

中华人民共和国体育运动委员会审定

艺术体操 器械动作 规定



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

艺术体操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 $\frac{8}{16}$ 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

为配合艺术体操等项运动员标准的试行，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	(3)
三级圈操	(10)
三级球操	(17)
二级运动员规定动作	(26)
二级徒手操	(33)
二级绳操	(33)
二级圈操	(41)
二级球操	(49)
二级火棒操	(60)
一级运动员各项规定难度动作	(68)
艺术体操等级运动员规定动作评分细则（草案）	(77)
	(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公布的有关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

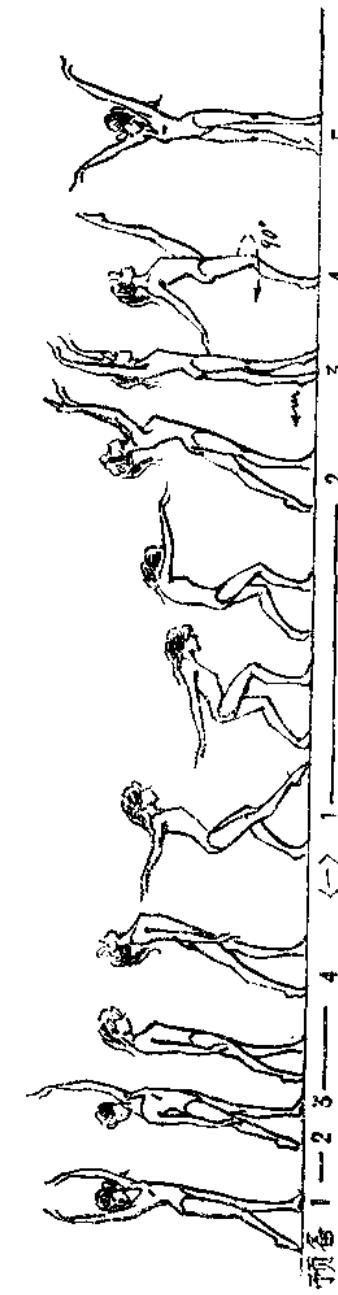
个组有四名裁判员和一名裁判长进行评分，每组必须有一名一级裁判员和两名以上二级裁判员。

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。

三级运动员规定动作

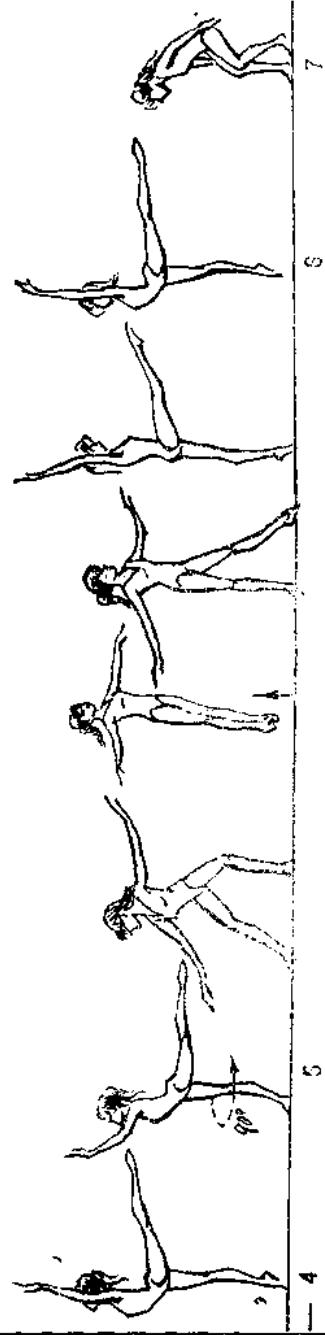


节	拍	动作说明	分值	动作	规格	未完成	动作说明	节	拍	动作说明	分值	动作	规格	未完成
第一线条	1—2	预备姿势，背向第一条线，右腿站后，左脚上举，臂内屈，手心向右，两臂向右转，眼看下方，右臂自然下垂，左臂自然下垂。	0.5	劈4 拍时抬头送胸。	向右前一步，脚尖点地，同时做两腿伸展，含体经右，右脚并于右腿，脚尖立。	1—2	上举，足尖伸	4	接着向后跨一步，右脚向左跨，两腿伸展，落至体稍上。	1—2	抬头，足尖伸	一步，左臂向后退一步，右脚向左跨，两腿伸展，落至体稍上。	3—4	左右腿落至左侧点地，向右移步，右臂下举，左臂侧举。
第二线条	1—2	右腿向左跨，右脚尖点地，同时做两腿伸展，含体经右，右脚并于右腿，脚尖立。	0.5	劈4 拍时抬头送胸。	向右前一步，脚尖点地，同时做两腿伸展，含体经右，右脚并于右腿，脚尖立。	1—2	上举，足尖伸	4	接着向后跨一步，右脚向左跨，两腿伸展，落至体稍上。	1—2	抬头，足尖伸	一步，左臂向后退一步，右脚向左跨，两腿伸展，落至体稍上。	3—4	左右腿落至左侧点地，向右移步，右臂下举，左臂侧举。
第三线条	1—2	右腿向左跨，右脚尖点地，同时做两腿伸展，含体经右，右脚并于右腿，脚尖立。	0.5	劈4 拍时抬头送胸。	向右前一步，脚尖点地，同时做两腿伸展，含体经右，右脚并于右腿，脚尖立。	1—2	上举，足尖伸	4	接着向后跨一步，右脚向左跨，两腿伸展，落至体稍上。	1—2	抬头，足尖伸	一步，左臂向后退一步，右脚向左跨，两腿伸展，落至体稍上。	3—4	左右腿落至左侧点地，向右移步，右臂下举，左臂侧举。
第四线条	1—2	右腿向左跨，右脚尖点地，同时做两腿伸展，含体经右，右脚并于右腿，脚尖立。	0.5	劈4 拍时抬头送胸。	向右前一步，脚尖点地，同时做两腿伸展，含体经右，右脚并于右腿，脚尖立。	1—2	上举，足尖伸	4	接着向后跨一步，右脚向左跨，两腿伸展，落至体稍上。	1—2	抬头，足尖伸	一步，左臂向后退一步，右脚向左跨，两腿伸展，落至体稍上。	3—4	左右腿落至左侧点地，向右移步，右臂下举，左臂侧举。

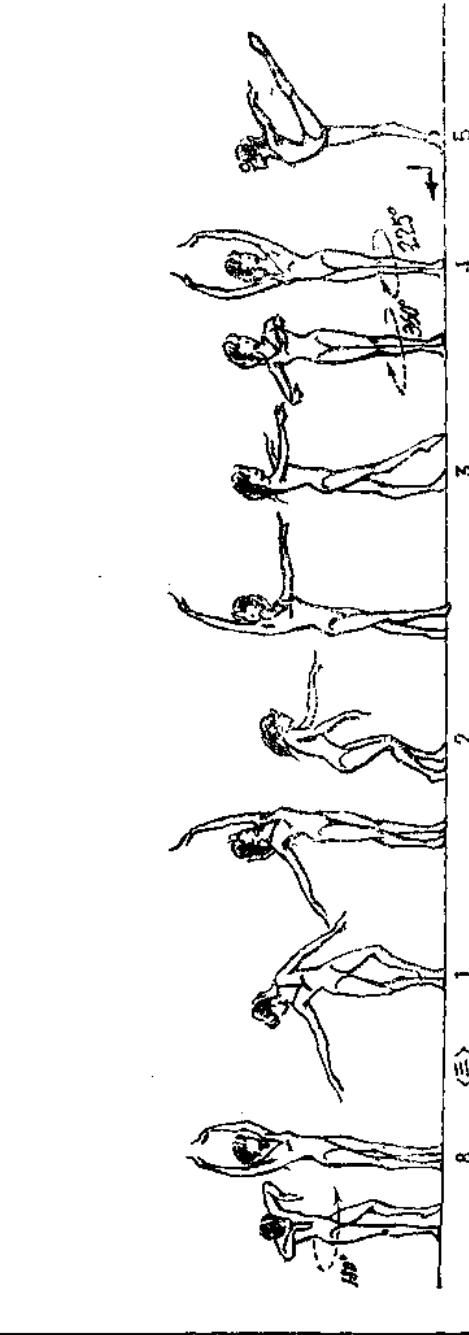
二级徒手操

节	拍	动作说明	分值	动作	规格	未完成	节	拍	动作说明	分值	动作	规格	未完成	
6—7	1—2	身体向右转，右脚尖点地，同时做两腿伸展，含体经右，右脚并于右腿，脚尖立。	0.5	劈4 拍时抬头送胸。	向右前一步，脚尖点地，同时做两腿伸展，含体经右，右脚并于右腿，脚尖立。	1—2	上举，足尖伸	4	接者向后跨一步，右脚向左跨，两腿伸展，落至体稍上。	1—2	抬头，足尖伸	一步，左臂向后退一步，右脚向左跨，两腿伸展，落至体稍上。	3—4	左右腿落至左侧点地，向右移步，右臂下举，左臂侧举。
8—9	1—2	身体向左转，左脚尖点地，同时做两腿伸展，含体经左，左脚并于左腿，脚尖立。	0.5	劈4 拍时抬头送胸。	向左前一步，脚尖点地，同时做两腿伸展，含体经左，左脚并于左腿，脚尖立。	1—2	上举，足尖伸	4	接者向后跨一步，右脚向左跨，两腿伸展，落至体稍上。	1—2	抬头，足尖伸	一步，左臂向后退一步，右脚向左跨，两腿伸展，落至体稍上。	3—4	左右腿落至左侧点地，向右移步，右臂下举，左臂侧举。
10—11	1—2	身体向右转，右脚尖点地，同时做两腿伸展，含体经右，右脚并于右腿，脚尖立。	0.5	劈4 拍时抬头送胸。	向右前一步，脚尖点地，同时做两腿伸展，含体经右，右脚并于右腿，脚尖立。	1—2	上举，足尖伸	4	接者向后跨一步，右脚向左跨，两腿伸展，落至体稍上。	1—2	抬头，足尖伸	一步，左臂向后退一步，右脚向左跨，两腿伸展，落至体稍上。	3—4	左右腿落至左侧点地，向右移步，右臂下举，左臂侧举。
12—13	1—2	身体向左转，左脚尖点地，同时做两腿伸展，含体经左，左脚并于左腿，脚尖立。	0.5	劈4 拍时抬头送胸。	向左前一步，脚尖点地，同时做两腿伸展，含体经左，左脚并于左腿，脚尖立。	1—2	上举，足尖伸	4	接者向后跨一步，右脚向左跨，两腿伸展，落至体稍上。	1—2	抬头，足尖伸	一步，左臂向后退一步，右脚向左跨，两腿伸展，落至体稍上。	3—4	左右腿落至左侧点地，向右移步，右臂下举，左臂侧举。

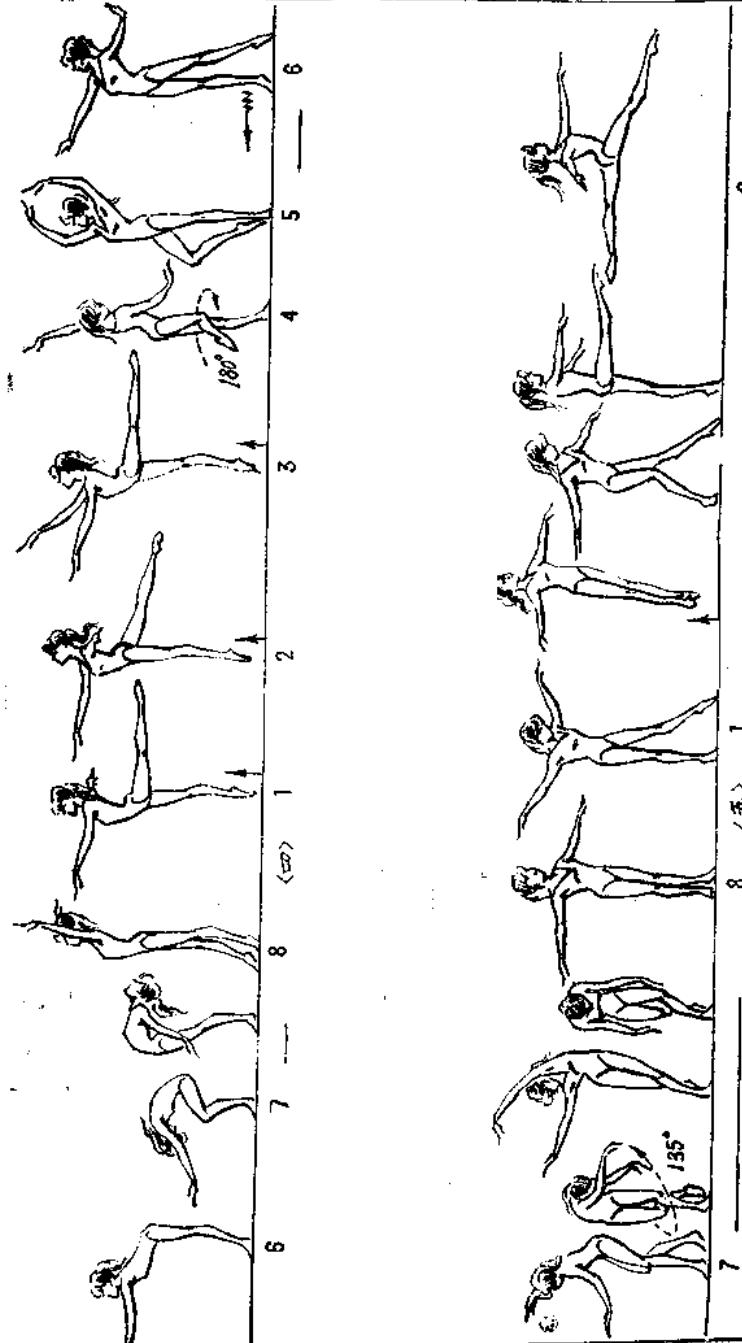
动作说明		动作规格	分值	完成	舞姿
5—	向左转体90°。	0.5			
6—	向左脚向前提一步，同时右腿向后一次，同左步跳地，并于右腿交换腿，两臂举过头，体向右转90°。			没有动，舞姿没有交换，或没交换，体明确，动作准确，中腿夹紧，交换腿于90°。	
7—	左腿屈膝上举，并于右腿交换腿，两臂举过头，体向右转90°。				
8—	左腿屈膝上举，并于右腿交换腿，两臂举过头，体向右转90°。	0.5			

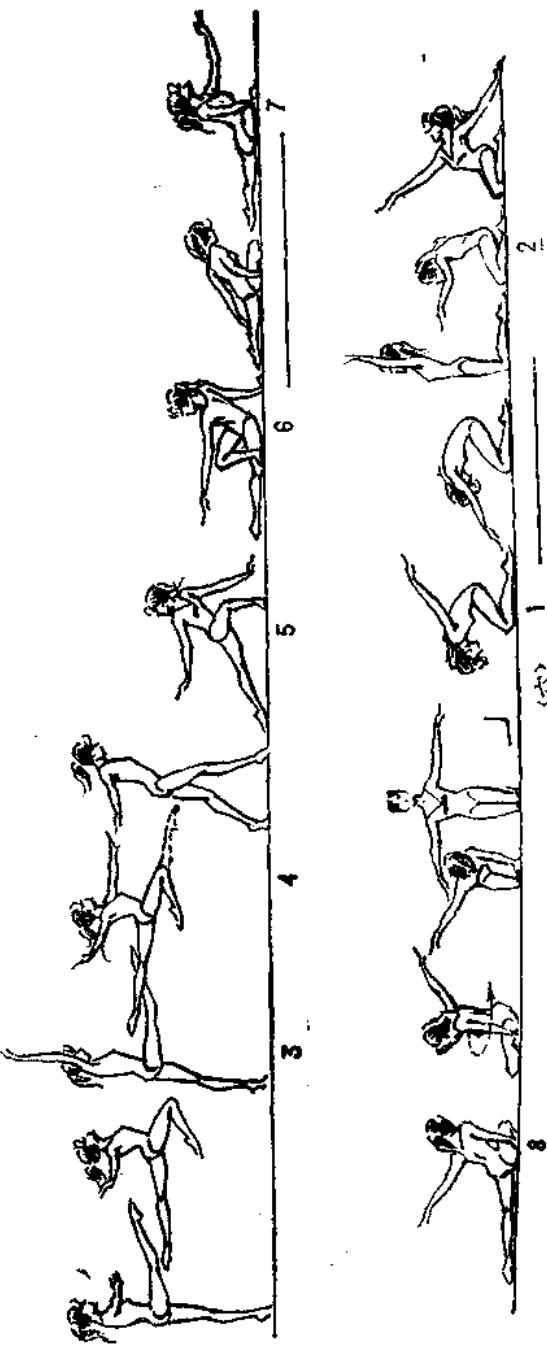


动作说明		动作规格	分值	完成	舞姿
1—	第四条线，右脚向右前方做华尔兹步，经右臂至左臂，同时内侧脚尖点地，屈膝，上体稍前倾，屈腰，屈头，接360°。	0.5			
2—	左脚向左前方做华尔兹步，经右臂至左臂，同时内侧脚尖点地，屈膝，上体稍前倾，屈腰，屈头，接360°。				
3—	右脚向右前方做华尔兹步，经右臂至左臂，同时内侧脚尖点地，屈膝，上体稍前倾，屈腰，屈头，接360°。				
4—	右脚向右前方做华尔兹步，经右臂至左臂，同时内侧脚尖点地，屈膝，上体稍前倾，屈腰，屈头，接360°。	0.5			
5—	右脚向右前方做华尔兹步，经右臂至左臂，同时内侧脚尖点地，屈膝，上体稍前倾，屈腰，屈头，接360°。				
6—	右脚向右前方做华尔兹步，经右臂至左臂，同时内侧脚尖点地，屈膝，上体稍前倾，屈腰，屈头，接360°。				

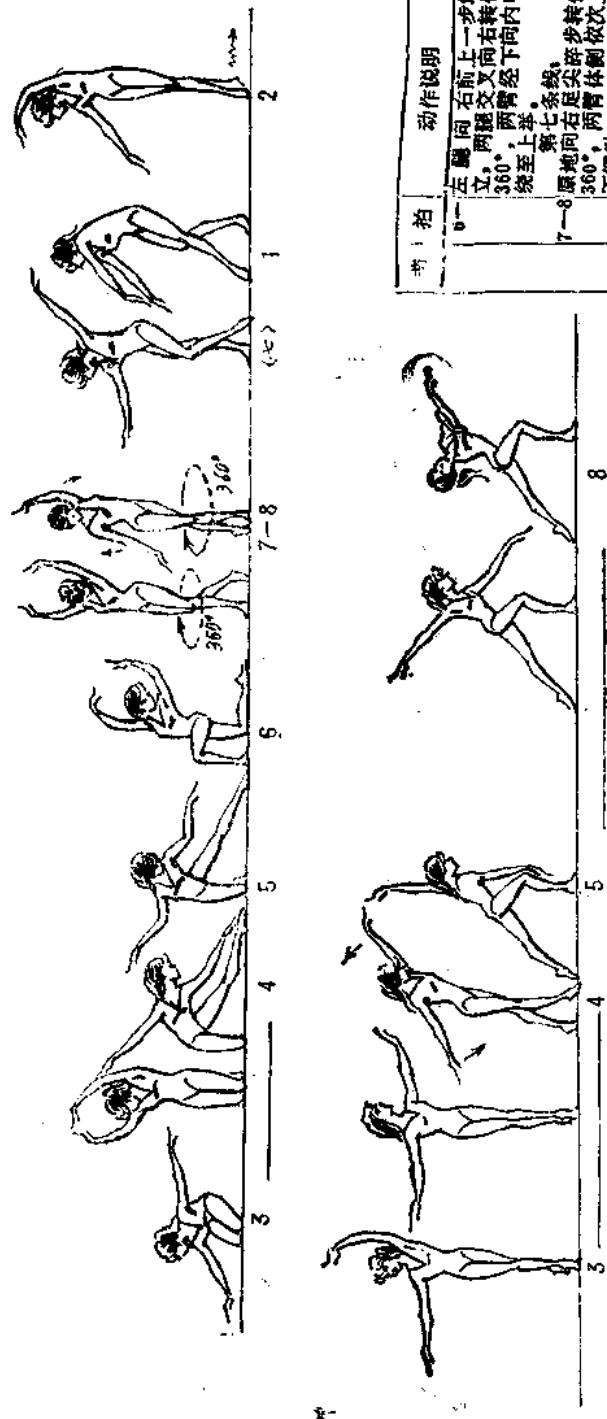


节	拍	动作说明	分值	动作规格	未完或界线
6	—	步提踵立，同时脚向后举，手心向外于右后举，脚尖并于左脚前，同时两臂经胸前下举，手心向上于右后举，脚尖并于左脚前，同时两臂经胸前下举，手心向上于右后举，脚尖并于左脚前。	0.5		
7—8	<四>	1—右脚向右前方跳起，右臂向右前举，左脚向左后落，左臂向左后举，脚尖点地，同时两臂经胸前下举，手心向上于右后举，脚尖并于左脚前。2—左脚向左前方跳起，左臂向左前举，右脚向右后落，右臂向右后举，脚尖点地，同时两臂经胸前下举，手心向上于右后举，脚尖并于左脚前。	0.5	连贯，动作轻巧，有弹性。	四个小间余步多。
1—8	<五>	1—右脚向右前方跳起，右臂向右前举，左脚向左后落，左臂向左后举，脚尖点地，同时两臂经胸前下举，手心向上于右后举，脚尖并于左脚前。2—左脚向左前方跳起，左臂向左前举，右脚向右后落，右臂向右后举，脚尖点地，同时两臂经胸前下举，手心向上于右后举，脚尖并于左脚前。	0.5	节奏鲜明，动作轻盈，姿态准确。	连贯，动作轻巧，有弹性。
1—8	<六>	1—右脚向右前方跳起，右臂向右前举，左脚向左后落，左臂向左后举，脚尖点地，同时两臂经胸前下举，手心向上于右后举，脚尖并于左脚前。2—左脚向左前方跳起，左臂向左前举，右脚向右后落，右臂向右后举，脚尖点地，同时两臂经胸前下举，手心向上于右后举，脚尖并于左脚前。	0.5	腾空，空中腿作，同时两臂。	腾空，空中腿作，同时两臂。

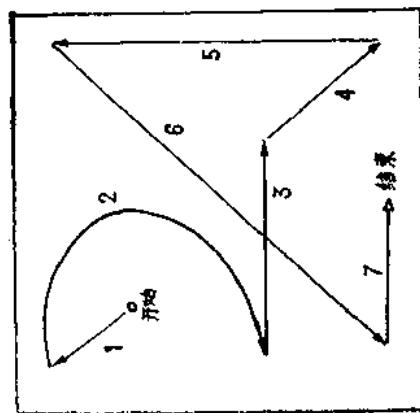




节	拍	动作说明	分值	动作规格	未完成界线	分值	动作规格	未完成界线
2—	左(右)脚踏地，右(左)脚向前提大跨跳。	1.0	幅度在腰开度小于135°以90°或改变上，姿摆展示了端步的性质。	<六>	1—2	坡就立。	低头含胸前立，两臂向后经下经侧立，两臂向后经仰伸至体后。	身体屈伸动作柔和，分伸臂和屈臂柔。
3—	(左)(右)脚踏地，左(右)脚向前提一大跨跳。	1.0	脚向前提一大跨跳，重心向后上。	1—2	坡就立。	低头含胸前立，两臂向后经下经侧立，两臂向后经仰伸至体后。	身体屈伸动作柔和，分伸臂和屈臂柔。	
4—	(左)(右)脚向前提一大跨跳，手心向后一大跨跳。	1.0	脚向前提一大跨跳，手心向后一大跨跳。	3—4	坡就立。	低头含胸前立，两臂向后经侧立，两臂向后经仰伸至体后。	身体屈伸动作柔和，分伸臂和屈臂柔。	
5—	(左)(右)脚向前提一大跨跳，手心向后一大跨跳。	1.0	脚向前提一大跨跳，手心向后一大跨跳。	5—	坡就立。	低头含胸前立，两臂向后经侧立，两臂向后经仰伸至体后。	身体屈伸动作柔和，分伸臂和屈臂柔。	
6—7	(左)(右)脚向前提一大跨跳，手心向后一大跨跳。	1.0	脚向前提一大跨跳，手心向后一大跨跳。	6—7	坡就立。	低头含胸前立，两臂向后经侧立，两臂向后经仰伸至体后。	身体屈伸动作柔和，分伸臂和屈臂柔。	
8—	(左)(右)脚向前提一大跨跳，手心向后一大跨跳。	1.0	脚向前提一大跨跳，手心向后一大跨跳。	8—	坡就立。	低头含胸前立，两臂向后经侧立，两臂向后经仰伸至体后。	身体屈伸动作柔和，分伸臂和屈臂柔。	



动作说明	分值	动作规格	未完成界线
1—左腿向右前上一步站立。两臂交叉经下向内中绕至上举，第七条线。 7—8屈膝向右足尖碎步依次上下摆动。	0.5		
<七>1—屈膝，左脚前点地。上体右转体至脚尖至右腿。 2—向左脚经上绕经下向右脚绕至前脚经左脚立右臂举手。向左前方一步方一至前举，左手抓右脚。 3—4提举后举。向右脚经上右臂经下向左脚经左脚立左臂举手。向左前方一步平屈，上体转右脚。 5—8向左脚经上右臂经下向右脚经左脚立左臂举手。抬头挺胸。	0.5		



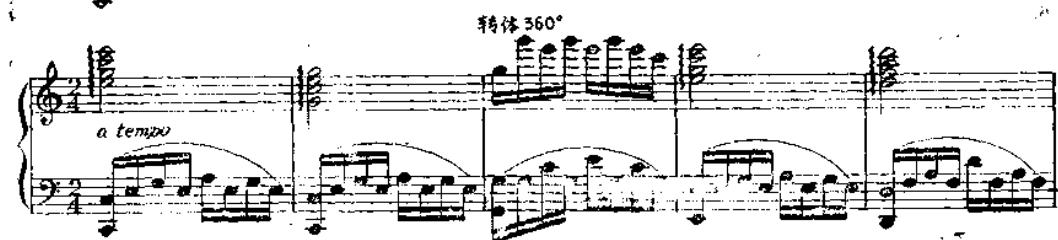
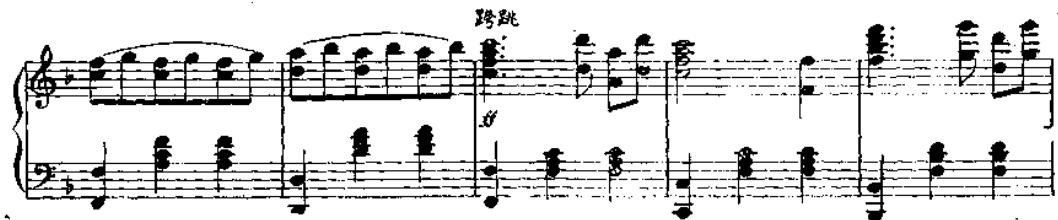
三级卷手操动作路线图

三 级 徒 手 操 音 乐

The sheet music consists of five staves of musical notation for two hands (treble and bass clef). The music is divided into sections by vertical bar lines. Chinese text annotations provide specific instructions for certain measures:

- Measure 1: "流畅地 动作开始" (Smoothly, action begins)
- Measure 5: "前波浪" (Front wave)
- Measure 10: "弧形小跑" (Arc-shaped run)
- Measure 15: "华尔兹步" (Waltz step)

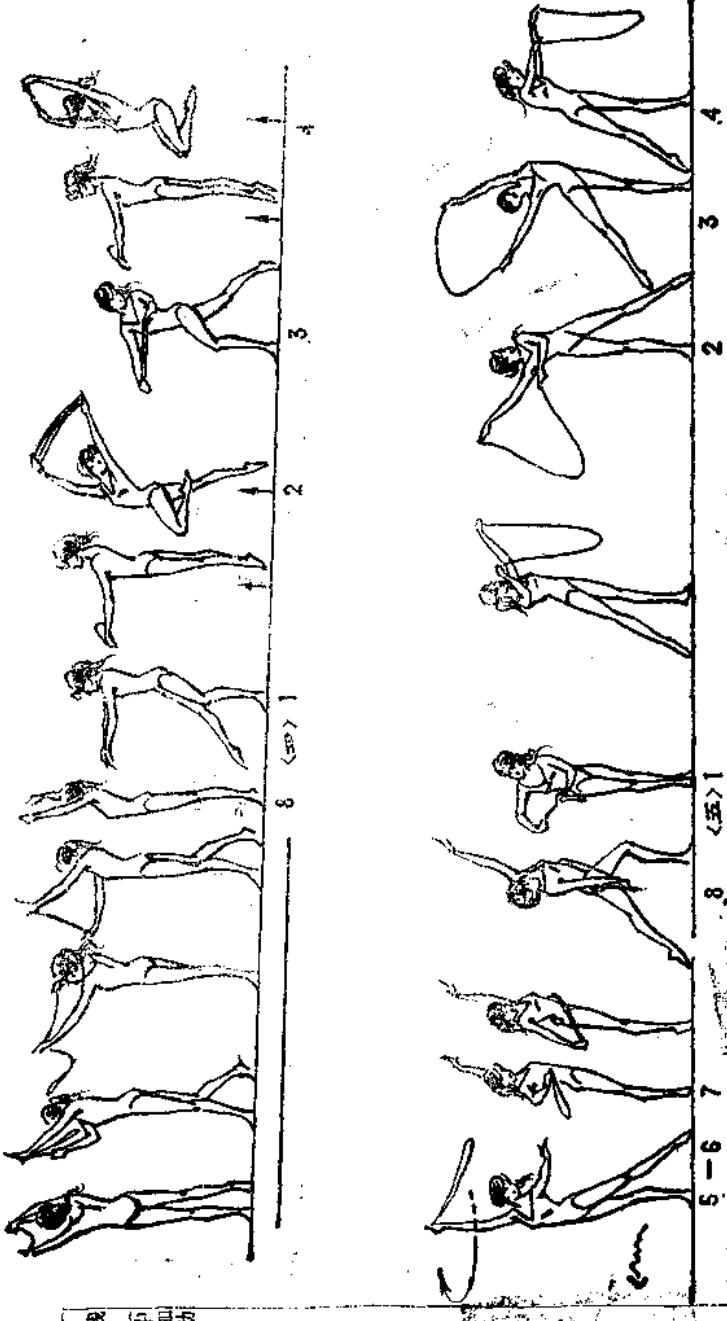
The music includes various rhythmic patterns, such as sixteenth-note chords and eighth-note patterns, typical of徒手操 (handicraft) music.



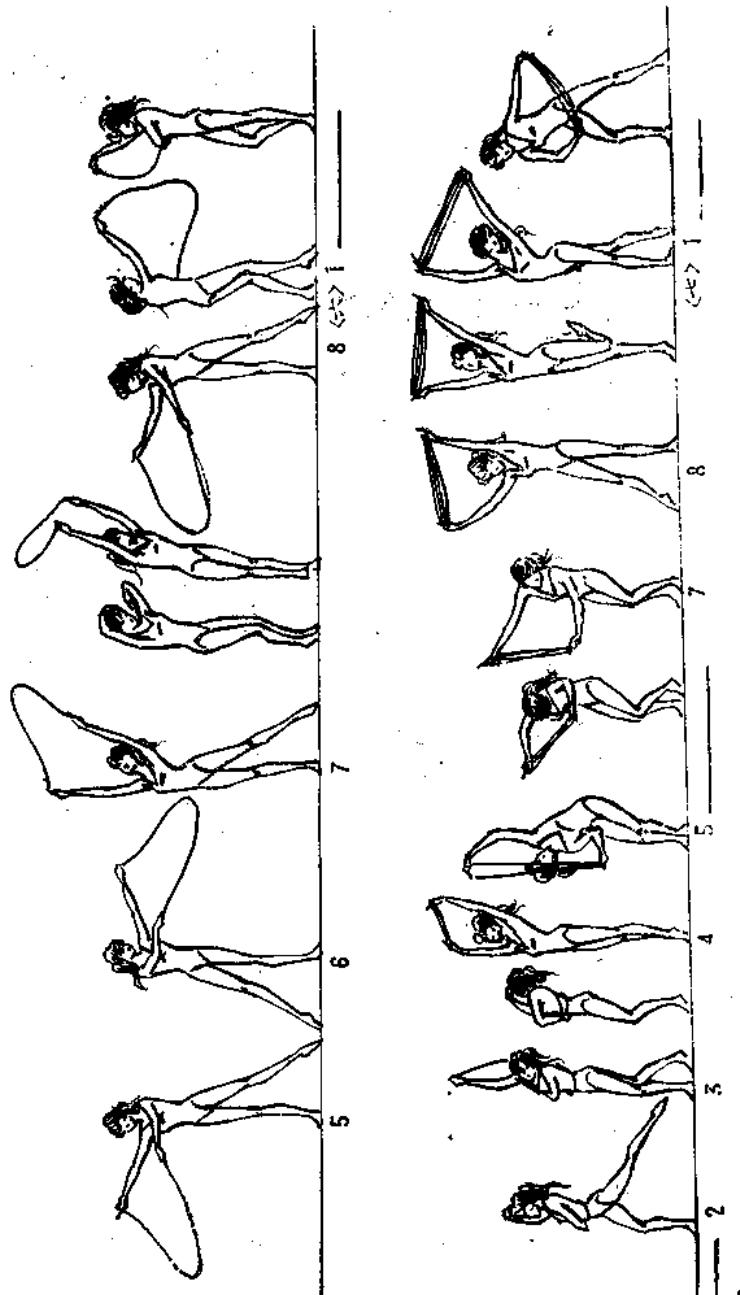
节拍	动作说明	分值	动作规格	未完成界线
第一拍	第一经势：面，腿，两的前一步左上，至左前膝次成弓箭平内向。沿形背双水臂向右一跨步，同时左手手心缠线，右手持水臂向左后头向右转。腿伸直，做步，前时左手手心缠线，同时右脚尖向左转。再足右步，绕线，两环脚腕，一小向右步，绕线，两手向左下，二脚一二步，拳绳架平举。	0.5		
第二拍	第二经势：面，腿，两的前一步左上，至左前膝次成弓箭平内向。沿形背双水臂向右一跨步，同时左手手心缠线，右手持水臂向左后头向右转。腿伸直，做步，前时左手手心缠线，同时右脚尖向左转。再足右步，绕线，两环脚腕，一小向右步，绕线，两手向左下，二脚一二步，拳绳架平举。	0.5		
第三拍	第三经势：面，腿，两的前一步左上，至左前膝次成弓箭平内向。沿形背双水臂向右一跨步，同时左手手心缠线，右手持水臂向左后头向右转。再足右步，绕线，两环脚腕，一小向右步，绕线，两手向左下，二脚一二步，拳绳架平举。	0.5		

节	拍	动作说明	分值	动作规格	未完成界线
（一）	7—8	身体左侧对第三条绳，两腿并拢屈膝半蹲，右手臂经右侧摆至体前，将绳换至左手臂。右脚向前提至体前，右手拿双折绳的中部前举。	0.5		
（二）	1—2	第三脚向左前并步一次，同时右手于右脚向内绕绳一次。			
	2—3	同时左腿屈膝前举，脚尖转体90°，同时左手于左脚向内绕绳一次。			
	3—4	右脚向右前方做与1—2相反，但向右前方做，同时绳于左脚继续绕两次。			
	5—6	身体左动1—2。			
	7—8	同3—4。			
（三）	1—2	第四脚向右前并步一小步，面向第四条绳，左脚并于右脚，同时两手换握绳头，绳在右脚伸直上举。			
	2—3	同时右腿微屈伸提踵立，同时两手握绳头经前向左后摆至上举。			
	3—4	同1—2。			
	5—6	同3—4。			
	7—8	同3—4。			

节	拍	动作说明	分值	动作规格	未完成界线
3—6 <四>	7—8	左脚落地，右腿开始向前提踵跳过绳四次（小猫跳），右脚并于左脚提踵立，同时右手握双绳头向前摆绳，左手握五条绳向前提踵，两臂上举。 右脚向前提踵一次，同时两臂前举，两臂摆至头上，同时脚跟提踵，同时两臂前举，同时脚跟提踵。 右脚向前提踵一次，同时左脚前吸，两臂摆至上举，同时脚跟提踵。 右脚向前提踵一次，同时右臂向前提踵，同时双脚向前提踵，同时两臂摆至上举，同时右臂向前提踵。 右脚向前提踵一次，同时右臂向前提踵，同时右臂经前向后摆绳2—3次，同时右脚向前提踵。 右脚向前提踵一次，同时右臂经前向后摆绳的另一端，同时右脚向前提踵。	0.5	小腿过绳时轻松，连贯，绳不离地。 双脚前屈略降时，双腿没有前屈膝跳动作。 双脚前屈屈膝时，双腿并拢屈至水平，膝盖挺直，空中姿态正确。	多余步伐或动作中断。
1— 3— 4— 5—6 <五>	7— 8—	右脚向前提踵一步，并步跑起，同时两臂前举，两臂摆至头上，同时脚跟提踵，同时两臂前举，同时脚跟提踵。 右脚向前提踵一步，并步跑起，同时两臂前举，两臂摆至上举，同时脚跟提踵。 右脚向前提踵一步，并步跑起，同时右臂经前向后摆绳，同时右脚向前提踵，同时右臂向前提踵。 右脚向前提踵一步，并步跑起，同时右臂经前向后摆绳的另一端，同时右脚向前提踵。	1	绳形好，绳的运动中无断续的摆动。 运动准确，协调，伸展。	未完成界线
1— 2— 3— 4— 5—6 <六>	7— 8—	右脚向前提踵一步，并步跑起，同时右臂经前向后摆绳，同时右脚向前提踵，同时右臂向前提踵。 右脚向前提踵一步，并步跑起，同时右臂经前向后摆绳的另一端，同时右脚向前提踵。	1	绳形好，绳的运动中无断续的摆动。 运动准确，协调，伸展。	未完成界线
1— 2— 3— 4— 5—6 <七>	7— 8—	右脚向前提踵一步，并步跑起，同时右臂经前向后摆绳，同时右脚向前提踵，同时右臂向前提踵。 右脚向前提踵一步，并步跑起，同时右臂经前向后摆绳的另一端，同时右脚向前提踵。	1	绳形好，绳的运动中无断续的摆动。 运动准确，协调，伸展。	未完成界线
1— 2— 3— 4— 5—6 <八>	7— 8—	右脚向前提踵一步，并步跑起，同时右臂经前向后摆绳，同时右脚向前提踵，同时右臂向前提踵。 右脚向前提踵一步，并步跑起，同时右臂经前向后摆绳的另一端，同时右脚向前提踵。	1	绳形好，绳的运动中无断续的摆动。 运动准确，协调，伸展。	未完成界线



0.5
1—
2—
3—
4—
5—6
左脚向前提踵一步，并步跑起，同时右臂经前向后摆绳，同时右脚向前提踵，同时右臂向前提踵。
右脚向前提踵一步，并步跑起，同时右臂经前向后摆绳的另一端，同时右脚向前提踵。
右脚向前提踵一步，并步跑起，同时右臂经前向后摆绳，同时右脚向前提踵，同时右臂向前提踵。
右脚向前提踵一步，并步跑起，同时右臂经前向后摆绳的另一端，同时右脚向前提踵。



节 拍	动 作 说 明	分 值	动 作 格	未 完 成 界
5— 6— 7— 8—	接着左脚向侧一步，重心移至左脚，右脚侧点地，两臂摆至左侧举。 同 2。 同 1。右脚向侧一步提踵立，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后“8”字形缠。 同 5。	0.5	绳形行，运动面为准绳的运动中断或编头掉绳，身体动作协调一致。	
1—2 (六)	接着右脚向侧一步，向左转体90°，左脚开始向后退两步至右腿半蹲。 左脚向后举，同时左手于腰前，右手于腰后，同时左脚屈膝半步8—5步，同时右臂上举向外绕绳压肩，从腰间解脱绳。 左腿开始向后提踵立，同时，左手缠绳的1／8优或两手臂三折绳，两臂上举。 双脚并拢找提踵立，同时，左手缠绳的1／8优或两手臂三折绳成浪，身体向左做螺旋波浪。 左脚向后退一步，并向左转体90°，右腿并左腿，同时两臂上举，同时两臂上举，抬头看手。	0.5		
3— 4— 5—7 8—	右脚向右前方一步提踵立。两膝并拢，左小腿后屈，同时两臂上举，抬头看手。			