

体操規則

— 1956 —



人民体育出版社

體 操 規 則

中華人民共和國体育运动委员会

1956年3月審定

人 民 体 育 出 版 社

1956年5月出版

第一章 競賽的性質、項目 和規程

第一條 競賽性質

一、競賽性質分為：

1. 個人競賽

2. 成隊競賽

3. 個人——成隊競賽

二、個人競賽：以個人為競賽單位，成績算是每個運動員個人的，並在競賽會中確定其名次。

三、成隊競賽：以隊為競賽單位，成績算是整個隊的，並在競賽會中確定其名次。

四、個人——成隊競賽：運動員的成績算為個人的，也算為全隊的，並在競賽會中確定其名次。

五、競賽性質由競賽規程規定之。

第二條 競賽項目

一、男子競賽為單槓、雙槓、鞍馬、靜止吊環、自由體操及支撐跳躍六項的單項競賽及全能競賽。

二、女子競賽為高低槓、平衡木、自由體操、支撐跳躍及輕器械團體操五項的單項競賽及全能競賽。

註：一般競賽可根據具體情況減少或更換競賽項目。

三、每項競賽是由規定動作，或自選動作，或規定動作和自選動作組成。

1. 規定動作：是由符合於參加者水平的單獨動作和聯合動作編成的，並要遵守對編排動作所提出的要求。規定動作至遲應在競賽會前三個月公佈。

2. 自選動作：是由運動員按照編排動作的要求自己編排。

第三條 競賽規程

競賽規程應預先規定：競賽會的目的和意

义、举办時的領導機構、競賽性質和項目、參加人數、評定名次的規定和獎勵、舉行的時間和地點、報名單提交的日期及樣式、如有自選動作應訂出提交自選動作的時期等。

如在報名后准許更換隊員，必須在競賽規程中規定更換的日期。

競賽規程至遲應在競賽會前三個月發送公佈。

第二章 競賽會的參加者

第四條 分組

競賽會可按運動員的技術水平(或年齡)分組(或分級)競賽。

第五條 體格檢查

凡參加競賽的運動員，必須有公立醫院健康檢查證明書。

第六條 運動員的權利和義務

一、運動員的權利：

1. 在每項競賽前參加該項競賽的全体運動員有五至十分鐘的準備活動及試用器械的時間。

2. 在規則或規程所規定的範圍內，可以調整雙槓的寬度和高度、吊環及單槓的高度，以及根據競賽項目的性質來放置墊子及助跳板。

3. 運動員如因身體限制不能達於器械成懸垂姿勢（如單槓、吊環）或在吊環上形成擺盪時，可借助他人或助跳板，但不得利用櫈子或椅子等物。

4. 可以通過隊長或指導（教練員）向評判長提出有關競賽的問題和意見；可通過領隊向大會提出問題和意見。

二、運動員的義務：

1. 遵守規則和規程。

2. 守紀律、有禮貌。

3. 競賽開始前三十分鐘要做好出場競賽的準備。

4. 須穿着整齊的體操服裝。

第七條 運動員的服裝

一、男子——背心或短袖線衣和体操褲、体操鞋。

二、女子——体操服或短袖線衣和褲叉，体操鞋。

三、同一隊的運動員須穿着同一的服裝，佩帶同一的標幟。

註：1. 男子作自由体操時可赤腳，女子作自由体操和平衡木時可赤腳。

2. 男子在一般競賽中，可以褲叉代替体操褲。

第八條 隊長

每隊應有隊長一人，隊長須注意全隊的秩序、紀律和行動。站隊時隊長要站在隊首。

第九條 領隊

參加競賽會的各單位應委派一名領隊（領隊的姓名應於報名時提出），負責領導本隊一切工作。

第十條 指導（教練員）

一、參加競賽會的單位可選派一名或若干

名指導，其職責如下：

1. 競賽時應和本隊運動員在一起。
2. 在運動員做動作時應進行保護。
3. 可以向評判員或評判長提出有關評判的問題。

二、在運動員做動作時，指導不得給運動員暗示或信號。

三、指導應穿着帶有本單位標幟的運動服。

第三章 職員及其職權

第十一條 職員

一、總評判一人

二、副總評判一人

三、評判長（組長）：每組一人

四、評判員：每組二至四人

五、記錄長一人

六、記錄員及計算員：每組二至三人

七、檢錄員一至二人

八、管理員一至二人

九、医生及護士若干人

第十二条 職权

一、總評判:

1. 競賽前領導各評判組進行自選動作評分工作。競賽中領導各評判組進行評判工作。

2. 競賽前負責檢查場地、設備及器械情況。

3. 遇評判組分數發生問題時，有权作最后決定。

4. 運動員有不正當行為時，有权取消其競賽資格。

5. 根据本規則的精神解决競賽中的一切問題。

二、副總評判：協助總評判進行工作。

三、評判長(組長):

1. 根据競賽規則及總評判的指示，領導評判組的工作。

2. 使評判組对單獨動作和全套動作的評

分，確立統一的觀點。

3. 使評判組熟悉動作及運動員做動作時可能表現的錯誤。

4. 領導本組評判員進行自選動作的評分及競賽時的評判工作(自己也參加評判工作)。

5. 檢查器械佈置情況，準備評判工作所必需的材料。

6. 在評分間有規則上不許可的差別時，應召集評判員進行協商，如不能解決時，應即請示總評判。

註：在自選動作的競賽時，評判長得有一助手，幫助其檢查運動員的動作是否與所報動作相符。

四、評判員：根據競賽規則及評判長的指示進行工作。

五、記錄長：

1. 組織記錄處的工作，並負記錄處的全部責任。

2. 準備競賽時所需的一切記錄表格。

3. 領導記錄員及計算員進行登記分數、計算得分及名次的工作。

4. 檢查記錄員與裁判員的分數是否一致。

5. 核對計算員計算之分數有無錯誤。

6. 將競賽成績送交總評判及有關部門。

六、記錄員及計算員：在記錄長領導下，記錄評判員所給的分數，計算其最後成績及名次。

七、檢錄員：競賽開始前，應及時通知運動員至点名處点名，並將運動員排好，帶入場內，報告評判長。

八、管理員：負責準備及管理競賽時（包括準備活動場地）所用的場地、器械及一切設備。

九、醫生和護士：負責醫藥衛生方面的工作。

第十三條 評判員的服裝

評判員應穿着統一的服裝，並佩帶標明職稱的標誌。

第四章 自选動作編排的要求

第十四条 一般指示

一、自选動作与規定動作应在同一器械上進行(同样高度，同样位置)；如競賽規程中事先規定支撐跳躍可用各种器械時，則自选動作可以在規程中所規定的任何器械上進行。

二、男子吊环上的自选動作应在靜止的吊环上做。

三、自由体操的自选動作，不得用輕器械。

四、每个運動員的自选動作，其上法与下法不得与規定動作相同；中間不得有三个或三个以上的動作，其動作及順序連貫均与規定動作相同者。

五、各項自选動作都要按照規定的形式(見附表)登記，按規程所規定的日期提交評判委员会。若要更改，必須在評判組進行該項自选動作評分以前提出。

六、除自由体操、平衡木、高低槓只登記屬於評分的單獨動作及聯合動作外，其他項目（支撐跳躍除外）的動作应按所做的順序全部登記。

七、在競賽開始前，各該項的評判組應對自選動作的難度進行評分。發現有不合於動作編排的情形時，得到總評判的許可後，即通知運動員作必要的修改。

八、每一項目（支撐跳躍除外）的各單獨動作和聯合動作均按難度分為高級組、第一組、第二組、第三組及第四組等五組。支撐跳躍亦按其難度評以分數，許多有充分難度的支撐跳躍均列入高級組內。（見自選動作難度分類表）。

九、凡沒有列在自選動作難度分類表內的單獨動作和聯合動作，運動員可以按着表內所有的動作難度比較着進行編選，裁判員也可比較着進行評分。

第十五條 對動作難度及數量的要求

凡參加競賽之運動員，其自選動作的難度

及數量应符合於下表的要求：

性別	組別	項 目	應選各難度組的動作數量				整套練習中單獨動作或聯合動作的最少數量
			高級組或第一組	第二組	第三組	第四組	
女 子	甲 組	自由體操	1	3	6		8
		平衡木	1	3	6		8
		高低槓	1	3	5		8
	乙 組	自由體操		1	2	5	7
		平衡木		1	2	5	7
		高低槓		1	2	5	7
男 子	甲 組	自由體操	1	3	6		10
		槓槓槓	1	3	3		10
		槓槓槓	1	2	6		10
		環	1	2	3		8
		馬鞍	1	3	4		10
子 組	乙 組	自由體操		1	3	6	8
		槓槓槓		1	2	4	6
		槓槓槓		1	2	5	7
		環		1	2	2	5
		馬鞍		1	2	4	6

註：1. 上表內“應選各難度組的動作數量”一欄的數字與“整套練習中單獨動作或聯合動作的最少數量”一欄的數字不完全一致，這是要運動員編選動作時，

動作的難度須符合“應選各難度組的動作數量”一欄的要求，動作數量須符合“整套練習中單獨動作或聯合動作的最少數量”一欄的要求。如應選各難度組的動作數量多於動作最少數量，在更換後，一套動作的數量必須符合動作最少數量的要求（例如：女子甲組自由體操規定難度是第一組一個動作、第二組三個動作、第三組六個動作，如用第三組的四個動作換成第一組的一個動作，那就成為第一組二個動作、第二組三個動作、第三組二個動作，加起來只有七個動作，這樣就必須在任何難度組內至少選一個動作以符合動作最少數量（八個）的要求）另一種情況是應選各難度組的動作數量少於動作最少數量，運動員可在任何難度組內挑選動作，至少達到動作最少數量的要求，

2. 表內最下一欄中的動作數量，全部為評分的動作數量。

3. 運動員凡按上表的要求編選的自選動作，其難度均為十分。

4. 一般競賽可降低難度及減少數量。

第十六條 單獨動作和聯合動作的更換

一、難度小的單獨動作或聯合動作可以用

不限制數量的难度大的單獨動作或聯合動作來替換，其規定如下：

甲組：

1. 第二組的兩個，或第三組的四个，或第二組的一个和第三組的兩個單獨動作或聯合動作，可以換成第一組或高級組的一个單獨動作或聯合動作。

2. 第三組的兩個單獨動作或聯合動作，可以換成第二組的一个單獨動作或聯合動作。

3. 难度小的一个單獨動作或聯合動作，可以換成难度大的一个單獨動作或聯合動作。

乙組

1. 第三組的兩個，或第四組的四个，或第三組的一个和第四組的兩個單獨動作或聯合動作，可以換成第二組、第一組或高級組的一个單獨動作或聯合動作。

2. 第四組的兩個單獨動作或聯合動作，可以換成第三組的一个單獨動作或聯合動作。

3. 难度小的一个單獨動作或聯合動作，可

以換成難度大的一个單獨動作或聯合動作。

二、在單獨動作或聯合動作的練習中，難度大的可以用難度小的單獨動作和聯合動作來更換，但要進行下列的減分：

1. 对乙組運動員來說，如第二組的一个單獨動作或聯合動作，可以換成第三組的兩個單獨動作或聯合動作。類似这样的更換，要減去0.5分。

2. 对甲組運動員來說，如第一組或高級組的一个單獨動作或聯合動作，可以換成第二組的兩個單獨動作或聯合動作。類似这样的更換，要減去0.5分。

第十七条 对難度不充分和單獨動作不够數量的減分。

一、如沒有按照本章第十六条的規定進行了更換以后，則对難度不充分的動作，要按下列方法進行減分。

二、在每个項目中，都已規定出來了單獨動作或聯合動作的最低數量。如在一套動作中單