

附件 2

中国少年儿童体操比赛规定动作及评分规则

(女 子)

国家体育总局体操运动管理中心

2015 年版

总则（5-12岁）

一、裁判组的构成

甲、乙组均设D、E两个裁判组进行评分，丙、丁组可参照甲、乙组执行。

二、D分的特别规定

各项目的D分均为5分。运动员在未完成完整动作或其难度不被D裁判承认的情况下，扣除相应动作的分值。

三、E分的特别规定

运动员的E分为该运动员完成动作的D分乘以2，计算公式： $E分 = D分 \times 2$ ，E分最多为10分，由D裁判负责计算，并在单项计分单上注明。

E裁判执行国家体育总局体操运动管理中心2015年修订的全国少年儿童体操比赛规定动作评分规则，同时执行国际体联最新版女子竞技体操评分规则。

四、其他

- 1、蹦床各组别成套动作D、E分的计算方法参照竞技体操四项执行。
- 2、舞蹈各组别成套动作的分值为10分制扣分。
- 3、运动员在成套动作前/后须向D-裁判组举手示意。（如未示意，将由D-组裁判向高裁报告后，从最后得分中扣除0.3分）

丁组跳马（5岁）

- 一、器械：**（1）高垫高度 50cm（垫子高度从地面量起），助跑距离 10m。
 （2）落地区域：宽 50cm，以中心线为准，左右 25cm 处各加一条直线。

二、动作

序号	动作说明	分值	错误	0.10	0.30	0.50
1	助跑上板起跳站高垫	5.0分	助跑速度慢	X	X	X
			助跑摆臂不协调	X	X	X
			上板前加速不够	X	X	X
			起跳打板无力	X	X	X
			助跑超过规定距离			X

三、备注

- （一）评分：动作只跳一跳为最后得分。
 （二）凡未写明扣分的动作错误均按照国际体联《最新国际女子体操评分规则》予以扣分。

丁组跳马（6岁）

- 一、器械：**（1）高垫高度 60cm（垫子高度从地面量起），助跑距离 10m。
 （2）落地区域：宽 50cm,以中心线为准,左右 25cm 处各加一条直线。

二、动作

序号	动作说明	分值	错误	0.10	0.30	0.50
1	助跑上板起跳站高垫	5.0分	助跑速度慢	X	X	X
			助跑摆臂不协调	X	X	X
			上板前加速不够	X	X	X
			起跳打板无力	X	X	X
			助跑超过规定距离			X

三、备注

- （一）评分：动作只跳一跳为最后得分。
 （二）凡未写明扣分的动作错误均按照国际体联《最新国际女子体操评分规则》予以扣分。

丙组跳马（7岁）

- 一、器械：**（1）高垫高度 80cm（垫子高度从地面量起），助跑距离 15m。
 （2）落地区域：宽 50cm,以中心线为准,左右 25cm 处各加一条直线。

二、动作

序号	动作说明	分值	错误	0.10	0.30	0.50
1	助跑上板起跳站高垫	5.0分	助跑速度慢	X	X	X
			助跑摆臂不协调	X	X	X
			上板前加速不够	X	X	X
			起跳打板无力	X	X	X
			助跑超过规定距离			X

三、备注

- （一）评分:动作只跳一跳为最后得分。
 （二）凡未写明扣分的动作错误均按照国际体联《最新国际女子体操评分规则》予以扣分。

丙组跳马（8岁）

- 一、器械：**（1）高垫高度 80cm（垫子高度从地面量起），助跑距离 15m。
 （2）落地区域：宽 50cm，以中心线为准，左右 25cm 处各加一条直线。

二、动作

序号	动作说明	分值	错误	0.10	0.30	0.50		
1	助跑上板起跳成倒立接前滚翻	5.0分	助跑速度慢	X	X	X		
			助跑摆臂不协调	X	X	X		
			上板前加速不够	X	X	X		
			起跳打板无力	X	X	X		
			倒立位置（垂线两边相同）					
			10° — 30°		X			
			30° — 45°			X		
			45° 以下（无难度）					
			翻滚不圆滑	X	X			
助跑超过规定距离			X					

三、备注

- （一）评分：动作只跳一跳为最后得分。
 （二）凡未写明扣分的动作错误均按照国际体联《最新国际女子体操评分规则》予以扣分。

乙组跳马（9岁）

- 一、器械：**（1）高垫高度 80cm（垫子高度从地面量起），助跑距离 20m。
 （2）落地区域：宽 50cm，以中心线为准，左右 25cm 处各加一条直线。

二、动作

序号	动作说明	分值	错误	0.10	0.30	0.50
1	助跑上板起跳团身前空翻站高垫	5.0分	助跑速度慢	X	X	X
			助跑摆臂不协调	X	X	X
			上板前加速不够	X	X	X
			起跳打板无力	X	X	X
			助跑超过规定距离			X

三、备注

- （一）评分：动作只跳一跳为最后得分。
 （二）凡未写明扣分的动作错误均按照国际体联《最新国际女子体操评分规则》予以扣分。

乙组跳马（10岁）

- 一、器械：**（1）高垫高度 80cm（垫子高度从地面量起），助跑距离 20m。
 （2）落地区域：宽 50cm，以中心线为准，左右 25cm 处各加一条直线。

二、动作

序号	动作说明	分值	错误	0.10	0.30	0.50
1	助跑上板起跳屈体前空翻站高垫	5.0分	助跑速度慢	X	X	X
			助跑摆臂不协调	X	X	X
			上板前加速不够	X	X	X
			起跳打板无力	X	X	X
			助跑超过规定距离			X

三、备注

- （一）评分：动作只跳一跳为最后得分。
 （二）凡未写明扣分的动作错误均按照国际体联《最新国际女子体操评分规则》予以扣分。

甲组跳马（11岁）

- 一、器械：**（1）跳马高度 120cm，垫子高度 130cm（马/垫子高度从地面量起），助跑长度 25m。
 （2）落地区域：宽 90cm，以中心线为准，左右 45cm 处各加一条直线。

二、动作

序号	动作说明	分值	错误	0.10	0.30	0.50
1	前手翻站高垫	5.0分	助跑速度慢	X	X	X
			助跑摆臂不协调	X	X	X
			上板前加速不够	X	X	X
			起跳打板无力	X	X	X
			推手时间过晚(身体超过垂直线)	X	X	
			落地向后多余步子(每步)	X	X	
			助跑超过规定距离			X

三、备注：

- （一）评分：动作只跳一跳为最后得分。
 （二）凡未写明扣分的动作错误均按照国际体联《最新国际女子体操评分规则》予以扣分。

甲组跳马（12岁）

一、器械：（1）跳马高度 120cm，垫子高度 130cm、最上面一层垫子为 10cm 软垫（马/垫子高度从地面量起），助跑长度 25m。

（2）落地区域：宽 90cm，以中心线为准，左右 45cm 处各加一条直线。

二、动作

序号	动作说明	分值	错误	0.10	0.30	0.50
1	蹉子后手翻或冢原推手腾空直体向后躺高垫（两臂放在胸前）	5.0分	助跑速度慢	X	X	X
			助跑摆臂不协调	X	X	X
			上板前加速不够	X	X	X
			起跳打板无力	X	X	X
			趋步后蹬无力、坐髌	X	X	
			蹉子摆蹬腿不正		X	X
			蹉子打板无力	X	X	X
			后手翻撑手速度过慢		X	X
			后手翻支撑过垂线	X	X	
			后手翻支撑时拖肩		X	X
			躺垫时收髌、屈腿（各扣）	X	X	X
					X	

三、备注

（一）评分：动作只跳一跳为最后得分。

（二）凡未写明扣分动作错误均按照国际体联《最新国际女子体操评分规则》予以扣分。

丙组高低杠（7岁）

一、器械要求：单根高杠，高度为140cm，从地面测量起。

二、动作

序号	动作说明	分值	错 误	0.10	0.30	0.50
1	双脚蹬地翻身上成支撑	1.0	1、支撑没顶肩（重心低）	X	X	
2	后摆（45° 以上）	1.5	2、后摆提臀、塌腰	X	X	X
			后摆低于 45°		X	
			后摆低于水平位置（无分值）			
3	腹回环成支撑	1.5	3、回环收腕	X	X	
			回环挺胸塌腰	X	X	
4	后摆（45° 以上）直体跳下	1.0	4、后摆提臀、塌腰	X	X	X
			收腕过早	X	X	

三、备注：凡未写明扣分的动作错误均按照国际体联《最新国际女子体操评分规则》予以扣分。

丙组高低杠（8岁）

一、器械要求：单根高杠，高度为140cm，从地面测量起。

二、动作

序号	动作说明	分值	错 误	0.10	0.30	0.50
1	长振屈伸上	0.6	1、屈伸上没压臂跟肩	X	X	
2	支撑后摆（45° 以上）	0.6	2、后摆提臀、塌腰	X	X	X
			后摆低于 45°		X	
			后摆低于水平位置（无分值）			
3	腹回环成支撑	1.0	3、回环收髋	X	X	
			回环挺胸塌腰	X	X	
4	并腿直体摆倒立	1.4	4、完成手倒立动作时偏离垂直线 10° — 30°		X	
			大于 30°（无分值）			
5	屈体立撑后倒弧形下	1.4				

三、备注：凡未写明扣分动作错误均按照国际体联《最新国际女子体操评分规则》予以扣分。

乙组高低杠（9岁）

一、器械要求：单根高杠，高度为200cm，从地面测量起。

二、动作

序号	动作说明	分值	错 误	0.10	0.30	0.50
1	助跑跳上抓高杠悬垂屈伸上	0.6				
2	并腿直体后摆成手倒立	0.8				
3	一个近杠回环成倒立（任选）	1.0	3、大于10°——30°	X		
			大于30°（无分值）			
4	向后大回环一次	0.8	4、下浪塌胸、塌腰、屈髋各扣	X	X	X
			下沉、鞭打不充分各扣	X	X	
5	泄浪摆动1次	0.2	5、泄浪时身体擦/碰杠		X	
6	并腿悬垂摆动2次	0.8 (每个0.4)	6、悬垂摆动下摆过程塌胸、塌腰、屈髋各扣	X	X	X
			悬垂摆动下沉、鞭打、幅度不充分各扣	X	X	
7	前摆团身后空翻下	0.8	7、悬垂摆动下摆过程塌胸、塌腰、屈髋各扣	X	X	X
			悬垂摆动下沉、鞭打、幅度不充分各扣	X	X	
			空翻高度在杠以下	X		

三、备注：凡未写明扣分的动作错误均按照国际体联《最新国际女子体操评分规则》予以扣分。

乙组高低杠（10岁）

一、器械要求：高杠高度为220cm、低杠高度为150cm，从地面测量起。

二、动作

序号	动作说明	分值	错 误	0.10	0.30	0.50
1	长振屈伸上并腿直体摆倒立	0.5				
2	近杠回环成倒立（任选）	1.0	2、 大于 10° ——30°	X		
			大于 30°（无分值）			
3	长振屈伸上后摆蹲杠——跳上换握高杠成悬垂	0.4				
4	屈伸上并腿直体摆倒立	0.5				
5	向后大回环两次	1.0 (每个 0.5)	5、下浪塌胸、塌腰、屈髋各扣	X	X	X
			下沉、鞭打不充分各扣	X	X	
6	泄浪摆动 1 次	0.2	6、泄浪时身体擦/碰杠		X	
			悬垂摆动下摆过程塌胸、塌腰、屈髋各扣	X	X	X
			悬垂摆动下沉、鞭打、幅度不充分各扣	X	X	
7	并腿悬垂摆动 2 次	0.8 (每个 0.4)	7、悬垂摆动下摆过程塌胸、塌腰、屈髋各扣	X	X	X
			悬垂摆动下沉、鞭打、幅度不充分各扣	X	X	
8	前摆团身后空翻下	0.6	8、悬垂摆动下摆过程塌胸、塌腰、屈髋各扣	X	X	X
			悬垂摆动下沉、鞭打不充分各扣	X	X	
			空翻高度在杠以下	X		

三、备注：凡未写明扣分的动作错误均按照国际体联《最新国际女子体操评分规则》予以扣分。

甲组高低杠（11岁）

一、器械要求：高杠高度为250cm、低杠高度为170cm，从地面测量起。

二、动作

序号	动作说明	分值	错 误	0.10	0.30	0.50
1	长振屈伸上并腿直体摆倒立	0.4				
2	近杠回环成倒立（任选）	0.6	2、大于 10°（无分值）			
3	长振屈伸上后摆（45° 以上）	0.2	3、后摆低于 45°		X	
			后摆低于水平位置（无分值）			
4	屈体立撑回环一周跳起换握高杠成悬垂	0.4				
5	屈伸上并腿直体摆倒立	0.4				
7	向后大回环转体 180°	0.7				
8	向前大回环转体 180°	0.7				
9	向后大回环两次	0.8 (每个 0.4)	9、下浪塌胸、塌腰、屈髋各扣	X	X	X
			下沉、鞭打不充分各扣	X	X	
10	B组(含B组)以上下法	0.8				

三、备注：凡未写明扣分动作错误均按照国际体联《最新国际女子体操评分规则》予以扣分。

甲组高低杠（12岁）

一、器械要求：高杠高度为250cm、低杠高度为170cm，从地面测量起。

二、动作

序号	动作说明	分值	错 误	0.10	0.30	0.50
1	两个不同的近杠回环成倒立（任选，低、高杠上各一个）	1.6 (每个 0.8)				
2	B组以上（含B组）低杠换握高杠的飞行动作	0.8				
3	D组以下（含D组）高杠换握低杠的飞行动作	1.0				
4	两个不同握法的大回环动作	0.8 (每个 0.4)				
5	B组以上（含B组）的下法	0.8				

三、备注：凡未写明扣分动作错误均按照国际体联《最新国际女子体操评分规则》予以扣分。

丁组平衡木（6岁）

一、器械：高度：90cm（从地面测量），木两侧放30cm的海绵垫。 时间：60" 以内

二、动作

序号	动作类型组要求	分值	错 误	0.10	0.30	0.50
1	木侧站立跳上经单腿侧摆跨越过木成纵木分腿骑坐,后摆成蹲	0.8分				
2	向前体操步4步	0.8分				
3	向后体操步4步	0.8分				
4	直体跳	0.8分	4、直体跳身体不直	X	X	
5	双腿立转180°	0.8分	5、双足起踵不充分	X		
6	向前直体跳下(横木)	1.0分				

三、备注

- (一) 以上动作的序号在编排中可以任意。根据所规定的难度动作自编成套。
- (二) 凡未写明扣分的动作错误均按照国际体联《最新国际女子体操评分规则》予以扣分。

丙组平衡木（7岁）

一、器械：高度：90cm（从地面测量）。 时间：60" 以内

二、动作

序号	动作类型组要求	分值	错 误	0.10	0.30	0.50
1	横木跳上成分腿支撑(停2")	0.6分	1、静止动作（平衡、倒立）时间不足2"		X	
			分腿支撑时腿低于肘关节	X		
2	行进间踢腿（前、侧、后左右腿各一次）	1.2分	2、后踢腿腿低于肩（每次）		X	
			支撑腿弯曲（每次）	X	X	
			踢腿时收髋（每次）	X		
3	直体跳接直体交换腿跳	0.6分	3、直体跳身体不直	X		
		0.6分	连接中断			X
4	双腿立转180°	0.6分	4、双足起踵不充分	X		
5	燕式平衡(停2")	0.6分	5、燕式平衡时支撑腿屈膝		X	
			燕式平衡肩低于水平	X		
			燕式平衡开度小于180°	X		
			燕式平衡开度小于160°		X	
			燕式平衡开度小于135°			X
6	木端向前并腿直体跳下	0.8分				

三、备注

- (一) 以上动作的序号在编排中可以任意。根据所规定的难度动作自编成套。
 (二) 凡未写明扣分的动作错误均按照国际体联《最新国际女子体操评分规则》予以扣分。

丙组平衡木（8岁）

一、器械：高度：90cm（从地面测量）。 时间：60" —90" 以内。

二、动作

序号	动作类型组要求	分值	错 误	0.10	0.30	0.50
1	横木跳上成分腿支撑(停2")	0.3分	1、静止动作(平衡、倒立)时间不足2"		X	
			分腿支撑时腿低于肘关节	X		
2	行进间踢腿(前、侧、后左右腿各一次)	0.6分	2、后踢腿腿低于肩(每次)		X	
			支撑腿弯曲(每次)	X	X	
			踢腿时收髋(每次)	X		
3	原地纵劈叉跳	0.6分	3、跳步后腿不正	X		
4	直体跳接直体交换腿跳	0.2分	4、直体跳身体不直	X		
		0.4分	连接中断			X
5	狼跳	0.6分				
6	单腿立转180°	0.3分	6、转体时起踵不充分	X		
7	前软翻	0.6分	7、前软翻开始和结束没有清楚的高举腿姿势	X		
8	侧手翻内转90°成弓箭步	0.6分	8、侧手翻手未依次撑木	X		
			侧手翻未经倒立内转90°过程	X	X	
9	扳腿平衡(脚高于头,停2",方向任选)	0.3分	9、扳腿平衡时支撑腿屈膝		X	
			扳腿平衡开度小于180°(无难度价值)			
10	身体波浪(前、侧任选)	0.2分	10、波浪不够柔顺	X		
			波浪动作不充分	X		
11	木端向后并腿直体跳下	0.3分				
			成套时间不足	X		

三、备注

- (一) 以上动作的序号在编排中可以任意。根据所规定的难度动作自编成套。
 (二) 凡未写明扣分的动作错误均按照国际体联《最新国际女子体操评分规则》予以扣分。

乙组平衡木（9岁）

一、器械：高度为110cm，从地面测量起，时间为90"以内。

二、动作

序号	动作类型组要求	分值	错 误	0.10	0.30	0.50
1	横木分腿慢起手倒立，经并腿成前后分腿手倒立(停2")	0.6分	1、静止动作时间不足2"		X	
			提倒立时抬头挺胸	X	X	
2	单腿转体360°（自由腿任选）	0.6分	2、转体时起踵不充分	X		
3	大跨跳	0.4分	3、跳步后腿不正	X		
4	二个不同的A组以上(含A组)的跳步动作组成的体操串，其中一个是分腿180度的跳步	0.6分	4、同上			
			连接中断			X
5	后软翻	0.6分	5、后软翻开始和结束没有清楚的高举腿姿势	X		
6	前软翻	0.5分	6、前软翻开始和结束没有清楚的高举腿姿势	X		
7	侧手翻内转90°成弓箭步	0.6分	7、侧手翻手未依次撑木	X		
			侧手翻未经倒立内转90°过程	X	X	
8	扳腿平衡(脚高于头，停2"，方向任选)	0.3分	8、扳腿平衡时支撑腿屈膝		X	
			扳腿平衡开度不足180°（无难度价值）			
9	木端原地团身后空翻下或者木端原地或助跑团身前空翻下	0.8分	9、展体不足或过晚	X	X	

三、备注

- (一) 以上动作的序号在编排中可以任意。根据所规定的难度动作自编成套。
 (二) 凡未写明扣分的动作错误均按照国际体联《最新国际女子体操评分规则》予以扣分。

乙组平衡木（10岁）

一、器械：高度为110cm，从地面测量起，时间为90"以内。

二、动作

序号	动作类型组要求	分值	错 误	0.10	0.30	0.50
1	横木分腿慢起手倒立，经并腿成前后分腿手倒立（停2"）	0.6分	1、静止动作时间不足2"		X	
			提倒立时抬头挺胸	X	X	
2	单腿转体360°（自由腿任选）	0.8分	2、转体时起踵不充分	X		
3	交换腿劈叉跳	0.6分	3、跳步后腿不正	X		
4	二个不同的A组以上(含A组)的跳步动作组成的体操串，其中一个是纵向分腿180°的跳步，另一个是反腿纵向分腿180°（或横向分腿）的跳步	0.8分	4、同上			
			连接中断			X
5	原地后手翻（单双脚均可）	0.8分	5、后手翻蹬地不充分		X	
			后手翻冲肩或拖肩各扣	X		
			后手翻过早屈髋落木	X	X	
6	后软翻	0.6分	6、后软翻开始和结束没有清楚的高举腿姿势	X		
7	双腿蹁子跳下	0.8分	7、蹁子转体过早未经倒立过程	X		

三、备注

- (一) 以上动作的序号在编排中可以任意。根据所规定的难度动作自编成套。
- (二) 凡未写明扣分的动作错误均按照国际体联《最新国际女子体操评分规则》予以扣分。

甲组平衡木（11岁）

一、器械：高度为125cm，从地面测量起，时间为90"以内。

二、动作

序号	动作类型组要求	分值	错 误	0.10	0.30	0.50
1	木端纵木分腿慢起手倒立，经并腿成前后分腿手倒立（停2"）	0.4分	1、静止动作时间不足2"		X	
			提倒立时抬头挺胸	X	X	
2	交换腿劈叉跳接单足转体360°（可上一步，自由腿任意姿势）接分腿180°的跳步（前后顺序可任选）	0.6分 0.4分 0.6分	2、转体时起踵不充分	X		
			跳步后腿不正	X		
			连接中断			X
3	一串至少含有2个有腾空的技巧动作串（可以相同）	1.0分	3、连接中断			X
4	一个混合串的连接（技巧动作与体操动作的连接）	1.0分	4、同3			X
5	第五动作组带手支撑的动作接空翻下法	1.0分				

三、备注

- (一) 以上动作的序号在编排中可以任意。根据所规定的难度动作自编成套。
 (二) 凡未写明扣分的动作错误均按照国际体联《最新国际女子体操评分规则》予以扣分。

甲组平衡木（12岁）

一、器械：高度为125cm，从地面测量起，时间为90"以内。

二、动作

序号	动作类型组要求	分值	错 误	0.10	0.30	0.50
1	A组以上（含A组）上法	0.4分				
2	一个单足转体 360° 以上的转体动作，自由腿任意姿势	0.6分	2、转体时起踵不充分	X		
3	一个C组或C组以上的体操跳步	0.4分	3、跳步后腿不正	X		
4	一串至少含有 2 个不同动作的体操串，其中一个是分腿 180° 的跳步	0.6分	4、连接中断			X
5	一串至少含有 2 个不同的有腾空的技巧动作串，其中一个是空翻	1.0分	5、同 4			X
6	一个混合串的连接（技巧动作与体操动作的连接）	1.0分	6、同 4			X
7	下法-由两个或更多 B 组以上（含 B 组）的技巧动作组成	1.0分				

三、备注

- (一) 以上动作的序号在编排中可以任意。根据所规定的难度动作自编成套。
 (二) 凡未写明扣分的动作错误均按照国际体联《最新国际女子体操评分规则》予以扣分。

丁组自由操（5岁）

一、成套时间：60" 以内

二、动作

序号	动作类型组要求	分值	错 误	0.10	0.30	0.50
1	团身前滚翻	1.2 分	1、翻滚不圆滑	X	X	
2	团身后滚翻	1.2 分	2、同上			
3	后滚成肩肘倒立（2"）	1.2 分	3、肩肘倒立时身体不直	X		
			肩肘倒立不足 2"		X	
4	挺身跳	0.6 分	4、挺身跳髁未打开	X	X	
5	纵劈叉（左、右腿各一次）	0.8分 （各0.4 分）	5、纵劈叉前后分腿未贴于地面	X	X	
			纵劈叉后腿不正	X		

三、备注

（一）同一参赛单位在同年龄组中出现相同的舞蹈编排或音乐，每重复一次扣 0.5 分，以此类推，由 D 组裁判从最后得分中扣除。

（二）以上动作的序号在编排中可以任意。根据所规定的难度动作自编成套，自选音乐。

（三）凡未写明扣分的动作错误均按照国际体联《最新国际女子体操评分规则》予以扣分。

丁组自由操（6岁）

一、成套时间：60" 以内

二、动作

序号	动作类型组要求	分值	错 误	0.10	0.30	0.50
1	屈体前滚翻直腿起	0.8分	1、翻滚不圆滑	X	X	
2	倒立接团身前滚翻	1.0分	2、同上			
3	团身后滚翻	0.8分	3、同上			
4	侧手翻	0.8分	4、侧手翻翻转时抬头、塌腰、塌胸	X	X	
			侧手翻速度过慢	X		
			侧手翻偏离方向	X		
5	直体跳转 180°	0.6分	5、跳转角度不足（无难度）			
6	燕式平衡(2")	0.6分	6、燕式平衡时肩低于水平	X		
			燕式平衡时支撑腿屈膝		X	
			平衡时间不足 2"		X	
			燕式平衡开度小于 180°	X		
			燕式平衡开度小于 160°		X	
			燕式平衡开度低于 135°			X
7	身体波浪	0.4分	7、波浪不够柔顺	X		
			波浪幅度不足	X		

三、备注

（一）同一参赛单位在同年龄组中出现相同的舞蹈编排或音乐，每重复一次扣 0.5 分，以此类推，由 D 组裁判从最后得分中扣除。

（二）以上动作的序号在编排中可以任意。根据所规定的难度动作自编成套，自选音乐。

（三）凡未写明扣分的动作错误均按照国际体联《最新国际女子体操评分规则》予以扣分。

丙组自由操（7岁）

一、成套时间：60" —90" 以内

二、动作

序号	动作类型组要求	分值	错 误	0.10	0.30	0.50
1	屈体前滚翻成直角坐接	0.5分	1、滚翻不圆滑	X	X	
2	后滚翻	0.5分	2、同上			
3	原地趋步连续三个侧手翻	1.5分 (各0.5分)	3、侧手翻翻转时抬头、塌腰、塌胸	X	X	
			侧手翻速度过慢	X		
			侧手翻偏离方向	X		
4	前软翻点地接后软翻（落下姿势任意）	0.5分	4、前点后软翻点地腿屈膝	X		
5	纵劈叉	0.3分	5、纵劈叉前后分腿未贴于地面	X		
			纵劈叉后腿不正	X		
6	横劈叉	0.3分	6、横劈叉开度小于180°	X		
			开度小于160°		X	
7	挺身跳	0.4分	7、挺身跳髌未打开	X		
8	西松跳	0.5分				
9	直体跳转360°	0.5分	9、跳转角度不足（无难度）			
			成套时间不足	X		

三、备注

- （一）同一参赛单位在同年龄组中出现相同的舞蹈编排或音乐，每重复一次扣0.5分，以此类推，由D组裁判从最后得分中扣除。
- （二）以上动作的序号在编排中可以任意。根据所规定的难度动作自编成套，自选音乐。
- （三）凡未写明扣分的动作错误均按照国际体联《最新国际女子体操评分规则》予以扣分。

丙组自由操（8岁）

一、成套时间： 60" —90" 以内

二、动作

序号	动作类型组要求	分值	错 误	0.10	0.30	0.50
1	三步助跑趋步双腿前手翻跳	0.8分	1、前手翻后半部无抬头挺胸、展体	X	X	
			前手翻速度过慢	X		
2	三步助跑趋步蹻子接直体跳	0.8分	2、蹻子下手转体过早	X		
			蹻子方向不正		X	
			蹻子推手不充分	X	X	
			蹻子落下收腕过早	X	X	
3	前软翻点地接后软翻（落下姿势任意）	0.4分	3、前点后软翻点地腿屈膝	X		
4	单足立转 360°（自由腿任意姿势）	0.6分	4、转体时起踵不充分	X		
5	并步跳接两个大跨跳。	1.0分 （每个0.5）	5、跳步后腿不正	X		
6	狼跳接	0.4分				
7	纵劈叉跳（或反之）	0.4分	7、同 5			
8	后滚翻成手倒立（直臂）	0.6分	8、倒立位置			
			10-30°	X		
			30-45°		X	
			45° 以下			X
			超出规定助跑步数，每多余一步	X		
			成套时间不足	X		

三、备注

- （一）同一参赛单位在同年龄组中出现相同的舞蹈编排或音乐，每重复一次扣 0.5 分，以此类推，由 D 组裁判从最后得分中扣除。
- （二）以上动作的序号在编排中可以任意。根据所规定的难度动作自编成套，自选音乐。
- （三）凡未写明扣分的动作错误均按照国际体联《最新国际女子体操评分规则》予以扣分。

乙组自由操（9岁）

一、成套时间：90" 以内

二、动作

序号	动作类型组要求	分值	错 误	0.10	0.30	0.50
1	三步助跑趋步蹁子接 后手翻接 直体跳接 体操跳步（难度表中任选）	0.5分	1、蹁子下手转体过早	X		
		0.5分	蹁子方向不正		X	
		0.2分	蹁子推手不充分	X	X	
		0.4分	蹁子落下收髋过早	X	X	
			后手翻蹬地不充分	X	X	
2	原地团身后空翻	0.8分				
3	三步助跑趋步侧手翻向侧并步转90°接 双腿前手翻跳	0.4分	3、侧手翻翻转时抬头、塌腰、塌胸	X	X	
			侧手翻速度过慢	X		
		0.6分	前手翻后半部无抬头挺胸、展体	X	X	
			前手翻速度过慢	X		
4	前软翻点地接后软翻	0.2分	4、前点后软翻点地腿屈膝	X		
5	单脚转体360°（自由腿任意姿势）	0.5分	5、转体时起踵不充分	X		
6	交换腿劈叉跳	0.5分	6、跳步后腿不正	X		
7	单足或双足起跳的结环跳（任选）（6、7跳步可在一个体操段落中完成，也可各自单独完成）	0.4分				
			超出规定助跑步数，每多余一步	X		

三、备注

- （一）同一参赛单位在同年龄组中出现相同的舞蹈编排或音乐，每重复一次扣0.5分，以此类推，由D组裁判从最后得分中扣除。
- （二）以上动作的序号在编排中可以任意。根据所规定的难度动作自编成套，自选音乐。
- （三）凡未写明扣分动作错误均按照国际体联《最新国际女子体操评分规则》予以扣分。

乙组自由操（10岁）

一、成套时间：90" 以内

二、动作

序号	动作类型组要求	分值	错 误	0.10	0.30	0.50
1	三步助跑趋步蹻子接 后手翻接 后空翻（团身、屈体、直体自选）	0.2分 0.2分 0.8分	1、蹻子下手转体过早	X		
			蹻子方向不正		X	
			蹻子推手不充分	X	X	
			蹻子落下收腕过早	X	X	
			后手翻蹬地不充分	X	X	
2	原地团身后空翻	0.6分				
3	三步助跑趋步双腿前手翻接 前空翻	0.6分 0.8分	3、前手翻后半部无抬头挺胸、展体	X	X	
			前手翻速度过慢	X		
4	挺身前空翻或侧空翻	0.4分				
5	一个B组的单足转体动作（自由腿任意姿势）	0.6分	5、转体时起踵不充分	X		
6	交换腿劈叉跳接	0.4分	6、跳步后腿不正	X		
7	一个单脚起跳的B组跳步动作的舞蹈段落	0.4分				
			超出规定助跑步数，每多余一步	X		

三、备注

- （一）同一参赛单位在同年龄组中出现相同的舞蹈编排或音乐，每重复一次扣0.5分，以此类推，由D组裁判从最后得分中扣除。
- （二）以上动作的序号在编排中可以任意。根据所规定的难度动作自编成套，自选音乐。
- （三）凡未写明扣分动作错误均按照国际体联《最新国际女子体操评分规则》予以扣分。

甲组自由操（11岁）

一、成套时间：90" 以内

二、动作

序号	动作类型组要求	分值	错 误	0.10	0.30	0.50
1	一段至少含有 2 个不同 B 组以上（含 B 组）的跳步动作（其中一个是分腿 180° 的纵向/横向或屈体分腿姿势）组成的舞蹈段落	0.6 分	1、跳步后腿不正	X		
2	一个 B 组以上（含 B 组）的单足转体动作	0.4 分	2、转体时起踵不充分	X		
3	一串含 2 个不同空翻的技巧串	1.0 分				
4	具有不同方向（向前/向侧和向后）的空翻动作	1.0 分				
5	至少有三串技巧串	1.0 分				
6	B 组（含 B 组）以上难度的空翻动作结束	1.0 分				

三、备注

（一）同一参赛单位在同年龄组中出现相同的舞蹈编排或音乐，每重复一次扣 0.5 分，以此类推，由 D 组裁判从最后得分中扣除。

（二）以上动作的序号在编排中可以任意。根据所规定的难度动作自编成套，自选音乐。

（三）凡未写明扣分动作错误均按照国际体联《最新国际女子体操评分规则》予以扣分。

甲组自由操（12岁）

一、成套时间：90" 以内

二、动作

序号	动作类型组要求	分值	错 误	0.10	0.30	0.50
1	一段至少含有 2 个不同跳步动作（其中一个是分腿 180° 的纵向/横向或屈体分腿姿势）组成的舞蹈段落，其中一个是 C 组以上（含 C 组）的跳步	0.6 分	1、跳步后腿不正	X		
2	一个 B 组接 A 组的单足转体动作连接	0.6 分	2、转体时起踵不充分	X		
3	一串含 2 个不同空翻的技巧串	1.0 分				
4	具有不同方向(向前/向侧和向后)的空翻动作	0.8 分				
5	至少有三串技巧串，其中一串必须含 C 组以上（含 C 组）的空翻	1.0 分				
6	B 组(含 B 组)以上难度的空翻动作结束	1.0 分				

三、备注

- （一）同一参赛单位在同年龄组中出现相同的舞蹈编排或音乐，每重复一次扣 0.5 分，以此类推，由 D 组裁判从最后得分中扣除。
- （二）以上动作的序号在编排中可以任意。根据所规定的难度动作自编成套，自选音乐。
- （三）凡未写明扣分动作错误均按照国际体联《最新国际女子体操评分规则》予以扣分。

丁组蹦床（5岁）

一、动作

序号	动作说明	分值	动作错误扣分	0.1	0.3	0.5 或更多
1	预跳 5 次	2.0 分	1、多余的次数（每次）		X	
			空中两臂未充分领直，两臂弯曲，没有贴耳朵	X	X	
2	团身跳 2 次	2.0 分	2、抱膝不紧	X		
3	坐弹起成站立（手可触网）	1.0 分	着网身体未保持直角大于 90°	X		
			着网身体未保持直角大于 135°		X	
			1、踩线（每次）（坐弹着网时手、腿压线不扣分）		X	
			2、出线（每次）（坐弹着网时手、腿出线扣踩线分）			X
			3、出网（每次）			1.0
			4、触擦网（手未获得支撑，坐弹动作除外）（每次）		X	

二、备注

- （一）成套动作须按照上述顺序完成，如果没有按照顺序完成扣 0.5 分，由 D 组裁判从最后得分中扣除。
- （二）凡未写明扣分的动作错误均按照国际体联《最新国际女子体操评分规则》予以扣分。

丁组蹦床（6岁）

一、动作

序号	动作说明	分值	动作错误扣分	0.1	0.3	0.5 或更多
1	预跳 5 次	1.2 分	1、多余的次数（每次）		X	
			空中两臂未充分领直，两臂弯曲，没有贴耳朵	X	X	
2	前后分腿跳（左右腿）各 2 次	2.0 分	2、跳步后腿不正	X		
3	预跳 2 次接直体跳转 180°	0.6 分	3、转体角度不足		X	
4	预跳 1 次接直体跳转 180°	0.6 分	4、转体角度不足		X	
5	背弹起成站立	0.6 分	5、着网身体未保持直角大于 90°	X		
			着网身体未保持直角大于 135°		X	
			其他扣分			
			1、踩线（每次）（背弹着网时肩膀压前、后线不扣分）		X	
			2、出线（每次）（背弹着网时肩膀出前、后线扣踩线分）			X
			3、出网（每次）			1.0
			4、触擦网（手未获得支撑）（每次）		X	

二、备注

（一）成套动作须按照上述顺序完成，如果没有按照顺序完成扣 0.5 分，由 D 组裁判从最后得分中扣除。

（二）凡未写明扣分的动作错误均按照国际体联《最新国际女子体操评分规则》予以扣分。

丙组蹦床（7岁）

一、动作

序号	动作说明	分值	动作错误扣分	0.1	0.3	0.5 或更多
1	预跳 3 次	0.6 分	1、多余的次数（每次）		X	
			空中两臂未充分领直，两臂弯曲，没有贴耳朵	X	X	
2	纵劈叉跳 2 次（左、右腿各 1 次）	0.9 分 0.9 分	2、跳步后腿不正	X		
3	屈体分腿跳 2 次	0.9 分 0.9 分				
4	背弹 2——3 次起成站立	0.8 分	4、着网身体未保持直角大于 90°	X		
			着网身体未保持直角大于 135°		X	
			其他扣分：			
			1、踩线（每次）（背弹着网时肩膀压前、后线不扣分）		X	
			2、出线（每次）（背弹着网时肩膀出前、后线扣踩线分）			X
			3、出网（每次）			1.0
			4、触擦网（手未获得支撑）（每次）		X	

二、备注

（一）成套动作须按照上述顺序完成，如果没有按照顺序完成扣 0.5 分，由 D 组裁判从最后得分中扣除。

（二）凡未写明扣分的动作错误均按照国际体联《最新国际女子体操评分规则》予以扣分。

丙组蹦床（8岁）

一、动作

序号	动作说明	分值	动作错误扣分	0.1	0.3	0.5 或更多
1	预跳 3 次	0.6 分	1、多余的次数（每次）		X	
			空中两臂未充分领直，两臂弯曲，没有贴耳朵	X	X	
2	交换腿劈叉跳 2 次	1.2 分 1.2 分				
3	预跳 1 次接腹弹成站立	1.0 分				
4	预跳 1 次接背弹前转 180° 起成站立	1.0 分	4、转体过早	X		
			转体偏离纵轴线	X		
			位移	X		
			其他扣分：			
			1、踩线（每次） （背、腹弹着网时肩膀或手腿压前、后线不扣分）		X	
			2、出线（每次） （背、腹弹着网时肩膀或手腿出前、后线扣踩线分）			X
			3、出网（每次）			1.0
			4、触擦网（手未获得支撑）（每次）		X	

二、备注

- （一）成套动作须按照上述顺序完成，如果没有按照顺序完成扣 0.5 分，由 D 组裁判从最后得分中扣除。
- （二）凡未写明扣分的动作错误均按照国际体联《最新国际女子体操评分规则》予以扣分。

乙组蹦床（9岁）

一、动作

序号	动作说明	分值	动作错误扣分	0.1	0.3	0.5
1	预跳 2—3 次					
2	团身后空翻	1.0 分	2、展体过晚（低于水平）	X		
			没有展体		X	
3	预跳 2-3 次					
4	团身前空翻转体 180°	1.2 分	4、同 2			
5	预跳 2-3 次					
6	背弹接腹弹起成站立	0.6 分 0.6 分	6、连接中断		X	
7	预跳 1 次接					
8	背弹转 360° 接背弹起成站立	1.0 分 0.6 分	8、转体过早	X		
			转体偏离纵轴线	X		
			位移	X		
			连接中断		X	
			其他扣分：			
			1、踩线（每次） （背、腹弹着网时肩膀或手腿压前、后线不扣分）		X	
			2、出线（每次） （背、腹弹着网时肩膀或手腿出前、后线扣踩线分）			X
			3、出网（每次）			1.0
			4、触擦网（未获得支撑）		X	

二、备注

- （一）成套动作须按照上述顺序完成，如果没有按照顺序完成扣 0.5 分，由 D 组裁判从最后得分中扣除。
- （二）凡未写明扣分的动作错误均按照国际体联《最新国际女子体操评分规则》予以扣分。

乙组蹦床（10岁）

一、动作

序号	动作说明	分值	动作错误扣分	0.1	0.3	0.5 或更多
1	预跳 2-3 次					
2	团身后空翻	1.0 分	2、展体过晚（低于水平）	X		
			没有展体		X	
3	预跳 2-3 次					
4	屈体前空翻转体 180°	1.5 分	4、同 2			
5	预跳 2-3 次					
6	直体后空翻	1.0 分				
7	预跳 2-3 次					
8	背弹前转 180° 接背弹前翻接腹弹起成站立	0.5 分 0.5 分 0.5 分	8、转体过早	X		
			转体偏离纵轴线	X		
			位移	X		
			连接中断		X	
			其他扣分：			
			1、踩线（每次） （背、腹弹着网时肩膀或手腿压前、后线不扣分）		X	
			2、出线（每次） （背、腹弹着网时肩膀或手腿出前后线扣踩线分）			X
			3、出网（每次）			1.0
			4、触擦网（未获得支撑）		X	

二、备注

- (一) 成套动作须按照上述顺序完成，如果没有按照顺序完成扣 0.5 分，由 D 组裁判从最后得分中扣除。
- (二) 凡未写明扣分的动作错误均按照国际体联《最新国际女子体操评分规则》予以扣分。

甲组蹦床（11岁）

一、动作

序号	动作说明	分值	动作错误扣分	0.1	0.3	0.5 或更多
1	预跳 2-3 次					
2	直体后空翻	1.0 分				
3	预跳 2-3 次					
4	屈体前空翻转体 180°	1.0 分	4、转体过早	X		
			展体过晚（低于水平）	X		
			没有展体		X	
5	预跳 2-3 次					
6	直体后空翻转体 360°	1.2 分				
7	原地跳 2-3 次					
8	背弹前转 180° 接背弹 转体 360° 成站立接背弹起成站立	0.6 分 0.6 分 0.6 分	8、转体过早	X		
			转体偏离纵轴线	X		
			位移	X		
			连接中断		X	
			其他扣分：			
			1、踩线（每次）（背弹着网时肩膀压前、后线不扣分）		X	
			2、出线（每次）（背弹着网时肩膀出前、后线扣踩线分）			X
			3、出网（每次）			1.0
			4、触擦网（未获得支撑）		X	

二、备注

（一）成套动作必须按照上述顺序完成，如果没有按照顺序完成扣 0.5 分，由 D 组裁判从最后得分中扣除。

（二）凡未写明扣分的动作错误均按照国际体联《最新国际女子体操评分规则》予以扣分。

甲组蹦床（12岁）

一、动作

序号	动作说明	分值	动作错误扣分	0.1	0.3	0.5 或更多
1	预跳 2-3 次					
2	直体后空翻	1.0 分				
3	预跳 2-3 次					
4	直体前空翻转体 540°	1.5 分	4、转体过早	X		
5	预跳 2-3 次					
6	直体后空翻转体 720°	1.2 分	6、同 4			
7	预跳 2-3 次					
8	背弹前转 540° 起成站立接背弹起成站立	0.8 分 0.5 分	8、同 4			
			位移	X		
			连接中断		X	
			其他扣分：			
			1、踩线(每次)(背弹着网时肩膀压前、后线不扣分)		X	
			2、出线(每次)(背弹着网时肩膀出前、后线扣踩线分)			X
			3、出网(每次)			1.0
			4、触擦网(未获得支撑)		X	

二、备注

- (一) 成套动作须按照上述顺序完成，如果没有按照顺序完成扣 0.5 分，由 D 组裁判从最后得分中扣除。
- (二) 凡未写明扣分的动作错误均按照国际体联《最新国际女子体操评分规则》予以扣分。

舞蹈（5—12岁）

级别	规定动作	要求
丁组 5岁	根据儿歌自编 60" 以上的节奏操（集体）	<p>艺术表现（感染力、自信心） 根据年龄特点幼儿在表演中应具有童趣性，体现出这一年龄幼儿的童真、可爱。动作要求在表演中看到肢体末梢的感知力（后背直立的状态，手臂和手指尖是否有延伸感，腿部和脚下是否有基本功训练的力量）。 要体现快乐舞蹈、快乐表演的欲望。要有与动作、音乐相适应的面部表情，表演全力投入。 要在规定时间内看到动作与音乐、节奏的有机结合，看到表现力与肢体末梢感知的结合。</p> <p>舞蹈编排 幼儿舞蹈编排要充分考虑幼儿年龄特点及幼儿肢体发展特点，编排上要看到童趣性，音乐与动作相结合，让音乐更好的衬托出舞蹈动作。 集体操要求看到队形的变化（三角、菱形、正方、高低错落，双人或多人配合等），让幼儿在表演中对空间方位有所认识，为今后的独自表演奠定基础。</p> <p>音乐 音乐的选择要适合幼儿的年龄特点。 音乐的选择与动作编排风格要相符。 音乐结构要清晰，开始与结束时动作与音乐相结合。</p>
丁组 6岁	根据儿歌自编 60" 以上的节奏操（集体）	
丙组 7岁	自选音乐，自编一套 60" —90" 的关节操（集体）	
丙组 8岁	自选音乐，自编一套 60" —90" 的韵律操（集体）	
乙组 9岁	自选音乐，自编一套 60" —90" 的华尔兹舞或伦巴舞或爵士舞或古典舞舞蹈（个人），非歌曲伴舞类舞蹈。	<p>艺术表现（感染力、自信心） 在表演中要展示出自身对所选取舞种的理解和该舞种的特点。 例：维族，音乐必须选取具有维吾尔族的鼓点音乐，动作身法等特点必须阐述清楚（维族的手型“花形手”，上身的立腰、拔背、挺胸、抬头体态，典型的点颤动律），舞姿等应具有维族特点。 要有与动作、音乐相适应的面部表情，表演全力投入。 要在规定时间内看到动作与音乐、节奏的有机结合，看到表现力与肢体末梢感知的结合。</p> <p>舞蹈编排 编创者和表演者应自己对所编创舞蹈有基本的认知，不可动作与音乐不相符，词不达意。 舞蹈段落要清楚，在时间要求内应具有（开始、高潮、结束）三个层次。 空间的利用，一段舞蹈中应有高低、前后、左右、斜线、横线的编排。</p> <p>音乐 音乐结构要清晰，有慢板与快板的变化，开始与结束时动作与音乐相结合。</p>
乙组 10岁	自选音乐，自编一套 60" —90" 的华尔兹舞或伦巴舞或现代舞或民族舞舞蹈（个人），非歌曲伴舞类舞蹈。	
甲组 11岁	自选音乐，自编一套 90" 的舞蹈（个人），非歌曲伴舞类舞蹈。	
甲组 12岁	自选音乐，自编一套 90" 的舞蹈（个人），非歌曲伴舞类舞蹈。	

备注

- （一） 不允许使用表演服装和道具。
- （二） 不允许使用技巧动作。
- （三） 应有上下场的自我展示，须用体操步或舞蹈动作上下场，否则将由 D 裁判从最后得分中扣除 0.3 分。

5--12岁舞蹈评分标准

评分内容	分值	错误	0.1	0.3	0.5	1.0
1、艺术性	4.0	1、感染力		X	X	X
		自信心		X	X	X
		个人风格		X	X	X
		舞蹈表现不能进入角色或无特色	X	X	X	
		没有表情			X	
		动作表现力与肢体末梢感知结合不足	X	X	X	
2、舞蹈编排	3.0	2、舞蹈段落不清楚，没有开始、高潮、结束三个层次		X	X	X
		音乐和舞蹈编排风格不相符		X	X	
		使用表演服装和道具			X	
		使用技巧动作			X	
		利用场地、空间不足		X	X	
		队形变化不足（5—8岁）	X	X		
		无触地动作（包括躯干、大腿和头）		X	X	
		童趣性不足（5—8岁）		X	X	
3、音乐	3.0	3、不能跟上音乐的拍子、节奏和速度	X	X	X	
		音乐无清晰的结构(如：无开始、结束或重音)		X	X	
		音乐节奏变化不足		X	X	
		背景音乐（“背景音乐”是指：一套动作只有开始和结束与音乐有关联）			X	
		舞蹈的开始、结束动作与音乐的节拍不一致			X	

备注：整套舞蹈动作的分值为10分起评。



国际体操联合会



2013 年女子竞技体操评分规则

二零一三年四月 译制

第 8 节--8.3 一般错误扣分表

错误		小	中.	大	非常大
		0.10	0.30	0.50	1.00 或更多
完成错误					
— 屈臂或屈膝	每次	X	X	X	
— 分腿或分膝	每次	X	X 肩宽或 大于肩宽		
— 转体动作中绞腿	每次	X			
— 动作的高度不足 (外观幅度)	每次	X	X		
不充分 — 团身或屈体的空翻中姿势不精确	每次	X 90° 胯角	X >90° 胯角		
不充分 — 带转体的团身或屈体空翻中姿势不精确	每次	X			
— 没有保持直体姿势 (屈体过早)	每次	X	X		
— 跳起、慢起或摆起至手倒立过程中迟疑	每次	X			
— 未做准备试做的动作 (空跑) (适用于技巧和午蹈)	每次		X		
— 偏离直线方向 (跳马、自由操、高低杠下法或平衡木下法)	每次	X			
动作和跳马动作中身体和/或腿的姿势 — 身体不直 (适用于技巧动作和跳步、转体等午蹈动作) — 未绷脚尖/松懈	每次 每次	X X			

错误		小	中.	大	非常大
		0.10	0.30	0.50	1.00 或更多
— 舞蹈/技巧动作中劈腿不充分 (不是飞行动作)	每次	X	X		
— 动作不精确(高低杠、平衡木和自由体操技巧动作)	每次	X			
— 下法完成得离器械太近 (高低杠和平衡木)		X	X		
落地错误(所有动作包括下法)		如果没有摔倒, 则落地扣分不能超过 0.80			
— 落地分腿	每次	X			
为保持平衡的动作					
— 多余的手臂摆动		X			
— 失去平衡	每次	X	X		
— 多余的步子, 小跳	每次	X			
— 非常大的步子 或跳步 (界定 - 大于肩宽)	每次		X		
— 身体姿势错误	每次	X	X		
— 深蹲	每次			X	
— 触/擦器械或垫子, 但未摔靠在器械上	每次		X		
— 单或双手撑垫子/器械	每次				1.00
— 坐或跪在垫子上	每次				1.00
— 摔靠在器械上	每次				1.00
— 动作脚未先落地					1.00
— *运动员在空翻后 (包括跳马、高低杠/平衡木比赛中的下法), 落地后立即接前空翻将被视为落地失败					1.00

*举例:

跳马 - 前手翻+团身前空翻, 落地+落地后的团身前空翻 (- 1.00 分)。

高低杠 - 下法-前摆团身前空翻, 落地+落地后的团身前空翻 (- 1.00 分)。

平衡木 - 下法-直体前空翻, 落地+落地后的团身前空翻 (- 1.00 分)。

8.3 一般错误扣分表

错误		小	中	大	非常大
		0.10	0.30	0.50	1.00 或更多
— 完成连接中摔倒	高,平,自				无连接价值、无连接串加分(平衡木)
— 动作脚未先落地或未按规定的姿势落地	每次				无难度、连接、编排 无长串 SB 加分(平衡木)
— 在界外起跳	自由体操				无难度、连接、编排
— 成套动作前/后未向 D - 组裁判示意	运动员/项目		X		从最后得分中扣除
— 帮助	高、平、自 每次				1.00 最后得分中扣除 无难度、连接、编排 无长串 SB 加分(平衡木)
— 教练未经允许停留在比赛台上	运动员/项目			X	从最后得分中扣除
器械使用不规范:					
— 跳马蹬子起跳动作未使用准备的安全垫圈(10.4.3)	运动员/项目				跳马动作“0”分
— 错误地使用附加落地垫	运动员/项目			X	从最后得分中扣除
— 踏板放在不允许的表面上	运动员/项目			X	
— 使用未经允许的附加垫	运动员/项目			X	
— 未使用附加落地垫或移动至不允许的平衡木木端	运动员/项目			X	
— 未经许可改变器械高度	运动员/项目			X	由高级裁判组从最后得分中扣除
— 增加,重新布置或取出踏板中的弹簧	运动员/项目			X	
— 错误使用镁粉和/或损坏器械				X	

错误		小	中	大	非常大
		0.10	0.30	0.50	1.00 或更多
运动员的行为					
— 比赛服不统一（同一团体队的运动员）	团体				1.00 分 在资格赛、团体决赛时， 在首先发现的项目中扣一次
— 不正确或不雅的垫物	运动员/项目		X		资格赛、全能决赛、团体决中在首先发现的项目中扣一次； 单项决赛中从该项得分中扣除
— 未佩带国徽和/或佩戴位置错误	运动员/项目		X		
— 未佩带号码	运动员/项目		X		
— 不正确的穿着 - 体操服，饰物，绑带颜色	运动员/项目		X		
— 成队比赛中出场顺序错误	运动员/项目			1.00 分，	资格赛和团体决赛从该队团体总分中出现出场顺序的错误项目中扣除
— 不正确的广告	团体 运动员/项目		X		从相关项目的最后得分中扣除
— 未经允许离开比赛馆或未回到比赛场地完成比赛			X		驱逐出比赛
— 未经允许没参加颁奖仪式					取消该团体和个人比赛成绩和分数（分数/名次取消）
— 无理由延迟或中断比赛					取消资格
— 非体育道德的行为	运动员/项目		X		从最后得分中扣除
— 未经批准留在赛台上	运动员/项目		X		
— 在比赛结束后回到赛台	运动员/项目		X		
— 在比赛中与裁判讲话	运动员/项目		X		
— 肆意超出准备活动时间(警告后)	团体/项目		X		从最后得分中扣除
• 个人赛	运动员/项目		X		
— 绿灯亮后 30 秒时限后未开始动作	运动员/项目		X		
— 超时(平, 自)	运动员/项目	X			

错误		小	中	大	非常大
		0.10	0.30	0.50	1.00 或更多
— 红灯亮时开始成套动作	运动员/项目				“0”
— 超过掉下器械时间(高低杠和平衡木)	运动员/项目				成套结束

示牌系统	
对国际体联正式和已登记注册的比赛	
不直接影响运动员/团体的成绩/比赛的行为	
— 违反体育道德的行为 (比赛和训练的所有阶段有效)	第1次 - 示教练黄牌 (警告) 第2次- 红牌 并将教练驱出比赛场地和训练场
— 其他明目张胆, 无纪律性和侵害的行为 (比赛和训练的所有阶段有效)	立即红牌并将教练驱出比赛场地和训练场
直接影响运动员/团体的成绩/比赛的行为	
— 违反体育道德的行为(比赛的所有阶段有效)。 例如: 无故拖延或中断比赛, 比赛中除了只能向D1裁判-提出经允许的询问外, 与当执裁判员说话, 直接与比赛做成套动作的运动员说话, 给信号, 喊叫(欢呼)及类似行为等等。	第1次 - 0.50 (从运动员/团体的该项目中) 并对教练示黄牌 (警告) 第1次 - 1.00 (从运动员/团体的该项目中) 并对教练示黄牌 (警告) - 当教练很霸道地与当执裁判员说话 第2次 - 1.00 (从运动员/团体的该项目中), 示红牌并将教练驱出比赛场地
— 其他明目张胆, 无纪律性和侵害的行为 (比赛的所有阶段有效) 如: 比赛中未按规定的人员进入内场和/或准备器械, 等等	1.00 (从运动员/团体的该项目中), 立即红牌并将教练驱出比赛场地

注: 如果一个队里两个教练中的一个从内场被罚出场外, 允许另外的教练在整场比赛中进内场替换**一次**。(例如在第一种比赛)

第1次违规=黄牌, 第2次违规=红牌 教练员将逐出剩余的比赛。

* 如果比赛中只有这一名教练员参赛(被罚出场外), 那么这名教练这次仍可参赛, 但将没有资格参加下次世锦赛, 奥运会。

第 9 节— 技术规定

若想承认难度价值，必须达到技术规格要求。

所有对动作角度和身体姿势要求的规定几乎都有标准线表示。

9.1 所有项目

身体姿势

团身

< 90° 髋和膝角在空翻及舞蹈动作中

屈体

< 90° 髋角在空翻及舞蹈动作中

直体

身体的所有部分呈一直线

9.1.1 动作的认可

a) 直体

直体姿势必须至少保持至倒置位置：

单直体空翻

高低杠直体两周空翻(下法)

跳马(空翻)

若未展现直体姿势,将判为屈体:

不带转体的动作

跳马动作。


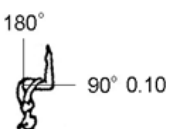
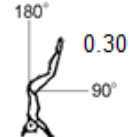

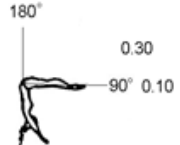

直体两周(自由体操)

直体姿势必须保持至落地。


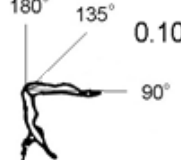
如果运动员以抱大腿来帮助完成第二周空翻的翻转,

将判为屈体后空翻两周。



团身姿势	
膝角 	D-组 膝角为 > 135° - 判为屈体
 	E 组 90° 膝/膝角 -0.10 >90 膝/膝角 -0.30
	D- 组 髋关节打开 (180°) - 判为直体 E- 组 屈腿 0.10/0.30/0.5
屈体姿势	
	E-组 90° 髋角 -0.10 >90° 髋角 -0.30
直体姿势	
	D- 组 胸部轻微含胸或者身体成轻微弓形是认可的 E- 组 身体不直 - 0.10

带转体的团身、屈体空翻姿势

	0.10		0.10
D 组		>135° 胯角 - 判为直体空翻	
E- 组		胯角或膝角	
90°		不扣分	
>90		- 0.10	

9.1.2 单个空翻转体动作的落地

a) 转体动作必须准确完成，否则将被承认为规则中的另外动作。

- 高低杠和平衡木下法
- 平衡木和自由体操成套中
- 所有跳马动作的落地

注：以前脚落地的位置决定难度价值的认可

b) 对于转体不足：

- 转体 1080° 变为转体 900°
- 转体 900° 变为转体 720°
- 转体 720° 变为转体 540°
- 转体 540° 变为转体 360°

*自由体操：空翻转体动作直接连接另一个空翻动作时，当第一个空翻转体完成不完整(但运动员有能力进入下一个动作)，则第一个动作将不予降组。

9.1.3 落地摔倒

- 脚先落地 - 承认其难度价值
- 脚未先落地 - 不承认其难度价值

9.2 平衡木和自由体操

舞蹈转体动作的承认

- 转体动作必须准确完成

-- 肩和胯的位置有决定性，否则将认定为规则中的另一个动作

9.2.1 单腿转体的增量单位：

- 180° 平衡木
- 360° 自由体操

a) 支撑腿转体不足：

例如：

转体 1080° 变为转体 720° (自由体操)

转体 720° 变为转体 540° (平衡木)

b) 转体要考虑的因素：

- 必须用脚尖转体。
- 整个转体中必须保持一个很好的规定的姿态。
- 无论支撑腿直立或弯曲(舞蹈编排)其难度价值不变。
- 一旦支撑腿落踵就决定了转体的角度(转体结束)。
- 对要求自由腿举至特定位置的转体动作，必须在整个转体中保持这一姿势。
- 如果自由腿的位置没有达到规定要求，只认定规则中的另一个动作。

9.2.2 带转体的单脚跳，双脚跳和小跳的增值单位：

- 180° 平衡木和自由体操(劈腿跳、屈体分腿跳和接环跳)
- 360° 自由体操

带转体的双脚跳、单脚跳和小跳允许多种技术：

屈体、团身或屈体分腿姿势可以在转体开始、中间或结尾做。



规定：

单脚跳 - 单脚起跳至另一脚或双脚落

小跳 - 单脚起跳至同一脚或双脚落

双脚跳 - 双脚起跳至单或双脚落

9.2.3 在侧分腿或屈体分腿跳和剪式跳中腿的姿势

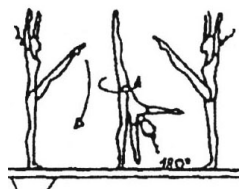
侧分腿或屈体分腿跳	
	腿与地面平行
西松跳	
	必须呈现斜劈腿



腿的姿势不正确扣 0.10

劈腿要求:

单脚跳、双脚跳、小跳, 转体和非腾空的技巧动作分腿缺少角度:

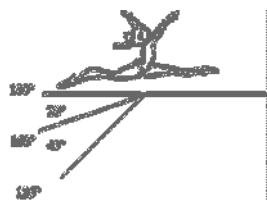


转体技巧

> 0° - 20° 扣 0.10

> 20° - 45° 扣 0.30

> 45° (舞蹈) 承认为规则中的另一个动作或无难度价值



9.3 被选舞蹈动作的要求

平衡 (4.102) 动作, 要求劈腿 180°, 如果不足 - 无难度价值



交换腿劈叉跳





要求:

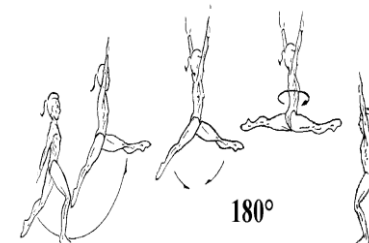
前摆腿至少摆至 45°, 分腿 180°

D- 裁判组

▪ 前摆腿低于 45° 或弯腿

- 判为劈叉跳

交换腿劈叉跳转体 ( or )





要求:

必须展示纵劈叉姿势



D- 裁判组

▪ 分腿姿势 - 判为“约翰逊跳”

( or )

▪ 前摆腿低于 45° 或弯腿

- 劈叉跳转体

( or )

劈叉接环跳/交换腿劈叉接环跳（带或不带转体）

要求：-- 必须挺身后屈并抬头后仰分腿 180°
-- 前腿水平，后腿弯曲 90° 至头高



- D - 裁判组
- 后面脚低于肩高和/或前腿低于水平 - 降一级难度
 - 后腿姿势不正确（弯曲大于 135°） - 降一级难度
 - 身体未后屈或头未后仰 - 判为劈叉跳或交换腿劈叉跳
- E - 裁判组
- 后屈体不足 - 0.10
 - 后面脚至肩高或低于肩 - 0.10
 - 后腿屈腿不足 (>90°) - 0.10

羊接环跳



30



- 要求：
- 挺身后屈，头后仰双脚至头高/闭合呈环形
 - 呈环形 - 双脚触头成完整的环状
- D - 裁判组
- 略微开环 - 降一级难度
- 完成差：
- 胯伸展不充分而开环 - 无难度价值
 - 曲腿不充分而开环 - 无难度价值
 - 身体未后屈或头未后仰 - 无难度价值
- E - 裁判组
- 开环 - 0.10
 - 胯部伸展不充分 - 0.10

带或不带转体的团身跳



- D - 裁判组
- > 135° 胯角/膝角 - 无难度或另一难度动作
- E - 裁判组
- 膝至水平 - 0.10
 - 膝低于水平 - 0.30

带或不带转体的狼跳



- D - 裁判组
- > 135° 胯角/膝角 - 无难度或另一难度动作
- E - 裁判组
- 前伸腿至水平 - 0.10
 - 前伸腿低于水平 - 0.30

带或不带转体的猫跳



- 以最低的膝盖位置评分
- D - 裁判组
- > 135° 胯角 - 无难度或另一难度动作
 - 没有交换 - 团身跳
- E - 裁判组
- 单/双腿至水平 - 0.10
 - 单/双腿低于水平 - 0.30

杨波跳



要求:

-- 身体后屈头后仰, 分腿超过劈叉开度并前腿至少达水平位置

D - 裁判组

- 分腿未超过劈叉但双腿在水平位置 - 降一级难度
- 分腿超过劈叉但前腿低于水平 - 降一级难度
- 分腿未超过劈叉且前腿低于水平 - 结环跳
- 身体未后屈或头未后仰 - 原地劈叉跳

E - 裁判组

- 挺身姿势不充分 - 0.10
- 劈腿充分, 但前腿低于水平 - 0.10

带或不带转体的屈体分腿跳



要求: -- 两腿必须高于水平

D - 裁判组

- > 135° 膝角 - 无难度或另一难动作

E - 裁判组

- 双腿至水平 - 0.10
- 双腿低于水平 - 0.30

西松跳



要求: -- 斜向分腿跳并且单腿落地

D - 裁判组

- 前腿水平和/或双脚落地— 劈叉跳
- 前腿水平, 单脚落地— 劈叉跳

E - 裁判组

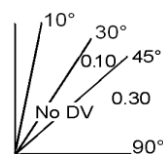
- 不正确的腿部姿势 - 0.10

在动作幅度不足的评分中, 还必须加上对身体姿势错误(破坏造型)的评分。

9.4 高低杠

手倒立姿势要求身体的所有部位均到达垂直线。

9.4.1 支撑后摆至手倒立



D- 裁判组

如果完成在:

- 垂线 10° 内 - 承认难度价值
- > 10° - 无难度价值
- E- 裁判组
- > 10° - 30° - 不扣分
- > 30° - 45° - 0.10
- > 45° - 0.30

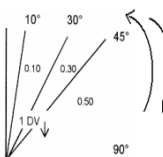


9.4.2 摆动 - 转体动作

未至手倒立

未经垂直线

转体后向相反方向继续做动作

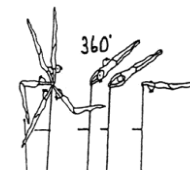


D- 裁判组

- > 10° - 按至手倒立动作降一级难度

E- 裁判组

- > 10° - 30° - 0.10
- > 30° - 45° - 0.30
- > 45° - 0.50



摆动转体(180°)动作:

身体的所有部位都必须达到水平才可得到难度价值, 否则无难度(无价值摆动)。

9.4.3 不带转体的回环动作和由高杠至低杠手倒立动作

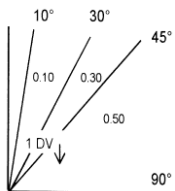
D- 裁判组

如果手倒立完成在

- 10° 以内 - 承认难度价值
- > 10° - 降一级难度

E- 裁判组

- > 10° - 30° - 0.10
- > 30° - 45° - 0.30
- > 45° - 0.50



对 ϕ (5.501) “Adler” 动作

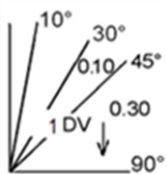
D- 裁判组

如果完成:

- 在垂直线 30° 以内 - 承认难度价值
- > 30° - 降一级难度

E-裁判组

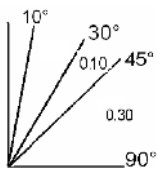
- > 10° - 30° - 不扣分
- > 30° - 45° - 0.10
- > 45° - 0.30



对 ϕ (3.404) 帕克空翻

E- 裁判组

- > 10° - 30° - 不扣分
- > 30° - 45° - 0.10
- > 45° - 0.30



9.4.4 手倒立动作和后摆转体至手倒立动作

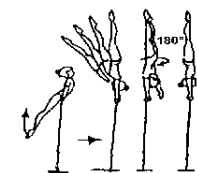
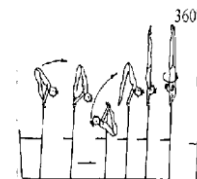
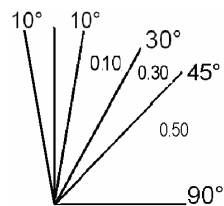
D-裁判组

如果手倒立完成在

- 10° 以内(两边)进行转体 - 承认难度价值

E-裁判组

- > 10° - 30° - 0.10
- > 30° - 45° - 0.30
- > 45° - 0.50



对于身体姿势的扣分还要加上动作幅度方面的扣分。

第 10 节--跳马

专项扣分 (E- 裁判组)

错误	0.10	0.30	0.50
第一腾空阶段			
— 在腾空阶段中纵轴转体不足:			
• 第1组或第5组转体 $\frac{1}{2}$ (180°)动作和第4组转体 $\frac{3}{4}$ (270°) 动作	$\leq 45^\circ$	$\leq 90^\circ$	
• 第1组或第2组转体1/1 (360°) 动作	$\leq 45^\circ$	$\leq 90^\circ$	$>90^\circ$
— 技术差			
• 胯角	X	X	
• 背弓	X	X	
• 屈膝	X	X	X
• 分腿或分膝	X	X	
撑推阶段			
— 技术差			
• 手依次/交替向前撑马 第1、 2 和5组动作 (不适用于带纵轴转体的直体前空翻跳马动作)	X		
• 肩角	X	X	
• 未经垂直面	X		
• 规定的纵轴转体开始过早 (在马上)	X		
— 曲臂	X	X	X
第二腾空阶段			
— 过分兜腿	X	X	
— 高度	X	X	X
— 纵轴转体的精确性 (包括奎尔沃)	X		

错误	0.10	0.30	0.50
— 身体姿势			
• 未保持直体姿势	X	X	
• 展体不足和/或过晚（团身和屈体跳马动作）	X	X	
• 屈膝	X	X	X
— 分腿或分膝	X	X	
— 空翻的翻转不足			
• 未摔倒	X		
• 摔倒		X	
— 落地偏离直线方向（以最先的落地点为准）	X		
— 远度			
远度不足	X	X	
— 落地扣分	见第八条		

第 11 节--高低杠

编排扣分 (E-裁判组)

错误	0.10	0.30	0.50
— 从低杠跳起至高杠			X
— 高杠悬垂, 脚踏低杠, 双手换握低杠			X
— 多于 2 个相同动作直接连接下法	X		

专项扣分 (E-裁判组)

错误	0.10	0.30	0.50 或更多
E- 裁判组			
— 调整握姿	X		
— 脚擦器械		X	
— 脚擦垫子			0.50
— 脚碰器械			0.50
— 脚碰垫子 (掉下)			1.00
— 不符合高低杠特点的动作 (如双脚起跳或大腿弹起的动作等)			0.50 每次
— 动作节奏差	X		
— 飞行动作的腾空高度不足	X	X	
— 飞行动作的翻转不足	X		
— 兜腿时屈膝过多 (下法)	X	X	
— 屈伸上放浪展体不充分	X		
— 虚摆			0.50
— 动作完成的角度	X	X	X
— 无价值摆动			X

幅度			
— 悬垂前摆或后摆低于水平	X		
— 支撑后摆	X	X	
— 未做下法*			0.50

* 不符合高低杠特点的动作特征动作：

- 以双脚跳起或大腿弹起做动作

- 成并腿手倒立前出现前后分腿姿势

注：少儿比赛规定动作除外

第 12 节--平衡木

艺术性 和舞蹈编排扣分 (E- 裁判组)

错误	0.10	0.30	0.50
艺术表现			
— 成套动作缺乏艺术表现			
• 自信心	X		
• 个人特点	X		
— 节奏和速度			
• 动作 (无难度价值) 中缺少节奏和速度的变化	X		
• 全套的表现如同分开的片段	X		
成套及舞蹈编排			
— 成套动作及其过渡缺少独创性	X		
— 缺少向侧的动作 (不是难度)	X		
— 未充分利用器械:			
• 未有效使用整个木的长度	X		
• 没有身体躯干部分 (包括大腿) 和/或头触木的近木组合动作 (不必是个动作)	X		
— 上法不是难度表中的动作	X		
— 使用动作单一:			

• 全套中多于一次直腿双脚转体 $\frac{1}{2}$	X		
-------------------------------	---	--	--

专项扣分 (E - 裁判组)

错误	0.10	0.30	0.50或更多
— 连接的节奏差 (连接价值 DV)	X		
— 停顿 (超过 1 秒) / 动作前的准备过长	(每次) X		
— 舞蹈动作前手臂过多地摆动	(每次) X		
— 成套动作身体姿态差			
• 未绷脚尖/ 松懈, 内佞	X		
• 身体姿势和头的位置	X		
— 幅度 (身体动作的最大伸展)	X		
— 腿靠在木侧面的附加支撑		X	
— 违背动作技术要求的附加支撑.		X	
— 为避免掉下抓木			0.50
— 为维持平衡附加的动作	X	X	0.50
— 没有做下法*			0.50

第 13 节--自由体操

艺术性 & 舞蹈编排扣分 (E- 裁判组)

错误	0.10	0.30	0.50
艺术表现			
— 全套动作的艺术表现力不足			
• 感染力	X		
• 自信心	X		
• 个人风格	X		
— 全套表现不能进入角色或无特色	X		
— 成套动作的表现如同无关联的动作串	X		
— 缺乏多样性和/或创造性的动作和过渡	X		
舞蹈编排和音乐			
— 音乐编辑 (如: 无开始、结束或重音)无音乐结构	X		
— 缺少动作及其过渡的创新	X		
— 对于特定的音乐所选动作不正确 例如: “探戈” 音乐, 却是 “波尔卡” 动作	X	X	
— 利用自由体操场地空间不足, 包括:			
• 直线、弧线的利用和方向的变换.	X		
• 触地动作 (包括躯干、大腿或头)	X		
— 无单足转体 360°		X	
— 多于一次单足跳/双足跳/小跳至俯撑姿势的动作	X (每次)		

乐感

错误	0.10	0.30	0.50
— 乐感			
▪ 不能跟上音乐的拍子、节奏和速度	X	X	

■ 背景音乐（“背景音乐”是指：一套动作只有在成套开始和结束与音乐有关联）			X
— 成套的结束动作与音乐的节拍不一致	X		

专项扣分 (E- 裁判组)

错误	0.10	0.30	0.50
准备技巧串			
— 在技巧前多于一次双脚站立（芭蕾六位站立姿势）	X（每次）		
— 动作前停顿（超过1秒）	X（每次）		
— 采用简单的走步（步伐）、跑动至角落，没有手臂动作或大幅度的身体动作	X（每次）		
— 舞蹈动作前过多的手臂摆动	X（每次）		
动作分配			
— 成套开始，立即做技巧动作	X		
— 随后的技巧串重复前一个技巧串的对角线（长技巧串是允许的）	X		
全套动作身体姿势差			
— 身体和头的姿势，视线的集中	X		
— 未绷脚尖/ 松懈、内佻	X		
— 幅度（身体动作的最大伸展度）	X		
— 没有做下法			X