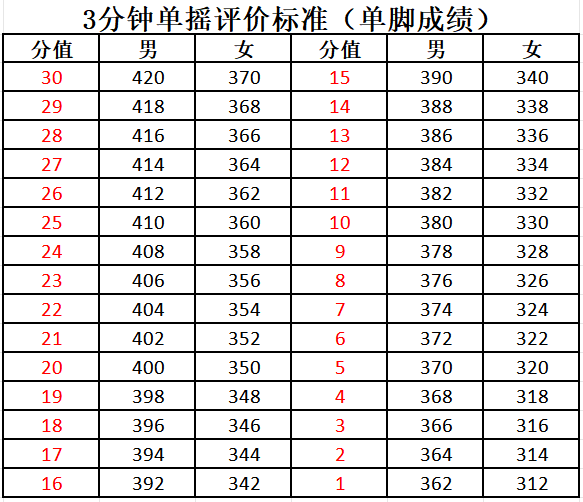
跳绳项目测试方法及评分标准

1. 评价指标分类及分值占比
2. 3分钟单摇（30分）
3. 30秒双摇（30分）
4. 个人花样（40分）
5. 指标测试方法及评价标准
6. **3分钟单摇**
   1. 测试方法

在规定场地内，按分组顺序进行测试，每人1次测试机会。

* 1. 评价标准

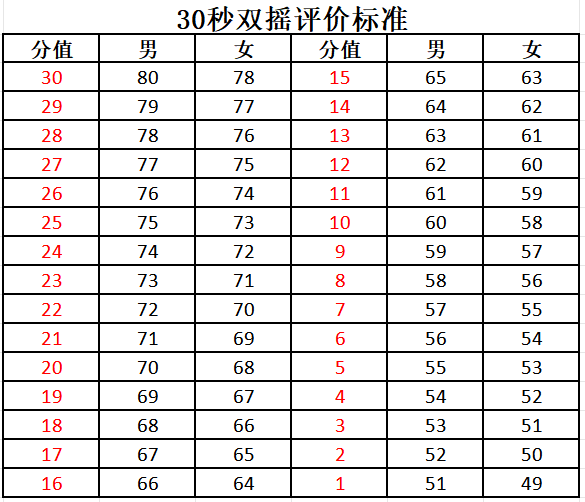


说明：未达到下一级标准的成绩，所获取的得分为上一级标准的分数，如单脚419次，获取的分数为29分。

1. **30秒双摇**
   1. 测试方法

在规定场地内，按分组顺序进行测试，每人2次测试机会，取最优成绩作为最终测试成绩。

* 1. 评价标准



1. **个人花样**
   1. 测试方法

在规定场地内，按分组顺序进行测试，每人1次测试机会，音乐自选，60-75秒。

* 1. 评价标准

考官将对考生通过完成有效动作来全面展示个人花样技巧性和艺术性的质量进行评判，其最终成绩与总难度（不包括重复难度）、完成效果（包括动作完成度、娱乐编排、音乐完成）、失误（包括动作失误、时间与空间违例）、规定元素相关。