

国家体委冬季
运动管理中心 审定

北京体育大学出版社



自由式滑雪评分总则 裁判手册

63.104

滑雪竞赛规则

G863.104
2

398543

滑雪竞赛规则

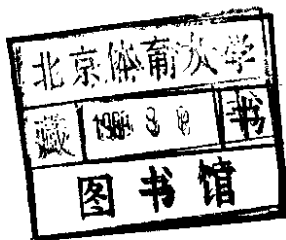
自由式滑雪评分总则裁判手册

国家体委冬季运动管理中心 审定

龙春生 戈炳珠 译

戈炳珠 唐叶红 审校

T408/10



北京体育大学出版社



北体大 800097455

责任编辑:董英双

审稿编辑:曾 发

责任校对:刘 祺

责任印制:孔 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

滑雪竞赛规则/国家体委冬季运动管理中心审定. —北京:北京体育大学出版社, 1998. 2

ISBN 7 - 81051 - 227 - 7

I. 滑… II. 国… III. 滑雪 - 竞赛规则 中国 IV. G863.101

中国版本图书馆(CIP)数据核字(97)第21090号

滑雪竞赛规则

自由式滑雪评分总则裁判手册 国家体委冬季运动管理中心 审定

北京体育大学出版社出版发行

新华书店总店北京发行所经销

(北京西郊圆明园东路 邮编:100081)

北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:787 × 1092 毫米 1/32

印张:2.25

总定价:29.00 元(共 3 册)

1998 年 2 月第 1 版

1998 年 2 月第 1 次印刷

印数:1,000 册

ISBN 7 - 81051 - 227 - 7 G · 21

(本书装订质量不合格本社发行部负责退换)

目 录

第一部分

6000	空中技巧.....	(1)
6001	定 义.....	(1)
6002	评 分.....	(1)
6003	评分方法.....	(1)
6004	评分标准.....	(3)
6005	空中技巧动作的基本要求	(10)
6006	动作难度及难度系数	(13)
6007	不得分和重赛	(23)
6008	不同跳跃的定义	(23)
6009	分数相等	(24)
6010	跳跃动作练习	(25)

第二部分

6100	特技滑雪	(26)
6101	定 义	(26)
6102	评 分	(26)
6103	评分方法	(26)
6104	评分标准	(29)
6105	特技滑雪动作的一般性描述	(39)

第三部分

6200	雪上技巧	(46)
6201	定 义	(46)
6202	评 分	(46)
6203	评分方法	(46)
6204	评分标准	(48)
6205	雪上技巧的特殊裁判方法	(57)

第四部分

6300	双人雪上技巧	(59)
6301	定 义	(60)
6302	选手配对	(60)
6303	评分方法	(60)
6304	双人雪上技巧的裁判步骤及评分方法 ...	(60)
6305	双人雪上技巧的特殊裁判方法	(64)

第五部分

6400	全能比赛	(66)
6401	定 义	(66)
6402	计 算	(66)

第一部分

6000 空中技巧

6001 定 义

空中技巧包括在准备性跳跃基础上的两次不同技巧跳跃,包括有力的起跳,高度和距离(腾空),合理的姿势、动作的技巧和精确性(动作)及着陆。有关半决赛和决赛见规则 3060 2 3 款。

6002 评 分

运动员的空中技巧根据以下一个基本组成部分予以裁判。

6002 1 腾空:占总分的 20%,0 0——2 0

6002 2 动作:占总分的 50%,0 0——5 0

6002 3 着陆:占总分的 30%,0 0——3 0

6003 评分方法

6003 1 7 名裁判员评分方法

各裁判员使用分离式评分方法按下述分二和要求评定运动员的成绩:

6003 1 1 腾空和动作裁判员

5 名裁判员依据 6004 1 和 6004 2 款规定的腾空和动作标准独立评定运动员的成绩,去掉最

高分和最低分,将剩余 3 个分数相加作为腾空和动作得分

6003 1 2

各裁判员

2 名裁判员使用 6004 3 款规定的标准独立评定运动员的成绩。两个分数的均值乘以 3, 得腾空和着陆分。

6003 1 3

总分

总分的计算是将总的着陆分与总的 3 个腾空和动作分相加,然后乘以相应的难度系数(DD),即得到每次跳跃的总分。总分保留两位小数。运动员两次跳跃的最终得分是将两次跳跃的总分相加获得。

例如,

腾空和动作的评分(每名裁判员最高 7.0 分)

裁判员序号: 1	2	3	4	5	
腾空和动作分	6.2	6.0	7.0	6.6	6.5
	$= 19.5$				

着陆的评分(每名裁判员最高 3.0 分)

裁判员序号: 6 7 |

总的着陆分: $2.6 + 2.8 = 5.4 \div 2 \times 3 = 8.1$

总分(最高 30 分 $\times$ 难度系数 DD)

总的裁判员给分, $= 27.6$

总分 $= 27.6 \times DD$

6003 2

5 名裁判员评分方法

各裁判员使用分离式评分法按下述分工和要求独立评定运动员成绩。

- 6003 2 1 腾空和动作裁判员
3 名裁判员依据 6004 1 和 6004 2 款规定的标准独立评定运动员的成绩, 3 个分数相加
- 6003 2 2 着陆裁判员
2 名裁判员依据 6004 3 款规定的标准各自评定运动员的成绩, 两个分数的平均值以 3, 得到总的着陆分。
- 6003 2 3 总分
总分的计算是将总的着陆分与总的 3 个腾空和动作分相加, 然后乘以相应的难度系数, 即得到每次跳跃的总分。总分保留两位小数。
运动员两次跳跃的最终得分是将两次跳跃总分相加获得的。
- 例如:
- 腾空和动作的评分(每名裁判员最高 7.0 分)
- | | | | |
|---------|-----|-----|-----|
| 裁判员序号: | 1 | 2 | 3 |
| 腾空和动作分: | 6.2 | 6.8 | 6.5 |
- $6.2 + 6.8 + 6.5 = 19.5$
- 着陆的评分(每名裁判员最高 3.0 分)
- | | | |
|--------|-----|-----|
| 裁判员序号: | 4 | 5 |
| 总的着陆分: | 2.6 | 2.8 |
- $= 5.4 \div 2 \times 3 = 8.1$
- 总分(最高 30 分 $\times$ 难度系数 DD)
- | | |
|----------|--------------------|
| 总的裁判员给分: | = 27.6 |
| 总分: | = 27.6 $\times$ DD |

6004 评分标准

6004 1 腾空(占总分的 20%)

最低分=0 0,最高分=2 0

根据运动员跳跃的起跳、高度和距离评定腾空、起跳包括评定跳跃是如何开始的、高度和宽度是速度和起跳力量的结果,还应参照着陆区的长度和坡度评定起跳、高度和距离。运动员不可着陆太远(台前台区“额头”处)或着陆太近(起台着陆坡的过渡区)。

腾空占总分的 20%(每位裁判员最高给 2 分),可分成以下两部分:

技术性起跳占 10%。

高度和距离占 10%。

6004 1 1 技术性起跳 最低分=0 0,最高分=1 0

技术生起跳是指运动员跳跃开始时的动作方式,即离台瞬间运动员伸展身体的动作。

评定起跳步运动员进入跳台过渡区时开始,至双板尾端升跳台时止。

6004 1 1 1 良好的起跳 0 7~1 0

当运动员离开跳台之前瞬间,身体必须充分伸展,双臂引伸运动。跳跃是从发台跳台的“哨”声开始的。跳跃中的实际姿势、转身、转体、伸展等)在当板离开跳台之前并未开始。

6004 1 1 2 一般的起跳 0 4~0 6

这里有一些不同的错误

运动员没能及时起跳(太早或太迟),动作开始得太早(在跳台上转身),即双臂留在体后,臀部过分前移。

运动员回头上摆臂导致难以控制的旋转。

根据这些错误次数和严重程度予以扣分。

6004 1 1 3 不好的起跳 0 0~0 3

起跳完全失误,人多导致失控的跳跃。

6004 1 2 高度和距离 最低分=0 0,最高分=1 0

高度和距离是速度和起跳力量的结果。应根据腾空轨迹和着陆点来评定跳跃的高度和距离。

6004 1 2 1 良好的高度和距离 0 7~1 0

腾空轨迹起始于跳台弧线角度延长线。

例如,小跳台 约55度

中跳台 约60度

大跳台 约63度

合适的着陆点应尽可能向着陆坡下方跳台区前1/3区“额头”处。例如,各和跳台的适宜着陆点如下:

小跳台 约4米

中跳台 约6米

中上跳台 约7米

大跳台 约8米

非空翻台 约10米

如果在落台区端着起坡时过渡区之前着陆,则落点越远越可获得高分甚至满分。

6004 1 2 2 一般的高度和距离 0 4~0 6

腾空抛物线轨迹太高或太低,在台前平台区“额头”处至适宜着陆点之间的区域着陆。

6004 1 2 3 不好的高度和距离 0.0~0.3

跳跃落在台前平台区“额头”处或落在终点区内。

6004 2 动作(占总分的50%)最低分=0.0,最高分=5.0

动作是指运动员在空中身体、踏板、臂、手及旋转轴的相对位置。动作是运动员完成每个技巧动作的方法。裁判员根据运动员完成的动作判若性(如身体的紧凑程度,运动的经济性)、空中平衡、力学机制、空中稳定性及达到腾空最高点完成技巧动作的时机等评定动作质量。评定动作是从踏板脱离台端开始直到运动员触及台面为止。动作占总分的50%,每名裁判员最高给5分。

6004 2 1 动作中的姿势

6004 2 1.1 如果申报的技巧动作的数额(空翻动作、翻转周数及转体度数;非空翻动作,转体周数及直立姿势次数)没有充分完成,结果是技巧动作数额过多或不足,则该运动员不得分(RNS)。

例如:

申报动作	完成动作	评判
bTT	bTTT	RNS
bFbF	bFF	RNS

- 6004 2 1 2 当裁判员就技巧动作数量(空翻动作, 翻转周数及转体周数; 非空翻动作, 转体周数及直立姿势次数)扣分时, 假如该动作中的一部分、两部分、一部分或更多部分完全或部分地失误了, 则应有根据地按一定百分比扣分
- 例如:

申报动作	完成动作	评判
bLT	bLT	最高分 5.0
bLT	bTT	最高分 2.5
bLT	bTL	最高分 0.0
bLT	bLL	最高分 2.5
TT	TT	最高分 5.0
TT	TS	最高分 2.5

6004 2 2 空中动作的扣分

当确定空中动作的扣分时遵循下列原则:

轻度动作扣分最多扣到该动作分值的 25%;

中度动作扣分最多扣到该动作分值的 50%;

严重动作扣分最多扣到该动作分值的 100%。

如起跳时, 身体已伸展, 不只在起跳时, 而且在着陆之前身体也应伸展。扣分有多少依据整个跳跃过程中全部或部分动作的失误。下面是跳跃队动作在 1 周空翻中有轻度动作扣分的示例:

	1 周空翻	2 周空翻	3 周空翻
动作分值	5.0	2.5	1.7

			1.6
扣分	<u>1.2</u>	<u>0.8</u>	<u>0.4</u>
得分	3.8	4.4	4.6

根据下述标准区分轻度扣分、中度扣分和严重扣分。

所有动作定义都是基、身体姿势。所有的姿势都是处于直体(身体伸直、关节角度 0°)，或侧身(膝、髋弯曲 90°)或屈体姿势。唯一例外是半团身姿势(只允许在进入 $1/2$ 转体和前空翻供体中用)。

与标准动作相比，动作的变形小于 45° 为轻度扣分，大约 45° 为中度扣分，大于 45° 则为严重扣分。

扣分为累积扣分，在同一动作中几处轻度扣分导致一项严重扣分。

5004.3 着陆(占总分的30%)最低分=0.0, 最高分=3.0

正确的着陆包括平衡、稳定和可控制的身体姿势。运动员以较小的着陆冲撞表现出精确而优秀的着陆动作。着陆时以屈膝、轻微的腰部弯曲降低身体完成缓冲动作。着陆的评定从运动员接触雪面瞬间开始点到该运动员呈现出着陆后成功控制滑行方止。

着陆占总分的30%(每名裁判最多给3.0分)。

着陆后站起部分:

- 1 着陆——准备着陆后身体相对于着陆坡的位置,雪板与雪面接触即撞停以较好地缓冲,最高分 2.0。
- 2 紧跟着接触雪面,冲撞和缓冲的考验带出,最高分 1.0 分

(准备着陆——应考虑在空中动作角度)

6004 3 1 着陆 最低分=0.0, 最高分=2.0

6004 3 1 1 着陆评分标准

- 2.0 身体垂直地与着陆坡成 90°角,完美的平衡,体重落在雪板的中心点,旋转完全停止。
- 1.5~1.9 轻微的旋转过度或旋转不足,较好的缓冲和平衡,体重落在板上。身体其他部位无触雪。
- 1.2~1.5 旋转过度或旋转不足,僵硬地缓冲,稍偏离轴,或用手轻微触雪。
- 0.8~1.1 身体与着陆坡成 45°角,较大程度的旋转过度或旋转不足。严重触雪或双手在雪地上拖拉。
- 0.4~0.7 严重的旋转过度或旋转不足、缓冲不充分,雪板向下刺撞雪面,身体后仰以背打雪面滑行。
- 0.1~0.3 出现特别严重的旋转过度或旋转不足,只有很少的体重落在雪板上,严重的触撞雪坡。

0.0 身体先于滑板着雪

6004 3 2 着陆后的滑行 最低分=0.0, 最高分=1.0

6004 3 2 1 滑出评分标准

1.0 充分地控制, 无触雪而, 体重在双板上,
着陆后径直滑出。

0.7~0.9 轻微的不平衡动作或偏离轴, 无触雪,

0.4~0.6 连续旋转, 不稳定, 不平衡, 或偏离
轴, 着陆后触雪, 然后才用滑板滑
出。

0.1~0.3 微滑, 或用P, 背触及雪而滑行, 或
鱼形滑行, 或实际上无连续滑行

0.0 失去控制不能继续进入滑行, 或双板头
落。

6004 3 3 注: 运动员必须在着陆 一项中至少获得0.1分, 才
能在着陆滑出 一项中获得分数。

6005 空中技巧动作的基本要求

6005 1 横大一字跳(S)

跳起后手臂和横向体侧伸展。从前来看, 双板
分开最小90°, 双板平行(板尾与脚尖等距离
分一)且垂直于躯体。上体正直向上, 腹部无任
何前倾。

6005 2 并腿体前屈跳(Z)

叉腿跳台飞跃姿势。上体在臀部弯曲约90°,
上体向前下运动, 同时手腕向前下运动, 脚尖
指向至运动员的下颌附近。双板保持接近且与

- 膝上 2° ，入止白。
- 6005 3 下坂扭摆跳(T)
双板向一侧扭摆至少 90° ，双板平行且与身体垂直。手臂向双板的反方向伸展。
- 6005 4 纵一字跳(O)
起跳后一条腿向前上方摆动，同时另一条腿向后上方摆动，前板与后板平行，形成 180° 纵分腿姿势。
- 6005 5 后屈小腿挺身跳(B)
从侧面看，双板向后摆动至少 90° ，膝盖向前挺，上体向后仰(双腿可弯，双板平行)。
- 6005 6 后屈小腿扭摆跳(M)
跳后后屈小腿，板尖向下成 90° 角，然后向一侧扭摆 45° ，上体相向运动。
- 6005 7 哥萨克跳(K)
它是横跳一字跳与开腿体前屈跳的结合体。手臂可在不同位置，即可在前面，可在双板间，可在体侧，也可用手抓板尖。
- 6005 8 直体转体 360° 跳(H)
起跳后身体绕垂直轴转体 360° 。
- 6005 9 前空翻
要求足端过头，完全向前翻转。
- 6005 10 后空翻
要求足端过头，完全向后翻转。
- 6005 11 侧空翻
要求足端过头，完全向一侧翻转。

- 6005 12 **团身**
要求膝同肩上方提至胸部、髋屈 90° ，膝屈 90° ，
手臂抱膝或抱腿，在“空翻中，屈曲 90° 就可
以了，而在前空翻中，应达到 90° 以上。
- 6005 13 **屈体**
上半身腰部弯曲 90° ，腿伸直。
- 6005 14 **直体**
身体伸直。
- 6005 15 **转体 180°**
身体绕垂直轴在一种“自由”姿势中旋转 180°
但在结束时的转体 180° 身体必须为直体。
- 6005 16 **空翻转体 360°**
所有空翻转体 360° (包括在一个空翻动作中的
多次转体) 必须以直体姿势完成。各种前空翻
处于“自由”姿势时例外。
- 6005 17 **组合跳跃**
指上述技术动作的任何组合方式。必须圆满完成
或组合跳跃中的各种动作。进行下一步动作之
前，身体应呈直立姿势(腿伸直并拢，双臂下
行)。
- 6005 18 **自由姿势跳跃**
用屈腿、屈体、团身或直体完成的空中技巧动
作。
- 6005 19 **半团身**
身体处于一种半团身姿势，丁可不触膝，腿和膝
部至少 45° 。