

附件: 2

海盐县第十一届运动会大众部第九套广播体操比赛评分标准

比赛采用 100 分制，具体评分方法和分值分布如下：

（一）进退场（10 分）

要求：进退场快速、安静、整齐；队形美观，排列有序。

（二）精神面貌（15 分）

要求：服装一致，精神饱满；姿态良好，健康向上；动作自信，充满活力。

（三）做操质量（75 分）

1. 动作准确（45 分）：动作位置、路线准确。躯干、四肢曲直正确协调，动作幅度达标。

	分值	评分标准	扣分
预备动作	5	站立、握拳、踏步、直臂摆动，身体各部分动作协调配合，规范。	各-1
伸展运动	5	双臂平举、头左（右）转 90°、双腿并立微曲半蹲含胸低头 45°、两臂侧上举掌心相对、抬头 45°。	各-1
扩胸运动	5	脚前进一步成弓步、双手握拳从胸前扩胸、体转 90° 双臂前举交叉向后扩胸、体转 90° 回正双臂前举交叉后向后扩胸、双臂前举收回。	各-1
踢腿运动	5	双手平举腿侧踢 45°、双腿相并屈膝半蹲掌心向下、腿后踢脚尖离地、双臂相对侧上举、双臂最小路径直臂收回。	各-1
体侧运动	5	一臂侧平举一臂胸前平屈掌心向下、上体侧屈 45°、手臂叉腰一臂直臂上举、双臂直臂摆动、经侧平至一臂上举一臂紧贴体侧。	各-1
体转运动	5	脚侧一步双手平举齐肩、双脚原地不动、上体侧转 90° 同时胸前击掌两次、上体回转 180° 同时双臂相对侧上举、双臂直臂还原至体侧。	各-1
全身运动	5	脚侧步双臂上举交叉掌心向前、抬头看手、弯腰体前曲、双臂体前交叉看手、双脚并拢全蹲双手扶膝低头看前下方。	各-1
跳跃运动	5	双手虎口叉腰脚跳起落地成前弓步、换腿成前弓步、双脚跳还原成直立双手还原体侧、跳起成分腿站立两臂侧平举、跳还原成直立。	各-1
整理运动	5	踏步、摆臂、脚侧步、双手相对侧上举抬头 45°、收腿还原站立。	各-1

2. 动作力度（10 分）：动作刚劲有力，肢体控制力强，健、力、美并存。

3. 动作节奏（10 分）：节奏准确，与音乐契合；韵律感强，富有弹性。

4. 动作一致（10 分）：动作整齐划一，团队整体性良好。