

1975

男子体操竞赛规则



中华人民共和国体育运动委员会审定

男子体操竞赛规则

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

1973年9月第1版 1975年6月第2版

1975年6月第2次印刷

印数：150,001—216,000册

统一书号：7015·1524 定价：0.45元

前

言

在毛主席无产阶级革命路线指引下，经过无产阶级文化大革命和批林批孔运动，毛主席“发展体育运动，增强人民体质”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。

我国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，努力学习马、列著作和毛主席著作，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，与生产劳动相结合。

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，希望大家在实践过程中提出修改意见。

目 录

第一章	竞赛规程	1
第二章	裁判人员及其职责	2
第三章	竞赛的一般问题	5
第四章	评分规则	9
一、	自选动作的评分	9
二、	规定动作的评分	17
第五章	跳马	19
第六章	对惊险性、独特性和熟练性的解释	38
附 录:		
一、	难度分类表	40
二、	竞赛器材的规格	167
三、	竞赛表格	169

第一章 竞赛规程

一、竞赛规程包括：竞赛的时间、地点、举办单位、参加单位、参加办法、参加队的人员及条件、有无预备队员、竞赛的种类、名称、项目和内容、竞赛的分组、计分方法与奖励、报名和报到日期、送交报名单的日期和地点等项内容。

二、主办单位必须在赛前3——6个月拟定好比赛规程，予以公布。

三、更换队员只限已经报名的预备队员，更换必须在大会比赛前24小时进行。

四、竞赛的性质、办法和名称

性质：个人竞赛、成队竞赛、个人及成队竞赛。

办法：团体赛、个人全能决赛和单项决赛，简称第一、二、三种比赛。

名称：有友谊赛、选拔赛、邀请赛、全国或分区(组)比赛等。

五、竞赛的项目和内容

项目：自由体操、单杠、鞍马、双杠、吊环、跳马。

内容：规定动作比赛、自选动作比赛、规定和自选动作比赛。

六、分组：竞赛大会可按运动员的技术、性别、年龄分组，每个运动员只能参加一个组别的比赛。

第二章 裁判人员及其职责

裁判员应该努力学习马克思主义、列宁主义、毛泽东思想，不断提高执行毛主席革命路线的自觉性，遵照毛主席关于“发展体育运动，增强人民体质”的教导，认真贯彻执行“友谊第一，比赛第二”的方针，树立和发扬社会主义的新风尚。在执行裁判工作时要做到严肃、认真、公正、准确。其职责如下：

一、总裁判

1. 做好裁判员的思想政治工作。
2. 根据规则精神解决竞赛中的有关问题，决定规则中未详尽说明的或未明文规定的问题，并向领队解释清楚，但不能修改规则。
3. 组织裁判员学习规则，进行实习，并及时了解和检查裁判工作，解决有争议的问题，不断听取意见，改进裁判工作。
4. 在领队、教练员会议上，解释规则中的主要问题及特定规则，宣布各单位比赛日程的安排，解答各单位提出的问题 and 意见。
5. 组织裁判总结，送交主办单位。
6. 指导竞赛会场的宣传报导工作。
7. 因某种原因妨碍了竞赛时，可以终止或暂停比赛。
8. 可以根据比赛的具体条件和特殊需要，更动个别队和运动员竞赛项目的顺序。

9. 必要时可以调动裁判员。

二、副总裁判（1—3人）

1. 协助总裁判做好裁判员的思想政治工作。

2. 分工负责男、女裁判组的各项具体工作。

3. 分工负责总记录组、场地组工作。

4. 总裁判缺席时，由副总裁判中的一人代替总裁判的职务，行使其职权。

三、裁判长

1. 做好本组裁判员的思想工作。

2. 根据规则和总裁判的意见，领导裁判小组的工作，并对所有动作自行评分。评分要严肃、认真、公正、准确、迅速。

3. 检查器械安装情况，注意运动员的纪律和服装是否合适。

4. 组织本组裁判员学习规则和观察运动员练习。明确裁判员分工。

5. 研究规定动作的技术要求和自选动作的难度、数量、组织编排、技术规格，统一评分标准，进行裁判实习。

6. 及时向教练员、运动员解说动作的评分标准，并征求意见。

7. 用绿色信号示意运动员试做开始，并核对运动员的姓名和号码。

8. 宣布最后得分。

9. 团体赛、全能决赛和单项决赛时，各项目第一套动作完成后，如评分差额在评分规则的规定范围内时，即不召开评分碰头会。

10. 当评分出现问题或超过有效分差额时，可以召集四

名裁判员或个别裁判员进行协商，必要时请总裁判协助解决。

11. 成队的评分结束时，用红色信号示意此项比赛结束，并核对成绩，在记录单上签名。

12. 比赛后领导裁判小组及时总结。

四、裁判员

1. 参加裁判学习和实习评分，认真执行裁判组的各项决定。

2. 根据规则评定运动员所做动作。

3. 裁判员应独立进行评分。

4. 评分中应做详细清楚的记录。包括难度数量、完成情况、组织编排、对“三性”（惊险性、独特性、熟练性）的加分或少减分等内容，对运动员进行全面和客观的评分。

五、总记录长和记录员

1. 总记录长负责记录组的全部工作。包括：（1）审查运动员的报名单；（2）竞赛前提出竞赛办法和抽签方案；（3）准备竞赛时所用的记录表格，审查成绩，计算得分及名次；（4）分发和收集有关裁判的记录资料；（5）将竞赛成绩报告总裁判和广播员；（6）随时解决记录工作中的问题；（7）每场比赛后应将全部成绩核算正确，分发各单位。

2. 总记录组的记录员要按记录组的分工进行工作，及时核对和计算成绩。

3. 各裁判组记录员的职责：（1）领取记录用具、记分表格等；（2）比赛前将运动员的号码、姓名按比赛顺序填写在记录表上；（3）登记运动员比赛得分，计算最后得分并核对成绩，注意检查有效分是否符合规定；（4）登记团体赛成队相同的编排和相同的下法的名称和数量；（5）成队比赛结

束后及时核对成绩，并交裁判长签字，上交记录组。

六、检录员：检录员要及时组织裁判员、运动员入场，注意全场纪律，分发比赛顺序单。

七、广播员：广播员要广泛宣传毛主席的革命体育路线，宣传“友谊第一，比赛第二”的方针，鼓励运动员和裁判员，提倡社会主义体育的新风尚。报告竞赛成绩，摘要介绍竞赛规程、规则以及各项器械的特点，并及时报导比赛中涌现的先进典型事例。

八、视线员：自由体操视线员要观察确定运动员的动作是否出界。有问题时，用信号通知裁判长。跳马视线员要确定运动员试跳时撑手和落地区域是否正确。

九、计时员：计时员按照规则要求，准确地计算自由体操的时间，遇有问题时通知裁判长和记录员。

第三章 竞赛的一般问题

第一条 运动员的服装

一、参加成队比赛的运动员必须穿统一服装。

二、参加比赛的运动员应穿背心、体操裤和体操鞋（或白袜）。

三、运动员参加自由体操和跳马比赛时，可穿短裤和鞋袜（或不穿鞋袜）。

四、运动员违反上述规定扣0.3分，全队违反规定扣团体分0.5分。

第二条 试用器械

竞赛会开始前应组织运动员试用比赛器械。每个项目比赛前，每人有 30 秒钟准备活动和试用器械的时间。

第三条 调整器械

一、在规则所规定的器械规格范围内可以进行调整。

二、竞赛用的垫子厚度为 6 厘米（或 10 厘米），跳马和单杠比赛允许用 6 厘米厚的垫子两层（如用 10 厘米厚的垫子只能一层）。

三、双杠比赛可将助跳板放在杠端铁柱横梁上或垫子上。

第四条

各项规定动作和自选动作比赛时，都只能做一次（跳马决赛例外）。

第五条 重做

规定动作和自选动作均不能重做，如因场地、器械或竞赛等原因形成比赛动作的中断或结束，经裁判长同意可以重做。

第六条 动作的开始和结束

跳马、双杠、鞍马比赛时运动员触及器械；单杠、吊环比赛时运动员双脚离开地面；自由体操比赛时第一个动作的开始，均认为成套动作开始。各项目最后一个动作的结束就是成套动作的结束。

第七条 评分

一、成套动作的开始和结束即为评分的开始和结束。

二、规定动作和自选动作的最高评分为 10 分，扣分从 0.1 分开始。

三、最后得分由裁判长公开示分，示分要让运动员和观众看清楚。

四、对运动员在比赛范围内的非体操和无纪律行为扣0.3分。

五、最后得分按下列方法确定：

1. 四个裁判员——删去最高和最低分数，取其余两个分数的平均数。

2. 三个裁判员——删去最高和最低分数，取中间的分数。

3. 两个裁判员——取其平均数。

全国比赛时，一般采用一名裁判长四名裁判员组成的裁判组进行评分。

六、有效评分之间的差额：

最后得分在9.6分和9.6分以上时，两个中间分的差额不超过0.1分。

最后得分在9分至9.55分时，两个中间分的差额不超过0.2分。

最后得分在8分至8.95分时，两个中间分的差额不超过0.3分。

最后得分在6.5分至7.95分时，两个中间分的差额不超过0.5分。

最后得分在4分至6.45分时，两个中间分的差额不超过0.8分。

最后得分在4分以下时，两个中间分的差额不超过1分。

七、确定有效分相差数的办法是：

1. 四个裁判员时看两个中间分数之间的差别。

2. 三个裁判员时看相近两个分数之间的差别。

3. 两个裁判员时看两个分数之间的差别。

八、基本分：此分数作为裁判协商时修改评分的参考。计算方法是：裁判长的评分和四个裁判中两个中间评分的平均数相加被二除，所得分数为基本分。

第八条 三种比赛和计分

一、第一种比赛即团体赛，就是进行六个项目的规定动作和自选动作比赛。计分方法是分别计规定和自选动作各项较优的前五人成绩，作为团体赛成绩。

二、第二种比赛即个人全能决赛，就是在第一种比赛中全能成绩较优的前 36 人，再进行一次六项自选动作决赛。计分方法是决赛成绩和第一种比赛全能成绩的二分之一分相加，作为个人全能成绩。

三、第三种比赛即个人单项决赛，就是第一种比赛各单项前六名再进行一次自选动作决赛。计分方法是决赛成绩和第一种比赛该项总分的二分之一分相加，作为单项成绩。

四、参加全能决赛的第 36 名得分相等时，以团体赛中自选动作得分高者参加决赛，如仍相等则依次把自选动作的五项、四项、三项或两项最高分相加，得分高者参加决赛；参加单项决赛的第六名得分相等时，以团体赛该项自选动作得分高者参加决赛，如仍相等则依次把自选动作的五项、四项、三项或两项最高分相加，得分多者参加决赛。

第九条 决赛队员的替补

竞赛会应在参加全能或单项决赛的人数外，另指定名次紧接着的两名全能或单项运动员作为参加第二、第三种决赛的候补队员，并随决赛队员入场，在器械旁作好准备：

参加第二种比赛的候补队员，要一直等到第一次轮换项目为止。

参加第三种比赛的候补队员，要一直等到该项最后一名

决赛者开始做动作为止。

候补队员如不遵守上述规定，视为无纪律行为，在个人或团体分中要扣分，直至在个人名次表中除名。

第十条 单项决赛裁判组的组成

单项决赛的裁判组由两名裁判长和四名裁判员组成，其中一名裁判长负主要责任。如两名裁判长意见不一致时，两名裁判长给分的平均分为裁判长的给分。

单项决赛是否采用双裁判长制，由竞赛会视情况而定。

第四章 评分规则

一、自选动作的评分

第一条 自选动作的编排和评分

一、自选动作是根据运动员的特点和规则的要求自编的成套动作。在一、二、三种比赛中，除跳马外，各项总分为10分，分配如下：

1. 难度 3.4 分
2. 组织编排 1.6 分
3. 完成情况 4.4 分
4. “三性”加分 0.6 分（惊险性、独特性、熟练性各加至 0.2 分）

第二条 难度动作数量及其评分

一、自由体操、鞍马、双杠、吊环和单杠在三种比赛中的难度数量要求：

	C组难度	B组难度	A组难度	总 计	动 作 数 量
第一种比赛	1=0.6	5=2.0	4=0.8	3.4分	10个难度动作
第二种比赛	2=1.2	4=1.6	3=0.6	3.4分	9个难度动作
第三种比赛	3=1.8	3=1.2	2=0.4	3.4分	8个难度动作

二、三种比赛都必须完成 11 个 A 组 以上的动作数量，否则要扣组织编排分。第一种比赛扣 0.2 分；第二种比赛扣至 0.3 分；第三种比赛扣至 0.4 分。

三、三种比赛中 A、B、C 难度不足时，每少做一个 A 组动作扣 0.2 分；少做一个 B 组动作扣 0.4 分；少做一个 C 组动作扣 0.6 分。

四、难度动作的代替：

1. 当所做的 C 组难度动作超过规定数量、而 B 组难度不足时，多做的 C 组难度在性质允许的情况下可以拆开代替 B、A 组动作。

2. 多做的一个 B 组动作，可以代替一个 C 组动作，但要扣 0.2 分。

3. 多做的 B 组动作在性质允许的情况下可以代替不足的 A 组动作。

4. A 组动作在任何情况下不能代替 B、C 组动作。

5. 成套动作只做了规定数量以上的 A 组动作，而未做 B、C 组动作，则难度的最高分是 1 分。

五、运动员不应忽略姿势和正确的技术而单纯增加难度。动作内容应与运动员的能力相适应。做动作时要充分控制自己的身体，使动作具有稳定、优美、幅度三个特点。

第三条 组织编排

一、对组织编排的要求。

1. 自选动作应优美连贯地完成，中间没有多余动作、虚摆和前后连接相同的动作，以及和整套动作难度不相适应的过于简单的动作。

2. 考虑“三性”加分因素，将各种不同类型的难度动作恰当地组合和连接。

3. 自选动作应与规定动作明显不同。规定动作的单独动作和联合动作只有改变了前后的连接时，才能编入自选动作。

二、组织编排的评分：

1. 成套动作中的C组和B组动作编排不协调扣至0.2分

2. 每个无难度的连接或单个动作与整套难度不相适应每次扣至0.2分

3. 自选动作与规定动作基本相同，特别是前后连接相同扣至0.5分

4. 自选动作与规定动作下法相同，前面连接也一样扣0.3分

5. 自选动作与规定动作完全一样则评0分

6. 某动作在前后连接不同时可重复一次，但不计难度，以后每重复一次扣至0.2分

7. 每虚摆一次扣0.3分

8. 结束动作与成套动作难度不相称扣0.1—0.3分

9. 成套动作以部分下法或无效下法结束扣0.3—0.7分

10. 第一种比赛中成队每项有三个以上相同下法或相同的编排则扣团体分0.3分

11. 编排的完整性

编排的完整性可从两个方面进行评分。一是上述违反各

种编排要求的减分；一是属于编排范畴的总印象分。总印象分包括革新精神、民族的体操风格、运动员的表现力等因素。

第四条 完成情况的评分

完成动作中的姿势错误与技术上的缺陷均要扣分。姿势错误是指身体各部分的姿势不好、停顿和碰器械等。技术缺陷如做双杠前摆转体 180° 成支撑时肩前倾；鞍马做交叉向上摆腿而不举腿；倒立不直；水平支撑或水平悬垂不成水平等等。裁判员应根据运动员做动作时所犯错误的程度（不考虑难度高低）进行恰当的减分。

一、屈腿、勾脚、屈臂、分腿和身体姿势不好每次扣0.1—0.3分

二、因动作和动作之间连接的困难而引起的停顿，根据情况每次扣0.2—0.5分

三、触及器械和地面：

1. 用脚、腿、臂、躯干、或身体其它部位碰到器械和地面（下法除外）每次扣0.2—0.5分

2. 明显地坐在器械上每次扣0.5分

3. 跌倒在器械上扣0.5分外，再加扣错误姿势分

四、倒立时每爬一步扣0.1分，最多扣至0.5分

五、上起动作间断扣0.1—0.3分

六、两次或多次做一个力量、静止或其它上起动作扣0.2—0.5分

七、用力慢做动作加摆动或摆动动作用力完成扣0.1—0.3分

八、动作结束姿势和站立：

1. 走一小步、或跳、或其它错误姿势扣至0.2分

2. 走或跳几步，手触地但未撑地或动作结束后的错误姿势扣至 0.3 分

3. 单手或双手撑地、跪、坐或跌倒扣至 0.5 分

九、跌下：

1. 运动员器械上跌下扣 0.5 分

2. 因跌倒造成动作中断和着地可立即或在 30 秒内继续做，但不允许重复已完成的动作，为了连接动作允许有一次虚摆或起摆动作。

3. 运动员跌下器械后由裁判长控制时间，在 10 秒、20 秒、30 秒时分别通知运动员。

4. 运动员在 30 秒后未继续做动作则判动作已完成，只对中断前的动作进行评分。

十、保护和帮助：

(一) 保护

1. 在一、二、三种比赛中，除鞍马和自由体操外，单杠、双杠、吊环、跳马项目均可以有一人上场保护。

2. 有第二人进入比赛场保护扣 0.3 分，动作快结束时第二人入场，根据下法的难度和危险程度扣 0.1—0.2 分

3. 在做鞍马、自由体操时出现保护者扣 0.3 分

(二) 帮助

1. 运动员在帮助下完成动作扣 0.3—1 分

2. 比赛中领队或其它人员与正在比赛的运动员讲话扣该运动员 0.2 分

3. 比赛器械必须安装稳固，如领队或其它人员扶器械扣该运动员 0.3 分

4. 吊环、单杠比赛时可帮助运动员跳上器械

十一、各项目静止动作时间为 2 秒，不足或超过要扣分