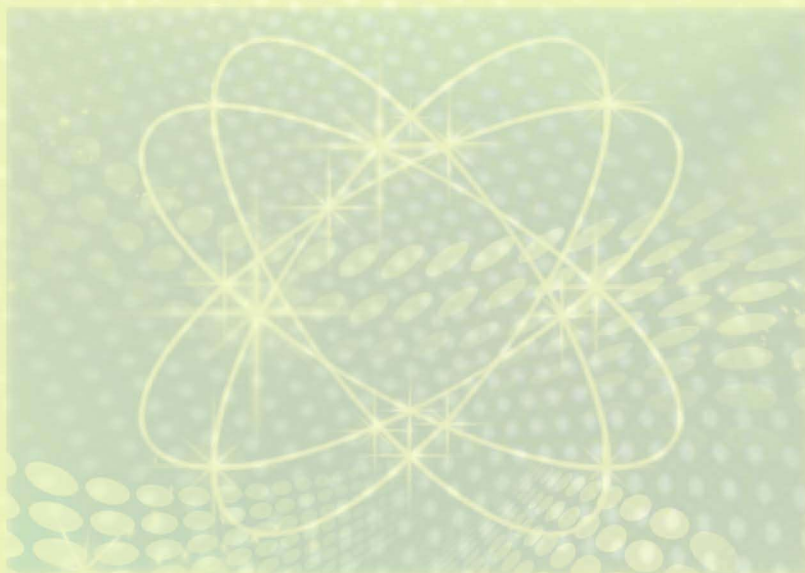


学生田径与体操学习手册

教你学艺术体操

主编 冯志远



辽海出版社

■ 学生田径与体操学习手册

教你学艺术体操

主编 冯志远

辽海出版社

责任编辑：陈晓玉于文海孙德军

图书在版编目（CIP）数据

学生田径与体操学习手册/冯志远主编 —2版 —沈阳：辽海出版社，2010.4

ISBN 978-7-80649-305-2

I ①学… II ①冯… III ①田径运动—青少年读物②体操—青少年读物 IV

①G82 49②G83 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2010）第 073879 号

学生田径与体操学习手册

教你学艺术体操

主编：冯志远

出版：辽海出版社

印刷：北京海德伟业印务有限公司

开本：850mm×1168mm1 / 32

版次：2010 年 4 月第 2 版

书号：ISBN 978-7-80649-305-2

地址：沈阳市和平区十一纬路 25 号

字数：1200 千字

印张：60

印次：2010 年 4 月第 1 次印刷

定价：240.00 元（全 12 册）

如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

前 言

田径运动是人类从走、跑、跳跃和投掷等自然活动的基础上发展起来的一项运动，主要作用在于健身和竞技，包括田径健身运动和田径竞技运动。

田径运动是以发展人类的基本运动能力、提高身体的健康水平为目的，主要以“更快、更高、更远”为目标，以当代科学技术和专业基础理论为基础，不断挑战人类运动能力的极限，是人类体育运动文化的重要组成部分，是人走、跑、跳跃和投掷等基础运动能力的升华和典型表现。

我们青少年学习田径运动，不仅具有健身、竞技、基础、教育等功能，主要是通过田径运动教学、锻炼、训练和竞赛，能对我们进行爱国主义、集体主义等方面的教育，并能培养竞争意识和勇敢顽强、吃苦耐劳的优良品质。

体操是一种徒手或借助器械进行各种身体操练的体育项目。“体操”是对所有体操项目的总称，而不是具体哪个项目的名称。依据目的和任务，体操可分为基本体操和竞技性体操两大类。基本体操是指动作和技术都比较简单的一类体操，而竞技性体操是指在赛场上以争取胜利、获得优异成绩、争夺奖牌为主要目的的一类体操。竞技性体操包括竞技体操、艺术体操、健美操、技巧、蹦床五项运动。其中，竞技体操男子项目有自由体操、鞍马、吊环、跳马、双杠、单杠六项，女子项目有跳马、高低杠、平衡木、自由体操四项。

我们青少年学习体操运动，其主要目的、任务是强身健体和培养良好的身体姿态和心理素质。

为此，我们特别编辑了“学生田径与体操学习手册”丛书共12册，分别是：《教你学中长跑》《教你学跳高·跳远》《教你学铅球·链球》《教你学标枪·铁饼》《教你学短跑·竞走》《教你学单杠·双杠》《教你学鞍马·平衡木·高低杠》《教你学吊环·跳马·蹦床》《教你学自由体操·技巧体操》《教你学艺术体操》《教你学健美操·瑜珈》《教你学团体操·广播体操》。

本套图书全部根据具体内容进行相应分章且归类排列，具有很强的可读性、操作性和知识性，是青少年学习田径与体操的最佳读物，也是各级图书馆收藏陈列的最佳版本。

目 录

第一章 艺术体操的概述	1
艺术体操的简介	1
艺术体操起源和发展	1
艺术体操使用器械	2
艺术体操运动特点	3
艺术体操技巧系列动作	4
艺术体操和体操的区别	4
艺术体操现状	4
艺术体操与奥运	5
奥运艺术体操规则与知识	5
艺术体操与竞技体操的区别	6
艺术体操技术与战术	6
艺术体操难度介绍	7
艺术体操器械介绍	8
艺术体操个人项目介绍	11
艺术体操集体规则	11
艺术体操身体动作技术	14
艺术体操音乐和动作	15
第二章 艺术体操的比赛	16
艺术体操比赛项目	16
艺术体操比赛总则	16
艺术体操器械及竞赛组织方法	18
艺术体操比赛的裁判	18
艺术体操比赛的时间规定	18
艺术体操比赛的难度要求	18
艺术体操比赛注意事项	18
第三章 艺术体操主要种类	19
徒手操简介	19
美胸徒手操	21
心脏保健徒手操	21
超简徒手操	22
重塑平腹徒手操	22
徒手操的知识	22
球操的简介	24
球操持球方法	26
圈操的简介	27
绳操简介	28
带操的简介	29
火棒操简介	30
纱巾操简介	30

棍操简介.....	30
实心球操简介.....	31
第四章艺术体操运动健儿	31
戴菲菲.....	31
钟玲.....	34
章硕.....	35
孙丹.....	35
周小菁.....	36
朱敏鸿.....	37
卡巴耶娃.....	39
贝索诺娃.....	42
季莫申科.....	42
芭尔苏珂娃.....	44
玛丽娜·洛巴奇.....	47
塞列布里安斯卡娅.....	48

第一章艺术体操的概述

艺术体操的简介

艺术体操是一项新型的女子竞技体育项目,是奥运会、亚运会比赛项目。又常被译为韵律体操。有团体赛、个人全能赛和个人单项赛。

中国大陆与俄罗斯的叫法是“艺术体操”,在日本叫“新体操”,而在香港和台湾叫“韵律体操”。

艺术体操个人比赛要求:音乐时间为1分15秒至1分30秒。每套动作的技术价值由10个最高价值的难度来决定的。在运动员所完成的10个最高价值难度中,至少有5个难度动作是属于各项器械所要求的规定身体动作组,并且要与器械特有的技术动作紧密结合。

艺术体操集体比赛要求:每套动作必须由5名运动员来完成。

艺术体操起源和发展

艺术体操起源于欧洲。艺术体操是一种新兴的体育项目,是一种从事徒手或手持轻器械,在音乐的伴奏下进行的体育运动。

艺术体操也叫韵律体操,是一种艺术性很强的女子竞赛体操项目。它起源于19世纪末20世纪初的欧洲,并于50年代经前苏联传入我国。

实际上,艺术体操并非由从事体育运动的人员单独发明创造,而是由当时法国的生理学家乔治·德迈尼、瑞士的音乐教师台尔·克罗兹、德国的舞蹈教师拉班以及现代体操家博德和梅道等人,主张以女子优美的自然体型为基础,在音乐伴奏下,做出各种有节奏的艺术造型动作活动,从而发展女子身体的柔韧性,形成正确的健康的身体形态,同时增强人体动作的艺术性和协调性。

当时,专门从事研究体育与医学的爱沙尼亚人艾德勒及他的学生库普,在长期致力于创造符合美学要求的和谐的研究之后,将动力性动作与放松的流线型动作交替进行,最终形成了具有活力及独特风格节奏体操的雏形。艺术体操就是在这个基础上,经过长期实践逐渐形成的。20世纪50年代正式定名为艺术体操。

艺术体操的主要项目有绳操、球操、圈操、带操、棒操5项,它吸收了芭蕾舞、现代舞、民间舞和杂技等精华,不但能够培养运动员的力量、灵巧、节奏感等素质,从心理和生理角度来看,更符合女子锻炼的要求,是深受现代女性欢迎的运动。

19世纪末出现有音乐伴奏的各种身体动作练习。20世纪初,瑞士日内瓦音乐学院教师雅克·达尔克罗兹创编的韵律体操,将身体练习与音乐结合起来,并从最初的徒手发展为使用轻器械的形式。1962年被国际体操联合会确定为比赛项目。1963年举办第一届世界艺术体操锦标赛,1988年被列为奥运会比赛项目。

韵律体操原来只有女子比赛项目,但现在日本、美国、加拿大、澳大利亚、俄罗斯、韩国、马来西亚、墨西哥等国家,已有男子进行韵律体操运动,称为男子艺术体操。首届世界男子艺术体操锦标赛于2003年11月27日到29日召开。

与女子项目不同的是，女子的艺术体操主要有：绳操、圈操、球操、棒操和带操五种；而男子的通常没有球操和棒操，但加入了棍操。但西班牙的鲁本·奥利维拉、却将全部女子项目同时加以男子化；其身体所展现的柔韧性不逊于任何女子艺术体操运动员。

艺术体操是一项新兴的体育项目，它在 20 世纪 80 年代以其特有的魅力在各体育院校广泛开展起来，随着社会的发展，该项目在中国国内已产生了较大的影响。

艺术体操 1984 年第 23 届奥运会列为比赛项目。艺术体操运动有利于发展人的协调、柔韧、灵巧等身体素质，也是进行美育的一种手段。19 世纪末 20 世纪初起源于欧洲。瑞士日内瓦音乐学院教授 E·J·达尔克罗兹为了实现身体运动与音乐的结合，创编了节律运动、训练听力动作和即兴动作，用人的身体运动，把音乐节奏表现出来。现代舞创始人之一、德国的 L·冯拉班在现代舞的基础上创立“学校教育舞蹈”，为艺术体操的形成作出了贡献。

20 世纪 20 年代，艺术体操逐步发展为竞技运动项目。1928～1956 年间的 6 届奥运会均规定每个国家的女队必须参加由 6～8 人组成的轻器械集体操比赛，这成为国际艺术体操比赛的最初形式。1962 年国际体操联合会确定艺术体操为女子竞赛项目。1963 年在匈牙利布达佩斯举行的第 1 届世界艺术体操锦标赛。

艺术体操使用器械

艺术体操中使用的轻器械主要有绳、圈、球、棒和带等。

绳

采用麻或合成纤维制成，可染成除金、银、铜以外的其他颜色。长短同运动员身高。两端有小结头，中段可缠布条或胶布。比赛由过绳跳、摆动、绕环、8 字、抛接、跳跃、平衡以及各种交换绳握法等动作编排而成。

球

采用橡胶或软塑料制成，可选用除金、银、铜以外的其他颜色。直径 18～20 厘米，重 400 克以上。比赛由拍球、滚动、转动、绕环、8 字、抛接、跳跃、平衡以及旋转等动作编排而成。

棒

采用木材或合成材料制成，可染成除金、银、铜以外的其他颜色。全长 40～50 厘米，重 150 克以上，形状如瓶，细端为颈，粗端为体，顶端为头。比赛由绕环、空中转动、抛接、摆动、跳跃、平衡以及敲击等动作编排而成。

带

由棍、尼龙绳或带构成。棍可采用木、竹、塑料或玻璃纤维等材料制成，带可采用缎或类似材料制作，可选用除金、银、铜以外的其他颜色。带长 6 米，宽 4～6 厘米，重 35 克以上。棍长 50～60 厘米，直径不超过 1 厘米，一端有金属环，与绳或带相连。比赛由绕环、螺形、抛接、摆动、跳跃、平衡、转体、8 字以及蛇形等动作编排而成。

圈

采用木材或塑料制成，可染成或选用除金、银、铜以外的其他颜色。横断面可以是圆形、方形、椭圆形等。内径 80～90 厘米，重 300 克以上。比赛由滚动、转动、8 字、绕环、抛接、旋转、钻圈以及平衡等动作编排而成。

艺术体操运动特点

提倡韵律和节奏

艺术体操是以自然性的动作为基础的节奏运动。

什么是节奏呢？节奏就是动力在时间、空间上得到最合理的分配，用最省的力量完成最复杂的动作。节奏的根本规律是紧张和松弛的合理交替，所以，艺术体操要求练习者一定要掌握松弛的技术，防止由于过分紧张用力而造成动作僵硬。节奏的基本动作是摆动、波浪和弹性动作。因此，波浪起伏、流动和节奏是艺术体操区别于其他运动项目的主要特点之一。

艺术体操要使用轻器械

就是说，运动员要手持各种不同的轻器械完成各种器械动作（如抛接、滚动、转动等）和身体动作（如跳跃、转体、平衡等）。对于艺术体操，不管使用何种器械，对动作来说，都是起辅助作用的，应把它们看作是身体某一部分的延长，起到加大整个动作幅度的作用。为了使身体动作和器械动作有机地结合，初学者应在掌握基本身体动作之后才能运用器械，即徒手练习是基础。如果在使用器械时，没有身体动作，那么器械动作难度再高，也不能成为艺术体操，因为那种单纯使用器械的动作与杂技演员的动作没有什么区别，这就失去了艺术体操的基本特点。

艺术体操必须有音乐伴奏

音乐是艺术体操的灵魂，是充分体现其韵律和节奏的最主要的表现手段。一首优美动听、与动作协调配合的乐曲，不仅能激发练习者的情绪，提高练习的兴趣，最主要的是能使艺术体操动作更富有感染力和表现力，对于初学者来说，音乐不是单纯“节拍器”，而是通过听音乐做动作，培养练习者的节奏感。同时，音乐还能有助于练习者合理地掌握动作技术。例如，学习弹簧步时，音乐可以帮助练习者体会弹性起伏的“力”的运用，这是任何节拍器和口令所不能替代的。

艺术体操适合广大群众

由于艺术体操所特有的韵律性和艺术性，以及不受场地器材限制的优点，使这个项目很容易在大、中、小学中普及，在女生中尤其易于开展。它可以根据各校的特点和条件，选择不同难度、不同动作幅度、不同动作类型的练习内容，可以室内练习也可在室外练习，只要有一块平坦的场地即可。艺术体操还是雨天体育课的好教材，在教室里、在走廊上或门厅内，都能进行，这也是区别于其他运动项目的特点之一。

艺术体操是奥运会女子比赛项目。它是由运动员手持轻器械，配合音乐及身体动作的一项女子运动。19世纪于欧洲开始出现，70年代中国才引进这个项目。

艺术体操美，概括着徒手和器械动作，并运用各种走步、舞步、跳跃、转体、平衡、波浪、弹性、松弛以及技巧中的翻滚跌扑，在音乐伴奏下进行有韵律的身体活动，以身体姿态展示出女性优美的动态、形象和风貌。

艺术体操不仅是体育运动的健康美，而且是融入了芭蕾舞、民族舞、竞技体操、技巧、武术、杂技、戏剧等技术之精髓，还创造了一整套的有思想、有表情、有层次、有结构、有难度的立体练习程式，从而构成艺术体操的美。

艺术体操以其高超的难度技巧，独特新颖的编排、妩媚多姿的舞蹈，袅袅婷婷的动作及协调一致的音乐配合等因素来展示出优美而和谐的姿态美。它要求每

一个动作的一招一式不仅具有线条美和节奏美,而且还要有大小、高低、强弱、快慢、缓急、正侧、主宾、虚实、方圆、奇偶、断续、顿挫、张弛、离合等变化,表现出艺术体操的高雅和谐,刚柔相济,动静结合的美姿,从而使人们赏心悦目。

艺术体操只有以高雅的技巧、优美的舞姿、动听的旋律、协调的色彩、感人的艺术形象和敢于表现等各种因素,综合成一个统一、和谐的有机整体,才能创造出鲜明、完美的意境,令人心驰神往,产生强烈的审美力量。若忽略了任何一个局部,如技巧难度太低,音乐旋律感太差,造型不美,神形分离等等均会对整体产生重大的损伤。在艺术体操中绝不能把技巧、舞蹈、造型、音乐等等看成是各自孤立的、个别的,而应严格地按照每一局部美的规律进行创造,并把它们和谐、完整地统一在自己的审美理想和民族风格之中,浑然成为一个整体,方可产生出韵味十足、水乳交融、风格突出、令人陶醉的艺术感染力。

问题:什么是艺术体操?艺术体操是什么意思?

技术动作以圈在地上或身上滚动和转动为主,以及圈的摆动、绕环、8字、抛接,从圈中、圈上越过等。

球操球用橡胶或有弹性的软塑料制成,直径18~20厘米,重量至少400克。球操的技术同昨以各种抛球、拍球和球在身上或地上自由滚动为主,配合以在手上平衡、环绕、螺旋、8字以及球在手上转动等动作。

棒操棒用木质或合成材料制成,长4~50厘米,重量至少150克。棒的形状类似瓶状,粗的部分为棒体,细的部分为棒径,顶端圆球为棒头。棒操的技术动作以小绕环、小五花绕和抛起在空中的转动为主,以及摆动、绕环、敲击和滑动、滚动等,可以双棒同时或单棒依次完成。

艺术体操技巧系列动作

选手在技巧系列动作比赛场地是一块地板场地,选手在比赛时必须保持动作的连贯性,不能有静止动作出现,否则算犯规。比赛动作长度应保持在75—90秒之间,时间超出或不足以每秒0.05分扣除。参赛选手在比赛中必须和所使用的器材保持身体接触。音乐和动作的结束时间必须保持一致。教练在技巧系列动作比赛期间不得与运动员、音乐师和评委进行任何交流。

艺术体操和体操的区别

体操和艺术体操的最大的区别是体操是借助固定器械来完成动作,而艺术体操则不然,它是需要运用器械来完成整套动作的。艺术体操运动员的得分是依据她们在使用各自比赛器械时的表现所定的,但选手的排名情况还是要通过比赛总分来决定。选手所选择技巧系列动作的难度,表现状态和动作完成的好坏是评分的三大要素。

艺术体操现状

自1981年我国首次参加艺术体操世界锦标赛至今,艺术体操经历了20多年的发展历程,面对即将来临的2008年奥运(搜吧)会,我们仍然对其抱有较大的期

望值。纵观我国艺术体操的发展现状,并从训练体系科学化与完整化、提高教练员队伍水平发挥教练队伍年轻化的优势、成套动作的编排、后备力量的培养等方面进行了探讨,进一步展望了艺术体操的发展趋势及中国竞技性艺术体操的发展方向。

艺术体操与奥运

艺术体操又称韵律体操。女子项目。起源于欧洲。19 世纪末出现有音乐伴奏的各种身体动作练习。20 世纪初,瑞士日内瓦音乐学院教师雅克-达尔克罗兹(Emile Jaques-Dalcroze)创编的韵律体操,将身体练习与音乐结合起来,并从最初的徒手发展为使用轻器械的形式。1962 年被国际体操联合会确定为比赛项目。1963 年起举办世界艺术体操锦标赛。有团体赛、个人全能赛和个人单项赛。在 1984 年洛杉矶奥运会上,成为正式比赛项目,仅设个人全能赛;1996 年增加团体比赛。艺术体操一直是女子运动员的项目,但现在也开始有男子运动员涉足,在 2003 年,日本举办了第一届男子艺术体操世界锦标赛。在 2001 年以前,艺术体操按体操的十分制来评分,在 2005 年后,改为 20 分制的标准。

①团体赛每队最多 3 名运动员参加 4 项不同器械的自选动作,每项满分为 10 分,总得分最高为 120 分。总分高者为胜。

②个人全能赛每队最多两名运动员。团体赛全能成绩排位前 26 名的运动员才有资格参加,必须完成 4 项不同器械的自选动作,每项满分为 10 分,4 个项目总得分最高为 40 分,总分高者为胜。

③个人单项赛每队两名运动员参加,以各单项的得分评定名次,最高分 10 分,得分多者为胜。艺术体操中使用的轻器械主要有绳、圈、球、棒和带等。

奥运艺术体操规则与知识

艺术体操是奥运会女子比赛项目。它是由运动员手持轻器械,配合音乐及身体动作的一项女子运动。19 世纪于欧洲开始出现,70 年代中国才引进这一个项目。

通常人们总是分不清“艺术体操”与“竞技体操”的区别,其实,这两个项目有很大的不同。艺术体操只是女子项目(至今只在日本有男子艺术体操),在比赛中不允许有空翻动作,使用绳、圈、球、棒、带作为器械。而竞技体操有女子也有男子,使用的器械各有不同,女子是平衡木、高低杠、跳马和自由体操。男子是单杠、双杠、吊环、跳马、鞍马和自由体操。

“RG”是“Rhythmic Gymnastics”的缩写。中国与俄罗斯的叫法是“艺术体操”,在日本叫“新体操”,而在香港和台湾叫“韵律体操”。

艺术体操个人比赛要求:音乐时间为 1 分 15 秒至 1 分 30 秒。每套动作的技术价值由 10 个最高价值的难度来决定的。在运动员所完成的 10 个最高价值难度中,至少有 5 个难度动作是属于各项器械所要求的规定身体动作组,并且要与器械特有的技术动作紧密结合。

艺术体操可以塑造美的形体,可以陶冶人的情操,是一项很好的项目。

艺术体操与竞技体操的区别

根据艺术体操的目的和任务,可分为一般性艺术体操和竞技性艺术体操两大类。

1. 一般性艺术体操。其任务是发展快调、柔韧、灵巧等身体素质,增进健康,培养练习者良好的身体姿态,使其获得健美的体魄,一般性艺术体操以徒手练习为主,包括各类基本动作组合及成套练习。简单的持轻器械练习也是一般性艺术体操的主要内容,器械的选用应根据各地条件和练习的任务而定,没有硬性的规定。一般性艺术体操结合队形的变化,可进行集体表演,也可作为普及性的比赛内容。这些练习可以广泛地在大、中、小学中开展,因为它不受场地器械的限制,灵活性强。如今,我国不少地区已把艺术体操列入体育教学内容中,成为体育教育的一种手段和开展课外活动的内容之一。

2. 竞技性艺术体操。它是在一般性艺术体操基础上,通过更精确的动作技术和高度的艺术性,在规定的时间内,表现出身体与器械完美结合的一种集体和个人的比赛。竞技性艺术体操正式比赛项目有绳、圈、球、棒、带五种器械,有时间、场地、人数的规定,在自选动作中,还有动作数量、动作难度、动作类型的规定,有专门的竞赛规则,裁判员根据规则要求对运动员成套动作的编排和完成情况分别给予评分。运动员要在比赛中获胜,必须具备以下条件,即高超的难度动作技巧,新颖独特的编排,高质量的动作完成,音乐与动作完美的配合,以及运动员丰富的表现力。而这一切都是与运动员平时艰苦、系统地专项训练分不开的。

艺术体操技术与战术

技术性很强,艺术性的要求也很高,运动员表演时,在钢琴的伴奏下,完成带器械的走步、跑步、跳步、大跳、转体、平衡动作和柔韧动作,充分表现艺术体操的柔韧性、协调性以及动力、幅度和速度之间和谐配合的关系。同时,运动员又根据器械的特性及器械与身体动作的配合,完成单抛、双抛、连抛、单接、双接、背接、跳跃接、滚动接等高难动作,表现运动员掌握器械的熟练性以及身体动作与器械配合的和谐感。比赛评分取决于成套动作的编排和成套动作的完成情况。动作编排要求优美、流畅、新颖、连贯和富有想象力与表现力。比赛中,运动员的身体不能处于静止状态,一个动作接一个动作。所以,动作编排常在大跨跳后接地上滚动,形成高低对比,大跨跳后接波浪动作,形成刚柔对比。并把动作的收和开、大和小、急和缓结合起来,编排中要注意个人技术的难度符合要求,技术要正确、先进、同时动作要创新,有难度,既有时代特点。又有个人风度、编排中,音乐选择要能激发运动员的情绪,有助于运动员进入美的意境,使之轻松自如地完成动作。音乐是体操的灵魂。有了一套包括动作和音在内的完善的编排后、接下来、关键在于:运动员完成动作必须准确、完美、韵律节奏感强烈力求操的动态与音乐的旋律,交织融合为一体。艺术体操的动作繁多,总的可分徒手的和持轻器械的两种。

艺术体操难度介绍

难度的分值：A=0.10 B=0.20 C=0.30 D=0.40 E=0.50

身体动作组基本组（适用于难度动作）、其他组（适用于连接动作）；

跳、各种移动；

平衡、小跳、单足跳；

转体、摆动、绕环。

柔韧和波浪、旋转；

跳所有跳步难度动作必须具备以下基本特点：

跳步要有一定的高度；

空中姿势固定并且准确；

动作姿势幅度大；

跳步缺乏适当的高度，姿势不固定、不准确，或缺少足够的幅度，则不算难度，此外还要扣完成分。

确定跳步难度价值的标准：

难度价值为 A（0.01）的基本难度：跨跳、鹿跳、“哥萨克”跳、结环跳、垂直跳转体 180 度、挺身跳和“羚羊”跳；

难度价值为 B（0.20）的基本难度：反跨跳（旋转和跨跳结合）、屈体跳和分腿跳、有转体的剪式跳、经跨跳起跳的变身跳、团身跳、屈腿垂直跳转体 360 度；

每次将下列动作中的一个单独动作或一个联合动作（由下列动作中的 2 个或是一个动作构成）加到基本难度内，则难度价值可增加 0.10 分、0.20 分或更多；

增加一条腿的姿势或者腿部有限的运动：+0.10 分；

在垂直跳时，每次增加 180 度：+0.20 分；

绕躯干垂直轴旋转，每次增加 180 度：+0.20 分；

增加躯干后屈或腿部大的运动：+0.20 分；

在非垂直跳时，每次整个身体旋转 180 度：+0.30 分；

若不是基本跳步的一部分，每次通过跨跳部位：+0.10 分；

平衡所有平衡难度动作必须具有以下基本特点：

立踵或者单膝完成；

有明显的停顿；

姿势固定并且准确；

动作姿势的幅度大；

平衡姿势一旦形成就要与器械动作结合，根据难度水平，至少做 1 个、2 个或 3 个器械动作；

任何用全脚或无明显停顿所完成的难度动作均不算平衡难度。缺少上述要求中的任何一个，也要扣完成分；

每次将下列动作的一个单独动作或一个联合动作（由下列动作中的 2 个或 3 个动作构成）加到基本难度内，并且增加器械的技术动作，则难度价值可增加 0.10 分、0.20 分或更多；

无帮助的向前或向侧高举腿：+0.20；

有帮助的向后高举腿或结环：+0.20；

无帮助的向后高举腿或结环：+0.40 2 单膝支撑，高举腿，同时躯干后屈：

+0.20;

躯干后屈位于水平部位，腿前举：+0.20;

腿和躯干位于水平部位的向前或向侧举腿：+0.10;

支撑腿弯屈：+0.20;

支撑腿弯屈，自由腿高举（无帮助）：+0.30;

“慢转”180度：+0.30;

支撑腿弯屈“慢转”180度：+0.40;

转体所有转体难度动作必须具有以下基本特点：

立踵完成；

从转体开始直至结束，身体姿势固定并且准确；

动作姿势的幅度大；

整个或部分转体过程中，任何用全脚完成的转体或姿势不准确均不处作转体难度。缺少上述要求中的任何一个，也要扣完成分；

难度价值为0.10（A）的基本难度：阿提九或阿拉贝斯、有帮助的劈腿和旋转360度；

每次增加360度旋转：+0.10;

有帮助的向后高举腿或结环：+0.20;

无帮助的向后高举腿或结环：+0.40;

腿位于水平部位的前举或侧举：+0.10;

无帮助的向前或向侧高举腿：+0.20;

在水平部位上下做慢的运动：+0.10;

在位于肩的两个水平部位之间做慢的运动：+0.20;

2腿和躯干位于水平部位：+0.20;

躯干位于水平部位：+0.20;

向前或向后的“哥萨克”：+0.20;

难度价值为0.10（A）的基本难度：腿低于水平部位，躯干向前或向后弯屈，旋转360度，每增加360度：+0.10;

难度价值为0.10（A）的基本难度：“巴塞”转体720度，每增加720度：+0.10;

难度价值为0.20（B）的基本难度：阿拉贝斯，支撑腿逐渐弯屈，旋转360度；

每增加360度旋转：+0.10;

支撑腿逐渐弯屈，并且躯干后屈：+0.10;

柔韧和波浪所有柔韧或波浪难度动作必须具有以下基本特点：

用单脚、双脚或身体其他部位支撑来完成动作；

姿势固定并且准确；

动作姿势的幅度大；

难度动作完成时没有足够的幅度或者姿势不固定，则不算难度。缺少上述要求中的任何一个，也要扣完成分。

艺术体操器械介绍

绳
技术组：

两手握绳的两端，绳向前、向后或向侧摆，做过绳跳或过绳小跳。

抛和接：

小抛绳的一端：

转动绳：摆动、绕环、8 字动作：

注：缠绕、螺形和反弹动作是允许的，这些动作与折叠绳和绳打结一样不是该器械的典型动作，因此这些动作在编排中不应过多使用。

可作为加分的动作：身体难度动作或身体动作与器械动作之间有一定难度的配合（无大抛）：

在一个跳跃难度动作的腾空过程中，双摇跳过绳： $=0.10$ ；

在两个连续的无难度的大跳腾空时双摇过绳或一组小跳时两臂交叉摇绳或一次交叉和一次不交叉摇绳 $=0.10$ ；

一组小跳结合身体旋转，并且绳向后摇 $=0.10$ ；

用身体不同部位运用绳（手和臂除外） $=0.10$ 。

圈

技术组：

在身体上及地面上的滚动；

绕一只手或身体的一部分转动；

绕圈轴心转动；

抛和接；

从圈中穿过，在圈上动作；

摆动、绕环、8 字动作；

可作为加分的动作：身体难度动作或身体动作与器械动作之间有一定难度的配合（无大抛）；

在跳步难度动作的腾空过程中，在身上大滚动 $=0.20$ ；

在地上一个姿势或难度动作（双腿上举）过程中，在腿上大滚动 $=0.10$ ；

用身体不同部位运用圈（手和臂除外） $=0.10$ ；

球

技术组：

抛和接；

拍球；

在身体上及地面上的滚动；

摆动、绕环、8 字动作、手臂绕环或不绕环的翻转（球在单手或身体一部分保持平衡）；

接：通常是用单手接球，用双手接球将降低动作价值。然而，下面几种接法相当于单手接球：

双手或双臂在背后接球；

躺在地上双手接球；

前臂不支撑在胸上或腹上接球；

在一条腿与身体之间接球；

坐在地上，在腿与地面之间，或双手与地面之间接球。

可作为加分的动作：身体难度动作或身体动作与器械动作之间有一定难度的配合（无大抛）；

在跳的难度动作过程中，身上的大滚动（至少经过身体的二个部位） $=0.10$ ；

在地上一个姿势或难度动作（双腿上举）过程中，在腿上大滚动 $=0.10$ ；

在跳、转体或在地上做一个难度动作时，用单脚或双脚拍球=0.10；

棒

技术组：

小绕环；

小五花；

抛和接；

敲击；

用手臂的“预摆”、摆动、绕环；

用器械的“预摆”、摆动、绕环 8 字动作；

不对称动作；

可作为加分的动作：身体难度动作或身体动作与器械动作之间有一定难度的配合（无大抛）；

在一个转体的难度动作过程中抛（双棒旋转）和接棒：=0.10 在身体难度动作中，双棒做不对称动作：=0.10；

在身体动作或难度动作过程中，一组小五花画一个半圆或一个大圆，并且运动员的面或方向改变：=0.10（半圆）和=0.20（圆）；

带

技术组：

蛇形（4-5 个波浪）；

螺形（4-5 个环）；

运用：“预摆”、绕环、8 字动作、

抛；

小抛；

整个身体或身体一部分，从带形成的图形中或图形上面通过。

可作为加分的动作：身体难度动作或身体动作与器械动作之间有一定难度的配合（无大抛）；

转体过程中，拉带抛：在转体开始时抛，结束时接：加 0.10 分；

在身体动作或身体难度动作过程中，用螺形画一个大圆，并且运动员的面或方向有改变：加 0.10(动作)+0.20（难度）；

在一个难度动作中，传递带（从一个手到另一手）：=0.10 用身体不同部位（手和臂除外）运用带：=0.10；

特殊艺术性（对所有器械）最多 1 分；

大抛或连抛/反弹用单手或双手在背后抛=0.10；

不有手向任何方向的抛或连抛=0.10；

在跳的过程中，从单腿或双腿下抛=0.10；

大抛的接：大抛的特殊接法根据下列标准可以加=0.10 或=0.20

绳、圈和带；

如果在一个身体动作或一个 A 难度动作的过程中接，则加 0.10；

如果在 B 难度动作或更高难度动作过程中接，则加 0.20；

球

如果在一个身体动作或一个 A 难度动作过程中，用双手或 2-3 个身体部位（手除外）接球，则加 0.10；

如果在 B 难度动作或更高难度动作过程中，用双手或者 2-3 个身体部位（手除外）接球，则加 0.20 分；

如果在一个身体动作或一个 A 难度动作过程中,用单手接球,则加 0.20 分;
棒:接单棒加 0.10、双棒加 0.20;
对所有器械:如果运动员躺在地上或身体向地面弯屈时接(不用手),则加 0.20。

艺术体操个人项目介绍

音乐时间为 1 分 15 秒至 1 分 30 秒,超出或不足一秒扣 0.05 分

每套动作的技术价值是由 10 个最高价值的难度来决定的。

在运动员所完成的 10 个最高价值难度中,至少有 5 个难度动作是属于各项器械所要求的规定身体动作组,并且要与器械特有的技术动作紧密结合。

如果一个联合动作属于规定的身体动作时,该联合动作中至少有 50%的动作应该由规定身体动作组的难度构成。

绳:大跳;

圈:大跳、平衡、转体、柔韧和波浪;

艺术体操集体规则

集体规则

1. 运动员人数:每套运作必须由 5 名运动员来完成。

2. 服装:体操服必须一致(面料、样式及图案)。全队 5 名运动员服装的颜色要一致。

3. 器械:

A、动作开始时,每个运动员可持一个器械并与它保持接触,也可以由 1 名或几名运动员持 5 个器械。从动作一开始将器械抛或传递给同伴。

B、动作结束时,每名运动员必须手持或与 5 个器械中的 1 个接触,也允许几个运动员共有 1 个器械或 1 名运动员手持或接触几个器械。

技术价值

1. 每套动作的技术价值是由 10 个最高价值的难度(无论是否交换,单独的或者联合动作)来决定的。总分为 10 分,每个难度最多为 1 分。

2. 至少要有 5 个交换难度动作。每缺少一个难度动作扣 0.20 分。

3. 难度价值:

A、无交换的难度价值规定如下: A=0.10 B=0.20 C=0.30 D=0.40 E=0.50

B、器械交换的难度价值规定如下:

A 难度交换=0.30 分 (A 难度 0.10 分+交换难度分 0.20)

B 难度交换=0.40 分 (A 难度 0.20 分+交换难度分 0.20)

C 难度交换=0.50 分 (A 难度 0.30 分+交换难度分 0.20)

D 难度交换=0.60 分 (A 难度 0.40 分+交换难度分 0.20)

E 难度交换=0.70 分 (A 难度 0.50 分+交换难度分 0.20)

只有抛的交换才被看作是交换难度。

2.4、身体动作难度决定交换的水平。如果在同一个交换动作中完成了 2 个难度动作,则可将 2 个难度动作的分值相加,最多 1 分。

艺术价值