

ICS 97.200.01  
CCS A16



团 体 标 准

T/HEBQIA 100—2022

# 吴桥杂技基本功标准规范

Standard specification of Wuqiao Acrobatic Basic skills

2022 - 10 - 14 发布

2022 - 10 - 14 实施

河北省质量信息协会 发布

## 前 言

本文件按照GB/T 1.1—2020《标准化工作导则 第1部分：标准化文件的结构和起草规则》的规定起草。

请注意本文件的某些内容可能涉及专利。本文件的发布机构不承担识别专利的责任。

本文件由河北省质量信息协会提出并归口。

本文件起草单位：吴桥县丰耀杂技魔术道具有限公司、河北省质量信息协会、河北景宜基和科技发展有限公司。

本文件主要起草人：张清辉、刘秀梅、齐志义、杨志兴、曹宏宇、闫岩、石进喜、刘文忠、周文明、王洋、周晓娜、葛东洁、王建东、宋超、苏伟学、何力娜。

# 吴桥杂技基本功标准规范

## 范围

本文件规定了吴桥杂技基本功的基本要求、身体素质、顶功、跟头、舞蹈等要求。  
本文件适用于吴桥杂技演员基本技能要求。

## 规范性引用文件

本文件没有规范性引用文件。

## 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

### 3.1 杂技基本功

杂技演员完成杂技表演的基本技能，包括身体素质、顶功、跟头、舞蹈四个方面。

### 3.2 身体素质

指杂技演员柔韧、力量、速度、耐力、平衡等身体机能。

### 3.3 顶功

杂技演员的倒立支撑技术。

### 3.4 跟头

杂技演员翻、滚、腾以及跃等技巧。

### 3.5 舞蹈

杂技演员的手、眼以及身等技巧，辅助表演人员在演绎时的杂技基本功表现力。

## 基本要求

杂技演员应五官端正，四肢、躯干均匀，肩宽、髋窄，肘关节、膝关节平直，无“O”“X”形，脊柱自然弯曲度小。

## 身体素质

### 5.1 三面叉

两腿应完全贴地，与地面距离0cm，两臂应保持侧平举动作，两腿保持在一条直线上。

### 5.2 后下腰

十指尖与双脚脚后跟的距离应为10~15cm，两腿应蹬直并紧，肩角度充分拉开。

### 5.3 体前屈

两腿分开，胸部贴地，不应出现屈膝现象。

### 5.4 30米冲刺

应在5秒~5秒2以内完成，前后摆臂，后蹬腿动作应正。

### 5.5 引体向上

10~15个/组，身体可摆动，下颚应超过杠面。

### 5.6 俯卧撑

20~30个/组，两肘应夹紧两肋，无外展，上下幅度应大。

### 5.7 双臂屈伸

15~20个/组，身体应自然垂直，上下幅度应大。

### 5.8 爬倒立

10~20米/组，应保持并腿一次性完成，途中不得掉下。

### 5.9 两头起

32~35个/30秒，两腿应并拢绷直，每个动作两手应触碰到脚面。

### 5.10 抱头起

30~50个/组，应抱头完成，不得摆臂。

#### 5.11 仰卧打腿

100次/组，不得出现勾、屈、分腿动作。

#### 5.12 背肌两头翘

50~100次/组，上身和双腿宜高，不得出现分腿、屈膝盖动作。

#### 5.13 悬重举腿

15~20次/组，不应出现勾、屈、分腿现象，两个脚尖应碰到肋木。

#### 5.14 立卧撑

30~50次/组，两脚应远离支撑点，不得出现分腿屈作。

#### 5.15 单足跳

20米/15步，应保持单脚完成，异侧摆臂协调配合。

#### 5.16 双足跳

20米/13步，摆臂动作应有力，跳起空中身体应充分拉直。

#### 5.17 推小车

30~50米/组，两人配合完成，不得出现屈膝收髋动作。

#### 5.18 睡空床

10~20分钟/组，应保持身体正直，不应出现收髋分腿动作，头、脚两端应保持适当距离。

#### 5.19 1分钟原地后空翻

30~35个/组，头、手不得触地。

#### 5.20 快速5米爬倒立

3~5秒/组，途中不得掉下。

### 5.21 连续5次侧手翻

8秒钟/组，应在一条直线上完成。

## 6 顶功

### 6.1 初级

#### 6.1.1 稳倒立

3~5分钟/组，应并腿直体完成。

#### 6.1.2 推桩子

10~15个/组，可并腿摆动完成。

#### 6.1.3 分腿吊顶

5~10个/组，不得出现屈腿、勾脚动作，双腿上动作脚尖应与支撑点相垂直，下动作双腿应贴近双手支撑点。

#### 6.1.4 屈腿吊顶

5~10个/组，不得出现分腿、勾脚动作，双腿上下动作应到位。

#### 6.1.5 直腿吊顶

5~10个/组，不得出现勾脚、屈膝、分腿动作，双腿上下动作应到位。

#### 6.1.6 旱水

从倒立姿势开始，落成旱水应停靠5~10秒，随后推起成倒立，连续完成左右两边动作。

### 6.2 高级

#### 6.2.1 单头顶

1分钟，应并腿完成。

#### 6.2.2 单手吊顶

5~10个/组，应连续完成，动作完整，单腿上动作应为单头顶并腿姿势，单腿下动作摆动腿下落应到单手支撑点部位。

### 6.2.3 单手正吊

3~5个/组，应连续完成，脚尖、膝盖不得出现弯曲现象。

### 6.2.4 单手顶落阁楼

单手顶开始两腿下落成阁楼姿势，停靠时间10秒钟，动作应到位、舒展。

### 6.2.5 单手顶直体侧水平支撑

单手顶姿势开始，分腿下落，并腿，成单臂侧水平支撑姿态，停靠时间10秒钟，动作应到位、舒展。

### 6.2.6 单手劈砖

3块砖/次，单手顶下劈时另一只手臂不得触碰板凳。

### 6.2.7 单手顶蹦楼梯

5步/组，应有节奏地连续完成。

## 7 跟头

### 7.1 滚翻类

#### 7.1.1 前后滚翻

应滚动圆滑、抱团宜紧。

#### 7.1.2 倒立前滚翻

应有明显倒立过程。

#### 7.1.3 后滚翻成倒立

呈倒立时应有明显的停留时间。

#### 7.1.4 前滚翻直腿起

两腿不应出现分屈腿动作，两臂应前伸撑地。

#### 7.1.5 直腿后滚翻

保持直腿后倒，不得出现屈腿动作，上身应主动向双腿靠拢。

### 7.1.6 挺身鱼跃前滚翻

空中姿势舒展，应有一定的腾空时间。

## 7.2 手翻类

### 7.2.1 侧手翻

四个支撑点应在一条直线上，不得出现勾、屈动作。

### 7.2.2 前手翻单脚落

单脚落地，双臂顶肩应有力，应呈现出一定的腾空时间。

### 7.2.3 前手翻双脚落

双脚落地，双臂顶肩有力、应呈现出一定的腾空时间。

### 7.2.4 毽子

两臂应充分顶肩，贯腿应有力，推手同步。

### 7.2.5 虎跳

双脚应依次落地，不得出现夹腿现象，转体度数应到位。

### 7.2.6 侧空翻

空中两腿应充分打开，两臂应保持侧平举，蹬、摆腿应充分、有力。

### 7.2.7 团身侧空翻

应有抱团动作，左臂上领右臂后上带臂应协调、有力、充分，高度应与胸部相平。

### 7.2.8 屈体分腿侧空翻

双腿应充分打开伸直，高度应在腰部以上。

### 7.2.9 助跑团身前空翻

抱团应紧，高度应在腰部以上。

### 7.2.10 团身后空翻

应有明显领手动作，起跳角度准确，团身动作应到位，高度应在肩部以上。

#### 7.2.11 蹬子直体后空翻

空中姿势应舒展、高、飘、轻，高度应在肩部以上。

#### 7.2.12 直体后空翻转体360°

转体不得过早或过晚，空中不得出现分腿现象，转体度数到位，落地应保持站立。

#### 7.2.13 身后空翻两周

起跳角度准确，应有明细领手高度，抱团应紧，落地应保持站立。

#### 7.2.14 蹬子团身侧空翻

起跳角度应准确，应有分腿、团身、抱团动作。

#### 7.2.15 蹬子屈体分腿侧空翻

空中两腿应充分打开，脚尖、膝盖应直。

#### 7.2.16 后手翻跳转体180°团身前空翻

转体应到位，抱团应紧，高度应在肩部以上。

#### 7.2.17 连续后手翻

10~20个/组，动作应有连续性，速度要快，完成应在一条线上。

#### 7.2.18 串花提

2~3个/组，动作应连贯，不得停顿。

#### 7.2.19 连提

2~3个/组，动作应连贯，不得停顿。

#### 7.2.20 虎跳前扑

3~5个/组，动作应连贯，不得歪斜，抱团应紧，完成顺畅，高度应在胸部以上。

#### 7.2.21 后空翻落地前空翻

宜掌握好放团时机，应顺利完成反向动作。

#### 7.2.22 前滚翻接前空翻

应连续完成3~5个，动作应顺畅连贯，抱团应紧。

### 8 舞蹈

8.1 应具备舞蹈基本能力，能掌握一定的跳跃类和旋转类舞蹈动作。

8.2 能分辨各种常用音乐的节奏，掌握相应的舞蹈步伐及各种典型风格舞的基本舞蹈步。

### 9 证实方法

对杂技演员基本功的证实应遵循以下原则：

9.1 一致性：杂技四项基本功为杂技演员必备技能，在杂技演员基本功考核中四项内容均应涉及。

9.2 协调性：四项基本功中的各项内容，可自行选择60%~100%的项目进行考核，满足60%即为合格。

### 参考文献

- [1] 刘勇. 浅谈杂技演员的选材 [J]. 杂技与魔术, 2012, (02): 25-26.
  - [2] 陈剑. 探索杂技基本功与技巧训练 [J]. 明日风尚, 2018, (01): 301.
  - [3] 陈步森. 基于杂技基本功与技巧训练的分析 [J]. 戏剧之家, 2015, (2): 198-198.
  - [4] 杨婵. 论杂技训练中的基本功训练 [J]. 文艺生活. 文海艺苑, 2015, (11): 102.
-