



2017 - 2020 年全国技巧比赛评分规则

国家体育总局体操运动管理中心
中国蹦床与技巧协会
2017 年 2 月版



目 录

介绍

第一章 目的和目标	4
第一条 目的和目标	4
第二章 项目和比赛	4
第二条 项目和比赛的特点	4
	5
第三章 教练员和运动员	5
第三条 运动员的权利和义务	5
第四条 教练员的权利与义务	
第四章 裁判员	6
第五条 高级裁判组	6
第六条 裁判组的组成	6
第七条 裁判员的权利和职责	6
第八条 项目裁判长	7
第九条 难度裁判员	8
第十条 艺术裁判员和完成裁判员	8
第十一条 裁判员服装	9
第十二条 裁判员选派	9
第五章 成套的结构和组成	9
第十三条 成套的结构	9
第十四条 成套的时间	9
第十五条 成套的组成	9
第十六条 双人/集体和单人动作中的时间错误	10
第十七条 动力性套路中的错误	11
第十八条 单人动作的错误	11
第六章 艺术性	11
第十九条 艺术性	11
第二十条 表演/编舞	11
第二十一条 音乐和情感表达	11
第二十二条 同伴关系	12
第二十三条 音乐伴奏	12
第二十四条 身高悬殊	12
第二十五条 比赛服装	12
第二十六条 比赛装饰与辅助物品	12
第七章 完成和技术价值	13
第二十七条 完成和技术价值	13
第八章 动作难度	13
第二十八条 动作难度	13
第二十九条 比赛卡	13
第三十条 新动作	14
第九章 成套动作的评价	14
第三十一条 评价	14



第三十二条 分数与得分	14
第三十三条 分数的申诉	14
第十章 错误与扣分表	15
第三十四条 裁判长和难度裁判员的扣分	15
第三十五条 艺术评判	16
第三十六条 技术错误	17
附录	
附录 1 运动员测量程序	19
附录 2 《世界年龄组比赛规则》12-18 岁组成套编排	20
附录 3 《世界年龄组比赛规则》13-19 岁组成套编排	21
附录 4 《全国技巧比赛大集体项目评分规则》	22
附录 5 服装	23



第一章 目的和目标

第一条 目的和目标

- 1.1 评分规则的制定主要是为了确保、鼓励、促进技巧项目各个方面的发展。
- 1.2 评分规则和难度表为技巧运动各个项目的动作编排、竞赛组织和动作评分提供了一个客观统一的标准和方法。
- 1.3 评分规则及其相关文件为运动员和教练员的赛前训练和动作编排提供了有用的指导。
- 1.4 评分规则为新开展技巧运动的成员提供一个获取知识与技能的框架，以便他们能够参加国家或国际比赛。此外，评分规则力求为高水平运动员、教练员和裁判员继续提高知识与技能提供指导与帮助。
- 1.5 为新参加全国比赛的运动员、教练员和裁判员提供与专家学习合作的机会，以促进他们的成长与发展，发现优秀的技巧人才，培养他们的责任感和使命感
- 1.6 评分规则为观众提供了一个简单易懂的规则，帮助观众观赏技巧运动员的比赛。

第二章 小项和比赛

第二条 比赛

2.1 比赛组别及项目设置

组别	难度级别	比赛项目
幼儿组	1	女子双人 男子双人 混合双人 女子三人 混合三人 男子四人 混合四人 大集体
儿童组	1、2、3	
少年丙组	1、2、3、4	
少年乙组	1、2、3、4、5	
少年甲组	1、2、3、4、5、6	
青年组		
成年组	7	女子双人 男子双人 混合双人 女子三人 男子四人 大集体

2.2 比赛类型：单套比赛、全能比赛、团体比赛

2.3 依据《比赛规程》确定运动员的参赛。具体包括：

- ◆ 比赛类别
- ◆ 比赛的构成与组织规则
- ◆ 准备活动和比赛场地的规定
- ◆ 参赛年龄
- ◆ 参加小项的报名与抽签
- ◆ 确定决赛运动员
- ◆ 团体名次的确定
- ◆ 确定名次和奖品

2.4 男双、女双、混双、女三、混三、男四、混四各难度级别的比赛

2.4.1 1级：完成一套平衡套

2.4.2 2级：完成一套联合套

2.4.3 3级：完成一套联合套

2.4.4 4级：完成一套平衡套和一套动力套。



- 2.4.5 **5级**: 完成一套平衡套、一套动力套和一套联合套。成套编排要求执行《2017-2020年国际技巧评年龄组规则(12-18岁)》(见附录2), 使用《2017-2020年国际技巧难度表》查询动作难度值。
- 2.4.6 **6级**: 完成一套平衡套、一套动力套和一套联合套。成套编排要求执行《2017-2020年国际技巧评年龄组规则(13-19岁)》(见附录3), 使用《2017-2020年国际技巧难度表》查询动作难度值。
- 2.4.7 **7级**: 完成一套平衡套、一套动力套和一套联合套。执行《2017-2020年国际技巧评分规则》。
- 2.5 **大集体比赛1-7级各难度级别的比赛**: 执行《2017-2020年大集体项目比赛规则》(见附录4)

第三章 教练员和运动员

第三条 运动员的权利与义务

3.1 运动员的权利

- 3.1.1 在任何一个比赛中, 只能参加一个小项(男双、女双、混双、女三、混三、男四、混四)中一个难度级别的比赛, 但可兼报一个级别的大集体的比赛。
- 3.1.2 享有与比赛场地相当的安全训练设施。
- 3.1.3 教练员或领队应告知运动员训练时间安排。在比赛馆的比赛场地至少安排一次训练, 并尽可能配备音响和灯光照明。
- 3.1.4 每套动作比赛前, 根据时间表在规定场地进行热身, 准备活动场地的条件要与比赛馆的条件相当。场地上同时练习的双人或集体项目不能多于6对。
- 3.1.5 在比赛过程中, 如出现停电等不可控因素, 致使运动员不能完成动作, 可以重做。

3.2 运动员的义务

- 3.2.1 了解、遵守和拥护技术规程、反兴奋剂条例、评分规则和运动员誓言。
- 3.2.2 遵守技术规程中对各个小项参赛项目运动员年龄的规定。
- 3.2.3 礼貌地对待官员、其他运动员、其他的教练员和自己, 以及观众, 在任何时候要表现有尊严、诚实和运动道德。
- 3.2.4 了解和遵守训练和比赛的时间安排。
- 3.2.5 为了准备比赛, 至少在比赛安排表上规定时间前一个小时到达比赛场地, 比赛着装正确, 按规定的的时间进行比赛。如果有人退赛, 在得到高级裁判组准许后, 技术主任有权及时将下一轮比赛提前。
- 3.2.6 服从竞赛官员的一切指导。
- 3.2.7 不能在比赛场地上做任何帮助比赛的记号。
- 3.2.8 按规则要求穿比赛服准时参加颁奖仪式。
- 3.2.9 准时在指定的时间和地点参加身高测量。

3.3 处罚

- 3.3.1 高级裁判组将对不遵守规定的运动员提出警告或处罚。
- 3.3.2 不参加颁奖仪式, 或者故意不遵守颁奖的规定, 将进行如下处罚:
- ◆ 取消奖牌和奖金
 - ◆ 改变比赛名次
- 3.3.3 高级裁判组将允许运动员由于病痛等特殊原因不出席颁奖, 并免于处罚。
- 3.3.4 运动员不在指定时间参加身高测量, 或者试图阻碍测量和弄虚作假, 将取消其比赛资格。

第四条 教练员的权利与义务

4.1 教练员的权利

- 4.1.1 运动员的出场顺序依据抽签确定, 并通知教练员。
- 4.1.2 为教练员提供训练时间表。训练安排在比赛开始前的1-2天, 每天有一次或两次训练。



4.1.3 比赛期间享有安全的训练器材与设备。

4.1.4 比赛期间，为教练员提供训练时间表、竞赛时间表，和每天的比赛成绩。比赛期间，各队教练有权在赛台边指定的地点观看其运动员的比赛。

4.1.5 在全国比赛中，所交成套动作比赛卡不符合规则专门要求或成套难度价值有问题的，要在比赛前在指定的地点得到通知。

4.2 教练员的义务

4.2.1 为了维护技巧项目的利益，在任何时候都要真诚、正直，有体育道德。

4.2.2 尊重所有的运动员、教练员、裁判员和官员，举止文明礼貌，遵守人权法、儿童保护法和体育道德规范。

4.2.3 确保本队和其他队的运动员的安全。

4.2.4 了解并严格遵守技术规程、反兴奋剂条例、宣传条例、纪律与道德规范和评分规则。

4.2.5 在热身和比赛期间，不得与任何队伍的裁判员进行口头、移动电话或别的方式的接触。如果违反了此规定，将立即取消该裁判员该场次的裁判资格，并对该裁判员和该教练员处以警告。

4.2.6 教练员的职责是确保所提交的比赛卡是正确的。

4.2.7 如果比赛内容有任何实质性或较小的调整，必须在离比赛前 30 分钟告知项目难度裁判员，修改部分要附有图和价值。

4.3 处罚

4.3.1 对于不遵守规则、欺骗、影响裁判员评分，凌辱或谩骂运动员、教练员、裁判员或官员，或者分散比赛运动员的注意力等违规行为，将被高级裁判组立即驱逐出场，将对教练员和其队伍提出正式警告。裁判组将决定教练员是否可以重返赛场。

第四章 裁判员

第五条 高级裁判组

5.1 高级裁判组负责指导监督比赛的各个方面，包括：赛前练习、比赛器械设备；监控运动员、教练员、裁判员、官员在训练和比赛整个过程中的行为；组织召开裁判员会议、比赛结束后对比赛进行评估。

5.2 在整个比赛时期，高级裁判组成员不得在任何参赛队中兼职。

5.3 比赛期间高级裁判组的决定是最终决定，纪律处罚除外。比赛结束后高级裁判组应该立即对所有作出的决定进行评估，如发现严重错误，应立即改正。

5.4 检查运动员身高测量程序，确保测量方法严格按照附录 1 中的规定进行。

5.5 由于运动员的原因，或运动员测量出现争议，要对运动员进行重新测量时，高级裁判组指定一名代表参与测量的整个过程。

第六条 裁判组的组成

6.1 技巧比赛每个小项的裁判组由以下人员组成：

- ◆ 1 名裁判长
- ◆ 2 名难度裁判员
- ◆ 4 名完成裁判员
- ◆ 4 名艺术裁判员
- ◆ 1 名司线裁判员
- ◆ 1 名时间裁判员
- ◆ 2 名完成替补裁判员



◆ 2 名艺术替补裁判员

- 6.2 当裁判的人数充足时，从抽签没有抽中担任裁判组工作的人员中任命计时和司线裁判员。
- 6.3 当一个队伍推荐 2 名裁判员时，尽可能让其中一人承担完成裁判工作，另一人承担艺术裁判工作。但是，参加比赛工作的所有裁判员都要准备好承担完成和艺术裁判的工作
- 6.3 如果一个单位只推荐一名裁判员，由裁判组抽签决定这名裁判员担任完成或（和）艺术裁判的工作。

第七条 裁判员的权利和职责

7.1 权利：裁判员必须依据《裁判员规则》的纪律与道德规范和其它规则执法，他们的知识和能力应当得到尊重。

7.2 比赛前裁判员的义务

- 7.2.1 在参赛之前，裁判员应学习评分规则、技术规程、裁判员规则、纪律与道德规范，为参赛做好准备。
- 7.2.2 在递交比赛卡前，协助本队的教练员审查比赛卡
- 7.2.3 用比赛纸或表格记录成套动作。
- 7.2.4 参加在比赛前、比赛中、比赛后举行的所有研讨会、裁判学习班及指导会议。缺席者将取消其裁判资格，因为特殊原因缺席获得高级裁判组许可的情况除外。

7.3 在比赛中的义务

- 7.3.1 严格遵守技术规程、评分规则、裁判员规则和裁判员誓言，违反者将会受到仲裁委员会的口头警告，警告可能由裁判长告知。如果在这次比赛或在本周期以后的比赛中再次违反，根据现行的国家裁判员规则和纪律道德规范对其进行处罚。
- 7.3.2 穿正式的裁判服。裁判员的服装不符合要求时，将被取消裁判资格。
- 7.3.3 在比赛期间裁判员不承担裁判工作以外的任何职责。
- 7.3.4 在准备活动或比赛期间，不能通过任何方式与任何教练员或运动员联系。如有联系，将取消其相应比赛的裁判工作，并给予正式警告。
- 7.3.5 听从高级裁判组和项目裁判长的指导。
- 7.3.6 准时到达裁判地点，不得擅自离开，在比赛期间不能以任何方式同其他裁判员、观众、教练员和运动员说话或示意。如有违反，将立刻予以警告或处罚。
- 7.3.7 当一名裁判员或裁判组的分数和高级裁判组专家的分数出现严重不一致时，要求裁判员提交评分记录并在赛后协助分析。当裁判员不能为分值偏差作出合理的解释时，将依据严重性对其警告或处罚。
- 7.3.8 一套动作结束后快速地记录所有分数。
- ◆ 在给出得分之后，没有项目裁判长的允许，裁判员不能改变分数（裁判长需记录所有的更改，在赛后进行分析）。
- ◆ 如果在分数记录出现错误，允许或者要求裁判员重新出分。

第八条 项目裁判长

- 8.1 项目裁判长由高级裁判组任命。
- 8.2 必须遵守裁判员道德和纪律准则，在任何时候都保持行为的道德性。
- 8.3 项目裁判长必须听从高级裁判组的指示。
- 8.4 每个项目裁判长负责该项目整个比赛的裁判组的监控和管理工作。每个项目中裁判员的组成都会变换。每个项目裁判长必须准备在 8 个项目比赛中执法。
- 8.5 在全国比赛中如果有足够的裁判员，可安排 1 名计时员和 1 名司线员协助裁判长工作。计时员负责记录套路时间、司线员负责报告边线问题，发现运动员脚踩出边线时举旗示意。



8.6 比赛前项目裁判长的职责

- 8.6.1 学习评分规则、裁判员规则、章程和相关的技术规程。
- 8.6.2 组织、监控和指导难度裁判员核查运动员将在比赛时完成套路的比赛卡的准确性。
- 8.6.3 确保难度裁判员在比赛前 8 小时核查完比赛卡。
- 8.6.4 确保所有的比赛卡按照比赛顺序排列，并复印、分发送给相关人员。
- 8.6.5 对于比赛前准备期间出现的问题，报告高级裁判组帮助解决

8.7 比赛期间项目裁判长的义务

- 8.7.1 当音响系统出现错误，项目裁判长可允许停顿或重新开始，并免除处罚。当音乐从错误的地方开始时，可允许停顿或重新开始，可免除或者不免除处罚。

8.8 项目裁判长必须：

- 8.8.1 组织裁判员有序地进出场和参加颁奖仪式。根据高级裁判组的要求，示意裁判员有序离席。
- 8.8.2 向运动员示意进入比赛场地和开始比赛。
- 8.8.3 用速记符号记录比赛套路。
- 8.8.4 记录成套动作使用的时间和出线的情况（可由计时员和司线员协助完成）。
- 8.8.5 按照规则从比赛的最后得分中扣分
- 8.8.6 收集裁判员的评分，核查分数的范围
- 8.8.7 当裁判员站立示意得分记录或计算中的错误时，采取必要的措施。

8.9 干涉

- ◆ 当难度裁判员无法确认一个动作的难度值或者难度分时
- ◆ 如果司线员没有看到出界
- ◆ 如果计时员出现错误。

- 8.10 最后得分应在下一个运动员开始比赛前出示，除非出现特殊情况，没有足够的时间及时进行处理

- ◆ 项目裁判长要求记录一个临时分。
- ◆ 项目裁判长建议高级裁判组在这轮比赛结束时和在任何颁奖仪式前采取必要的措施。

- 8.11 公开出示 A、E、D、最后得分和扣分，除非高级裁判组在允许的时间内制止公开分数。如果需要查询分数导致延缓，可要求出示临时分。

- 8.12 在每天比赛结束时，将发现的问题书面报告给高级裁判组。

第九条 难度裁判员

- ◆ 在全国比赛中，每个项目设置 2 名难度裁判员，他们来自不同的协会，每名难度裁判员最多负责 4 个项目。

9.1 比赛前难度裁判的职责

- 9.1.1 在全国比赛中，难度裁判员应在裁判长的指导与支持下，共同确认运动员在比赛卡上成套路的每动作难度值。让难度裁判员无法确认时，裁判长可要求高级裁判组难度专家协助。
- 9.1.2 在全国比赛中，难度裁判员在指定的时间和地点告知教练员将要参赛的比赛套路中出现的难度错误。教练员对难度进行的调整必须在比赛开始前 90 分钟获得难度裁判员认可。
- 9.1.3 在比赛进行期间难度裁判员如果发现比赛卡中存在错误，即使在赛前没有通知教练员，也应即时更正比赛卡中的错误。难度裁判员将因为这样的失误而受到处罚。
- 9.1.4 难度裁判员计算提交的套路难度值。在确定难度值后，难度裁判员必须在比赛卡上签署姓名和记载日期。
- 9.1.5 难度裁判员最迟在比赛开始前 8 小时确保比赛卡已经填写完整，按照比赛出场顺序排列。在比赛前向裁判长和高级裁判组专家分送相关的比赛卡复印件。



9.1.6 在距离比赛开始 30 分钟之前，难度裁判员有权接受由于特殊的原因（如：受伤）造成的比赛卡的较小调整。**必须**向项目裁判长和高级裁判组难度专家报告比赛卡的变更情况。

9.2 难度裁判员在比赛中的职责

9.2.1 严格按照评分规则的要求，共同评价难度价值和成套动作的难度得分。

9.2.2 根据规则从最后得分中扣分并且告知项目裁判长。

9.2.3 在比赛卡上记录：

- 完成的动作
- 价值的改变
- 时间错误
- 修改的难度值

9.2.4 出现某个动作难度价值争议或不能处理的难度分问题时，难度裁判员可请求项目裁判长的帮助。如果问题还是得不到解决，项目裁判长可请求得到相关高级裁判组主席的帮助。问题必须在下一个运动员开始比赛前解决。如果不能得到及时处理，可在本轮比赛结束前先登记一个临时分，但是问题必须在颁奖仪式前得到解决。

9.2.5 在每场预赛结束后和每场决赛后，必须将比赛卡交给高级裁判组，以便赛后分析。

第十条 艺术裁判员和完成裁判员

10.1 在全国比事中，通过抽签决定艺术裁判员和完成裁判员。

10.2 艺术裁判员严格按照评分规则评价成套动作的艺术分。

10.3 完成裁判员严格按照评分规则评价成套动作的技术错误。

10.4 裁判员独立完成成套动作的评分，不得与他人讨论。

10.5 如果电子输分出现了错误，裁判员应当迅速站立向项目裁判长报告。项目裁判长应立刻要求该裁判员提交书面的错误记录，说明要求改分的理由。

10.6 除了以上情况，分数一旦登记，将不得更改，除非项目裁判长或高级裁判组主席要求裁判员重新评分，这样的要求并不意味一定要改分，裁判员可以拒绝改分。但是如果拒绝重新评分可能导致警告和处罚。将要求裁判员立刻提供书面的错误记录，在比赛分析时对此进行审核。

第十一条 裁判员服装

11.1 裁判员在担任比赛工作时必须穿正式的制服。在本周期内，技巧项目裁判员穿：

- 黑色的西装。
- 黑色裙子（女子）或标准长裤（男子和女子）
- 白色衬衣
- 黑色的鞋子（不能是凉鞋），不允许穿鞋跟对体操板造成损害的高跟。
- 头发必须整洁，不遮挡视线。
- 如果佩戴首饰，必须得体。

第十二条 裁判员选派

12.1 高级裁判组人员由国家体育总局体操运动管理中心指定，他们在比赛期间不能兼任其他职务。

12.2 难度裁判员从参赛单位自派裁判员中指定。如果一个单位派两名裁判员，其中一名担任难度裁判员，则另一名担任完成裁判员和艺术裁判员。

12.3 每个参赛单位至少推荐一名裁判员参加工作，但不超过三名。所派人员必须获得“2017-2020 年全国技巧裁判员学习班”合格证书。本周期第一次参加比赛的队伍可以不派裁判员。

12.4 在全国比赛期间，应保证每一个裁判员参加一次完成裁判或者艺术裁判的现场执裁工作。



第五章 成套的结构和组成

第十三条 成套的结构

- 13.1 所有的成套动作必须在音乐的伴奏下并在 12 米×12 米带有弹簧的体操板上完成。
- 13.2 成套动作比赛必须以一个静止姿势开始，舞蹈动作贯穿成始终，最后以一个静止姿势结束。
- 13.3 成套动作的结构是其艺术价值的一部分。
- 13.4 每套动作的结构设有专门的要求，所有的专门要求必须在比赛卡上标明。
- 例外：做了一个和教练员在比赛卡上申报的不相同的动作，运动员做的这个动作没有难度值，错误的难度表要扣 0.3，但是，这个动作计算专门要求。

第十四条 成套的时间

- 14.1 1-7 级大集体成套的最长时间为 6 分钟；其余各小项（1-4 级），成套的最长时间为 2 分钟。最短的时间没有限制，超过规定的时间 2 秒钟要扣分。
- 14.2 音乐的第一个音符表明成套时间的开始。一个或多个运动员从开始姿势做第一个动作，被认为是成套动作的“开始”。一套动作的结束要以运动员的静止姿势为准，最后的静止动作必须要与音乐的结束一致。

第十五条 成套的组成

15.1 1-3 级

15.1.1 专项动作专门要求

- 1 级：每套动作必须完成 6 个配合难度动作。
- 2 级：每套动作必须完成 6 个配合难度动作。其中必须包含 1 个动力性动作。
- 3 级：每套动作必须完成 6 个配合难度动作。其中必须包含 3 个动力性动作。

15.1.2 单人动作专门要求

- 每名运动员必须完成 3 个相应类别（平衡、灵巧、柔韧）的单人动作和 2 个跳步动作。单人动作必须同时完成或者连续地依次完成。
- 平衡类单人动作（例如：阿拉贝斯克舞姿或手倒立）必须在无同伴帮助的情况下，才计算专门要求，这些动作必须保持 2 秒：
- 单人动作可以单独完成，也可以以一串动作完成，但动作不可重叠。例如：先后软翻劈叉，后劈叉静止被视为一个动作，而不是两个独立的动作。

15.2 4 级

15.2.1 双人项目平衡套

- 必须包含 6 个配合难度动作，每少一个动作扣 1.0 分
- 成套中的 4 个动作每个动作必须分别选自《规定动作难度表》中不同的横行，计算动作难度值。
- 满足了以上要求后，另外 2 个动作可以从《自选动作难度表》或《2017-2020 年国际技巧难度动作表》中任选，但所选动作的难度值不能超出规定范围，且不计算动作难度值。

15.2.2 男四、女三项目平衡套

- 必须包括 3 个不同的罗汉造型，每少一个扣 1.0 分。计动作难度值。
- 有两个罗汉造型必须选自规定动作难度表中不同的横行，必须是两个单独的罗汉造型。
- 满足了以上要求后，另外个罗汉造型必须从《自选动作难度表》或《2017-2020 年国际技巧难度动作表》中任选，但所选动作的难度值不能超出规定范围，且不计算动作难度值。
- 女子集体项目：一个自选的罗汉造型可以选与规定动作同类型的罗汉造型作为自选动作。

15.2.3 动力套

- 必须包含 6 个动力性动作，每少一个动作扣 1.0 分。
- 只计算 2 个下法的难度值，在成套中最多做 3 个下法也是允许的。所有的落地和下法难度值大于 1V，必须扶持。如不扶持，每发生一次扣 0.5 分。例外：自选动作选择“甩抛向前一周滚翻”和“挂腰向前甩抛后翻转 5/4 周”动作，允许不扶持。
- 成套中的 4 个动作每个动作必须分别选自《规定动作难度表》中不同的横行，计动作难度值。

● 满足了以上要求后，另外 2 个动作可以从《自选动作难度表》或《2017-2020 年国际技巧难度动作表》中任选，但所选动作难度值不能超出规定范围，且不计算动作难度值。

- 在女子三人中，最多做 3 个水平接住的动作，但是要扣艺术分。
- 女子三人动力性动作第一横格：360/540 度水平抛转体动作不能作为自选动作。

● 在男子四人中，最多做 2 个水平接，1 个选自于《规定动作难度表》1 个选自《自选动作难度表》或《2017-2020 年国际技巧难度动作表》。

15.2.4 单人动作专门要求

● 在平衡套中，每名运动员必须完成选自《单人动作难度表》中一个平衡类、一个柔软类和一个灵巧类的单人动作，每少一个专门要求扣 1.0 分。

● 静止单人动作（例如：阿拉贝斯克舞姿或手倒立）必须在无同伴帮助的情况下完成，这些动作必须保持 2 秒。

- 单人动作必须同时完成或者连续地依次完成。

● 单人动作可以单独完成，也可以以一串动作完成，但动作不可重叠。例如：先后软翻劈叉，后劈叉静止被视为一个动作，而不是两个独立的动作。

● 在动力套中，每一名运动员必须完成选自《单人动作难度表》中的 3 个翻腾动作，有 1 个必须是空翻，每少一个专门要求扣 1.0 分。

15.2.5 自选难度动作的难度价值限制表

项目	平衡动作	动力动作
女子双人	最小价值 1-最大价值 9	最小价值 1-最大价值 14
男子双人	最小价值 1-最大价值 9	最小价值 1-最大价值 14
混合双人	最小价值 1-最大价值 9	最小价值 1-最大价值 14
女子集体	最小价值 4-最大价值 16	最小价值 1-最大价值 14
男子集体	最小价值 4-最大价值 16	最小价值 1-最大价值 10
注：有关女双和女三平衡动作和动力性动作的附加难度规则不适用于 11-16 岁年龄组		

15.2.6 双人和集体项目可以使用简单的进入动作、动态动作、连接、接住和下法。这些动作必须选自：

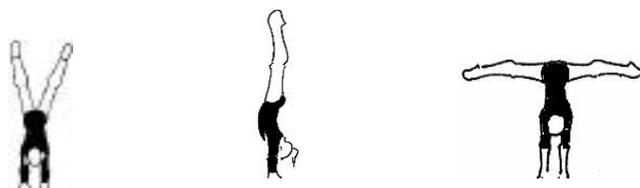
- 《规定动作难度表》、《自选动作难度表》或国际体联难度表中的动作；
- 动作价值不得超过 5；
- 空翻横轴翻转不得超过 3/4 周，或纵轴翻转不得超过 360°；

15.2.7 出现以下情况扣 1.0 分：

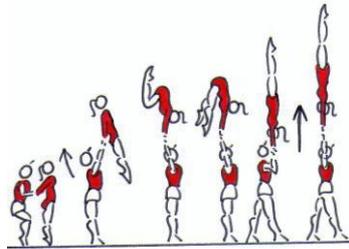
- 双人/集体专项动作，或单人动作的难度值超过最大价值；
- 简单动作（如 15.2.6 条的动作）横轴或纵轴翻转超过最大度数或最大价值 5；
- 做了禁止做的动作；

以上要求每一次违反都要扣分，即使完成了比赛卡没有标明的动作也要扣分。

15.2.8 为了发展的原因，在双人项目和集体项目的平衡动作和动力性动作中，手倒立动作可以分腿也可以采用允许的任何姿势完成，或可以并腿至踝关节，在比赛卡中不需要注明腿的姿势。



15.2.9 从低臂到高臂的动作，例如，规定动作表中的动作，首先从低臂然后到高臂手倒立动作有一个动态动作，但是低臂位置要包括在动态动作之中。

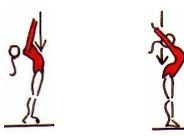


15.2.10 限制的动作

集体项目禁止做的平衡动作

- 女三或男四的三人立柱 
- 当只有两个支撑点的时候站在下面人的臀部、胸部和下面人“桥”上，当有三个支撑点的时候可以做这种类型额动作。 

- 站在下面人肩上，下面人做手不撑地的劈叉。 

- 下面人过度弯曲脊椎，塌腰或用臀部做支撑。 

双人和集体项目禁止做的动力性动作

- 12/4 周或以上的空翻。

第十六条 双人/集体和单人动作中的时间错误

16.1 如果比赛卡上标明了 3 秒钟的静止造型，但完成时只有 1 秒，则扣 0.6 分，2 秒则扣 0.3 分，该动作有难度价值并满足专门要求。如果出现技术错误，则完成裁判员扣技术错误分。

16.2 如果双人/集体试图做静止造型，但是没有完成，或保持少于 1 秒钟，则没有难度价值，难度裁判员扣最大的时间错误 0.9 分。该动作不能满足专门要求，完成裁判员扣除相应的技术错误分，动作不完整扣 0.5 分，或跌倒扣 1.0 分。

16.3 在组建双人或集体平衡动作时，同伴已经站好位，在攀爬或组建过程出现失足或掉落，不扣除时间错误分，要进行适当的技术扣分，重做动作可获得难度价值。

16.4 单人动作时间错误

16.4.1 如果静止的单人动作只保持了 1 秒钟，计专门要求，但扣 0.3 的时间错误分，完成裁判员还要扣除相应的技术错误分。

16.4.2 如果静止的单人动作没有完成或保持少于 1 秒钟，则该动作没有满足专门要求，由难度裁判扣 0.6 的时间错误分。完成裁判员扣相应的技术错误分，未完成动作扣 0.5 分，扣跌到分 1.0 分

第十七条 动力性套路中的错误

17.1 如果一个动力性动作开始后没有完成，完成裁判员扣除相应的技术错误分，还应追加扣除未完成的 0.5 分，或扣除动作跌倒的 1.0 分；该动作没有难度值，不计算专门要求。



17.2 如果动力性动作完成了所有阶段，接住动作没有控制好，视为严重错误，完成裁判员扣除 0.5 分；如果一个运动员在接住或者落地的时候跌倒，扣 1.0 分，但是这两种情况都计算难度值，计算专门要求。

第十八条 单人动作的错误

18.1 每个运动员单人动作的完成情况分别评分。

18.2 如果一个单人动作开始了但是没有完成，完成裁判员按未完成动作扣 0.5 分（如果跌倒，扣 1.0 分），动作没完成时，不计算专门要求。如果单人动作是静态造型，还要扣时间错误分。

第六章 艺术性

第十九条 艺术性

总则

19.1 艺术性由成套的舞蹈动作的编排、成套动作设计、内容的多样性、队员间的协作、动作和音乐组成。

19.2 艺术性表演反映在双人或集体项目的独特风格、表现力、音乐，以及具有超越体育的艺术感染力上，以此来感染观众和裁判员。

19.3 一套动作要向裁判员和观众展现其内容的丰富性。成套动作套路必须表现出相互区别的特性，通过同伴之间合理的配合和利用增强舞蹈效果的体操服装来提高其独创性

19.4 运动员在成套动作开始之前和成套动作结束后离开场地之前要有示意动作。

19.5 对艺术性的评价是从运动员进场开始到离开比赛场地。入场是艺术性内容之一，但必须简单，并没有音乐的伴奏。开始的造型不能是难度动作的组架过程。

19.6 结束的造型必须和音乐一致。这个结束造型不能是难度动作的落地或下法。

19.7 不能在地面做帮助完成的标记。

19.9 运动员必须在没有语言帮助和身体帮助的情况下比赛。

19.10 整个竞赛时间内都必须自始至终保持良好的体育道德精神。

第二十条 表演/舞蹈

20.1 舞蹈的定义是表现身体的运动、既有体操又有艺术、从空间和时间，以及其他伙伴协同表演动作。

20.2 通过移动舞步、跳跃、转体连接动作，充分利用可能的空间，运用路线变化，层次变化，方向变化、身体形态变化、速度和节奏变化来展现艺术性。

20.3 难度动作和舞蹈动作应该分布全场。

20.4 双人/集体项目都必须在不同的层次做动作。

20.5 各种动作的变化必须丰富多样。

20.6 舞蹈编排必须具有创意，要表现双人或集体项目的独具特

20.7 动作必须大幅度的，最大限度的运用空间，在音乐的伴奏下进行精妙的表演。

第二十一条 音乐和情感表达

21.1 好的音乐的选择有助于成套动作编排、节奏和主题的表现。

21.2 成套必须是经过精心设计的，节奏和情绪要随着音乐伴奏在逻辑和审美上协调。

21.3 成套舞蹈动作与专项难度动作的衔接必须流畅，停顿应该合理，不能影响动作的流畅性。

21.4 双人或集体项目必须要有借助音乐表达项目情感的能力要贯穿整个表演。同时，成员彼此间在情感表达上要保持一致。

第二十二条 同伴关系

22.1 同伴个体之间的体型必须和谐。

22.2 同伴应该有感染观众和裁判员的表现力。

第二十三条 音乐伴奏

23.1 所有成套动作要有音乐伴奏。声音使用乐器和没有意思的词是允许的。带有歌词的音乐可以在一套动作中使用并要遵守体育道德规范。不合适的歌词是禁止的（攻击、暴力）。



- 23.2 复制的音乐必须是最高质量的。
- 23.3 成套的时间要持续到最后一个动作。
- 23.4 如果出现技术错误导致音乐停止，如果没有裁判长示意停止外，运动员应当继续完成比赛。在这种情况下，对没有音乐的套路不扣分，并停止套路计时。
- 23.5 如果音乐不正确或存在技术错误，但运动员还没有开始或他们停止了比赛，项目裁判长允许他们重新开始，并不扣分。如果问题得不到及时解决，经项目裁判长允许，技术主管可以将其比赛安排到这该轮比赛的最后进行。
- 23.6 由于教练员的失误，比赛时出现音乐质量或不正确的音乐问题而导致比赛停止，由裁判长决定是否可以重新开始，但在最后得分中扣 0.3 分。
- 23.7 无论是否有音乐的伴奏，成套动作一旦完成，则不能重做。

第二十四条 身高悬殊（4-6 级）

- 24.1 这个方面的艺术价值由项目裁判长负责。
- 24.2 队员之间的身高悬殊应当具有美学逻辑。
- 24.3 身高测量是在比赛之前，由人体测量专家依据附录 1 中的程序进行，教练员或领队要参加。如果出现争议，至少要有 1 个高级裁判组成员参加测量现场。如果怀疑出现了造假，必须有 3 名高级裁判组成员参加，其中组长必须出席。
- 24.4 扣分由项目裁判长从最后得分中扣除。

第二十五条 比赛服装

- 25.1 比赛服装、装饰和辅助物品由项目裁判长负责审查。它们必须具有体操项目的特征，设计和运用有助于提高套路的艺术性。它们不能分散运动员的注意力，在比赛时不需要调整。
- 25.2 队员必须穿同样的或互补性的衣服
- 25.3 女运动员可以穿紧身连衣裤或标准的体操服/可以穿短裙子。肉色紧身连袜裤是允许的。可以穿带袖或不带袖子的体操服，但是舞蹈风格的窄肩带体操服是不予许的。
- 25.4 裙子必须是覆盖式的，下摆不能超过骨盆区域，即不能超过紧身连衣裤、紧身衣或弹力全身紧身衣的骨盆处。
- ◆ 裙子的款式（裁剪或装饰）自主选择，但是必须能够一直回落在运动员的臀部处。
 - ◆ 外观像芭蕾舞短裙、草裙、晚装及婚纱的裙子是禁止的。
 - ◆ 裙子必须与紧身连衣裤缝合为一个整体（它是不能去除的）
- 25.5 男运动员可以穿紧身体操服和体操短裤或体操长裤。
- 25.6 比赛的的服装在设计上应该尊重性别。
- 25.7 如果从裤子的股骨上端到踝关节之间插入淡颜色的装饰或式样则可以穿非常深色的套装和裤子。插入的部分必须简单而不过度。两条裤腿的长度和插入的布料的类型必须一致，只有装饰可以有一点不同。
- 25.8 为了安全，运动员不允许穿宽松的服装，穿戴凸起的衣饰小配件。男女运动员的所有服装必须紧身。裁判员可以对其身体线条进行评价。
- 25.9 所有服装包括内衣都必须端庄。紧身连衣裤腿部的开口不能高于股骨头。领口开口不低于胸骨的一半，或低于背部的肩胛骨线。躯干部分的花边和透明材料必须有内衬。
- 25.10 禁止穿有挑逗性的服装，游泳装、职业特色服装和带有相片的服装。
- 25.11 运动员比赛可以穿或不穿鞋子，鞋子的颜色清晰或是白色的，鞋子必须清洁并完好。男运动员必须穿鞋类（体操鞋、袜子）。
- 25.12 服装上必须有清楚可见的队标。可以将标志编织在服装上，或是服装设计的一部分。
- 25.13 如违反规定，由项目裁判长扣分。

第二十六条 比赛装饰与附注物品

- 26.1 禁止佩戴珠宝，如耳环、装饰钉、项链、戒指、手镯、脚链、鼻饰、脐饰。
- 26.2 亮片、宝石、装饰带和花边必须与比赛服成统一的部分，或安全地附在上面，如果出现安全事故，责任由教练员和运动员承担。
- 26.3 如果佩戴了发夹、头箍、领饰和丝带，必须保证其安全。不允许极具特色的头发装饰（如冠状头饰、羽毛装饰和用花装饰）。
- 26.4 不允许有脸绘。化妆必须适度，不要表现出戏剧性的特色（动物或人类）。



- 26.5 不允许使用如皮带或头箍等帮助完成动作的装备。带子和绷带必须是中性色彩。如果使用不是中性色彩的附作物，参赛队要向高级裁判组申请特批，可以例外，譬如，护膝。
- 26.6 如违反规定，由项目裁判长扣分。

第七章 完成和技术价值

第二十七条 完成和技术价值

总则

- 27.1 完成分是关于成套动作技术完成的质量分，不涉及技术的运用。
- 27.2 每套动作的评价标准为接近完美的程度。
- 27.3 由完成裁判员评价每个动作的幅度和技术的正确性。其中包括：伸展的程度、身体的紧张程度、动作的丰富程度，譬如，动作的完成最大限度地利用了空间。分别对双人、集体和单人动作给予评价。
- 27.4 以教练员和裁判员认可的优秀标准来评判运动员身体的形态和线条，包括动作角度的准确性。
- 27.5 动作技术质量的评判包括：动作连接前后的流畅性，平衡动作的稳定性，干净利落的落地，跟头、抛跳动作、抛、接动作的正确性，以及动力性动作的最大腾空高度。
- 27.6 **评价标准**
- ◆ 完成动作技术的效果
 - ◆ 姿态与线条的正确性
 - ◆ 双人/集体和单人动作的幅度(平衡动作要充分伸展和动力性动作要最大的飞行高度)
 - ◆ 平衡动作的稳定性
 - ◆ 从容有效地接、甩和抛起。
 - ◆ 落地控制

第八章 动作难度

第二十八条 动作难度

- 28.1 1-6级难度级别的比赛，重点是完善技术和艺术表现，而不是难度。
- 28.2 只有完成比赛卡上的动作才计算难度分。动作必须选自难度表中的动作。
- 28.3 在所有的套路中，出现以下情况，由难度裁判员从最后得分中扣分：每违反一次专门要求，完成了禁止动作，单人或双人/集体动作中静态造型动作没有保持规定的时间，没有按照比赛卡上动作的顺序来完成动作。

第二十九条 比赛卡

- 29.1 比赛卡是一张用电脑制作，带有插图的难度动作说明书，标明双人、集体和单人将进行比赛的动作的难度情况。比赛卡上必须标明每个动作的难度值、页码，和在难度表中动作的代码、静力动作平衡时间。
- 29.2 教练员要提供正确的难度表，这是教练员的责任。
- 29.3 队伍必须在报到时，上交一份双人或集体项目参赛套路的比赛卡。
- 29.4 必须用正式的比赛卡或者用规定的方法绘图。在难度表中举了一个例子。凡是不正式的、难以辨认的版式都要被退回，要求重新正确填写。迟交的由项目裁判长扣分。
- 29.5 双人/集体动作必须先出现，按照表演的顺序填写。单人动作分开出现，按照表演的顺序填写。如果动作没有按标明的顺序完成，难度裁判员从最后得分中扣0.3分
- 29.6 使用的难度动作必须包含在比赛卡中，如果用更多的难度动作呈现，难度裁判员将对不正确的比赛卡扣0.3分。
- 29.7 至少要在离比赛开始前12小时，难度裁判员通知教练员，在指定的时间和地点，核查上交的比赛卡上存在的问题。教练有责任解决问题。难度裁判员允许重新上交一个调整过的比赛卡，但是必须要在离比赛开始前90分钟。
- 29.8 如果在比赛中发现难度表有问题，必须执行正确的难度价值。为此，要对难度员在评审期间未能正确评定比赛卡给与制裁。
- 29.9 在一些特殊的情况下(例如受伤)，难度裁判员有权力决定，允许比赛卡有小的更改，但必须在离比赛开始前30分钟进行。更改比赛卡时，要说明变化的动作、动作的难度价值、动作号码和在动作难度



表中的码。难度裁判员核实难度价值并通知裁判长和高级裁判组。超过规定时间之后的动作更改不计算难度值。

29.10 如果在决赛中要更改一些动作或将比一套不同的套路，则新的比赛表或者修订后比赛表的变动部分必须在资格赛结尾的1个小时之内于指定时间和地点进行提交。必须要说明更改的难度价值。难度裁判员核对新的比赛卡，确保裁判长和高级裁判组在决赛开始前收到新比赛卡的副本。

29.11 规则 29.5 和 29.6 的扣分在每个成套中只扣一次。

第三十条 新动作

30.1 新动作是指那些没有出现在现有的难度表上公布的，而且不是禁止动作。

30.2 如果表格中已有的动作只做了小的改动**不算**新动作，该动作按照原有的编号，难度价值与已经存在动作难度价值相同。

30.3 申请新动作评估，用难度表中的标准表格，通过电子邮件发 30160442@qq.com，由中国蹦床与技巧协会技巧技术委员会组织专家进行评估，新动作必须伴有详细的图画及建议的难度价值，并附动作电子视频。

30.4 申请新动作评估，必须在比赛之前三个月由各队领队递交所有的文件。

30.5 不受理不符合上述标准的评估申请。

30.6 新动作评估的结果将在最近的比赛中开始生效。

第九章 成套动作的评价

第三十一条 评价

总则

31.1 平衡套、动力性套和联合套各有不同的特点，每套动作包括艺术分、难度值和技术完成分的评判。

31.2 艺术裁判员评定成套动作的艺术分，决定 **A 分**。

31.3 难度裁判员决定评判一套动作的难度总价值，获得 **D 分**

31.4 完成裁判员评判成套动作的技术分，决定 **E 分**。

31.5 项目裁判长从 A、E 和 D 总和分值中减去扣分 (P) 决定 **总分**。

第三十二条 分数与得分

32.1 完成分、艺术分、难度分、扣分和最后得分，以及排名要公开出示。

32.2 所有的比赛，完成分和艺术分从 0—10.0 分评分，精确到 0.001 分。

32.3 艺术分

四个艺术裁判员的得分，去掉最高分和最低分，中间两个分的平均就是艺术 (A) 分

32.4 难度分

32.4.1 1 级：难度分为 0.1 分。

32.4.2 2 级：难度分为 0.2 分。

32.4.3 3 级：难度分为 0.3 分。

32.4.5 4 级：将选自《规定动作难度表》的动作难度值相加，即为难度分，最高为 1.0 分。

32.4.6 5 级：当平衡套难度总值=80、动力套难度总值=70、联合套难度总值=100 时，成套难度分=1.2 分，每少一个难度值减 0.01 分。每套动作可以超过上述难度总值，但不能 >20，否则扣 10. 分

32.4.7 6 级：当平衡套难度总值=120、动力套难度总值=110、联合套难度总值=140 时，成套难度分=1.4 分，每少一个难度值减 0.01 分。每套动作可以超过上述难度总值，但不能 >20，否则扣 10. 分

32.4.8 7 级：难度分没有限制，将整套动作的难度总值 ÷ 100 即为该套动作的难度分。

32.5 完成分

四个完成裁判员的得分，去掉最高分和最低分，中间两个分的平均分乘以 2 就是完成 (E) 分。精确到 0.001，最后一位数字四舍五入。

32.6 总分

总分是指项目裁判长和或难度裁判扣分前的分数。计算公式为：A 分+D 分+E 分=总分

32.7 最后得分

项目裁判长从总分中扣除相应的扣分为最后得分。计算公式为：总分—扣分=最后得分

**第三十三条 分数的申诉**

33.1 为了体现公正，如果难度分与完成的动作存在疑问，或难度价值计算有错，或最后得分计算有误，可以向高级裁判组提出重新评价的申诉。

33.2 在申诉后，如果难度分更改，则可能重新考虑难度裁判员的扣分。

33.3 只能对自己协会的运动员提出申诉。

33.4 不能对完成或艺术、时间错误或其他扣分提出申诉

33.5 任何难度分申诉的调查应该在动作比赛结束，下一套动作示分前进行。由领队持申诉卡向高级裁判组或指定的人员提交申诉卡。

◆ 必须提交申诉卡，不能口头申诉

◆ 出示申诉卡则意味着开始处理申诉问题。

◆ 出示申诉卡之后必须要有书面的申诉书。

◆ 在放置申诉卡之后的4分钟之内，必须递交书面的调查要求，否则申诉将无效。申述需要一定的费用。

33.6 高级裁判组将立即在核查了他们自己的难度分之后，通知被申诉的项目裁判长。项目裁判长将立刻要求难度裁判员重新审核难度分。

33.7 如果不能在下一个比赛套路开始之前解决问题，则将此评分作为“临时分”，在本轮比赛结束后，颁奖仪式前将再行考虑。

33.8 如果申诉成功，退回申诉费。如果申诉失败，不退申诉费。

第十章 错误与扣分表**第三十四条 裁判长和难度裁判员的扣分**

34.1 裁判长扣分的范围如下表所示，从0.1 - 1.00分。

34.2 由项目裁判长的最后扣分

项目裁判长扣分	扣分
1. 成套动作时间超过限制的时间	每秒 0.1
2. 和最接近的同伴之间的身高的差异，按照附录1	0,5 or 1.0
3. 比赛场上缺乏体育道德	0.5
4. 迟交比赛卡	每套 0.3
5. 不正当的重新开始	0.3
6. 音乐违规（例如：不合适的歌词，音乐中含有歌词超过一个成套或者没有在正确的比赛表中标明的。）	0.5
7. 未在成套动作的开始与结束时向裁判员示意	0.3
8. 跨过边界	每次 0.1
9. 落地时双脚出线或摔倒出边线	每次 0.5
10. 成套动作在音乐之前开始，在音乐结束之前结或结束之后后结束	0.3
11. 未能遵守宣传规则（比赛服装上不能清晰显示队标）	0.2
12. 调整服装或装饰物掉落，短裙不能回到臀部处。	每次 0.1
13. 除这张表里有指示的之外，所有服装的违反处罚。，	每次 0.3
14. 穿不庄重的服装（例如，领口过低）	0.5
15. 穿禁止的服装（例如，职业特色服装）	0.5
16. 同伴语言指导	0.1
17. 边界指导（比赛场地）	0.3
18. 地板上出现标记，垫子或指导类的物品	0.5
19. 教练给予身体方面的帮助	1.0

34.3 难度裁判员最后得分的扣分

难度裁判员最后得分的扣分	扣分
1. 双人集体静态造型时间少于规定的时间	每少 1 秒扣 0.3 分



2. 静态造型时间少于 1 秒	0.9 时间错误 没有难度价值 不计算专门要求
3. 单人静止动作保持 1 秒	0.3 时间错误
4. 单人静止动作少于 1 秒	0.6 时间错误 不计算专门要求 没有难度价值
5. 动作没有开始和完成	不计算专门要求 没有难度价值
6. 每一次违反专门要求	每次 1.0
7. 做了禁止动作	每次 1.0
8. 没有按照顺序完成动作或者做比赛卡上更多的动作	0.3

第三十五条 艺术评判

35.1 下面的艺术评分的尺度标准提供了供艺术裁判员扣分的范围

- ◆ 同伴 最多 2.0
- ◆ 表现力 最多 2.0
- ◆ 表演 最多 2.0
- ◆ 创新性 最多 2.0
- ◆ 音乐 最多 2.0

艺术裁判员必须根据《评分规则》艺术部分规定的范围来进行评分。

35.2 评价标准的描述

1. 同伴

- 同伴的双人或集体的逻辑关系，具有可沟通交流的特点。

2. 表现力

- 让裁判或观众知道你的想法、情感、意韵和意境；
- 体操运动员传达一种独特的情感。

3. 表演：

- 通过动作的幅度、空间、路径及层次展现动作、过程或艺术表现

4. 创新性

- 展现想象力、独创性、创造性、激情、技巧
- 创造包括：构成、动作的进入/退出、动作

5. 音乐

在整个表演过程中运动员的音乐表达：

- 动作与动作形式要与音乐伴奏的节奏、旋律、意境相匹配；
- 与音乐的节拍同步
- 根据音乐，改变动作的幅度大小及速度快慢
- 根据音乐节奏韵律及意境的变化或者综合运用这些，使用相应的表达动作。

35.3 每个评价标准的范围

优秀	2.0	非常优秀的水平
非常好	1.8 - 1.9	高水平
好	1.6 - 1.7	好水平
一般	1.4 - 1.5	中等水平
差	1.2 - 1.3	低水平
很差	1.0 - 1.1	表现极差

35.4 艺术分值的参考范围

- 优秀 9.6-10



- 非常好 9.0-9.5
- 好 8.0-8.9
- 一般 7.0-7.9
- 差 6.0-6.9
- 很差 5.0-5.9

第三十六条 技术错误

36.1 每次出现完成错误时，按照下列标准扣分，扣分从最高分 10 分中扣除：

- 轻微错误 0.1
- 显著错误 0.2 - 0.3
- 严重错误 0.5
- 失败 1.0

36.2 对每个动作进行的扣分不能超过 1.0 分

36.3 **技术错误表：**下面的表格列出了技术扣分的总的原则，不可能详尽列出所有的技术错误，希望技术裁判员运用这些原则对没有列举出的技术错误进行扣分。

36.3.1 幅度

评价标准	扣分		
	轻微	显著	严重
1.完成动作时伸展不够，不充分，身体不紧。（脚、腿、膝盖、手臂、后背）	0.1	0.2-0.3	0.5
2.动力性动作缺乏腾空幅度，偏离正确方向	0.1	0.2-0.3	

36.3.2 身体形态、角度和线条

评价标准	扣分		
	轻微	显著	严重
1.手倒立没有垂直或偏离标准位置	0.1	0.2-0.3	0.5
2.在垂直时塌腰和或髋关节屈曲	0.1	0.2-0.3	0.5
3.手倒立时屈臂和膝、踝、腕关节出现错误	0.1	0.2-0.3	0.5
4.做静态动作时腿高于或低于标准位置（如做背水平时腿低于水平面）	0.1	0.2-0.3	0.5
5.腿的开度不到 180°	0.1	0.2-0.3	

36.3.3 犹豫，跨步和滑落

评价标准	扣分		
	轻微	显著	严重
1.在攀爬或过渡时，上面人犹豫或重新调整	0.1	0.2-0.3	
2.在做动态平衡动作时，犹豫而导致动作停顿影响动作的连贯性	0.1	0.2-0.3	
3.动作缺乏力量导致动作重新开始		0.3	
4.做支撑、接住动作和落地时，单脚或双脚跨 1-2 小步为小错，3 小步或 1 大步为显著，4 步以上为严重错误	0.1	0.2-0.3	0.5
5.在攀爬、平衡或过渡时手或脚滑脱		0.3	

36.3.4 不稳定

评价标准	扣分		
	轻微	显著	严重



1. 在动作组架攀爬, 支撑、静态造型、过渡、动态平衡过程中下面人或上面人的不稳定或颤动	0.1	0.2-0.3	0.5
2. 下面人做接住动作时, 为了维持平衡接住上面人的脚跟移至脚尖或迈步	0.1	0.2-0.3	3步以上 0.5
3. 在接住之后或抛起之前, 或为保持平衡稳定调整姿势	0.1	0.2-0.3	
4. 为了保持一同伴的平衡或落地平衡, 轻触同伴或地面	0.1		
5. 为了保持一同伴的平衡或落地平衡, 明显支撑		0.2-0.3	
6. 做动力性接住动作时, 同伴落在轿子上一手或一脚穿过轿子, 或滑出支撑部位		0.3	0.5
7. 滑出或单膝跪地, 或一手撑地, 或一腿、头或一肩顶住同伴			0.5
8. 为防止上面人跌到, 下面人用身体或双肩明显瞬间挤压支撑上面人		0.2-0.3	
9. 为了防止掉下或保持严重失衡的稳定, 下面人用躯干或肩挤压上面人			0.5
10. 为了防止掉下, 同伴附加支撑(例如, 接住动作失败或影响下法的准确性)			0.5

36.3.5 旋转

评价标准	扣分		
	轻微	显著	严重
1. 转体超过或不足		0.2-0.3	0.5
2. 需要队员协助完成的空翻旋转度数不够		0.2-0.3	
3. 完全需要队员帮助完成的空翻的旋转度数过低或过高, 和或防止跌倒。			0.5

36.3.6 动作没有完成与跌落

评分标准	扣分		
	轻微	显著	严重
1. 动作没有完成, 但是没有跌落			0.5
2. 运动员非正常地或没有控制地从平衡支撑点上或支持用力动作落到地面, 但是没有跌倒。			0.5
3. 一只脚或手从同伴的支撑部位滑落, 为了维持平衡而用手支撑			0.5
4. 双脚或双手从支撑者的肩上或其它部位掉落下来, 导致支撑者必须预防跌倒			0.5
5. 为了维持平衡或接住动作时, 双脚或双手从轿子或双肩, 或同伴的其他支撑部位滑落=失败			1.0
6. 从罗汉上或双人动作或轿子上没有控制, 非正常掉到地上=失败			1.0
7. 没有控制性的落地或跌倒, 或头触地、坐地、向前、向后或向侧倒地、双手和双膝一起、双手和双脚一起或双膝触地。			1.0
8. 落地之后向前或向后滚动, 首先没有显示用双脚站稳了的姿势			1.0



附录 1 运动员的测量程序

比赛前，运动员在一名人体测量专家，一名教练和高级裁判组指定代表在场的情况下测量身高，精确到米，记录所有的测量数据。

1. 教练和高级裁判组指定技术代表签署确认每一个测量的数据
2. 至少一个高级裁判组成员参与重新测量或有争议的测量。对于任何涉嫌企图避免正确测量的事件，必须要有三个高级裁判组成员参加。
3. 同组的运动员要在同一时间去测量身高且必须带上身份证和参赛证。检查和比赛注册是否一致。
4. 团长和教练员有责任确保运动员参加测量
5. 测量可能安排在训练之前或之后
6. 运动员在预定的时间没有参加测量将被取消参赛，对于特殊情况，类似于生病，高级裁判组主席可以给他安排另外的时间测量。
7. 当被要求测量时，教练员或运动员是没有权利选择的。在比赛期间如果数据有问题或者对技术人员提供的测量数据有疑问，高级裁判组可以测量任何一组运动员。
8. 如果被要求必须复测，要在预赛前得出结论。否则，原始的测量在整个比赛中成立且不能被质疑。
 - 原始数据和其他的两次测量会被认为是最好的，不允许多余 3 次测量，如果一个运动员阻碍测量，高级裁判组将会停止测量给予警告和取消其比赛资格。
9. 所有的运动员作为下面人或中间人（2 或 3）或上面人测量时：
 - 光脚穿 T 恤或者比赛服
 - 运动员必须伸展在地面平躺成一条直线，双脚自然并拢伸直膝盖。肩膀放松。
 - 用测量设备测量从脚后跟到头顶的水平长度。
10. 运动员不配合技术人员的指示，无论任何理由都将受到高级裁判组代表的一次警告，再出现任何的不合作将取消比赛资格。
11. 所有年龄和测量数据又要记录，测量的技术人员签名，上交给高级裁判组。高级裁判组确定哪些运动员扣悬殊分。
12. 同伴间可以有 30 厘米的差距（包括 30.9）
 - 31 厘米~34.9 厘米之间的差异，有以下扣分

4 级	0.1
5 级	0.3
6 级	0.5
 - 35 厘米和更多的差异，有以下扣分

4 级	0.3
5 级	0.5
6 级	1.0
13. 集体项目，最高运动员和次高运动员之间的差距依照上文的规则，以此类推。
14. 一个运动员试图阻碍测量过程，这组双人/集体项目将要取消比赛资格。教练员将退出比赛。
15. **正确的测量姿势**
 - 脚后跟靠墙
 - 膝盖伸直
 - 头在正中间的位置
 - 肩膀放松



附录 2 《世界年龄组比赛规则》12-18 岁组成套编排

12.1 全部的成套，平衡套、动力套和联合套编排使用现行国际体联的技术规程、比赛规则和难度表，除了本文中下面的第 12.5-12.11 条。

12.2 成套的难度必须和规则、难度表一致，难度是受到严格控制的：

平衡套：80

动力套：70

联合套：100

12.3 双人和集体项目的难度值最多只能超出 20，如果多余 20 个难度值则扣 1.0 分

12.4 如果超出了 20 个难度值，可以不标明在难度表上，但是做了，就要扣 1.0 分。特别简和下法，难度值不超过 5 的除外。

12.5 在平衡套中，每一个运动员必须完成 3 个单人动作（平衡、柔韧、灵巧），如果没有满足这个要求则扣一分

12.6 在动力套中，每名运动员必须完成 3 个翻腾动作，如果不满足专门要求，扣 1.0 分。在这三个动作中必须要有一个空翻，如果不满足，扣一分。

12.7 在联合套中，每名运动员必须完成 3 个翻腾动作，如果不满足专门要求，扣 1.0 分。在这三个动作中必须要有一个选自灵巧类或翻腾类的空翻，如果不满足，扣一分。

12.8 如果有一名或多名运动员没有完成空翻，没有满足专门要求扣 1.0 分。这样的处罚在每套中只能使用一次，既使有多名运动员未满足专门要求。

男子集体项目平衡套的说明：

12.9 在 12-18 年龄组的，上面人可以在成套中做没有难度值的姿态 2 次，是没有过渡值的 仅仅是两个单独的架子。

12.10 在一套动作中，两个下面人站在地上的架子只能做两次

12.11 12-18 年龄组：两个下面人站在地面的架子可以用于满足专门要求，然而可以计算一次两个下面人为底的架子的过渡值和一个单独组架的两个下面人的架子值。

12.12 集体项目禁止做的平衡动作

1. 女三或男四立柱

2. 当只有两个支撑点的时候站在下面人的臀部、胸部和下面人“桥”上，当有三个支撑点的时候可以这种类型额动作。

3. 站在下面人肩上，下面人做手不撑地的劈叉。

4. 下面人过度弯曲脊椎，塌腰或用臀部做支撑。

12.13 双人和集体项目禁止做的动力性动作

12/4 周或以上的空翻。



附录3 《世界年龄组比赛规则》13-19 岁组成套编排

15.1 全部的成套，平衡套、动力套和联合套编排使用现行国际体联的技术规程、比赛规则和难度表，除了本文中下面的第 15.5-15.11 条。

15.2 成套的难度必须和规则、难度表一致，难度是受到严格控制的：

平衡套：120

动力套：110

联合套：140

15.3 双人和集体项目的难度值最多只能超出 20，如果多余 20 个难度值则扣 1.0 分

15.4 如果超出了 20 个难度值，可以不标明在难度表上，但是做了，就要扣 1.0 分。特别简和下法，难度值不超过 5 的除外。

15.5 在平衡套中，每一个运动员必须完成 3 个单人动作（平衡、柔韧、灵巧），如果没有满足这个要求则扣一分

15.6 在动力套中，每名运动员必须完成 3 个翻腾动作，如果不满足专门要求，扣 1.0 分。在这三个动作中必须要有一个空翻，如果不满足，扣一分。

15.7 如果有一名或多名运动员没有完成空翻，没有满足专门要求扣 1.0 分。这样的处罚在每套中只能使用一次，即使有多名运动员未满足专门要求。

15.8 在联合套中，每名运动员必须完成 3 个单人动作，如果不满足专门要求，扣 1.0 分。在这三个动作中必须要有一个选自灵巧类或翻腾类的空翻，如果不满足，扣一分。

男子集体项目平衡套的说明：

15.9 在 13-19 年龄组的，上面人可以在成套中做没有难度值的姿态 2 次，是没有过渡值的 仅仅是两个单独的罗汉架。

15.10 在一套动作中，两个下面人站在地上的罗汉架只能做两次

15.11 13-19 年龄组：两个下面人站在地面的罗汉架可以用于满足专门要求，然而可以计算一次两个下面人为底的架子的过渡值和一个单独组架的两个下面人的架子值。

15.12 集体项目禁止做的平衡动作

1. 女三或男四立柱

2. 当只有两个支撑点的时候站在下面人的臀部、胸部和下面人“桥”上，当有三个支撑点的时候可以做这种类型额动作。

3. 站在下面人肩上，下面人做手不撑地的劈叉。

4. 下面人过度弯曲脊椎，塌腰或用臀部做支撑。

15.13 双人和集体项目禁止做的动力性动作

12/4 周或以上的空翻。



附录 4 大集体项目评分规则

原则:

1. 彰显技巧运动的项目特征,提升表演效果;
2. 在遵循《国际技巧评分规则》要素的基础上,充分发挥教练员和运动员的创造性与表演潜质;
3. 提高运动员的艺术素养,革新技巧项目的训练理念;
4. 推动技巧运动的普及,积极引导普通大中小学开展技巧项目。

第一章 总则

第一条 目的

1.1 目的:展示技巧项目独有的表演艺术魅力;提升技巧运动的价值与社会适应性;推动技巧运动的普及与发展。

1.2 定义:技巧集体项目是以特有的静力性造型与动力性抛接动作为核心,融合音乐、舞蹈、服装等艺术形式为一体,通过成套动作鲜明的主题、多元化创编和个性化表演等,展示技巧运动所赋予的时代精神,拓展技巧运动的健身性、广泛参与性和艺术性。

第二章 成套动作的结构与编排

第二条 动作结构

- 2.1 成套动作必须在音乐的伴奏下并在标准技巧板(12M×12M)上完成。
- 2.2 舞蹈动作必须贯穿成套动作始终,最后以一个静止姿势结束。
- 2.3 成套动作必须有6个以上的专项难度动作,其中不少于4个申报级别的专项难度动作。每少一个动作由裁判长在最后得分中扣0.5分。

第三条 比赛时间

3.1 成套动作的时间不超过6分钟,超过规定的时间2秒钟(即6分2秒)后,每多1秒由裁判长在最后得分中扣0.1分。

3.2 音乐开始被认为是成套动作的开始,一套动作的结束要以运动员的静止姿势为准,最后的静止动作必须要与音乐的结束相一致。

第四条 参赛人数

- 4.1 参赛运动员在6-24人之间。
- 4.2 参赛队伍的男女比例不限。

第三章 成套动作的评价

第五条 艺术性

5.3 艺术性主要是由舞蹈、音乐与表现、同伴关系等三大要素构成。

5.3.1 舞蹈:舞蹈是身体的动作,通过舞步、跳跃、转体等连接动作,运用路线变化,层次变化,方向变化、身体形态变化、速度和节奏变化来展现艺术性。在成套动作中,舞蹈动作应充分体现在场地空间的使用率、舞蹈动作的多样性与创造性,以及舞蹈动作表演的丰富性与同步性等方面。

5.3.2 音乐与表现:音乐的主题、内涵和意境等应适合于参赛者的年龄、表演和能力,并流畅地贯穿在整个套路的同伴之间的表演之中;并利用运动员情感的释放、脸部表情和音乐“情节”的发展呈现音乐的内涵,展示同伴之间的和谐等。

5.3.3 同伴关系:充分体现出同伴之间和谐、整齐、举止等协作关系,以及项目的“集体”特征等。

第六条 完成质量

- 6.1 评价每个动作的熟练性,准确性和稳定性。



- 6.2 平衡动作的雕塑感，造型动作线条的优美感。
6.3 抛接动作的最大腾空高度，体现轻、高、飘的美感。

第七条 难度运用

- 7.1 充分体现集体项目特点的静力性多人造型或动力性抛接动作。
7.2 难度动作的参与人数多，范围广。
7.3 动作选择的惊险性、丰富性和独创性。

第八条 整体印象

8.1 成套表演须用巧妙地连接表现出鲜明的主题，通过丰富多彩的艺术形式感染观众和裁判员，并引起强烈共鸣。

8.2 成套动作应展现文化的多元性、创编的精巧性、表演的准确性、元素的民族性、动作音乐服饰和谐一致性。

第四章 成套动作评分

第九条 成套动作的评分

9.1 成套动作采用 10 分制给分。

评价标准		差		一般		好		很好		完美	得分
艺术性 (4.0)	舞蹈编排 (1.0)	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0	
	音乐与表(2.0)	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0	
	同伴关系(1.0)	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0	
完成(3.0)		1.4	1.6	1.8	2.0	2.2	2.4	2.6	2.8	3.0	
难度运用(2.0)		1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0	
整体印象(1分)		0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0	

9.2 裁判组组成：1 名裁判长、10 名裁判员。

9.3 最后得分计算公式(除 1 个最高和 1 个最低分)
8 个中间分之和 - 裁判长扣分 = 最后得分

附录 5 服装

1. 比赛服、服饰和辅助物品有裁判长来考虑。必须是体操的性格和设计。服装必须是高雅的是成套艺术性的补充。

2. 裙子必须是覆盖的，但是不能比紧身衣，紧身连体裤，紧身裤袜的骨盆区域更低。

长度适中



前面



侧面



后面

太短



太长



太紧



太多



看以来像“撑开的芭蕾舞短裙”“草裙”和“晚装婚纱”是禁止的



“芭蕾舞裙”

“草裙”

3. 男运动员可以穿体操衣和体操短裤或体操长裤。

正确的男子服装



正确



4. 女子在紧身衣和裙子下面穿肉色的连裤袜是允许的

错误



正确



5. 由于安全原因，宽松的衣服、凸起的装饰和附件是不允许的



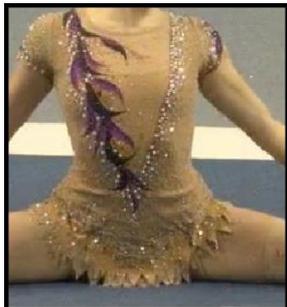
6. 禁止穿有挑逗性的服装，游泳装、职业特色服装和带有相片的服装。

泳衣风格

人物服装



7. 几乎处处是肉色的体操服是不允许的，在电视上看起来像是裸体



8. 美丽的紧身连衣裤





服装的建议

- ◆ 男运动员在重要区域不应该使用大量的肉色

太多



- ◆ 男运动员的服装要限制使用“钻石”的数量。
- ◆ 和女运动员一样，如果男运动员穿淡色服装，躯干部分必须用内衬。
- ◆ 裙子应该紧跟着体操服的边缘，紧密贴合臀部，不应该有很多额外的材料。

连衣裙和礼服的款式是不允许的



- ◆ 裙子应该订在两侧，以避免当运动员倒过来的时候，裙子看起来像“灯罩”
- ◆ 理想的是：体操服图案的设计应该延续在裙子的反面。

