



1974 1975

技巧运动竞赛规则

中华人民共和国体育运动委员会审定

技巧运动竞赛规则

1974—1975

中华人民共和国体育运动委员会审定

人民体育出版社

技巧运动竞赛规则

1974—1975

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
冶金工业出版社印刷厂印刷
新华书店北京发行所发行**

1957年8月第1版 1974年9月第6版

1975年4月第9次印刷

印数：169,801—189,800册

统一书号：7015·1473 定价：0.22元

前 言

在毛主席无产阶级革命路线指引下，新中国成立以来，特别是经过无产阶级文化大革命和批林批孔运动，毛主席的革命体育路线更加深入人心，我国社会主义体育事业蓬勃发展。广大人民群众响应毛主席“**发展体育运动，增强人民体质**”的伟大号召，积极为革命锻炼身体，群众性体育运动广泛开展，运动技术水平不断提高，体育在社会主义革命和社会主义建设事业中发挥了积极作用。为了适应这一形势的需要，我们出版了各项运动竞赛规则。

我们是无产阶级专政的社会主义国家，在开展各项体育运动竞赛时，必须坚持无产阶级政治挂帅，加强思想政治路线

教育 认真贯彻执行“友谊第一，比赛第二”的方针，反对锦标主义，不断提高运动员、体育工作者执行毛主席革命体育路线的自觉性，树立社会主义新风尚，使体育更好地为无产阶级政治服务，为工农兵服务，为社会主义建设服务，为国防建设服务，为建立和发展各国人民之间的友谊、支持世界各国人民的革命斗争服务。

在组织一般竞赛活动时，对于规则中的某些规定（如场地、器材等），可因地制宜、灵活执行。

对于规则中的缺点和不足之处，希望大家在实践过程中提出修改意见。

目 录

第一章	竞赛通则	1
第二章	场地设备	8
第三章	裁判人员及其职责	9
第四章	规定动作和自选动作的 评分	15
第一节	一般规定	15
第二节	规定动作的评分	27
第三节	自选动作的评分	30
第四节	各项目评分特点	54
附一	竞赛用表	59
附二	难度分类表	65
	一、男子自由体操	65
	二、女子自由体操	75
	三、男子单人	83

四、女子单人	86
五、男子双人	89
六、混合双人	113
七、男子四人	135
注：动作术语说明	148
附三 技巧运动握法图示	151

第一章 竞赛通则

第一条 竞赛项目

- 一、男子单人。
- 二、女子单人。
- 三、男子双人。
- 四、混合双人。
- 五、男子四人或三人。
- 六、男子单人弹网。
- 七、女子单人弹网。

第二条 竞赛性质

竞赛性质由竞赛规程规定。分为：

- 一、个人竞赛。
- 二、团体竞赛。
- 三、个人及团体竞赛。

第三条 竞赛内容

甲组和乙组的竞赛内容是由该组该项目的三套规定动作、二套自选动作和一套自由体操的自选动作组成，也可以只有规定动作或自选动作。

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、项目和内容；参加的单位 and 人数；竞赛的时间和地点；抽签、报名表和自选动作登记表递交的日期和地点；名次的评定和奖励办法。

二、更换队员：只限已经报名的预备队员。有无预备队员，由竞赛规程规定。更换队员、调整队员和参加团体竞赛运动员的确定，必须在大会竞赛开始前 24 小时进行。

三、竞赛规程至迟应在竞赛前三个月公布。

第五条 竞赛分组

一、竞赛会按运动员技术水平分甲、乙两组。

二、竞赛会按运动员年龄分成年组和少年组。十二岁以上至十八岁以下（包括十八岁）为少年组，十九岁和十九岁以上为成年组。

注：计算年龄时，以出生年代为准，如从1954年计算十九岁以上者，应是1955年及1955年以前出生。

三、不允许成年组的运动员参加少年组的竞赛，少年组运动员经教练员、医生和当地体育运动委员会以及大会的同意，可以参加成年组竞赛。

四、双人和男子四人（或三人）项目的参加者，应是同一年龄组的运动员。如不是同一年龄组时，男子四人（或三人）项目运动员的年龄最大和最小的相差不超

过六岁，双人项目运动员两人的年龄相差不超过四岁。

第六条 举行竞赛会的规定

一、竞赛时间：运动员每一天竞赛的时间一般不超过三小时。在规定动作和自选动作之间应有一天的休息时间。

二、各单位竞赛时间，在竞赛前若干日抽签决定。各单位各项每套动作竞赛的先后次序，可在竞赛前抽签决定，抽签只抽一次，如甲、乙、丙三个单位在做第一套时是按照甲、乙、丙的顺序出场，则在第二套和第三套时，即分别按照丙、甲、乙和乙、丙、甲的顺序出场，不需要各项逐套分别抽签。

各单位竞赛时间及各项各套动作竞赛的先后顺序，也可以由大会预先排定。

三、试用器械和场地，至迟应于竞赛的前一天，让运动员试用竞赛时所使用的

器械和场地。

四、团体竞赛每人只可参加一个项目，不得兼项。

五、双人和男子四人（或三人）的竞赛，在一个项目的竞赛中，运动员只能参加一个队出场竞赛。例如在男子双人项目中，甲和乙组成一队，则在该项竞赛中，甲或乙不得再和其他人组成另一队。

六、每项竞赛和每套动作开始以前，参加该项竞赛的全体运动员有5至8分钟的准备活动和试用场地时间。

七、加垫子：做跳下和复杂的翻腾动作时，可以加一层垫子，但做自由体操时不允许加垫子。

第七条 试做

各项目的规定动作和自选动作都只有一次试做机会。

第八条 评分开始与结束

运动员在规定的场地范围内开始做动作时，即进入评分阶段（单人项目从助跑开始），做完动作“立正”后，评分即结束。单人项目如第一个动作在助跑道上开始、而结束时没有落在场内，该动作不予评分。

第九条 名次评定

一、甲组(乙组)各单项的名次是由各该项的三套规定动作和二套自选动作的得分加上该项每个运动员自由体操自选动作的得分总和除以该项运动员的人数所得的平均分来评定名次。得分多者名次列前。

二、团体总分的名次是以各单位各项目得分最多的一人或一组的得分总和来评定名次，得分多者名次列前。

三、得分相等时的处理：

（一）单项得分相等时：以规定动作得分多者名次列前；如仍相等，则以自选

动作得分多者名次列前；如又相等，则名次并列。

如只进行规定动作或自选动作竞赛时，以自由体操得分较多者名次列前；如仍相等，则名次并列。

(二) 团体总分相等时：则以该队获得单项第一名较多者名次列前；如仍相等，则以获得第二名较多者名次列前；以此类推。

第十条 意见

对竞赛进行中所发生的问题有意见时，应及时通过本单位领队或教练员向大会或总裁判提出。

第十一条 运动员的服装

一、男子：背心或短袖衫，短裤或体操裤，体操鞋或短袜或技巧运动用的靴子。

二、女子：体操服及体操鞋。

三、参加各项竞赛均可赤脚,但双人,男子四人(或三人)项目同组运动员必须一致。

四、同一队的运动员要穿着同样的服装和佩带统一的标志。

第二章 场地设备

第十二条 场地设备必须符合下列要求:

一、单人项目:在长20米,宽1.5米专门的技巧垫子上进行。助跑道不应少于10米。

二、双人和男子四人(或三人)项目:在长12米、宽4米的垫子上或地毯上进行。

三、自由体操:在12米见方的专用场

地（或地毯）上进行。

四、助跳板：长 120 厘米、宽 60 厘米、前沿高 12 厘米。

五、弹跳板的长度、宽度，没有统一规格要求，但前沿高度不得超过 50 厘米。

第三章 裁判人员及其职责

第十三条 裁判人员

一、总裁判一人。

二、副总裁判一至二人。

三、裁判长每项一人。

四、裁判员：

自由体操、单人项目：每组各四人。

双人项目：每组四人。

男子四人（或三人）项目：每组八（或六）人。

五、记录长一人。

六、记录员每组一人。总记录处二至四人。

七、检录员一至二人。

八、报告员一至二人。

九、管理员一至二人，

十、医务人员若干人。

第十四条 裁判人员职责

一、总裁判：

总裁判在大会领导下，在裁判工作中以党的基本路线为纲，要坚决贯彻“友谊第一、比赛第二”的方针，做好思想和路线教育工作。根据规则和竞赛规程的精神，负责解决裁判工作中的有关问题，但无权修改规则。

（一）运动员有不正当行为或裁判人员不称职或发生严重错误时，首先要进行教育，并根据情节，做出适当处理。