

艺术体操等级运动员 规定动作图解



中华人民共和国体育运动委员会审定

艺术体操等级运动员规定动作图解

中华人民共和国体育运动委员会审定

人 民 体 育 出 版 社

812492

艺术体操等级运动员规定动作图解

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

河北省〇五印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 16开本 $5\frac{8}{16}$ 印张 60千字

1987年7月第1版 1987年7月第1次印刷
印数：1—10,000

统一书号：7015·2429 定价：1.35元

出版说明

为配合艺术体操等级运动员标准的试行，我们出版了本书。内容全部经国家体委审定，包括艺术体操运动员技术等级（试行）标准，三级、二级和一级运动员的规定动作和规定难度动作及其图解，还有规定动作的评分细则（草案），是开展艺术体操运动必须执行的规定。

目 录

艺术体操运动员技术等级(试行)标准.....	(1)
三级运动员规定动作.....	(8)
三级徒手操.....	(8)
三级绳操.....	(10)
三级圈操.....	(17)
三级球操.....	(26)
二级运动员规定动作.....	(33)
二级徒手操.....	(33)
二级绳操.....	(41)
二级圈操.....	(49)
二级球操.....	(60)
二级火棒操.....	(68)
一级运动员各项规定难度动作.....	(77)
艺术体操等级运动员规定动作评分细则(草案).....	(81)

——艺术体操运动员技术等级（试行）标准——

一、技术等级：

艺术体操运动员技术等级分为四级：健将级、一级、二级、三级。

二、各级规定动作和自选动作：

1. 个人：

(1) 健将级：只采用自选动作。动作的选编必须有4个高难度动作（至少有一个左手高难度动作）和4个中难度动作组成。至少要有3个。

(2) 一级：只采用自选动作。徒手动作必须采用中华人民共和国体育运动委员会审定的公布的规定难度动作。绳、圈、球、棒、带、自选动作的组成必须采用中华人民共和国体育运动委员会审定的公布的规定难度动作或与之相同类型的更高难度动作，按照该年度的艺术体操竞赛规则的规定进行选编。

(3) 二级、三级：均采用中华人民共和国体育运动委员会审定的公布的艺术体操等级运动员规定动作。

2. 团体：健将级、一级的自选动作必须按照中华人民共和国体育运动委员会审定的该年度的艺术体操竞赛规则进行选编。

三、各级比赛项目：

1. 个人：

(1) 健将级：绳、圈、球、棒、带、徒手（1988年执行）。

(2) 一级：绳、圈、球、棒、带、徒手（1988年执行）。

(3) 二级：绳、圈、球、棒、徒手。

(4) 三级：绳、圈、球、徒手。

2. 团体：

健将级、一级均采用国际体联艺术体操技术委员会的新规定：两套器械动作。

四、各级得分标准：

1. 个人项目：

(1) 健将级：在五项全能自选动作的比赛中得45分。

(2) 一级：在五项全能自选动作的比赛中得43.5分。

注：1988年起健将级、一级增加徒手项目，通过标准：健将级为54分，一级为52.2分。

(3) 二级：在五项全能规定动作的比赛中得41分。

(4) 三级：在四项全能规定动作的比赛中得32分。

2. 团体项目：

(1) 健将级：两套动作均作两次（一次预赛，一次决赛）得分为73.6分。

(2) 一级：两套动作均作两次（两次预赛，两次决赛），得分为70分。

注：1. 每个运动员必须完成两套动作的四次比赛，达到标准，才能审批。

2. 1988年起健将运动员必须通过个人项目二级标准，一级运动员必须通过个人项目三级标准。

五、运动会和裁判员人数规定：

1. 健将级：必须在全国性运动会或经中华人民共和国体育运动委员会认可的运动会通过。比赛时，个人项目应有四名裁判员和一名裁判长进行评分，其中必须有一名国家级裁判员和两名以上一级裁判员。团体项目应有两个裁判组，每个组有四名裁判员和一名裁判长进行评分，每组必须有一名国家级裁判员和两名以上一级裁判员。

2. 一级：必须在省、自治区、直辖市体委举办的运动会或经省、自治区、直辖市体委认可的相当于省级运动会上通过。比赛时，个人项目应有四名裁判员和一名裁判长进行评分，其中必须有一名一级裁判员和两名以上二级裁判员。团体项目应有两个裁判组，每

个组有四名裁判员和一名裁判长进行评分，每组必须有一名一级裁判员和两名以上二级裁判员。

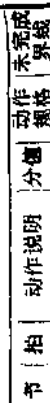
3. 二、三级：可在任何运动会上通过。比赛时，应有四名裁判员和一名裁判长进行评分，其中必须有三名等级裁判员。

六、其它：

1. 通过等级运动员时，必须按照中华人民共和国体育运动委员会审定的该年度使用的最新艺术体操竞赛规则执行。

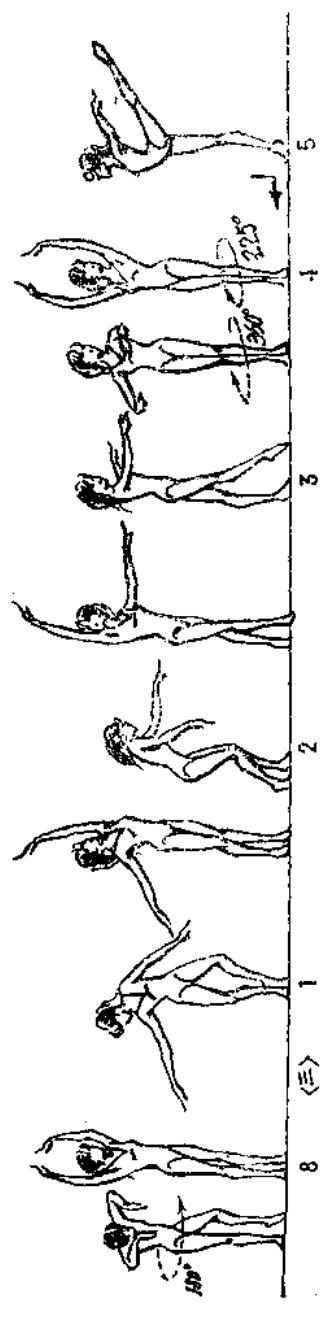
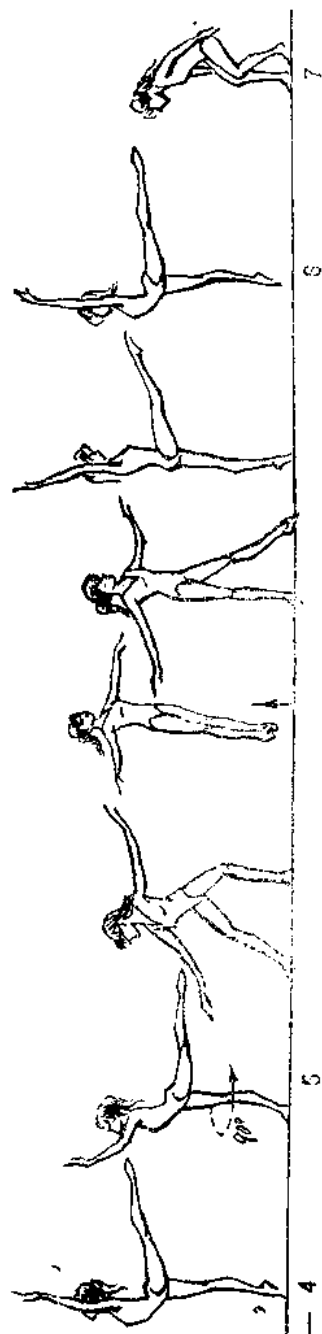
2. 在全国性的比赛中，如达到一级标准，可以申请授予一级运动员称号。

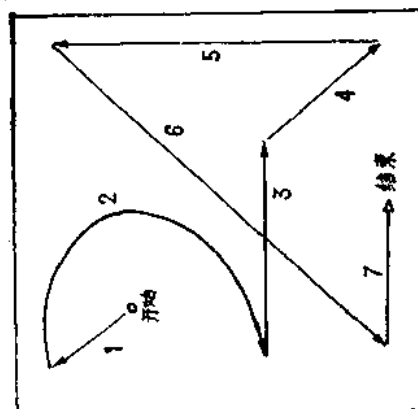
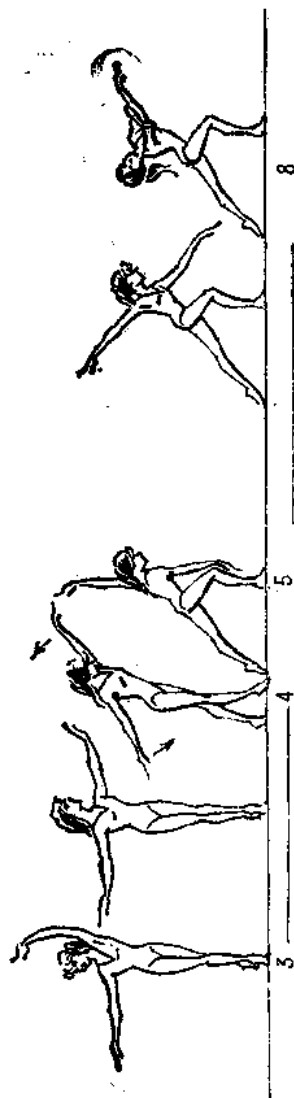
节	拍	动作说明	分值	动作要领	未完成界限
---	---	------	----	------	-------



节	拍	动作说明	分值	动作要领	未完成界限
---	---	------	----	------	-------

节	拍	动作说明	分值	动作规格	完成情况
第三条线:					
	5	1- 向左转体 90° ，左脚向左侧并步跳一次，同时两臂侧举。	0.5	跳步腾空，转体准确，交换腿交叉于 90° 。	没有腾空动作或两腿没有明显动作。
	6	1- 向左转体 90° ，左脚向前一步在原地，右腿侧摆体 180° 跳，两臂侧举。	0.5	跳步腾空，转体准确，交换腿交叉于 90° 。	没有腾空动作或两腿没有明显动作。
	7	1- 向左转体 90° ，左脚向前一步在原地，右腿侧摆体 180° 跳，两臂侧举。	0.5	跳步腾空，转体准确，交换腿交叉于 90° 。	没有腾空动作或两腿没有明显动作。
	8	1- 向左转体 180° ，左脚向前一步在原地，右腿侧摆体 180° 跳，两臂侧举。	0.5	跳步腾空，转体准确，交换腿交叉于 90° 。	没有腾空动作或两腿没有明显动作。
第四条线:					
	1	1- 右脚向右前方做华尔兹步，同时左臂经至侧举，右臂侧举，上体稍右侧屈。	0.5	跳步腾空，转体准确，交换腿交叉于 90° 。	没有腾空动作或两腿没有明显动作。
	2	1- 左脚向左前方做华尔兹步，同时右臂经至侧举，左臂侧举，上体稍左侧屈。	0.5	跳步腾空，转体准确，交换腿交叉于 90° 。	没有腾空动作或两腿没有明显动作。
	3	1- 左脚向左前方做华尔兹步，同时右臂经至侧举，左臂侧举，上体稍左侧屈。	0.5	跳步腾空，转体准确，交换腿交叉于 90° 。	没有腾空动作或两腿没有明显动作。
	4	1- 左脚向左前方做华尔兹步，同时右臂经至侧举，左臂侧举，上体稍左侧屈。	0.5	跳步腾空，转体准确，交换腿交叉于 90° 。	没有腾空动作或两腿没有明显动作。
	5	1- 左脚向左前方做华尔兹步，同时右臂经至侧举，左臂侧举，上体稍左侧屈。	0.5	跳步腾空，转体准确，交换腿交叉于 90° 。	没有腾空动作或两腿没有明显动作。





三级徒手操动作路线图

节：拍	动作说明	分值/动作规格	来完成/界线
0-1	左腿向前一步站立，两腿交叉，两臂经下向内中绕至上举。	0.5	
7-8	原地向右足尖绕步转体360°，两臂体侧依次上下摆动。	0.5	
1-1	右腿屈膝，左腿前点地，上体右倾，两臂经下摆至足尖绕步转体。	0.5	
2-1	向左摆步转体，左腿立，右臂经上绕至胸前。	0.5	
3-4	左腿立，右臂经上绕至胸前，右腿立，左臂经上绕至胸前。	0.5	
5-8	右腿立，左臂经上绕至胸前，左腿立，右臂经上绕至胸前，左腿立，右臂经上绕至胸前。	0.5	

三级徒手操音乐

流畅地
动作开始

前波浪

弧形小跑

华尔兹步

小跳
跳灰池

跨跳

地上动作

f *rit.*

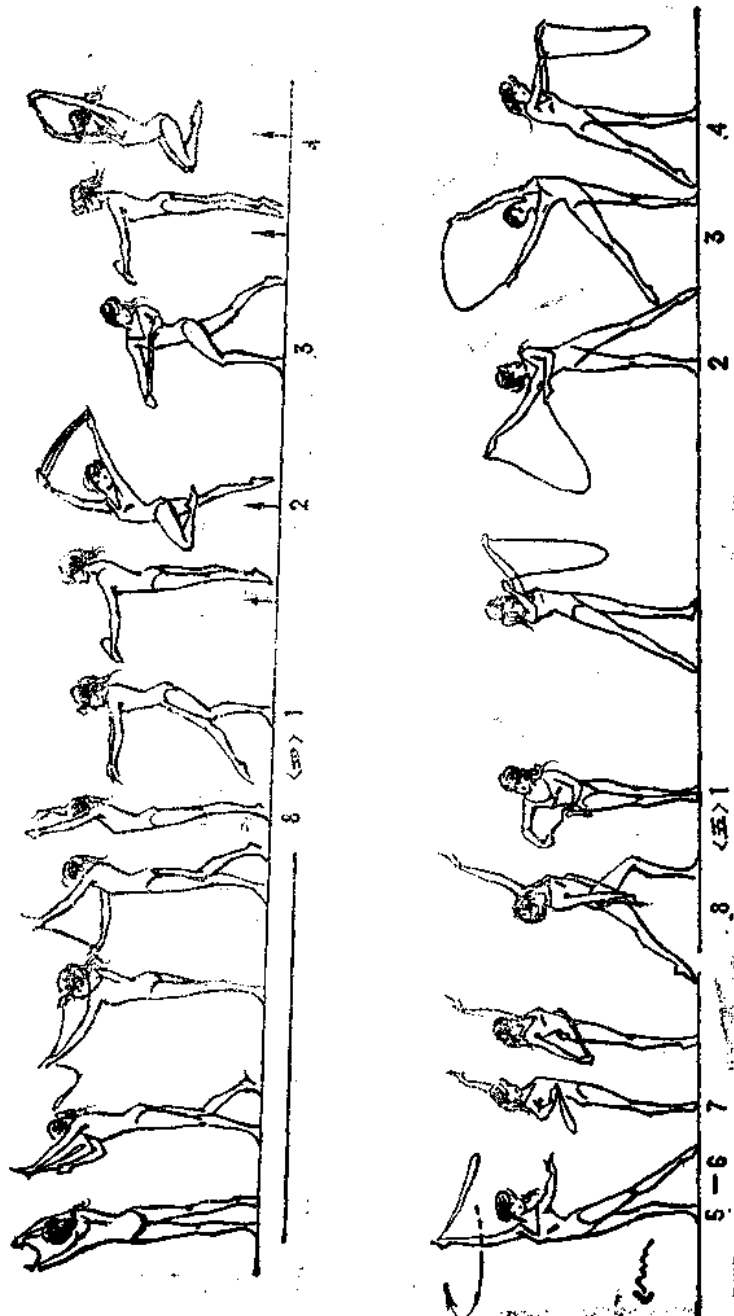
转体 360°

a tempo

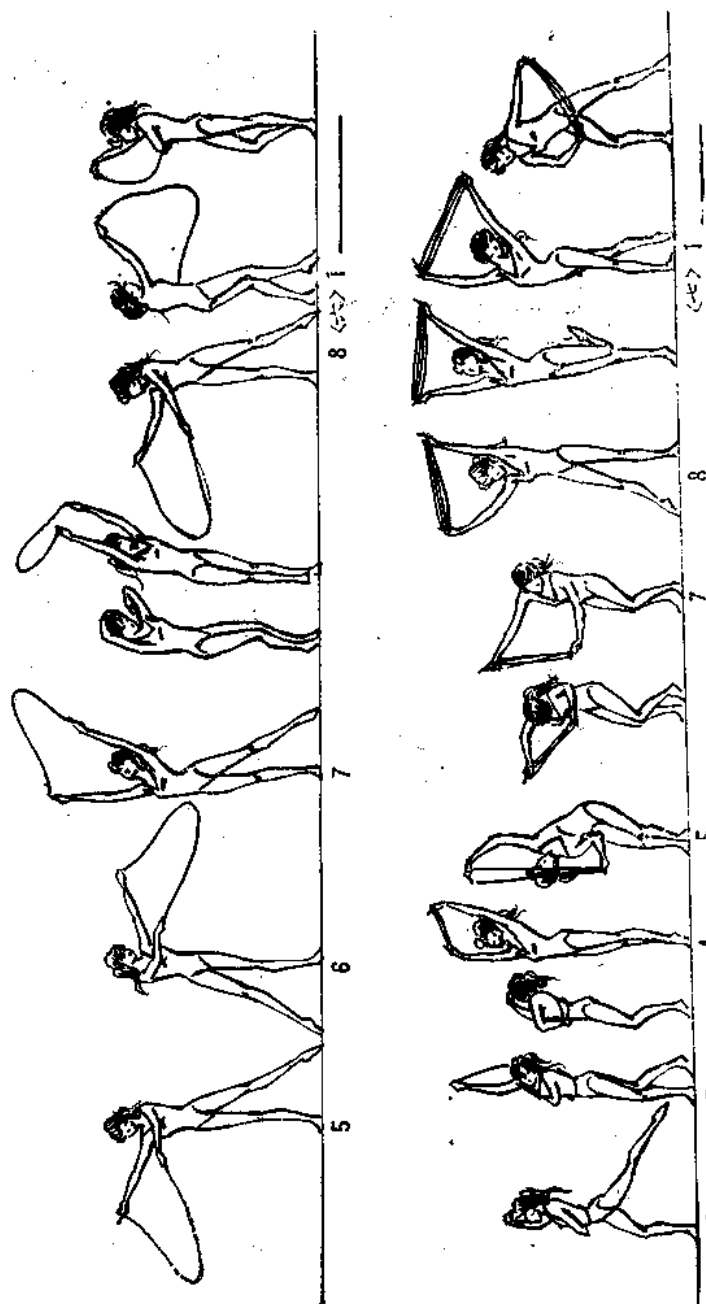
向侧碎步

dim. *pp*

节	拍	动作说明	分值	动作规格	未完成界线
<四>	3-6	左脚蹬地，右腿开始向前做屈膝交叠腿跳四次（小跳跳）上体稍前倾，头转向右。	0.5	小跳过绳时轻松，连贯，绳不触地。	连续四次小跳过绳中间有多余步伐或动作中断。
	7-8	右脚向前一步，左脚再向前一步向左转体135°，右脚并于左脚侧立，同时右手握双绳头向前摆绳，左			
		手握绳子中部成四折绳，两臂上举。			
	1-	第五系绳。做并步跳一次，同时两臂前举，向前摆四折绳。			
	2-	右脚向前一步跳起，同时右腿前屈，两臂摆至上举，上体稍向左转。			
	3-	左脚向前一步跳起，同时左脚前屈，两臂前举，向前摆四折绳。			
	4-	左脚向前一步跳起，做双腿向前屈膝跳，同时两臂摆至上举，上体稍向右转，头向右转。		双腿前屈膝跳时，双腿并拢屈至水平，跳起有腾空，空中姿态正确。	双腿没有前屈膝跳动作。
	5-	第六系绳。做弧形跑，同时右手握双折绳头，上举过头上向外水平摆绳2-3次，左臂侧平举。			
	6-	右脚向前一步跳起，右脚向前一步跳起，同时右手握双折绳头，上举过头上向外水平摆绳2-3次，左臂侧平举。			
	7-	左脚向前一步跳起，左脚向前一步跳起，同时右手握双折绳头，上举过头上向外水平摆绳2-3次，左臂侧平举。			
	8-	右脚向前一步跳起，右脚向前一步跳起，同时右手握双折绳头，上举过头上向外水平摆绳2-3次，左臂侧平举。			



节	拍	动作说明	分值	动作规格	未完成或界限线
(五)	1—	左脚并右 脚，同时提 向右转体 90°。 手绳头， 心脚，点 侧脚，平 脚。	1—	绳形好， 运动面准 衡，动作连 贯、伸展。	绳的运动中 断或有附加 摆动。 动作的摆作。 伸作。
	2—	右脚重立 至左脚跟 地，向右侧 移动至左 脚前，站如 两臂平举。	0.5		
	3—	左脚重立 一步，向右侧 移动至左 脚前，站如 两臂平举。	1—		
	4—	右脚重立 一步，向左侧 移动至左 脚前，站如 两臂平举。	1—		



节	拍	动作说明	分值	动作规格	未完成界限
5—	5—	接左前向侧一步,重心移至左膝,右脚侧点地,两臂摆至左侧举。	0.5	绳形好,运动面准确,身体动作和器械协调一致。	绳的运动中断或绳头掉地。
6—	6—	同5。			
7—	7—	右前向侧一步提踵立,左脚侧点地,接着左脚并于右脚经屈膝半蹲至提踵立,同时两臂向左做体前屈“8”字绕绳。			
8—	1—2	左前向侧一步,同时向左转体180°,接着右前向侧一步,向左转体90°,左脚开始向后退两步至右腿半蹲。	0.5		
3—	3—	左腿后举,同时左手于腰前,右手向上举向内容绕两次,将绳绕至腰后。			
4—	4—	左腿开始绕绳,向后做屈膝足尖小碎步8—5步,同时右臂上举向外绕绳两周,从腰间解绳。			
5—7	8—	左腿并拢提踵立,同时左腿并拢,身体向左转体90°,右腿并拢,同时两手在体前向左绕“8”字。左脚向后一步,右脚并拢,左小腿后屈,同时两臂上举,抬头看手。			