

1973



体操竞赛评分规则

女子部分

中华人民共和国体育运动委员会审定

2 041 8188 4

体操竞赛评分规则

(女子部分)

中华人民共和国体育运动委员会审定



人民体育出版社

体操竞赛评分规则

(女子部分)

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

中国青年出版社印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

1978年8月第1版 1973年8月第1次印刷

印数：1—150,000册

统一书号：7015·1351 定价0.30元

前 言

在毛主席“发展体育运动，增强人民体质”的革命体育路线指引下，我国社会主义体育事业蓬勃发展，在群众体育运动普及的基础上，运动技术水平迅速提高。为进一步推动体育运动的发展，我们将陆续出版一些运动项目的竞赛规则。

各地在运用规则时，要坚持无产阶级政治挂帅，认真贯彻执行“友谊第一，比赛第二”的方针，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，使体育运动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。

组织一般竞赛活动时，对于规则中的某些规定和要求（如场地、器材等），可从实际情况出发，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

评分规则.....	1
规定动作.....	2
自选动作.....	5
一般的错误.....	7
跳马.....	9
高低杠.....	12
平衡木.....	14
自由体操.....	16
运动员的服装.....	19
裁判员训练班.....	20
后补运动员.....	20
对女裁判员的要求.....	20
女裁判员的服装.....	21
难度表.....	22

评 分 规 则

第 一 条

规定动作和自选动作的比赛，均由竞赛主办机构确定一位女子裁判长和四名女子裁判员进行评分。

四名裁判各自独立进行评分。然后将评分结果交裁判长进行审核。

四名裁判员在第一套动作完成后（单项决赛除外），要互相协商，以便取得一个共同的评分起点。

在每个运动员所得的四个评分中，舍去最高与最低分，取中间两个评分的平均数为有效分。

有效分在 9.50—10 分之间，所取两个中间分的差距，不得超过 0.3 分；

在 8.50—9.45 分之间，不得超过 0.5 分；

8.50 分以下，不得超过 1 分。

单项决赛，有效分在 9.50—10 分之间，所取两个中间分的差距，不得超过 0.2 分；

在 8.50—9.45 分之间，不得超过 0.3 分；

在 7.00—8.45 分之间，不得超过 0.5 分；

7.00 分以下，不得超过 1 分。

裁判长

裁判长对所有动作，均要自行评分，只在有争议的情况下，召开裁判员会议或与总裁判共同召开会议时，裁判长的

评分才予公布。

在下列情况下，可设附加裁判员，

——自由体操视线员，

——自由体操和平衡木的记时员，

——负责检查规定动作难度的裁判（正确动作的数量，规定的动作顺序）。

这些裁判不参加评分。他们的任务只是在专用的正式表格中，记录所发现的错误，并在运动员完成动作之后，立即通知裁判长和裁判记录员。

上述情况的最后扣分，由记录员在运动员的最后得分中扣除。

单项决赛

决赛的记分表必须付印，其中应包括所有分值的细节。因此，裁判员应根据动作的独特性及其连接动作的价值，认真地评分。

规定动作

第 二 条

总 则

（一）制定下列项目的难度，

——高低杠

——平衡木

——自由体操

（二）“跳马”一词是评分规则对“跳”的项目使用的

术语。

(三) 规定动作之间的连接动作，只准采用非难度动作。

(四) 全部动作的编排和自由体操的音乐伴奏，由主办竞赛的机构决定。

(五) 每队运动员的连接动作必须相同。

(六) 每队运动员的自由体操音乐伴奏必须相同。

(七) 竞赛主办机构对每项比赛，应指明规定动作是否应按顺序完成。

(八) 除正式规定的难度动作之外，不得增加任何难度动作。

(九) 每个难度动作可以向反方向做。

(十) 规定动作，不得用来编入自选动作，如在自选动作中选用规定动作中的难度动作，其前后连接动作完全不同或改换主要难度动作则除外。

规定动作的期限

规定动作的使用期限为四年。由主办竞赛的机构适时地制定每项规定动作的数量和难度，应将一切必要的说明在规定期限之前通知各单位。

跳马规定动作

可做两次试跳，以完成最好的一次计分。

跳马规定动作分值为10分，分配如下：

(一) 第一腾空	2 分
(二) 推手	2 分
(三) 第二腾空	2 分
(四) 身体姿势	2 分
(五) 动作方向	0.50分

（六）落地

1.50分

第 三 条

规定动作不得重做。

第 四 条

为了尽可能使裁判工作准确，应制定规定动作中的一般和主要错误分类表及相应的扣分表。

第 五 条

规定动作裁判组

对高低杠、平衡木和自由体操三个项目，增设第五个裁判员，负责检查规定的难度动作数量和顺序；并在专用表格上，记录每个运动员所犯错误。

自由体操、高低杠和平衡木规定动作的分数为0至10分，计算单位为十分之一分。

10分的分配如下：

4分：

——所有规定动作的准确性	2分
——连接动作的丰富多彩	1.5分
——全套动作的节奏	0.5分

6分：

——运动员表演的优美	1分
——动作的稳准	1.5分
——动作幅度	1.5分
——全套动作的协调	1分
——跳跃和技巧动作的轻松	1分

对规定动作顺序有要求时，

——改变动作顺序（每次改变一动作扣0.3分）

——缺一中级难度动作扣0.5分

——缺一高级难度动作扣1分

计 时

平衡木和自由体操规定动作的计时，按自选动作的规定执行。

动作的时间过长或过短

平衡木和自由体操由主办竞赛的机构规定时间。

关于规定动作时间过长或过短的扣分规定同自选动作。

规定动作的编排

具有近代体操特点的动作，如转体、单腿转体、小跳、舞蹈步、平衡、柔软性的动作均可用于连接动作。

下列难度动作除外：侧翻内转、侧手翻、后手翻、手翻或头手翻、空翻、大跳、劈叉跳、倒立以及软翻和各种翻腾动作等……。

每做一个规定动作以外的难度动作，扣0.50分。

音乐单调和钢琴手明显的给予帮助，扣0.5分。

自 选 动 作

第 六 条

除跳马项目有两次试跳外，自选动作不得重做。

第 七 条

自选动作的分值是从 0 分至 10 分，计算到十分之一分。
分配如下：

(一) 动作的实际价值为 6 分，即：

动作的难度——4 分

动作的新颖程度与连接动作的价值——1.5 分

全套动作的组织编排——0.5 分

(二) 完成情况为 4 分，即：

完成的好坏——1.5 分

幅度——1.5 分

总印象——1 分

第 八 条

同一队中，每个运动员的自选动作应与规定动作不同，
队员之间自选动作应有所区别，包括上法和下法。

如上法或下法与规定动作相同时，扣 0.3 分。

重复：任何难度动作，在一套动作中重复出现，在计算
全套难度数量时，只算一个难度动作。

但有些难度动作（中难度或高难度动作）的重复，例
如：两个后手翻，两个空翻或几个同样幅度的跳跃，不属于
重复，但在它们之间以无停顿为前提。

第 九 条

所有的自选动作都应连续完成。

动力性动作应占主要地位。

全套动作的难度和强度，要与运动员的技术水平和体能

相适应。

第 十 条

个人自选动作应包括 4 个中难度动作和 2 个高难度动作。

这部分动作的难度分值最高为 4 分，分配如下：

中难度动作，每个为 0.5 分；

高难度动作，每个为 1 分。

中等和高等难度动作数量不够的扣分标准，按上述难度分值扣除。

全套动作的难度数量超过规定，难度分值不变。

例如：全套动作包括 3 个高难度和 1 个中难度，难度值为 3.50 分，不符合规则要求的编排扣 0.2 分。

如全套动作包括 4 个、5 个或 6 个高难度动作，而无中难度动作，难度值为 4 分。相反在此情况下，还要考虑总编排的分数，如编排不合理，扣 0.5 分。

在任何情况下，高难度动作不能为更多的中难度动作所代替。

一 般 的 错 误

第 十 一 条

一般的错误，是指由于身体姿势不正确而引起的错误，而这种错误在所有的项目中都可能出现。

每项动作中的具体错误，将在有关段落中加以说明。

错误程度分类,

(一) 轻微错误扣 0.1—0.2 分

(二) 显著错误扣 0.3—0.4 分

(三) 严重错误由 0.5 分扣起 (详见下表)

错误种类	轻微错误	显著错误	严重错误
(一) 屈臂、屈腿、 屈体, 分腿, 头、手、脚姿 势不正确	——头、手、 脚位置不正 确, 扣 0.1 分。 ——微屈臂、 屈腿、屈体, 双腿微分不超 过 45°, 扣 0.1 分。	——明显屈 臂、屈腿、屈 体, 分腿在 45°—90°之间, 扣 0.3 分。	——严重屈 臂、屈腿、屈 体, 分腿超过 90°, 扣 0.5 分。
(二) 动作幅度不够	轻微幅度不够 扣 0.2 分	明显幅度不够 扣 0.3 分	全套幅度不够 扣 1.5 分
(三) 失去平衡	——落地不轻 松, 有轻微手 臂动作, 身体 晃动未移步, 扣 0.1 分。 ——失去平衡 后移动一步或 小跳扣 0.2 分。	——为了保持 平衡出现明显 地手臂与身体 晃动, 但未移 步, 扣 0.3 分。	——手指碰地, 扣 0.5 分。 ——单手或双 手明显扶地, 扣 1 分。 ——重做失去 平衡的动作, 扣 0.5 分。
(四) 无故停顿	——在全套动 作中出现小停 顿, 扣 0.2 分。	——明显地缺 乏连贯性, 扣 0.3 分。	——全套动作 忽起忽停, 断 续完成时, 扣 0.5 分。
(五) 碰地或碰器械	——轻微接触 (一脚或双脚 擦碰) 扣 0.1 分。 ——脚明显接 触, 扣 0.2 分。	——腿勾挂 平衡木保持平 衡, 扣 0.4 分。	——手指触 地, 扣 0.5 分。 ——单手或双 手明显撑地, 扣 1 分。

错误种类	轻微错误	显著错误	严重错误
(六) 上至支撑的错误	——两臂稍有先后扣0.1分。	——双臂交替支撑扣0.3分。	——附加支撑扣1分。
(七) 动作完成中的助力	——运动员做动作时,教练员触及或碰及器械,扣0.2分。	——教练员向运动员做手势,扣0.3分。	——运动员比赛中,教练员口头指导,扣0.5分 ——运动员做动作时,教练员助力,扣1.5分。
(八) 运动员的出场和服装不合要求	——出场形态不好,扣0.2分 ——身体姿势不正,扣0.2分 ——自由体操开始时脚不正确(芭蕾舞步),扣0.2分。	——服装不合要求,扣0.3分。	

跳 马

第十二条

各种跳跃动作,必须由双手支撑横跳马来完成。

无论是规定还是自选的跳马动作,运动员可试跳两次。以完成最好的一次计分。

自选跳马动作,两次试跳动作可不同。

在两次试跳助跑时，运动员不得触及马身，假如运动员触及马身，试跳即算完成。只允许运动员重新助跑一次，而不扣分。

跳马的动作难度，须根据所附难度表制定。

如果运动员的自选动作未列入难度表时，必须在赛前一个月，把新动作的名称寄给竞赛主办机构。

假如完成的动作与所报的动作不一致时，扣0.5分。

落地：落地时，允许跨一小步，但跨步方向必须与下落时的方向一致，跨步不应是因失去平衡而造成的。

教练员的位置：教练员应站在运动员落地的一边，不得站在助跳板和马身之间。在运动员助跑开始后，教练员不得用手接触马身或向运动员做手势。

跳马技术动作包括两个主要部分，加上为完成这两部分动作所必需的技术。

主要部分

第一腾空：

起跳——起跳位置，臂、肩、腿的姿势，以及腾跃弧线和高度。

到达马身——手的位置，双臂、双肩的姿势以及臂和腿的姿势。

第二腾空：

推手——推手力量和推的速度

与第一腾空相比较，第二腾空的平衡（根据所做的动作）

挺身

落地——落地时的平衡

跳跃的总方向

跳跃的总的平衡

总的说来，跳跃可分三类：

(一) 手翻、侧手翻腾越

(二) 水平腾越

(三) 转体腾越

关于三类的扣分

(一) 手翻、侧手翻腾越的扣分：

(1) 助跳板与马身之间腾空不够，最多扣 1.5 分。

(2) 腾空时屈体，最多扣 0.5 分

(3) 成倒立前屈体，最多扣 1 分

(4) 靠力量上成倒立，最多扣 1 分

(5) 手臂全屈，扣 2.5 分

(6) 倒立时有停顿，扣 0.3—0.5 分

(7) 倒立无垂直过程，扣 1 分

(8) 推手太迟，扣 0.3—0.5 分

(9) 推手有先后，最多扣 0.3 分

(10) 推手力量不够，扣 1—2 分

(11) 跳跃方向不正，最多扣 0.5 分

(12) 手臂、肩、上体不在一条直线上，扣 0.5 分

(13) 落地太重、不稳，扣 0.2 分

(14) 落地失去平衡，最多扣 0.3 分

(15) 手触地，扣 0.5 分

(16) 手明显撑地，扣 1 分

(17) 落地跪倒，扣 1.5 分

(18) 落地时坐地，扣 2 分

(19) 落地失去平衡，身体触及器械，扣 1.5 分

教练员站在助跳板与马身之间，扣 1 分

起跳时，教练员给予助力，所做动作不予评分。

落地时，教练员帮扶，扣2分

(二) 水平腾越的扣分：

(1) 推手时，身体在水平线之下，扣3.5分

(2) 推手时，身体正在水平部位，扣2分

(3) 身体稍高于水平线，最多扣0.5分

(4) 分腿腾越时分腿过早，或蹲腾越时，收腿过早，
最多扣0.5分

(5) 分腿跳时，屈腿，最多扣1分

(6) 第二腾空时，缺少挺身动作，扣2分

(7) 脚触马，最多扣0.5分

(三) 转体腾越的扣分：

(1) 转体动作缺乏连贯性，最多扣0.5分

(2) 推手太迟，扣0.5分

(3) 第二腾空转体后，落地时脚转动，扣0.5分

一个队的6名运动员所做的12次试跳中，4次可以相同。如超过此数，每次扣团体分0.3分。

高 低 杠

第 十 三 条

动作的组成部分：

——摆动动作，应成为全套的主要部分；

——要有由一杠变换到另一杠的换握动作；

——要有一杠上的动作；