

国家预备组女子单人操（示范单位：跃快乐青少年体育俱乐部）

成套音乐		动作内容					动作说明	
结构	时值（8拍）	操化动作	难度动作	过渡连接	动力配合	托举支撑	难度动作	过度连接
段落 1	3×8	①A1:1×8	②E1	③T1			1.纵劈腿成叉	1.侧手翻跪接打腿起
段落 2	6×8	①A2:2×8	③E2	②T2 ④T3			2.分腿支撑	2.侧手翻下地接挑腿 转体接前滚翻（G+）； 3.扫腿接后滚翻起（G+）
段落 3	2×8	①A3:1×8	②E3				3.跳转 360°	
段落 4	6×8	①A4:3×8	③E4	②T4			4.依柳辛	4.前手翻接划腿后翻 接跪起（G+）
段落 5	2×8	①A5:1×8	②E5				5.垂地劈腿	
段落 6	4×8	①A6:2×8	③E6	②T5			6.俯卧撑	5.开普划腿交换腿下地