

体操竞赛規則

1 9 6 3

中华人民共和国体育运动委员会审定



781
366

体
操
竞
赛
规
则

体 操 竞 赛 规 则

1 9 6 3

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毫米 1/64 45千字 印张1 $\frac{62}{64}$

1963年5月第1版
1963年8月第7版
1963年8月第10次印刷
印数：354,501—874,000册

统一书号：7015·1203

定 价 [7] 0.22元

G832
8
63

6832/8.63

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	9
第一部分 一般规定	9
第二部分 规定动作的评分	21
第三部分 自选动作的评分	24
第四部分 部分项目评分特点	31
第三章 裁判人员及其职责	40
第四章 场地器械及设备	48
附一 体操竞赛用表	51
附二 体操自选动作难度动作范例	54
男 子	54
一、自由体操	54
二、单 杠	63
三、双 杠	74
四、吊 环	80

五、鞍 馬	85
六、跳馬（縱馬）	91
女 子	94
一、自由体操	94
二、高低杠	104
三、平衡木	113
四、跳馬（橫馬）	123

第一章 競賽通則

第一條 競賽性質

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、競賽會分為有等級的和無等級的兩種。

（一）舉行有等級競賽會時，必須符合國家所公布的等級規定動作和競賽規則。參加同等級比賽的運動員，在同一次比賽中，必須做同一套規定動作。

（二）舉行無等級競賽會時，項目和內容由競賽規程決定。

第二條 競賽項目

男子：自由體操、單杠、雙杠、吊環（靜環）、鞍馬、跳馬（或其它跳躍器械）、技巧。

女子：自由体操、平衡木、高低杠、低单杠、吊环（盪环）、跳馬（或其它跳跃器械）、技巧。

第三条 竞赛内容

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。

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、报名单递交的日期和地点。

二、更换队员：只限已经报名的预备队员。有无预备队员，应由竞赛规程规定。更换队员必须在竞赛会开始前进行。

三、竞赛规程至迟应在竞赛前3个月公布。

第五条 分组和分级

竞赛会按运动员的技术、性别、年龄分组或分级竞赛。每个运动员，只能参加一个组别

或一个級別的竞赛。17周岁以下的少年，在特殊情况下，經教練員、医生和当地体委的同意，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，体操裤和体操鞋或短袜。（在举行少年級竞赛时，可以穿裤衩）

二、女子——体操服或短袖汗衫和裤衩。

注：男子做自由体操、技巧时，可以穿裤衩，做自由体操、技巧和跳馬（或其它跳跃器械）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

如对竞赛进行中所发生的問題有意見，应及时通过本单位領隊或教練員向大会或总裁判提出。

第八条 抽签

一、各单位竞赛時間，在竞赛前若干日抽签决定，在个别情况下，可在竞赛前抽签。

二、男、女二、三級各有兩套規定動作，在競賽前3個月由當地體委或主辦單位抽籤決定一套。抽籤只抽一次，不需要逐項分別抽。

第九條 競賽器械的規定

規定動作和自選動作要在同一器械上完成。

第十條 試器械

至遲在競賽的前一天，讓運動員試用競賽時所使用的器械。在個別情況下，可在競賽開始前試器械。

在每項競賽以前，參加該項競賽的全體運動員有5——8分鐘的準備活動和試用器械的時間。

第十一條 競賽會的延續時間

運動員每一天競賽的時間一般不應超過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，可以不休息。

第十二條 參加者的條件

運動員只能按照他原有的等級參加競賽，或參加較高等級的競賽。

第十三条 調整器械

在規則所規定的器械規格範圍內，可以調整它的寬度和高度，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迭。只有做單杠和高低杠的高杠下法時，可以放兩層墊子。

第十四条 上器械

上單杠、高低杠（限于高杠）、吊環等器械時，運動員可受別人幫助上成懸垂姿勢或在邊環上形成擺盪。

第十五条 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，他可以在裁判長發出示分信號以前舉手請求做第二次。但最後成績以第二次做的評分為准。

二、自選動作，除跳馬（或其它跳躍器械）外，在每個項目中只有一次試做機會。

三、跳馬（或其它跳躍器械）的規定動作和自選動作均有兩次試跳機會，以最好的一次為最後成績。

第十六条 音乐伴奏

女子健将级、一级自由体操的规定动作与自选动作，以及女子少年一组自由体操的规定动作，均须有音乐伴奏。（一般竞赛有无音乐伴奏由竞赛规程规定）

第十七条 出入场

记录员点名后，运动员应走到器械前“立正”。做完了动作面向裁判长“立正”后再走出场。

第十八条 评分开始与结束

运动员接触器械（包括助跳板）后开始做动作时（包括摆动），即进入评分阶段。做完动作“立正”后，评分才算结束。

注：1. 在跳马（或其它跳跃器械）竞赛时，运动员开始助跑即进入评分阶段。

2. 做自由体操的准备姿势时，即进入评分阶段。

第十九条 保护

运动员做动作时可以进行保护，但保护者不得超过2人，如超过2人则减0.2分。

第二十条 名次評定

一、單項名次

(一) 根据該項規定動作及自選動作得分之和評定名次，得分多者名次列前。

(二) 舉行單項決賽時，以該項規定動作及自選動作得分的平均數加該項自選動作決賽的得分評定名次，得分多者名次列前。

注：在全能比賽中，各單項的前六名參加各該單項自選動作決賽。如有兩個第五名，則不取第六名。原則上每項以6人參加決賽為限。若有幾個第六名，則全部參加決賽，不受6人的限制。

二、全能名次：根据所有各單項競賽得分的总和評定名次，得分多者名次列前。

三、成隊总分：根据各隊運動員各單項規定動作競賽成績較優的前若干名的得分，加自選動作競賽成績較優的前若干名（名額由規程規定）的得分的总和，評定各隊成績，得分最多者為第一名，次多者為第二名，余类推。

四、得分相等的處理

(一) 單項名次得分相等時，

1.以規定動作試做次數少者為優勝。如仍相等，則以自選動作得分較多者名次列前；如再相等，則名次并列。

2.舉行單項決賽。如最後得分相等時，則以自選動作決賽得分多者名次列前；如再相等，則名次并列。

(二) 全能得分相等時，則以獲得單項第一名較多者名次列前。如仍相等，則以獲得第二名較多者名次列前，余类推。

(三) 成隊總分相等時，則以該隊獲得單項第一名較多者名次列前。如仍相等，則以獲得第二名較多者名次列前，余类推。

得分相等而規程中又沒有說明時，則名次并列。

第二章 規定動作和 自選動作的評分

第一部分 一般規定

第二十一條 評分

一、規定動作和自選動作的最高得分皆為10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、速率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。共可減0.1——0.5分。

（三）自選動作的難度、數量與結構。

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。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) 3 个裁判——将最高和最低的分數刪去，取其中間分數。

(二) 4 个裁判——将最高和最低的分數刪去，从所余的两个分數中求得平均分數。

(三) 5 个裁判——将最高和最低的分數刪去，从所余的 3 个分數中求得平均分數。

裁判长根据裁判員所給的分數来确定最后得分，并立刻向运动員宣布。在跳馬（或其它跳跃器械）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（最后得分）。

五、有效評分之間的差額：

9.5分——10分：不超过0.2分。

8.5分——9.5分以下：不超过0.3分。

7分——8.5分以下：不超过0.5分。

7分以下：不超过1分。

跳馬（或其它跳跃器械）除外。

确定相差数的办法是：3 个裁判員时，看相近的两个分數的差別；4 个裁判員时，看两个有效分數之間的差別；5 个裁判員时，看 3 个有效分數中最高和最低分數之間的差別。

第二十二條 完成動作時的錯誤

一、一切與正確完成動作有出入的地方，都算完成動作時的錯誤。

二、根據錯誤的大小，按下列的標準減分：

輕微錯誤——與正確完成動作的出入不大，減0.1——0.2分。

顯著錯誤——與正確完成動作的出入較大，減0.3——0.5分。

嚴重錯誤——與正確完成動作的出入很大，已接近未完成程度，減0.6——0.8分。跳馬（或其它跳躍器械）減0.6——2分。

所謂沒有完成動作，是指動作變了質，或者不能確定究竟做成了什麼動作。

三、在完成一個單獨動作時，可能依次或同時犯幾個錯誤（包括在靜止狀態中停止時間不足），每個錯誤分別減分，所減分數的總值不得超過0.8分。

四、下法和着地中的錯誤都單獨減分。

注：在自選動作中，做特別難的下法時，如着地後以臀部、膝部或兩手撐地，可少減0.2分。

第二十三条 錯誤的分类

表 1

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、 背微屈；头、 手、脚尖的姿态 不太正确；两 腿微分；振幅不 太够；动作的方 向不太正确。	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、上体不直； 振幅不够；与动 作的正确方向有 显著出入。	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、上体不直； 振幅不够；与动 作的正确方向有 显著出入。	与身体各部的正 确姿势有很大出 入，近似没有完 成的动作；振幅 很小；与动作的 正确方向有很大 出入。			

續表 2

錯誤程度 錯誤分類	輕	微	显	著	严	重	未 完 成
2. 某些单独动作中的错误。做这些动作时要特别注意两臂的伸直（如十字支撑）、两腿的伸直（如腿的伸直）、身体折体下、身体的挺直（如直体慢起手倒立）、身体的姿势与动作的要求正确与否（如水平）。	略能觉察出两臂、两腿、身体的弯曲，或身体的姿势不正确。	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、两腿或身体严重弯曲；与身体的正确姿势出入很大（在30°以上）。		