

国家预备组五人操（示范单位：大连爱梦想体育培训学校）

成套音乐		成套动作				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	难度动作	过度连接
前奏	1 × 8		E1			1.跳转360°	
主旋1	7 × 8	A1:3 × 8 A2:1 × 8	E2	T1 T2		2.分腿高直角支撑转体360°	1.盖腿下 2.踢腿转身起
副旋	4 × 8 + 4	A3:1 × 8 + 4	E3		P1	3.垂地劈腿	
主旋1	8 × 8	A4: 2 × 8	E4 E5 E6	T3 T4 T5		4.俯卧撑 5.分腿支撑 6.伊柳辛	3.侧手翻下&侧坐滑下 4.前滚翻下&俯卧转体 5.侧手翻起
副旋	2 × 8 + 4	A5:1 × 8			P2		