

张智文 论文集

之江学院图书馆留念

张智文赠 2007.12.1



张智文教授简介

张智文教授，男，1936年6月出生，广东东莞人，共产党员。1959年毕业于华南师范学院，历任广州体育学院成人教育部副主任、主任、副教授、教授。曾兼任学院学术委员会委员、全国体育学院函授教育协作组委员、全国体育学院《体育函授》刊物编委会委员、广东成人高等专科教育教学计划评审委员会委员。广东省普通高等学院函授、夜大学教育评估工作专家组成员、担任中国国际交流出版社特约顾问编委，其政绩入选中国国际交流出版社出版的《世界名人录》大型辞书(中文版)第五卷、入选国家人事部专家服务中心出版的《中国专家大辞典》第九卷和入选香港科教文出版有限公司的《中国当代高校教授大典》。

有较高的教学、科研水平，曾撰写《我国优秀运动员训练过程成绩快速提高阶段训练学特征及其影响的研究》、《成人教育适应社会主义市场经济需求的探讨》、《优秀女子体操运动员多年训练的年龄特征及其多年训练特点的探讨》等20多篇论文在全国、省市体育刊物发表，有些论文被评为全国优秀论文、获奖论文并在报告会发言和参加全国体育学院成人《体操》教材的编写。

有成人教育管理的丰富经验，勇于探索、开拓进取、忠诚党的教育事业，积极开展成人培训、造就人才，为成教拼搏十多年，取得了卓越成绩。在上级的关心和他领导下，学院成人教育部于一九八五年获广东省高等教育局先进单位、一九九二年获国家教育委员会授予全国普通高校成人高教先进单位和一九九六年获广东省成人教育优秀单位。

张智文论文目录及说

- 1、《国家体育锻炼标准》体操评判方法……………1—5
（登载 1979 年广州体院《体育教学与训练》第一期）。
- 2、浅谈一般体操规定动作评分规则……………6—19
（登载 1981 年广州市高校体操第一期）。
- 3、体操身体训练和指标的探讨……………20—26
（登载 1982 年广州体院体操教研室内部刊物）。
（论文在 1982 年广州体院论文报告会报告）。
- 4、浅谈体操术语……………27—30
（登载 1983 年广州市高校体操第三期）。
- 5、竞技体操术语的分类及应用……………31—37
（登载 1985 年广东体育科研所《广东体育科技》第二期）。
- 6、广州体育学院函授发展之我见……………38—39
（登载 1989 年广州体院《体育教学与训练》第二期）。
- 7、我国优秀运动员多年运动训练过程成绩快速提高……………40—48
阶段训练学特征及其影响的研究
（登载 1991 年安徽体育科技第三期，该论文在 1991 年全国学校体育
训练研究会报告，并录为优秀论文，1992 年在广州体院论文报告会报告）。
- 8、关于《国家体育锻炼标准》中增设体操项目的探讨……………49—50
（登载 1991 年广州体院体育教学与训练第四期。该文在 92 年广东
第三届学校体育卫生论文报告会报告并获 1992 年国家体委群体司颁发
全国群众体育工作理论研究会报告证书）。

- 9、我国优秀运动员基础训练阶段影响因素的探讨……………51——54
（登载 1991 年广州体院学报第二期）。
- 10、粤港澳地区体育函授课设置与函授改革的探讨……………55——58
- 11、广州体院成人教育简介……………59——61
（登载 1992 年全国体院《体育函授》第三期）。
- 12、影响体操选手赛前心理状态的因素与赛前心理训练的探讨…62—67
（登载 1993 年广州体院学报第三期。该文被中国人民大学报刊资料复印中心体育月刊 1993 年第 10 期索引录用）。
- 13、优秀女体操运动员多年训练的年龄特征及其……………68——70
多年训练特点的探讨
（登载 1993 年全国体院《体育函授》第四期。该文在 1995 年全国学校体育教学学术论文报告会报告并获二等奖）。
- 14、为四化建设培养合格的体育人才……………71——73
（登载 1995 年全国体院《体育函授》第一期，入选改革与发展文汇丛书编委员出版的《走向新世纪》一书。编号：F16-032）。
- 15、成人教育适应社会主义市场经济需要的探讨……………74——75
（登载 1995 年全国体院《体育函授》第一期，入选改革与发展文汇丛书编委员出版的《走向新世纪》一书。编号：F16-039）。

张智文与他人合作的论文、教材

- 1、巩固成绩找出差距，努力赶超体操国内先进水平……………
(登载 1975 年广东省体委教研室《体育技术资料(2)体操》，张智文任科研组长并执笔)。
- 2、美国体操队访穗表演的技术调查报告……………
(登载 1977 年广东省体委教研室《体育技术资料(2)》，张智文任科研组长并执笔)。
- 3、朝鲜民主主义人民共和国体操队在广州表演的技术点……………
(登载 1977 年广东省体委教研室《体育技术资料(2)》，以上三篇文章是由省体委教研室金科长、王文华同志负责组织)
- 4、《国家体育锻炼标准》体操教学参巧资料……………
(1977 年广州体院出版教材，张智文任写作组长)。
- 5、关于学校课余体育训练体系评估的研究……………76—81
(登载 1990 年安徽体育科技第二期。庄弼为第一作者，张智文为第二作者。该文在 1990 年全国学校体育训练研究会报告)。
- 6、对我国现行传统项目学校课余训练现状的调查与研究……82—100
(登载 1990 年安徽体育科技第一期。张智文参加写作。该文在 1990 年全国学校体育训练研究会报告，并评为优秀论文。)
- 7、适应市场经济需求，加快发展体育成人教育……………
(登载 1995 年广州体院学报第四期。邵乐辉为第一作者、张智文为第二作者并提供论文素材)。
- 8、全国体院成人教育《体操》教材……………
(人民体育出版社 1996 年 9 月第一版，张智文编写部分章节。)

9、从江门赛区（体操）看到的几个问题……………101——107

（登载 1978 年广州体育教学与训练第二期。广州体院体操教研室署名。张智文任课题组长。）

10、成人高等体育专业体操教材……………

（1987 年广州体院函授进修部出版，张智文编写体操术语、体操比赛组织与规定动作等章节。）

11、体操教学问题与解答……………

（登载 1990 年全国体院《体育函授》第三期，张智文为第一作者。）

12、函授体操教学管理条例草案……………

（登载 1991 年全国体院《体育函授》第三期。张智文等人撰写。

13、编排徒手操的原则……………

（登载国家教委、国家体委主办，1991 年学校体育第一期。

张智文为第一作者（普及文章）。

说明：由于篇幅所限，这里只复印《关于学校课余体育训练体系评估的研究》、《对我国现行传统项目学校课余训练现状的调查》、《从江门赛（体操）看到的几个问题》等三篇论文。

《国家体育锻炼标准》体操动作评判方法

张 智 文

目前，我省中小学对《国家体育锻炼标准》体操动作采用的评判方法不一致。有人主张按照国际体操规则和体操裁判方法进行评分；有人则主张采用观察考核方法进行评判。我个人认为前一种方法较为复杂不易推广，后一种简单易行，但不够确切。那么，采用什么方法较好呢？这个问题值得我们体育教师讨论、研究。

现在，我根据1965年我国体操竞赛规则精神和中小学实际情况，谈谈对这个问题的个人看法，供大家参考。

一、体操规定动作的特点是：稳定、准确、连贯、有节奏和优美。在测验时要全面注意这些特定要求。既要达到规定的数量，又要认真注意动作的质量。

二、体操规定动作的质量是从多方面衡量的。最主要的是从动作姿态和完成技术两个方面去评定。所以，在做动作时，出现姿态错误和技术缺陷均要减分。姿态错误是指身体部分的姿势不好，姿态不够优美、动作停顿和碰器械等。技术的缺陷是指完成动作的方法有缺点等。例如：做技巧侧手翻，出现臂屈、腿屈、收腹、钩脚尖等算是姿态的错误。肩角较大、夹腿、手脚落地时支撑点不在一直线上等算是技术上的错误。以上两种错误按程度来分可分为轻微错误、显著错误、严重错误。轻微错误是指与正确完成动作出入不大，如臂、腿微屈（未超过 30° ）和钩脚尖等。显著错误是指完成动作出入较大，如臂、腿弯屈 30° — 45° 等。严重错误是指与正确完成动作出入很大，已接近未完成动作，如臂、腿弯屈在 45° 以上，或两脚分开40厘米以上等。

《国家体育锻炼标准》体操动作数量不多，根据这个特点错误减分比规则减分应重一些。减分标准定为：显著错误减0.8分，严重错误减1.5；轻微错误可不扣分，因为《国家体育锻炼标准》是群众性的，要求不必像体操竞赛那样严格。

支撑跳跃一个动作的分值为10分，因此，减分应重一些：显著错误减1分，严重错误减2分。

一套动作的最高分均为10分（为了简化评分手续，单个动作不定分值。）根据目前中小学实际情况，及格标准定为8分较为适宜。有些学校把锻炼标准测验和体育成绩考核结合进行，那么体育成绩的及格标准应低于《国家体育锻炼标准》及格标准，一般定为6分—7分为宜。

三、确定未完成动作。确定未完成动作（即失败动作），要根据图解、说明和该动作的性质来决定。不按照图解、说明或改变动作性质的，无论提高或降低动作的难度均以未完成动作论。例如：规定前滚翻的动作而做了倒手翻，则当作未完成动作。

有时一个动作可能由几种方法来完成，这时就要看采用的方法有无改变动作本身的性质。例如：技巧前滚翻，可以蹬地之后立即屈腿团身前滚翻来做；也可以蹬地时伸直两腿，当肩背着垫时才屈腿团身前滚。这两种方法均可以做前滚翻，均应判为完成动作；而假若用分腿来做，则应判为动作失败。

四、帮助：借助外力（人或物的助力）完成动作则算动作失败。例如：双杠前滚翻成分腿坐，如果用入帮助完成或借助两脚蹬杠来完成，则判为未完成动作。

五、附加动作。在规定动作试做中，不允许加入任何规定动作以外的动作，那怕是一次摆动也是不允许的，凡是增加了多余的动作就算是附加动作。附加一个动作可判为一次严重错误。若是做动作过程中身体局部出现了多余的动作而且动作范围很小，又不是结束姿势后或为了完成下面动作有意识地要做多余动作，不算附加动作。例如：做前滚翻成直角坐，两臂侧平举，经上举然后体前屈两手触脚尖，则不算是附加动作。有些动作为了增加美的效果而做了一些徒手动作，也不能算是附加动作。如外侧坐一臂侧平举。

六、一套动作要求连贯起来做。如果动作之间停顿较长，破坏了整套动作的节奏，可判为一次严重错误。做动作时碰器械、跌倒、掉下均判为一次严重错误。

七、一套动作有未完成或漏做动作则判为不及格。补测时，应补测全套动作。

八、在评判体操动作时，应着重观察严重错误和未完成动作，并划分严重错误与未完成动作的界线。本文为此特附严重错误与未完成动作表，供参考研究。

九、评分。两个教师或两个以上教师进行评分时，可采用协商的办法评出最后得分。亦可以采用体操竞赛评分方法：

两个裁判员——取其平均数。

三个裁判员——删去最高和最低分取中间的分数的。

四个裁判员——删去最高和最低分数取其中间两个分数的平均数。

为了简化评分手续，可以删去规则规定的有效评分之间的差额的条款。

十、在评判体操动作时，最好事前召开评判会议，统一动作要求，根据实际情况和体操规则精神研究评判方法和扣分标准。

《国家体育锻炼标准》
体操动作严重错误与未完成动作表

目项	动作名称	严重错误	未完成动作
技	前滚翻	1、前滚时偏出正确方向45°—90°。 2、前滚时严重不协调。 3、滚翻时用头顶支撑。	√1、接近蹲立或蹲撑时附加支撑。 2、不能还原成蹲立或蹲撑姿势。
	后滚翻	1、后滚时偏出正确方向45°—90° 2、后滚肩胛着垫时，腿向上伸。	1、用单肩进行滚翻。 2、不能还原成蹲立或蹲撑姿势。 3、后滚时附加支撑。
	鱼跃前滚翻	1、严重打背现象。 2、前滚时偏出正确方向45°—90°。 3、跃起时严重屈腿。 4、手没有撑地就滚翻。	√1、没有鱼跃动作。（脚没有离地，手已经支撑垫上。） 2、不能还原成蹲立或蹲撑姿势。 3、前滚时附加支撑。
	侧手翻	1、屈腿30°—45°。 2、翻转时明显停顿。 3、进入分腿手倒立时，夹腿（两腿没有打开） 4、支撑时手或脚偏离直线20公分。 5、肩角较大。	1、跃起做的侧手翻。（即两脚离地后手才支撑） 2、身体明显收腹。 3、身体偏离垂直面45°。（出现腿横扫的现象） 4、单臂倒立掉下（翻转力量能够） 5、腿屈45°以上。
	腕跳起	1、脚尖严重按垫。 2、有前、后倒的现象。	1、没有跳起，或单脚起跳。 2、脚还未有站稳就跌倒。
巧	挺身跳	1、收腹或屈腿、分腿较大。	1、没有跳起。 2、分腿、屈腿、收腹很大。
	肩肘倒立	1、倒立时严重收腹（约30°以上）。 2、倒立时严重屈腿。（30°—45°） 3、停止时间不到一秒钟。	√1、倒立时收腹或屈腿45°以上。 2、没有停止时间。 3、先用屈腿后伸直腿的方法做倒立。
	竖叉 (纵劈腿)	1、两腿中间离地10公分。	两腿中间离地10公分以上。

项目	动作名称	严重错误	未完成动作
单杠	骑撑后腿向前摆越转体90°挺身下。 (或前腿向后摆越转体90°挺身下)	1、明显收腹(约30°以上)和腿屈45°以上 2、明显擦杠。 3、转体超过45°—90° 4、着地时一手或两手撑地或手脚同时着地。	✓ 1、转体超过90°以上。 2、除脚掌外,身体任何一部分先着地。 3、没有挺身动作。(收腹45°以上)
	骑撑后倒单挂膝上	1、多摆一次。 2、挂膝时脱腿,再挂。 3、摆动腿屈腿45°以上。	✓ 1、依次用力上成支撑。 2、动作停顿,明显地用力上成支撑。 3、摆动腿触及地面。
	跳起成屈体悬垂	1、屈腿45°以上。 2、多做一次。 3、两脚擦杠。	1、蹬地后上不成悬垂。
	骑撑前腿向后摆越成正撑	1、过杠时,屈腿45°以上。 2、明显擦杠。 3、屈臂45°以上。 4、严重收腹。	1、越杠时跌下成悬垂。 2、摆越时、脚踏杠。
	正撑前翻下	1、开始前翻时,屈腿45°以上。 2、翻下时成仰卧悬垂姿势。 3、脚先下地,然后跌倒。 4、一手或两手撑地或手脚同时撑地。	✓ 前翻下不来。 (屈体支撑在杠上)
	单足蹬地翻身上成支撑	1、正撑时屈臂或收腹(30°—45°)。 2、屈腿45°以上。 3、严重不协调。 4、翻上时离杠。	✓ 1、没有上成支撑。 2、有回环现象。(虽然有支撑但很快就掉下)。
双杠	杠端跳起成分腿骑坐	1、起跳转入支撑时明显屈臂。 2、屈腿45°以上。	✓ 1、依次分腿成骑坐。 2、分腿挂杠悬垂然后转成支撑。
	外侧坐向前跳下	1、明显收腹(30°—45°) 2、跳下时在空中失去平衡。 3、脚先下地,然后跌倒。 4、下地时一手或两手撑地或手脚同时撑地。	1、腿没有摆起就跳下。

项目	动作名称	严重错误	未完成动作
双杠	分腿骑坐前进	1、后摆并腿时屈腿45°以上。 2、明显收腹。(30°—45°)。 3、骑坐时明显屈腿或用力打杠。	1、后摆时严重屈腿并利用膝盖或脚尖蹬杠来完成。 2、依次分腿成骑坐。
	前摆挺身下	1、下地时明显收腹或屈腿(45°以上) 2、失去重心,有跌倒现象或擦杠。	1、除脚掌外,身体任何一部分着地。 2、没有前摆动作。 3、身体碰杠,失去平衡。 4、没有挺身动作(45.以上)
	前滚翻成分腿骑坐	1、前滚翻臀部稍低于杠。 2、腿用力打杠。 3、严重不协调。 4、严重屈腿。(45°以上)	1、前滚翻时撑杠过迟造成身体仰卧。 2、臀部和身体大部分在杠下。 3、借助两腿蹬杠来完成。
	支撑后摆挺身下。	1、后摆时,身体与杠面平高。 2、严重屈服(45°以上)。 3、明显收腹(30—45°)	1、腿部或脚尖碰杠。 2、没有挺身动作。(45°以上) 3、没有后摆动作。
	外侧坐向内转体90°下	1、屈服45°以上。 2、明显收腹(30°—45°)。	1、没有后摆就跳下。 2、没有转体。 3、没有挺身动作(45°以上)
	外侧坐向右(左)越两杠挺身下	1、臀部擦杠。 2、下法时明显收腹(30°—45°)或屈腿。(45以上)。 3、脚先下地,然后跌倒下地时一手或两手撑地,或手脚同时撑地。	1、两腿依次过杠。 2、越杠时臀部碰杠滑下。 3、没有挺身动作。(收腹45°以上)
支撑跳跃	分腿腾越(横箱、山羊纵箱) 注:纵箱箱面中间划一白线。箱头为远端,箱尾为近端。 	1、明显屈腿。 2、落地时撑地,跪坐或其他跌倒。 3、几乎没有第一腾空。 4、第一腾空时脚尖低于箱背。(纵箱) 5、第二腾空很低。 6、手触及白线(纵箱) 7、依次支撑。 8、着地后又触及箱。	1、一手支撑。 2、屈腿45°以上(腾空时) 3、除脚掌外身体任何一部分着地。 4、近端支撑(纵箱) 5、臀部坐马、碰马。 6、没有挺身动作。(收腹45°以上) <i>30°时,腿不直,不直下(每步)</i>

于促进竞技体操各项目技术的发展，它可根据各类不同性质动作技术，创造难度动作。2、有利于合理的安排教学顺序和选择多种教学手段。按动作的内在联系安排教学进度，提高教学质量。3、有利于确定动作技术和结构的不同和不同之处，便于竞赛、训练中选择和编排各组难度，促进各项的训练，提高训练水平，发展难度动作。4、有利于正确分析各类动作的技术原理及特点，使我们在教学训练中简单确切的告诉学生，使其更快的掌握技术。

本文仅是对竞技体操动作分类的初步调查与分析，关于竞技体操各类动作技术特点和分类设置有待今后进一步研究。

浅谈一般体操规定动作评分规则

广州体院 张智文

前言

目前，国际体操评分规则由于经常变动，造成印发困难。广大体育教师很少得到规则进行学习。即使有了规则，由于规则分男子和女子规则，册子厚、条文多、互不通用，给基层体操竞赛带来了许多麻烦。规则适用于自选动作和10个以上为一套的规定动作的大型体操赛、市级测验等等。对于一般规定动作的评分，采用国际规则较为困难。国际比赛多是高级优秀运动员，动作质量好、难度大，比赛是争几分之争，评分规则和分较松。例如：一套规定动作由五个动作组成（每个扣0.5分共扣3分），

二个显著错误(每个扣0.3分共扣0.6分)就可扣0.4分。

规则有些条文写得不够清楚、不够简要、麻烦和不易理解。例如规则规定从器械上掉下来只扣0.5分。这条规则显然是不够合理，因为，掉下来会出现姿势错误，也要扣分和分；最少也得扣0.1分，加上掉下来0.5分则最少要扣0.6分以上。又见规则漏做无分位动作或分位在0.5分以下的动作的扣分办法。规则规定在帮助下完成动作应按动作难度程度扣0.5至0.7分。这条规定适合于自选动作、大型比试的规定动作，对一般规定动作比试则不太适合。一般比试的规定动作给予帮助则应按未完成动作扣，扣去其分位甚。规则规定：规定动作和连接动作的方向，而运动员从反方向做，只得此动作分位的一半。但没有分位的规定动作，从反方向做，则没有说明。还有其它一些问题，这里不一一列举。

由于国际规则存在一些问题，又不大符合我国基层实际。所以，一般体操比试，往往也要根据国际评分规则精神，制定相应的细则。即使省级比试，也不是完全套用国际规则。例如：男子二、三级跳马评分，国际典型错误栏内没有规定脚过马才推手算动作失败等。

由于上述种种原因，我考虑有必要写一些符合我国基层体操比试的评分规则，供一般体操评分之用。

所谓一般体操规定动作的比试，是指以五个至七个低难度动作编成一套动作的群众性基层体操比试。

制定一般体操评分规则的建议

1. 根据79年国际(男、女子)规则和65年我国体操规则精神, 取其长处, 综合制定。

2. 结合实际情况, 一般体操比富多以五个左右低难度动作组成一套动作, 因此扣分应严一些。

错误类别	国际体操评分规则 扣分	一般体操评分规则 扣分
轻微错误	0.1 — 0.2分	0.1 — 0.2分
显著错误	0.3 — 0.4分	0.3 — 0.5分
严重错误	0.5分或0.5—0.7分	0.6 — 0.8分

采用这些扣分标准一般是符合实际的。例如, 一套动作出现如下错误, 应扣的分数:

三个严重错误(扣2.4分)一个显著错误(扣0.5分)二个轻微错误(扣0.4分)最后得分: 6.7分。

四个严重错误(扣3.2分)一个显著错误(扣0.5分)最后得分6.3分。

二个严重错误(扣1.6分)二个显著错误(扣1分)获得7.4分。

三个显著错误(扣1.5分)二个轻微错误(扣0.4分) 得8.1分。

一个严重错误(扣0.8分)一个显著错误(扣0.5分)一个轻微错误(扣0.2分)最后得8.5分。

一个显著错误(扣0.5分)三个轻微错误(扣0.6分) 得8.9分。

3. 据了解一些国家(如日本等国), 为了提高动作质量或普及基层, 根据国际评分规则精神, 结合实际情况而制定特定的规则。

一般体操评分规则的优点

1. 结合基层实际，男、女子体操比赛均可采用。
2. 条文较简扼要，动作错误一般分三类进行扣分，並列表说明，便于裁判学习和记忆。
3. 规则不但适用于比赛，而且也适用于教学考核。
4. 规则还制定单个动作的评分标准。

一般体操评分规则

第一章 裁判员及其职责

一、裁判长

1. 领导裁判组进行工作。组织学习规则，观察运动员练习，研究技术规格，统一评分标准，进行裁判学习。

2. 及时向教练员、运动员解释动作评分标准，并征求意见。

3. 当评分出现问题或超过有效分差额时，可以召集裁判员进行协商，必要时请总裁判协助解决。

4. 用绿色信号(旗或灯台)示意运动员试做开始，并核对运动员的姓名、号码。成队的评分结束时，用红色信号示意此项比赛结束，并核对成绩，在记录单上签名。

5. 裁判长应客观地进行评分，如发现裁判员评分不公、不持的现象，应召集有关裁判员进行磋商和纠正错误的评分。

6. 检查器械安装情况。

7. 宣布最后得分。分让四周观众看清楚。

8. 在每一场比赛的第一个运动员试做后应评分正常，评分

间距没有超出规定，就不应会商（即碰头会）

二、裁判员。

1. 评分要严肃、认真、公正、准确、迅速。认真执行大会和裁判组的各项规定。

2. 参加裁判学习和实习评分。

3. 对裁判长的不公正态度，有权书面上诉比室领导核办。

三、裁判组成员（国际规则是四个裁判员，一个裁判长）。

裁判组由裁判长一人，裁判员二至四人，记录员一人组成。

裁判员不够时，裁判长可由裁判员兼任。

四、总裁判与人员职责（略）见国际规则。

第二章 规定动作的编制和评分。

一、规定动作由竞赛的主办单位编制。

二、根据完成动作的姿势和技术进行评分。姿势错误是指运动员脚、腿、头、臂、手和身体姿势不好、倾斜和碰撞器械、地面不够等。技术缺陷是指完成动作时技术不合理，动作规格不够等。例如树立不直或肩前探，鱼跃前滚翻腾空过低、双杠完成前摆向内转体 180° 下，撑棒后身伸低于杠水平。

三、为了准确的评分，把整套动作分为若干个分或若干组，按各部分或各组动作的不同难度确定分值。

四、必须完成挥圈解说时方向、路线等做，否则减分。

注：规定左腿做的动作用右腿去做，也是改变动作方向。

第三章 评分

一、成套动作的开始和结束即为评分的开始和结束。

二、每套动作的评分是由0分至10分，由0.1分起。（扣小数一位的分）

三、最后得分按下列方法确定：

1. 四个裁判员——删去最高和最低分教，取其中间两个分教的平均分。如：9.20；9.30；9.30；9.20，最后得分为9.25分。

2. 三个裁判员——删去最高和最低分教，取其中间的一个分教。如：9.10，9.20，9.30，最后得分9.20分。

3. 二个裁判员取其平均分。如：9.1，9.2，最后得分9.15分。

四、两个中间分差距的规定

有效分	中间分差距 不得超过	有效分	中间分差距 不得超过
9.55—10分	0.2分	6.50—7.95分	0.5分
9.00—9.50分	0.3分	6.45—4.00分	0.8分
8.00—8.95分	0.4分	4.00以下	1分

注：从8分至10分中间分差距不得超过的分教，比国际规则松一些，主要考虑基层裁判水平不高的问题。如果重评太多，会影响评分的速度。

当两个评分之间的差距超过上述范围时，裁判长应召集裁判员进行协商。调整分教后，再评分一次。

五、确定有效相差分的办法：

1. 四个裁判员时看两个中间分教之间的差距，然后对照上述表内的规定。确定评分是否有效。