



1900

# 技巧运动竞赛規則

中华人民共和国体育运动委员会审定

—1960年—  
**技巧运动竞赛规则**

中华人民共和国体育运动委员会审定

人民体育出版社

統一書號：7015·10名

# 技巧運動競賽規則

中華人民共和國體育運動委員會審定

\*

人民體育出版社出版·北京體育館路·

(北京市書刊出版業營業許可證出字第 049 号)

北京崇文印刷廠印刷

新華書店北京發行所發行

全國新華書店經售

\*

787×1092 1/64 60千字 印張3<sup>40</sup>/<sub>64</sub>

1957年8月第1版

1960年8月第4版

1960年8月第6次印刷

印數：85,001—130,000

定價〔7〕0.38元

\*

封面設計：喜 棟

## 目 录

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 第一章 竞赛通则及评分方法.....  | 1   |
| 第二章 自选动作的编排与评分..... | 27  |
| 第三章 裁判人员及其职责.....   | 58  |
| 第四章 场地设备.....       | 64  |
| 自选动作难度分类表.....      | 71  |
| 一、自由体操.....         | 71  |
| 二、单人项目.....         | 100 |
| 三、混合双人项目.....       | 130 |
| 四、男子双人项目.....       | 166 |
| 五、团体项目.....         | 200 |

# 第一章 競賽通則及評分方法

## 第一條 競賽性質

一、個人競賽：以個人為競賽單位，成績算是個人的，並在競賽會中確定其名次。

二、成隊競賽：以隊為競賽單位，成績算是全隊的，並在競賽會中確定其名次。

三、個人與成隊競賽：運動員的成績算是個人的，也算是全隊的，並在競賽會中確定其名次。

注：競賽性質由競賽規程規定。

## 第二條 競賽項目

一、男子單人項目。

二、女子單人項目。

三、男子雙人項目。

四、女子双人項目。

五、男女混合双人項目。

六、男子团体項目：三人或四人。

注：每个竞赛参加者，除了参加自己所选择的項目之外，必須做自由体操。

### 第三条 竞赛种类

技巧竞赛分为有分类等級和无分类等級的两种：

一、有分类等級的竞赛会，举行时必须符合国家所公布的等級規定动作和竞赛規則。

二、无分类等級的竞赛会，項目和內容由竞赛規程决定。

### 第四条 竞赛規程

一、竞赛規程应預先規定：竞赛会的目的和意义，举办的領導机构，竞赛性質、項目和內容，参加的人数，評定名次的規定和奖励，竞赛的时间 and 地点，抽签日期和报名单递交的日期和样式。如有自

选动作应与报名表同时送交大会。

二、更換隊員：只限已經報名的預備隊員（有否預備隊員由規程規定），更換必須在競賽會開始前進行。

三、競賽規程至遲應在比賽前3個月公布。

### **第五條 運動員的年齡分組**

一、按年齡分組：17歲以下為少年組，17歲以上為成年組。

二、雙人和團體項目的參加者，應是同一年齡組的運動員，如在成年組的比賽中，有一或二或三人是少年組的運動員，則他們中任何一人與成年組中年齡最小的一個相比較，年齡相差不能超過一歲。

注：計算年齡時，以出生的年代計算，如1960年計算17歲以上者，應是1943年及1943年以前出生。

三、成年組的運動員不允許參加少年組的競賽，少年組的運動員亦不應參加成年組的競賽。但在特殊情況下，如果有醫

生、教練員和地方體委的同意，少年組的運動員可以和成年人一起競賽，但是在這種情況下，他們就再沒有權利同時參加少年組的競賽。

## 第六條 運動員的服裝

一、男子：背心、褲叉（或體操褲）和體操鞋（或技巧運動用的靴子）。

二、女子：體操服和體操鞋

注：參加各項競賽時可以赤腳，但雙人、團體項目的運動員必須一致。

三、運動員的服裝須合身整潔。

四、同一隊的運動員，須穿著統一的服裝，佩帶統一的標志。

## 第七條 舉行競賽會的規定和條件

一、競賽的時間：運動員一天不超過四小時的競賽，在規定動作和自選動作競賽之間，應有休息時間。每一項目應先競賽規定動作，再競賽自選動作。

二、各隊出場參加競賽的先后次序應

在競賽前抽籤決定，或由大會預先排定。

三、各單位運動員出場的次序，由各單位自行決定，但競賽時應將名單交記錄處登記。

四、試用器械和場地：至遲應于競賽前一天讓運動員試用競賽時所使用的器械和場地（在試用場地和器械時，裁判組可實習評分），在個別情況下，經裁判組同意後，可在競賽過程中試用場地。

五、成隊競賽每人只可參加一個項目和一個級別，個人競賽可以參加幾個項目，但必須是同一級別。

六、雙人和團體的競賽，均為隊的競賽。因此，在一個項目中運動員只能參加一個隊出場競賽（例如在男子雙人項目中，甲和乙兩人組成一隊，則在該項競賽中，甲和乙不得再和其他人組成另一隊）。

七、在競賽開始前有準備活動時間，同時在每套動作開始前也有3—5分鐘的准

备活动和試用場地時間。

### 第八條 意見

在競賽進行中對評分所發生的問題如有意見，須於事情發生後及時通過本單位的領隊或教練，向大會或總裁判提出，如不按时提出，可不受理。

### 第九條 重做

一、規定動作除自由體操外，如果運動員不滿意第一次的試做，在示分前，他可以舉手請求做第二次，以重做的評分為最後成績。

二、自選動作，在每個項目中只有一次試做機會。

### 第十條 評分開始與結束

一、做自由體操、雙人項目與團體項目時，運動員從做第一個動作開始即開始評分；做單人項目從運動員的手或腳接觸場地開始即開始評分。

註：單人項目如第一個動作在助跑道上開始，結束

時落在場內，該動作予以評分。

二、運動員做完動作後，採取便利的方向面向裁判長“立正”，站定以後，評分即結束。

### 第十一條 音樂伴奏

自由體操的規定和自選動作必須要有音樂伴奏，否則，各減去1分（一般競賽，有無音樂伴奏由規程規定）。

### 第十二條 改變方向

男、女自由體操，如要改變方向，必須全部改變，如中途改變方向，則減去1分。

其他各項目，可以改變方向，但以不影響連貫與對稱為原則，否則減0.3—0.5分。

### 第十三條 加墊子

做跳下和複雜的翻騰動作時，在得到裁判長的許可後，可再加一層墊子。

### 第十四條 評 分

一、競賽時裁判組以分數來評定所完成的動作。規定動作和自選動作的最高評

分均为10分。

二、運動員做完動作后，裁判員根據運動員在動作中所犯的錯誤以及其一般印象，在自選動作中還要根據整套動作在編排上、結構上的缺點確定給分多少，並公開示分。

三、完成動作時的錯誤：一切與正確完成單獨動作、聯合動作和整套動作有出入的地方，都算完成動作時的錯誤，根據其出入的大小，按下面的標準進行減分。

輕微錯誤：與正確完成動作的出入不大或非本質的出入，減0.1或0.2分。

顯著錯誤：與正確完成動作的出入較大，減0.4或0.6分。

嚴重錯誤：與正確完成動作的出入很大，近似沒有完成單獨動作，僅保持了該動作的基本輪廓，減0.8或1分。

所謂沒有完成動作是指動作變了質，或者不能確定究竟成了什麼動作。

四、給分时，要将一切有損于印象（就整套动作的完成情况來說）的錯誤計算进去，这些錯誤分为：

輕微錯誤：不够輕松、准确，缺乏信心、表情，节奏感不够。

显著錯誤：沒有信心、不准确、紧张、拘束。

严重錯誤：完成的草率，形成不良印象。

五、进行双人和团体项目的評分时，須先評定每个运动員所做动作的分数，每个运动員的最后得分相加总和就是該队的分数。

#### 第十五条 評分程序

##### 一、各項裁判員的人数

（一）自由体操和单人項目，应有3—4名裁判員及一名裁判长。

（二）双人項目和混合双人項目，应有4名裁判員（每两个裁判員看一个运动

員)及一名裁判長。

(三) 團體項目, 應有6—8名裁判員  
(每兩個裁判員看一個運動員)及一名裁判長。

二、運動員做完動作後, 裁判長發出  
“示分”的信號, 各裁判員即示出所評的  
分數。

注: 在雙人和團體項目競賽時, 先由看下面人的裁判員示分。再由看中間人的裁判員示分, 最後由看上面人的裁判員示分。

### 三、確定最後得分

(一) 四個裁判: 將最高的一個和最  
低的一個分數去掉, 從中間兩個分數取其  
平均數。

(二) 三個裁判: 將最高的一個和最  
低的一個分數去掉, 取其中間數。

(三) 兩個裁判: 取其平均數。

裁判長根據裁判員所給的分數來確定  
最後分數, 並立刻向運動員及觀眾宣布。

四、最后得分为8分或8分以上者，其相差数不应多于0.5分；最后得分在8分以下者，其相差数不得超过1分。

确定相差数的办法是：两个裁判员时，看两个分数之差；四个裁判员时，看两个中间分数之差；三个裁判员时，看相近两个分数之差；五个裁判员时，将最高和最低的两个分数去掉，按三个裁判员的办法处理。

#### 第十六条 評定名次

一、各項的名次是由各該項的規定動作和自選動作的得分，加上自由體操規定動作和自選動作的得分來評定。分數最多者為第一名，次多者為第二名，余类推。

二、成隊總分：該單位各項成績較優的前若干名（名額由競賽規程規定），得分的總和為該團體的總分，分數最多者為第一名，次多者為第二名，余类推。

注：成隊計分方法可由競賽規程另行規定。

三、得分相等时的处理：得分相等而規程中又沒有規定处理办法时，則以規定动作試做次数較少者为优胜。如仍相等，則以自选动作得分較多者为优胜。如再相等，則名次并列。

### 第十七条 漏做和未完成动作

一、每次漏做或未完成一个有分值或沒有分值的单独动作或联合动作，或在同一地点連續漏做或未完成若干个有分值的和沒有分值的单独动作或联合动作，要对漏做或未完成的动作的价值总計进行減分，至少減1分。

注：漏做一个沒有分值的动作減1分，但在同一地点連續漏做若干个沒有分值的动作时，也只減1分。

二、如果漏做或未完成由几个单独动作組成的联合动作的一部分，是湊在一起評分，分值高于一分的，則除減去未完成部分的得分总值外，并在这一联合动作得分的范围内进行适当的減分。

三、在規定動作中變換動作（如把挺身後空翻做成了團身後空翻或反之），按未完成動作處理。

四、對一切判為沒有完成的動作中的錯誤均不進行減分。

在雙人項目中如果判某一單獨動作未完成時，則要對兩個運動員都進行減分。在團體項目中則應對所有有關係的運動員進行減分。

### 第十八條 附加動作

一、每次附加一個或在同一地點連續附加若干個單獨動作，則減去 1 分。

二、對因摔下或幫助所引起的附加動作不另行減分。

三、如附加動作後，運動員中斷了動作，則對附加動作本身不另行減分。

四、對附加動作中所犯的錯誤不予減分。

### 第十九條 重做單獨動作