



男子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

男子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

人 民 体 育 出 版 社

目 录

体操运动员技术等级标准	1
三级运动员规定动作（一、二套）	2—12
第一套 自由体操 单杠 跳马 双杠	2—6
第二套 自由体操 单杠 跳马 山羊	7—12
二级运动员规定动作（一、二套）	13—29
第一套 自由体操 单杠 跳马 双杠 吊环 鞍马	13—20
第二套 自由体操 单杠 跳马 双杠 吊环 山羊	21—29
一级运动员规定动作（一、二套）	30—49
第一套 自由体操 单杠 跳马 双杠 吊环 鞍马	30—39
第二套 自由体操 单杠 跳马 双杠 吊环 鞍马	40—49
说 明	50

—— 体 操 运 动 员 技 术 等 级 标 准 ——

一、各级规定动作：

运动健将：采用国际体操规定动作。

一级、二级、三级的各二套规定动作，均采用中华人民共和国体育运动委员会审定公布的规定动作。

二、自选动作：

运动健将和一级运动员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体操竞赛规则选编。

三、各级比赛项目：

(一) 运动健将：

男子：自由体操、鞍马、吊环、跳马、双杠、单杠。

女子：自由体操、高低杠、平衡木、跳马。

(二) 一级运动员(一、二套)：

男子：自由体操、鞍马、吊环、跳马、双杠、单杠。

女子：自由体操、高低杠、平衡木、跳马。

(三) 二级运动员(一、二套)：

男子：第一套：自由体操、吊环、双杠、单杠、跳马、鞍马。

第二套：自由体操、吊环、双杠、单杠、跳马、山羊。

女子：自由体操、高低杠、平衡木、跳马。

(四) 三级运动员(一、二套)：

男子：第一套：自由体操、双杠、单杠、跳马。

第二套：自由体操、单杠、跳马、山羊。

女子：自由体操、平衡木、跳马、低单杠。

四、各级得分标准：

(一) 运动健将：

男子：在六项全能规定动作和自选动作的比赛中得 108 分。

女子：在四项全能规定动作和自选动作的比赛中得 72 分。

(二) 一级运动员：

男子：在六项全能规定动作和自选动作的比赛中得 102 分。

女子：在四项全能规定动作和自选动作的比赛中得 68 分。

(三) 二级运动员：

男子：在六项全能规定动作的比赛中得 48 分。

女子：在四项全能规定动作的比赛中得 32 分。

(四) 三级运动员：

男子：在四项全能规定动作的比赛中得 30 分。

女子：在四项全能规定动作的比赛中得 30 分。

五、关于少年组和成年组运动员采用规定动作的规定：

(一) 十七岁及十七岁以下为少年组，十八岁及十八岁以上为成年组。

(二) 少年组运动员必须采用一、二、三级第二套规定动作，成年组运动员必须采用一、二、三级第一套规定动作，凡未参加业余体校或体育院校体操训练的中、小学生可以任选第一套或第二套规定动作。达到标准后即授予相应的等级称号；个别运动员现有的技术水平已超过一级水平者可参加健将级的比赛。

六、运动会及裁判人数的规定：

(一) 运动健将：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。比赛中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。

(二) 一级运动员：必须在省、市、自治区体委认可的相当于省级运动会上通过。比赛时应有四名裁判员和一名裁判长进行评分，其中必须有一名一级裁判员和两名以上二级裁判员。

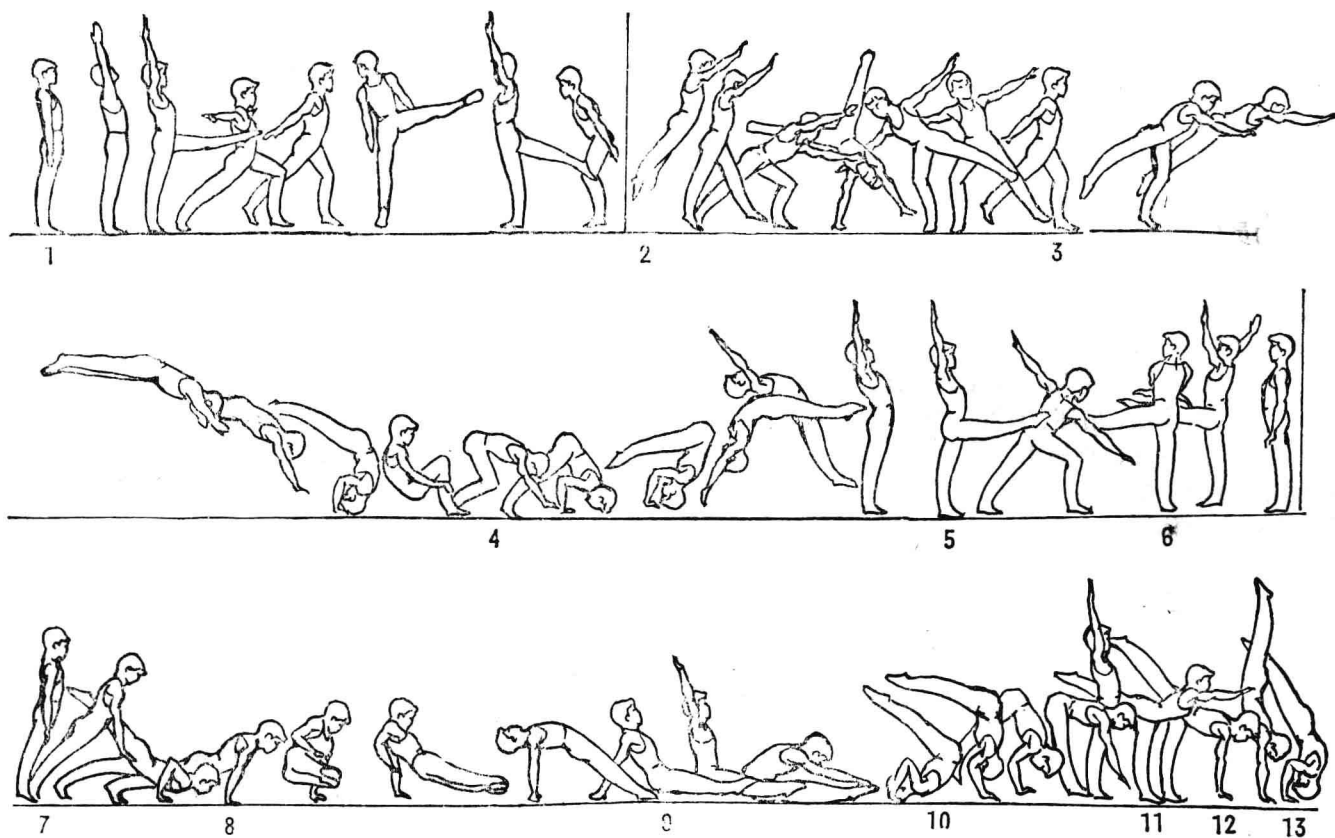
(三) 二、三级运动员：可在任何运动会上通过，比赛时应有四名裁判员和一名裁判长进行评分，其中必须有二名以上等级裁判员。

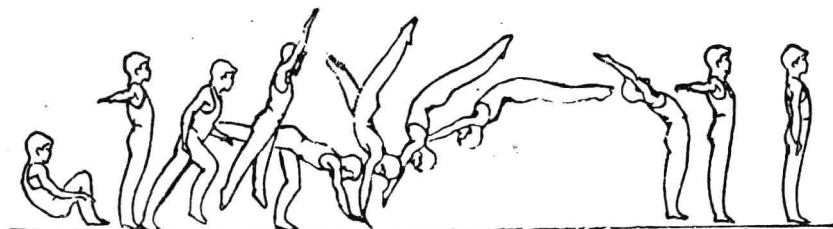
七、通过等级运动员时，必须按照中华人民共和国体育运动委员会审定的该年度使用的体操竞赛规则执行。

八、运动健将级规定动作的使用期限与国际奥林匹克运动会规定动作期限相一致。

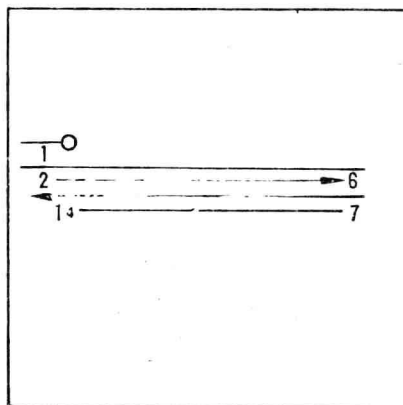
—— 三级运动员规定动作 ——

自由体操 第一套 (图一)(图二)



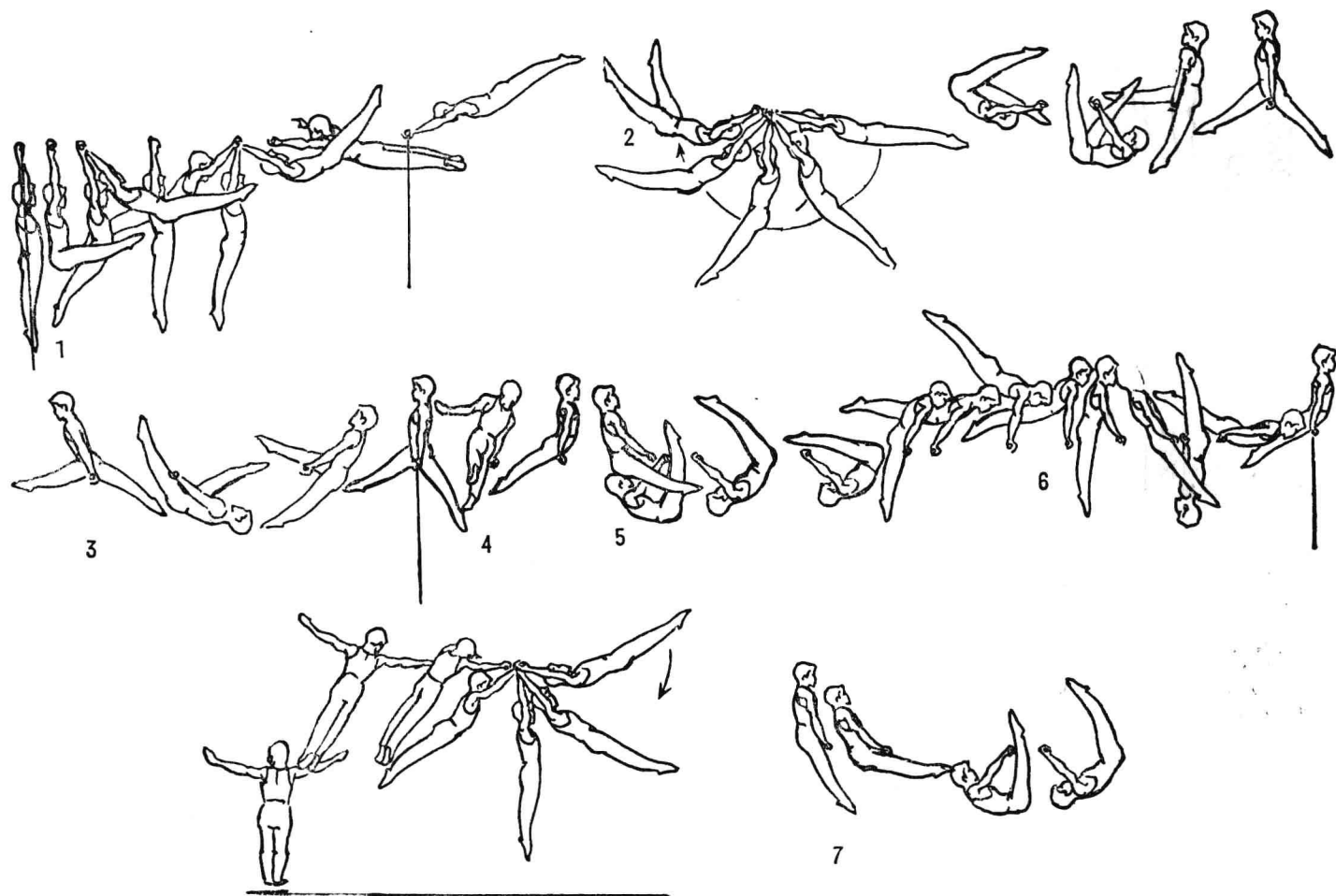


14 跑助二—三步



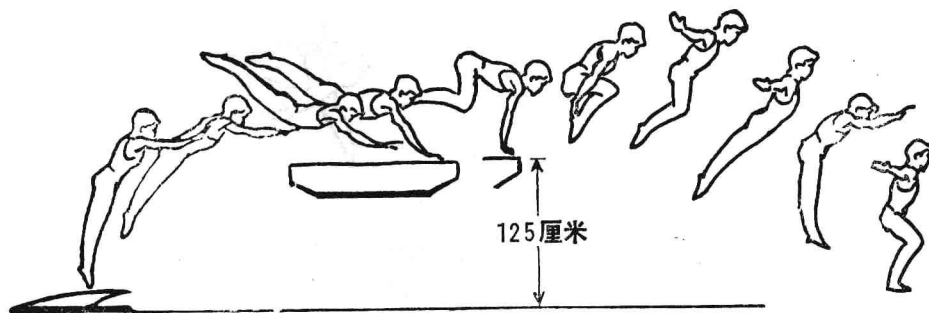
顺序	动作说明	分值	典型错误	扣分	顺序	动作说明	分值	典型错误	扣分
1	两臂经前至上举(抬头),左脚向前一步,两臂侧举成左弓步。右腿前摆,向左转体180°,同时两臂由侧落下,向前绕经上侧至下垂,右腿向左腿并拢。	0.5	动作不够伸展,不够协调	扣至 0.3	7	右腿后举,直体前倒成屈臂俯撑。	0.5	单腿后举与地面夹角小于45°	扣至 0.2
2	跳起高趋步,向左(右)侧手翻,单脚落地同时向外转体90°。	1.0	1. 跳起不充分 2. 方向不正或转体不充分	扣至 0.2 扣至 0.3	8	右脚落地同时两臂伸直,两腿经右(左)向前摆越成仰撑。	1.0	1. 动作不伸展 2. 摆越时脚触地面	扣至 0.2 扣至 0.3
3	左(右)腿蹬地,两臂经侧下前摆,屈体鱼跃前滚翻。	0.8	腾空高度低于腰	扣至 0.3	9	由仰撑成坐撑,同时两臂经后至上举,上体前屈,手触脚尖。		动作失去节奏	扣至 0.2
4	头手翻成两臂上举站立(掌心向前)。	1.5	1. 失去节奏 2. 腾空不明显 3. 屈髋或明显屈腿	扣至 0.2 扣至 0.3 0.2—0.4	10	后滚翻直腿起成站立(两臂上举)。	0.5	滚翻过程屈腿	扣至 0.3
5	右脚向前一步,右臂前下举,左臂侧上举成前弓步(眼看右手)。		动作不伸展,不协调或成弓步时后腿弯曲	扣至 0.2	11	两臂侧举成左(右)腿站立之燕式平衡停止两秒。	1.0	1. 脚低于头或上体低于水平面 2. 如两者都低于水平面	扣至 0.3 扣至 0.5
6	右腿蹬直站立,左腿向侧举起,向左转体180°,同时两臂向下经体前交叉绕环至下垂,左腿向右腿并拢成站立。		动作不伸展,不协调	扣至 0.2	12	上体前屈,两手向前撑地,同时单腿蹬地后摆成手倒立(停止一秒)。	1.0	1. 倒立不足一秒 2. 屈臂	0.2—0.3 0.3—0.5
					13	由手倒立开始前滚翻成站立。		1. 滚翻不圆滑 2. 起立时手撑地	扣至 0.2 扣至 0.3
					14	助跑2—3步前手翻成站立。	2.0	1. 腾空不明显 2. 落地时屈髋,弯腿	0.3—0.5 扣至 0.3

单杠 第一套 (图三)



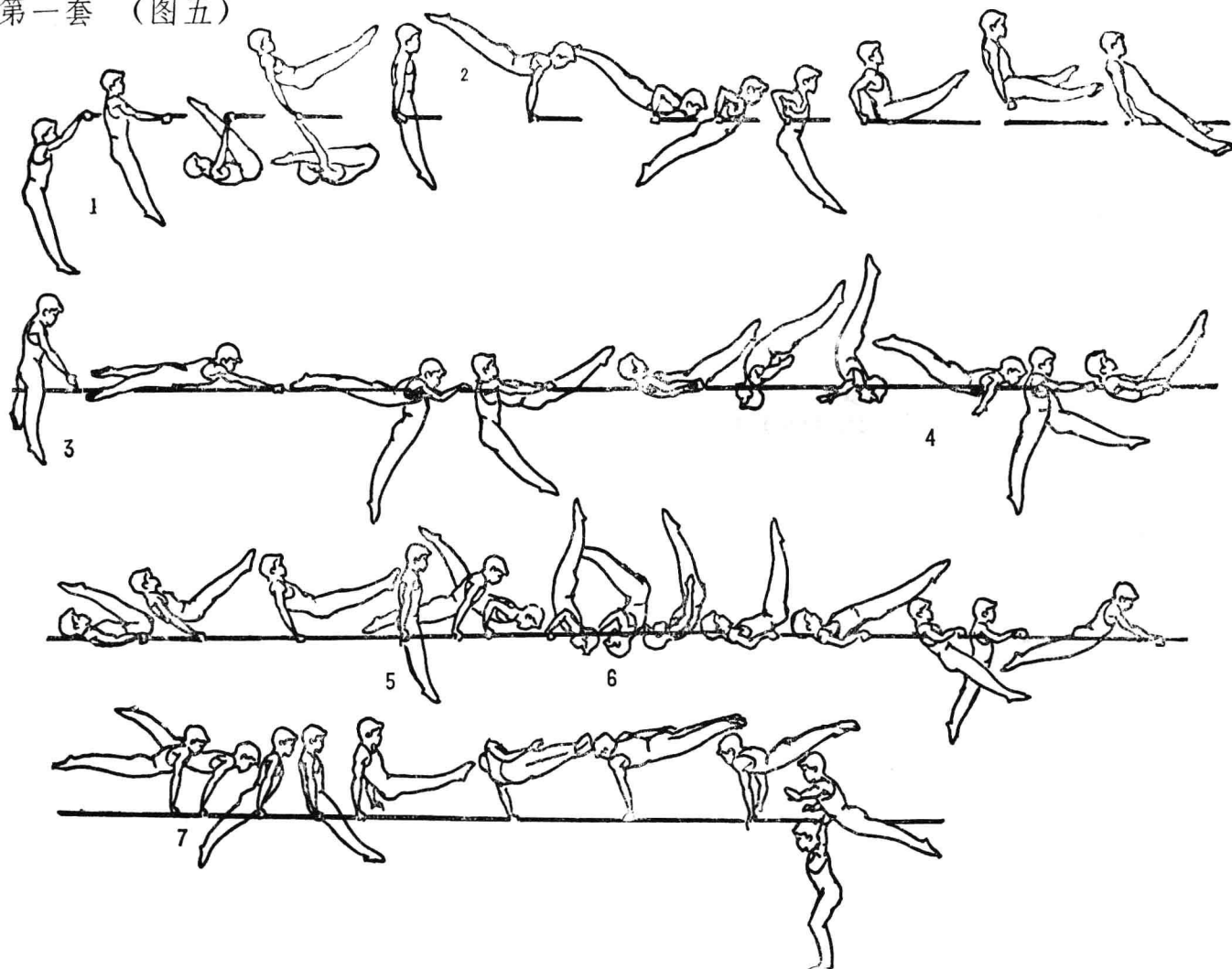
顺序	动作说明	分值	典型错误	扣分	顺序	动作说明	分值	典型错误	扣分
1	悬垂起摆, 前摆向左(右)转体 180° 成正反握悬垂前摆。	1.5	1. 转体后身体低于杠下 45° 2. 转体不正	扣至 0.3 扣至 0.3	5	后倒短振屈伸上接后摆。	2.0	1. 幅度、节奏不好 2. 后摆高度低于肩水平	扣至 0.3 扣至 0.3
2	右(左)腿骑上。	1.5	1. 穿腿不充分 2. 做成挂膝上	0.3—0.5 1.5	6	支撑后回环。	1.5	回环结束后, 屈髋过多	0.2—0.5
3	右(左)手换反握, 骑撑前回环。	1.0	动作不伸展, 幅度小	扣至 0.3	7	后倒弧形摆, 后摆转体 90° 下。	1.5	1. 弧形摆臀部低于杠水平 2. 后摆肩低于杠水平 3. 转体超过 135° 或不足 45°	扣至 0.3 0.3—0.5 1.5
4	向右(左)转体 180° 成支撑。	0.8	失去节奏	扣至 0.3					

跳马 第一套 纵马 (马高 125 厘米) (图四)



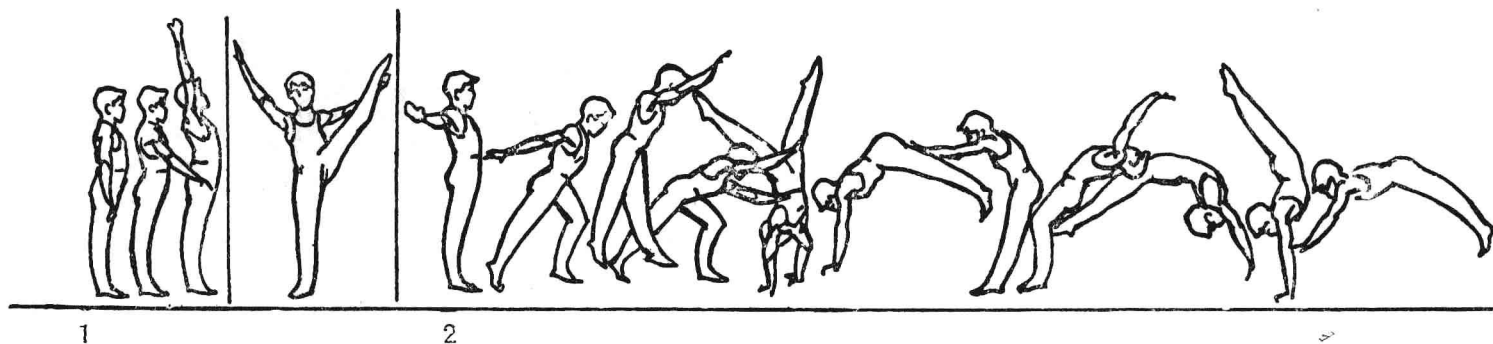
动作名称	分值	典型错误	扣分
远端蹲腾越。	9.8	1. 屈膝、团身不紧, 脚擦马身 2. 脚过支撑点后才推手 3. 第二腾空空中展体不充分 4. 第二腾空未展体	扣至 1.5 9.8 0.3—0.5 1.0

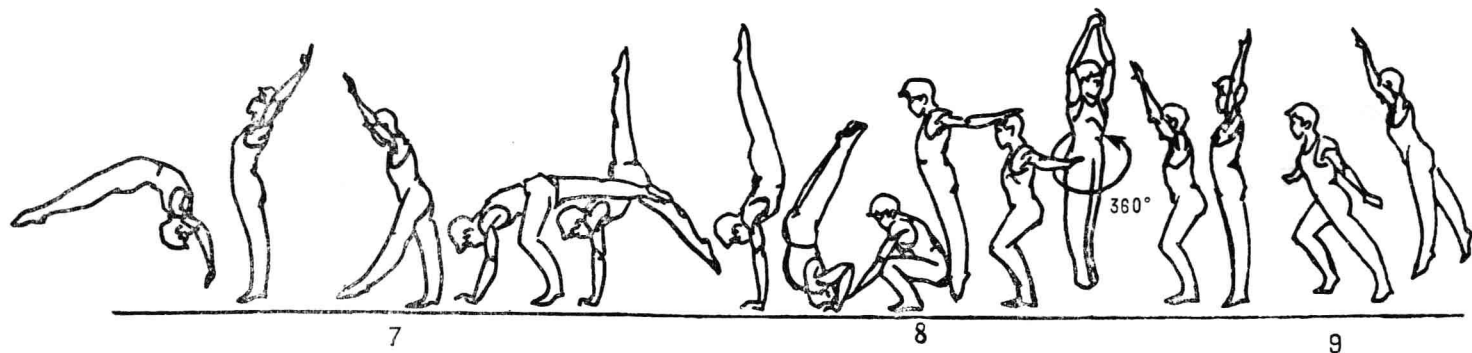
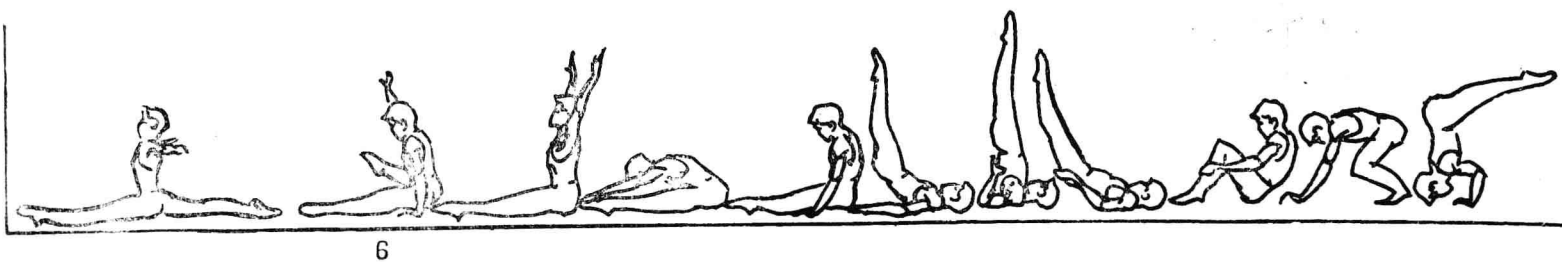
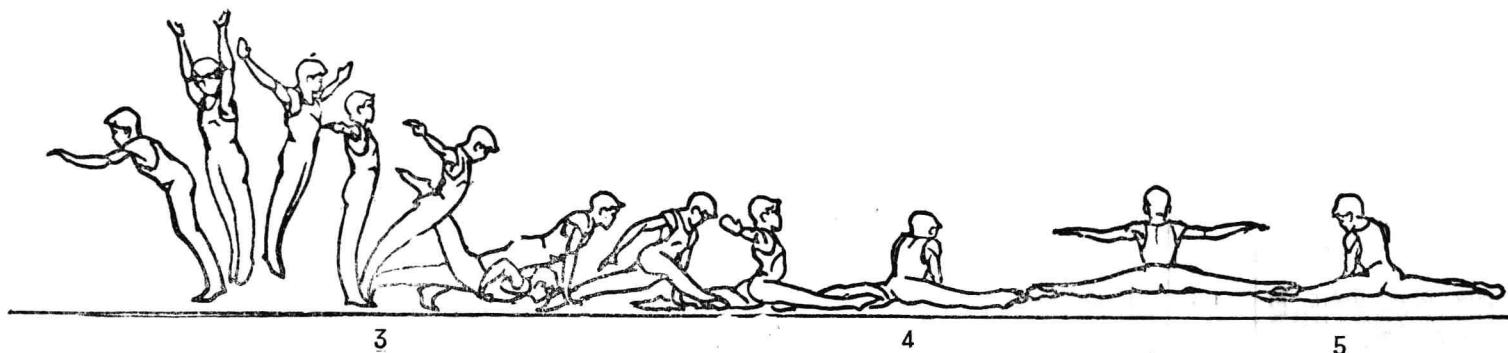
双杠 第一套 (图五)

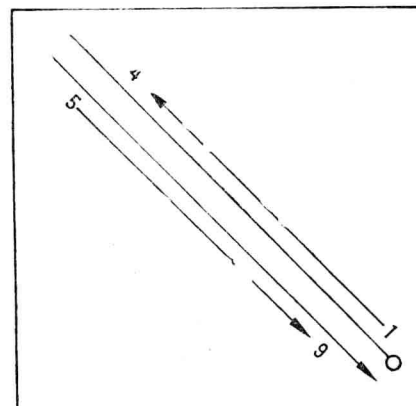
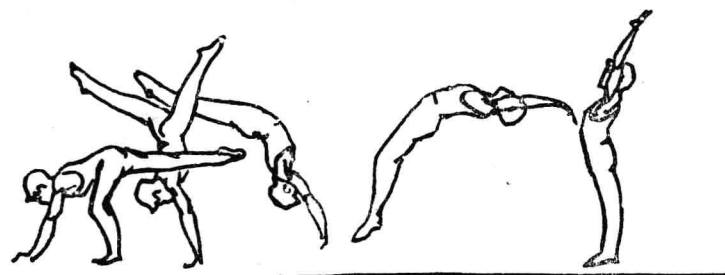


顺序	动作说明	分值	典型错误	扣 分	顺序	动作说明	分值	典型错误	扣 分
1	杠端短振屈伸上。	2.0	1. 屈伸上支撑时臀部或腿低于杠水平 2. 屈伸上支撑时屈臂 3. 屈伸上支撑时肘关节弯屈小于90°	0.2—0.3 扣至 0.3 0.5	5	后摆成肩倒立(停止两秒)。	1.3	3. 屈伸上支撑时有明显的屈臂 1. 摆成肩倒立时有明显的屈臂 2. 摆成肩倒立时髋角弯屈小于135° 3. 摆成肩倒立时髋角弯屈小于90°	0.2—0.3 扣至 0.3 0.5 1.0
2	后摆(不低于杠水平45°), 屈臂前摆, 跃起成分腿坐, 两手体后握杠。	1.0	1. 后摆低于杠水平45° 2. 后摆低于杠水平 3. 跃起不明显 4. 没有跃起	扣至 0.3 0.5 扣至 0.2 0.3	6	前翻, 后摆上。	2.0	1. 后摆上支撑时身体低于肩水平 2. 后摆上支撑时身体低于杠水平 3. 后摆上支撑时身体低于杠下30°	扣至 0.3 0.5 1.0
3	换握, 两手体前握杠, 两腿向后滑杠并腿落下成挂臂撑, 挺身后滚翻。	1.5	1. 后滚翻在杠上垂直部位时还没有挺身动作 2. 后滚翻挺身时低于杠上45° 3. 后滚翻挺身时低于杠水平	扣至 0.3 0.5 1.0	7	前摆, 向内转体180°下。	1.0	1. 转体后身体低于杠水平 2. 转体度数不足或超过90° 3. 转体度数不足或超过90°	扣至 0.3 0.2—0.5 1.0
4	前摆成屈体挂臂撑, 屈伸上。	1.0	1. 屈伸上支撑时臀部低于肘 2. 屈伸上支撑时臀部或腿低于杠水平	扣至 0.2 0.3—0.5					

自由体操 第二套 (图六)(图七)



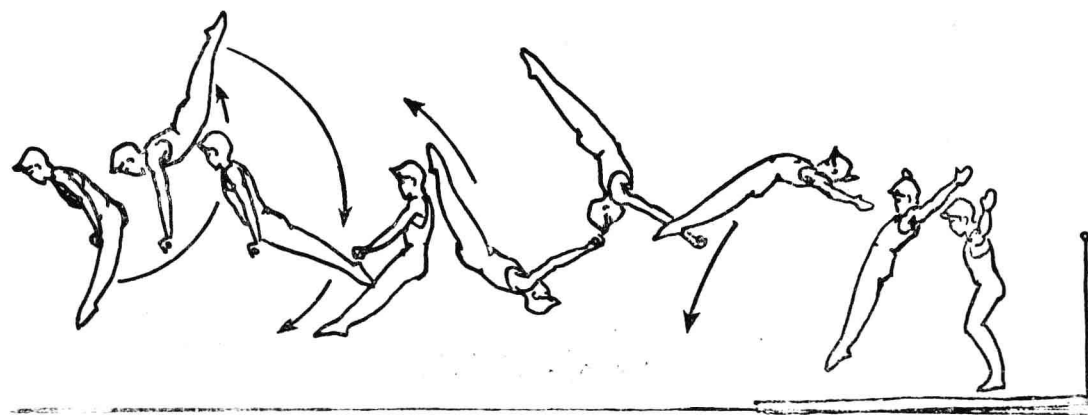
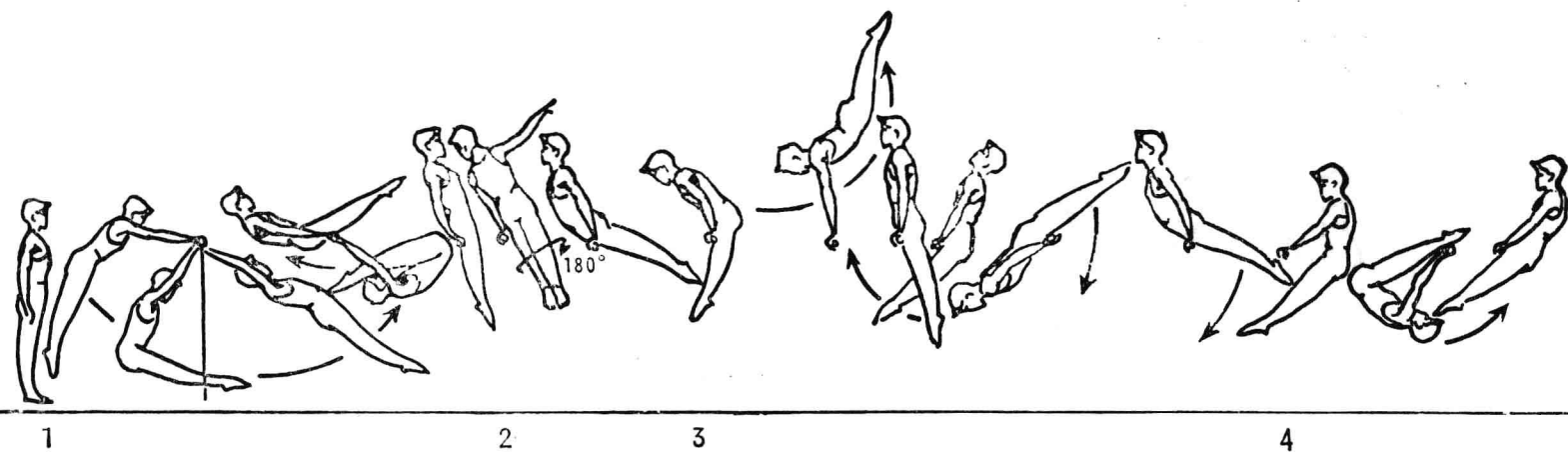




顺序	动作说明	分值	典型错误	扣分
1	两臂经前至上举(掌心相对),左(右)腿侧举,右(左)手斜上举(掌心向上),成右(左)腿站立的搬腿平衡(两秒)。	0.5	搬腿平衡脚未过肩或身体屈	扣至 0.3
2	左(右)腿落下成直立,两臂侧举。助跑 1—2 步,手翻转体接后手翻跳起转体 180° 成站立,两臂侧举。	2.8	1. 出现歪扭或停顿分别 2. 后手翻分腿	扣至 0.3 扣至 0.2
3	前倒成右腿后举的屈臂俯撑,右腿落下,二臂伸直成俯撑,右腿经右侧绕至右腿在前的劈腿,两臂侧举(稍停)。	0.5		
4	两手体左侧撑地,向左转体 90° 成横劈腿 两臂侧举(稍停)。	0.5	1. 每次劈腿时离地 2. 方向不正或身体歪分别	扣至 0.3 扣至 0.3

顺序	动作说明	分值	典型错误	扣分
5	两手体前撑地,向左转体 90° 成左腿在前的劈腿,两臂侧举(稍停)。	0.5		
6	左手体侧撑地,右腿经右侧绕成坐,二臂经侧绕至上举,上体前屈,手触脚背,后滚成肩臂倒立(稍停)。向前滚动成蹲立接头手翻成站立,两臂上举。	1.5	1. 肩背倒立不直 2. 头手翻腾空不明显	扣至 0.2 扣至 0.5
7	左(右)腿向前一步,右(左)腿后摆,左腿蹬地,经倒立前滚翻。	1.5	两腿并拢时未经倒立	扣至 0.6
8	两臂后摆跳起,两臂前摆跳起,同时转体 360° 成站立,两臂上举。	0.5	转体度数不足或超过	扣至 0.2
9	助跑一步前手翻成站立,两臂上举。	1.5	前手翻腾空不明显	扣至 0.5

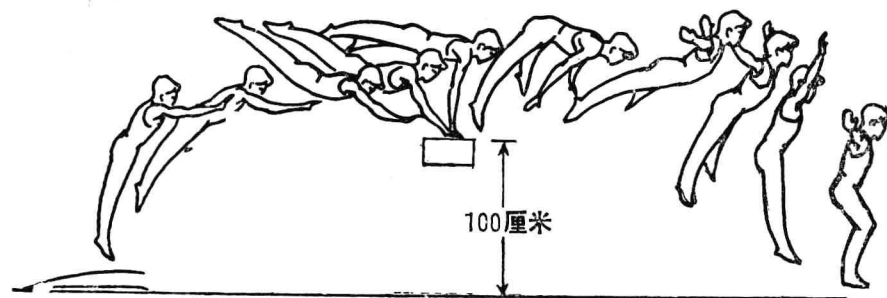
单杠 第二套 (杠高由垫面至杠面 1.30 米) (图八)



顺序	动作说明	分值	典型错误	扣分
1	正立, 跳起长振前上成后撑。	2.5	1. 直角悬垂前摆至极点时, 髋未充分伸展 2. 前上屈臂、屈腿分别	扣至 0.3 0.2—0.3
2	左(右)手换反握向左(右)转体 180°成支撑。	1.0	转体成支撑时收髋	扣至 0.3
3	后摆, 向后回环。	1.5	1. 后摆低于杠上 45° 2. 回环时屈臂、收髋过多分别	扣至 0.3 0.2—0.3

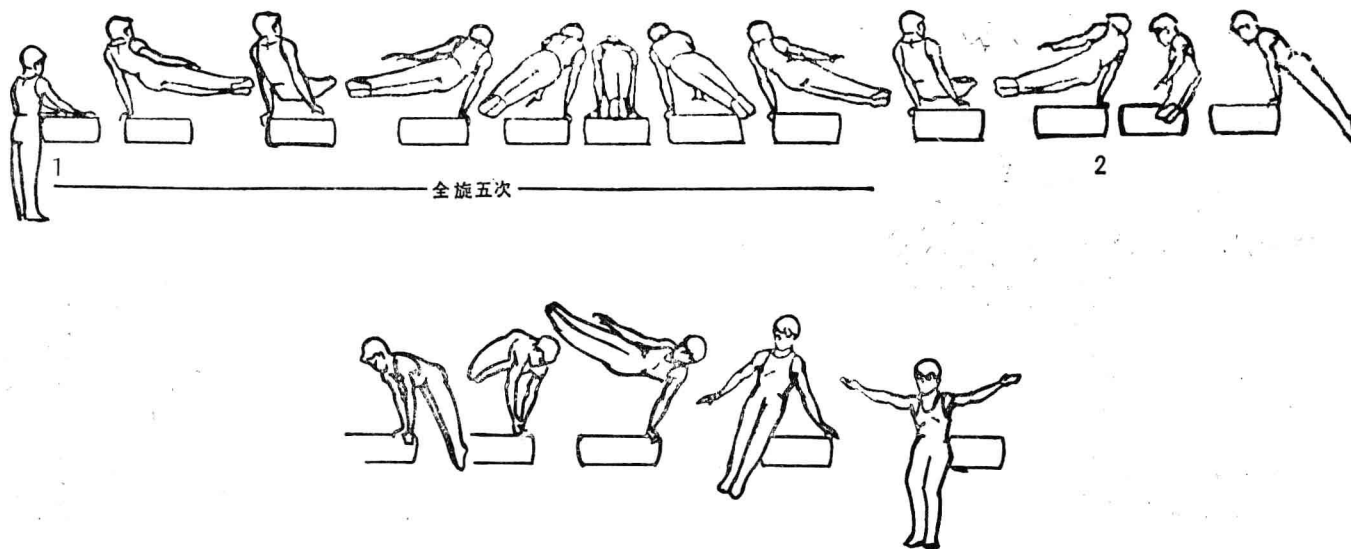
顺序	动作说明	分值	典型错误	扣分
4	后倒, 短振屈伸上后摆。	2.3	1. 短振前摆至极点时臀在杠下 45°以下 2. 屈伸上屈臂 3. 后摆低于肩水平	扣至 0.2 扣至 0.3 扣至 0.3
5	后倒弧形下。	2.5	1. 后倒时屈臂 2. 弧形下身体低于杠水平 3. 弧形时髋未充分伸展	扣至 0.3 0.2—0.5 扣至 0.3

跳马 第二套 横跳马 (马高 100 厘米) (图九)



动作名称	分值	典型错误	扣分
分腿腾越。	9.8	1. 后摆高度按规则要求 2. 撑手前分腿 3. 腿过支撑点仍未推离马 4. 第二腾空伸展不足 5. 第二腾空没有伸展 6. 落地速度距马在 0.5 米至 1.00 米之间	扣至 0.3 扣至 0.5 扣至 0.5 扣至 1.0 扣至 0.5

山 羊 (图一〇)



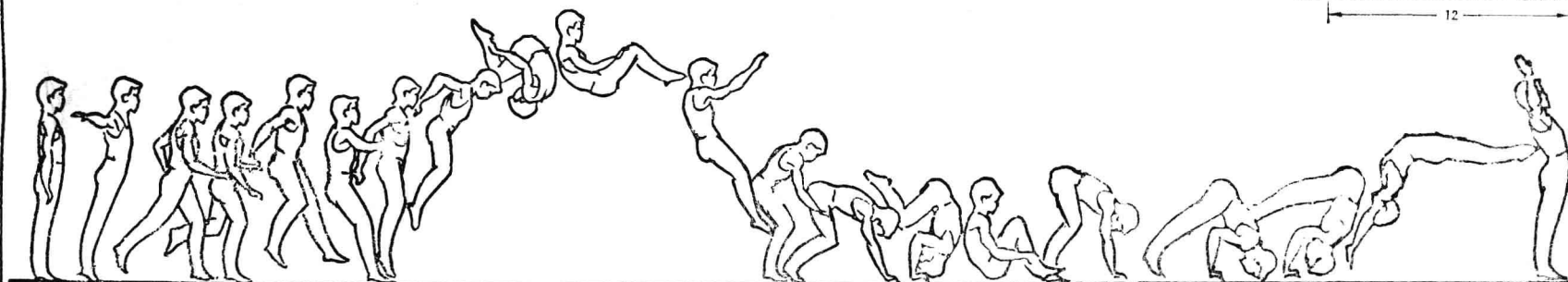
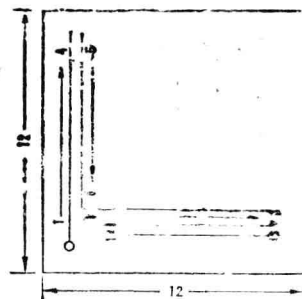
顺序	动作说明	分值	典型错误	扣分
1	横山羊, 跳起双腿全旋五次。	7.5	正撑时提臀, 后撑时收髋 每次分别	扣至 0.3

顺序	动作说明	分值	典型错误	扣分
2	第六次接做以右臂为轴、向左摆越转体 90° 经侧撑侧腾越下。	2.3	侧腾越下时髋上沿低于肩	扣至 0.5

注: 山羊高度 80 厘米, 山羊面 30 厘米×40 厘米, 垫子高度不得超过 30 厘米

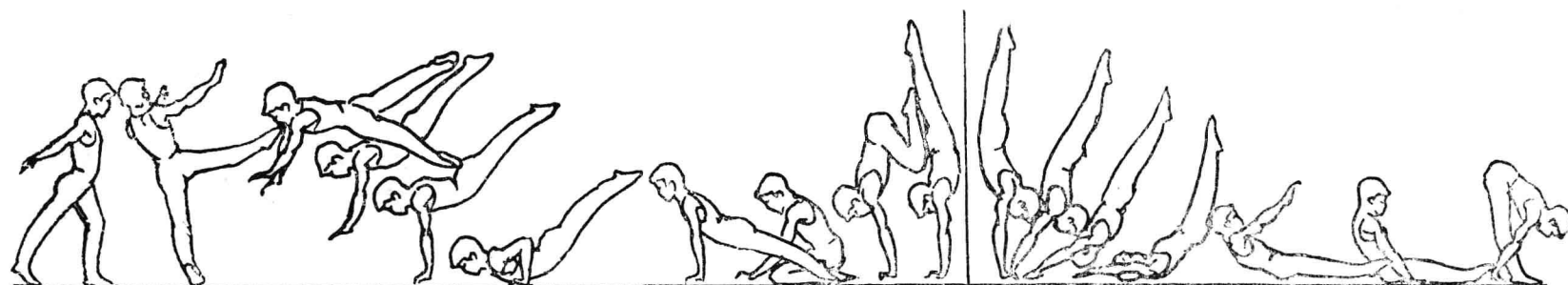
===== 二级运动员规定动作 =====

自由体操 第一套 (图一一) (图一二)



1 助跑二—三步

2



3

4

5

6

