

国家预备组三人操（示范单位：大连市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	5 × 8		E1 E2	T1	P1	1.高直角支撑 2.跳转360°	1.云腿跪起
主旋1	6 × 8	A1:2 × 8	E3	T2 T3		3.分腿支撑	2.直腿后滚翻下 3.飞身起
副旋	5 × 8	A2:1 × 8	E4 E5	T4 T5		4.俯卧撑 5.伊柳辛	4.后飞身下 5.侧滚翻起
主旋2	5 × 8	A3: 2 × 8	E6		P2	6.垂地劈腿	
主旋1	3 × 8 + 6	A4:3 × 8 + 6					