

健美操 竞赛规则裁判法

中华人民共和国国家体育运动委员会审定

1996

34

人民体育出版社

健美操竞赛规则

裁判法

中华人民共和国国家体育运动委员会审定

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

健美操竞赛规则、裁判法/中华人民共和国国家体育运动委员会审定,一北京:人民体育出版社,1996.7

ISBN 7-5009-1362-1

I. 健… II. 中… III. ①健美操-竞赛规则-中国②健美操-裁判法-中国 IV. G831.34

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 11381 号

人民体育出版社出版发行

昌平环球印刷厂印刷

新华书店经销

*

787×1092 毫米 32 开本 4.25 印张 100 千字

1996 年 9 月第 1 版 1996 年 9 月第 1 次印刷

印数:1—13,200 册

*

ISBN 7-5009-1362-1/G·1264

定价: 5.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67143708(发行处) 邮编:100061

传真:67116129 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系)

前 言

《健美操竞赛规则裁判法》为健美操竞赛提供客观统一的评分标准;为教练员、运动员提供赛前训练和参赛依据;为裁判员公正、准确地执法提供依据。它是健美操比赛的法规性文件。

本规则是在总结国内历次健美操竞赛的基础上,参照国际健美操联合会、国际健美操和健身联合会、国际体操联合会健美操委员会的三种《国际健美操竞赛规则》制定的。

本规则适用于各类健美操竞赛,通健美操运动技术等级的比赛必须使用本规则。

在编写过程中,古桥、孙纪云、张莹、邱建钢、马桂霞同志做了大量工作。

绘图:苏鹏

目 录

规 则 部 分

第一章 总 则	3
第一条 竞赛性质及项目	3
第二条 运动员年龄	3
第三条 运动员着装与仪容	3
第四条 抽签	4
第五条 竞赛内容及时间	4
第六条 比赛音乐	5
第七条 竞赛程序与计分方法	5
第八条 评分方法	5
第九条 运动员身体素质测定及指标	6
第十条 参赛人数与更换运动员	6
第十一条 处罚	7
第二章 成套动作评分	8
第十二条 成套动作的评分因素	8
第十三条 成套动作的分值	8
第十四条 各评分因素的内容、分值与评分	8
第三章 错误减分表	17
第十五条 规定动作减分表	17

第十六条	特色、难度动作减分表	19
第十七条	编排、技术情况减分表	19
第十八条	现场表现减分表	21
第十九条	裁判长减分表	23
第四章	竞赛场地	24
第二十条	竞赛场地要求	24
第五章	仲裁委员会条例	27
第六章	裁判委员会	30
第二十一条	裁判委员会的组成及职责	30
第七章	教练员、运动员	33
第二十二条	教练员的权利和对教练员、运动员的要求	33
附表:难度动作及分值表		34
附件:		76
一、健美操裁判员报批、晋升考核暂行办法		76
二、运动员守则		78
三、教练员守则		78
四、裁判员守则		79
五、普及性健美操比赛评分办法		80

裁 判 法 部 分

第一章	竞赛的组织	85
第一条	制定竞赛规程	85
第二条	制定竞赛日程	87
第三条	编排秩序册	87
第四条	裁判员、教练员赛前培训	88
第二章	裁判委员会分工及职责	89

第五条	裁判委员会分工	89
第六条	裁判委员会职责	89
第三章	竞赛程序和评分方法	93
第七条	竞赛性质和种类	93
第八条	竞赛名次和计分方法	93
第九条	评分方法	93
第十条	裁判工作步骤	94
第四章	成套动作的评分方法	96
第十一条	裁判员分组及成套动作分值分配表	96
第十二条	裁判组责任表	97
第十三条	规定动作	98
第十四条	特色、难度动作	100
第十五条	编排、技术情况	101
第十六条	现场表现	103
第十七条	成套动作时间	105
第十八条	速记符号	106
第五章	表格	108
第六章	表格使用说明	124
第七章	竞赛所需物品	127

规 则 部 分

第一章 总 则

第一条 竞赛性质及项目

一、竞赛性质：

健美操比赛按性质分锦标赛和冠军赛两类。

二、竞赛项目

男子单人；

女子单人；

混合双人；

三人(男三；女三；混合三人)；

混合六人(男三、女三)。

第二条 运动员年龄

一、全国性比赛可不分年龄组。

二、普及性比赛可按年龄或运动水平分甲、乙、丙组。

第三条 运动员着装与仪容

一、女运动员着一件套泳装式健美操服，前或后可有开口，但上下端要在同一处合拢，服装遮体恰当、紧身，必须着裤袜；男运动员着一件套短的连衣裤或背心、短裤，内穿紧身的三角裤。

二、运动员必须穿旅游式运动鞋、运动线袜。

三、服装上可有装饰(如花边、亮片等,但不得有悬垂物),比赛中不得换衣、脱衣。运动员不得戴任何饰物(手饰)和手表(发带、发卡除外)。

四、混合双人、三人、混合六人项目中,运动员服装应协调或一致。

五、运动员化淡妆,发型简练,无遮脸发式。

六、运动员必须佩带号码牌。

七、女运动员须修剃腋毛。

第四条 抽签

一、抽签时间:

(一)预赛抽签:

在赛前技术会上进行抽签,决定预赛顺序。

(二)决赛抽签:

决赛前4个时进行抽签,决定决赛顺序。

二、抽签方法:

由各参赛队领队或教练员在仲裁委员会或竞赛部门监督下进行。在特殊情况下可由组委会的竞赛部门代行抽签。按签号大小顺序排列,即为出场顺序。

第五条 竞赛内容及时间

一、内容:

健美操比赛只进行符合规则要求的自编动作比赛。

二、时间:

成套动作时间为1'50"—2'10"。

第六条 比赛音乐

一、运动员必须自备比赛音乐,并将音乐自行录制在高质量的盒式录音磁带“A”面的开始。

二、比赛前,运动员或教练员必须在盒式录音磁带的端面标明运动员所属队名、姓名和参赛项目。抽签号确定后填写录音带登记卡(见表三),并交放音组。

三、每队各项目自编动作的音乐不得有重复。每套动作要有备用音乐带。

第七条 竞赛程序与计分方法

一、竞赛程序:预赛、决赛。

凡报名参赛的运动员,均需参加不公开赛的预赛,获得预赛前6名成绩的运动员参加决赛。

二、计分方法:

(一)团体分计算:预赛中各单项成绩之和为团体总分。总分多者名次列前;分数相等时,以在单项中获高分多者名次列前;再相等,名次并列,下一名次为空额。

(二)单项分计算:6组裁判员(2人以上的裁判组应先计算该组的平均分)评分之和为单项得分。预赛得分与决赛得分之和即为该运动员的最后得分。最后得分多者名次列前;得分相等时,以决赛得分高者名次列前;再相等,名次并列,下一名次为空额。

第八条 评分方法

比赛采用不公开示分方法。裁判员的评分精确到1分。运动员的得分精确到0.1分。

第九条 运动员身体素质测定及指标

身体素质测定在预赛前一天进行。对测定不合格者,扣第一项预赛成绩 5 分。

一、测定内容及指标:

(一)俯卧撑:

男子:30 秒钟不少于 25 次。

女子:30 秒钟不少于 15 次。

(二)仰卧起坐:

男子:30 秒钟不少于 15 次。

女子:30 秒钟不少于 10 次。

(三)测量身高。

二、技术要求:

(一)俯卧撑:俯撑,支撑臂同肩宽,并腿,手指向前,身体自然平直,头颈以背延长姿态前伸。屈臂时,肩同肘高,臀部稍翘,与肩起落平行。胸腹离地不少于 10 厘米。推撑保持身体姿态。

(二)仰卧起坐:仰卧屈腿,分腿同肩宽,大小腿夹角 90° ,两臂头后屈;起坐时,两脚固定,腹肌收缩,腰部着地,仰卧时双肩胛骨着地。

三、身体素质测定时运动员着比赛服装,佩带号码牌。

第十条 参赛人数与更换运动员

一、参赛人数:

(一)团体赛:每队限报运动员 6 人(男 3 人、女 3 人)。每个运动员兼项不得超过三项。

(二)未报满 6 人(男 3 人、女 3 人)的队,允许参加单项比

赛。

二、更换运动员：

更换运动员的单位必须在赛前裁判员、教练员技术会上提交“更换运动员申请表”(见表十四)。

第十一条 处罚

一、在比赛中或比赛前后,如出现运动员无故弃权、罢赛、罢奖及不服裁决的行为,经仲裁委员会多数人的同意,可对该运动员(队)进行如下处罚。

(一)弃权：

赛前技术会之后无故不参加比赛者称为弃权。对决赛弃权者将扣其所在队团体总分 50 分,若在抽签后弃权扣 100 分。

(二)罢赛：

抽签后,运动员由于某种“原因”拒绝参加比赛称罢赛。对罢赛者将扣除其所在队的团体总分 100 分。

(三)罢奖：

拒绝受奖或领奖后弃奖退场称罢奖。对罢奖者将取消其所得名次,同时取消其所在队的团体总分。

(四)不服裁决：

对不服裁判员的判决和指挥,严重影响比赛进程,造成极坏影响者,将当即取消比赛资格,并扣除其所在队团体总分 100 分。

二、参加单项比赛的运动员如有弃权、罢赛、罢奖及不服从裁决的行为,将取消其所得名次,同时取消参加其它项目比赛的资格。

第二章 成套动作评分

第十二条 成套动作的评分因素

成套动作的评分因素为:规定动作,特色、难度动作,编排、技术情况,现场表现,体型,成套动作时间。

第十三条 成套动作的分值

成套动作满分:单人为 200 分,混合双人、三人、混合六人为 250 分(其中 50 分为配合分);成套动作起评分为 170 分,难度动作加分:全国锦标赛、冠军赛加 30 分;基层比赛加 20 分。

第十四条 各评分因素的内容、分值与评分

一、规定动作

(一)内容

成套动作中必须要有 4 次连续的、相同的及固定位置的四类动作,即:开合跳、高踢腿、仰卧起坐、俯卧撑。

连续——是指完成每类规定动作时,连续 4 次不间断。

间断——是指在完成规定动作的过程中或两次重复间,完成此类动作的肌群没有参与运动或参与了其它动作的运动。

相同——是指在重复 4 次完成每类规定动作时,指定参

与运动的身体部位的运动轨迹无差异。包括起始位置、动作韵律、幅度、方向、参与动作的肌群及运动速度等均相同。四类规定动作指定的身体部位是：

开合跳 下肢

高踢腿 下肢

仰卧起坐 腹部

俯卧撑 胸、肩、臂

固定位置——是指在重复 4 次完成每类规定动作时，在相同位置上完成或无明显的移动与转移。

(二)技术规格

1. 开合跳：下肢为指定参与动作的部位，每次重复的脚、小腿、大腿与髋的运动一定要相同。开始姿势面对前方，双脚并拢。跳起时，两腿左右分开比肩宽，落地时，在足跟落地前稍屈膝缓冲，双脚经前脚掌迅速过渡到全脚掌，脚的位置为外开或平行；然后跳起回位，身体保持正位。上肢动作不限。

2. 高踢腿：下肢为指定参与动作的部位，每次重复的脚、小腿、大腿与髋的运动一定要相同。两腿不间断交替各踢 2 次。上体直立，直腿向体前踢出，踝关节放松，踢腿高度控制在腰部以上。上肢动作不限。

3. 仰卧起坐：腹肌为指定参与动作的部位，每次重复的腹肌运动一定要相同。下肢动作为仰卧屈腿，分腿同肩宽，大小腿夹角 90° ；起坐时，两脚固定，腹肌收缩，腰部着地，仰卧时双肩胛骨触地。腹肌运动不能借助大腿后肌群的力量。上肢动作不限。

4. 俯卧撑：胸、肩与臂为指定参与动作的部位，每次重复的胸、肩与臂的动作一定要相同。俯撑时并腿，支撑臂同肩宽，手指向前，身体自然平直，头颈以背延长姿态前伸，屈臂

时,肩与肘同高,臀部稍翘,与肩起落平行,胸腹离地不少于10厘米,4次动作双手位置固定,推撑保持身体姿态。

(三)分值与评分

1. 分值:每类规定动作单人项目为15分;混合双人、三人、混合六人项目为20分(其中5分为该类规定动作的配合分)。

2. 在完成每类规定动作的4次重复时,要求每位运动员(包括混合双人、三人、混合六人项目的运动员)能让裁判员清楚地观察到每类规定动作所指定参与运动的身体部位,运动员之间身体不能接触。

3. 成套动作中每缺少一类规定动作,除扣掉分值外,还要追加扣15分。

4. 同一类规定动作没有按规定数量完成,则视为缺类,扣除分值。

5. 完成每类规定动作时,运动方向或身体位置必须平行于场地前沿。

6. 连续4次高踢腿,必须是两腿交替各踢2次,否则判缺类。

7. 在混合双人、三人项目中,同类规定动作的时间、节奏、方向应相同、一致。

8. 混合双人、三人、混合六人项目中,每人必须完成所有规定动作,否则按缺类处理。

9. 同一类规定动作中某个动作失误,则视错误的具体情况适当减分。

10. 混合双人、三人、混合六人项目中配合应默契、协调、合理。

二、特色、难度动作