

技巧竞赛规则

1970



中华人民共和国体育运动委员会审定

技巧竞赛规则

1979

中华人民共和国体育运动委员会审定

人民体育出版社

技巧竞赛规则

1979

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

二二〇七工厂印刷 新华书店北京发行所发行

1957年第1版 1979年5月第7版

1978年5月第10次印刷

印数：189,801—229,800册

统一书号：7015.1693 定价：0.38元

目 录

第一章	竞赛通则	(1)
第二章	裁判人员及其职责	(4)
第三章	规定动作和自选动作的评分	(8)
第一节	一般规定.....	(8)
第二节	规定动作的评分.....	(10)
第三节	自选动作的评分.....	(12)
第四节	错误分类.....	(28)
第四章	场地设备	(31)
附一	竞赛用表	(32)
附二	难度分类表	(37)
	注一：动作术语说明	(138)
	注二：握法图示	(140)

第一章 竞赛通则

第一条 竞赛项目

- 一、女子单人
- 二、男子单人
- 三、女子双人
- 四、混合双人
- 五、男子双人
- 六、女子三人
- 七、男子四人

第二条 竞赛性质

竞赛性质由竞赛规程规定。分为：

- 一、团体及单项竞赛
- 二、单项竞赛
- 三、团体竞赛

第三条 竞赛内容

- 一、竞赛内容包括规定动作和自选动作。
- 二、等级竞赛的规定动作由中华人民共和国体育运动委员会审定。自选动作由运动员根据本规则的要求进行编排。
- 三、三级、二级应完成各项规定动作。一级、健将级应完成规定动作和自选动作。也可以只进行规定动作或自选动作的竞赛。

第四条 竞赛方法和名次评定

- 一、团体竞赛只进行一次比赛。以各单项得分的总和来

评定名次。得分多者名次列前。最高分为 280 分。得分相等时，以获得单项第一名多者名次列前；如仍相等，则以获得第二名多者名次列前，以此类推。

如参加比赛的项目不全，则不计团体名次。

二、单项竞赛分预赛和决赛。预赛中获得前六名的运动员参加单项决赛，如举行团体及单项竞赛时，则团体赛中获得各单项前六名的运动员参加单项决赛。遇得分相等时，则自选动作得分多者参加决赛，如仍相等则一起参加决赛。因故不能参加决赛时，应在决赛前十二小时报告竞赛组，由第七名替补。

名次评定：各项名次由该项预赛或团体赛的两套规定动作和两套自选动作得分的二分之一加上决赛的两套自选动作的得分来评定。得分多者名次列前。最高分为40分。

得分相等时，以决赛的自选动作得分多者名次列前，如仍相等，则名次并列。

第五条 竞赛规程

一、竞赛规程包括：竞赛会的目的和任务；举办单位；竞赛性质；项目和内容；参加的单位和人数；报到时间和地点；竞赛办法；报名表和自选动作登记表递交的日期和地点；名次的评定和奖励办法。

二、更换队员：只限已经报名的预备队员。有无预备队员，由竞赛规程规定。更换队员、调整队员和参加团体竞赛运动员的确定，必须在大会竞赛开始前24小时进行。

三、竞赛规程至迟应在竞赛前三个月公布。

第六条 运动员年龄

十四岁以上的少年运动员可参加成年组比赛。如年龄不足而确能达到规则中规定的要求者也可报名参加，但不能小

于10岁（单人项目不受年龄限制）。

注：计算年龄时，以出生年代为准，如从1979年计算十岁以上者，应是1969年及1969年以前出生。

第七条 举行竞赛会的规定

一、竞赛时间：运动员每一天竞赛的时间一般不超过三小时。在规定动作和自选动作之间，团体（预）赛和决赛之间均应有一天的休息时间。

二、各单位竞赛时间，在竞赛前若干日抽签决定。各单位各项每套动作竞赛的先后次序，可在竞赛前抽签决定，抽签只抽一次，如甲、乙、丙三个单位在做第一套时是按甲、乙、丙的顺序出场，做第二套时，则按乙、丙、甲的顺序出场，不需要各项逐套分别抽签。

各单位竞赛时间及各项各套动作竞赛的先后顺序，也可以由大会预先排定。

三、试用器械和场地：最迟应于竞赛前两天，让运动员试用竞赛时所使用的器械和场地。

四、各项各套比赛开始前准备活动为5—7分钟。

第八条 试做

各项目的规定动作和自选动作都只有一次试做机会。

第九条 评分开始与结束

运动员进入规定的场地时，即进入评分阶段（单人项目从助跑开始），动作完成后，面向裁判长“立正”，评分即结束。

第十条 意见

对竞赛进行中所发生的问题有意见时，应及时通过本单位领队或教练员向大会或总裁判提出。

第十一条 运动员的服装

一、男子：背心或短袖衫，短裤或体操裤，体操鞋或短袜或技巧运动的靴子。

二、女子：体操服及体操鞋。

三、参加各项竞赛均可赤脚，但双人、三人、四人项目同组运动员必须一致。

四、同一组的运动员要穿着同样的服装。但女双和女三项目的同组运动员可穿着不同颜色的体操服。

第二章 裁判人员及其职责

第十二条 裁判人员

裁判人员的数量决定于竞赛会的规模、参加竞赛运动员的数量和等级。由举办单位确定，一般可包括：

一、总裁判一人。

二、副总裁判一至二人。

三、裁判长每项一人。

四、裁判员每项三至四人。

五、总记录长一人。

六、副总记录长一人。

七、总记录处10—12人，其中包括各项记录员各一人。

八、检录员一至二人。

九、宣告员一至二人。

十、场地器材管理员一至二人。

十一、医务人员若干人。

第十三条 裁判人员职责

一、总裁判：

总裁判在大会领导下，根据规则和竞赛规程的规定，负

责组织裁判人员的学习，负责解决裁判工作中的有关问题，但无权修改规则。

(一) 裁判员评分中有错误时，可要求裁判组重新审定评分，并可做最后决定。

(二) 竞赛过程中可调动裁判人员。裁判人员发生严重错误或不称职，可停止其职务。

(三) 运动员的年龄、服装，运动等级等不符合规则和规程要求时，可不准许参加竞赛，运动员有不正当行为可进行教育并可取消竞赛资格。

(四) 如果发现竞赛场地或用具不能使用或因某种原因妨碍竞赛时，可使竞赛暂时停止。

(五) 负责组织裁判组进行总结，在竞赛后将总结送交主办单位。

二、副总裁判：

副总裁判协助总裁判进行工作，分工负责男、女裁判组各项具体工作；分工负责场地、总记录组的工作。在总裁判缺席时，副总裁判中的一人可代替他的职务，行使他的一切职权。

三、裁判长：

(一) 在总裁判的领导下根据竞赛规则和规程的规定，领导裁判组的工作，也可以兼任裁判员参加具体的评分。

(二) 领导本裁判组，对动作确定统一的评分标准，向教练员和领队说明并交换意见。

(三) 检查场地的布置情况，准备裁判所必需的器材和用具。

(四) 运动员做动作之前，裁判长应发出信号，在裁判员示分前无权就评分问题下指示，也不应在此时就评分问题

召集会议。

(五) 在规定或自选动作第一场各套的第一个人或第一组做完动作后，可召集裁判员协商以便统一评分标准。在评分中如出现问题、规则上不许可的差距时，可召集四名或个别裁判员协商，必要时可提请总裁判解决。

(六) 向运动员和观众宣布最后得分。

四、裁判员：

(一) 根据竞赛规则的规定评定运动员所作动作的分数。

(二) 裁判员应独立评分。

(三) 裁判员评分后，将得分传给裁判长。

五、总记录长和记录员：

(一) 总记录长领导记录处的工作。

1. 审查运动员报名单。

2. 准备竞赛时所用的记录表格，审查成绩，计算得分及名次。

3. 分发和搜集有关裁判的记录表格。

4. 将竞赛成绩单送交总裁判审阅，然后交给宣告员。

(二) 副总书记长：

副总书记长协助总书记长进行工作。

(三) 记录员：

记录员在总书记长的领导下进行工作。

1. 分管各裁判组的记录工作。

2. 审查和核对各裁判组记录。

3. 按成绩排出团体和单项的名次。

六、检录员：

检录员要及时组织运动员入场，注意运动员的秩序和纪

律，不准穿着不整齐服装的运动员和教练员到竞赛场去。核对运动员号码和姓名。

七、宣告员：

（一）报告竞赛顺序和竞赛成绩，摘录报告竞赛规则和规程。在报告前一定要得到总裁判的许可。

（二）组织和指挥比赛的进行。

八、管理员：

负责准备、管理竞赛场地（包括准备活动场地）和用具，并安排好更衣室、裁判人员休息室及领队、裁判人员的席位等。

九、医务人员：

（一）检查运动员的体格检查表。

（二）在竞赛过程中对运动员进行医务监督。

（三）运动员受伤和患病时，及时给予治疗。

（四）在大会结束后，要把大会期间医疗、卫生情况写出报告送交主办单位。

第十四条 裁判人员的服装

裁判人员应穿着整齐的服装，并佩带标明职务的标志。服装由主办单位确定和准备。

第三章 规定动作和自选动作的评分

第一节 一般规定

第十五条 评分

一、各项各套动作的最高得分均为10分。减分单位计算到十分之一分。

二、双人、三人和四人项目的同组运动员之间身高、体重相差悬殊每套减0.1—0.3分。由裁判长统一在每套最后得分中减去。

三、最后得分

四名裁判时将最高和最低分数删去，从所余的两个分数中取其平均数。三名裁判时删去最高分和最低分，取中间的分数。全国比赛时，一般采用一名裁判长、四名裁判员组成的裁判组进行评分。

裁判长根据裁判员所给的分数来确定最后得分，并立即当众公布。

四、最后得分在9.60分和9.60分以上时，则两个中间分的差距，不得超过0.1分；在9.0—9.55分之间时，不得超过0.2分；在8—8.95分之间时，不得超过0.3分；在7—7.95分之间时，不得超过0.5分；7分以下，不得超过1分。

确定有效评分之间差额的办法是四名裁判时看两个中间分数之差；三名裁判时看相近两个分数之差。

第十六条 完成动作时的错误

一、完成动作时姿势的错误和技术上的错误均要减分。

裁判员应根据运动员做动作时所犯错误的程度（不考虑难度高低）进行恰当的减分。

二、完成一个单独动作时，可能依次或同时犯几个错误，每个错误分别减分，但减分的总和不得超过0.6分。

在完成静止动作时，姿势和停止时间不足的错误，应分别进行减分。对下法和下地动作着地前和着地后的错误，亦应分别进行减分。

整套动作中重犯的同样错误，每次均应减分。

在双人、三人和四人项目中，运动员同时或依次完成单个动作时，根据其中完成动作最差的一名运动员的动作评分。

第十七条 帮助与跌下

一、做动作时得到保护者的帮助或在完成动作过程中跌下，该动作判为失败。

二、运动员跌下后，有权继续再做，但双人项目必须在15秒以内，三人和四人项目必须在30秒以内继续做，否则对后面的动作不予评分。对每跌下一次减0.5分。

四人项目第一套造型动作在完成普通结构式和立柱式造型时最终图案停止时间不足两秒；完成过渡式造型时最终图案停止时间不足一秒以前帮助或跌下，可以继续做该造型动作，但每跌下一次减1分。而在最终图案完成后（普通式和立柱式停止两秒及两秒以上，过渡或停止一秒及一秒以上）给予帮助或跌下，则不允许再做，并要对帮助和跌下分别进行减分，而对帮助和跌下前实际完成的情况给予评分。如采用两个造型时，按二十六条男子四人项目自选动作编排要求的有关规定进行评分。

三、做动作时如保护者给予帮助，则每帮助一次减1

分，在一个动作中连续帮助若干次也只减1分。

四、做动作时如保护者给予帮助，而运动员仍然跌下了，也只减1分。

五、做动作时如保护者接触了运动员，不管是否起到帮助作用，均作帮助论；运动员接触了保护者，如起到帮助作用作帮助论，如未起帮助作用，则减0.2分。

六、运动员因接触保护者而妨碍了动作时，对这种情况所引起的错误，要按错误的轻重进行减分。

七、在规定动作中，帮助或跌下以后，如果运动员没有继续做动作，则不减帮助或跌下分。

八、双人、三人和四人项目运动员做动作时，允许同组运动员发出必要的信号，其他人员不得发出任何信号，否则减0.2分。

九、单人项目各套和双人、三人、四人项目的第二套教练员每进场一次减0.5分。

第十八条 歪曲动作

在完成自选动作过程中，如某一个动作被歪曲，以致不能肯定究竟成了什么动作时，则减去0.6分。

在双人、三人和四人项目（第一套造型除外）中如果歪曲了动作，同时又跌下了，只减0.6分。

第二节 规定动作的评分

第十九条 评分的主要因素

一、所做动作应符合条文规定。起评分为10分。

二、完成动作的姿势和技术。

三、总印象。

第二十条 漏做或未完成动作

一、每次漏做一个没有分值的或分值为0.5分及0.5分以下的动作则减0.5分，漏做一个0.5分以上的动作则减去该动作的分值。

二、在同一地点连续漏做若干个没有分值和有分值的动作时，要对漏做动作的分值总计进行减分，至少减0.5分。

三、如漏做了单独动作或联合动作中的一部分，而使下面的动作容易时，应追加减分，减0.1—0.5分。

四、未完成动作的减分，和漏做动作同样处理。

五、改变了动作按未完成动作处理（如把团身后空翻做成直体后空翻或相反）。

六、对已经判为没有完成的动作中所出现的一切错误（包括结束动作未完成时落地后的错误在内），均不再减分。

第二十一条 附加动作

一、每次附加一个或在同一地点连续附加若干个动作则减0.5分。如附加动作而使下面的动作容易做时，应追加减分，减0.1—0.5分。

二、在帮助或跌下的前后附加了动作则对附加动作不另减分。

三、在附加动作后，运动员如不继续做动作，则对附加动作不另减分。

四、对附加动作中所犯的错误不另减分。

第二十二条 重做动作

一、运动员如未完成某一动作，他可以重做。如果做成，对原来未完成动作按附加动作进行减分。单人项目只能在地继续向前重做，不准退后或接着助跑重做，否则，对以后所做的动作不予评分。

二、如果再做已经完成了的动作或整套中的某一部分，

按附加动作处理。在这种情况下，对错误的减分应以第一次完成的动作为准。

第二十三条 改变方向

一、单人项目对助跑后节奏跳（趋步）的方向、空中转体方向和两脚依次落地的手翻、空翻动作的落地次序不做规定。

二、单人、双人、三人和四人项目的每一个动作可以改变方向（臂、腿、转体方向），但以不影响连贯与对称为原则，否则减0.3—0.4分。

第三节 自选动作的评分

第二十四条 评分

一、评分的主要因素：

（一）难度。

（二）组织编排。

（三）完成情况。

（四）总印象。

二、在团体竞赛和单项决赛中符合规定的基本要求时，各套的最高分为9.4分。加分最高为0.6分，分配如下：

（一）提高了成套动作的难度，加0.1—0.2分。

（二）组织编排独特新颖，加0.1—0.2分。

（三）完成时特别熟练，加0.1—0.2分。

第二十五条 动作的重复

一、确定动作难度时，对重复做的同样的动作不计算其难度。

同一动作，如开始或结束姿势不同或前后连接动作不

同，则不以“重复”论。如同样的动作连续做几次，因而增加了动作的难度，也不以“重复”论，但如超过三次，则超过动作的难度不予计算。

二、一个单个动作不能同时作为前后两个联合动作的组成部分，即不能同时算两次难度。

三、每一套自选动作可采用规定动作中的一个单独动作，但只能采用一次，否则，对超过者不予计算其难度（单人项目手翻类动作除外）。

四、在各套自选动作中不能相互重复，否则，对重复的动作不予计算其难度。

五、不允许以低难度组动作代替高难度组动作，但高难度组动作可以代替低难度组动作。

六、在完成自选动作时，如所做动作与所报动作有出入，按实际完成的动作评分。

第二十六条 各项自选动作的编排要求

单 人 项 目

一、总则

（一）单人项目应以手翻和空翻动作组成，整套动作必须连续不断地、有节奏地完成，只允许开始时用助跑，中间不准加助跑和跳步动作，否则对后面动作不予评分。

助跑后未接触垫子，可重跑一次，但要减去1分，如已触垫则不允许重跑。

（二）每套动作的结束都必须是空翻动作，而且不允许与规定动作相同，否则该动作的难度不予计算，并减去1分。

（三）为完成空翻动作，只允许做两个连续后手翻，