中华人民共和国体育运动委员会审定

女子体操等级运动员规定动作图解

（第一套）

女子体操等级运动员规定动作图解

（第 一 套）

中华人民共和国体育运动委员会制定

人 民 体 育 出 版 社

女子体操等级运动员规定动作图解

（第一套）

中华人民共和国体育运动委员会制定

人民体育出版社出版

新村印刷厂印刷　　新华书店北京发行所发行

787×1092毫米1/16　20千字　印张 $2\frac{4}{16}$

1980年11月第1版　1983年7月第2次印刷

5，01—11，10 册

统一书号：7015·1909　定价：0.28元

责任编辑：刘沂　封面设计：张继国

体操运动员技术等级标准

一、各级规定动作：

运动健将：采用国际体操规定动作。

一级、二级、三级的各两套规定动作，均采用中华人民共和国体育运动委员会制定公布的规定动作。

二、自选动作：

运动健将和一级运动员的自选动作必须按照中华人民共和国体育运动委员会审定的该年度的体操竞赛规则选编。

三、各级比赛项目：

(一)运动健将：

男子：自由体操、鞍马、吊环、跳马、双杠、单杠。

女子：自由体操、高低杠、平衡木、跳马。

(二)一级运动员（一、二套）：

男子：自由体操、鞍马、吊环、跳马、双杠、单杠。

女子：自由体操、高低杠、平衡木、跳马。

(三)二级运动员（一、二套）：

男子：

第一套：自由体操、鞍马、吊环、跳马、双杠、单杠。

第二套：自由体操、吊环、双杠、单杠、横跳马、山羊。

女子：自由体操、高低杠、平衡木、跳马。

(四)三级运动员（一、二套）：

男子：

第一套：自由体操、双杠、单杠、跳马。

第二套：自由体操、单杠、横跳马、山羊。

女子：自由体操、平衡木、跳马、低单杠。

四、各级得分标准：

(一)运动健将：

男子：在六项全能规定动作和自选动作的比赛中得108分。

女子：在四项全能规定动作和自选动作的比赛中得72分。

(二)一级运动员：

男子：在六项全能规定动作和自选动作的比赛中得102分。

女子：在四项全能规定动作和自选动作的比赛中得68分。

(三)二级运动员：

男子：在六项全能规定动作的比赛中得48分。

女子：在四项全能规定动作的比赛中得32分。

(四)三级运动员：

男子：在四项全能规定动作的比赛中得30分。

女子：在四项全能规定动作的比赛中得30分。

五、关于少年组和成年组运动员采用规定动作的规定。

(一)十七岁及十七岁以下为少年组，十八岁及十八岁以上为成年组。

(二)少年组运动员必须采用一、二、三级第二套规定动作，成年组运动员必须采用一、二、三级第一套规定动作，凡未参加业余体校或体育院校体操训练的中、小学生可以任选第一套或第二套规定动作。达到标准后即授予相应的等级称号；个别运动员现有的技

术水平已超过一级水平者可参加健将级的比赛。

六、运动会及裁判人数的规定：

(一)运动健将：必须在全国性运动会或经中华人民共和国体育运动委员会认可的运动会上通过。比赛中应有四名裁判员和一名裁判长进行评分，其中必须有一名国家级裁判员和两名以上一级裁判员。

(二)一级运动员：必须在省、市、自治区体委认可的相当于省级运动会上通过。比赛时应有四名裁判员和一名裁判长进行评分，其中必须有一名一级裁判员和两名以上二级裁判员。

(三)二、三级运动员：可在任何运动会上通过，比赛时应有四名裁判员和一名裁判长进行评分，其中必须有两名以上等级裁判员。

七、通过等级运动员时，必须按照中华人民共和国体育运动委员会审定的该年度使用的体操竞赛规则执行。

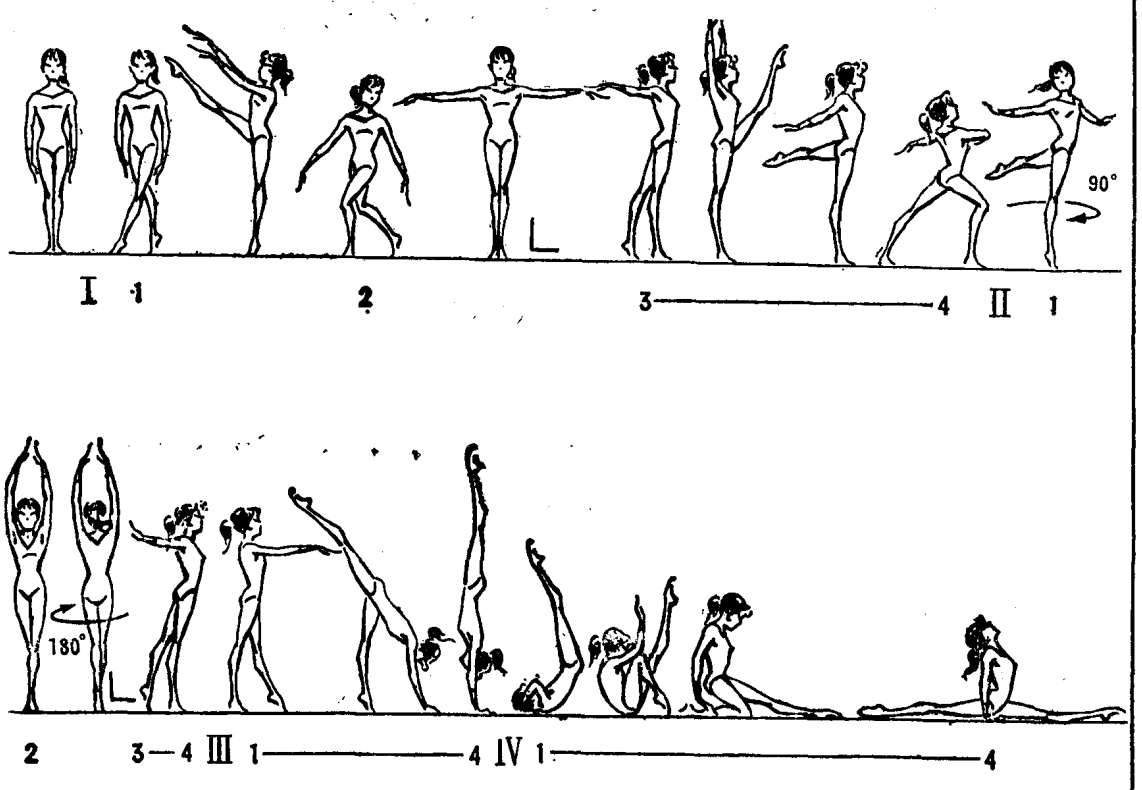
八、运动健将级规定动作的使用期限与国际奥林匹克运动会规定动作期限相一致。

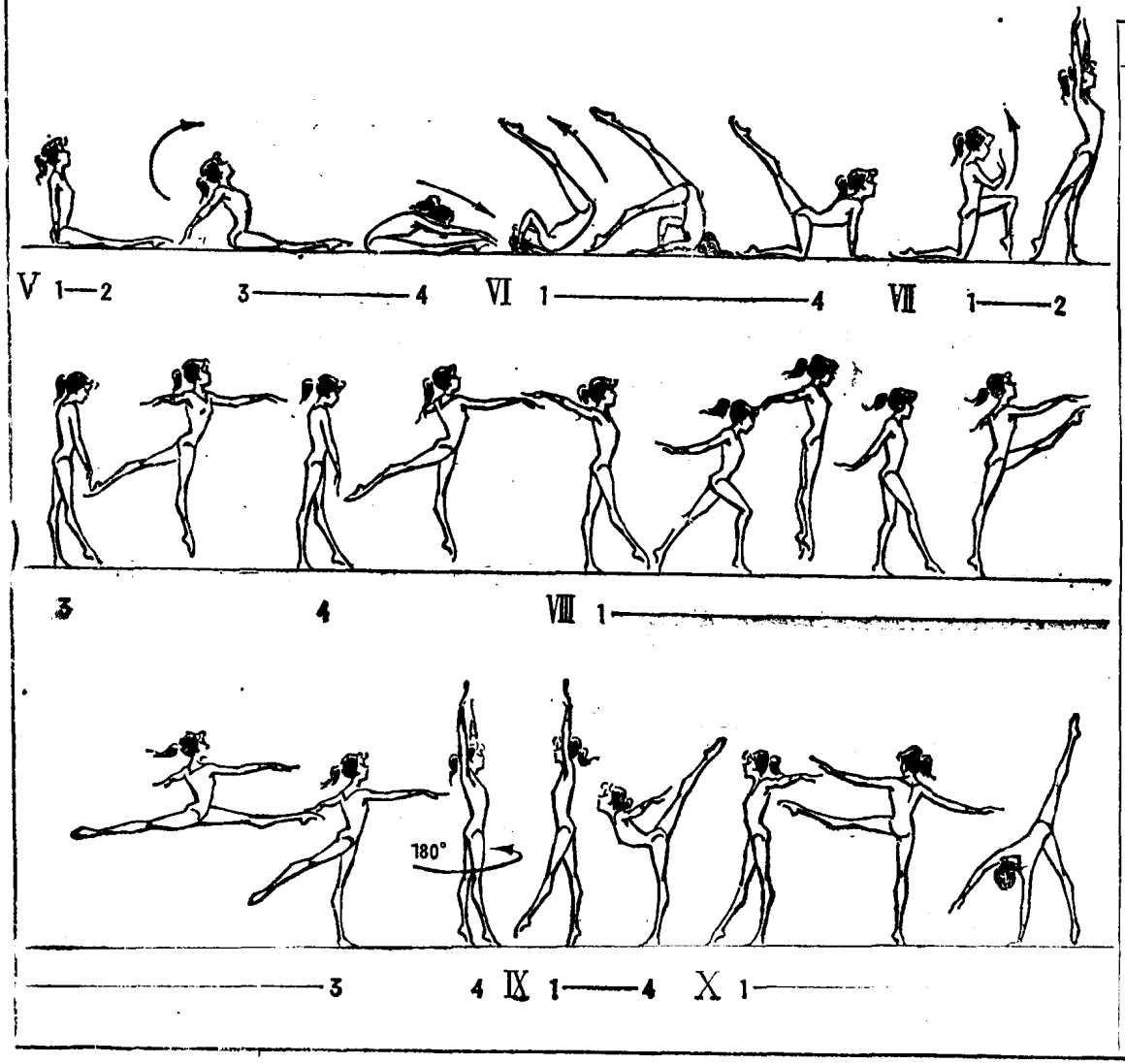
目　录

三级运动员规定动作(第一套)

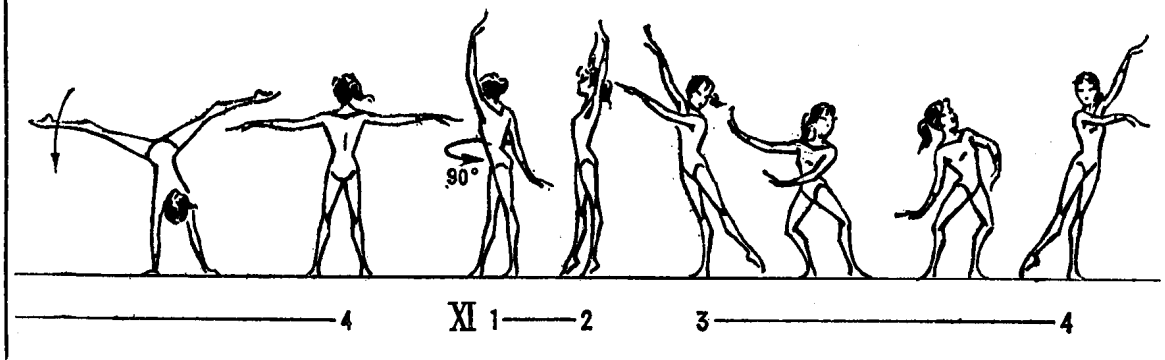
自 由 体 操

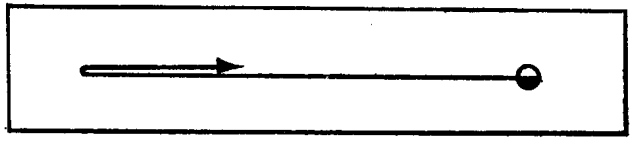
节	拍	动作说明	分值	动作错误	扣分
Ⅰ	1	预备姿势：站立 左脚向右前方一步起踵站立，右腿向右前摆，同时两臂摆至右前上举，眼视右前方	0.5	手臂与腿配合不协调	0.1-0.2
	2	右脚落至左脚的左后方，两膝自然弯屈，接着左脚向左侧一步，两臂协调地经体侧至侧举			
	3-4	右脚向前一步，接着左腿向前摆经侧向后落成左脚在后、脚尖点地的弓箭步，上体稍左转，右臂微屈前举，手心向内，左臂侧举，手心向下，眼视前方			
Ⅱ	1	右臂打开至侧举，同时右腿直立起踵，左腿后举，向右转体90°			
	2	左脚向前一步，双脚起踵向右转体180°，两臂上举			
	3-4	右脚向前一步，左脚在后、脚尖点地，两臂柔和地落至侧举，手心向下，抬头挺胸，眼视前方			
Ⅲ	1-4	左脚向前一步，脚尖点地，两臂经下至前举，接着左		A手倒立时身体姿势不正确	0.1-0.3





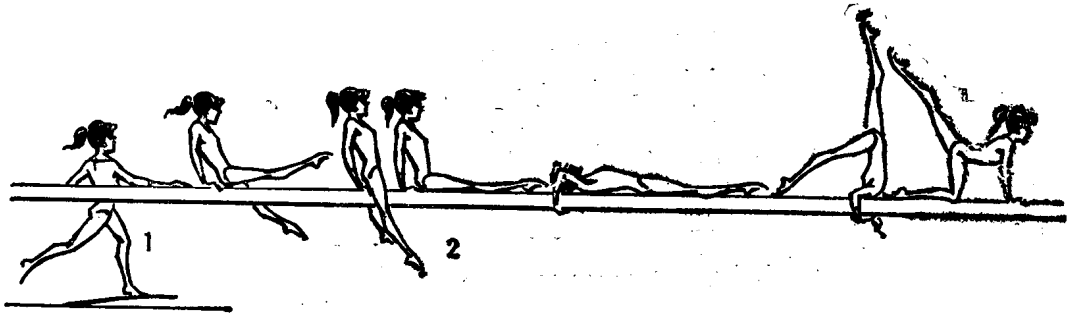
节	拍	动作说明	分值	动作错误	扣分
IV	1-4	脚蹬地，右腿后摆成手倒立 向前滚翻，接着屈右膝成跪，左腿向前滑动成纵劈叉，两手于体侧扶地，抬头挺胸，上体稍后屈	2.0	B手倒立不足1秒 A滚翻不圆滑 B纵劈叉姿势不正确	0.3-0.5 0.1-0.2 0.1-0.5
V	1-2	右腿经侧向前绕成并腿坐	1.5		
	3-4	两臂经后绕至上举，上体前屈手触脚尖			
VI	1-4	经右肩向后滚翻成右腿跪立、左腿后举的跪撑平衡	1.0	A滚翻不圆滑 B成跪撑前无直膝过程 C后举腿的脚低于肩	0.1-0.2 0.1-0.2 0.1-0.2
VII	1-2	左腿前举，经屈膝脚尖前点地起立成左腿站立，右脚尖后点地，两臂体前向内绕环至侧上举，掌心相对	0.5	跳步不轻松	0.1
	3	右脚向前一步跳起，左腿后举，左臂经侧向下绕至前举，右臂落至侧举，眼视左前方			
	4	左脚向前一步跳起，右腿后举，右臂经下至前举，左臂经下至侧举，眼视右前方			
VIII	1-3	右脚向前做并步跳，两臂侧举，接着右脚向前一步，蹬地跳起，左腿前摆做跨跳步，左臂侧举，右臂前举，左脚落地，右腿后举	0.5	A跳步不轻松 B跨跳时两腿开度不够（小于135°） C跳步腾空高度不够	0.1 0.1-0.2 0.1-0.2
	4	右脚向前一步，同时双脚起踵向左转体180°，两臂上			



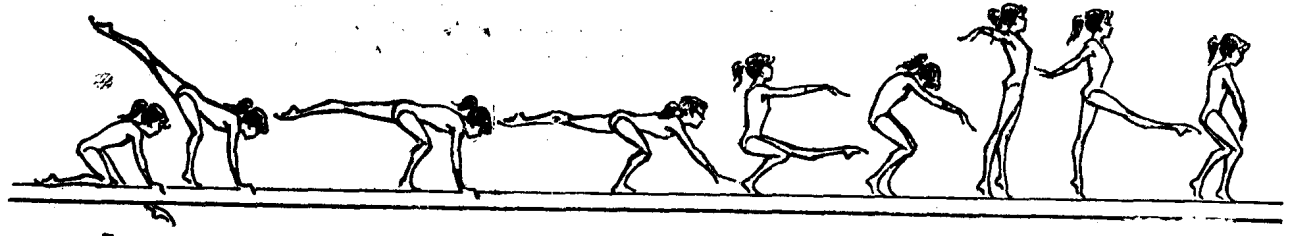


动　作　路　线　图

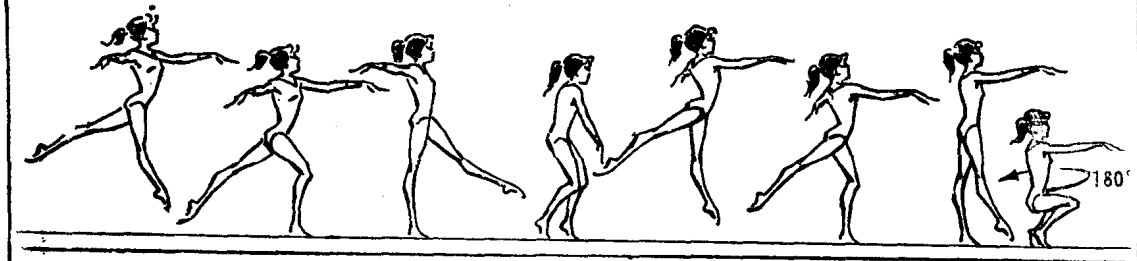
平 衡 木　器械高度：1.10米



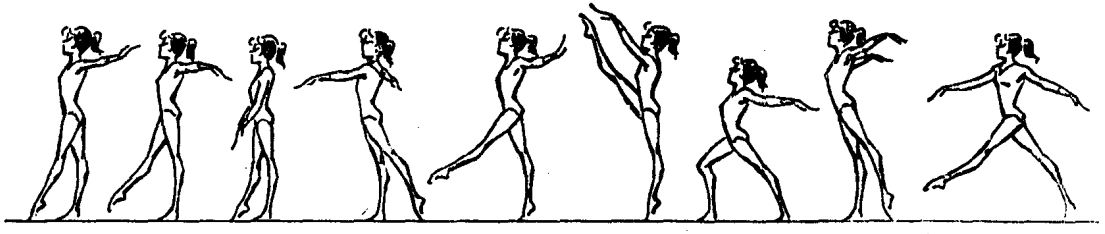
节	拍	动作说明	分值	动作错误	扣分
Ⅸ	1-4	举，掌心相对 左脚向前一步，做右腿后举的平衡，两臂侧举，手心向下	1.5	平衡时，两腿之间的角度小于135°	0.3—0.5
Ⅹ	1-4	右脚向前一步，举左腿向左做侧手翻成两脚开立，两臂侧举，掌心向下，眼视前方	2.0	A 手脚未依次支撑，并且不在一条线上	0.1—0.3
				B 节奏不好	0.1—0.3
				C 侧手翻时身体不直	0.2—0.5
				D 侧手翻时屈髋小于45°	未完成
Ⅺ	1-2	右脚在左脚前交叉，双脚起踵，向左转体90°，两臂上举	0.5	侧波浪动作不协调	0.1
	3-4	左脚向侧一步，同时向左转体90°，接着两膝由右到左依次弯屈，向左移重心成左腿直立，右脚尖侧点地，同时两臂向右经下绕至左臂侧上举，掌心向外，右臂前举，掌心向下（头向前）。			



3　　4　　5

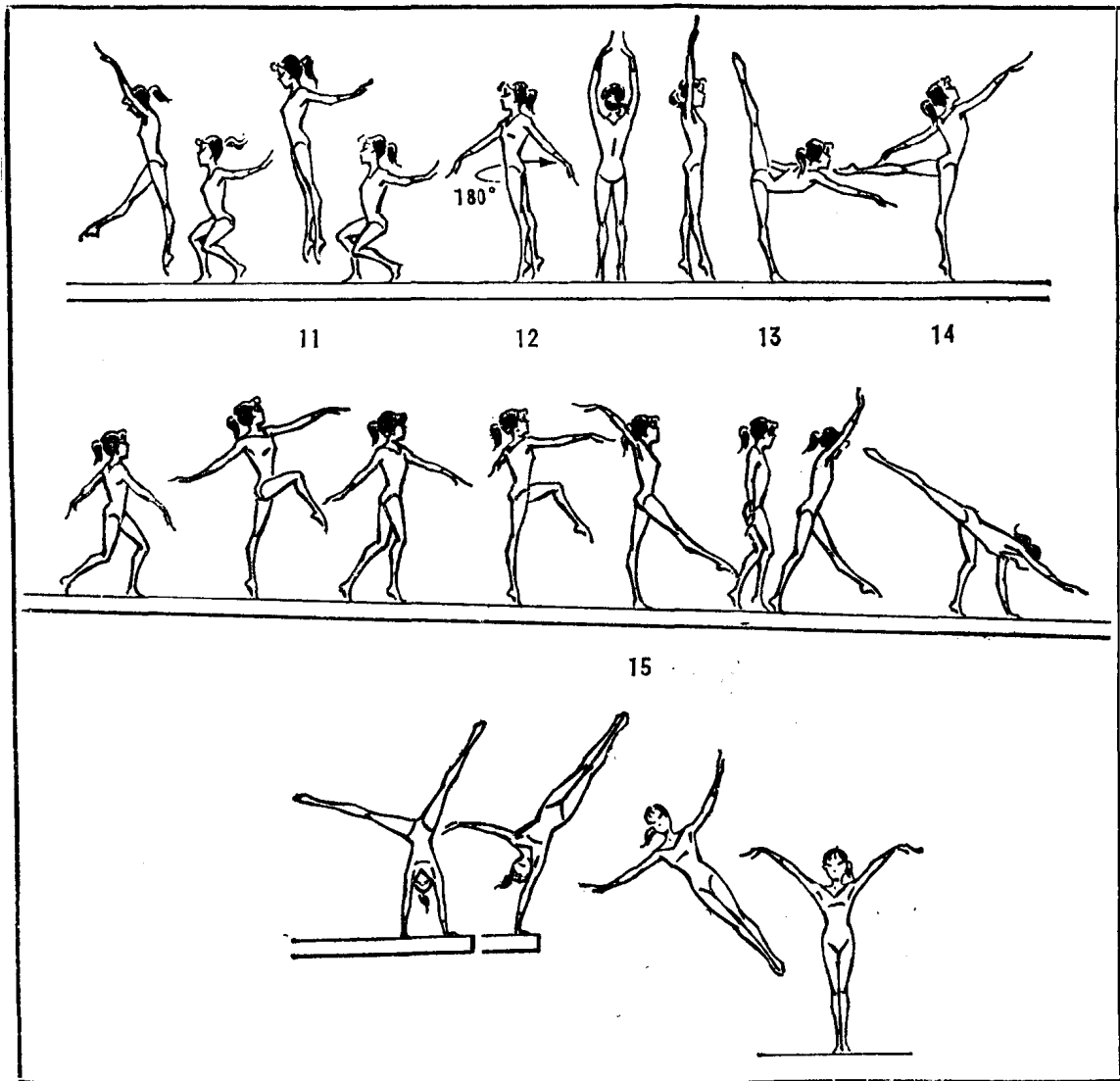


6　　7



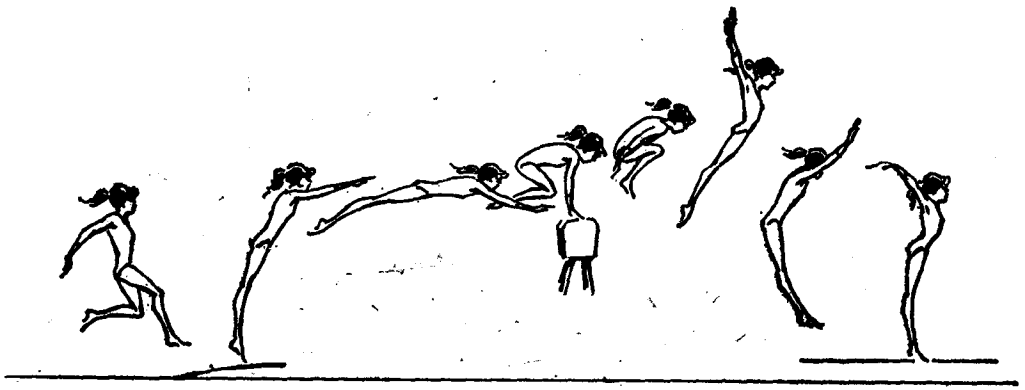
8　　9　　10

顺序	动作说明	分值	动作错误	扣分
	预备姿势：木左侧距助跳板数步站立			
1	左脚开始向前助跑三——五步，右手撑木，左脚起跳，右腿前摆成分腿坐撑	1.0	A右腿前摆时屈膝 B上木不轻松，伸髋不够	0.1-0.2 0.1-0.2
2	经右肩后滚翻成右膝跪撑、左腿后举的跪撑平衡	1.5	A动作不伸展，后滚翻成跪撑，平衡时左腿后举高度不够 B动作不连贯	0.1-0.2 0.1-0.3
3	左腿前摆接着后摆，右脚立于木上，成左腿前举的蹲立姿势	0.5	左腿后摆时脚低于臀部	0.1-0.2
4	双腿蹲立，身体做小波浪起成站立，同时两臂经体侧至侧平举	0.5	波浪动作不协调	0.1-0.2
5	右脚向前做踏点跳（分腿），两臂经体侧至左臂前举，右臂侧举	0.5	节奏不好	0.1-0.2
6	左脚向前做踏点跳（分腿），两臂经体侧至右臂前举，左臂侧举	0.5	节奏不好	0.1-0.2
7	右脚向前一步双腿蹲		转体时上体不直	0.1



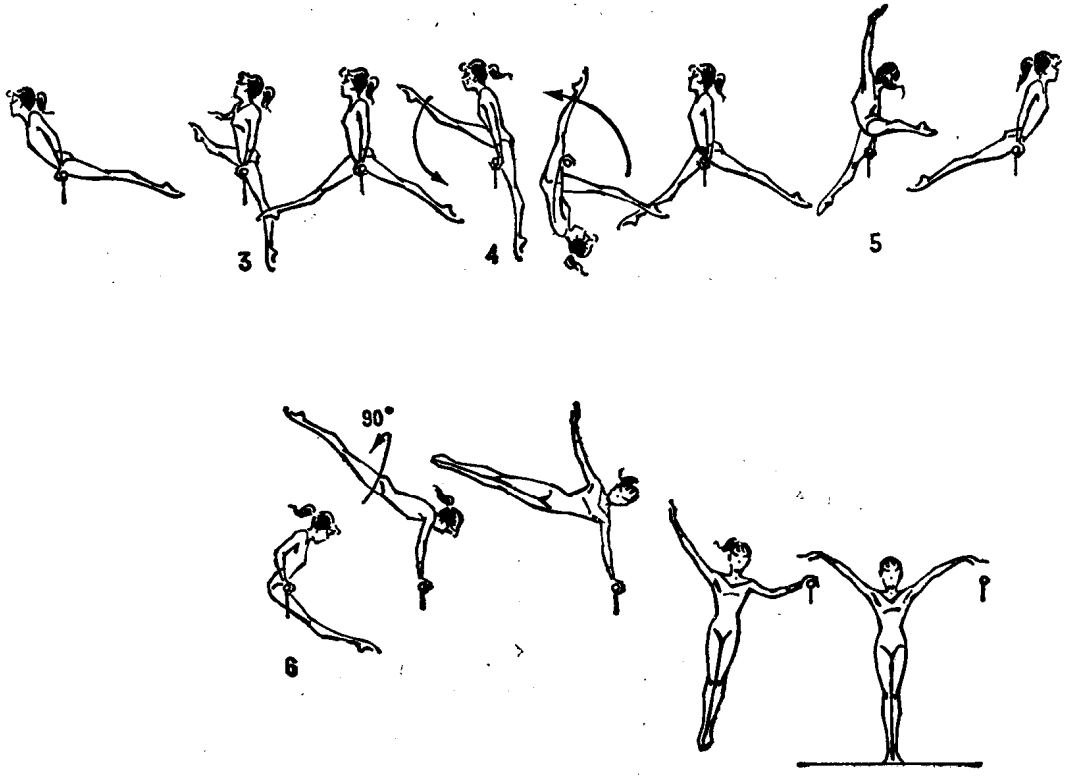
顺序	动作说明	分值	动作错误	扣分
	立，向左转体180°，同时两臂经前举翻掌（手心向上）向侧打开至侧举	0.5		
8	右脚开始向前做变换步（右、左、右）成右腿站立，左脚在后点木，两臂经体侧至左臂前举，右臂侧举		变换步的动作不协调	0.1
9	左脚向前一步，接着前摆右腿成弓箭步，同时两臂经前向上绕至侧举，接着右腿伸直成站立，左脚向后点木	0.5	弓箭步幅度不够	0.1
10	左脚向前一步蹬木，右腿前摆做投身跳成半蹲，两臂侧举	0.5	高度、远度不够	0.1-0.2
11	原地双腿跳成蹲立（右脚在前）	0.5	跳起高度不够，空中腿没有伸直	0.1-0.2
12	左脚向前一步，向右转体180°成站立，同时右臂前举经体侧至上举，左臂经侧至上举	0.5	转体时起踵不稳	0.1
13	右腿站立，左腿后举平衡，同时右臂前举，左臂侧后举	1.0	动作不协调	0.1
14	上体直立，向前做二次屈膝的弹簧步（右、左）	0.5		
15	木端侧手翻下。	1.5	A 没有依次撑木或没有依次推手	0.1-0.2
			B 并腿太晚	0.2-0.3
	注：允许改变部分动作或全套动作的方向。		C 推手不够	0.1-0.5

跳　　马　横马高度：1.10米　可用跳箱或山羊代替



动作名称	分值	动　作　错　误	扣　分
屈腿腾越	10	A 助跑节奏或姿势不好	0.1—0.2
		B 第一腾空高度不够	0.1—1.0
		C 屈腿不够	0.1—0.5
		D 分腿	0.1—0.5
		E 支撑时屈臂	0.1—1.0
		F 推手太晚	0.1—2.0
		G 腿超过支撑点以后推手	未完成
		H 第二腾空高度不够	0.1—1.0
		I 推手后展体不够	0.1—1.0
		J 落地远度不够	0.1—0.5
		K 落地不稳	0.1—0.5

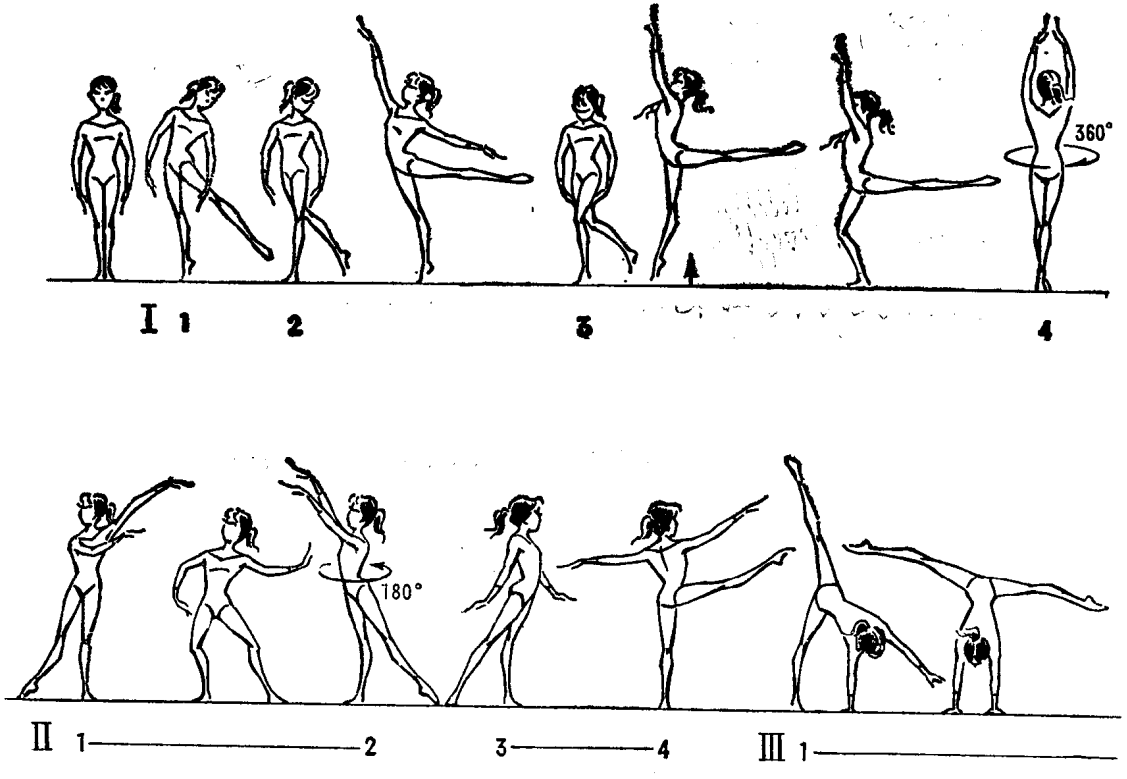
低　单　杠　器械高度：1.30米—1.50米



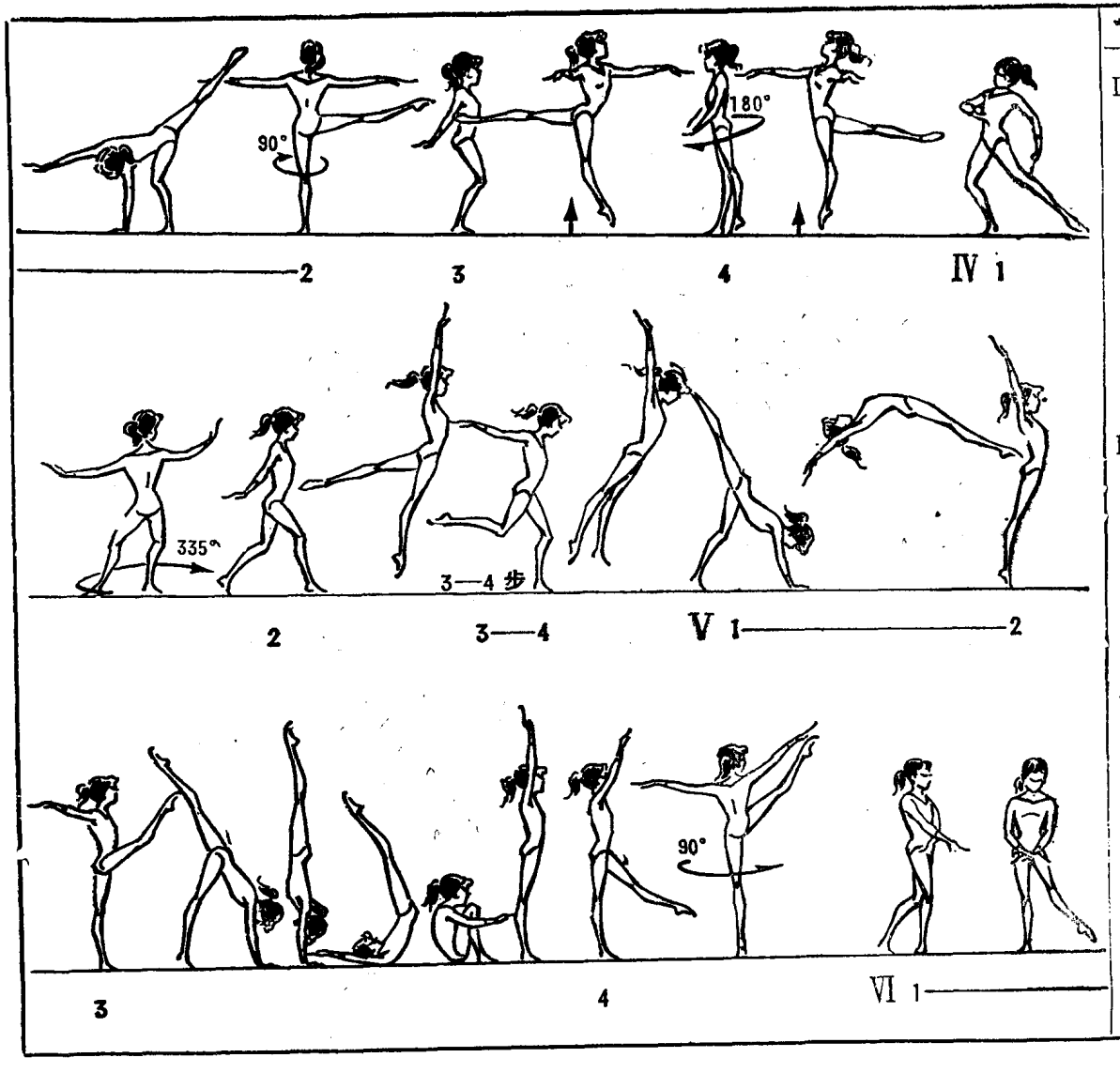
顺序	动作说明	分值	动作错误	扣分
	预备姿势：面对器械正立			
1	左腿摆动，右腿蹬地翻上成支撑	1.5	A 过于屈体	0.3
			B 没有制动腿	0.1-0.5
2	后摆支撑后回环	2.5	A 后摆与肩平	0.1
			B 后摆低于肩	0.2-0.5
			C 没有制动腿	0.1-0.5
			D 回环不圆滑	0.1-0.2
3	右腿经侧向前摆越成骑撑	0.5	摆腿同时换握不明显	0.1-0.5
4	两手换反握，骑撑前回环	2.0	A 前回环时，前跨挺身不够	0.1-0.2
			B 前回环时腿的开度不够	0.3-0.4
			C 前回环上成支撑时勉强完成动作	0.5-1.0
			D 回环时身体不正	0.1-0.3
5	向右转体180°成支撑	1.5	A 挺身不够	0.1-0.2
			B 挺身明显不够	0.3-0.5
6	后摆转体90°下。	2.0	A 后摆与肩平	0.1-0.2
			B 后摆低于肩	0.3-0.5
			C 转体过晚	0.1-1.0

二级运动员规定动作(第一套)

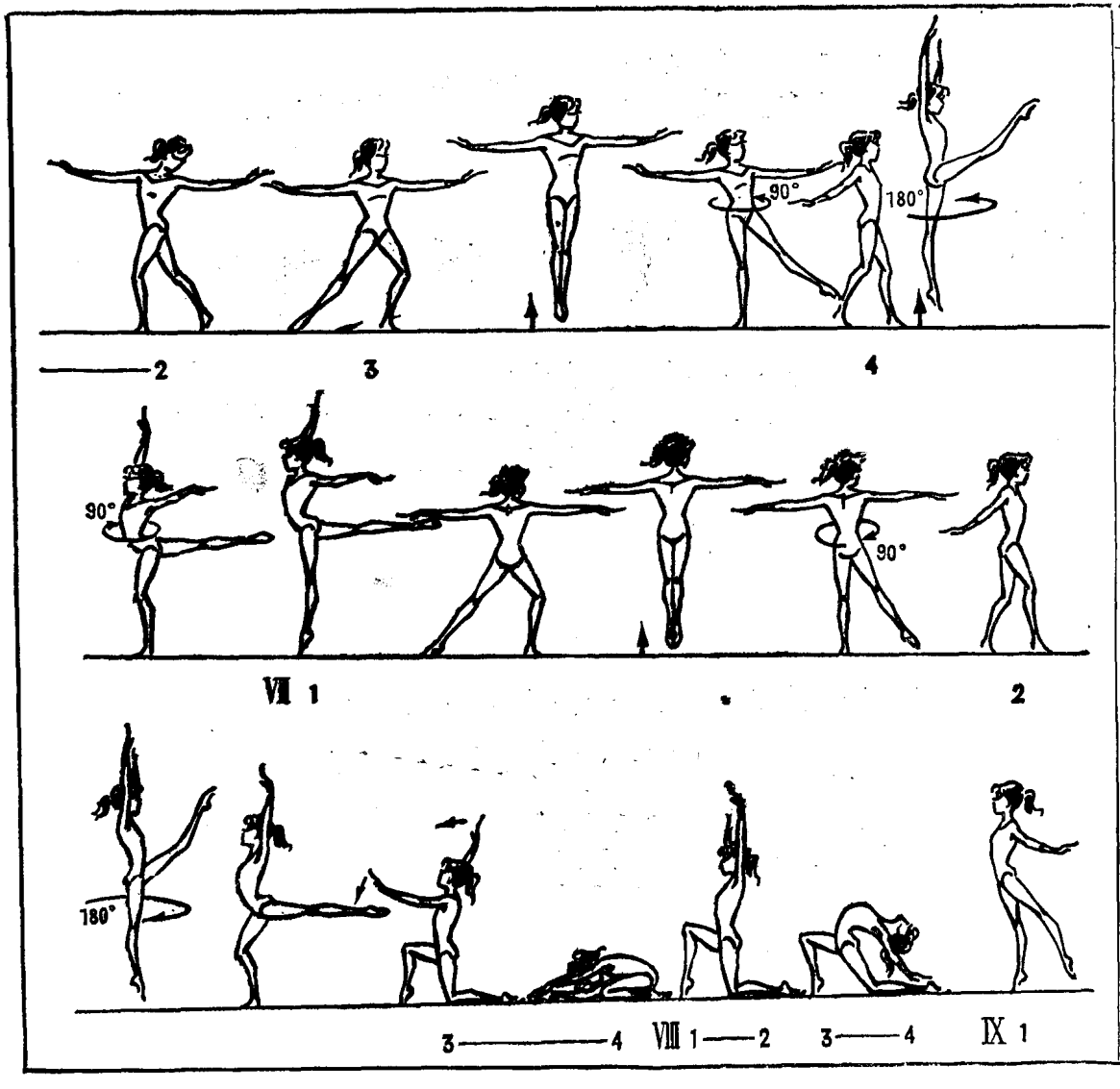
自由体操



节	拍	动作说明	分值	动作错误	扣分
Ⅰ	1	预备姿势：站立 右脚向右前方一步起踵站立，同时左腿后举，两臂侧下举，眼看左手	0.5	A 舞步动作不协调 B 转体时起踵不够	0.1-0.2 0.1
	2	左腿开始向右前方走两步成右腿直立起踵，左腿后举，同时两臂经下至右臂前上举，左臂后举，掌心向下，眼看右手			
	3	左脚向右前方走一步，右腿向右前方一步跳起，左腿后举，同时两臂经下至右臂侧举，左臂前上举，掌心向下，眼看左手，右脚落地半蹲，左腿后举			
	4	左脚在右脚前交叉，双足起踵向右转体360°，两臂上举，掌心相对			
Ⅱ	1-2	左腿站立，右腿向右一步脚尖点地，做向右侧波浪成右腿站立，左腿侧伸，脚尖点地，同时两臂向左经下绕至右前上举（右臂在上，左臂在下，掌心向下）	0.5	A 侧波浪不圆滑 B 右腿侧摆低于90°	0.1-0.2 0.1
	3-4	重心移至左脚并向左转体180°，右腿侧摆，两臂经下			



节	拍	动作说明	分值	动作错误	扣分
Ⅲ	1-2	至侧举 向右侧手翻成左腿站立，右腿侧举，两臂侧举	1.0	A侧手翻方向不正 B依次支撑节奏不好 C侧手翻时身体不直	0.1-0.3 0.2 0.1-0.3
	3	右脚向侧落地并向右转体90°，双脚跳起，左腿后举，同时两臂经下至左臂前举，右臂侧举，掌心向下	0.5		
	4	左脚向前一步并向右转体180。跳起，右腿后举，同时两腿经下至右臂前举，左臂侧举，掌心向下		A动作不连贯 B分腿跳的开度不够	0.1 0.1
Ⅳ	1	右脚开始向右后方弧形小跑四步并向右转体335°，同时右臂逐渐向侧打开至侧举，两手掌心向上	2.0		
	2	右脚向前一步跳起，左腿后举，同时两臂经下摆至前上侧举，掌心相对			
Ⅴ	3-4	向前三——四步助跑		A前手翻腾空不够高 B前手翻并腿太晚 C落地时收腹 D前手翻推手时屈臂 E助跑每多一步（不包括节奏跳）	0.1-0.3 0.1-0.2 0.1-0.3 0.1-0.3 0.1
	1-2	前手翻双脚落地，两臂上举			
	3	右（左）脚向前一步蹬地，左（右）腿后摆经手倒立向前滚翻成双腿站立，两臂上举	1.0	A手倒立过程不明显 B手倒立时身体不直 C倒立前滚翻不圆滑	0.3 0.1-0.2 0.2
	4	左脚向前一步起			



节	拍	动作说明	分值	动作错误	扣分
		踵站立并向左转体90°，右腿则摆，同时两臂向内绕至侧举			
Ⅵ	1-2	右腿在左腿前交叉，同时两臂体前交叉，掌心向下，身体向左扭转，接着左脚向左侧一步，右脚在左脚后交叉，同时两臂向侧打开至侧举，掌心向上，身体向右扭转，眼看左手		A 跳步腾空高度不够 B 单腿前摆跳起转体180°时空中转体不明显	0.1-0.2 0.1-0.2
	3	左脚向左做侧并步跳，两臂侧举，右脚落地，左腿侧下举（沿弧线进行）	0.5		
	4	接着右脚向左转90°，左脚向前一步跳起，同时右腿前摆向左转体180°，右臂经下摆至上举，掌心向内，左臂保持侧举，左腿落地半蹲，右腿后举			
Ⅶ	1	右脚向后落并向右转体90°做侧并步跳，两臂侧举，左脚落地，右腿侧下举（沿弧线进行）		A 跳步腾空高度不够 B 单腿前摆跳起转体180°时空中转体不明显	0.1-0.2 0.1-0.2
		左脚向右转90°，右脚向前一步跳起同时左腿前摆向右转体180°，左臂经下摆至上举，掌心向内，右臂保持侧举，右腿落地半蹲，左腿后举	0.5	C 成单膝跪坐时不柔和	0.1
	3-4	左腿后伸落成左膝跪立，接着重心后移成左膝跪坐，右腿前伸，上体前屈，同时左、右臂依次向前绕至体前交叉，掌心向下			
Ⅷ	1-2	重心前移上体直		A 动作不够	