表演欲望和个人风格。要有与动作、音乐相适应的面部表情，表演全力投入。
乙组 10 岁	自选音乐，自编一套60 " —90 " 的舞蹈（个人），非歌曲伴舞类舞蹈。	

甲组 11 岁	自选音乐，自编一套90"的舞蹈（个人），非歌曲伴舞类舞蹈。	<p>3、要在规定时间内看到动作与音乐、节奏的有机结合，看到表现力与肢体末梢感知的结合。</p> <p>舞蹈创编</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、创编者和表演者应自己对所创编舞蹈有基本的认知，不可动作与音乐不相符，词不达意。 2、创编者要独立思考，根据表演者的自身条件和特点进行创造性的编排。 3、舞蹈段落要清楚，在时间要求内应具有三个层次（开始、高潮、结束）和节奏（快、慢）的变化。 4、舞蹈创编要有表演空间的充分利用和丰富变化，应有高低、前后、左右、斜线、横线和大幅度流线的舞蹈编排。 <p>音乐</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、音乐选择要适合表演者的年龄特点。 2、音乐选择要与动作编排风格相符。 3、音乐结构要清晰，有慢板与快板的变化。 4、开始与结束动作要与音乐相结合。
甲组 12 岁	自选音乐，自编一套 90"的舞蹈（个人），非歌曲伴舞类舞蹈。	

备注：（一）不允许使用表演服装和道具。
（二）不允许使用技巧动作和体操动作。
（三）应有上下场的自我展示，须用体操步或舞蹈动作上下场，否则将由D 裁判从最后得分中扣除 0.3 分。

5--12 岁舞蹈测验评分标准

评分内容	分值	错误	0.1	0.3	0.5	1.0
艺术表现	4.0	身体姿态差		X	X	X
		动作幅度不足（的最大延伸）		X	X	
		腿的姿态差（勾脚/松懈/内脍）		X	X	
		未充分利用身体各部位参与舞蹈表现		X	X	
		个人风格不足		X	X	X
		全套编排多样性和创造性不足	X	X	X	
		舞蹈表现不能进入角色或无特色（无表现欲望）	X	X	X	
		表情不足（不够丰富和变化）			X	
		动作与音乐、节奏不能有机结合	X	X	X	
		动作表现力与肢体末梢感知结合不足	X	X	X	
舞蹈创编	4.0	舞蹈段落不清楚，没有开始、高潮、结束三个层次		X	X	
		舞蹈没有根据节奏（快、慢）变化进行创编		X	X	
		舞蹈编排和运动员自身情况不符		X	X	
		舞蹈创编风格和音乐不相符		X	X	
		使用表演服装和道具			X	
		使用技巧动作和体操动作			X	
		场地、空间利用不足和变化不够		X	X	
		队形变化不足（5—8 岁）	X	X		
		无触地动作（至少包括，躯干、大腿、膝盖或头）		X	X	
		缺少大幅度流线的舞蹈编排		X	X	
		童趣性不足（5—8 岁）		X	X	
舞蹈原创性差（根据自由体操改变或模仿他人或模仿网络舞蹈）		X	X	X		
音乐	2.0	音乐不符合表演者的年龄特点	X	X	X	
		音乐无清晰的结构（如：无开始、结束或重音）		X	X	
		音乐节奏变化不足（无快、慢变化）		X	X	
		背景音乐（“背景音乐”是指：一套动作只有开始和结束与音乐有关联）			X	
		舞蹈的开始、结束动作与音乐的节拍不一致			X	

备注：整套舞蹈动作从 10 分起评。