

體操規則



人民體育出版社

体 操 規 則

中华人民共和国体育运动委员会

人 民 体 育 出 版 社

1957年3月出版

体 操 規 則

中华人民共和国体育运动委员会审定

人民体育出版社出版

（北京东直门内大街）

（北京市书刊出版业营业登记证出字第0000000000号）

北京崇文印刷厂印刷

新华书店发行

850×1168 1/64 32开 印刷 36/64

1957年3月第1版

1957年3月第1次印刷

印数：1—48,000册

第一章 競賽的性質、 項目和規程

第一條 競賽性質

一、競賽性質分為：

1. 個人競賽：

以個人為競賽單位，成績算是每個運動員個人的，並在競賽會中確定其名次。

2. 成隊競賽：

以隊為競賽單位，成績算是整個隊的，並在競賽會中確定其名次。

3. 個人——成隊競賽：

運動員的成績算為個人的，也算為全隊的，並在競賽會中確定其名次。

二、競賽性質由競賽規程規定。

第二條 競賽項目

一、通過等級運動員的競賽：按照各等級的項目執行。

二、一般的競賽：可在下列各項目中進行一項或數項的競賽。

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、擺盪吊環、低單杠、支撐跳躍及輕器械團體操等。

三、每次競賽是由規定動作；或自選動作；或規定動作和自選動作組成。

1. 規定動作：是由符合於參加者水平的單獨動作和聯合動作編成的，並要遵守對編排動作所提出的要求。規定動作至遲應在競賽會前六個月公布。

2. 各等級運動員規定動作如項目中有兩套動作時，則在運動員報到後，用抽籤法決定一套。同等級的運動員都做同一種規定動作。

3. 自选动作：是由運動員按照編排动作的要求自己編排。

第三条 競賽規程

競賽規程應預先規定：競賽會的目的和意義、舉辦時的領導機構、競賽性質和項目、參加人數、評定名次的規定和獎勵、舉行的時間和地點、報名單提交的日期及樣式、如有自选动作應訂出提交自选动作的時期等。

如在報名後准許更換隊員，必須在競賽規程中規定更換的日期。

競賽規程至遲在競賽會前三個月公布。

第二章 競賽會的參加者

第四條 分組

競賽會按運動員的技術水平分級（或分組）競賽。每個運動員只能參加一個級別或一個組別的競賽。

第五條 體格檢查

凡參加競賽的運動員，必須有公立醫院健康檢查證明書。

第六條 運動員的權利和義務

一、運動員的權利：

1. 在每項競賽开始前參加該項競賽的全体運動員有 5——10分鐘的準備活動及試用器械的時間。

2. 在規則或規程所規定的範圍內，可以調整雙杠和高低杠的寬度和高度、吊環及單杠的高度，並可根據競賽項目的性質來放置墊子及助跳板。

3. 運動員如因身體限制不能達于器械成懸垂姿勢（如單杠、吊環）或在吊環上形成擺盪時，可借助他人或助跳板，但不許利用凳子或椅子等物。

4. 可以通過隊長或指導（教練員）向裁判長提出有關競賽的問題和意見；可通過領隊向大會提出問題和意見。

二、運動員的義務：

1. 遵守規則和規程。
2. 守紀律、有禮貌。
3. 競賽开始前30分鐘要做好出場競賽的准
备。
4. 須穿着整齐的体操服裝。

第七条 運動員的服裝

一、男子——背心（或短袖綫衣）、体操褲和体操鞋。

二、女子——体操服（或短袖綫衣和褲叉）、体操鞋。

三、同一隊的运动員須穿着統一的服裝，佩帶統一的标帜。

注：1. 男子作自由体操时可赤脚，女子作自由体操和平衡木时可赤脚。

2. 男子在一般競賽中，可用褲叉代替体操褲。

第八条 隊長

每隊有隊長一人，隊長須注意全隊的秩序、紀律和行动。站隊时隊長要站在隊首。

第九条 領隊

参加競賽会的各單位委派一名領隊（領隊的姓名于报名时提出），負責領導本隊一切工作。

第十条 指導（教練員）

一、参加競賽会的單位可选派一名或若干名指導，其职责如下：

1. 競賽时和本隊運動員在一起。
2. 在運動員做动作时進行保护。
3. 可向裁判員或裁判長提出有关裁判問題。

二、在運動員做动作时，指導不許給運動員暗示或信号。

三、指導应穿着帶有本單位标帜的运动服。

第三章 裁判機構及其職权

第十一条 裁判委員會（或裁判組）：由
 总裁判、副总裁判、記錄長及各
 組裁判長組成。

第十二条 職員

一、总裁判一人

二、副總裁判一人

三、裁判長（組長）：每組一人

四、裁判員：每組二至四人

五、記錄長一人

六、記錄員及計算員：每組二至三人

七、檢錄員一至二人

八、報告員一至二人

九、管理員一至二人

十、醫生及護士若干人

第十三條 職權

一、裁判委員會（或裁判組）：領導裁判組進行工作及處理有關裁判及競賽上的問題。

二、總裁判：

1. 競賽前領導各裁判組進行自選動作評分工作，競賽中領導各裁判組進行裁判工作。

2. 競賽前檢查場地、設備及器械情況。

3. 遇裁判組分數發生問題時，有權作最後決定。

4. 運動員有不正當行為時，有權取消競賽

資格。

5. 根据本規則的精神解决競賽中的問題。

三、副总裁判：协助总裁判進行工作。

四、裁判長（組長）：

1. 根据競賽規則及总裁判的指示，領導裁判組的工作。

2. 使裁判組对單獨动作和全套动作的評分，確立統一的观点。

3. 使裁判組熟悉动作及運動員做动作时可能表現的錯誤。

4. 領導本組裁判員進行自选动作的評分及競賽时的裁判工作（自己也参加裁判工作）。

5. 檢查器械布置情况，准备裁判工作所必需的材料。

6. 在評分間有規則上不許可的差別时，召集裁判員進行協商，如不能解决时，即請示总裁判。

注：在自选动作的競賽时，裁判長有一助手帮助檢查運動員的动作是否与所报动作相符。

五、裁判員：根據競賽規則及裁判長的指示進行工作。

六、記錄長：

1. 組織記錄處的工作，並負記錄處的全部責任。

2. 準備競賽時所需的記錄表格。

3. 領導記錄員及計算員進行登記分數、計算得分及名次的工作。

4. 檢查記錄員與裁判員的分數是否一致。

5. 核對計算員計算的分數有無錯誤。

6. 將競賽成績送交總裁判及有關部門。

七、記錄員及計算員：在記錄長領導下，記錄裁判員所給的分數，計算最後成績及名次。

八、檢錄員：競賽开始前，及時通知運動員到点名處点名，並將運動員排好，帶入場內，報告總裁判。

九、報告員：報告競賽程序和競賽成績等。

十、管理員：負責準備及管理競賽時（包括準備活動場地）所用的場地、器械及其他

設備。

十一、医生和护士：負責醫葯衛生方面的工作。

第十四条 裁判員的服裝

裁判員應穿着統一的服裝，并佩帶标明职称的标帜。

第四章 自选动作编排的要求

第十五条 一般指示

一、男子吊环的自选动作在靜止的吊环上做。

二、自由体操的自选动作，不用輕器械。

三、运动员自选动作的上法与下法不能与規定动作相同；中間不許有三个或三个以上的动作，其順序連貫与規定动作相同。

四、各項自选动作都要按照規定的形式（見附表）登記，按規程所規定的日期提交裁判委员会。若要更改，必須在裁判組進行該項

自选动作评分以前提出。

五、健將級自选动作的下法不能选用第二組以下的动作，一級运动员自选动作的下法不能选用第三組以下的动作。

六、除自由体操、平衡木、高低杠只登記屬於评分的单独动作及联合动作外，其他項目（支撑跳躍除外）的动作按所做的順序全部登記。

七、在競賽开始前，各該項的裁判組对自选动作的难度進行评分。并于比賽前公布难度。發現有不符合动作編排的情形时，即通知指導或运动员作必要的修改。

八、每一項目（支撑跳躍除外）的各单独动作和联合动作均按难度分为高級組、第一組、第二組、第三組及第四組等五組。支撑跳躍按难度评分，許多有充分难度的支撑跳躍均列入高級組內（見自选动作难度分类表）。

九、凡沒有列在自选动作难度分类表內的单独动作和联合动作，运动员可以按表內所有的动作难度比較着進行編选，裁判員也可比較

着進行評分。

第十六条 对动作难度及数量的要求

凡参加競賽的運動員，自选动作的难度及数量要符合下表的要求：

性別	級別	項 目	應選各難度組 的動作數量				整套練習中單 獨動作或聯合 動作的最少數
			第一組 或高組	第二組	第三組	第四組	
女	健將級	自由體操 平衡高低 自平高	1 1 1	3 3 3	6 6 5		8 8 8
	一級	自由體操 平衡高低 自平高		1 1 1	2 2 2	5 5 5	7 7 7
男	健將級	自由體操 單吊鞍 雙吊鞍	1 1 1 1 1	3 3 2 2 2	6 3 6 3 4		10 8 10 7 8
	一級	自由體操 單吊鞍 雙吊鞍		1 1 1 1 1	3 2 2 2 2	6 4 5 2 3	8 6 7 5 6

注：1. 上表內“應選各難度組的動作數量”一欄的數字與

“整套練習中單獨動作或聯合動作的最少數量”一欄的數字不完全一致，這是要運動員編造動作時，動作的難度須符合“應選各難度組的動作數量”一欄的要求，動作數量須符合“整套練習中單獨動作或聯合動作的最少數量”一欄的要求。例如：女子健將級自由體操規定難度是第一組一個動作、第二組三個動作、第三組六個動作，如用第三組的四個動作換成第一組的一個動作，那就成為第一組二個動作、第二組三個動作、第三組二個動作，加起來只有七個動作，這樣就必須在任何難度組內至少選一個動作以符合動作最少數量（八個）的要求。另一種情況是應選各難度組的動作數量少於動作最少數量，運動員可在任何難度組內挑選動作，至少達到動作最少數量的要求。

2. 運動員凡按上表的要求編選自選動作，難度均為十分。

3. 一般競賽可降低難度及減少數量。

第十七條 單獨動作和聯合動作的替換

一、運動員不選容易的動作而選難的動作去替換，可不受數量的限制，這樣的替換不減分。替換動作的規定如下：

健將級：

1. 第二組的兩個動作，可用第一組或高級組的一個動作去替換；

2. 第三組的四個動作，可用第一組或高級組的一個動作去替換；

3. 第二組的一個和第三組的兩個動作，可用第一組或高級組的一個動作去替換；

4. 第三組的兩個動作可用第二組的一個動作去替換；

5. 難度較小的一個動作，可用難度較大的
一個動作去替換。

一級：

1. 第三組的兩個動作，可用第二組、第一組或高級組的一個動作去替換；

2. 第四組的四個動作，可用第二組、第一組或高級組的一個動作去替換；

3. 第三組的一個和第四組的兩個動作，可用第二組、第一組或高級組的一個動作去替換；