

270790



1960

体操竞赛規則

中华人民共和国体育运动委员会审定

目 录

第一章	竞赛通则	1
第二章	规定动作和自选动作的评分方法	9
第三章	各项项目的规定	36
第四章	裁判人员及其职责	41
第五章	场地设备及器械	49

体操自选动作难度分类表	55
-------------------	----

男 子

甲、自由体操	55
乙、单杠	65
丙、双杠	77
丁、吊环	84
戊、鞍马	90
己、支撑跳跃(纵跳马)	98

女 子

甲、自由体操	100
乙、高低杠	112
丙、平衡木	122
丁、支撑跳跃(横跳马)	134

第一章 競賽通則

第一條 競賽性質

一、競賽性質分為：

- (一) 個人競賽。
- (二) 成隊競賽。
- (三) 個人——成隊競賽。

二、競賽的性質，由競賽規程來規定。

三、競賽會分為有分類等級的和無分類等級的兩種：

(一) 有分類等級競賽會。舉行時必須符合國家所公布的等級規定動作和競賽規則。

(二) 無分類等級競賽會。項目和內容由競賽規程決定。

第二條 競賽項目

男子：單杠、雙杠、鞍馬、靜止吊環、自由體操及支撐跳躍等。

女子：高低杠、平衡木、自由體操、擺盪

吊环、低单杠、支撑跳跃等。

第三条 竞赛内容

一、竞赛内容是由规定动作和自选动作组成的。也可以只有规定动作或只有自选动作。

二、分类等级的竞赛按分类等级要求进行。

三、在規定动作的竞赛中，各等级相同的运动员必须做同等级的同一练习。

第四条 竞赛规程

一、竞赛规程应预先规定：竞赛会的目的和意义；举办时的领导机构；竞赛性质、项目和内容；参加队的人员；评定名次的规定和奖励；竞赛的时间和地点；抽签日期和报名单递交的日期和样式。

二、更换队员：只限已经报名的预备队员，预备队员有否应由规程规定，更换必须在竞赛会开始前进行。

三、竞赛规程至迟应在竞赛前三个月公

布。

第五条 分組

竞赛会按运动员的技术、性别、年龄分級（或分組）竞赛。每个运动员，只能参加一个級別或一个組別的竞赛。如17岁以下的少年在特殊情况下經医生、教練員和当地体委的同意可以参加健将級或一級的竞赛。

第六条 运动员的服装

一、男子——背心或短袖汗衫，体操褲和体操鞋或短袜（在举行少年級运动员体操竞赛时，可以用褲衩代替体操褲）。

二、女子——体操服或短袖汗衫和褲衩。

注：男子做自由体操时，可以穿褲衩，做自由体操和支撑跳跃时可以赤脚。女子做任何項目都可以赤脚。

三、在成队竞赛时，同一队的运动员要穿着同样的服装和佩带統一的标志。

第七条 意見

对竞赛进行中所发生的问题，如有意見，

应及时通过本单位領队或教練員向大会或总裁判提出，如不及时提出，可不受理。

第八条 抽 签

各单位出場次序，在竞赛前若干日抽签决定。

个别情况下在竞赛前由举办单位主持抽签。

第九条 試器械

至迟在竞赛的前一天，讓運動員試用竞赛时所使用的器械。

在試器械时，裁判組可实习評分，以便取得一致的标准。

在个别情况下，可在竞赛开始前試器械。

在每項竞赛以前，参加該項竞赛的全体運動員有5—8分鐘的准备活动和試用器械的时间。

第十条 竞赛会的延續時間

運動員每一天竞赛的时间不应多于4小

時。在規定動作和自選動作競賽之間應有一天的休息時間。在個別情況下可以連續舉行兩天。

第十一條 參加者的條件

運動員只能按照授給他的等級參加競賽，或參加較高等級的競賽。

注：所授等級在一年內還沒被批准的運動員可以參加原有一級的競賽：參加成年級競賽的非等級運動員，可以參加任何一級的競賽。

第十二條 調整器械

在規則所規定的範圍內，可以調整雙杠的寬度和高度、高低杠的寬度及吊環的高度，並可根據動作的性質來放置墊子和助跳板。

注：競賽用的墊子不得重疊，只有做單杠時可以放兩層墊子。在雙杠的側面、上器械處及助跳板下不得放置墊子。

第十三條 上器械

為了上至器械上成懸垂姿勢（高低杠僅限於上至高杠懸垂）和在吊環上成擺盪，可以利

用幫助。不許利用桌子、凳子的幫助來上器械。

第十四條 試 做

一、規定動作競賽時，除自由体操外，如果運動員不滿意第一次的試做，他可以在裁判長發出示分信號以前舉手請求做第二次，以重做的評分為最後成績。

二、自選動作，除支撐跳躍外，在每個項目中只有一次試做機會。

三、支撐跳躍的規定動作和自選動作，均有兩次試跳機會，以最好的那次為最後成績。

第十五條 重 做

一、如果運動員很明顯的未做第一個動作，而且自動離開器械時，他可以重做，不進行任何減分。

注：第一個動作未開始前的擺動不算為動作開始。

二、在做第一個動作以前被迫跌下或脫手時，按跌下減分。

第十六条 出入場与評分开始与結束

一、根据裁判长或记录员的召唤，运动员走到器械前，离器械几步“立正”站好，就可开始做动作，当第一个动作开始时即进入评分阶段。

二、运动员做完动作后，采取便利的方向面向裁判长“立正”，站定以后评分才算結束。

第十七条 保 护

运动员做动作时可以进行保护（教练员或运动员均可），但保护人员不得超过二人，如超过二人减0.1—0.2分。

第十八条 名次評定

一、单项名次：根据該项规定动作及自选动作得分之和評定名次，得分最多者为第一名，次多者为第二名，余类推。

二、全能名次：根据所有各单项竞赛得分之和評定名次，得分最多者为第一名，次多者为第二名，余类推。

三、成队总分：根据各队运动员单项规定动作竞赛成绩较优的前若干名，自选动作竞赛成绩较优的前若干名（名额由规程规定）得分之和，规定各队成绩，得分最多者为第一名，次多者为第二名，余类推。

四、得分相等的处理：

（一）单项名次得分相等时以规定动作试做次数少者为优胜，如仍相等则以自选动作得分较多者为优胜，如仍相等则名次并列。

（二）全能名次得分相等时，则以获得单项第一名较多者为优胜，如仍相等则以获得第二名较多者为优胜，余类推。

（三）成队总分相等时，则以该队获得单项第一名较多者为优胜，如仍相等则以获得第二名较多者为优胜，余类推。

得分相等而规程中并没有说明时，则名次并列。

第二章 規定動作和自选 動作的評分方法

第一部分 一般指示

第十九条 評 分

一、竞赛时，裁判小組以分数評判運動員所完成的整套動作。

規定動作和自选動作的最高得分皆為10分。

二、運動員做完整套動作后，裁判員根據運動員在做動作中所犯的錯誤以及其一般印象；在自选動作中還要根據整套動作的難度、數量及結構上的缺點確定給分多少，并公開示分。

三、竞赛时采用公开的給分方法，根據裁

判长的信号各裁判员同时举分，并向周围示分，所采用的示分数字要使裁判长、运动员、观众看得清楚。

四、最后得分按下列方法确定：

(一) 三个裁判——将最高和最低的分數刪去取其中間分數。

(二) 四个裁判——将最高和最低的两个分數刪去，从所余的两个分數中求得平均分数。

(三) 五个裁判——将最高的一个和最低的一个分數刪去，从所余的三个分數中求得平均分数。

裁判长根据裁判员所給之分數来确定最后得分，并立刻向运动员宣布。在支撐跳跃中，宣布第二次試跳成績后，应及时宣布两次中最好的一次得分。

五、最后得分在9分及9分以上时有效評分之差不得超过0.3分，最后得分在8分及8分以上时有效評分之差不得超过0.5分。最后得

分在8分以下时有效评分之差不得超过1分。

确定相差数的办法是：三个裁判员时，看相近的两个分数的差别；四个裁判员时看两个有效分数之间的差别；五个裁判员时，看三个有效分数中最高和最低分数之间的差别。

第二十条 完成动作时的错误

一、一切与正确完成单独动作、联合动作和整套动作有出入的地方，都算完成动作时的错误。

二、根据错误的大小，按下列的标准进行减分：

轻微错误——与正确完成动作的出入不大，减0.1—0.2分。

显著错误——与正确完成动作的出入较大，减0.3—0.5分。

严重错误——与正确完成动作的出入很大，已接近未完成程度，减0.6—1分。

所谓没有完成动作，是指动作变了质，或者不能确定究竟成了什么动作。

三、在完成一个单独动作时，可能依次或同时犯几个錯誤，每个錯誤分別減分。但在一个单独动作中，包括在靜止状态中停止時間不足的錯誤，所減分数的总值不得超过1分。

注：在支撐跳跃中，所犯的各个錯誤单独計算（如助跑、騰空、着地等），所減的分数不限。

四、下法和着地中的錯誤都单独进行減分。

五、給分时，同时要将一切有損于印象（就整个动作的完成情况來說）的錯誤估計进去。这种減分只能在運動員做完了整套动作之后才能进行，这些錯誤分为輕微的、显著的、严重的三种。

第二十一条 錯誤的分类（見表1①——⑧）

表 1 ①

錯 誤	輕微錯誤	顯著錯誤	嚴重錯誤	未完成的錯誤
1	2	3	4	5
1. 造成整套動作時所犯的有損于印象的錯誤。	不夠輕鬆、準確，缺乏信心、表情，節奏感不夠。	沒有信心、不準確、緊張、拘束。	不準確，形成不良印象。	
2. 與身體各部的正確姿勢、巨大的振幅和動作的正確方向有出入。	與身體各部的正確姿勢稍有出入，兩臂或背部微屈；頭部的、手的、與腳尖的姿勢不太正確、兩腿微分、振幅不夠，動作的方向不太正確。	與身體各部的正確姿勢有顯著出入；兩腿顯著分開或彎屈；兩臂、上體不直；振幅不夠；與動作的方向有出入。	與身體各部的正確姿勢有很大出入；姿勢有近似沒有完成的振幅；振幅完全不夠；與動作的方向有出入。	
3. 各個單獨動作中略能覺察出兩臂、兩腿、身體的彎屈，做這些動作時要特別注意兩臂的伸直（如十字支撐）、	略能覺察出兩臂、兩腿、身體的彎屈，或身體的姿勢不正確。	兩臂、兩腿或身體的顯著彎屈；與身體的姿勢稍有出入。	兩臂、兩腿或身體的顯著彎屈；與身體的姿勢有顯著出入。	兩臂、兩腿或身體的顯著彎屈；與身體的姿勢有顯著出入（在30°以上）。

錯 誤	輕微錯誤	顯著錯誤	嚴重錯誤	未完成或錯誤
1	2	3	4	5
4. 內腿伸直 (如招体下)、身體的膝或 (如直体) 慢起手倒立入身體的姿勢正確否 (如水平)。 4. 上法中的錯誤。	5. 用力動作中的緩完成用力動作時不夠平均；在擺動動作中有力現象。	5. 用力動作中前緩用力完成用力動作。用力用了擺力；完成用力動作。在擺動動作中有力現象時有明顯作中有停頓或推動力量完成擺動動作。	5. 用力動作中前緩用力完成用力動作。用力用了擺力；完成用力動作。在擺動動作中有力現象時有明顯作中有停頓或推動力量完成擺動動作。	5. 用力動作中前緩用力完成用力動作。用力用了擺力；完成用力動作。在擺動動作中有力現象時有明顯作中有停頓或推動力量完成擺動動作。

表 1 ③

錯 誤	輕微錯誤	顯著錯誤	嚴重錯誤	未完成的錯誤
1	2	3	4	5
		合理的變得現象或 急振現象。		
6. 在靜止狀態中停 止時間不夠。	在靜止狀態中保持 兩秒鐘以上，但不 足三秒鐘。	在靜止狀態中保持 了1秒多鐘不到兩 秒鐘；“稍停”時 不到1秒鐘。	在靜止狀態中只保 持1秒鐘；在“稍 停”中沒有停頓現 象。	在靜止狀態中保 持不到1秒鐘。
7. 動作中出現了無 理由和沒有規定 的停止時間。	停止時間稍微有損 于動作的連貫性。	動作要求連續時， 在單獨動作之間出 現了停頓現象。		
8. 儀器機械或地面。 面。	稍微儀器機械或地 面。	顯著地觸到器械或 地面上，但未失去 節奏。	又觸器械或地面， 又失去了節。	又觸器械或地面， 又有停頓現象， 或者又觸器械或 地面又有支撐現 象。
9. 沒有規定轉体的 地方出現了轉体。	轉体的角度不大。	轉体的角度較大(到 45°)。	轉体的角度很大(从 45°—90°)。	轉体的角度大于 90°。