

技巧运动竞赛規則

1964—1965

中华人民共和国体育运动委员会审定

统一书号, 7015 · 1242

技巧运动规则

中华人民共和国体育运动委员会审定

★

人民体育出版社出版 · 北京天坛路 ·

【北京市书刊出版业营业许可证出字第049号】

北京崇文印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

全国新华书店经售

★

850 × 1168 $\frac{1}{64}$ 米 5.9千字 印张 2 $\frac{36}{64}$

1957年3月第1版

1964年8月第5版

1964年8月第7次印刷

印数: 130,001 133,800册

定价〔7〕0.28元

第一章	競賽通則	(1)
第二章	規定動作和自選動作的評分	(9)
第一部分	一般規定	(9)
第二部分	規定動作的評分	(20)
第三部分	自選動作的評分	(23)
第四部分	各項目評分特點	(39)
第三章	裁判人員及其職責	(43)
第四章	場地設備	(49)
附一	競賽用表	(51)
附二	自選動作難度分類表	(57)
一	男子自由體操	(57)
二	女子自由體操	(68)
三	男子單人	(80)
四	女子單人	(87)
五	男子雙人	(91)
六	混合雙人	(114)
七	團體項目	(141)
注	動作術語說明	(157)
附三	技巧運動握法圖示	(160)

第一章 競賽通則

第一條 競賽性質和種類

一、競賽性質由競賽規程規定。分為：

（一）個人競賽。

（二）成隊競賽。

（三）個人及成隊競賽。

二、競賽種類分為有等級的和無等級的兩種：

（一）有等級的競賽會，必須符合國家所公布的等級規定動作和競賽規則。

（二）無等級的競賽會，項目和內容由競賽規程規定。

第二條 競賽項目

一、男子單人。

二、女子單人。

三、男子双人。

四、女子双人。

五、混合双人。

六、男子团体（三人或四人）。

参加者除了参加自己所选择的竞赛项目之外，必须做自由体操。

第三条 竞赛内容

健将级、一级的竞赛内容是由该项目的三套规定动作、三套自选动作和自由体操的一套规定动作、一套自选动作所组成，也可以只有规定动作或只有自选动作。二、三级的竞赛内容是由该项目的五套规定动作和自由体操的一套规定动作所组成。

第四条 竞赛规程

一、竞赛规程包括：竞赛会的目的和任务；举办单位；竞赛性质、种类、项目和内容；参加的单位 and 人数；名次的评定和奖励办法；竞赛的时间和地点；抽签日期、报名表和自选动作登记表递交的日期和地点。

二、更換隊員：只限已經報名的預備隊員。有無預備隊員，由競賽規程規定。更換隊員必須在本單位該項目競賽開始的前一天進行。

三、競賽規程至遲應在競賽前3個月公布。

第五條 分組和分級

競賽會按運動員的性別、年齡、技術分組或分級競賽。

一、不允許運動等級高的運動員參加等級低的競賽。

二、不允許成年組的運動員參加少年組的競賽。也不允許少年組的運動員參加成年組的競賽。但少年在特殊情況下，經教練員、醫生和當地體育運動委員會的同意，則可以和成年人一起競賽，在這種情況下，他們就沒有權利同時再參加少年組的競賽。

三、十七歲及十七歲以下為少年組，十七歲以上為成年組，計算年齡時，以出生的年代為準，如1964年計算十七歲以上者，應是1946

年及1946年以前出生。

四、双人和团体项目的参加者，应是同一年龄组的运动员。如在成年组的比赛中，有一或二或三人是少年组的运动员，则他们中任何一人与成年组中年龄最小的一个相比较，年龄相差不能超过一岁。

第六条 运动员的服装

一、男子：背心或短袖汗衫，裤衩或体操裤，体操鞋或短袜或技巧运动用的靴子。

二、女子：体操服或短袖汗衫和裤衩及体操鞋。

三、参加各项竞赛均可赤脚，但双人、团体项目运动员必须一致。

四、同一队的运动员要穿着同样的服装和佩带统一的标志。

第七条 举行竞赛会的规定和条件

一、竞赛的时间：运动员每一天竞赛的时间一般不应超过4小时。每一项目应先竞赛规定动作，再竞赛自选动作，在規定动作和自选

動作之間應有一天的休息時間，在個別情況下，可以不休息。

二、各單位競賽時間，在競賽前若干日抽籤決定。各單位每套動作競賽的先后次序，可在競賽前抽籤決定，抽籤只抽一次，如甲、乙、丙三個單位在做第一套時是按照第一、二、三的順序出場，則在做第二套和第三套時，即分別按照第三、一、二和第二、三、一的順序出場，不需要逐套分別抽籤。

各單位競賽時間及每套動作競賽的先后順序，也可以由大會預先排定。

三、試用器械和場地，至遲應于競賽的前一天，讓運動員試用競賽時所使用的器械和場地。在個別情況下，可在競賽开始前試用。

四、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。

五、雙人和團體的競賽，均為隊的競賽。在一個項目的競賽中，運動員只能參加一個隊

出場競賽。例如在男子雙人項目中，甲和乙組成一隊，則在該項競賽中，甲或乙不得再和其他人組成另一隊。

六、每項競賽和每套動作競賽開始以前，參加該項競賽的全体運動員有 5 至 8 分鐘的準備活動和試用場地的時間。

七、加墊子：做跳下和複雜的翻騰動作時，可以加一層墊子，但做自由體操例外。

第八條 意 見

對競賽進行中所發生的問題有意見時，應及時通過本單位領隊或教練員向大會或總裁判提出。

第九條 試 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，在示分信號發出前，他可以舉手請求做第二次。但最後成績以第二次做的為準。

二、每個項目的自選動作、自由體操的規定動作和自選動作都只有一次試做機會。

第十条 評分开始与結束

運動員在規定的場地範圍內開始做動作時，則進入評分階段，做完動作“立正”後，評分即結束。單人項目如第一個動作在助跑道上開始，結束時落在場內，該動作不予評分。

第十一條 名次評定

一、健將級、一級運動員各單項的名次是由各該項的三套規定動作和三套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總和來評定名次。得分多者名次列前。

二、三級運動員各單項的名次是由各該項的五套規定動作和自由體操規定動作的得分總和評定名次，得分多者名次列前。

二、成隊總分的名次是由各單位各單項成績較優的前若干名（名額由競賽規程規定）得分的總和來評定。得分多者名次列前。

三、得分相等時的處理：

（一）單項得分相等時：以規定動作試作次數少者為優勝；如仍相等，則以自選動作得

分較多者为优胜；如又相等，則以自由体操規定动作加自选动作的得分較多者为优胜；如再相等，則名次并列。

如只进行規定动作竞赛时，以規定动作試做次数少者为优胜；如仍相等，則以自由体操規定动作得分較多者为优胜，如再相等，則名次并列。

如只进行自选动作竞赛时，以自由体操自选动作得分較多者为优胜，如仍相等，則名次并列。

(二) 成队总分相等时：則以該队获得单项第一名較多者名次列前；如仍相等，則以获得第二名較多者名次列前；余类推。

第二章 規定動作和自選

動作的評分

第一部分 一般規定

第十二條 評 分

一、每個運動員各套規定動作或自選動作的最高得分均為10分。

進行雙人和團體項目評分時，須先評定每個運動員所做動作的分數，每個運動員最後得分相加的總和就是該隊的得分。

二、運動員做完動作後，裁判員根據下列幾個方面評分：

（一）做動作時所犯的錯誤。

（二）動作的協調、輕鬆、優美、節奏以及做動作時的信心與表情，這些方面如有缺點，只能在運動員做完整套動作以後減分。可

共減0.1至0.5分。

(三) 自選動作的難度數量，編排結構。

三、競賽時採用公開的給分方法。根據裁判長的信號，各裁判員同時示分。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。所示分數，要使裁判長、運動員、觀眾看得清楚。

四、最後得分按下列方法確定：

(一) 兩個裁判：取其平均數。

(二) 四個裁判：將最高和最低分數刪去，從所餘的兩個分數中取其平均數。

裁判長根據裁判員所給的分數來確定最後得分，並立即當眾宣布。

五、最後得分與有效評分之間的差額：

9分至10分：不超過0.3分。

8分至9分以下：不超過0.5分。

8分以下：不超過1分。

確定有效評分之間差額的辦法是：

两个裁判員时，看两个分数之差；

四个裁判員时，看两个中間分数之差。

第十三条 完成动作时的錯誤

一、一切与正确完成动作有出入的地方，
都算完成动作时的錯誤。

二、根据錯誤的大小，按下列的标准减分。

輕微錯誤：与正确完成动作的出入不大，
减0.1至0.2分。

显著錯誤：与正确完成动作的出入較大，
减0.3至0.5分。

严重錯誤：与正确完成动作的出入很大，
已接近未完成动作，减0.6至0.8分。

所謂沒有完成动作，是指动作变了質，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，每个錯誤分別减分，但减分的总和不得超过0.8分。

四、在完成靜止动作时，姿态的錯誤和停

止時間不足的錯誤，應分別進行減分。對跳下動作和着地的錯誤，亦應分別進行減分。

五、整套動作中重犯的同一錯誤，每次均應減分。

六、在自選動作中，做特別難的動作如發生錯誤時，可少減0.2分，以資鼓勵。

第十四条 錯誤的分类

錯誤程度 錯誤分类	輕	微	显	著	严	重	未	完	成
1. 与身体各部的正确姿势、振幅和方向有出入。	与身体各部的正确姿势稍有出入；两腿、两臂、背部微屈，头、手、脚尖的姿势不太正确；两腿微分。	与身体各部的正确姿势有显著出入；两腿显著分开，或弯曲；两臂、身体不直。	与身体各部的正确姿势有很大出入；近似没有完成						
	振幅不够。 动作的方向不太正确。	振幅不够。 与动作的正确方向有显著出入。	振幅很小。 与动作的正确方向有很大出入。						

續表

錯誤程度 錯誤分類	輕	微	顯	著	嚴	重	未	完	成
2. 某些单独动作中的錯誤。做这些动作时要特別注意两臂的伸直(如在伸直的手臂上做某个动作), 两腿的伸直(如折体下), 身体的挺直(如直体慢起手倒立),	略能觉察出两臂、两腿、身体的弯曲; 或身体的姿势不太正确。	两臂、两腿或身体微屈; 与身体的正确姿势稍有出入。	两臂、两腿或身体显著弯曲; 与身体的正确姿势有显著出入。	两臂、两腿或身体显著弯曲; 与身体的正确姿势有显著出入。	两臂、两腿或身体显著弯曲; 与身体的正确姿势有显著出入。	两臂、两腿或身体显著弯曲; 与身体的正确姿势有显著出入。	两臂、两腿或身体显著弯曲; 与身体的正确姿势有显著出入。	两臂、两腿或身体显著弯曲; 与身体的正确姿势有显著出入。	两臂、两腿或身体显著弯曲; 与身体的正确姿势有显著出入。