

中国少年儿童体操比赛规定动作及评分标准

(男子)

国家体育总局体操运动管理中心

2015年版

说明:

一、裁判组的构成

甲、乙组均设 D、E 两个裁判组进行评分，丙、丁组可参照此说明执行。

二、D 分的特别规定

D 裁判组执行 6 个项目的 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，扣除该动作的分值。

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： $E \text{ 分} = D \text{ 分} \times 2$ ，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 2014 年修订的规定动作扣分标准，同时执行国际体联最新版男子竞技体操评分规则。

四、其他

各年龄组自由体操成套动作时间最长不超过 70"。

蹦床各组成套动作 D、E 分的计算方法参照竞技体操六项执行。

严格执行成套动作前、后向 D 裁判示意的规定，违反规定由 D-组裁判向高裁报告后，从最后得分中追加扣除 0.3 分。

上场举手示意：右臂上举，掌心向前、抬头挺胸，双脚并拢，面向 D 裁判行注目礼。

动作结束示意：两臂侧平举，抬头挺胸，双脚并拢，面向 D 裁判行注目礼。

【男 子】丁组（5岁）自由体操（场地规格：长 12m，宽 12m）

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	开始姿势：场地一端面向内直立 前滚翻成直立。左腿向前一步，向左转体 180°	1.0 (0.8+0.2)	1. (1) 团身不紧 扣 0.1; 0.3 (2) 滚翻不圆滑 扣 0.1; 0.3
2	下蹲后倒举腿成屈腿肩肘倒立	1.0	2. 肩肘倒立不直 扣 0.1; 0.3
3	落下经肩、背、臀着地，双腿前伸成仰卧，屈体单腿仰卧起坐 2 次（左右腿各一次，两臂伸直上举，仰卧起坐时，左手击右脚腕，右手击左脚腕）	1.0	3. 动作节奏不流畅 扣 0.1; 0.3
4	直腿收腹上举前伸，上体起立经直角坐前倒体前屈，两手向前抱脚踝停 2"	1.0	4. 屈体不紧 扣 0.1; 0.3
5	后滚翻成蹲立。跳转 180° 成直立结束	1.0 (0.5+0.5)	5. (1) 团身不紧 扣 0.1; 0.3 (2) 滚翻不圆滑 扣 0.1; 0.3 (3) 转体不顺畅 扣 0.1; 0.3

【男子】丁组（6岁）自由体操（场地规格：长12m，宽12m）

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	开始姿势：场地一端面向内直立 下蹲向侧分腿成横叉，向右转体90°成纵叉，由左向后转体180°成纵叉，向右转体90°成横叉	1.0	1. (1)腿不直 扣0.1; 0.3 (2)钩脚尖 扣0.1; 0.3 (3)开度未达到180° 扣0.1; 0.3 (4)身体不正 扣0.1; 0.3
2	上体前倒，两手前伸，两腿后划成俯卧。两臂经侧至体侧撑地。 收髋屈腿经跪撑成站立	1.0 (0.4+0.3+0.3)	2. (1)腿不直 扣0.1; 0.3 (2)钩脚尖 扣0.1; 0.3 (3)动作幅度 扣0.1; 0.3
3	单摆腿前滚翻。跳转180°成直立。任意的单腿站立平衡2"， 腿落下成直立	1.0 (0.3+0.2+0.5)	3. (1)团身不紧 扣0.1; 0.3 (2)转体不正 扣0.1; 0.3 (3)时间不足2" 扣0.3 (4)没停 扣0.5
4	屈体后滚翻接屈体后滚成肩肘倒立2"，向前滚动成直立	1.0 (0.3+0.4+0.3)	4. (1)屈腿15°以下 扣0.1 (2)屈腿16°-30° 扣0.3 (3)屈腿30°以上 扣0.5 (4)滚翻不圆滑 扣0.1; 0.3
5	侧手翻成开立，两臂侧举，向左转体90°，同时右腿并相向左腿成直立结束	1.0 (0.8+0.2)	5. (1)身体不直(收髋、踢腰) 扣0.1; 0.3 (2)方向不正(不在直线上) 扣0.3; 0.5 (3)速度不够 扣0.1; 0.3 (4)连接不圆滑 扣0.1; 0.3

【男 子】丙组（7岁）自由体操（场地规格：长12m，宽12m）

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	开始姿势：场地一端面向内直立 任意单腿平衡2"，还原成直立	0.5	1. (1) 屈腿、勾脚尖 扣0.1；0.3 (2) 静止时间不足2" 扣0.3 (3) 没停 不承认，扣0.5
2	下蹲两手体前支撑，两腿侧分成横叉，向右转体90°成右纵叉。 向左转体180°成左纵叉。向右转90°经横叉上体前倒，两手前伸，两腿后划成俯卧。两臂经侧至胸前推起经俯撑，提臀直腿起成直立	1.2 (0.3+0.3+0.3+0.3)	2. (1) 腿不直 扣0.1 (2) 钩脚尖 扣0.1 (3) 开度未达到180° 扣0.1；0.3
3	助跑趋步跳接前手翻两脚依次落地接手倒立接前滚翻成分腿支撑2"	1.2 (0.6+0.6)	3. (1) 屈臂、冲肩 扣0.1；0.3 (2) 屈膝、勾脚尖 扣0.1；0.3 (3) 前手翻不连贯 扣0.1；0.3 (4) 手倒立不直 扣0.1；0.3 (5) 未经过倒立位置 扣0.3；0.5 (6) 分腿支撑时间不足2" 扣0.3 (7) 没停 不承认，扣0.5

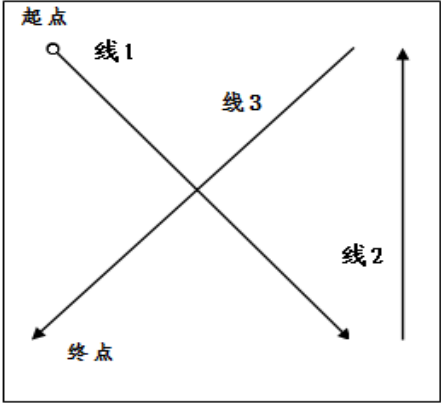
序号	动作说明	分值	动作错误扣分
4	向后提起并腿成俯撑，屈膝收腿经蹲撑成站立	0.3	
5	向左跳转 45°，前滚翻直腿起接头手倒立 2"，并腿落下成直立	0.8 (0.4+0.4)	5. (1) 屈腿 15° 以下 扣 0.1 (2) 屈腿 16° -30° 扣 0.3 (3) 屈腿 30° 以上 不承认，扣 0.5 (4) 滚翻不圆滑 扣 0.1; 0.3 (5) 倒立不直 扣 0.1; 0.3 (6) 静止时间不足 2" 扣 0.3 (7) 没停 不承认，扣 0.5
6	直体前倒经屈臂支撑成俯撑。向右后转体 180° 成直角坐，直腿后滚翻成直立。	0.5 (0.2+0.3)	6. (1) 屈腿 15° 以下 扣 0.1 (2) 屈腿 16° -30° 扣 0.3 (3) 屈腿 30° 以上 不承认，扣 0.5 (4) 滚翻不圆滑 扣 0.1; 0.3
7	向右跳转 45°，助跑趋步跳接侧手翻 2 次成开立，两臂侧举，重心左移，向左转体 90° 右腿并向左腿成直立结束。	0.5	7. (1) 身体不直(收髋、蹋腰) 扣 0.1; 0.3 (2) 方向不正(不在直线上) 扣 0.3; 0.5 (3) 速度不够 扣 0.1; 0.3 (4) 连接不圆滑 扣 0.1; 0.3

【男子】丙组（8岁）自由体操（场地规格：长12m，宽12m）

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	<div data-bbox="443 422 882 826" data-label="Diagram"> </div> <p>开始姿势：场地一角面向对角线站立</p> <p>助跑趋步跳接前手翻跳起成直立。左腿向前一步，单腿后摆经倒立接前滚翻成分腿直角支撑2"</p>	1.0 (0.6+0.4)	<p>1.</p> <p>(1) 前手翻屈臂、撑手不正 扣 0.1; 0.3</p> <p>(2) 推手顶肩不充分 扣 0.1; 0.3</p> <p>(3) 倒立不直或未经倒立 扣 0.1; 0.3</p> <p>(4) 分腿直角支撑时腿低于肘关节 扣 0.1; 0.3</p>
2	直臂分腿慢起经手倒立	1.0	<p>2.</p> <p>(1) 慢起倒立过程有停顿 扣 0.1; 0.3</p> <p>(2) 屈臂 扣 0.1; 0.3</p> <p>(3) 向前冲肩过多 扣 0.1; 0.3</p>

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
3	屈体落下站立同时两臂侧举，左脚向前一步，踢右腿交换腿跳，同时两臂向下经体前交叉绕至侧举，左腿落地后，右腿前踢向左并转体 135° 站立	0.5	3. (1) 动作缺乏韵律 扣 0.1; 0.3 (2) 动作不舒展 扣 0.1; 0.3 (3) 踢腿低于 90° 扣 0.1
4	助跑鱼跃前滚翻（不可做成挺身鱼跃前滚翻）	0.5	4. (1) 腾空不明显 扣 0.1; 0.3 (2) 髋角 < 90° 扣 0.1; 0.3 (3) 滚翻不圆滑 扣 0.1; 0.3
5	直体前倒经屈臂撑成一腿后举俯撑，向右转体 180°，经直体仰撑成直角坐，经体前屈后倒后滚翻经手倒立，屈体落下向右跳转 45° 成直立	1.0	5. (1) 后滚翻未经手倒立 扣 0.1; 0.3 (2) 经手倒立时屈臂、塌腰 扣 0.1; 0.3 (3) 动作缺乏韵律 扣 0.1; 0.3
6	侧手翻内转 90° 依次落地（单腿蹁子）成直立，原地跳起落地接后手翻跳起落地成直立结束	1.0 (0.4+0.1+0.5)	6. (1) 蹁子方向不正 扣 0.3; 0.5 (2) 后手翻动力不足（膝关节前冲） 扣 0.3; 0.5 (3) 撑手过宽或指尖向外 扣 0.3; 0.5 (4) 后手翻分腿 扣 0.1; 0.3

【男子】乙组（9岁）自由体操（场地规格：长12m，宽12m）

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	 <p>开始姿势：场地一角面向对角线站立</p> <p>两臂侧举，助跑趋步跳接前手翻两脚依次落地接前手翻跳起成直立，两臂侧上举</p>	1.0 (0.5+0.5)	1. (1) 前手翻屈臂、撑手不正 扣 0.1; 0.3 (2) 手翻连接失去节奏 扣 0.1; 0.3 (3) 前手翻推手顶肩不充分 扣 0.1; 0.3 (4) 前手翻双脚落地时低头、窝胸 扣 0.3; 0.5
2	<p>单腿后摆经手倒立，倒立前滚翻成分腿直角支撑 2"。直臂分腿慢起手倒立 2"，直腿落下成直立，两臂上举</p>	0.8 (0.1+0.3+0.4)	2. (1) 分腿直角支撑时腿低于肘关节 扣 0.1; 0.3 (2) 分腿倒立时，两腿未经体侧（T型）扣 0.1; 0.3

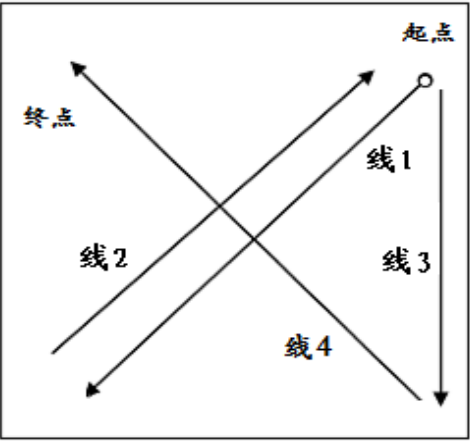
序号	动作说明	分值	动作错误扣分
3	左脚向前一步同时两臂侧举，右腿前摆交换腿跳右脚落地同时两臂向下经体前交叉、上绕至侧举。左脚向前一步，右腿前摆跳起向左转体 135° 并腿落地成直立	0.4	3. 动作缺乏韵律 扣 0.1; 0.3
4	两臂经前至上举落下成侧举，助跑团身前空翻	1.0	4. (1) 团身不紧 扣 0.1 (2) 空翻高度低于肩 扣 0.1; 0.3 (3) 落地缺乏准备 扣 0.1; 0.3
5	直体前倒成一腿后举屈臂俯撑，腿落下成直臂俯撑，直臂并腿蹬起转体 180° 经手倒立直腿落下。直臂屈体后滚翻经手倒立，直腿落下跳起向右转体 45° 成直立，两臂侧举	0.8 (0.4+0.4)	5. (1) 未经手倒立 扣 0.1; 0.3 (2) 后滚翻经手倒立时屈臂、塌腰 扣 0.1; 0.3
6	助跑趋步跳接蹻子后手翻接团身后空翻成直立结束	1.0 (0.2+0.3+0.5)	6. (1) 蹻子方向不正 扣 0.3; 0.5 (2) 后手翻动力不足(膝关节前冲) 扣 0.3; 0.5 (3) 空翻起跳领臂手高度不过肩 扣 0.3; 0.5 (4) 空翻抬头后倒肩 扣 0.3; 0.5 (5) 整串动作不连贯 扣 0.3; 0.5 注： 整套动作体操意识不佳追加扣 0.1; 0.3 分。

【男子】乙组（10岁）自由体操（场地规格：长12m，宽12m）

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	<div data-bbox="443 416 931 874" data-label="Diagram"> </div> <p>开始姿势：场地一角面向对角线站立</p> <p>两臂侧举，助跑趋步跳接前手翻两脚依次落地接前手翻接团身前空翻成直立，两臂斜上举</p>	<p>1.0 (0.3+0.3+0.4)</p>	<p>1.</p> <p>(1) 前手翻屈臂、撑手不正 扣 0.1; 0.3</p> <p>(2) 手翻连接失去节奏 扣 0.1; 0.3</p> <p>(3) 前手翻起跳时，过早低头含胸 扣 0.3; 0.5</p> <p>(4) 团身前空翻高度低于肩 扣 0.3; 0.5</p>
2	<p>单腿后摆经手倒立前滚翻成分腿直角支撑 2"。直臂分腿慢起手倒立 2"，屈体落下成直立，两臂上举</p>	<p>0.8 (0.1+0.3+0.4)</p>	<p>2.</p> <p>(1) 分腿直角支撑时腿低于肘关节 扣 0.1; 0.3</p> <p>(2) 分腿倒立时，两腿未经体侧（T型）扣 0.1; 0.3</p>

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
3	左脚上前一步同时两臂侧举，右腿前摆交换腿跳右脚落地同时两臂下落经体侧，体前交叉，上绕至侧举。左脚向前一步，右腿前摆跳起向左转体 135° 并腿落地成直立	0.2	3. (1) 动作不流畅，有明显停顿 扣 0.1; 0.3 (2) 踢腿高度低于 90° 扣 0.1; 0.3
4	助跑团身前空翻前倒成俯撑，向左翻转 180° 成直角坐	0.8	4. (1) 团身不紧 扣 0.1 (2) 空翻高度低于肩 扣 0.3; 0.5 (3) 落地缺乏准备 扣 0.1; 0.3
5	屈膝收左腿，右臂前平举，左手腕外旋，指尖向后支撑，蹬左腿，踢右腿，同时向左转体 90° 经侧手翻，成站立，两臂侧平举。向左转 90°，下蹲经左腿蹲、右膝跪的跪立，同时右手前平举，左手侧平举，起立向前踢右腿同时转体 135° 成站立，两臂侧举	0.7 (0.5+0.2)	5. (1) 动作不流畅，不美观 扣 0.1; 0.3 (2) 徒手动作缺乏表现力 扣 0.1; 0.3
6	助跑趋步跳接蹻子后手翻接直体后空翻成直立结束	1.5 (0.2+0.3+1.0)	6. (1) 蹻子方向不正 扣 0.3; 0.5 (2) 后手翻动力不足（膝关节前冲） 扣 0.3; 0.5 (3) 空翻起跳领臂手高度不过肩 扣 0.3; 0.5 (4) 空翻抬头后倒肩 扣 0.3; 0.5 注： 整套动作体操意识不佳追加扣 0.1; 0.3 分

【男 子】甲组（11岁）自由体操（场地规格：长12m，宽12m）

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	 <p>开始姿势：场地一角面向对角线站立 助跑趋步跳接前手翻接屈体前空翻跳起成直立。跳转180°</p>	1.0 (0.4+0.6)	1. (1) 前手翻屈臂、撑手不正 扣 0.1; 0.3 (2) 手翻连接失去节奏 扣 0.1; 0.3 (3) 前手翻起跳时，过早低头含胸 扣 0.3; 0.5 (4) 空翻高度不过肩 扣 0.3; 0.5
2	助跑趋步跳接蹻子后手翻接团身后空翻。向右后转180°，前倒成俯撑	1.0 (0.2+0.3+0.5)	2. (1) 蹻子方向不正 扣 0.3; 0.5 (2) 后手翻动力不足（膝关节前冲） 扣 0.3; 0.5 (3) 空翻起跳领臂手高度不过肩 扣 0.3; 0.5 (4) 空翻抬头后倒肩 扣 0.3; 0.5

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
3	提臀收腹两腿屈体中穿前伸，经臀背部着地上体顺势后倒屈体后滚翻经手倒立转体 180° 落下成俯撑，向左转体 180° 仰撑，经坐撑后倒经肩背倒立接前滚翻成直立。左腿上前一步，踢右腿向右前侧 45° 击足跳一次，左腿落地右腿上前一步，踢左腿右转 135° 成直立，两臂侧举	0.6 (0.4+0.2)	3. (1)脚未过两手撑点连线之前触地 扣 0.3 (2)后滚翻未经倒立 扣 0.1; 0.3 (3)后滚翻经手倒立时屈臂、塌腰 扣 0.1; 0.3 (4)整串动作不连贯、流畅 扣 0.1; 0.3 (5)踢腿高度低于 90° 扣 0.1; 0.3
4	助跑团身前空翻，前滚翻跳起经提臀、屈体成俯撑。单腿上前一步起立并腿成直立，跳转体 135°，任意单腿站立平衡 2"	1.2 (0.5+0.3+0.4)	4. (1)前空翻高度不过肩 扣 0.3; 0.5 (2)动作节奏不好 扣 0.1; 0.3 (3)平衡静止时间不足 2" 扣 0.3 (4)没停 不承认，扣 0.5
5	助跑趋步跳接蹻子后手翻接直体后空翻转体 360° 成直立结束	1.2 (0.2+0.3+0.7)	5. (1)蹻子方向不正 扣 0.3; 0.5 (2)后手翻动力不足(膝关节前冲) 扣 0.3; 0.5 (3)空翻起跳领臂手高度不过肩 扣 0.3; 0.5 (4)空翻抬头后倒肩 扣 0.3; 0.5 (5)空翻转体过早、先转后翻 扣 0.1; 0.3 (6)转体不正、绞腿、落地准备不足 扣 0.1; 0.3 注： 整套动作体操意识不佳追加扣 0.1; 0.3 分。

【男 子】甲组（12岁）自由体操（场地规格：长12m，宽12m）

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	<div data-bbox="436 422 922 874" data-label="Diagram"> </div> <p>开始姿势：场地一角面向对角线站立 助跑趋步跳接前手翻接直体前空翻接团身前空翻成直立。分腿击足跳接跳转180°</p>	1.4 (0.2+0.6+0.4+0.2)	<p>1.</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 前手翻屈臂、撑手不正 扣 0.1; 0.3 (2) 手翻连接失去节奏 扣 0.1; 0.3 (3) 前手翻起跳时，过早低头含胸 扣 0.3; 0.5 (4) 空翻高度不过肩 扣 0.3; 0.5
2	<p>助跑趋步跳接跺子分腿屈体侧空翻成分腿开立，向左（右）转体90°直体前倒成屈臂撑单腿后举，两臂伸直同时并腿成俯撑</p>	0.8	<p>2.</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 空翻高度不过肩 扣 0.3; 0.5 (2) 跺子依次落地 扣 0.1; 0.3 (3) 侧空翻方向偏离 扣 0.3; 0.5 (4) 做成“拉拉提”为改变动作性质，不予承认，扣分值

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
3	两脚蹬地后摆经手倒立前翻转体 360° (希里夸尔) 经仰撑	0.4	3. (1) 未经倒立 扣 0.1; 0.3 (2) 转体不正 扣 0.1; 0.3 (3) 手支撑晚于脚着地 扣 0.1; 0.3
4	经坐撑成高举腿支撑 2", 向前伸腿展髋经仰撑向左转体 180° 收腿成直立, 向右跳转 45°	0.4	4. (1) 高举腿臀部低于肘关节 扣 0.1; 0.3 (2) 时间少于 2" 扣 0.3 (3) 没停 不承认, 扣 0.5
5	助跑挺身鱼跃前滚翻成直立。跳起侧弓箭步 (右腿屈膝, 左腿直) 同时两臂侧上举 (掌心向外), 右脚落地, 左脚向右交叉步同时向右转体 90°, 两臂侧平举; 右腿前上踢, 左腿蹬地身体稍后倒向右转体 180°, 两臂下落经体侧至上举, 右脚落地; 左腿上前一步接前滚翻成站立, 两臂侧平举; 左腿后举, 向左转体 45°, 左脚上前一步, 踢右腿向左转体 180° 成站立, 两臂侧平举。任意单腿站立平衡 2"	0.8 (0.3+0.3+0.2)	5. (1) 空中伸展不充分 扣 0.1; 0.3 (2) 落地准备不足 扣 0.1; 0.3 (3) 徒手动作缺乏表现力 扣 0.1; 0.3 (4) 平衡静止时间不足 2" 扣 0.3 (5) 没停 不承认, 扣 0.5
6	助跑趋步跳接蹻子后手翻接直体后空翻转体 720° 成直立结束	1.2 (0.2+0.3+0.7)	6. (1) 蹻子方向不正 扣 0.3; 0.5 (2) 后手翻动力不足 (膝关节前冲) 扣 0.3; 0.5 (3) 空翻起跳领臂手高度不过肩 扣 0.3; 0.5 (4) 空翻抬头后倒肩 扣 0.3; 0.5 (5) 空翻转体过早、先转后翻 扣 0.1; 0.3 (6) 转体不正、绞腿、落地准备不足 扣 0.1; 0.3 注: 整套动作体操意识不佳追加扣 0.1; 0.3 分。

【男 子】丁组（5岁）（器械规格：山羊、低吊环）

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	<p>挂臂山羊绕环 将山羊置于低吊环下（吊环高度以脚不触地为准），两臂挂于吊环，身体绕山羊全旋10次</p>	5.0	<p>1. (1) 转体收髻 扣 0.1; 0.3 (2) 转体不正 扣 0.1; 0.3 (3) 节奏不均匀 扣 0.1; 0.3 (4) 绕动不顺畅，速度太慢 扣 0.1; 0.3</p>

【男 子】丁组（6岁）山羊（器械规格：蘑菇山羊）

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	<p>悬吊“套筒”蘑菇山羊全旋10次</p> <p>方法：采用绳索悬挂“套筒”（可用塑料痰盂替代），运动员将双脚放入“套筒”，双手支撑蘑菇山羊，做全旋练习。</p>	5.0	<p>1.</p> <p>(1)全旋双手支撑不正 扣 0.1; 0.3(每次)</p> <p>(2)收髋 扣 0.1; 0.3(每次)</p> <p>(3)塌肩、屈臂 扣 0.3; 0.5</p> <p>(4)明显外转或内扣 扣 0.1; 0.3</p> <p>(5)身体不直、肩部晃动过大 扣 0.1; 0.3</p> <p>(6)节奏不均匀 扣 0.1; 0.3</p>

【男子】丙组（7岁）山羊（器械规格：蘑菇山羊）

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	全旋 5 次	5.0	1. (1)全旋双手支撑不正 扣 0.1; 0.3(每次) (2)收髋 扣 0.1; 0.3(每次) (3)腿前后、左右不在水平面 扣 0.1; 0.3 (4)塌肩、屈臂 扣 0.3; 0.5 (5)明显外转或内扣 扣 0.1; 0.3 (6)身体不直、肩部晃动过大 扣 0.1; 0.3 (7)节奏不均匀 扣 0.1; 0.3

【男子】丙组（8岁）山羊（器械规格：蘑菇山羊）

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	全旋 10 次	5.0	1. (1)全旋双手支撑不正 扣 0.1; 0.3(每次) (2)收髋 扣 0.1; 0.3(每次) (3)腿前后、左右不在水平面 扣 0.1; 0.3 (4)塌肩、屈臂 扣 0.3; 0.5 (5)明显外转或内扣 扣 0.1; 0.3 (6)身体不直、肩部晃动过大 扣 0.1; 0.3 (7)节奏不均匀 扣 0.1; 0.3

【男子】乙组（9岁）山羊（器械规格：长50cm，宽35cm，高80cm，从地面量起）

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	（以向右全旋为例）正撑全旋3次	0.6	1. 撑手不正 扣0.1; 0.3
2	全旋转体90°成侧撑	0.6	2. 转体收腕 扣0.1; 0.3
3	全旋3次。全旋转体90°成正撑	1.2 (0.6+0.6)	3. (1) 节奏不均匀 扣0.1 (2) 转体收腕 扣0.1; 0.3 (3) 转体不正 扣0.1; 0.3
4	全旋3次。全旋转体90°成侧撑	1.2 (0.6+0.6)	4. 同3
5	全旋3次。俯腾越下	1.4 (0.6+0.8)	5. (1) 下法前有预转动作 <90° 扣0.3 ≥90° 不承认, 扣0.5 (2) 身体姿势低于肩水平 扣0.1; 0.3 (3) 停顿或用力完成 不承认, 扣0.5 注：成套动作全旋身体不直、肩角太小、撑手不正，追加扣0.3; 0.5分

【男子】乙组（10岁）山羊（器械规格：长50cm，宽35cm，高80cm，从地面量起）

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	（以向右全旋为例）正撑全旋2次	0.2	1. 撑手不正 扣0.1; 0.3
2	捷式转体（以右手为轴的转体180°）2次成俯撑	1.6 (0.8+0.8)	2. (1) 转体收髋 扣0.1; 0.3 (2) 转体不正 扣0.1; 0.3
3	正撑全旋2次，俄式转体（挺身转体）360°	1.2 (0.2+1.0)	3. (1) 转体收髋、提臀、塌腰 扣0.1; 0.3 (2) 撑手不正 扣0.1; 0.3 (3) 转体手跳动 扣0.1; 0.3
4	正撑全旋2次，转体90°	1.0 (0.2+0.8)	4. (1) 转体收髋、提臀、塌腰 扣0.1; 0.3 (2) 撑手不正 扣0.1; 0.3
5	侧撑全旋2次，俯腾越下	1.0 (0.2+0.8)	5. (1) 下法前有预转动动作 <90° 扣0.1; 0.3 ≥90° 扣0.5, 不承认 (2) 身体姿势低于肩水平 扣0.1; 0.3 (3) 停顿或用力完成 扣0.5, 不承认 注：成套动作全旋身体不直、肩角太小、撑手不正，追加扣0.3; 0.5分

【男 子】甲组（11岁）无环鞍马（器械规格：高度105cm，从垫面量起）

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	马头侧撑全旋 3 次	0.3	1. 撑手不正 扣 0.3; 0.5
2	侧撑全旋前移 3/3 至另一马端	0.9	2. (1) 没有达到完整的 3/3 扣 0.3; 0.5 (2) 撑手不正 扣 0.3; 0.5
3	侧撑全旋后移 3/3 至另一马端	0.9	3. (1) 没有达到完整的 3/3 扣 0.3; 0.5 (2) 撑手不正 扣 0.3; 0.5
4	施托克里 B（以左手为轴的向左转体 180°）2 次	1.2 (0.6+0.6)	4. 转体不正 扣 0.3; 0.5
5	马头侧撑全旋 2 次。俄式转体（挺身转体）360°	1.0 (0.2+0.8)	5. (1) 转体提臀、收髻、塌腰 扣 0.1; 0.3 (2) 撑手不正 扣 0.3; 0.5 (3) 转体手跳动 扣 0.1; 0.3
6	马头侧撑全旋 1 次。俯腾越下	0.7 (0.1+0.6)	6. (1) 下法前有预转动作 < 90° 扣 0.3 ≥ 90° 不承认, 扣 0.5 (2) 身体姿势低于肩水平 30° 扣 0.1; 0.3 (3) 停顿或用力完成 不承认, 扣 0.5 注：成套动作全旋身体不直、肩角太小、撑手不正，追加扣 0.3; 0.5 分

【男 子】甲组（12岁）无环鞍马（器械规格：高度105cm，从垫面量起）

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	马头侧撑全旋 2 次	0.2	1. 撑手不正 扣 0.3; 0.5
2	打滚（反向转体）360°（两个全旋）	0.8	2. (1) 转体提臀、收髋、塌腰 扣 0.1; 0.3 (2) 撑手不正 扣 0.3; 0.5 (3) 每多一个全旋 扣 0.5
3	侧撑全旋 2 次，侧撑全旋前移 3/3 至另一马端	1.0 (0.2+0.8)	3. 没有达到完整的 3/3 扣 0.3; 0.5
4	侧撑全旋后移 3/3 至另一马端	0.8	4. 没有达到完整的 3/3 扣 0.3; 0.5
5	施托克里 B（以左手为轴的向左转体 180°）2 次	0.8 (0.4+0.4)	5. 转体不正 扣 0.1; 0.3
6	俄式转体（挺身转体）360°	0.6	6. (1) 转体提臀、收髋、塌腰 扣 0.1; 0.3 (2) 撑手不正 扣 0.3; 0.5 (3) 转体跳动 扣 0.1; 0.3
7	马头侧撑全旋 1 次。马头托马斯全旋 2 次，侧撑全旋 1 次，俯腾越下	0.8 (0.1+0.2+0.1+0.4)	7. (1) 托马斯全旋分腿开度 < 135° 扣 0.1; 0.3 (2) 下法前有预转动动作 < 90° 扣 0.1; 0.3 ≥ 90° 扣 0.5, 不承认 (3) 身体姿势低于肩水平 30° 扣 0.1; 0.3 (4) 停顿或用力完成 扣 0.5, 不承认 注：成套动作全旋身体不直、肩角太小、撑手不正，追加扣 0.3; 0.5 分

【男子】丁组（5岁）吊环（器械规格：高度160cm，从垫面量起）

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	悬垂摆动5次跳下（前、后摆摆动一次）	5.0	1. (1) 屈臂 扣0.1; 0.3 (2) 摆动偏斜 扣0.1; 0.3

【男子】丁组（6岁）吊环（器械规格：高度160cm,从垫面量起）

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	正握悬垂，收腹举腿向前弧形起浪至后摆	0.8	
2	前后摆动5次	3.5	2. (1) 前、后摆肩在环水平以下 30°—45° 扣0.1 >45° 扣0.3 (2) 屈臂 扣0.1; 0.3 (3) 摆动偏斜 扣0.1; 0.3 (4) 摆动中分腿、屈膝、未绷直脚尖 扣0.1; 0.3
3	前摆后摆跳下	0.7	3. 展体不充分 扣0.1; 0.3

【男子】丙组（7岁）吊 环（器械规格：高度 180cm, 从垫面量起）

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	正握悬垂，收腹举腿向前弧形起浪至后摆	0.7	1. (1)起浪未充分引环 扣 0.1; 0.3 (2)起浪摆动幅度小 扣 0.1; 0.3
2	前后摆浪 5 次	3.5	2. (1)前、后摆肩在环水平以下 0° —15° 扣 0.1 16° —45° 扣 0.3 >45° 扣 0.5 (2)屈臂 扣 0.1; 0.3 (3)摆动偏斜 扣 0.1; 0.3 (4)摆动中分腿、屈膝、未绷直脚尖 扣 0.1; 0.3
3	前摆后摆挺身跳下	0.8	3. 展体不充分 扣 0.1; 0.3

【男子】丙组（8岁）吊 环（器械规格：高度 180cm, 从垫面量起）

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	正握悬垂，收腹举腿向前弧形起浪至后摆	1.0	1. (1)起浪未充分引环 扣 0.1; 0.3 (2)起浪摆动幅度小 扣 0.1; 0.3
2	前后摆浪 5 次	3.0	2. (1)前、后摆肩在环水平以下 0° —15° 扣 0.1 16° —45° 扣 0.3 >45° 扣 0.5 (2)屈臂 扣 0.1; 0.3 (3)摆动偏斜 扣 0.1; 0.3 (4)摆动中分腿、屈膝、未绷直脚尖 扣 0.1; 0.3
3	前摆团身后空翻下	1.0	3. (1)下法髋关节低于环 扣 0.1; 0.3 (2)手放环时脚过环带 扣 0.3; 0.5

【男子】乙组（9岁）吊 环（器械规格：高度 200cm, 从垫面量起）

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	悬垂举腿经屈体倒悬垂成后悬垂	0.5	1. 肩角的开度 < 155° 扣 0.1
2	提臀、收腹经弧形起浪至后摆	0.5	2. 起浪未充分引环 扣 0.1; 0.3
3	悬垂摆动 5 次	3.0	3. (1) 前、后摆肩在环水平以下 0° — 15° 16° — 45° > 45° 扣 0.1 扣 0.3 扣 0.5 (2) 屈臂 扣 0.1; 0.3 (3) 摆动偏斜 扣 0.1; 0.3 (4) 摆动中分腿、屈膝、未绷直脚尖 扣 0.1; 0.3
4	前摆直体后空翻下	1.0	4. (1) 下法髋关节低于环 扣 0.1 (2) 手放环时脚过环带 扣 0.3 (3) 手放环时膝关节过环带 不承认; 扣 0.5 注：成套动作中环绳前后摆动过大或左右偏离，追加扣 0.3; 0.5 分

【男子】乙组（10岁）吊环（器械规格：高度200cm，从垫面量起）

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	慢拉屈体前转肩	0.5	
2	向前弧形起浪至后摆	0.5	2. 未充分引环 扣 0.1
3	悬垂摆动 2 次	0.6	3. (1) 前、后摆肩在环水平以下 0° —15° 16° —45° (2) 屈臂 (3) 摆动偏斜 扣 0.3 扣 0.5 扣 0.1; 0.3 扣 0.1; 0.3
4	前摆、后摆向前转肩至后摆	0.8	4. (1) 转肩时屈髋 (2) 转肩时肩低于环 扣 0.1; 0.3 扣 0.1; 0.3
5	前摆向后转肩 2 次	1.6	5. (1) 转肩时屈髋 (2) 转肩时肩低于环 扣 0.1; 0.3 扣 0.1; 0.3
6	前摆直体后空翻下	1.0	6. (1) 下法髋关节低于环 (2) 手放环时脚过环带 (3) 手放环时膝关节过环带 扣 0.1 扣 0.3 不承认; 扣 0.5
注：成套动作中环绳前后摆动过大或左右偏离，追加扣 0.3 或 0.5 分			

【男 子】甲组（11岁）吊环（器械规格：高度220cm，从垫面量起）

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	悬垂直臂屈体拉上经倒悬垂，慢落下成后水平悬垂2"，落下成后悬垂	0.5	1. (1) 身体不直 扣 0.1; 0.3 (2) 时间不够 扣 0.3; 0.5
2	提臀、收腹经弧形起浪至后摆	0.2	2. 伸展不够 扣 0.1; 0.3
3	前摆、后摆直体向前高转肩，后摆上成直角支撑3"	1.3 (0.8+0.5)	3. (1) 转肩肩平于环 扣 0.3 (2) 肩低于环 扣 0.5 (3) 直角支撑时未分(翻)环 扣 0.3; 0.5
4	屈臂屈体分腿慢起手倒立，脚外侧靠绳5"	1.0	4. (1) 慢起手倒立速度不均匀 扣 0.1; 0.3 (2) 脚先靠绳带后成手倒立 扣 0.3; 0.5 (3) 手倒立未分(翻)环 扣 0.3; 0.5
5	大摆落下向后高转肩	0.8	5. 肩达到环水平 16° - 45° 扣 0.1 0° - 15° 扣 0.3 低于环 扣 0.5
6	团身后空翻2周下	1.2	6. (1) 空翻第一周髋关节高度低于环 扣 0.3 (3) 团身不紧、翻转慢 扣 0.1; 0.3 (2) 无准备落地 扣 0.1; 0.3 注：成套动作中环绳前后摆动过大或左右偏离，追加扣0.3或0.5分

【男 子】甲组（12岁）吊环（器械规格：高度220cm，从垫面量起）

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	悬垂直臂屈体拉上经倒悬垂，慢落下成后水平悬垂 2"	0.5	1. 身体不直 扣 0.1; 0.3
2	直接提臀、收腹经弧形起浪至后摆	0.2	2. 伸展不够 扣 0.1; 0.3
3	前摆、后摆直体向前高转肩，后摆上成直角支撑 3"	1.1 (0.6+0.5)	3. (1) 肩平于环 扣 0.3 (2) 肩低于环 扣 0.5 (3) 直角支撑时未分(翻)环 扣 0.3; 0.5
4	屈臂屈体分腿慢起手倒立脚外侧靠绳 5"	0.6	4. (1) 慢起手倒立速度不均匀 扣 0.1; 0.3 (2) 未成倒立先靠环绳 扣 0.3; 0.5 (3) 手倒立未分(翻)环 扣 0.3; 0.5
5	任意前、后大回环成倒立，脚外侧靠绳 5"	1.0	5. (1) 未成倒立先靠环绳 扣 0.3; 0.5 (2) 手倒立未分(翻)环 扣 0.3; 0.5
6	大摆落下向后高转肩	0.6	6. 肩达到环水平 16° - 45° 扣 0.1 0° - 15° 扣 0.3 低于环 扣 0.5
7	团身后空翻 2 周下	1.0	7. (1) 空翻第一周髋关节高度低于环 扣 0.3 (2) 无准备落地 扣 0.1; 0.3 注：成套动作中环绳前后摆动过大或左右偏离，追加扣 0.3 或 0.5 分

【男子】丁组（5岁）跳马（助跳板）

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	直体跳上。10m 助跑上板，跳上 50cm 高垫成站立	5.0	(1) 助跑摆臂姿势不正确 扣 0.1; 0.3 (2) 助跑蹬地无力 扣 0.1; 0.3 (3) 起跳不充分、前冲 扣 0.1; 0.3 (4) 领臂不协调、无制动 扣 0.1; 0.3 (5) 身体弯曲 扣 0.1; 0.3

【男子】丁组（6岁）跳马（助跳板）

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	跳起团身抱膝跳上。10m 助跑上板，抱膝跳上 50cm 高垫成站立	5.0	(1) 助跑摆臂姿势不正确 扣 0.1; 0.3 (2) 助跑蹬地无力 扣 0.1; 0.3 (3) 踏板、起跳无力、前冲 扣 0.1; 0.3 (4) 领臂不协调、无制动 扣 0.1; 0.3 (5) 上体前倾下压 扣 0.1; 0.3

【男子】丙组（7岁）跳马（助跳板）

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	前滚翻跳上。15m助跑上板跳起前滚翻上110cm高垫成站立	5.0	(1) 助跑摆臂姿势不正确 扣0.1; 0.3 (2) 助跑蹬地无力 扣0.1; 0.3 (3) 踏板、起跳无力、前冲 扣0.1; 0.3 (4) 前滚翻不圆滑 扣0.1; 0.3

【男子】丙组（8岁）跳马（助跳板）

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	手倒立躺垫。15m助跑上板起跳后摆经手倒立直体前倒躺110cm高垫	5.0	(1) 助跑蹬地无力 扣0.1; 0.3 (2) 踏板、起跳无力、前冲 扣0.1; 0.3 (3) 后摆塌腰、分腿 扣0.3; 0.5 (3) 起跳提臀 扣0.3; 0.5 (4) 手触垫时肩角 $<30^{\circ}$ 扣0.3; 0.5

【男子】乙组（9岁）跳马（助跳板）

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	团身前空翻。助跑 20m 上板起跳团身前空翻	5.0	(1) 踏板、起跳无力、前冲 扣 0.1; 0.3 (2) 空翻高度低于头 扣 0.3 (3) 空翻高度低于肩 扣 0.5

【男子】乙组（10岁）跳马（助跳板）

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	屈体前空翻转体 180°。助跑 20m 上板起跳屈体前空翻转体 180°	5.0	(1) 踏板、起跳无力、前冲 扣 0.1; 0.3 (2) 转体过早 扣 0.5 (3) 空翻高度低于头 扣 0.3 (4) 空翻高度低于肩 扣 0.5 (5) 无屈体前空翻过程 扣 0.5

【男 子】甲组（11岁）跳 马(器械规格：马高125cm,从地面量起)

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	前手翻。助跑距离执行国际规则标准，25m	5.0	(1)踏板、起跳无力、前冲 扣0.3;0.5 (2)第一腾空分腿、勾脚尖 扣0.3;0.5 (3)第一腾空摆腿慢、塌腰 扣0.3;0.5 (4)第二腾空高度不够 扣0.3;0.5

【男 子】甲组（12岁）跳 马(器械规格：马高125cm,从地面量起)

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	侧手翻团身后空翻。助跑距离执行国际规则标准，25m	5.0	(1)踏板、起跳无力、前冲 扣0.3;0.5 (2)第一腾空分腿、勾脚尖 扣0.3;0.5 (3)第一腾空摆腿不充分 扣0.1;0.3 (4)侧手翻未经倒立 扣1.0 (5)第二腾空高度不够 扣0.3;0.5

【男子】丁组（5岁）双杠（器械规格：高度 100 cm，从垫面量起）

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	杠中内侧立，跳上成支撑 10"	5.0	1. 支撑屈臂 扣 0.1; 0.3

【男子】丁组（6岁）双杠（器械规格：高度 100cm，从垫面量起）

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	杠中内侧立，跳上成支撑	1.0	1. 支撑屈臂 扣 0.1; 0.3
2	举腿前伸后摆，杠平面以下小幅摆动 5 次。前摆成一杠外侧坐	3.0 (2.5+0.5)	2. (1)塌肩屈臂 扣 0.1; 0.3 (2)分腿、勾脚尖 扣 0.1; 0.3
3	外转 90° 挺身跳下	1.0	3. 无明显挺身 扣 0.1 ; 0.3

【男子】丙组（7岁）双杠（器械规格：高度 160 cm，从垫面量起）

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	杠中内握悬垂，收腹举腿向前弧形起浪至后摆，悬垂前后摆动 3 次（可屈腿）	1.2	1. 无明显下沉兜腿动作 扣 0.1; 0.3
2	前摆屈伸上成分腿坐撑	0.8	2. (1) 屈伸上屈臂 扣 0.1; 0.3 (2) 分腿坐臀部低于杠面 扣 0.1; 0.3
3	两臂前撑，直臂屈体分腿慢起肩水平 45° 以上经并腿支撑	1.0	3. (1) 屈臂、塌胸 扣 0.3; 0.5 (2) 支撑角度小于 45° 扣 0.1; 0.3
4	支撑前后摆动 3 次	1.2	4. (1) 肩前、后移动过大 扣 0.1; 0.3 (2) 前摆未充分拉开肩角 扣 0.1; 0.3 (3) 前摆未充分沉浪 扣 0.1; 0.3 (4) 分腿、勾脚尖 扣 0.1; 0.3
5	前摆、后摆经一杠单臂支撑跳下	0.8	5. (1) 后摆提臀 扣 0.1; 0.3 (2) 无一杠单臂支撑 扣 0.1; 0.3 (3) 无亮相过程 扣 0.1; 0.3

【男子】丙组（8岁）双杠（器械规格：高度 160 cm，从垫面量起）

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	杠中内握悬垂，收腹举腿向前弧形起浪至后摆，悬垂前后摆动 3 次（可屈腿）	0.9	1. (1) 无明显下沉兜腿动作 扣 0.1; 0.3 (2) 摆动幅度过小 扣 0.1; 0.3 (3) 脚尖低于杠面 扣 0.3; 0.5
2	前摆屈伸上成直角支撑 2"	1.2	2. (1) 屈伸上屈臂 扣 0.1; 0.3 (2) 直角支撑时屈臂 扣 0.1; 0.3
3	直臂屈体慢起肩水平 60° 以上经并腿支撑	1.0	3. (1) 屈臂、塌胸 扣 0.3; 0.5
4	支撑前后摆动 3 次	0.9	4. (1) 肩前、后移动过大 扣 0.1; 0.3 (2) 前摆未充分拉开肩角 扣 0.1; 0.3 (3) 前摆未充分沉浪 扣 0.1; 0.3 (4) 分腿、勾脚尖 扣 0.1; 0.3
5	向右（左）经一杠支撑（60°）跳下	1.0	5. (1) 后摆低于 60° 扣 0.3; 0.5 (2) 无亮相过程 扣 0.1; 0.3

【男子】乙组（9岁）双杠（器械规格：高度 160 cm，从垫面量起）

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	杠中内握悬垂，收腹举腿向前弧形起浪至后摆，悬垂前后摆动 3 次（可屈腿）	0.9	1. (1) 无明显下沉兜腿动作 扣 0.1; 0.3 (2) 身体低于杠面 扣 0.1; 0.3
2	屈伸上成直角撑 2"	1.0 (0.6+0.4)	2. (1) 屈伸上屈臂 扣 0.3; 0.5
3	直臂分腿慢起成手倒立 2"	1.2	3. (1) 屈臂、塌胸 扣 0.3; 0.5 (2) 分腿倒立时，两腿未经体侧（T型）扣 0.1; 0.3
4	前后摆动经倒立 3 次，第 3 次成倒立停 2"	1.5 (0.6+0.9)	4. (1) 肩前、后移动过大 扣 0.3; 0.5 (2) 前摆未充分拉开肩角 扣 0.1; 0.3 (3) 前摆未充分沉浪 扣 0.1; 0.3 (4) 分腿、勾脚尖 扣 0.1; 0.3
5	前摆、后摆经一杠单臂倒立跳下	0.4	5. (1) 无一杠手倒立过程 扣 0.3; 0.5 (2) 无亮相过程 扣 0.1; 0.3

【男子】乙组（10岁）双杠（器械规格：高度160 cm，从垫面量起）

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	悬垂起浪或助跑跳起杠中内握悬垂摆动3次	0.9	1. (1)无明显下沉兜腿动作 扣0.1; 0.3 (2)身体低于杠面 扣0.1; 0.3
2	屈伸上后摆成手倒立2"	1.2 (0.6+0.6)	2. (1)屈伸上屈臂 扣0.3; 0.5 (2)屈伸上臀部低于肘关节 扣0.1; 0.3
3	向前倒立转体180°	0.8	3. 塌腰、夹肩 扣0.1; 0.3
4	支撑摆动经手倒立3次,第3次成倒立停2"	1.1 (0.6+0.5)	4. (1)肩前、后移动过大 扣0.3; 0.5 (2)前摆未充分拉开肩角 扣0.1; 0.3 (3)前摆未充分沉浪 扣0.1; 0.3 (4)分腿、勾脚尖 扣0.1; 0.3
5	前摆、后摆屈体前空翻下	1.0	5. (1)髋关节高度低于肩 扣0.3; 0.5 (2)无准备落地 扣0.1; 0.3

【男子】甲组（11岁）双杠（器械规格：高度170 cm，从垫面量起）

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	悬垂起浪或助跑跳起杠中内握悬垂摆动2次，前摆屈伸上后摆经手倒立	1.0 (0.3+0.3+0.4)	1. (1)无明显下沉兜腿动作 扣0.1; 0.3 (2)髋关节低于杠面 扣0.1; 0.3 (3)屈伸上屈臂 扣0.3; 0.5
2	倒立向前转体180°	0.6	2. 塌腰、夹肩 扣0.1; 0.3
3	向后大回环	1.6	3. (1)下落时冲肩、塌腰、屈腿过早 扣0.3; 0.5 (2)手倒立时屈腿 扣0.3; 0.5 (3)大回环手位移 10cm 扣0.1 20cm 扣0.3 30cm 扣0.5 (4)大回环屈臂 扣0.3; 0.5
4	支撑摆动经手倒立转体成手倒立2"	0.8	4. (1)前摆未充分拉开肩角 扣0.3; 0.5 (2)倒立转体塌腰、夹肩 扣0.1; 0.3
5	前摆、后摆屈体前空翻下	1.0	5. (1)髋关节高度低于肩 扣0.3; 0.5 (2)无准备落地 扣0.1; 0.3

【男子】甲组（12岁）双杠（器械规格：高度170 cm，从垫面量起）

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	杠端悬垂起浪或助跑跳起屈伸上后摆成支撑	0.4	1. 屈伸上屈臂 扣 0.3; 0.5
2	后回环成支撑	0.6	2. 支撑低于 45° 扣 0.1; 0.3
3	(允许支撑摆动 1 次) 落下经悬垂向前大摆上成支撑, 后摆手倒立, 向前转体 180°	1.2 (0.9+0.3)	3. (1) 大摆上支撑屈臂 扣 0.3; 0.5 (2) 成支撑时腿低于杠面 扣 0.3; 0.5 (3) 转体时塌腰、夹肩 扣 0.1; 0.3
4	向后大回环 2 次	1.6 (0.8 + 0.8)	4. (1) 下落时冲肩、塌腰、屈腿过早 扣 0.3; 0.5 (2) 手倒立时屈腿 扣 0.3; 0.5 (3) 大回环手位移 10cm 扣 0.1 20cm 扣 0.3 30cm 扣 0.5 (4) 大回环屈臂 扣 0.3; 0.5
5	支撑摆动成手倒立 2", 前摆直体后空翻下	1.2 (0.2 + 1.0)	5. (1) 倒立转体塌腰、夹肩 扣 0.1; 0.3 (2) 下法甩头倒肩 扣 0.3; 0.5 (3) 下法高度低于肩 扣 0.3; 0.5

【男子】丁组（5岁）单杠（器械规格：高度100cm，从垫面量起）

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	正握悬垂振摆 10 次	5	肩角、髋角振摆不充分 扣 0.1; 0.3

【男子】丁组（6岁）单杠（器械规格：高度100cm，从垫面量起）

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	前正立，两手正握，双脚依次向前走 4 步放浪，第 4 步并腿前伸，提臀回荡至原位	0.8	1. (1)走浪时屈髋 (2)未伸至极点 扣 0.1; 0.3 扣 0.1; 0.3
2	再向前 4 步放浪，第 4 步并腿前伸同时向左转体 180°，两手依次换成正握站立	1.4	2. (1)走浪不协调 (2)转体方向不正、屈臂拉杠转体 扣 0.1; 0.3 扣 0.1; 0.3
3	向前放浪，回荡成站立	0.8	3. (1)放浪时屈髋、拉肩 (2)未伸至极点 扣 0.1; 0.3 扣 0.1; 0.3
4	双脚依次蹬地屈腿翻上成支撑	1.0	4. (1)翻上失去节奏 (2)支撑时无立肩、背腿、亮相 扣 0.1; 0.3 扣 0.1; 0.3
5	后摆跳下	1.0	5. 后摆时腿低于杠水平面 扣 0.1; 0.3

【男子】丙组（7岁）单杠（器械规格：高度160cm，从垫面量起）

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	正握并腿屈体翻上成支撑	0.8	1. 支撑时无立肩、背腿、亮相 扣0.3；0.5
2	后摆至肩水平，后回环成支撑	1.2	2. (1)回环时髋角小于135° 扣0.1；0.3 (2)支撑时无立肩、背腿、亮相 扣0.3；0.5
3	前翻慢落下成悬垂	0.2	
4	悬垂起浪后摆，悬垂摆动3次	1.8	4. 无明显下沉鞭打动作 扣0.1；0.3
5	前摆、后摆挺身跳下	1.0	5. 无明显挺身过程 扣0.1；0.3 注：全套动作明显分腿、勾脚尖追加扣0.1；0.3

【男子】丙组（8岁）单杠（器械规格：高度160cm，从垫面量起）

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	正握悬垂起浪后摆	0.5	
2	前摆长振屈伸上后摆	1.0	2. (1) 屈臂 扣 0.1; 0.3 (2) 支撑后摆身体低于肩水平 扣 0.1; 0.3
3	支撑后回环	0.6	3. (1) 回环时髋角小于 135° 扣 0.3 (2) 回环时屈臂 扣 0.1; 0.3
4	后倒弧形放浪经前摆至后摆	0.6	4. (1) 后倒屈髋 扣 0.1; 0.3 (2) 后摆低于杠水平面 扣 0.1; 0.3
5	悬垂摆动 3 次	1.5	5. (1) 无明显下沉鞭打动作 扣 0.1; 0.3 (2) 前、后摆动低于杠水平面 扣 0.1; 0.3
6	后摆挺身下	0.8	6. 无明显挺身过程 扣 0.1; 0.3
注：全套动作明显分腿、勾脚尖追加扣 0.1; 0.3			

【男子】乙组（9岁）单杠（器械规格：高度200cm，从垫面量起）

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	正握悬垂起浪后摆	0.6	1. (1) 摆浪沉肩不充分、无鞭打动作 扣 0.1; 0.3
2	前摆转体 180° 2 次（依次或跳换握均可）	2.0 (1.0+1.0)	2. (1) 转体时漏肩、抬头、挺胸 扣 0.1; 0.3 (2) 转体低于杠平面 扣 0.1; 0.3
3	屈膝或直体向后大回环	0.8	3. 大回环屈臂挺胸 扣 0.3; 0.5
4	向后大回环 1 次	0.7	4. (1) 大回环振浪不充分 扣 0.1; 0.3 (2) 屈臂挺胸 扣 0.3; 0.5
5	向后大回环经倒立挺身跳下	0.9 (0.7+0.2)	5. (1) 大回环振浪不充分 扣 0.1; 0.3 (2) 屈臂挺胸 扣 0.3; 0.5 (3) 下法无挺身、无准备落地 扣 0.1; 0.3
			注：全套动作明显分腿、勾脚尖追加扣 0.1; 0.3

【男子】乙组（10岁）单杠（器械规格：高度200cm，从垫面量起）

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	正握悬垂起浪后摆	0.2	1. (1) 摆浪沉肩不充分、无鞭打动作 扣 0.1; 0.3
2	前摆转体 180° 2 次（依次或跳换握均可）	1.0 (0.5+0.5)	2. (1) 转体时漏肩、抬头、挺胸 扣 0.1; 0.3 (2) 转体低于杠平面 扣 0.1; 0.3
3	向后大回环 1 次	0.6	3. 屈臂挺胸 扣 0.3; 0.5
4	前摆转体 180° 经反握倒立（正转反）	1.0	4. (1) 转体偏斜 扣 0.1; 0.3 (2) 转体后未经倒立 扣 0.1; 0.3
5	向前大回环 1 次	0.8	5. (1) 大回环上摆过程中屈臂挺胸 扣 0.3; 0.5
6	后摆转体 180° 经倒立（反转正）挺身跳下	1.4 (1.2+0.2)	6. (1) 未经倒立 扣 0.1; 0.3 (2) 挺身动作不充分 扣 0.1; 0.3
			注：全套动作明显分腿、勾脚尖追加扣 0.1; 0.3

【男 子】甲组（11岁）单 杠（器械规格：高度 220cm,从垫面量起）

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	正握悬垂起浪后摆，前摆转体 180° 2 次（依次或跳换握均可）	0.8	1. (1) 前摆转体低于杠平面 扣 0.1; 0.3 (2) 前摆转体漏肩、抬头、挺胸 扣 0.3; 0.5
2	向后大回环 2 次，分腿后回环经倒立	1.2 (0.4+0.8)	2. (1) 屈臂挺胸 扣 0.3; 0.5 (2) 未经手倒立 扣 0.1; 0.3
3	向后大回环 1 次，前摆转体 180° 经反握倒立（正转反）	1.0 (0.2+0.8)	3. (1) 转体偏斜 扣 0.1; 0.3 (2) 转体后未经倒立 扣 0.1; 0.3
4	向前大回环 1 次，后摆转体 180° 经正握倒立（反转正）	0.8 (0.2+0.6)	4. (1) 大回环屈臂、挺胸、屈髋 扣 0.3; 0.5 (2) 转体偏斜 扣 0.1; 0.3 (3) 转体后未经倒立 扣 0.1; 0.3
5	向后大回环 2 次，直体后空翻下	1.2 (0.4+0.8)	5. (1) 下法高度低于杠面 扣 0.3; 0.5 (2) 无准备落地 扣 0.1; 0.3
			注：全套动作明显分腿、勾脚尖追加扣 0.1; 0.3

【男 子】甲组（12岁）单 杠（器械规格：高度 220cm, 从垫面量起）

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	正握悬垂起浪后摆，前摆转体 180° 2 次（依次或跳换握均可）	0.8	1. (1) 前摆转体低于杠平面 扣 0.1; 0.3 (2) 前摆转体漏肩、抬头、挺胸 扣 0.3; 0.5
2	分腿支撑后回环经倒立	0.8	2. (1) 屈臂挺胸 扣 0.3; 0.5 (2) 未经手倒立 扣 0.1; 0.3
3	向后大回环 1 次，前摆转体 180° 经反握倒立（正转反）	0.6 (0.2+0.4)	3. (1) 转体偏斜 扣 0.1; 0.3 (2) 转体后未经倒立 扣 0.1; 0.3
4	向前大回环 1 次，分腿支撑前回环经倒立	1.0 (0.2+0.8)	4. (1) 屈臂挺胸 扣 0.3; 0.5 (2) 未经手倒立 扣 0.1; 0.3
5	向前大回环 1 次，后摆转体 180° 经正握倒立（反转正）	0.6 (0.2+0.4)	5. (1) 转体偏斜 扣 0.1; 0.3 (2) 转体后未经倒立 扣 0.1; 0.3
6	向后大回环 2 次，团身后空翻 2 周下	1.2 (0.4+0.8)	6. (1) 下沉、鞭打不充分 扣 0.3; 0.5 (2) 下法高度低于杠面 扣 0.3; 0.5 (3) 无准备落地 扣 0.1; 0.3 注：全套动作明显分腿、勾脚尖追加扣 0.1; 0.3

蹦 床

【男 子】丁组 (5岁) 蹦床

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	预跳(允许1分钟之内做动作) 带臂垂直跳3次	1.0	预跳超过时间 扣0.5 1. (1)带臂太早 扣0.1; 0.3 (2)手臂路线不正确 上举有肩角 扣0.1; 0.3 (3)空中低头、屈髋 扣0.1; 0.3 (4)空中晃动 扣0.1; 0.3
2	压臂跳2次,左、右腿前后分腿跳各1次	1.0	2. 屈膝、钩脚尖 扣0.1; 0.3
3	左右分腿跳2次	1.0	3. 空中两臂未充分领直、贴耳,未绷直脚尖膝盖 扣0.1; 0.3
4	直体跳转90°4次,成直立结束	2.0	4. (1)转体不正 扣0.1; 0.3 (2)落网不直 扣0.1; 0.3 备注: 1.踩线 扣0.3(每次) 2.出线 扣0.5(每次) 3.出网 扣1.0(每次) 4.触擦网(手未获得支撑) 扣0.3(每次) 5.单手支撑 扣0.5(每次) 6.双手支撑 扣1.0(每次) 7.单独空翻动作之间允许2次以内的空跳,第3次及以上每次扣0.1

【男 子】丁组 （6岁）蹦床

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	预跳(允许1分钟之内做动作) 团身跳2次	1.2	预跳超过时间 扣0.5 1. (1)团身不紧 扣0.1; 0.3 (2)重心偏离 扣0.1; 0.3 (3)展体不够 扣0.1; 0.3
2	屈体分腿跳2次	1.2	2. 屈膝、钩脚尖 扣0.1; 0.3
3	直体跳转180° 2次	1.4	3. 转体不正 扣0.1; 0.3
4	坐弹起成直立结束	1.2	4. 成坐姿时上体前倾 扣0.1; 0.3 备注: 1. 踩线 扣0.3(每次) 2. 出线 扣0.5(每次) 3. 出网 扣1.0(每次) 4. 触擦网(手未获得支撑) 扣0.3(每次) 5. 单手支撑 扣0.5(每次) 6. 双手支撑 扣1.0(每次) 7. 单独空翻动作之间允许2次以内的空跳,第3次及以上每次扣0.1

【男子】丙组 (7岁) 蹦床

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	预跳(允许1分钟之内做动作) 团身跳2次	1.0	预跳超过时间 扣0.5 1. (1) 团身不紧 扣0.1; 0.3 (2) 重心偏离 扣0.1; 0.3 (3) 展体不够 扣0.1; 0.3
2	屈体分腿跳2次	1.0	2. 屈膝、钩脚尖 扣0.1; 0.3
3	屈体跳2次	1.0	3. 屈膝、钩脚尖 扣0.1; 0.3
4	直体跳转180°2次	1.2	4. 转体不正 扣0.1; 0.3
5	背弹起成直立结束	0.8	5. (1) 背着网时, 腿部与躯干大于90° 扣0.1; 0.3 (2) 没有展体 扣0.1; 0.3 备注: 1. 踩线 扣0.3(每次) 2. 出线 扣0.5(每次) 3. 出网 扣1.0(每次) 4. 触擦网(手未获得支撑) 扣0.3(每次) 5. 单手支撑 扣0.5(每次) 6. 双手支撑 扣1.0(每次) 7. 单独空翻动作之间允许2次以内的空跳, 第3次及以上每次扣0.1

【男子】丙组 (8岁) 蹦床

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	预跳(允许1分钟之内做动作) 直体跳转 180° 2次	0.8	预跳超过时间 扣 0.5 1. 转体不正 扣 0.1; 0.3
2	团身后空翻接团身前空翻	1.6	2. (1)起跳高度不足 扣 0.1; 0.3 (2)空翻时没有梗头 扣 0.1; 0.3 (3)无展体 扣 0.1; 0.3
3	屈体后空翻	0.8	3. (1)高度不足 扣 0.1; 0.3 (2)无展体 扣 0.1; 0.3 (3)未绷直脚尖膝盖 扣 0.1; 0.3
4	屈体前空翻	0.8	4. 同 3
5	屈体背弹起成直立结束	1.0	5. (1)背着网时,腿部与躯干大于 90° 扣 0.1; 0.3 (2)无展体 扣 0.1; 0.3 备注: 1.踩线 扣 0.3 (每次) 2.出线 扣 0.5 (每次) 3.出网 扣 1.0 (每次) 4.触擦网(手未获得支撑) 扣 0.3 (每次) 5.单手支撑 扣 0.5 (每次) 6.双手支撑 扣 1.0 (每次) 7.单独空翻动作之间允许 2 次以内的空跳,第 3 次及以上每次扣 0.1

【男子】乙组 (9岁) 蹦床

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	预跳(允许1分钟之内做动作) 直体跳转 360° 2次	1.0	预跳超过时间 扣 0.5 1. 转体不正 扣 0.1; 0.3
2	屈体后空翻接屈体前空翻	1.0	2. (1) 高度不足 扣 0.1; 0.3 (2) 无展体 扣 0.1; 0.3 (3) 未绷直脚尖膝盖 扣 0.1; 0.3
3	直体后空翻转体 180°	1.0	3. (1) 转体不正 扣 0.1; 0.3 (2) 高度不足 扣 0.1; 0.3
4	直体前空翻转体 180°	1.0	4. (1) 转体不正 扣 0.1; 0.3 (2) 高度不足 扣 0.1; 0.3
5	屈膝“背弹起”转体 180° 接屈膝“背弹起”成直立结束	1.0	5. 无展体 扣 0.1; 0.3 备注: 1. 踩线 扣 0.3 (每次) 2. 出线 扣 0.5 (每次) 3. 出网 扣 1.0 (每次) 4. 触擦网(手未获得支撑) 扣 0.3 (每次) 5. 单手支撑 扣 0.5 (每次) 6. 双手支撑 扣 1.0 (每次) 7. 单独空翻动作之间允许2次以内的空跳, 第3次及以上每次扣 0.1

【男 子】乙组 (10岁) 蹦床

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	预跳(允许1分钟之内做动作) 直体后空翻	0.8	预跳超过时间 扣0.5 1. (1)高度不足 扣0.1; 0.3 (2)空翻时没有梗头 扣0.3; 0.5 (3)空翻未绷直脚尖膝盖 扣0.1; 0.3
2	直体前空翻	0.8	2. 同1
3	直体后空翻转体360°	0.8	3. (1)转体不正 扣0.1; 0.3 (2)转体时上下肢不同步、绞腿 扣0.1; 0.3 (3)其他同1
4	直体前空翻转体180°接团身前空翻	1.6 (1.0+0.6)	4. (1)转体过早 扣0.3 (2)无展体 扣0.3; 0.5
5	屈体“背弹起”转体180°接屈体“背弹起”转体180°成直立结束	1.0 (0.5+0.5)	5. (1)转体不正 扣0.1; 0.3 (2)无展体 扣0.3; 0.5 备注: 1.踩线 扣0.3(每次) 2.出线 扣0.5(每次) 3.出网 扣1.0(每次) 4.触擦网(手未获得支撑) 扣0.3(每次) 5.单手支撑 扣0.5(每次) 6.双手支撑 扣1.0(每次) 7.单独空翻动作之间允许2次以内的空跳,第3次及以上每次扣0.1

【男 子】甲组 (11岁) 蹦床

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	预跳(允许1分钟之内做动作) 直体后空翻接直体前空翻	1.4 (0.7+0.7)	预跳超过时间 扣0.5 1. (1)起跳时没有梗头和快速领臂 扣0.3; 0.5 (2)起跳高度不足 扣0.1; 0.3 (3)空中未绷直脚尖膝盖 扣0.3; 0.5
2	直体后空翻转体360°	0.8	2. (1)高度不足 扣0.1; 0.3 (2)转体不正 扣0.1; 0.3 (3)转体时上下肢不同步、绞腿 扣0.3; 0.5 (4)空翻未绷直脚尖膝盖 扣0.3; 0.5
3	直体前空翻转体540°	1.0	3. 同2
4	屈膝(后屈腿)“胸腹弹”水平转体180°接“胸腹弹”起立	1.0 (0.6+0.4)	4. 转体不正 扣0.1; 0.3
5	屈体“背弹起”转体360°成直立结束	0.8	5. (1)转体不正 扣0.1; 0.3 (2)无展体 扣0.3; 0.5 备注: 1.踩线 扣0.3(每次) 2.出线 扣0.5(每次) 3.出网 扣1.0(每次) 4.触擦网(手未获得支撑) 扣0.3(每次) 5.单手支撑 扣0.5(每次) 6.双手支撑 扣1.0(每次) 7.单独空翻动作之间允许2次以内的空跳,第3次及以上每次扣0.1

【男子】甲组 (12岁) 蹦床

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	预跳(允许1分钟之内做动作) 直体后空翻接直体前空翻	1.2 (0.6+0.6)	预跳超过时间 扣0.5 1. (1)空翻起跳时没有梗头和快速领臂 扣0.3; 0.5 (2)起跳高度不足 扣0.1; 0.3 (3)空中未绷直脚尖膝盖 扣0.1; 0.3
2	直体前空翻转体 540°	0.8	2. (1)转体不正 扣0.1; 0.3 (2)转体时上下肢不同步、绞腿 扣0.3; 0.5 (3)其他同1
3	直体后空翻转体 720°	1.0	3. (1)转体不正 扣0.1; 0.3 (2)转体时上下肢不同步、绞腿 扣0.3; 0.5 (3)其他同1
4	屈膝(后屈腿)“胸腹弹”水平转体 180° 接“胸腹弹”起	1.0 (0.5+0.5)	4. 转体不正 扣0.1; 0.3
5	屈体“背弹起”转体 360° 成直立结束	1.0	5. (1)转体不正 扣0.1; 0.3 (2)无展体 扣0.1; 0.3
			备注: 1.踩线 扣0.3(每次) 2.出线 扣0.5(每次) 3.出网 扣1.0(每次) 4.触擦网(手未获得支撑) 扣0.3(每次) 5.单手支撑 扣0.5(每次) 6.双手支撑 扣1.0(每次) 7.单独空翻动作之间允许2次以内的空跳,第3次及以上每次扣0.1

附件

中国少年儿童体操教学训练大纲（男子）器械标准

项目	国际标准	规定器械标准	辅助器械
自由体操	12m × 12m	FIG 标准场地	各种色彩鲜艳的几何图形、卡通图案、不同硬度、规格的垫子
鞍马 (蘑菇山羊、山羊)	鞍马高 105cm(从垫面量起), 或 115cm(从地面量起), 环高 12cm	5-6 岁使用蘑菇山羊, 高度为 50cm; 7-10 岁使用长方形山羊, 长 50cm, 宽 35cm, 高 80cm, 支撑面应有一定弧度, 设计二条直柱形支撑腿; 11-12 岁使用无环标准鞍马, 马高 105cm(从垫面量起)	各种实用器材
吊环	吊环环高 260cm(从垫面量起)或 280cm(从地面量起)	使用标准器械, 通过垫子达到合适高度。5-6 岁为 160cm, 7-8 岁为 180cm, 9-10 岁为 200cm, 11-12 岁为 220cm, 均从垫面量起	各种实用器材; 可调节、有弹性的接头
跳马	跳马高 135cm(从地面量起)	标准器械, 高度可调节。5-10 岁使用助跳板; 11-12 岁跳马高度为 125cm, 从地面量起	各种实用器械
双杠	双杠高 180cm(从垫面量起)或 200cm(从地面量起)	高度可调节到 160cm, 杠间距可调节到 36cm。杠子横截面成椭圆形, 横截面周长 150mm+/-2, 横截面纵轴高度 50mm +/-1, 横截面横轴高度 40mm+/-1(参考附图); 器械高度 5-6 岁为 100cm, 7-10 岁为 160cm, 11-12 岁为 170cm, 均从垫面量起	各种低双杠、倒立架等实用器械
单杠	单杠高高 260cm(从垫面量起)或 280cm(从地面量起)	5-6 岁使用低单杠, 高度 100cm; 其他年龄使用标准单杠, 通过垫子达到合适高度。7-8 岁为 160cm, 9-10 岁为 200cm, 11-12 岁为 220cm, 均从垫面量起。杠面不能太光滑	各种实用器材, 方便实用的套筒护掌
蹦床	通过 FIG 认证, 主架 505 × 291 × 115cm, 弹簧 118 根。	网面尺寸: 428cm+/-6cm × 214cm+/-5cm; 弹跳区尺寸: 215cm +/-4cm × 108cm +/-4cm; 网面中心用红色十字标示, 尺寸 70cm+/-3cm 网面尺寸执行国际蹦床标准, 亦可根据场地大小自行调整蹦床规格和类型, 以地网为主, 网面工作尺寸不低于 400cm × 200cm	周围配专用保护垫
长蹦床		长 1500-2000cm, 宽 200cm, 网面宽 14cm; 高 60cm 可根据需要选择蹦床长度	周围配专用保护垫
小蹦床		长 126cm, 宽 126cm, 网面 70 × 70cm, 高度可调节	周围配专用保护垫



附图 1 双杠横截面图



附图 2 长蹦床



附图 3 小蹦床



附图 4 迷你蹦床