

体操裁判法

1958 年全国体操裁判員訓練班編

人民体育出版社

体 操 裁 判 法

1958年全国体操裁判员训练班編

人民体育出版社

体 操 裁 判 法

1958年全国体操裁判員訓練班編

*

人 民 体 育 出 版 社 出 版

北京崇文門外體育館路

(北京市書刊出版業營業許可證出字第〇四九號)

北京崇文印刷厂印刷

新华書店發行

*

787×1092 $\frac{1}{32}$ 52千字 印張2 $\frac{20}{32}$

1958年12月第1版

1958年12月第1次印刷

印数：1—23,000册

統一書号：7015·861

定 价 0 . 2 4 元

編者的話

此書是根據1958年全國體操裁判員訓練班的學習資料和學員在學習討論中提出的問題整理的。由於時間比較倉促，有些問題還闡述得不够詳盡，也難免有不妥當的地方，只能供作參考，並希望大家多提意見，以便將來修改。

目 录

編者的話

一、裁判規則對於開展體操的作用·····	(1)
二、體操比賽的一般特點·····	(2)
三、體操比賽的種類和性質·····	(2)
四、比賽規程的制定·····	(4)
五、組織編排·····	(8)
六、競賽組織與分工·····	(13)
七、裁判員的職責和分工·····	(17)
八、運動員的權利和義務·····	(31)
九、領隊的職責·····	(32)
十、教練員的職責·····	(33)
十一、單獨動作的定義、如何理解動作的重複·····	(33)
十二、動作評分·····	(42)
十三、自選動作的編排要求·····	(51)
附 規則中幾個問題的說明·····	(64)
單獨動作和聯合動作難度分組的規律·····	(66)
裁判員臨場應注意的事項·····	(79)

一、裁判規則對於开展体操的作用

我們要經常举行体操比賽就必須遵循一定的規則，規則的作用除去能客觀地衡量運動員的水平，得出成績和確定名次外，對於体操的發展方向可起很大的作用。因為規則中怎樣要求，運動員就要怎樣做，那麼在平時訓練中也就要向這方面努力。

規則隨着体操的不斷發展也不斷的改變，例如在30多年以前捷克的天鷹体操協會曾經在鞍馬上做倒立，我國過去也有人在單杠上作水平懸垂等靜止動作。在當時是並不奇怪的，但是今天規則上已經明確，各項器械上的動作必須根據該項器械的特點來做。在体操技術水平不斷增長中，体操規則必須能不斷地起先進作用。如果規則中所提出的高級難度但動作是大家已經很容易掌握的動作，那麼它就不能起促進的作用了。

在規則的制定和修改工作中應當注意促使運動員和教練員付出一定的勞動力來不斷地提高体操的水平。

近年來由於体操規則的修改，評分的標準逐漸增多，這樣對於裁判員就提出了更高的要求，在体操的裁判工作方面已經把主觀評定的辦法轉為根據客觀標準來評定成績了。為了掌握這些標準，裁判員必須了解和記憶很多的條件，並且必須在實際工作中經過多次的運用才能完成裁判員的任務。

我們對待這一個問題的看法，首先是要解放思想、破除迷

信，如果我們鼓足了干劲，通过短期学习和实习就可以把裁判员应具备的知識和技术完全掌握的。

二、体操比賽的一般特点

体操比賽的裁判方法和其它运动項目有很大的区别。例如：田徑、球类、游泳等运动都可以借用工具——皮尺、跑表来帮助正确地測量成績。在体操比賽中，除自由体操和女子平衡木的自选动作应用跑表帮助計时外，都是不利用任何工具的。体操比賽时，对运动员成套动作的技术分析和完成質量，表面上虽是主觀地来評定的，但要客觀地衡量，这就必須精通体操，对各項器械上每一个动作的練習，都要有正确的概念，还要熟悉体操規則。所以說裁判业务能直接关系到体操运动的开展和技术水平的提高。

对体操等級运动员來說：由于参加六項全能的比賽（一級、健將級男女还必須有自选动作），某一單項成績不好，会影响到其它項目的成績和总分。

因此，每次体操比賽，应对裁判員的业务学习、組織分工、竞赛日程的安排和場地設備的条件等提出很高的要求。

三、体操比賽的种类和性質

（一）体操比賽主要可分为体操等級比賽和非等級比賽两种，在进行等級比賽时一切办法应按照国家公布的等級条例来进行，非等級比賽經常是在下列的情况下进行的。

1. 友誼對抗賽：例如我國經常邀請兄弟國家彼此來往進行友誼對抗賽，有時只進行自選動作之對抗賽，有時按該年度世界體操錦標賽之規定動作和自選動作來比賽，這時的裁判法一般是採用國際體操比賽規則。當然各地區間、各單位間也可進行這種比賽。

2. 單項比賽：例如為了發現一個項目上的傑出人材，以便在國際比賽中爭取獲得某一個項目上的冠軍，或是為了提高某一項目的水平，可以進行單項比賽。在單項比賽中可按等級規定的動作和自選動作分項進行比賽，也可以只進行自選動作的比賽。

3. 按專門規定的動作進行比賽：這種比賽一般是在基層中為了廣泛開展體操運動而進行的，有時可以按勞衛制中規定的體操動作來比賽，有時在學校中可以把教材組成比較簡單的規定成套動作來進行比賽。在這種比賽中仍然要用體操比賽的規則裁判，這樣可以便於運動員將來參加正式的體操比賽，可以使他們獲得參加比賽的知識和經驗。

4. 直接比賽：這種比賽在我國還舉行得不多，比賽的方法是事先並不公布要比賽的動作，而是在比賽的當天才把比賽的動作公布出來。另外，還可以預先規定三套動作或在每一項器械上規定更多小套的動作（可到十套左右），在比賽時臨時抽籤，運動員抽到那一套就作那一套動作。在這些比賽中一般也是採用體操比賽的評分法。當然如何確定優勝者的名次可以不必按正規的辦法，而用規程中特定的變通辦法。

5. 由觀眾作裁判員的比賽：這種比賽的裁判工作是採取群眾路線的辦法，觀眾入場時可每人發給一張小紙，運動員作完動作後觀眾可根據自己的看法來評定前三名或前若干名

運動員的名次。一般是在進行單項比賽時應用這種方法，多項比賽的評定名次是比較複雜，不便應用。在蘇聯曾舉行過自由體操比賽群眾評定的辦法；在我國基層中也曾有採用對初級運動員群眾評定名次的辦法。此外，還有一種比賽辦法的，運動員重複做某一個動作由群眾減數來評定。例如比賽男子鞍馬全旋能做多少次。

(二)比賽的性質：比賽的性質可分為個人的、成隊的、個人成隊的三種。如果想選出最優秀的運動員時，可以進行個人的比賽，如果想了解各單位的體操水平時，可以進行成隊的比賽；最常舉辦的是個人成隊的比賽，這種比賽可以把個人和集體結合起來。運動員一方面爭取自己的光榮，同時還要爭取隊的光榮，遇到個人與集體發生矛盾時，運動員就要犧牲個人的利益，服從集體的利益，因此這種比賽也是對運動員進行教育的一個很好手段。

(三)比賽的動作：根據不同等級的比賽，運動員應當做規定動作一套，一級和健將級運動員應加做自選動作一套。健將級、一級、二級的規定動作中，在不影響連貫性和不改變前後動作的情況下任何單獨動作都可以向另外的一個方向做，但規定動作中有特殊規定者除外，三級、初學者、少年二組、三組的規定動作必須完全按規定的方向作，違反了這項規定應當按該動作或該部分動作未完成處理。

四、比賽規程的制定

競賽規程是比賽的主辦單位所制定的，它是一個法律性的文件，是大會裁判員、工作人員，乃至各單位領隊、教練

員和運動員必須遵循的一種文件。

規程包括的內容：

1. 目的與任務。
2. 比賽的時間和地點。
3. 比賽的領導機構。
4. 比賽參加者的條件、人數及計分方法。
5. 確定優勝者。
6. 獎勵辦法。
7. 比賽大綱（屬於某一個等級的）。
8. 組織編排方面的問題——報名時間、地點、手續及抽籤日期、時間和地點。
9. 物質條件的保證。

比賽規程必須制定得非常清楚明了，要說明比賽的目的、任務和為什麼要舉行這次比賽。

1. 目的與任務：例如，要確定在單位內產生最好的體操運動員；總結某一階段的教學和教練工作；為參加大城市體操比賽進行選拔或準備；為進行等級比賽通過等級運動員等等。

一個比賽可以同時解決許多問題。例如：可做出體育工作的總結，也可以組成一個代表隊等。

2. 比賽時間和地點：關於時間地點要很明確地指出來，比賽日期、地點、是室內還是室外，好使參加單位安排訓練課。考慮時間時還應看比賽前後是否有其他比賽，要盡量避免衝突。

要根據參加比賽的人數、性別、裁判員人數和場地設備等具體條件，並保證運動員一天不得超過 4 小時的比賽時間，規定動作與自選動作之間要有一天的休息時間。

3. 比賽的領導機構：在規程中應指出那一個單位負責籌備和舉行競賽會。負責舉行比賽的單位應專門派出一部分工作人員來籌備競賽工作的進行。

4. 比賽參加者的條件、人數及計分方法：要根據比賽的性質來確定比賽的參加者，若是成隊的比賽，則要確定每單位第一等級的人數（男子多少、女子多少）。如果是舉行幾個組，那么就規定一組多少人，如二級人數多少，一級人數多少，確定多少人計算單項和全能分數，多少人算成隊分數。一般體操比賽的錄取名額和計分的方法如下：

(1) 參加人數不限，錄取前六名或前八名，這樣能吸收很多人參加比賽（內部和基層單位可以多組織這樣的比賽，選出成績好的運動員）。

(2) 限制參加人數和記分人數。可分別規定各級參加人數，例如：健將級男、女每單位各參加一隊，每隊各 8 人。一級男、女各一隊，每隊 6 人。還可指出，各級人數及男、女人數均不得調整（參加團體表演及比賽的單位，女子隊可增加 2 名團體操後補人員）。

(3) 計分方法：是記錄組用以計算每一個運動員個人單項和全能的成績，計算每一個單位的成績和團體名次的一種方法。

①按六個總分最好的運動員計算。現在已經不採用了。

②或按每項器械上規定動作、自選動作成績最好的前若干名計為成隊分數，這個方法，近年來採用較多。

單項和全能——男女健將與一級均取前六名（任何運動員如有任何一項的規定動作或自選動作棄權則不計算其全能成績）。

女子一級輕器械團體操亦取前六名。

团体——健将級男、女各取前三名，并分別以各單位男、女各單項規定動作前六名及自選動作前六名成績之總和計算男、女團體名次。

一級男、女各取前三名。

男子以各單位，各單項規定動作前四名，及自選動作前四名成績之總和計算男子團體名次。

女子除照男子方法計算外，再加輕器械團體操之成績計算女子團體名次。

計算所有參加單位的團體名次，健將級和一級都以得分最多者為第一名，次多者為第二名，依次排列各單位名次。

5. 確定優勝者：是根據所得分數最多者為優勝者，有些特別要在規程中加以說明。如補充項目如何算分；以及隊員的服裝、紀律、品行都要算分等等。

如果運動員分數相等怎么处理：

- (1) 按試做次數最少者為優勝者。
- (2) 按自選動作分數最高者為優勝者。
- (3) 有一個項目得十分者。
- (4) 誰獲得最高分數最多者為優勝。

以上這些方法採用的目的是為了更好地鼓勵與推動體操的開展。此外，還可以規定某一個項目分數最多者為優勝。如蘇聯過去單杠落后，就曾規定過單杠分數最多者為優勝。也可以規定整隊中女子或男子得分最多為優勝。以上方法主要是刺激體操的開展，當然不一定對分數相等的運動員非分出第一、第二。如果得分相等，而規程中并未說明時，也可以并列名次。

6. 獎勵辦法：不一定每個比賽都發獎品，要根據具體情

況与本单位物質条件，一般較大的比賽（全国、国际）都有獎勵。獎勵的目的是为了鼓励運動員，可发給獎狀、獎品等，这些都要在規程中說明。

个人錦標賽，一般獎勵前三名（必要时也可以多发），可根据名次給予第一、第二、第三獎狀。

对成队比賽按名次獎勵外，对成队优胜者个人发給證明書。在規程中也可以規定給予团体以流动优胜錦標等办法。

对优胜队的教練員給以獎勵这点也很重要，也应在規程中指出。

7. 比賽的动作：如果是等級比賽，应指出某年某个单位公布的动作大綱，是那一級的；如果不是等級比賽或有什么出入，应在附录中說明，假如是新編的大綱，也应在附注中說明（若是还有附加項目的比賽，也应加以說明）。

五、組織編排

報名表格式（表一）

序号	姓 名	性別	出生年月	等級	參加哪級比賽	医生証明	備 注
1	張 × ×	男		一	健 將		
2	李 × ×	男		二	—		
3	王 × ×	女		一	健 將		

（此表適用少年級比賽報名）

(表二)

組 級 年 月 日

編 号	姓 名	等 級	備 注

報名單位(蓋章) _____

制定各單位和各個等級的運動員人數統計表:

要編排一個統計表, 首先必須確定以下幾點:

(1) 按不同性別參加比賽的運動等級, 分別地統計出大概的人數(根據報名單)。由總記錄根據報名單搞出一個綜合表來。

次 序	單 位	男 子				女 子				單位人數 總 計
		健將	一級	二級	三級	健將	一級	二級	三級	
1	上 海	6	8			4	8			26
2	北 京	5	8			5	8			26
等級人數合計		11	16			9	16			52

(2) 確定競賽項目: 是只有規定動作還是只有自選動作, 或規定自選都有。除了六項以外, 是否還有其他實用性的運動項目。

(3) 確定比賽場地: 體育館的數量和性質, 體操器械和

用品。

在規程中還要指出抽籤日期和抽籤方法：如這一個級有12個隊參加則可分成兩場，每場6個隊。為了使籤數符合于隊數，要做12個籤（兩個1至6），并指出場數。然后宣布第一隊抽籤，如抽到第一場的第四組，那末第一隊就按第一場第四組，双杠項目開始競賽。其余各隊抽籤方式也是一樣。

男子某級各組競賽輪轉程序表（表一）（規定動作）

場次	項目 單位	比賽次序					
		1	2	3	4	5	6
第一場	第一組	自	鞍	單	双	吊	跳
	第二組	鞍	單	双	吊	跳	自
	第三組	單	双	吊	跳	自	鞍
	第四組	双	吊	跳	自	鞍	單
	第五組	吊	跳	自	鞍	單	双
	第六組	跳	自	鞍	單	双	吊

男子某級各組競賽輪轉程序表（表二）

時 間	隊 號	自	單	鞍	吊	双	跳
8.—8.30		1	2	3	4	5	6
8.30—9.00		6	1	2	3	4	5
9.30—10.00		5	6	1	2	3	4

对組織编排工作的几点說明：

(1) 在编排时应考虑运动员水平，初級組每队参加比赛者可以有6—8人（在参加竞赛者过多，而进行比賽的时间又短促，每队可增至10人）；高級組比賽以5—6人为宜。如果人数太少，往往使运动员每次做动作之間沒有休息的可能。如果超过8人則正与此相反，造成等待的时间过长，在这两种情况下都会影响成績。

(2) 比賽实践証明，参加比赛者完成每次試做需要2—3分鐘（連举分在內）的时间。据这样計算那么每种器械上就需要30—40分鐘（包括換器械、試器械），这一时间的长短是根据参加者的等級（初級运动员就短些，高級运动员就长些）、比賽項目（鞍馬比賽进行得比其他項目要快，自由体操和平衡木需要的時間就长些）。此外，还要以裁判組的工作熟練程度为轉移。

比賽的方法：

(1) 同时出場比賽

优点：

① 花的时间較少——几队同时开始，在短短時間內都能做完。

② 能检查运动员的訓練水平（如果有充分訓練，那么他無論从那一項目开始都行）。

缺点：

① 条件不相等（不是都从同一項目上开始的）。

② 裁判員需要很多。

如果一場中，安排有7个队的比賽时，則每一輪必須有一个队輪空，一般是不允許第7队插进去。因为这会拖長時間，使得运动员在中間休息一下，而这是他所不願意的，只

男子業級各組競賽輪轉程序表（表三）（規定動作）

組別	單位	項目	自由體操	單杠	雙杠	吊環	鞍馬	支撐跳躍	輪空
第一場	山西	西	1	2	3	4	5	6	7
	河南	南	7	1	2	3	4	5	6
	北京	京	6	7	1	2	3	4	5
	江西	西	5	6	7	1	2	3	4
	黑龍江	江	4	5	6	7	1	2	3
	上海	海	3	4	5	6	7	1	2
	河北	北	2	3	4	5	6	7	1

有在非常例外的情況下，即在一個隊中參加人數不能再增加或者幾個單位運動員分成 7 隊比較方便時，才允許第 7 隊插進去。

依次出場比賽程序表

隊號	時間	項目	自	單	鞍	吊	雙	跳
1	8.—8.30	8.30—9.	9.—9.30	9.30—10.	10.—10.30	10.30—11.		
2	8.30—9.00							
3	9.—9.30							
4	9.30—10.							

如果是8个队，可考虑分两组，一组4队进行，调整一下人数。

(2) 依次出场比赛（轮流出场）。

即第一队出场做自由体操，这时其他器械空着；等第一队做完自由体操后，换到另一器械上去时，第二队就做自由体操。

优点：使参加者在相等的条件下进行比赛。

缺点：费的时间太长。

轮流出场的方法是在不能准确地确定参加人数时比较适用；简单项目的群众性比赛或比赛队数很少时比较适宜。

物质条件的保证：如规定出参加比赛往返旅费，比赛时期的食宿问题等。

六、竞赛组织与分工

组织委员会：为了解决所有行政事务上、宣传上、财务预算上，以及运动技术上的一切问题，在举行大规模的比赛会时，就需要建立大会的组织委员会，负责竞赛会的全部工作。

大会组织委员会本身的工作是遵循比赛规程、比赛规则及举行比赛的补充指示等来进行工作。组织委员会也可提出裁判委员会的成员再交同级体委批准。

参加大会组织委员会的成员宜包括有关单位（如教育、卫生、工会、青年团、体育工作者及当地体委，目的是共同解决竞赛会中一切有关问题（小型比赛不一定要各单位的负责同志参加）。