



ANAC

世界健美操锦标赛

—— 国际规则 ——

张 杰 赵钟晖 译著

中国美术学院出版社



ANAC

世界健美操锦标赛

—— 国际规则 ——

张 杰 赵钟晖 译著

中国美术学院出版社

责任编辑：徐新红

整体策划：张 杰

封面设计：郦婷婷

责任校对：陈诗颖

责任出版：葛炜光

图书在版编目（CIP）数据

ANAC 世界健美操锦标赛国际规则 / 张杰，赵钟晖译著.

杭州：中国美术学院出版社，2004. 5

ISBN 7-81083-324-3

I. A... II. ①张... ②赵... III. 健美操—锦标赛
—竞赛规则—世界 IV. G831. 34

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2004）第 049038 号

ANAC 世界健美操锦标赛国际规则

张 杰 赵钟晖 译著

中国美术学院出版社出版发行

（杭州市南山路 218 号 / 邮编：310002）

全国新华书店经销

浙江省金华市新华印刷有限公司印刷

2004 年 5 月第 1 版 / 2004 年 5 月第 1 次印刷

开本：787mm×1092mm 1 / 16

印张：6.75 / 印数：1000 册 / 字数：100 千 图数：200 幅

ISBN 7-81083-324-3/G · 6

定价：50.00 元

目 录

1.0 一般规定

1.1 规则手册	1
1.2 有氧运动	1
1.3 美国有氧锦标赛协会	1
1.4 美国有氧竞技联盟	1
1.5 联系方法	1
1.6 ANAC 锦标赛	1
1.7 比赛周期	1
1.8 报名标准	1
1.9 运动员参赛标准	2
1.10 赞助	2
1.11 医疗关注	3
1.12 药物与制裁	3
1.13 报名转变与代替	3
1.14 竞技表演组别	3
1.15 竞赛级别	4
1.16 竞技表演的区域面积	5
1.17 技术设备/音响和灯光	5
1.18 表演音乐设备	5
1.19 竞赛轮次和表演顺序	6
1.20 特殊状况的发生	6
1.21 特殊状况的管理	7
1.22 分歧	7

2.0 锦标赛的一般规则

2.1 开始时出错	7
2.2 开始过迟	7
2.3 预开始	7
2.4 轮失	7
2.5 博取喝彩姿势	7
2.6 摔倒	7
2.7 最终结果	8
2.8 争议	8
2.9 颁奖典礼	8
2.10 服装规定	8

3.0 整个表演的组成

3.1 长度的规定·····	9
3.2 表演的评估·····	9
3.3 表演的要求·····	9
3.4 单个动作小组·····	10
4.0 裁判员与评分规则	
4.1 裁判组成员·····	11
4.2 裁判员职责·····	11
4.3 裁判员座位区·····	13
4.4 艺术动作和完成动作的得分·····	13
4.5 难度动作的得分·····	13
4.6 计算总分·····	14
4.7 计算最终得分·····	14
4.8 最终得分和级别·····	14
5.0 规定动作要求	
5.1 竞技健美操的必要动作·····	15
5.2 竞技健美操规定动作的规则·····	15
5.3 混双和三人比赛的竞技健美操规定动作具体要求·····	16
5.4 对竞技健美操规定动作的评分·····	16
6.0 艺术动作中创造性得分	
6.1 竞技健美操的内容·····	17
6.2 动作的编排·····	18
6.3 音乐效果·····	18
6.4 表现力·····	19
7.0 完成动作的评分标准	
7.1 完成动作分·····	19
7.2 强度·····	20
8.0 难度动作	
8.1 难度动作的数量·····	21
8.2 难度动作的评分标准·····	21
8.3 混双和三人比赛时难度动作的具体评分细则·····	21
8.4 混双和三人比赛的要求和限制·····	22
8.5 文件规则·····	22
9.0 禁止动作	
9.1 体操方面的动作·····	22
9.2 艺术体操动作·····	23
9.3 其他·····	23
10.0 扣分细则	
10.1 警告/不规则·····	23
10.2 裁判长的扣分·····	24
10.3 难度动作的扣分·····	25
10.4 视线员的扣分·····	25
10.5 计时员扣分·····	25
11.0 得分规则修改	

11.1 得分方法的总则 25

11.2 评分例样 26

动作组合

I. 动力性力量动作—俯卧撑..... 27

II. 静力性力量动作—支撑和平衡..... 27

III. 柔韧性—踢腿与劈叉..... 27

IV. 爆发力—跳与跃..... 28

扣分动作

1.0 动力性力量—俯卧撑

1.1 标准俯卧撑..... 29

1.2 夹肘俯卧撑..... 30

1.3 单臂俯卧撑..... 30

1.4 文森俯卧撑..... 30

1.5 力量俯卧撑..... 30

1.6 水平支撑俯卧撑..... 31

1.7 夹肘俯卧撑滚翻..... 31

1.8 循环侧倒俯卧撑..... 31

1.9 侧倒后倒俯卧撑..... 32

1.10 夹肘后倒俯卧撑 32

1.11 单腿全旋 32

2.0 静力性力量—支撑和平衡

2.1 分腿支撑..... 33

2.2 直角支撑..... 33

2.3 高直角支撑..... 33

2.4 水平支撑..... 34

2.5 前控腿平衡..... 34

2.6 侧搬腿平衡..... 34

3.0 柔韧—踢腿和劈腿

3.1 行进间柔韧..... 35

3.1.1 单臂支撑 35

3.1.2 垂直劈腿 35

3.1.3 外摆腿 35

3.1.4 依柳辛 36

3.2 静止踢腿..... 36

3.2.1 纵劈腿 36

3.2.2 横劈腿 37

4.0 力量性跳与跃

4.1 团身跳..... 37

4.2 屈体跳..... 37

4.3 劈腿跳..... 38

4.4 屈体分腿跳..... 38

4.5 跳跃..... 39

4.5.1 劈腿跳 39

4.5.2 剪踢 39

4.6 空中转体..... 39

SPORTAEROBICS 的实行和形式标准

1. 俯卧撑难度系数

1.1 俯卧撑..... 71

1.2 全旋循环俯卧撑..... 73

2. 静力支撑与平衡

2.1 分腿支撑..... 74

2.2 直角支撑..... 75

2.3 高直角支撑..... 76

2.4 水平支撑..... 77

2.5 前搬腿和侧搬腿平衡..... 78

3. 踢和劈腿

3.1 行进间弹踢..... 79

3.1.1 单臂支撑 79

3.1.2 垂直劈叉 80

3.1.3 外摆腿 81

3.1.4 依柳辛 81

3.2 静态柔韧..... 82

3.2.1/3.2.2 纵劈腿和横劈腿..... 82

4. 力量性跳与跃

4.1 团身跳..... 84

4.2 屈体跳..... 85

4.3 劈腿跳..... 86

4.4 屈体分腿跳..... 87

4.5 跳跃..... 88

4.6 空中转体..... 89

难度动作评价举例 90

难度动作规则

1.难度规则..... 91

2.表演文件..... 91

3.接受单个动作难度值的标准..... 91

术语汇编

1.基本动作..... 92

2.身体位置..... 92

3.连接动作..... 92

4.特定面..... 93

附录 93

1.0 一般规定

1.1 规则手册

根据美国有氧锦标赛协会（ANAC）对有氧运动的规定，规则手册是解释运动员参赛资格、程序、规则及竞赛指导方针。这本手册代替以前所有的 ANAC 规则 and 规定。

1.2 有氧运动

有氧运动源于传统的班级练习形式的一种练习活动。运动员在一分四十五秒的时间里尽量展示自身各种技术难度的动作。运动员还必须通过持续的运动来展示其有氧耐力，肌肉力量、耐力、柔软性、平衡性、协调性、灵敏性和速度等各个方面的体能。

1.3 美国有氧锦标赛协会

美国有氧锦标赛协会（ANAC）是一个国际性体育联盟，他是以那些愿意参与国际活动、事务和比赛的国家为成员而组成的体育联盟。ANAC 是 ANAC 世界有氧锦标赛的组织和制裁体。ANAC 的总部设在美国加利福尼亚州的洛杉矶市。

1.4 美国有氧竞技联盟

美国有氧竞技联盟（USCAF）是一个 501C-3 无盈利的公司，并且是 ANAC 的成员。USCAF 负责美国的有氧健身操以及负责官方事务包括美国有氧锦标赛。

1.5 联系方法

寄信：8033Sunset Boulevard, PMB1420, Los Angeles, California 90046

电话：323.850.3777

传真：323.850.7795

e-mail: nacusa@aol.com

网址： www.sportaerobics-nac.com

1.6 ANAC 锦标赛

ANAC 世界有氧锦标赛（WAC）是一个由各 ANAC 成员国的最高水平运动员参加的世界级官方锦标赛。

1.7 比赛周期

美国国家有氧锦标赛决赛和 ANAC 世界有氧锦标赛每年举办一次。

1.8 报名标准

A. 参赛者数量

1. 参加 ANAC 世界有氧锦标赛，USCAF 可以派每项两名运动员，总共十四名运动员参赛。

B. 运动员录取资格

1. 运动员必须遵守 USCAF 或 ANAC 的录取资格规则。
2. 每一位美国运动员必须是现任的 USCAF 成员。
3. 运动员将通过代表美国负责证明运动员录取资格的 USCAF 的证明来参加国际性的和世界级的比赛。
4. 运动员很可能由于 ANAC 的特殊邀请或者作为一名 ANAC 临时成员的代表而参加比赛。

C. 弃权与表格

1. 除了登记不受限制外，运动员必须完成和设计所有的表格，包括音乐和保证信息。所有的表格和相应的登记费用必须在赛前交付给组织者。
2. 责任的弃权：参赛运动员的弃权必须先于比赛、ANAC 的弃权、组织者及其厂商、官员、职员和主办者来设计和服从责任表格（详见附录 A. 参赛者弃权证书和弃权表格）。责任是指运动员的任何事故、伤害发生而产生的责任。
3. 肖像的弃权：所有参赛运动员必须设计好肖像弃权表格（详见附录 A. 参赛者弃权证书和弃权表格），它允许 ANAC、竞赛组织者、厂商、主办者去放映、作录像带、或者记录运动员表演和参加赛事，以用作电视、运动图片、家庭录像、网络、媒体、公关等等。

1.9 运动员参赛标准

A. 年龄要求

1. 运动员必须是在 ANAC 俱乐部杯、一级、二级和健将级所列的年龄范围内。年龄的证明应先于比赛通过出生证明或通过竞赛组织者批准等而生效。

B. 国籍要求

1. 每一位运动员都是其所代表国家的公民或永久定居者。
2. 公民身份的证明将通过出生证明复印件或者申请得到竞赛组织者的批准等而生效执行。这一切都在比赛前完成。
3. 一位运动员宣布其为永久居民必须符合他（她）所代表国家对永久居民的要求，同时还要有能力提供官方写的政府文件去支撑该宣言。
4. 一位运动员不能在连续三年内代表超过两个国家参赛。

1.10 赞助

A. 财物支持

1. 联盟或协会的成员可以利用其组织来获得财物方面资助。
- B. 国际比赛的国际身份
 1. 代表一个国家的运动员必须在开幕式或颁奖典礼上穿相应的或象征身份的服饰。
- C. 上演的身分与赞助商
 1. 国家队的服饰要表示出运动员或国家队的赞助商名称。
 2. 赞助商商标要出现在袖子、腿部及夹克衫的前面。服装的背面必须被空出作为示出运动员所代表国家的名称。
 3. 一位运动员很可能会仅仅把赞助商的名称置于竞赛服的前面。商标没必要在女性竞技运动员的紧身衣上标出。
 4. 标志名称没有必要超出 4 英寸×4 英寸或 10 厘米×10 厘米。
 5. 运动员很可能被要求在其紧身连衣裤、衬衫、短袖等的前面标明身份。但是不能标在紧身衣上。

1.11 医疗关注

- A. 在运动员受伤事件中专业医疗或官方医疗将首先定位。运动员、教练员或领队有责任向组织者报告运动员的受伤或疾病情况。
- B. 如果先于或在比赛期间，运动员受伤、生病或体力不支，他（她）将被取消资格。竞赛委员会将对那些严重受伤的或有治疗要求的运动员保留使其退出比赛的权利。
- C. 在比赛期间不准使用塑胶或金属支架等医疗器械。
- D. 竞赛委员会保留根据医师的权威证明让运动员参加比赛的权利。

1.12 药物与制裁

- A. ANAC 禁止试验在体育中使用药物和兴奋剂来提高运动成绩的活动。这种活动很可能会受到 ANAC 的制裁。这种政策的结果是，兴奋剂被 IOC 解释为在物质提供等方面的其他帮助。
- B. ANAC 保留了在任何水平、任何时间进行的比赛中进行随机检测的权利。

1.13 报名转变与代替

- A. 由于运动员的情况难以控制，所以在预赛前的二十四小时报名和代替很可能会发生。这种情况必须经过竞赛委员会和司法经理的书面同意。

1.14 竞技表演组别

- A. 男子健将级
- B. 女子健将级
- C. 男子二级
- D. 女子二级
- E. 男女混合一级
- F. 女子单人一级
- G. 男子单人一级
- H. 男女三人一级

1.15 竞赛级别

A. ANAC 俱乐部杯挑战赛

1. ANAC 俱乐部杯挑战赛是作为健康俱乐部、体育馆或休闲中心的主体部分，可以作为特殊的赛事或有氧健身班一般课时表中的一部分。
2. 参赛选手被禁止在参加俱乐部杯前参加 ANAC 中任何组别的赛事。
3. 以前获得俱乐部杯的选手被禁止参赛。
4. 最小的年龄要求：比赛当年 18 岁。
5. 参赛选手如果达到 6 人舞蹈预设计时必须包括的 4 个动作是：俯卧撑、团身、高腿跳、杰克跳。
6. 对参赛选手在形式、完成情况、力量、柔韧性、连续能力和协调性等方面进行评价。对服装没有特别标准；然而所有的参赛选手应该穿适宜的运动服和有氧锻炼鞋。
7. 接下来的一轮或几轮比赛，当地比赛最高分的五名选手去参加 NAC 杯公开挑战赛或地方性比赛。接着，在公开赛或地方性比赛中获胜的 5 名选手去参加 NAC 杯俱乐部杯挑战赛决赛。

B. 青少年组

1. 初级组
 - a. 年龄从 7 岁到 10 岁。
 - b. 组别有：混合双人和三人。
2. 中级组
 - a. 年龄从 11 岁到 13 岁。
 - b. 组别有：女子单人、三人和组合。

3. 高级组

- a. 年龄从 14 岁到 17 岁。
- b. 组别有：男子单人、女子单人、三人混合和组合。

C. 一级

- 1. 允许组别：男子单人、女子单人、混合双人和三人。
- 2. 年龄最小要求：比赛年龄 18 岁。
- 3. 运动员应该从单项目单上的 A、B、C、D、E、F 和 G 单项中选择。

D. 二级

- 1. 允许组别：男子单人和女子单人。
- 2. 最小年龄要求：比赛年龄 18 岁。
- 3. 运动员应该从单项目单上的 4C 项的最小项、A 和 B 单项中选择。

E. 健将级

- 1. 允许的组别：男子单人和女子单人。
- 2. 最小的年龄要求：比赛年龄 35 岁。
- 3. 运动员应该从单项目单上的 4C 项的最小项、A 和 B 单项中选择。

*如要一份 ANAC 青少年条例与规则，请与 ANAC 总部联系。参阅 1.5 部分。

1.16 竞技表演的区域面积

- A. 对于地方的城市范围的和地域性的赛事，竞技区域要合乎 20 英尺×20 英尺（6.1 米×6.1 米）的标准。对于全国的、国际的和全球范围的赛事，要合乎 23 英尺×23 英尺（7 米×7 米）的标准。表演区域由一条颜色鲜明的线清楚标出，线宽须在 5 厘米至 7.5 厘米之间（大约是 2—3 英寸）。线的外沿是竞技区域的外边界，也就是说，该线是在竞技区域之内的。

1.17 技术设备 / 音响和灯光

- A. 音乐设备必须为运动员和观众提供专业标准的音响和灯光质量。
- B. 设备须得包括扩音机、混响器、双卡录音机、DAT 机和至少 4 个扬声器：两个放在台上对着运动员，两个对着观众。
- C. 音乐设备的速度控制（即节奏）没有规定。鼓励运动员用卡式录音机将参赛音乐根据不同的速度制作多个副本，以适应节奏的变化。

1.18 表演音乐设备

- A. 要求运动员从一盒卡带的 A 面起始处开始录制他们的参赛音乐。参赛音乐只能用

磁带录制。

- B. 参加全国、国际和世界范围的大赛要求用 DAT 录音。运动员须携带多个副本的音乐，以防丢失、被盗或损坏，或者用于在练习中使用。
- C. 只有一首歌或只有一支录制的音乐可以使用。但这首歌可以被编辑以便加强舞蹈和个人的表演。不得编辑（混合）或录制多首歌。
- D. 允许使用原始的音响和原始的编曲。但若认定音效是直接取自另一首歌，并且长度超过 4 秒的，乐曲将被看作是需要额外音乐许可的附加音乐，将被禁止。
- E. 赛前，运动员必须向竞赛组织者以书面形式递交以下内容：
 - 1. 题目
 - 2. 作词者
 - 3. 作曲者
 - 4. 发行商
 - 5. 音像公司
- F. 由于版权法的不断变化，竞赛组织者不能保证运动员的音乐是否会在电视转播中播放。竞赛组织者保留在这样的无线电节目中用组织者选择的音乐片断，代替比赛音乐的权利。

1.19 竞赛轮次和表演顺序

- A. 在初赛开始之前，给予每个运动员至少一次在比赛表演区域（即舞台）上练习的机会。
- B. 初赛的表演顺序是由运动员随机抽签所决定的。
- C. 半决赛的表演顺序是由运动员在首轮得分所决定的。得分最低的运动员第一个开始，得分最高的运动员最后。
- D. 决胜轮的比赛可达到 5 个选手之多，再加上卫冕冠军，如果有的话。卫冕冠军自动提升至决赛参加比赛，而不用参加初赛。但为得到一个分数和决赛的出场序号，卫冕冠军必须在半决赛上进行表演。

1.20 特殊状况的发生

- A. 放错音乐。
- B. 由于设备故障造成的音乐问题。
- C. 由于一般的设备失误造成的表演上的停顿，即灯光、舞台、会场、音响上的失误。
- D. 表演前或表演中，发现有外来物体通过非运动员的个人或方法进入表演区域。

E. 由于特殊情况所造成的轮失或其他停顿，并不是运动员的责任。

1.21 特殊状况的管理

- A. 特殊状况一发生，运动员有责任停止表演，特殊情况并不局限于 1.20 部分所列的项目。
- B. 比赛组织者和司法官员将复查当时的情形，作出决定并纠正问题之后，运动员将被重新介绍，重新回到场上，重新开始表演。
- C. 赛后运动员对特殊状况的声明将不被接受或复查。
- D. 在与受伤或如生病、家中死亡等等的其他非正常情况无关的赛事中，运动员由于原因而退出预决赛的，竞赛组织者保留对其进行评估和适当的处罚的权利。这并不包括禁止运动员参加以后的赛事，但惩罚该会员国或协会，并且（或者）要求该运动员偿还由于其退出所造成的经济损失。

1.22 分歧

- A. 在任何分歧的事件中，由于翻译或解释所造成的误解将根据英语版而解决。
- B. 任何在英语版内未被提及到的问题或分歧都将被竞赛组织者、司法官员或竞赛委员会所裁决。

2.0 锦标赛的一般规则

2.1 开始时出错

- A. 开始出错发生在运动员不能控制表演继续进行的情况，如开始表演时磁带出错或不能正常工作。
- B. 这种情况下运动员有责任立即停止表演。接着竞赛组织者和司法官员检查情况，纠正和解决问题，运动员重新开始表演。
- C. 出错前的表演情况不被记录成绩。

2.2 开始过迟：是指运动员被呼开始，而没有出现在台上的开始位置达到 20 秒的情况。

2.3 预开始：是指运动员在开始位置上过于摆姿势或不必要的耽搁达到 20 秒的情况。

2.4 轮失：如果运动员在 60 秒内还未出现在舞台上和做好开始姿势，就被宣布为“没有出示”和被取消。

2.5 博取喝彩姿势：在比赛前或比赛后做不必要的姿势。

2.6 摔倒

- A. 严重摔倒
 - 1. 在混合双人和三人发生不可挽回的摔倒。

2. 运动员在常规中发生不可挽回的摔倒。

B. 轻微摔倒

1. 在常规中发生可以挽回的高注意的、事故性的错误。

2. 在常规中发生可以挽回的运动员绊脚、绊倒或摔倒的情况。

2.7 最终结果：最后分数决定了最终的正式的排名。

2.8 争议：争议是被禁止的，同时关于任何分数的或决定的结果将不被受理。

2.9 颁奖典礼：每一个 ANAC 比赛都将包括给获得最高总分的运动员一个颁奖典礼。在每一组别的比赛中至少前三名都将被奖予奖章、绶带和（或）奖金。

2.10 服装规定

A. 服装（严重违规）

1. 要求是有氧运动鞋。

2. 有氧运动鞋应该是具有震动吸收、侧面支撑、鞋底中层吸收弹力和苛刻鞋跟底。

不合适的鞋类如：扭曲的靴，芭蕾舞鞋，爵士鞋，“运动鞋”，顶边底板鞋和走路鞋等。

3. 练习器械如球、绳、重物等是被禁用的。

4. 女运动员的服装

a. 女子必须穿一件合适的紧身连衣裤、鲜明颜色的紧带和运动袜。

b. 紧身连衣裤在前部、旁边和（或）背面可以开裂，但是上端和下部必须连着而且宽度至少 2 英寸，不允许细绳或细带。

c. 紧身连衣裤必须穿到回肠上端（每一个紧身连衣裤的腿部被禁止高于腰部）。

d. 紧身连衣裤的背面细绳（T-Po）或 G—细带是被禁用的，同时宽度至少 2 英寸。用的材料必须足够地盖住肌肉。

5. 男运动员的服装

a. 男子必须穿一件单一的或适宜的短衣、合适的运动鞋和运动袜。

b. 单一服在前部、旁侧或背部开口是不被允许的。

c. 袖孔不允许开在肋骨下方。

B. 服装（轻微违规）

1. 中长或长发应该剃成男短发样式的发型。

2. 染过的、华丽的或者不适当的发型或发上饰物或附品被禁用。

3. 细微补偿针对女子，不存在针对男子。

4. 衣服不允许透明。
5. 例如肚脐、奶头等身体隐私地方不允许暴露。
6. 穿戴必须足量。
7. 不允许有脏的或破损的服装。
8. 禁止一切身体上的油漆、华丽的东西。
9. 鞋带适当系紧，鞋必须干净。
10. 装饰品和道具要求：
 - a. 不允许有珠宝等装饰品，但耳环、戒指等除外。
 - b. 尽量别戴小的金饰品和其他饰品。如果要戴，必须少于整件衣服的 30% 区域。
 - c. 除手套外的皮带、背带、帽子、练习附件等是不允许的。

3.0 整个表演的组成

3.1 长度的规定

- A. 规定长度：1 分 45 秒。长度最长不能超过 1 分 50 秒，最短不能少于 1 分 40 秒。
时间计算开始于可听见的声音（包括节拍声），结束于最后的可听见的声音。
- B. 音乐长度如果短于 1 分 40 秒或长于 1 分 50 秒都将被扣分。
- C. 这种规定必须向运动员明示，以使其正确准备音乐。竞赛组织者不提供运动员的表演音乐。

3.2 表演的评估

- A. 有氧运动表演的评估是根据艺术性、技术性和难度情况来进行的。

3.3 表演的要求

- A. 艺术价值：整个表演必须包括机能的有氧运动，富于创造性，展示身心面貌状态等部分。所有部分必须根据音乐选择、4/4 拍记录音乐段的实效性等进行编曲和协调。单个动作的选择和演示必须天衣无缝地融入到音乐的舞艺性和协调性当中去。所有的运动和练习都应该根据传统有氧运动原则设置的运动标准来协调，使其顺畅。
- B. 技术价值：所有的运动表演都根据有氧运动的完美程度标准来进行评价。这种标准是依据有氧运动标准来制定的。这种标准也与最低水平的难度动作竞技表演相关联。
- C. 难度：表演必须包含以下三个有氧运动动作：
 1. 杰克跳（Jumping Jack）表达语句：4 个连续跳。

2. 4 个连续的高抬腿踢 (High Leg Kicks)

3. 4 个连续的俯卧撑。

D. 难度：表演必须包括下列 4 科当中的至少 1 科。

1. 动态力量 (俯卧撑)

2. 静态力量 (支撑和平衡)

3. 柔韧性 (踢或劈叉)

4. 爆发力 (跳跃)

a. 如果所给的单个运动动作表演是某一科并是可辨认的，那么它也按照这科标准来计数；如果他（她）没有达到表演的最低竞技水平，那么难度裁判员不给予其难度分。

b. 自由运动单个动作没有质量要求。仅仅给予适当的难度分。

c. ANAC：二级和健将级运动员使用自由单个动作时至少要满足其中一科。

E. 难度：在表演中允许最多 10 个的单个动作。

1. 单个动作表演被恰当分析，若达到最低竞技标准，都将给予难度分。

a. 若超过 10 个单个动作的，超过 10 个的每个动作都要扣分。

b. 表演中不允许有两个以上（不包括两个）标明为空中或站立俯卧撑位置等的运动或单个动作存在。

c. 表演中不允许有两个以上（不包括两个）标明为空中劈叉的运动或单个动作存在。

d. ANAC：扣分将依据有难度标示的单个动作栏里单个动作标准来评估；但它不适用于二级和健将级。

3.4 单个动作小组

A. 选自单动作组里的单个动作作用在有氧运动表演里。每个动作有 3 部分组成：开始位置、具体动作和结束位置。混合单个动作是指在开始和结束间有 1 个以上的身体位置移动或动作的运动动作。做两次连续做动作的单个动作必须当一次做好后另一次连续或立即做动作。

B. 单动作组包含 4 个科。每一科包含如下部分：

1. 自由单个动作：在每一科中的可辨认运动如果没计数到单个动作允许的最大值，那么它就不能获得难度分。

2. 单个动作：可辨认的运动的难度阈是从 0.1 (A) 到 0.7 (G)。这些动作的计数