国际体操联合会

2022 – 2024周期评分规则

竞技健美操

国际体操联合会健美操技术委员会授权

2020年1月

VTB
VTB — OFFICIAL
FIG PARTNER
vtb.ru
VTB Bank (PJSC)
CBR General Banking License No. 1000.
Advertising.

经国际体联执委会批准，此版本评分规则自2022年1月1日起执行.

请注意：本规则还包括一些技术细则，阅读时需结合国际体联相关有效章程和技术规程。如果评分规则内容与技术规程相矛盾，则以技术规程为准。

英语版为官方版本。

版权声明:
本规则版权归国际体操联合会所有。
未经国际体操联合会书面授权，禁止一切与本规则相关的翻译或印刷。
中文版版权属中国健美操协会所有（**CAA**）。
未经中国健美操协会许可，禁止对本规则包括附录在内的所有内容进行任何形式的拷贝、印刷或改编。

The FIG is proud to present its Official Partners, who not only support the FIG financially and in kind, but understand Gymnastics and the importance of the FIG's efforts to promote the development of all its disciplines.

Our Official Partners help to make our World Championships and the World Gymnaestrada a great success and constantly support our member Federations.

We thank them for their dedication and ask the World of Gymnastics to return the favour by supporting the companies that advance the spirit of Gymnastics.

VTB

FUJITSU

TOKIO INKARAMI

Official Partners of the FIG

AAI

GYMNOVA

SPIETH Gymnastics

CANNICE 康纳斯

PASTORELLI®

SA SPIETH AMERICA

Chacott

SASAKI®

TaiShan

EUROTRAMP®

Sports Equipment Senoh

VENTURELLI M.A.D.E. FOR CHAMPIONS

gaofei 高飞

FIG 竞技健美操规则简介（2022-2024周期--第15次规则修订）

FIG健美操技术委员会主席Tammy Yagi-Kitagawa

国际体操联合会健美操技术委员会非常荣幸地向 FIG 执行委员会及全体会员呈送2022—2024周期竞技健美操评分规则，并请各协会自 2022年1月1日起开始执行。.

以下组织或专家向本规则提供宝贵意见：

a. FIG职能部门
b. FIG 各洲际联合会健美操技术委员会
c. FIG 成员协会
d. 国际级裁判员，教练员及运动员

本周期评分规则重要变化包括

- 新规则的排版
- 增加了如何提升单人项目气质形象的内容
- 混双/三人/五人项目的成套时间为 1’ 25” （± 5秒）
- 着装要求的部分变动
- 难度动作重新分组，难度表亦有变化（包括难度分值）
- 男单/女单项目减少至9个难度动作， 混双/三人/五人项目减少至8个难度动作
- 难度减分不再除以2
- 男单项目必须完成1个B组难度中的类别4动作
- 男单项目不允许做C组中第8类动作
- 男单、女单项目成套动作中最多允许3个难度动作的连接；混双、三人、五人项目成套动作中最多允许2个难度动作的连接
- 男单、女单项目允许完成技巧与技巧连接的组合动作，或者是技巧连接与难度动作的组合动作，但只能做1次
- 完成质量的减分有所调整
- “艺术分”由“Artistic”更改为“Artistry”
- “艺术分”中“艺术性”的新评分标准
- 托举将不再计算分值，它将会在艺术评判中被认定为同伴协作或配合动作
- 年龄2组更名为“青年组”，年龄1组更名为“少年组”
- 集体项目难度分值被除系数的更改
- 在规则的最后加上了健美操专业术语表

谨代表健美操技术委员会

致谢

我要感谢现任健美操技术委员会，感谢他们创造了这个新的评分标准.国际体操联合会健美操委员会的所有成员都对该计分规则的修订作出了贡献。

Tammy Yagi-Kitagawa	*主席*	*日本*
Wang Hong	*副主席*	*中国*
Svetlana Lukina	*委员*	*俄罗斯*
Maria Fumea	*委员*	*罗马尼亚*
Maria Eduarda Poli	*委员*	*巴西*
Jorge Fillon	*委员*	*阿根廷*
Dora Hegyi	*运动员代表*	*匈牙利*

健美操技术委员会还对Gerald Bidault（FIG）的工作表示感谢,感谢他在FIG网站上建立的“评分规则互动平台”，以及绘图、速记符号、视频等方面做出的贡献。

绘图 ：	**Gerald Bidault**	**FIG IT 部门**	**FIG**
编辑 ：	**Alexandre Cola**	**FIG 体育赛事经理**	**FIG**

本规则的中文翻译工作由华东师范大学张中印老师负责，浙江大学寿旻超老师、浙江外国语学院马超老师共同翻译，最后由张中印老师审核、统稿。

版权属FIG所有

没有FIG的书面许可，本规则中包括附录在内的所有内容禁止任何形式的翻译或印刷

中文版版权属中国健美操协会所有（CAA）

未经中国健美操协会许可，禁止对本规则包括附录在内的所有内容进行任何形式的拷贝、印刷或改编

目录

2022 – 2024 周期评分规则 1
第一部分 竞赛规则 9
FIG 竞技健美操 <赛事一览> 11
第一章 总则 13
1.1 评分规则 13
1.2 竞赛 13
1.3 竞赛安排 13
1.4 世界健美操锦标赛报名程序 13
1.5 更换运动员 13
1.6 预赛和决赛 13
1.7 出场顺序 14
1.8 场馆设施 14
1.9 特殊情况 14
1.10 赛台和比赛地板 15
1.11 音乐伴奏 16
1.12 比赛成绩 16
1.13 颁奖 16
1.14 裁判 17
第二章 世界健美操锦标赛 18
2.1 比赛项目 18
2.2 参赛资格 18
2.3 着装要求 19
第三章 成套动作的构成 20
3.1 “竞技健美操”定义 20
3.2 成套时间 20
3.3 成套内容 20
3.4 难度动作 20
3.5 难度动作的组合 21
3.6 技巧动作 21
3.7 新难度动作 21
第四章 裁判 22
4.1 裁判 / 裁判组 22
4.2 高级裁判组的职责和准则 22

第二部分 评分 23
第五章 评分 / 评分办法 24
5.1 裁判长 24
5.2 难度裁判 27
5.3 完成裁判 28
5.4 艺术裁判 29
5.5 视线裁判 39
5.6 计时裁判 39
第六章 得分 40
6.1 总则 40
6.1 评分表 41
第三部分 难度评分指南 43
难度动作 44
最低完成标准 44
第四部分 完成评分指南 47
第五部分 有氧舞蹈 53
第六部分 有氧踏板 59
国际体操联合会评分规则与指南 59
附录一：国际年龄组比赛 65
附录二：速记符号 69
附录三：七种基本步伐的描述 73
附录四：难度动作描述 75
附录五：难度表 117
附录六：专业术语 123

第一部分　竞赛规则

TOKIO IE
INKARAMI PREMIUM
SHAMPOO
TOKIO IE
INKARAMI PREMIUM
TREATMENT
TOKIO IE
OUTKARAMI PREMIUM
HAIR TR
TOKIO IE
INKARAMI PLATINUM
SHAMPOO
TOKIO IE
INKARAMI PLATINUM
TREATMENT
TOKIO IE
OUTKARAMI PLATINUM
OIL TR
TOKIO
INKARAMI

FIG 竞技健美操 <赛事一览>

	分类	项目			年龄 *	成员组成	比赛场地	成套时间
FIG 官方赛事	成年组 世界锦标赛	IM		男子单人操	18 +	1名男运动员	10m x 10m	1分20秒 （± 5秒）
		IW		女子单人操		1名女运动员		
		MP		混合双人操		1名男运动员和1名女运动员		1分25秒 （± 5秒）
		TR		三人操		3名运动员（男子/女子/混合）		
		GR		五人操		5名运动员（男子/女子/混合）		
		AD		有氧舞蹈		8名运动员（男子/女子/混合）		
		AS		有氧踏板		8名运动员（男子/女子/混合）		
	国际年龄组 比赛 （青年组）	IM	男子单人操		15-17	1名男运动员	10m x 10m	1分20秒 （± 5秒）
		IW	女子单人操			1名女运动员		
		MP	混合双人操			1名男运动员和1名女运动员		
		TR	三人操			3名运动员（男子/女子/混合）		
		GR	五人操			5名运动员（男子/女子/混合）		
		AD	有氧舞蹈			8名运动员（男子/女子/混合）		
	国际年龄组 比赛 （少年组）	IM	男子单人操		12-14	1名男运动员	7m x 7m	1分15秒 （± 5秒）
		IW	女子单人操			1名女运动员		
		MP	混合双人操			1名男运动员和1名女运动员	10m x 10m	
		TR	三人操			3名运动员（男子/女子/混合）		
		GR	五人操			5名运动员（男子/女子/混合）		
		AD	有氧舞蹈			8名运动员（男子/女子/混合）		
国家赛事	国家预备组	IM	男子单人操		9-11	1名男运动员	7m x 7m	1分15秒 （± 5秒）
		IW	女子单人操			1名女运动员		
		MP	混合双人操			1名男运动员和1名女运动员		
		TR	三人操			3名运动员（男子/女子/混合）		
		GR	五人操			5名运动员（男子/女子/混合）	10m x 10m	

* 比赛当年年龄

GYMNOVA
A PASSION FOR GYMNASTICS
GYMNOVA
WWW.GYMNOVA.COM

第一章　　总则

1.1　评分规则

A.　目的

作为一项准则，本规则旨在以国际最高水准，为成年组世界健美操锦标赛（18岁及以上）的成套动作提供最为客观公正的评估方法。青年组和少年组的具体规则，请参照本规则中的附录1，如果附录中没有提到，则以本规则的主体内容为准。

1.2　竞赛

A.　性质

国际体操联合会健美操官方正式比赛是“世界健美操锦标赛”。

1.3　竞赛安排

A.　比赛周期

世界健美操锦标赛每两年（偶数年）举办一次。

B.　比赛日程

世界健美操锦标赛的常规日程安排请参照技术规程第六部分“Art.3.1”。

比赛不得早于上午10：00开始和晚于23：00结束。

比赛日程必须经过健美操技术委员会批准并且印制成工作计划。

1.4　世界健美操锦标赛报名程序

参照技术规程第一部分“Art.4”，和本规则第二章的2.2条款。

1.5　更换运动员

参照技术规程第六部分“Art.4”。

1.6　预赛和决赛

A.　预赛参赛人数

世界锦标赛（WCH）和世界年龄组锦标赛（WAGC）预赛所允许的参赛人数：

- 男单、女单、五人、有氧踏板、有氧舞蹈项目，每个协会最多1组。
- 混双、三人项目，每个协会最多2组。

B.　决赛参赛人数

所有项目排名前八的运动员/队参加决赛。（参照技术规程第六部分“Art.3.2”）

C.　同分判决

（参照技术规程第六部分“Art.3.3”）

如果在预赛或决赛中任何位置出现名次并列，将根据以下标准进行排名：

1. 完成分的最高总分
2. 艺术分的最高总分
3. 难度分的最高总分

如果分数依然相同，则名次并列。

D.　团体排名

（参照技术规程第六部分“Art.3.3”）

团体总分如果在任何名次出现分数相同情况，将根据以下标准进行排名：

1. 五人项目的最好成绩
2. 三人项目的最好成绩
3. 有氧舞蹈或有氧踏板的最好成绩

如果分数依然相同，则名次并列。

1.7 出场顺序

A. 抽签程序

（参照技术规程第一部分“Art.4.3”和技术规程第六部分“Art.3.4”）

1. 预赛和决赛的出场顺序由抽签决定。抽签必须在FIG健美操技术委员会主席或指定委员的现场监督下执行。
2. 抽签工作在最终报名截止日期后的两周内进行。
3. 秘书长将在抽签工作的至少一个月前将抽签的时间、地点通知各会员单位，会员单位有资格亲临抽签现场行使权力。
4. 新闻单位和当地媒体机构将会被邀请派代表到现场。
5. 由“中立”人员或者计算机执行抽签。
6. 每名运动员或参赛队的出场顺序将由抽签决定，该顺序将在参赛时予以执行。
7. “10分钟法则”

   为了保障运动员的健康和安全，国际体操联合会规定：当运动员参加多个项目比赛时，两项比赛之间需有十分钟的恢复时间，相当于4个比赛套路的时间。（参照技术规程第一部分“Art.4.3.6”）

   根据此原则，抽签的顺序有可能被调整。若某参赛运动员或参赛队在前一轮比赛中第七个出场，且在下一轮比赛抽签中抽到前三名，那么新的出场顺序将调整为第四个；若在前一轮比赛是最后一个出场，且在下一轮比赛中抽到前四个，那么出场顺序将调整为第五个。

   若需调整出场顺序，将由高级裁判组主席执行，一旦符合条件的运动员调整了出场顺序，将由赛场评分系统生成新的出场名单。该法则适用于包括决赛在内的全部轮次的比赛，同样适应于世界运动会（预赛）。

1.8 场馆设施

A. 训练场地

在开赛前两天，运动员可以使用训练场馆。馆内配有符合标准的音响设备以及标准的比赛地板。运动员将根据组委会制定并经由健美操技术委员会批准的轮换表使用训练场地。

B. 候场区域

与赛台相连的一块特定区域为候场区域，该区域只允许即将出场的两名或者两组运动员及其教练员使用，其他人员不得入内。

1.9 特殊情况

特殊情况说明如下：

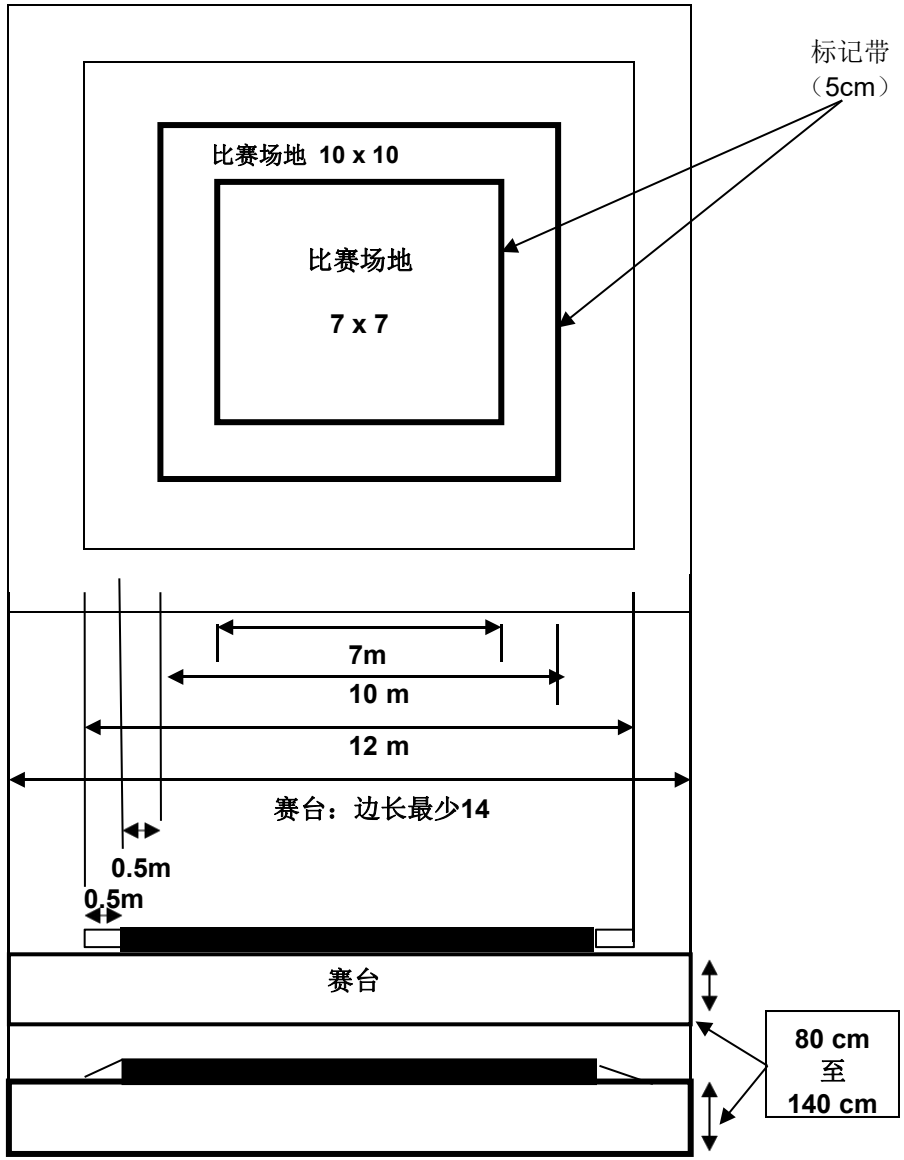
- 播放了错误的音乐。
- 由于设备故障导致的音乐问题。
- 一般设备故障引起的干扰：灯光，赛台，场馆等。
- 通过运动员以外的个人或其他途径等把外部异物带入比赛区域对比赛造成干扰。
- 运动员无法控制的特殊情况导致的弃权。

如出现上述特殊情况，选手有责任立即停止动作；比赛结束后的抗议是不被接受的。

经裁判长决定，运动员可以在问题纠正后重新开始比赛，此前的分数无效。

如出现上述未列出的特殊情况，则由高级裁判组对有关情况进行复核处理，高级裁判组的决定为最终决定。

1.10 赛台和比赛地板



A. 赛台

赛台高80-140cm，正后方立有背景板。
赛台不得小于14x14m²。

B. 比赛地板和比赛场地

比赛地板必须是12mx12m，并清楚地标出成年组所有项目、年龄组部分项目10mx10m比赛场地（少年组、国家预备组部分项目比赛场地为7mx7m：参见附录1）。标记带是场地的一部分（参见设备标准）。

只有经国际体联认证的地板才能用于正式比赛。

C. 裁判席（世界锦标赛）

裁判组位于赛台正前方。

视线裁判坐在赛台的斜对角。

高级裁判组坐在裁判组后方的高台上。

A组裁判															
E 1	A 1	E 2	A 2	E 3	A 3	T	CJP	D 1	D 2	E 4	A 4	E 5	A 5	E 6	A 6

B组裁判															
E 1	A 1	E 2	A 2	E 3	A 3	T	CJP	D 1	D 2	E 4	A 4	E 5	A 5	E 6	A 6

高级裁判组 &技术监督							
ES	AS	SJA	SJP	DS	DS	ES	AS

备注： 艺术 （A） - 完成 （E） - 难度 （D） -计时 （T） -
裁判长 （CJP） - 完成监督 （ES） - 艺术监督 （AS）
难度监督 （DS） - 高级裁判组助理 （SJA） - 高级裁判组主席（SJP）

D. 限制

比赛期间，除非组委会或国际体操联合会的官员要求进入等候区，否则运动员、教练员和所有未经授权的人员不得进入等候区。

运动员在比赛时，教练员必须以适当的举止留在等候区内。教练员、运动员及所有非授权人士不得进入裁判区域。无视这些限制可能会被高级裁判组取消参赛资格。

1.11 音乐伴奏

A. 设备

音响设备的质量必须达到专业标准，除常规设备外，还必须包括以下必要物品：供运动员使用的独立扬声器和音乐播放器（视现场设备而定，CD机、电脑等）。

B. 录音

为了简化音乐管理和减少比赛期间的技术问题，FIG建议减少使用各种不同的音乐存储方式（CD、U盘等），并且只使用数字音乐格式。

音乐文件的格式（如mp3）请参考《竞赛指南》和《竞赛工作计划》，并按照组委会的要求制作。

根据组委会要求，每张CD或其他音乐格式，只允许录制一首成套动作的音乐。运动员必须携带两份音乐备份参加比赛，并清楚地标明下列内容：

- 国家名称（或缩写）；
- 单人项目的姓名，集体项目（混双、三人、五人、有氧舞蹈、有氧踏板）的姓氏
- 参赛项目 （男单、女单、混双、三人、五人、有氧舞蹈、有氧踏板）（成年组、青年组、少年组）。

请代表团成员携带一份运动员音乐的CD和/或USB备用版，供其训练或遇到技术故障时使用。

C. 音质

音乐录制必须达到专业级水平。

D. 音乐版权

国际体操联合会和大赛组委会不能保证运动员选择的成套音乐允许播放。

参赛协会必须在运动员提名报名时把所使用音乐的曲目、艺术家和作曲家的名字列单一并交给组委会和国际体操联合会秘书处。

1.12 比赛成绩

A. 成绩公布与发放

每场比赛的所有分数（艺术分、完成分、难度分）、裁判长减分、最后得分以及排名都必须公诸于众。预赛结束后，各参赛成员协会将得到完整的成绩册，但不包括裁判员的具体评分。在比赛结束后，各参赛成员协会将会得到一份完整的、包括具体评分的成绩册。（参照技术规程第一部分“Art.4.10.6”）

B. 抗议

（参照技术规程第一部分“Art 8.4”）

C. 最终成绩

预赛成绩不带入决赛。
最终比赛名次由决赛成绩决定。

1.13 颁奖（参照技术规程第一部分“Art 9.3”）

A. 颁奖仪式

参见国际体联奖牌授予仪式的特殊规定。
具体组织细节必须得到国际体操联合会的正式批准。

B. 奖励

前三名运动员将被授予奖牌；进入决赛的运动员都将被授予参赛证书。

所有参赛的运动员和官员都将被授予参赛证明。

1.14 裁判

A. 裁判员

健美操裁判员必须与健美操项目保持密切联系，并且要不断拓展自己的专业实践知识和能力。从事健美操裁判工作的基本条件包括：

a. 精通国际体联评分规则。
b. 精通国际体联技术规程（FIG T.R.）。
c. 精通新的难度动作。

在FIG官方比赛中担任裁判的条件包括：

a. 本周期内持有FIG有效裁判证书。
b. 在国内比赛、国际邀请赛、公开赛成功担任过裁判工作。
c. 被国际体联列入国际裁判名单之中。
d. 精通健美操专业知识，并能在比赛中公正执法。
e. 任何与参赛运动员有近亲属关系的裁判员（见FIG道德规范“Art 2” ），不得对该运动员或其参加的项目（双人、集体等）进行评判，因此也就不能对该项目比赛场次进行评判。

全体裁判员必须要做到：

a. 出席全部会议、赛前讨论、小结会。
b. 按比赛日程时间安排提前达到赛场。

在比赛期间裁判员必须做到：

a. 不离开指定座位。
b. 不与他人联系、接触。
c. 不与教练员、运动员和其他裁判员讨论。
d. 按规定着装 （专业着装）：
   - （女士： 白色衬衫，深蓝或黑色西装配短裙或长裤）
   - （男士： 深蓝色上衣，灰色或深色裤子,浅色衬衫和领带）

B. 高级裁判组

高级裁判组的工作职责是根据规则把控全体裁判员和裁判长的评分工作，并向公众公布正确的最终得分。另外，高级裁判组还需记录裁判员打分的偏差。

如有重复偏离打分情况出现，高级裁判组有权对裁判员进行警告或更换裁判员。

违反高级裁判组、裁判长和评分规则的相关要求将被制裁，结果由国际体联健美操技委会主席宣布。

违反规则的行为包括：

a. 故意偏离评分规则进行评分。
b. 故意偏袒或打压一名或几名运动员。
c. 不遵守健美操技委会、高级裁判组、裁判长的要求。
d. 连续给分过高或过低。
e. 不遵守比赛的秩序与纪律要求。
f. 未出席裁判会议。
g. 不正确着装。

高级裁判组或裁判长宣布的处罚包括：

a. 口头或书面警告。
b. 停止个别比赛的裁判工作。

由技委会宣布的处罚包括：

a. 暂停某裁判一段时间国际比赛执裁资格。
b. 降低裁判员裁判等级。
c. 回收裁判员证书。
d. 一段时间不接受相关协会的裁判员（参照国际体操联合会裁判员条令）。

第二章　　世界健美操锦标赛

2.1　比赛项目

A.　项目数量

世界健美操锦标赛的项目包括：

⇒　**竞技健美操**

男子单人操操　（IM）

女子单人操　（IW）

混合双人操（MP）

三人操　（TR）

五人操　（GR）

⇒　**有氧舞蹈 & 有氧踏板** FIG另有特殊评分规则

（参见第5和第6部分）

有氧舞蹈　（AD）

有氧踏板　（AS）

B. 参赛人数

各项目运动员人数和性别：

男子单人操	1名男运动员
女子单人操	1名女运动员
混合双人操	1名男运动员和1名女运动员
三人操	3名运动员（男子/女子/混合）
五人操	5名运动员（男子/女子/混合）
有氧舞蹈	8名运动员（男子/女子/混合）
有氧踏板	8名运动员（男子/女子/混合）

2.2　参赛资格

A.　基本资格

具有参加健美操世界锦标赛资格的运动员为：

- 经由FIG所属的国家/地区协会报名
- 满足FIG现行有效章程及FIG技术规程的要求

B.　年龄

（参照国际体联技术规程第一部分“Art.5.2”）

参加国际体联成年组比赛的运动员，参赛当年必须年满18周岁。

C.　国籍

（参照国际体联技术规程第一部分“Art.5.3”）

运动员和裁判员更改国籍必须符合奥林匹克宪章和国际体联章程的要求。

更改国籍由国际体操联合会执行委员会负责。

2.3 着装要求

运动员着装必须符合一名健美操运动员的项目特质。**运动员着装**应给人留下**整洁、合体**的总体印象。

有氧舞蹈与有氧踏板的服装要求参照第5和第6部分。

不符合比赛服装条例要求的着装将由裁判长进行减分。

A. 国徽与广告标示 （-0.3分）

（请参照国际体联比赛服广告宣传条例）

按照国际体联最新规程，每个运动员均要求在比赛服上佩戴其国家标识或国徽。运动员只能穿着印有国际体联最新规程规定的广告标识和赞助商标识的服装。

B. 比赛服（每个条款每次-0.2分）

< 女子服装 >

1. 女士必须穿一件肉色或透明裤袜的紧身服或一件连体紧身服（从颈部到脚踝是一体的）。
2. 不同种类的亮片是允许的。
3. 比赛服的前后领口必须得体，前侧不能超过胸骨的一半，后背不能超过肩胛骨的下端线。
4. 腿部上缘的开口必须在腰部以下并且要遮住髂骨。比赛服必须完全遮住臀纹线。
5. 女装的两袖（1个或2个均可）有或无均可，长袖袖口止于手腕处。袖子可以使用透明材料。

女装样例

样例“a-c”前、后开口处相似。

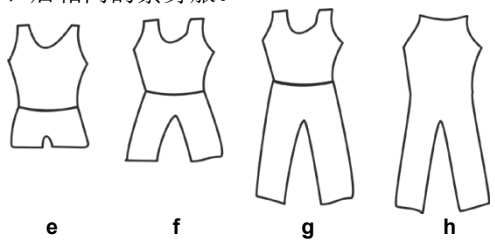
样例“d”展示的是同一件紧身服的前后开口。

< 男子服装 >

1 男士必须穿两件（短裤或长裤加紧身上衣）或一件全身的紧身服。短裤/长裤均不能太紧。
2 短裤必须从髋关节覆盖至大腿长度的1/3。
3 服装的前后都不能有开口。
4 袖口处不得在肩胛骨下方有开口（无袖的比赛服）。
5 不允许有任何种类的**亮片**。
6 3/4裤长、长体操裤（紧身服+裤子）、一件套连体服等都是允许的。

男装样例

款式 e- h展示的是前、后相同的紧身服。



C. 正确着装--符合运动员形象（不同条款每出现1次- 0.2分）

1. 必须穿戴正确的赞助标识。
2. 头发必须固定在头上。
3. 参赛者必须穿着白色健美操鞋和白色袜子。
4. 只有女运动员才能化妆，且必须是淡妆。
5. 禁止佩戴松散的、多余的配饰。
6. 禁止佩戴珠宝等首饰。
7. 比赛时，不允许穿着破损的衣服且不得露出内衣或打底衣。
8. 健美操服装必须采用非透明材料，女性的袖子除外。
9. 不允许穿着描绘有战争、暴力、宗教等主题的比赛服。
10. 运动员身体禁止涂抹油彩。
11. 只允许粘贴肉色绷带（不允许带有支架的护腕、护掌）。
12. 不允许穿着过分贴近肤色的紧身连衣裤，在电视上看起来像裸体。

D. 出场服（国家队套服）：

所有的运动员必须在开幕式、闭幕式和颁奖典礼上穿着国家队运动套服。（参照国际体联技术规程第一部分“Art.9.3.3”）

第三章　成套动作的构成

3.1　“竞技健美操”定义

竞技健美操起源于传统的有氧运动，是一项在音乐伴奏下连续展示丰富多样的操化动作为基础的竞技运动。成套动作需展示高规格的操化动作、过渡连接动作和难度动作。

3.2　成套时间

常规音乐的长度如下所示，±5秒（允许1秒的偏离）。时间从听到音乐的第一个声音开始（不包括“哔”等提示声），到听不到音乐时结束。

- 男单 / 女单：1 分20秒（± 5 秒）
- 混双 / 三人 / 五人 / 有氧舞蹈 / 有氧踏板：1分25 秒（± 5 秒）

3.3　成套内容

成套动作必须把下列内容与音乐结合起来：

➢ ***内容：***

- 操化动作
- 过渡动作/连接动作
- 难度动作 / 技巧动作
- 动力性配合 / 团队协作 （混双 / 三人 / 五人 / 有氧舞蹈 / 有氧踏板）

成套动作中对上述内容的使用必须要均衡。所有的动作都必须要精确并且展示出清晰的身体形态。贯穿整个成套动作，合理、均衡地使用所有场地空间都是很重要的。暴力、种族主义以及带有宗教和性暗示的主题不符合奥林匹克理念和国际体操联合会的道德准则。

3.4　难度动作 （参见附录4）

根据每种技术技巧动作的体能需求，将所有难度动作划分为下述**3组**。组内具有相似技术的难度动作再被分为不同**“类别”**。

- 难度水平被划分为0.1分至1.0分。
- 运动员在成套动作中可以选择使用不同的难度动作，但在成年组国际比赛中，只有0.3分-1.0分的难度动作才被认定为有效（青年组与少年组，参照附录1）。

A组 （地面难度）			
	类别1 动力性力量	类别2 静力性力量	类别3 旋腿类
根命名	提臀腾起	支撑	托马斯
	分切	锐角支撑	直升飞机
	高锐角腾起	水平支撑/分腿水平支撑	

B组 （空中难度）			
	类别4 动力性跳步 （男单必选）	类别5 姿态跳步	类别6 纵劈腿跳/跃
根命名	空转	团身跳	剪式变身跳
	自由倒地	科萨克	交换腿跃
	给纳	屈体跳	（矢状面）纵劈腿跳
	旋子	屈体分腿/横劈腿跳	
	水平旋		

C组 （站立难度）		
	类别7 转体	类别8 柔韧 （男单禁止动作）
根命名	单足转体	劈腿
	水平控腿转体	依柳辛
		平衡

➢ **难度动作/技巧动作展示的基本规则**

所有项目	• 要求至少展示5个类别的难度动作。 • 允许展示来自同一类别最多2个根命名的难度动作。 • 如果某个难度动作没有达到最低完成标准，它将被计算为一次难度动作，但没有分值。 • 最多展示两次文森姿态（在难度过程中任意阶段出现的文森造型都将被记作一次文森姿态）。 • 在B组难度中，最多允许3次落地成俯撑姿态/劈腿姿态（男单不允许以劈腿姿态落地结束）。 • 难度不允许被重复使用 （难度 / 技巧动作）。
男单/女单	• 必须展示9个难度动作。 • 在一次难度连接的组合中，最多出现3个动作。 • 最多出现3次难度连接的组合。
男单	• 必须展示至少1次B组难度中类别4的动作。 • 不允许展示C组难度类别8的动作。 • B组难度不允许以劈腿姿态结束。
混双/三人/五人	• 必须展示8个难度动作。 • 在一次难度连接的组合中，最多出现2个动作。 • 最多出现2次难度连接的组合。 • 必须同时展示相同的难度动作。 • 三人/五人：禁止以重合位置展示难度动作（裁判视角3个或以上运动员呈现一列）。

3.5 难度动作的组合 （难度连接）

允许**2或3个动作**在**没有任何停顿、犹豫或过渡**的情况下直接组合（连接）。

➢ **展示难度/技巧动作组合的基本规则**

所有项目	• 所有动作必须不能以“摔倒”和/或不可接受的完成质量展示出来。 • **2或3个难度动作**必须来自**不同的类别。** （如： 剪式变身跳+团身跳+空转，科萨克跳+自由倒地，等） • 将被记为2或3个难度动作。 • 这2或3个难度动作不能被重复使用。 • 如果这2或3个难度没有达到最低完成标准，或者以“摔倒”或不可接受的完成质量出现的时候，将没有连接加分，但记作一次难度连接次数。
男单/女单	• 2个技巧动作的连接组合最多使用1次。
混双/三人/五人	• 所有运动员必须同时展示相同的难度动作组合（不允许有技巧动作组合）。

3.6 技巧动作

本规则列出了相关的技巧动作（参见第23页）

- 技巧动作可以由单手或双手、单脚或双脚完成（如用肘关节完成，完成裁判将予以减分）。
- 技巧动作不允许重复使用，包括任何变化形式。
- 使用技巧动作作为过渡动作同样被记为技巧动作数量，包括它的变形。
- 混双/三人/五人项目必须**同时展示相同的技巧动作**。
- 技巧动作的连接在**男单/女单的成套中被允许使用一次**，混双/三人/五人**是不允许**使用技巧连接的。
- 对于男单项目而言，技巧动作不允许以劈腿姿态结束。

➢ **技巧+难度动作连接展示的基本规则**

项目	技巧动作组合<技巧+技巧>
男单/女单	**1次组合** （这个组合可以和难度动作一起使用） （如：技巧+技巧+难度 或 难度+技巧+技巧）
混双/三人/五人	**不允许**

3.7 新难度动作

国际体操联合会健美操技术委员会每年只对新难度动作进行一次评定。申请必须在1月15日前提交至国际体操联合会秘书处。

提交的新难度动作必须要：

- 不是现有难度的多样化形式
- 有书面的难度名称及文字描述
- 两台摄像机从两个不同角度拍摄的视频（前方和侧方）
- 符合“认定为一个有效动作”的要求
- 动作要在比赛地板或是不超过15cm的海绵垫上完成

如果没有满足上述全部条件，FIG健美操技委会将不会对新动作进行认定。

新难度动作的认定通知将在3月30日前下发给提交申请的协会成员。

FIG健美操技术委员会将在信息公告中公布新难度动作，每年公布一次。

第四章　　裁判

所有裁判员必须持有有效的国际体操联合会健美操项目裁判资格证书。

4.1　　裁判/裁判组

A.　高级裁判组

➢　世界锦标赛高级裁判组的组成

职位	涉及人员	职责
高级裁判组主席（SJP）	技委会主席	把控整场比赛
难度监督　（DS）	2名技委会成员	把控难度得分
完成监督　（ES）	2名技委会成员	把控完成得分
艺术监督　（AS）	2名技委会成员	把控艺术得分
助理　（A）	1名技委会成员	协助高级裁判组主席

B.　裁判组

（参照技术规程第一部分--条例7.8.2e/裁判常规第10条）

裁判组在如下级别的比赛：

⇒　第二级别：　世界锦标赛，世界运动会

⇒　第三级别：　洲际锦标赛，世界杯赛事

（别的相关比赛，参照裁判常规第10条）

➢　裁判组的构成

职位	第二级别	第三级别
裁判长	1	1
完成裁判	6	4
艺术裁判	6	4
难度裁判	2	2
视线裁判	2	2
计时裁判	1	1
总计	**18**	**14**

4.2　　高级裁判组的职责和准则

高级裁判组必须做到：

1. 监督整个比赛进程，处理影响比赛进程的一切违纪或特殊情况。
2. 及时处理裁判员出现的严重的评分错误。
3. 反复审核裁判员的评分，对在评判工作中表现不佳或有倾向性打分的裁判提出警告。
4. 必要时更换被警告后仍表现不佳的裁判。

国际体联执委会有权决定比赛中高级裁判组的工作准则和技委会成员的分工。

第二部分　　评分

第五章　　评分/评分办法

5.1 裁判长（CJP）

A. 职责

- 记录成套中出现的包括难度动作在内的所有动作
- 依据技术规程监督裁判工作
- 根据评分规则针对相关违规情况对总分进行减分
- 当裁判员分数不正常时，裁判长从逻辑性和打分步骤等方面检查艺术、完成分是否出现重大偏离（偏离有效分范围）进行审核，必要时可考虑对分数进行修改（裁判员可以拒绝修改）
- 公布分数：在高级裁判组有可能干预分数的时间段之后（15秒）
- 一旦成绩公诸于众就不能修改，除非公布的分数是错误的或者是申诉成功

裁判长必须干预的情况包括：

➢ 裁判员打出了不正确或不可能的分数
➢ 难度裁判得分未达成一致
➢ 视线裁判没有发现出界

B. 评分标准

“金字塔”中出现违规的配合动作 （- 0.5）：

- 配合动作中，“金字塔”造型不得高于2人垂直站立的叠加高度。

技巧动作和违例动作（- 0.5）：

技巧动作和违例动作列在第26页。

<所有项目>

➢ 违例的动作在成套动作中**不允许**展示。

<男单和女单>

➢ 允许出现2个技巧的组合（技巧+技巧），但在成套中**只能出现1次** 。

<混双、三人和五人>

➢ 2个技巧的组合（技巧+技巧）是**不允许**的。
➢ 在有身体接触的配合动作中使用技巧动作是允许的，同时不会被判定为使用了技巧动作。
➢ 抛接在配合动作中是**允许**的。

不当着装（- 0.2）：

不当着装是指违反了第2.3条的规定，根据不同的标准，每次都会扣分。

国徽（- 0.3）（参照国际体联竞赛服装广告规则）

按照国际体联最新规程，每个运动员均要求在比赛服上佩戴其国家标识或国徽。

延迟出场 （- 0.5）：

运动员被叫到后20秒未出场。

弃权（取消资格）：

运动员被叫到后60秒内未出场。
取消本项目的参赛资格。

入场错误（- 0.2）：

当播报员叫到名字时，运动员以纯粹的运动方式出场即可（而不是戏剧性的表演），然后站到开始位置。

中断表演 （- 0.5）：

中断表演的定义是：运动员在成套动作中停止表演2-10秒然后继续。

停止表演 （- 2.0）：

停止表演的定义是：运动员在成套动作中停止表演超过10秒钟（适用于所有项目）。

时间（音乐时长）：

时间以音乐的第一声为开始（提示音除外），以最后听到的声音为结束。成套动作的时长有正负5秒的宽限（另外允许1秒的误差）。如果音乐的时长比规则规定的长度多或少，将进行以下减分：

➢ **时间违例（超出允许范围± 2秒）：- 0.2 减分**

项目 （成年组）	允许时长	偏差（±2秒）
男单/女单（1’20”）	1’15”- 1’25”	1’13” - 1’14” or 1’26” – 1’27”
混双/三人/五人/有氧舞蹈/有氧踏板（1’25”）	1’20”- 1’30”	1’18” - 1’19” or 1’31” – 1’32”

➢ **时间错误（超出允许范围± 5秒） ： - 0.5 减分**

项目 （成年组）	允许时长	错误（±5秒）
男单/女单（1’20”）	1’15”- 1’25”	少于 1’13” 或多于1’27”
混双/三人/五人/有氧舞蹈/有氧踏板（1’25”）	1’20”- 1’30”	少于 1’18” 或多于1’32”

主题（- 2.0）：
主题违反了奥林匹克章程、道德规范。

纪律处罚：
<警告>
运动员收到一次警告后，不管警告的种类是什么，一旦收到第二次警告，将立即被取消比赛资格。
以下行为将会被予以警告处罚：
- 出现在禁止区域。
- 赛场上的不恰当举止。
- 不尊重裁判员和官员。
- 没有体育精神的举止。
- 在开幕式与闭幕式上没有穿国家套服。
- 颁奖时没有身着国家套服（扣除50%奖金）。

<取消资格>
触犯以下条例将取消资格：
- 严重违反国际体联章程、技术规程或评分规则。
- 弃权。

C. 减分

裁判长做出的减分处罚：

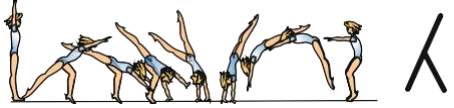
代号	具体内容	减分
A	入场错误	- 0.2
B	不当着装	- 0.2（每条标准）
C	未佩戴国徽	- 0.3
D	时间偏差 （超出允许范围± 2秒）	- 0.2
E	时间错误 （超出允许范围± 5秒或更多）	- 0.5
F	运动员被叫到后20秒未出场	- 0.5
G	违例的配合 （金字塔高度）	- 0.5（每次）
H	违例动作	- 0.5（每次）
I	在组合中使用了超过数量的技巧动作 （男单/女单）	- 0.5（每次）
J	使用超过规定最大次数的技巧连接动作	- 0.5（每次）
K	重复技巧动作	- 0.5（每次）
L	男单技巧动作以劈腿落地结束	- 0.5（每次）
M	混双/三人/五人： 展示不同的技巧动作	- 0.5（每次）
N	混双/三人/五人： 没有同时展示相同的技巧动作	- 0.5（每次）
O	动作中断2-10秒	- 0.5（每次）
P	动作停止超过10秒	- 2.0
Q	主题违反奥林匹克章程和道德规范	- 2.0
W-1	出现在禁止区域	警告
W-2	不当举止	警告
W-3	未穿着国家套服（参照有效技术规程）	警告
D-1	弃权	取消资格
D-2	严重违反国际体联章程、技术规程或评分规则	取消资格

D. 技巧动作和违例动作

技巧动作

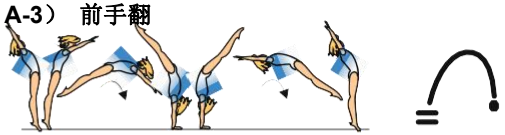
- 技巧动作由单臂或双臂/手，单脚或双脚完成。
- A-1至A-5**不能被重复使用**，包括其变形。
- 使用技巧动作包括其变形作为过渡动作时，均记为一次技巧动作。
- **混双/三人/五人**：必须**同时展示相同的技巧动作**。
- 技巧动作连接仅在**男单/女单**的成套中被允许**使用一次**。
- **男单**：以劈腿姿态结束的动作是不允许的。
- 任何用肘部完成技巧动作将被完成裁判-0.5分。

A-1） 踺子



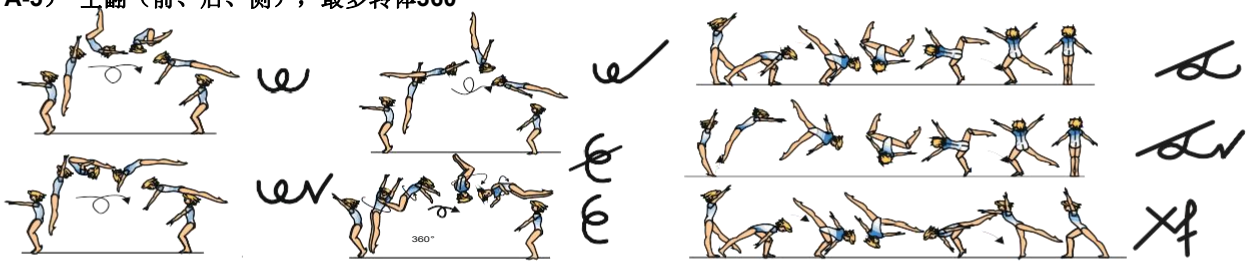
A-2） 软翻（前/后）

A-3） 前手翻



A-4）后手翻

A-5） 空翻（前、后、侧），最多转体360°



违例动作

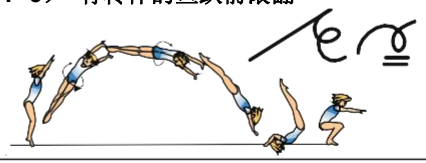
违例动作：

- P-1） 静力性动作过分展示柔韧性（如：后搬腿、后桥等）。
- P-2） 静力性手倒立超过2秒。
- P-3） 有转体的鱼跃前滚翻。
- P-4） 空翻超过一周。
- P-5） **混双/三人/五人**：技巧连接动作。

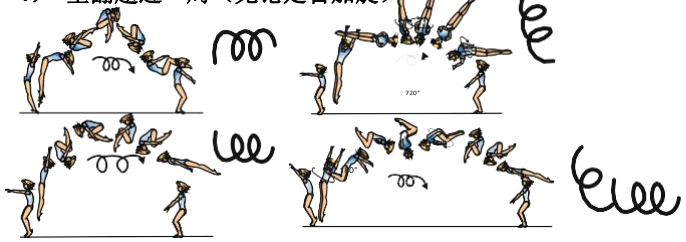
P-1） 静态展示过分折叠背部的动作（后搬腿，桥等.）

P-2） 静力性手倒立（超过2秒）

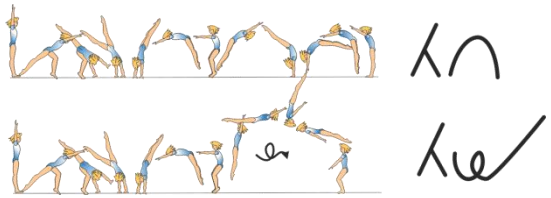
P-3） 有转体的鱼跃前滚翻



P-4） 空翻超过一周（无论是否加旋）



P-5） 混双/三人/五人：技巧连接动作
（举例：踺子+后手翻 或 踺子+后空翻）



5.2 难度裁判（D-Jury） （详情请看第三部分--难度评分指南）

A. 职责

难度裁判对运动员完成的难度动作进行评价并给予正确的分值。难度裁判必须要辨别并确认运动员完成的每一个难度动作是否达到了最低完成标准。

难度动作没有达到最低完成标准、摔倒或出现不可接受的完成质量时，将不会被认可，得不到分值。

- 记录成套动作（所有难度动作/技巧动作）。
- 根据规则计算难度动作数量和难度连接的使用情况并给予加分。
- 进行难度减分。

两位难度裁判必须要对比他们的难度分、难度减分，以确保分数一致，然后发送一个分数。如有不可调和的分歧，他们将与裁判长协商。

B. 标准

<记写难度动作>

- 难度裁判必须要根据附录2（难度表、难度分值），用国际体联速记符号记录下所有展示出的难度动作，无论这些难度动作是否达到了最低完成标准（第三部分所描述的）。

<难度动作评分>

- 根据附录4给予难度分值，前提是这些动作达到了其最低完成标准。
- 裁判员只对成套中最先出现的9/8个难度动作给予分值。
- 任何动作出现了摔倒或不可接受的完成将得到“0”分。

<难度连接/技巧连接评分>

- 如果连接组合中的所有动作都达到了最低完成标准：
  - 2个动作的连接组合将额外得到0.1的连接加分
  - 3个动作的连接组合将额外得到0.2的连接加分
  - 超过所允许使用数量的连接将不会获得额外的加分
- 如果这个连接中的任意一个动作未达到最低完成标准，那么这个连接组合将不会有额外加分
- 动作出现**摔倒或不可接受的完成**将不会获得额外加分
- 连接组合动作中出现任何多余的动作（脚步等），将不会获得额外加分

项目	评价	举例 （D=难度， A=技巧）
男单/女单	不加分	A + A
	+ 0.1	D + D / A + D / D + A
	+ 0.2	D + A + D / A + D + A / A + D + D / D + D + A
	+ 0.2（允许出现1次）	A + A + D / D + A + A
混双/三人/五人	+ 0.1	D + D / A + D / D + A
	获得难度分值和计算难度数量，但不获得额外加分和处罚扣分	D + A + D / A + D + A / A + D + D / D + D + A / D + D + D

****友情提示****

<男单和女单>

- 2个技巧动作的连接（A+A）在成套中**仅被允许使用一次**（不获得额外加分）。
- 技巧动作的组合**必须和难度动作结合使用**才能获得额外加分（如：A+A+D或D+A+A）。

<混双，三人和五人>

- 2个技巧动作的连接（A+A）是**不被允许**的。
- 所有运动员必须**同时**完成**相同**的2个动作的连接。

<三人和五人>

- 所有难度的展示**不允许遮挡、重叠站位**（需分开），要让裁判便于**评判动作的分值**和连接组合动作**额外的加分**（见术语表）。如果展示动作的时候**遮挡、站位重叠**，该动作将**没有分值**。

C. 最低完成标准（参见第三部分）

⇒ 所有难度动作如果要想获得分值，那么不能出现**“摔倒”/不可接受的完成**。

⇒ 如果一个难度动作**没有**达到最低完成标准，该动作将没有分值。

< B & C组难度：关于转体>

⇒ 如果某个难度是计算转体圈数的，那么这个难度的最后1圈至少完成270°以上（差90°以内完成1圈），否则将会被降组处理（降为比原先难度低一级的分值）。

D. 减分

➢ **难度减分：- 0.5 每个难度/连接组合**

项目	原因
所有项目	少于5个类别
	多于2个来自同一个类别（根命名）的动作
	多于9/8个难度动作
	在B组难度中多于3次以俯撑/劈腿姿态结束的动作（男单不允许有劈腿姿态结束的动作）
	重复使用难度动作
	多于两次展示文森姿态（在难度过程中任意阶段出现的文森造型都将被记作一次文森姿态）
	在一次连接组合中超过了3/2个动作
	超过3/2次使用连接组合
男单	缺少B组难度中第4类别的动作
	展示了C组难度中第8类别的动作
	展示了以劈腿结束的难度动作（B组）

5.3 完成裁判（E-Jury）（参照第四部分，完成评分指南）

成套中所有动作必须展示出高度的精确性（完美）。任何偏差都将从10分开始减分，精确到0.1分。

混双/三人/五人： 集体项目中，评判最差的，或相对更大的错误。

A. 职责

完成裁判对成套动作从开始到结束（包括开场造型和结束造型）的所有技术技巧进行评分：

A. 难度动作&技巧动作
B. 操化动作（步伐和手臂动作）
C. 过渡动作 & 连接动作
D. 配合及团队协作
E. 一致性（混双、三人、五人）

B. 评分

➢ **对所有技术技巧进行评判：**在混双/三人/五人：评判其中表现最差的。

身体形态	• 展示以下动作的精确性： （如：科萨克、团身跳、直角支撑、劈腿、吸腿跳、开合跳等）
姿态/身体控制	• 完成动作时，身体需处于正确的位置/姿态上 - 颈部、肩部和头部相对于脊柱的姿态和位置 - 躯干的位置（下背部、骨盆和腹肌收缩） - 脚趾/脚相对于髋关节、膝关节、踝关节的位置 - 腿部（膝盖和脚）充分的延伸
准确性/完美	• 每一个动作都必须运用正确的技术和必要的体能来完成 • 每个动作都要有一个清晰的开始和结束姿态 • 跳与跃要有足够的高度

C. 错误

➢ **描述**

小错误	轻微偏离完美的完成	- 0.1
中错误	明显偏离完美完成	- 0.3
大错误	错误技术/触地/1次	- 0.5
摔倒/多次触地	无控制的掉落或摔倒在地上/多次触地	- 1.0

D. 评分标准和减分

➢ 所有动作 **“摔倒”或“多次触地”**将会被-1.0分
➢ 所有动作 **“1次触地”**将会被-0.5分

D.1. 难度动作/技巧动作的减分

➢ **对每个展示的技术动作进行评定**

小错误	中错误	大错误	摔倒
- 0.1	- 0.3	- 0.5	- 1.0
完成错误减分可以累加，但每个动作最多- 0.8分			

D.2. 创编内容的减分

当展示操化动作、过渡与连接动作和配合动作时，都需要以最高的精确度来评定动作是否完美完成。

创编内容	小错误	中错误	大错误	摔倒
开场/结束造型	- 0.1	- 0.3		- 1.0
操化单动作（每8拍）	- 0.1	- 0.3		- 1.0
过渡动作/连接动作（每次）	- 0.1	- 0.3	- 0.5	- 1.0
配合动作（每次）	- 0.1	- 0.3	- 0.5	- 1.0

D.3. 一致性 （混双、三人、五人）

- **对所有运动员完成所有动作时的动作幅度、动作时机和完成质量是否犹如一体进行评判。**

一致性减分	小错误
操化动作（8拍）	- 0.1 每次
难度/技巧动作，过渡/连接动作，配合动作	- 0.1 每次

5.4 艺术裁判（A-Jury）

A. 职责

艺术裁判需要对创编的所有内容与音乐的完美契合程度进行评价，旨在对运动员是否在尊重健美操运动内涵的前提下，将竞技体育转化为具有创造性和独特性特质的艺术表演进行评估。此外，艺术裁判不仅要对运动员做了“什么”，还要对他们“怎么”做、“在哪里”做进行评价。

<成套构成>

- 操化动作
- 难度动作/技巧动作
- 过渡动作/连接动作
- 配合/团队协作动作

B. 评分标准

- 艺术裁判运用如下比例的评分尺度进行评分。
- 艺术分最高10分，精确到0.1分。

创编内容：（6.0分）

1. *音乐（最多2.0分）*
   1.1 音乐选择/音乐结构/编辑质量（2.0分）
2. *操化内容（最多2.0分）*
   2.1 数量 – 操化单元（1.0分）
   2.2 质量 – 多样性（1.0分）
3. *主体内容（最多2.0分）*
   3.1 复杂性/多样性（1.0分）
   3.2 空间（1.0 分）

表演：（4.0分）

4. *成套艺术性（最多2.0分）*
   4.1 创编结构（1.0分）
   4.2 音乐使用（1.0分）
5. *艺术表现（最多2.0分）*
   5.1 表现力/动作质量（2.0分）

C. 范围：

- **艺术评分范围：**

评分标准	差				一般		好		很好		完美
音乐	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
操化内容	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
主体内容	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
成套艺术性	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
艺术表现	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0

标准	分数	成套所展示的情况
完美	2.0	卓越的水准
很好	1.8 – 1.9	高水准
好	1.6 – 1.7	平均水准
一般	1.4 – 1.5	低水准
差	1.0 – 1.3	不可接受的水准

- **参考范围：**

艺术得分	成套动作
9.6 – 10.0	完美的成套
9.0 – 9.5	很好的成套
8.0 – 8.9	较好的成套
7.0 – 7.9	一般的（平均水平）的成套
6.0 – 6.9	差的成套
5.0 – 5.9	不可接受的成套

D. 评分标准细则

创编内容

1. 音乐（最多2.0分）

成套动作必须在音乐配合下完整的表演出来。任何适于健美操运动的音乐风格均可使用，这意味着被选用的成套音乐应体现出竞技健美操的项目特征和体育运动特性。

1.1 音乐选择/音乐结构/编辑质量（2.0分）

<音乐选择>

- 一首好的音乐有助于构建成套动作的结构与节奏，同时有利于**动作主题**的表达。它也将支撑与突出成套动作的表演效果，对成套创编质量、风格以及运动员的表现起到促进作用。
- 每个成套动作都应该有创作背景和内涵，所选音乐也应该体现运动员和创编者所要表达的思想。
- 音乐的选择必须有利于表现运动员的个性特点与技术风格。音乐必须适于各项目特点，并且起到促进作用。
- 从运动员的性别和年龄角度出发，不管是单人、混双、三人或五人项目都是有所差别的：不同的音乐并不是适合所有的项目和年龄，性别和年龄的差异应该在音乐的选择上有所体现。
- 一些音乐主题适用于男单、女单、混双、三人或集体项目。如果选择的音乐合理，运动员使用和诠释音乐的方式将有利于增强表演效果。

<音乐结构（构成）>

- 运动员使用的音乐必须符合竞技健美操的项目特点。
- 音乐要动感、多样（避免单调）、富有节奏感、原创（创造性）、清晰（无论是否有音乐节拍，但要尽可能的能辨识出这是适合健美操项目的配速与节奏，能让人数清拍节的节奏）。
- 要能很好的平衡和使用经过编辑的节拍和音乐的原始节拍、旋律。
- 允许使用提示音（禁止展示动作）。运动员在听到提示音后要立即开始做动作。

< 编辑质量 >

- 成套音乐的编辑必须要高质量，不管是原创音乐还是改编音乐，都要避免**滥用音效、过度使用音乐基础节奏旋律**，导致其成为背景音乐（音量超过音乐的旋律）；音乐的旋律应该可以在基础与背景音之上清晰的听到，反之则不行。
- 音乐的录制、制作与混音必须达到专业的水准，不能有生硬的卡顿，给人一种音乐拼接品的感觉（噪音VS音乐）。
- 剪接必须流畅、连贯，有清晰的开始和结束（不建议淡出），巧妙地使用音效（如果有），并且应尽量保持完整的旋律与音乐的段落。
- 音乐的结构：
  - ⇒ 音乐的旋律/故事/风格（例如：莎莎舞、探戈、民谣、迪斯科、摇滚、喜剧、戏剧、电影配乐等）
  - ⇒ 开场、结束、乐段、重音、重拍
  - ⇒ 韵律、节奏/速度
  - ⇒ 主题或音乐片段衔接（一个或更多，类似合成曲）
- 选用的音乐结构要恰当，相同或不同的音乐要包含不同的乐段，以避免音乐过于单一。
- 为提升操化组合段落的展示效果，**建议使用**整8拍乐段，以提高操化单元的辨认度。
- 音乐的节奏不能太快或过慢（建议每分钟145-160拍），这样有利于运动员在音乐的伴奏下完成动作。

1. 音乐/概要		
评分标准	**重点**	**偏离优秀的标准（举例）**
1.1 **音乐选择 /** **音乐结构 /** **编辑质量**	✧ 支撑和提升表演效果，提升优势 ✧ 适合健美操的音乐，避免单调重复 ✧ 编辑技术完美，避免添加不必要的重拍	➢ 所选音乐与运动员的特点和风格不匹配，或不适合其年龄或项目 ➢ 所选音乐不适合健美操的成套动作（太慢、太快、不清晰的节奏、只有重拍等） ➢ 过度使用旋律基调作为背景音（声音过大/大过旋律=噪音） ➢ 过度的/或毫无意义的使用音效或额外的重音 ➢ 音乐的旋律太快或太慢. ➢ 所选择的音乐是过于平淡、单调 ➢ 音乐的编排（合成）是粗糙的，即使仅仅使用了一个曲目 ➢ 不符合专业标准的音乐 ➢ 不必要的多曲混合，无论情感还是结构均不能让人感到和谐统一

2. 操化内容（最多2.0分）

操化内容的评判是对成套中具有足够强度的操化单元进行评判。一系列的操化动作是竞技健美操成套的基础。

为了能清晰的辨认一个操化单元，操化动作的完成质量（正确技术）是非常重要的。

操化动作必须包括多样化的步伐与手臂的动作组合，演绎出具备身体协调能力和可识别的连续的动作组合。

操化单元是指与一个乐段（从第1拍至第8拍）相匹配的一个完整8拍的操化动作，如果该段不足1个8拍，将不被视为是一个操化单元，将被视为连接动作。

竞技健美操成套中的操化单元应展示出足够的强度。

2.1 数量 – 操化动作 （1.0 分）

• 在成套动作中，必须展示出操化单元内容。这意味着，除了难度动作、过渡/连接动作和同伴协作（动力性配合/协作）动作，成套动作中应该呈现足够数量的操化单元。 • 1个操化单元 = 8拍（例如：3个单元=3x8拍）	• **操化组合段落**的意思是**连续、清晰的操化单元**，使用不断弹动的传统健美操的步伐来展示健美操项目的特征（不包括舞蹈跳步，如：空中开合跳）。

数量要求（操化单元数）

项目	最少操化单元数	包含连续的操化单元数
男单/女单	8个	1次（3x8拍连续操化）
混双/三人/五人	9个	1次（4x8拍连续操化）

<操化单元（个）速记符号>

A 代表完整的1x8拍操化动作

不符合要求的内容：

- 如果成套中没有达到8/9个操化单元数，那么艺术裁判将在操化内容的数量评判中作出每缺少一个-0.2分的处理。
- 如果成套中没有出现**操化组合段落**（连续的3/4个八拍操化动作），那么艺术裁判将在操化内容的数量评判中作出-0.5分的处理。

2.2 质量 – 多样性（1.0分）

- 操化动作是竞技健美操的基础和主要特点（运动特征）。
- 健美操**基本步伐**的专项技术参见附录3。
- **腿部**必须通过协调的、多样的动作展示出健美操基本步伐的正确技术（脚步弹性）。
- 高质量的**手臂**动作必须展示出准确性和流畅性。运用多种对称/不对称的而且有可能有节奏变化的动作，清晰、自然地展示从一个位置到另一个位置的轨迹。

操化单元的多样性可以通过如下方式获得：

- ✓ 更多的身体部位（头、肩等）参与完成动作
- ✓ 使用不同关节运动、动作空间、动作幅度、肢体长度
- ✓ 使用对称/不对称动作结合
- ✓ 节奏变化
- ✓ 同时运用两只手臂
- ✓ 动作的速度
- ✓ 变换方位
- ✓ 队形变化
- ✓ 移动中展示操化单元

- 成套动作中操化单元必须表现出多样性，不能重复，避免出现相同或相似的动作类型。所有的基本步伐都必须被运用到成套动作中。
- 操化单元必须能展示音乐的风格。结合：健美操基本步伐、舞蹈步伐、舞蹈跳步（除了操化组合段落）、身体表达等不重复的内容。
- 操化组合段落不同于其他操化单元，不能有舞蹈跳步（鹿跳、鹰跳等）。这个段落必须展示传统的健美操动作，没有重复的组合，并展示出身体的协调性、动作的复杂性与多样性，避免出现单调和静止（一直在原地）动作。
- 混双/三人/五人：所有运动员必须**相互靠近（近距离），通过高度的一致性犹如一体**来完成操化组合段落，尽可能的运用面向、站位、移位和队形变化。

7种基本步伐变化举例：

- ✓ **踏步：**包括角度、高度、速度、节奏与方向的变化（如：V字步、迈步转体、迈两步、十字步）
- ✓ **后踢腿跑：**包括角度、速度、节奏与方向的变化
- ✓ **吸腿跳：**包括各个空间、角度、速度、节奏、高低强度的动作
- ✓ **踢腿：**包括各个空间、高度、节奏、高低强度与方向的动作（如：中踢、高踢和垂地踢）
- ✓ **开合跳：**包括髋关节和膝关节角度的速度变化、节奏变化、高低强度变化（下蹲）
- ✓ **弓步跳：** 包括各个空间、角度、速度、节奏、高低强度的动作
- ✓ **弹踢腿：** 包括各个空间、角度和方向、速度、节奏、高低强度的动作

手臂动作多样性因素的举例：

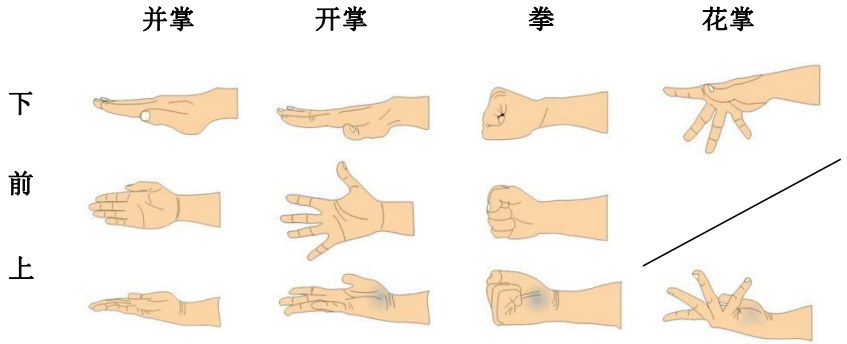
（没有必要使用所有的例子）

- 使用对称和非对称动作
- 使用不同的高度（高、低、对角线）
- 使用不同的长度（屈臂、延伸）
- 使用直线和绕圈的动作
- 使用不同的节奏/速度
- 使用不同平面（矢状面、冠状面、水平面）
- 使用不同动作（屈、展、外展、内收、内旋、外旋等）
- 使用不同手型（开掌、并掌、拳等）。滥用手指动作将不会成为竞技健美操项目的发展方向

- 手臂动作的多样性并不意味着高频率

- 手臂动作可以通过一系列不同的动作来呈现，有些可以更“柔美”，只要这些动作对表达创编者的思想、运动员的项目和风格有意义。

手型举例：



不恰当的手指动作（不能被滥用）：

2. 操化内容/概要

评分标准	重点	偏离优秀的标准（举例）
2.1 **操化单元的数量**	✧ 操化单元的数量	➢ 成套动作展示了少于8/9个完整的操化单元。成套中缺少操化组合段落（连续展示3/4x8拍操化单元）。
2.2 **多样性**	✧ 协调性的展示 ✧ 完美的技术（质量） ✧ 多样性的展示	➢ 低水平的身体协调性。 ➢ 过多使用后踢腿跑/快步跑等低强度动作。 ➢ 缺少基本步伐。 ➢ 手脚动作不结合。 ➢ 一直使用同一种节奏（缺少节奏变化）。 ➢ 手臂动作的展示用了双倍的拍节（太慢）。 ➢ 机器人般的动作（生硬的）。 ➢ 腿部/手臂动作没有准确/清晰的形态。 ➢ 缺少手臂动作的变化。 ➢ 重复的手臂、腿部动作。 ➢ 滥用不恰当的手指动作。

3. 主体内容（最多2.0分）

成套中的主体内容包括：

- ✓ 过渡动作/连接动作
- ✓ 动力性配合/同伴协作动作
- ✓ 技巧动作

3.1 复杂性/多样性（1.0分）

- 身体多部位同时参与的动作被认为是复杂的。
- 复杂动作的必要条件：
  - ➢ 它需要身体的协调能力
  - ➢ 需要体能与技能
  - ➢ 它是动力性的
  - ➢ 它是很流畅的
  - ➢ 它是突然的、出乎意料的
- 为了评判主体内容的多样性，艺术裁判要考虑到所有的动作都**不能重复完成**，或使用相同、类似的动作。
- 优秀的成套必须使用不同种类的动作。在展示过渡/连接动作和配合/同伴协作动作时，需要展示不同的动作、不同的形式、不同的身体能力等。主体内容（G）必须是有意义的，在成套中能与音乐契合或展示其独特性。
  如果主体内容在成套中被认定为**很明显的重复使用**，艺术裁判将从复杂性/多样性的评判标准中作出-0.2分的扣分处罚。
- 动作之间的连接必须流畅、连贯。套路中的所有动作都必须紧密衔接在一起，没有任何不必要的停顿，以展示其灵活性。
- 主体内容停顿过多会降低动作的流畅性，不符合健美操项目的特点和性质。

复杂性/多样性要求

男单/女单：成套动作必须在复杂性因素上得到平衡。在成套中，要运用不同长度、不同形式、不同身体能力的没有重复的动作。

混双/三人/五人： 必须展示最少3次不重复的同伴协作内容。如果少于3次，艺术裁判将从复杂性/多样性评判中作出**-0.2分**的扣分处罚。其余的过渡动作/连接动作/配合动作必须要均衡运用，有意义、能提升成套的艺术价值。上述内容包含技巧动作。

如果不同的同伴协作动作同时被展示（同时开始），将被认作一个同伴协作动作。

<主体内容的速记符号>

为了评判主体内容，将把这些动作看作是一个整体、一个单元（在同一时间段内完成）。
每一个动作或动作组合记为“G”。

<速记符号记写举例（女单）>

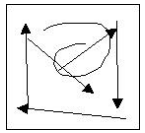
G （前奏） A E G E + E E G
A A Acro + E G A A A E A G E G E G A A
G E G （结束）

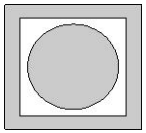
3.2 空间使用（1.0分）

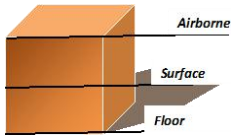
<比赛区域与队形的使用>

- 在整个成套中，路线必须展现所有方向（向前、向后、横向、对角线、弧线）和距离（短或长距离），尽量不重复路线与轨迹。
- 在集体项目中，仅占用场地并不能满足评分标准中对比赛空间使用的要求；运动员必须运用操化动作在各个方向和距离上移动。

成套动作必须要通过均衡的编排高效地利用比赛场地。不仅仅是比赛场地的各个角落和赛场中心，还包括其他所有空间区域。



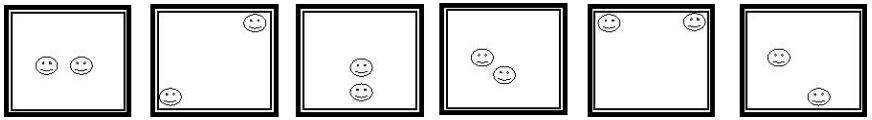




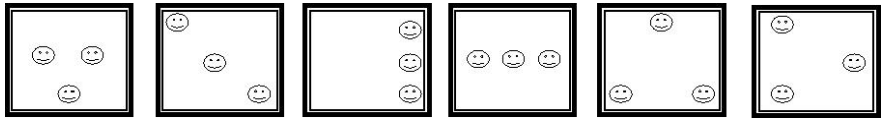
<队形变化>

- 队形是指运动员完成操化动作或其他动作时同伴之间的位置和距离，以及改变位置/队形到另一个位置/队形或者保持队形的方式。
- 成套动作中必须展示不同的队形和同伴间不同的位置关系（包括队员间远或近的距离）。
- 队形的变化应该是流畅的。

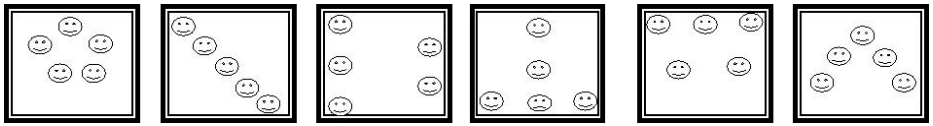
➢ **混双可能出现的队形举例：**



➢ **三人可能出现的队形举例：**



➢ **五人可能出现的队形举例：**



<成套内容分布>

- 所有三个不同的空间区域（地面、站立、空中）必须都要被运用。不建议在同一空间（地面、站立）完成超过32拍的动作。
- 成套中的所有内容必须根据比赛场地、成套长度合理的分配。
- 动作必须在赛场空间内均衡的分布（比如成套动作中的地面动作，要均衡地分布在不同区域），这适用于所有成套内容。

3. 主体内容/概要		
评分标准	重点	偏离优秀的标准（举例）
3.1 **复杂性/多样性**	✧ 对比简单与复杂动作 ✧ 有意义的过渡动作/连接动作/配合/同伴协作 ✧ 重复的动作	➢ 主体内容缺少复杂性。 ➢ 地面上无意义的连接动作。 ➢ 运动员尝试完成能力不足的高难度动作。 ➢ 过渡与连接动作重复或相似。 ➢ 过多的停顿动作、准备动作。 ➢ 动作衔接不流畅。 ➢ 毫无意义的使用技巧动作。
3.2 **空间使用**	✧ 利用操化动作进行移动（长距离和短距离） ✧ 比赛场地与空间的使用 ✧ 不同的队形/移动路线 ✧ 成套内容的均衡使用 ✧ 动作的空间	➢ 操化动作中，运动员在不同方向、不同距离的移动没有呈现出多样性变化。 ➢ 缺乏移动路线（轨迹）。 ➢ 出现过多环形的移动路线/轨迹。 ➢ 集体项目运动员仅仅是在比赛区域完成队形变化，并没有出展示移动路线。 ➢ 运动员的站位缺乏变化。 ➢ 4个以上的操化单元连续出现（除了必须要完成的操化组合段落以外）。 ➢ 出现无操化动作穿插的3个以上难度动作，或不含操化动作的32拍动作。 ➢ 小范围内进行动作展示，并未充分利用场地空间。 ➢ 在相同的比赛区域内，展示难度动作或主体内容。 ➢ 过度集中使用某一区域。 ➢ 在同一层面空间内长时间展示动作（无论它是平淡无奇或者有意义）。

表演

4. 成套艺术性（最多2.0分）

独特的/令人印象深刻的成套动作都包括许多用于提高成套动作质量的细节。

成套创编的各个组成部分必须完美的相结合，才能在尊重健美操运动特点的前提下，把一项体育运动转化为具有创造性和独特性的艺术表演（清晰的健美操运动风格）。

成套动作的原创性/创新性，不仅包括与所选音乐相契合的主题，还包括其他动作（配合、过渡动作等）的创新性和独特性，这些动作的展示要自然、真情流露。

创编的序幕是从运动员（们）的第一个动作拉开的。序幕意味着是任何其他动作，而非难度动作。

每个成套动作都应该包含“序幕”（“前奏”）（举例：4-8拍有或没有动作），目的是在音乐的伴奏下彰显成套动作主题/风格。

艺术裁判将把成套动作当作一个整体来评判，如果成套动作没有前奏或者直接以难度动作结束，那么在成套艺术性的评判标准里不能获得“非常好”或“优秀”。

4.1 创编结构（1.0分）	
• 成套动作要像<u>一件艺术作品</u>，基于健美操的特点，令人<u>印象深刻、过目不忘</u>。 • 让人印象深刻的成套动作是，所有的成套内容都要与基于健美操运动风格的<u>音乐和主题/风格完美匹配</u>，引人入胜、打动观众。	• 创编应呈现新颖、有创意和原创的动作（同伴协作、过渡动作等）。 • 独特的动作更应强调创编的艺术性。 • 如果成套动作以一个难度动作开始或结束，立即扣减0.2分。
4.2 音乐使用（1.0分）	
• 音乐使用（乐感）是指表演者诠释对音乐的理解，不仅展示音乐的节奏与速度，同时运用肢体语言展现音乐的流畅、强度以及激情的能力。 • 必须配合音乐完整地表演成套动作，成套动作的创编与音乐的理念相一致。 • 运动员的表演与其使用的音乐必须要有很强的融合度，成套动作与所选音乐要完美契合。在创编过程中，成套动作必须根据音乐特色和运动员的个性特点进行设计。	• 操化动作必须与音乐的主题和风格高度契合，手臂动作需遵从创编风格，操化动作完成过程中头部与躯干的运用也需符合创编风格。 • 成套动作的风格必须与音乐的理念和谐一致。音乐风格必须和运动员表演所呈现出的个性特点和风格相适应。运动员必须通过他/她的动作和身体语言来表现音乐。 • 成套创编应与音乐的节奏、重拍和乐段一致，避免成套音乐只作为背景音乐使用。

4. 成套的艺术性 / 概要		
评分标准	重点	偏离优秀的标准（举例）
4.1 **创编结构**	✧ 成套动作就像一件艺术作品 ✧ 成套动作必须要有一个主题或者要能展示音乐的风格 ✧ 包含原创的/独特的动作 ✧ 令人难忘的成套动作	➢ 成套动作没有主题或风格。 ➢ 没有清晰的序幕（前奏）和结束展示。 ➢ 重复及普通的动作。 ➢ 创编脱离了音乐；<u>音乐仅仅作为**背景音乐**来使用</u>。 ➢ 成套动作中，动作没有合上音乐的节拍（不合拍）。 ➢ 成套动作中，展示的动作与音乐的段落不匹配。 ➢ 动作与音乐的结构和/或主题（旋律）不相符。 ➢ 成套动作的风格与音乐的思想没有关系，音乐的运用无意义。
4.2 **音乐使用**	✧ 成套动作的风格与所选音乐要完美契合 ✧ 音乐的诠释 ✧ 充分利用音乐的不同部分并使之有意义	

5. 艺术表现（最多2.0分）

健美操运动员必须通过展示自己的个性、独特的风格和**出色的音乐运用方式**，把一个结构良好的套路转化为一种艺术表演。

运动员在舞台上的展示必须要符合自己的**年龄与性别**。

在混双/三人/五人项目中，运动员们作为一个整体，通过同伴协作/配合动作来展现团队协作之美。

通过演绎，运动员将体操动作和创编内容转化为一个艺术整体。

运动员必须将健美操的动感与艺术元素融合，通过运动的方式将其转化为极具吸引力的表演并呈现给观众。

因此，除了无懈可击的完成质量，运动员还必须展示出乐感、表现力和同伴关系。

成套动作质量（熟练/完美）非常重要，不仅要展示难度与技巧动作的完美完成质量，也要展现创编内容（操化单元、过渡/连接动作、配合等）的完成质量，而且所有这些动作均需呈现正确的技术。

5.1 表现力/完成质量（2.0分）

- 一名或一组运动员怎样向裁判员和观众展示自己。
- 在表演过程中，以表情、高品质和流畅的动作与观众分享自己的情感。
- 态度和情感的表达，不仅表现在脸上，还需要运动员用身体来展示。

- 对于混双/三人/五人项目：运动员必须证明他们是犹如一体的团队，因此必须要展示出多个人的优势，这包括成员之间的团队合作关系。动作必须是有特色且充分考虑性别差异（女人=柔美，男人=阳刚）。
- 当男性和女性在同一项目中（混双/三人/五人）时，尊重性别差异的动作不被认为是一致性错误。

5. 艺术表现/概要

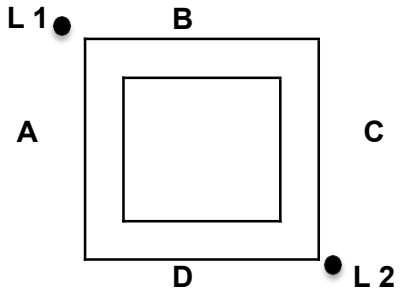
评分标准	重点	偏离优秀的标准（举例）
5.1 **表现力/** **动作质量**	✧ 印象深刻的成套动作和完美的表现 ✧ 吸引观众 ✧ 表现力 ✧ 态度 ✧ 情感 ✧ 独一无二 ✧ 个性 ✧ 同伴关系	➢ 表演不符合个人与项目特点 ➢ 动作模糊，没有给人以清晰的印象 ➢ 没有展示出竞技健美操应有的动感印象 ➢ 动作模糊或不容易被记住，使观众感到无趣 ➢ 非原创表现（抄袭） ➢ 没有投入表演之中，缺乏激情与活力 ➢ 很多动作的展示对观众来说毫无意义，缺乏激情（乏味的套路） ➢ 表现出不自然的面部表情和/或过分夸张的面部表情 ➢ 成套动作过程中失去自信，并且出现紧张的情绪 ➢ 混双、三人和五人项目未展现出团队协作超越个人的优势

5.5 视线裁判

A. 职责

出界情况是由视线裁判在舞台4个角中的2个对角位置进行检查。

每名视线裁判负责赛场的两条边线。



视线裁判1（L1）： 负责边线A和B
视线裁判2（L2）： 负责边线C和D

B. 评分标准和减分

标志带是比赛场地的一部分，因此身体接触到标志带不算出界。

- 身体任何部分接触到标志带以外的场地将被减分。
- 肢体在空中出界将不被减分。
- 运动员出界时，视线裁判举红旗示意。

减分：
- *出界：每名运动员-0.1分/次*

5.6 计时裁判

A. 职责

计时裁判的责任是：
- 拖延出场/弃权
- 音乐时长错误/偏差
- 中断/停止表演

B. 评分标准和减分

- 时间错误/偏差的评判是从第一个可听见的声音开始（提示音/哔哔声、嘟嘟响不算），到最后一个可听见的声音为止。
- 拖延出场/弃权的时间的评判是从叫到选手的最后一声开始，到选手出现或60秒后结束。

若以上任何错误发生，计时裁判必须告知裁判长，裁判长予以减分（参照第22页）。

第六章　　得分

6.1 总则

艺术分*（A分）/完成分*（E分）

4名裁判
去掉艺术/完成裁判的最高分和最低分，其余分数取平均值，如果两个中间分数在如下所示的分差允许范围内，则此结果为最终的艺术/完成分数。

6名裁判
去掉艺术/完成裁判的2个最高分和2个最低分，其余分数取平均值，如果两个中间分数在如下所示的分差允许范围内，则此结果为最终的艺术/完成分数。

艺术分和完成分的最大允许偏差

在比赛中，中间2个分数的分差不能超过：

最终分数介于：

10.00	至	8.00	=	0.3
7.99	至	7.00	=	0.4
6.99	至	6.00	=	0.5
5.99	至	0.00	=	0.6

如果分差超过以上范围，那么所有分数的平均分将作为最终分数。

难度分*（D分）
2名裁判
所统一的最后分数为难度得分。
<系数>
2.0 = 男单，女单，混双，三人（男三），五人（男五）
1.8 = 三人（混合），五人（混合）
1.7 = 三人（女三），五人（女五）

难度减分（-0.5 /每次）

难度减分将不被2除。

总分

艺术分、完成分和难度分相加构成了总分。

最终得分
总分扣除难度裁判减分、视线裁判与裁判长的减分后得到**最终得分。**

*如果某位裁判没有及时给分数或者根本就不给分数，那么就用其他所给分数的平均值来代替缺失的分数。

最高分和最低分的最大分差

对于艺术分和完成分：
如果两个极端之间的偏差超过1.0，比赛结束后将对裁判所给的成绩进行分析，并给予适当的处罚。

对于难度分：
原则上，两名裁判必须给出一个统一的分数。但是，如果两位裁判意见不一致，导致偏差超过0.3（除以2、1.8或1.7之前），比赛结束后将进行分析，并给予适当的处罚。

分数申诉（参见技术规程8.4）

仅允许对自己的代表队申诉。
- 允许对难度得分进行申诉。
- 不允许对其他分数进行申诉。

6.2 评分表

A. 加分项

艺术分	每位裁判最高分数	**10**
完成分	每位裁判最高分数	**10**
难度分 （除以 2、1.8 或 1.7）	例如公布的难度分	**3.500**
总分		**23.500**

B. 减分 （参照各分数部分）

难度裁判减分
视线裁判减分
裁判长减分

C. 得分

艺术分是根据最高分10分进行评分的，精确到0.1分。

完成分是以减分的方式进行评分的，起评分为10分，对每处完成错误予以相应的减分。

难度分是以加分的方式进行评分，从0开始起评，同时精确到小数点后3位。

举例：难度分除以1.7

6.5 ÷ 1.7 = 3.823 → 3.82352941…

总分中扣除减分为最终得分。

得分举例（艺术+完成，各4名裁判）： 三人（女三），难度分除以1.7

					计算分数
艺术分	~~9.5~~	~~9.2~~	9.4	9.3	**9.350**
完成分	8.7	~~8.9~~	~~8.6~~	8.9	**8.800**
难度分 （6.5÷1.7 =3.823）		6.5	6.5		**3.823**
				总分	**21.973**
难度裁判减分	0.5	0.5			**-0.5**
视线裁判减分	1 x 0.1				**-0.1**
裁判长减分					
违例动作			1 x 0.5		**-0.5**
不当着装			1 x 0.2		**-0.2**
				最终得分	**20.673**

得分举例（艺术+完成，各6名裁判）：女单，难度分除以2.0

							计算分数
艺术分	~~9.5~~	9.3	~~9.4~~	9.3	~~9.2~~	~~9.1~~	**9.300**
完成分	8.7	~~8.9~~	~~8.6~~	~~8.9~~	8.8	~~8.5~~	**8.750**
难度分 （6.5÷2.0 =3.250）		6.5		6.5			**3.250**
						总分	**21.300**
难度裁判减分	0.5	0.5					**-0.5**
视线裁判减分	1 x 0.1						**-0.1**
裁判长减分							
违例动作			1 x 0.5				**-0.5**
不当着装			1 x 0.2				**-0.2**
						最终得分	**20.000**

第三部分　　难度评分指南

最低完成标准

难度动作

A组（地面难度动作）		
第1类 动力性力量	***第2类 静力性力量***	***第3类 旋腿***
提臀腾起	支撑	托马斯
分切	锐角支撑	直升飞机
高锐角腾起	水平/分腿水平	

B组（空中难度动作）		
第4类 动力性跳步 (男单规定动作)	***第5类 姿态跳步***	***第6类 纵劈腿跳/跃***
空转	团身跳	剪式变身跳
自由倒地	科萨克	交换腿跃
给纳	屈体跳	（矢状面）纵劈腿跳
旋子	屈体分腿/横劈腿跳	
水平旋		

C组（站立难度动作）	
第7类 转体	***第8类 柔韧 (男单禁止动作)***
单足转体	劈腿
水平控腿转体	依柳辛
	平衡

*****注意:***

⇒ 所有的难度动作都有“开始姿态”、“技术过程”以及“结束姿态”。

⇒ 如果难度动作没有达到“最低完成标准”，那么该难度没有分值，但会计入难度数量。

⇒ 完成所有组别中的所有难度动作都不能摔倒。

<B组和C组加转体的难度动作：>

⇒ 为了清晰地辨识加转体的难度动作，转体的最后一周必须至少完成**3/4** 周，否则该难度动作将会按照少转1周给予分值。

最低完成标准

A组 - 地面难度动作

第1类 *动力性力量*

➢ 所有第1类难度动作都必须要展示**清晰的腾空阶段**。

根命名	最低完成标准
提臀腾起	• 腾空阶段必须展示屈体姿态（角度最大90°）。
分切	• 处于腾空阶段时，在完成分切之前肩部应高于臀部；肩部要经过垂直面。
高锐角腾起	• 身体在腾空之前必须要展示锐角姿态。

第2类 *静力性力量*

➢ 所有第2类难度动作都必须至少**支撑2秒**。

根命名	最低完成标准
支撑	• 不能触地。
锐角支撑	• 不能触地。
水平支撑 / 分腿水平支撑	• 不能触地。 • 身体不能超过水平面20° 以上。 • 腿部不能低于水平面20° 以上。

第3类 *旋腿*

➢ 所有第三类难度动作腿部必须要做出**完整的旋转。**

根命名	最低完成标准
旋腿	• 从起始姿势开始，摆腿至直臂支撑两腿腾空。 • 两臂支撑身体进行旋转（两臂交替支撑）。
直升飞机	• 从主动腿启动与另一条腿交叉姿势开始。 • 旋腿时必须以背部支撑地面。 • 必须至少完成3/4周的 转体。 • 结束方向必须与起始方向相同。
	转体180°： • 结束方向必须与开始方向相反（最多允许45°的偏差)。

B组 - 空中难度动作

第4类 *动力性跳步*

➢ 男单：要求至少完成1个第4类难度动作。

根命名	最低完成标准
空转	• 两脚同时落地。
自由倒地	• 两手、两脚同时落地。
给纳	• 两手、两脚同时落地。
旋子	• 身体不能高于或低于水平面45°以上。
水平旋	• 身体不能高于或低于水平面45°以上。

第5类 *姿态跳步*

根命名	最低完成标准
团身跳	• 大腿必须至少要达到与地面平行的高度。
科萨克	• 腿部必须至少要达到与地面平行的高度。
屈体跳	• 腿部必须至少要达到与地面平行的高度。
屈体分腿/横劈腿跳	• 腿部必须至少要达到与地面平行的高度。

第6类 *纵劈腿跳/跃*

➢ 所有第6类动作两腿劈腿开度必须至少达到170°。

根命名	最低完成标准
剪式变身跳	• 主动腿在起跳前（引腿或摆腿）至少达到与地面成45°。 • 必须要在空中展示交换腿动作。
交换腿跃	• 主动腿在起跳前（引腿或摆腿）至少达到与地面成45°。
（矢状面）纵劈腿跳	• 必须要在空中展示矢状劈腿动作 (身体正向面向前腿)。

C组 - 站立难度动作

第7类 *转体*

➢ 完成所有加转体的第7类难度动作时，必须向支撑腿的方向转体。
➢ 完成所有第7类难度动作时都**不能跳步**。

根命名	最低完成标准
单足转体	• 必须前脚掌撑地完成动作。
水平控腿转体	• 必须前脚掌撑地完成动作。 • 控腿低于水平高度不能超过15°。

第8类 *柔韧*

➢ 男单**不允许**完成任何第8类难度动作。
➢ 完成所有第8类难度动作时，两腿开度不能小于 **170°**。

根命名	最低完成标准
垂地劈腿	• 支撑腿必须保持在垂直位置。 • 支撑腿不能离开地面。
依柳辛	• 摆动腿完成完整的一圈旋转。
平衡	• 必须前脚掌撑地完成动作。 • 抱腿完成完整的转体。

第四部分　完成评分指南

减分举例

完成减分举例

- 错误

小错	轻微偏离完美完成	- 0.1
中错	明显偏离完美完成	- 0.3
大错	错误技术/触碰地面/1次	- 0.5
摔倒/多次触地	无控制的掉落或摔倒在地面/多次触地	- 1.0

- 减分

难度动作/技巧动作			
小错	中错	大错	摔倒
- 0.1	- 0.3	- 0.5	- 1.0
完成错误减分可以累加，但每个动作最多- 0.8分			

- **所有出现“摔倒”或“多次触地”的动作将 -1.0分**
- **所有出现“1次触地”的动作将 -0.5分**

编排	小错	中错	大错	摔倒
开始/结束造型	- 0.1	- 0.3		- 1.0
操化单元（每8拍）	- 0.1	- 0.3		- 1.0
过渡/连接动作（每次）	- 0.1	- 0.3	- 0.5	- 1.0
配合动作（每次）	- 0.1	- 0.3	- 0.5	- 1.0

一致性（混双、三人、五人）	小错
操化单元	- 0.1分/次
难度/技巧动作，过渡连接动作，配合动作	- 0.1分/次

一般性错误举例

（列出的范例并非全部）

< 编排内容 >

- **所有出现“摔倒”或“多次触地”的动作将 -1.0分**
- **所有出现“1次触地”的动作将 -0.5分**
- **在完成操化单元（8拍）、过渡连接动作和协作配合动作时，要以最大的精确度对完成质量进行评判。**

举例	小错	中错
不正确的身体关节姿态	0.1	0.3
不正确的脚部姿态	0.1	0.3
腿/脚弯曲或分开	0.1	0.3
无控制的手臂动作	0.1	0.3
不正确/无控制的动作	0.1	0.3

< 难度动作>

- **所有出现“摔倒”或“多次触地”的动作将 -1.0分**
- **所有出现“1次触地”的动作将 -0.5分**
- **加转体的难度动作 (从站立姿势开始)：根据脚的位置开始转体（方向）**

举例	小错	中错	大错
不正确的关节姿态	0.1	0.3	
不正确的身体形态	0.1	0.3	0.5
调整、纠正手部位置	0.1		
落地时两脚未并拢	0.1	0.3	0.5
不正确的脚部位置	0.1	0.3	
腿/脚弯曲或分开	0.1	0.3	
无控制的手臂动作	0.1	0.3	
失去平衡	0.1	0.3	0.5
动作不流畅	0.1	0.3	
错误技术			0.5
触碰地面			0.5
不正确/无控制的俯撑落地	0.1	0.3	0.5
以俯撑结束的动作：两手、两脚未同时落地	0.1	0.3	0.5
不正确/无控制的劈腿落地	0.1	0.3	0.5
不完整的旋转/转体	0.1 (0°- 45°)	0.3 (> 45°)	
多余的准备动作	0.1	0.3	
肘部支撑完成的技巧动作			0.5
俯卧撑：肩部与上臂未在同一个水平面上	0.1	0.3	
文森俯卧撑：腿的高度低于肱三头肌，没有支撑或没有第一时间支撑	0.1	0.3	
以劈腿结束的动作：不正确的手臂位置	0.1	0.3	0.5

特殊错误减分举例 – A组

➢ 所有出现“摔倒”或“多次触地”的动作将 -1.0分

“第1类”动力性力量 （提臀腾起，分切，高锐角腾起）	小错	中错	大错
动作没有腾空		0.3	
提臀腾起：屈体角度超过60°		0.3	
提臀腾起：在有腾空的前提下，手、脚未同时离地，或未同时撑地		0.3	
分切：未展示分腿动作			0.5
分切：未展示分切动作			0.5
分切：在切腿之前臀部高于肩部			0.5
未在垂直面上完成分切动作			0.5
高锐角腾起：背部未与地面平行		0.3	

“第2类”静力性力量 （支撑， 锐角支撑，水平支撑）	小错	中错	大错
静止支撑时间未达到2秒			0.5
静止支撑时身体失去平衡或不固定	0.1	0.3	
分腿支撑时两腿开度＜90°	0.1	0.3	
锐角支撑：腿部未与地面垂直	0.1	0.3	
高锐角支撑：背部未与地面平行	0.1	0.3	
高锐角支撑：多余的准备动作		0.3	
水平支撑：躯干/腿未与地面平行（高或低于地面）	0.1	0.3	0.5
水平支撑：手臂未伸直	0.1	0.3	
分腿水平支撑：两腿开度＞120°		0.3	0.5

“第3类”旋腿 （托马斯，直升飞机）	小错	中错	大错
托马斯：在伸展阶段，臀部未抬起		0.3	
托马斯：两腿前展时成分腿胯坐姿态			0.5
直升飞机：旋腿之前底部先转动		0.3	
直升飞机：手臂支撑腿部完成动作		0.3	
不完整转体	0.1 (0°- 45°)	0.3 (> 45°)	

特殊错误减分举例 – B组

➢ 所有出现“摔倒”或“多次触地”的动作将 -1.0分

“第4类”动力性跳步 （空转，自由倒地，给纳，旋子，水平旋）	小错	中错	大错
手、脚未同时撑地	0.1	0.3	0.5
自由倒地：身体高于水平面 30°		0.3	
给纳：身体高于水平面		0.3	
旋子：离地之前未在地面完成半周的预摆			0.5
旋子：无控制的手臂/腿	0.1		
旋子：腾空阶段身体未伸展	0.1	0.3	
旋子：身体（躯干/腿）高于或低于水平面	0.1	0.3	
水平旋：身体的位置未偏离垂直轴线		0.3	

“第5类”姿态跳步 （团身跳，科萨克，屈体跳，屈体分腿/横劈腿跳）	小错	中错	大错
团身跳：膝关节低于腰部	0.1	0.3	0.5
科萨克跳，屈体跳，屈体分腿/横劈腿跳：腿部未达到水平高度	0.1	0.3	0.5
屈体分腿跳/横劈腿跳：两腿不对称	0.1	0.3	

“第6类”纵劈腿跳/跃 （剪式变身跳，交换腿跃，纵劈腿跳）	小错	中错	大错
剪式变身跳，交换腿跃：主动腿与地面不平行	0.1	0.3	0.5
纵劈腿类：两腿开度＜180°	0.1 (170°)	0.3 (150°)	0.5 (<150°)

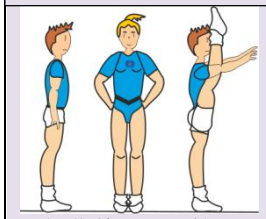
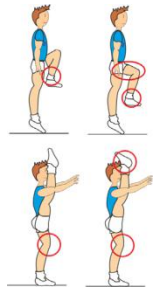
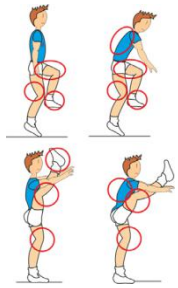
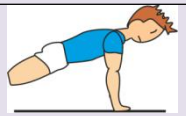
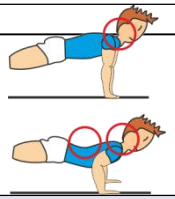
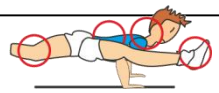
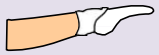
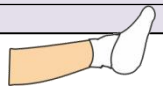
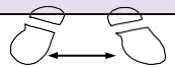
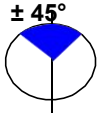
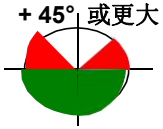
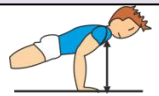
特殊错误减分举例 – C组

- 所有出现“摔倒”或“多次触地”的动作将 -1.0分
- 不管是否“向内转体”，只要发生下述错误都要减分

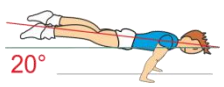
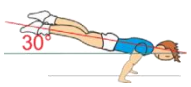
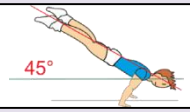
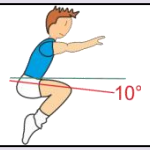
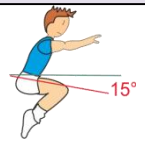
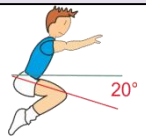
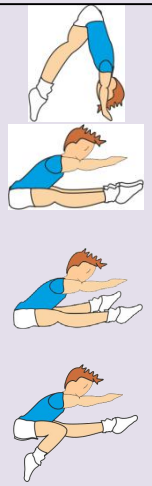
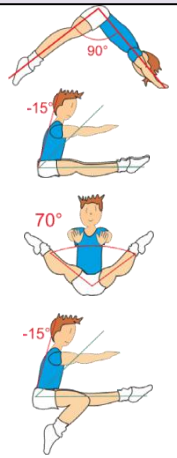
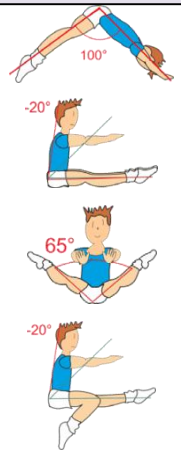
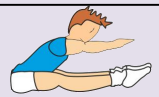
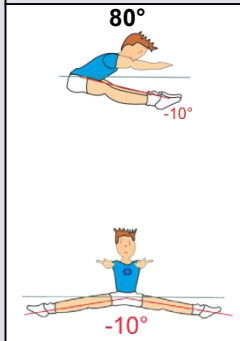
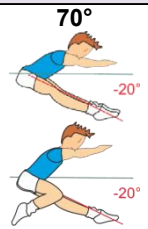
“第7类”转体 （单足转体，水平控腿转体）	小错	中错	大错
失去平衡	0.1	0.3	0.5
动作不连贯/流畅	0.1	0.3	
转体时跳步			0.5
不是用前脚掌撑地转体		0.3	
多余的准备动作		0.3	
水平控腿转体：腿的高度未到水平	0.1 (<15°)	0.3 (15°- 45°)	0.5 (> 45°)

“第8类”柔韧 （劈腿，依柳辛，平衡）	小错	中错	大错
无支撑动作：完成动作过程中手撑到腿部		0.3	
劈腿动作：腿的开度＜180°	0.1 (170°)	0.3 (150°)	0.5 (<150°)
垂直劈腿：腿部偏离垂直线	0.1	0.3	0.5
垂直劈腿：支撑脚离开地面			0.5
依柳辛：未能完成完整的转体	0.1	0.3	
依柳辛：完成动作后有多余的转体	0.1 (45°)	0.3 (>45°)	
依柳辛：动作不连贯/流畅	0.1	0.3	
依柳辛：完成完整转体的自由腿偏离垂直面或偏离圆的轨迹	0.1	0.3	
依柳辛：完成动作时跳步		0.3	
依柳辛：完成动作时脚在地面滑动		0.3	
依柳辛：完成动作时摆动腿触地			0.5
抱腿平衡转体：完成动作时跳步			0.5
抱腿平衡转体：完成动作时不是用前脚掌撑地		0.3	

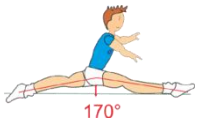
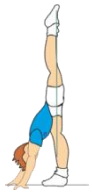
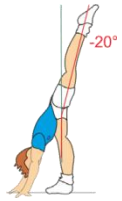
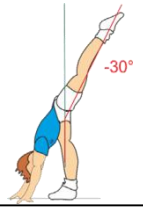
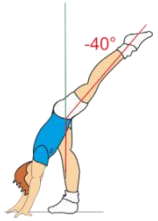
一般性完成错误

范例	小错 - 0.1	中错 - 0.3
不正确的关节姿态		
 操化单元 （8拍）	1或2个部位 	3个或更多部位 
		
无控制的脚部姿态		
		
两脚分开		
	 ≤肩宽	 > 肩宽
不完整的转体		
	± 45° 	+ 45° 或更大 
肩部未与上臂在同一水平面上		
		

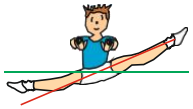
特殊完成错误

范例	小错	中错	大错
	- 0.1	- 0.3	- 0.5
	躯干/腿未与地面平行		
			
	膝关节未到腰部高度		
			
	不正确的身体形态		
			
 屈体跳	腿部未达到与地面平行的高度		
科萨克跳	80°	75°	70°
屈体分腿跳			

特殊完成错误

范例	小错	中错	大错
	- 0.1	- 0.3	- 0.5
	两腿开度＜180°		
			
	未在垂直线上		
	170 - 160°	160° - 150°	< 160°
			

特殊完成错误

范例	小错	中错	大错
	- 0.1	- 0.3	- 0.5
	分腿跳两腿不对称		
_____			
	_____	_____	

第五部分　　有氧舞蹈

国际体操联合会评分规则与指南

有氧舞蹈（8名运动员）

这部分应与第二部分的第五章一起阅读。如有内容未写在此部分，请参照第二部分。

总则

- 由8名运动员（男/女/混合）集体编排，采用**舞蹈风格**的健美操动作。
- 编排必须有一个“主题”，同时需要在编排中展示出来。
- **成套动作中必须包含32-64拍的第二风格（任何风格的舞蹈都被允许）**动作，该部分动作必须要区别于其他的编排内容。
- 非常重要的一个方面是所有运动员犹如一体的**一致性**。
- 成套动作可以包含技巧动作/或难度动作，但都没有分值。

<年龄>

- 成年组：比赛当年达到或超过18周岁
- 青年组：比赛当年达到15-17岁
- 少年组：比赛当年达到12-14岁

<比赛场地>

- 10m x 10m

<音乐时长>

- 成年组：1’ 25” ± 5”
- 青年组：1’ 20” ± 5”
- 少年组：1’ 15” ± 5”

<音乐>

- 任意风格的音乐（推荐世界名曲或传唱度高的音乐）

<同伴协作>

- 在成套动作中，必须至少展示3次同伴协作。

<裁判组成>

裁判长1人，完成裁判 4-6人，艺术裁判4-6人，视线裁判 2人，计时裁判1人

<服装要求>

- 运动形象。
- 上下连体或分体的紧身衣裤（裤子、长裤、短裤和上衣）是允许的。
- 不得露出内衣裤。
- 必须穿戴正确的赞助标识。
- 运动员的服装允许有差异，但是需要和谐统一。
- 过大（过分宽松）的服装是不允许的。
- 参赛队员必须穿健美操专用鞋或运动鞋。
- 头发必须固定。
- 不允许携带其他物品（管子、棍子、球等）和配饰（皮带、背带、衣带等）。
- 禁止身穿描绘战争、暴力和宗教信仰为主题的服装。
- 男运动员服装不能有亮片。
- 允许在紧身连衣裤、弹力全身紧身衣外穿着不超过骨盆的裙子（像艺术体操服饰一样）。
- 裙子的款式（裁剪或装饰）是自由的，但像芭蕾（“芭蕾舞裙”）一样是被禁止的。
- 人体彩绘是不允许的。
- 只允许粘贴肉色绷带（不允许带有支架的护腕、护掌）。
- 不允许穿着过分贴近肤色的紧身连衣裤（参照专业词汇表），这在电视上看起来像裸体一样。

裁判长

<职责>

参见第二部分第五章。

<技巧动作>

成套动作可以包含其他项目的元素（不得过度使用），使其很好的融入到编排之中。

成年组/青年组：

成套中**单个**技巧动作的数量不做限定。

少年组：

技巧动作**不能重复使用**（包括其变形）。

如果8名运动员展示技巧动作，那么他们必须**同时**展示**相同的**技巧动作。

<技巧动作的连接>

成年组/青年组：

- 最多可以展示2个技巧动作的连接组合（=1组），但是必须同时展示。
  举例：
  踺子 + 后手翻 + 空翻 =减分
  踺子 + 空翻 = 不减分
- 在整个成套动作中，2个技巧动作的连接组合（A+A），**成年组可以使用3次**，**青年组可以使用2次**。

少年组：

不允许使用技巧连接组合。

<违例的配合>

“金字塔”造型不得高于（包括）2个人站立垂直高度的叠加。

<减分>

由裁判长做出的减分和处罚：

代码	细则	减分
A	不正确的入场	-0.2
B	着装	-0.2（每条标准）
C	未佩戴国徽	-0.3
D	时间偏差（超出允许范围±2秒）	-0.2
E	时间错误（超出允许范围±5秒或更多）	-0.5
F	运动员被叫到后20秒未出场	-0.5
G	违例的配合（金字塔高度）	-0.5（每次）
H	违例动作	-0.5（每次）
I	在技巧连接组合中使用了超过数量的技巧动作	-0.5（每次）
J	使用超过规定最大次数的技巧连接组合	-0.5（每次）
K	重复技巧动作（少年组）	-0.5（每次）
L	男运动员的技巧动作以劈腿落地结束	-0.5（每次）
M	中断表演2-10秒	-0.5（每次）
N	动作停止超过10秒	-2.0
O	违反奥林匹克章程和道德规范的主题	-2.0
W-1	出现在禁止区域	警告
W-2	不当言行	警告
W-3	未穿着国家套服（参考技术规程）	警告
D-1	弃权	取消资格
D-2	严重违反国际体联章程，技术规程或评分规则	取消资格

少年组：（附加减分）

P	使用了技巧连接	-0.5（每次）
Q	在同一时间展示了不同的技巧动作	-0.5（每次）

完成分 （10分）

<职责>（参照第二部分第五章）

成套中所有动作的展示必须呈现高度的精确性（完美）。任何偏差都将从10分开始减分，精确到0.1分。

评判最弱的，或出现相对更大错误的一名运动员。

完成裁判对成套动作从开始至结束（包括开场造型至结束造型）的所有技术动作进行评分：

- 一致性（有氧舞蹈的关键）
- 操舞单元的技术（包括第二风格）
- 过渡动作 & 连接动作
- 配合：同伴协作和互动
- 难度（自选的难度动作 & 技巧动作）

<错误>

➢ **描述：**

小错误	轻微偏离完美的完成	- 0.1
中错误	明显偏离完美完成	- 0.3
大错误	错误技术/触地/1次	- 0.5
摔倒/多次触地	无控制的摔倒或掉落在地上/多次触地	- 1.0

<评分标准与减分>

难度动作/技巧动作（自选）的减分

➢ 对每个动作的技术技巧进行评定

小错误	中错误	大错误	失误
- 0.1	- 0.3	- 0.5	- 1.0
完成错误减分可以累加，但每个动作最多- 0.8分			

创编内容的减分

➢ 以完美完成的最高的精确度来评价操舞单元、第二风格、过渡动作和配合动作。

创编内容	小错误	中错误	大错误	失败
开场/结束造型	- 0.1	- 0.3		- 1.0
操舞单元（每8拍）	- 0.1	- 0.3		- 1.0
过渡动作/连接动作（每次）	- 0.1	- 0.3	- 0.5	- 1.0
配合动作（每次）	- 0.1	- 0.3	- 0.5	- 1.0

一致性减分 （无上限）

➢ 以相同的动作幅度、精准的动作时机和相同的完成质量来对所有运动员展示的所有动作进行评价。

一致性减分	小错误
操舞单元（8拍）	- 0.1 每次
难度/技巧、过渡/连接、配合动作	- 0.1 每次

艺术分（10分）

评分范围

评分标准	差				一般		好		非常好		优秀
音乐	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
舞蹈内容	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
主体内容	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
成套艺术性	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
艺术表现	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0

<职责> （参照第二部分第五章）

艺术裁判需要对创编的所有内容与音乐、主题的契合程度进行评价，目的在于在遵循健美操操舞动作特征的同时，将一项体育运动转化为独具创造性和独特性的艺术表演。

<成套内容>

- 操舞动作
- 第二风格动作
- 难度动作/技巧动作 （自选）
- 过渡动作/连接动作
- 配合动作/同伴协作动作

<主题>

成套动作必须要有一个“主题”。成套创编应该是在讲述一个故事，不仅是通过服装，还要充分运用动作和音乐（以体育运动方式）。团队必须将创编内容作为一个整体呈现出来。

<操舞动作>

在尊重健美操运动特征的前提下，操化动作的呈现应该更加自由，就像舞蹈动作一样可以运用整个身体、头部。这些动作不能做的像机器人的运动。

当然，这并不意味着身体动作是没有控制的。在成套动作中，在完成各种各样动作的时候身体必须是有控制的。

<操化组合段落>

在有氧舞蹈项目中，操化组合段落这个板块由第二风格动作来代替。因此有氧舞蹈中操化组合段落不作要求。

<第二风格>

成套中必须包含32-64拍不同于其他创编内容的**“第二风格”**动作（允许任何舞蹈风格）。第二风格动作必须能很好地与其他创编内容相融合，而非割裂。

第二风格动作的评判和操化组合段落一样。

创编内容：（6.0分）

1. *音乐（最多2.0分）*
   1.1. 音乐选择/音乐结构/编辑质量（2.0分）
2. *操舞内容（最多2.0分）*
   2.1. 数量 – 操化单元（1.0分）
   2.2. 质量 – 多样性（1.0分）
3. *主体内容（最多2.0分）*
   3.1. 复杂性/多样性（1.0分）
   3.2. 空间运用（1.0 分）

表演：（4.0分）

4. *成套艺术性（最多2.0分）*
   4.1. 创编内容结构（1.0分）
   4.2. 音乐使用（1.0分）
5. *艺术表现（最多2.0分）*
   5.1. 表现力/动作质量（2.0分）

第六部分　　有氧踏板

国际体操联合会评分规则与指南

有氧踏板（8名运动员）

这部分应与第二部分的第五章一起阅读。如有内容未写在此部分，请参照第二部分。

基本信息

- 集体创编（*8名运动员，性别不限*），运动员利用健美操的基本步伐和手臂动作，结合器械（踏板），在音乐伴奏下展示动作。成套动作不允许出现难度动作和技巧动作。
- 编排必须有一个“主题”，而且要在编排中展示出来。
- 在整个成套动作中，运动员必须最大限度地利用踏板来完成有氧基本步伐结合手臂动作的踏板动作。
- **成套动作中必须包括所有成员同时在板上（不移动、不变换踏板）完成的连续3个八拍（24拍）的踏板动作。**
- 另外一个重要方面则是**一致性**，所有运动员要犹如一体完成动作。
- 不允许出现技巧动作、难度动作。

<年龄>

- 成年组： 比赛当年达到或超过18周岁
- 青年组：比赛当年达到15-17岁

<比赛场地>

- 10m x 10m

<音乐时长>

- 成年组：1’ 25” ± 5”
- 青年组：1’ 20” ± 5”

<音乐>

- 任意风格的音乐（推荐世界名曲或传唱度高的音乐）

<同伴协作>

- 在成套动作中，最多展示3次同伴协作动作。

<裁判组成>

裁判长1人、完成裁判 4-6人、艺术裁判4-6人、视线裁判2人、计时裁判1人。

<服装要求>

- 运动形象。
- 上下连体或分体的紧身衣裤（裤子、长裤、短裤和上衣）是允许的。
- 不得露出内衣裤。
- 必须穿戴正确的赞助标识。
- 运动员的服装允许有差异，但是需要和谐统一。
- 过大（过分宽松）的服装是不允许的。
- 运动员必须穿健美操专用鞋或运动鞋。
- 头发必须固定。
- 不允许携带其他物品（管子、棍子、球等）和配饰（皮带、背带、衣带，等）。
- 禁止身穿描绘战争、暴力和宗教信仰为主题的服装。
- 男运动员服装不能有亮片。
- 允许在紧身连衣裤、弹力全身紧身衣外穿着不超过骨盆的裙子（像艺术体操服饰一样）。
- 裙子的款式（裁剪或装饰）是自由的，但像芭蕾（“芭蕾舞裙”）一样是被禁止的。
- 人体彩绘是不允许的。
- 只允许粘贴肉色绷带（不允许带有支架的护腕、护掌）。
- 不允许穿着过分贴近肤色的紧身连衣裤（参照专业词汇表），这在电视上看起来像裸体一样。

裁判长

<职责>

参照第二部分第五章

<违例的行为>

- 除了最后的造型以外，在成套动作中堆叠踏板。
- 抛接踏板（扔至空中）。
- 粗暴处理踏板（踢/扔向队友/空中）。
- 出现任何难度动作/技巧动作。
- 从一个踏板跳向另一个踏板。
- 列举的违例动作都是不允许的。（参照第二部分第五章的违例动作）

<违例的配合>

- “金字塔”造型不得高于（包括）2个人站立垂直高度的叠加。

<减分>

由裁判长做出减分和处罚：

代码	细则	减分
A	不正确的入场	-0.2
B	不当着装	-0.2（每条标准）
C	未佩戴国徽	-0.3
D	时间偏差（超出允许范围±2秒）	-0.2
E	时间错误（超出允许范围±5秒或更多）	-0.5
F	运动员被叫到后20秒未出场	-0.5
G	违例的配合（金字塔高度）	-0.5（每次）
H	违例动作	-0.5（每次）
I	展示了难度动作/技巧动作	-0.5（每次）
J	超过3次同伴协作动作	-0.5（每次）
K	中断表演2-10秒	-0.5（每次）
L	动作停止超过10秒	-2.0
M	违反奥林匹克章程和道德规范的主题	-2.0
W-1	出现在禁止区域	警告
W-2	不当言行	警告
W-3	未穿着国家套服（参考技术规程）	警告
D-1	弃权	取消资格
D-2	严重违反国际体联章程，技术规程或评分指南	取消资格

完成分（10分）

<职责> （参照第二部分，第五章）

成套中所有动作的展示必须呈现高度的精确性（完美）。任何偏差都将从10分开始减分，精确到0.1分。

评判最弱的，或出现相对更大错误的运动员。

完成裁判对成套动作从开始至结束（包括开场造型至结束造型）的所有技术动作进行评分：

- 一致性（有氧踏板的关键）
- 踏板技术
- 过渡动作 & 连接动作
- 配合：同伴协作和互动
- 踏板在地板上的放置

<错误>

➢ **描述：**

小错误	轻微偏离完美的完成	- 0.1
中错误	明显偏离完美完成	- 0.3
大错误	错误技术/触地/1次	- 0.5
摔倒/多次触地	无控制的摔倒或掉落在地上 / 多次触地	- 1.0

<评分标准与减分>

创编的减分

➢ 以完美完成的最高的精确度来评价踏板动作、过渡动作和配合动作。

创编内容	小错误	中错误	大错误	失误
开场/结束造型	- 0.1	- 0.3		- 1.0
踏板单元（每8拍为1单元）	- 0.1	- 0.3		- 1.0
过渡动作/连接动作（每次）	- 0.1	- 0.3	- 0.5	- 1.0
配合（每次）	- 0.1	- 0.3	- 0.5	- 1.0
踏板的处理				- 1.0

一致性减分 （无上限）

➢ 以相同的动作幅度、精准的动作时机和相同的完成质量来对所有运动员展示的所有动作进行评价。

一致性减分	小错误
操舞单元（8拍）	- 0.1 每次
难度/技巧动作，过渡/连接动作，配合	- 0.1 每次

艺术分 （10分）

评分范围

评分标准	差				一般		好		非常好		优秀
音乐	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
踏板内容	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
主体内容	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
成套艺术性	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
艺术表现	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0

<职责> （参照第二部分第五章）

艺术裁判需要对创编的所有内容与音乐、主题的契合程度进行评价，目的在于在遵循健美操动作特征的同时，将一项体育运动转化为独具创造性和独特性的艺术表演。

<成套构成>

踏板成套动作的构成：

- 不同方向和方式的踏板动作。
- 队形变化和不同的换板方式。
- 队员间的配合以及板间协作（板的位置，板的利用）。

动作必须适宜在踏板上进行，最大限度的运用踏板，尽可能减少地面动作的创编。

<主题>

成套动作必须要有一个“主题”。成套创编应该是在讲述一个故事，不仅是通过服装，还要充分运用动作（踏板动作）和音乐（以体育运动方式）。团队必须将创编内容作为一个整体呈现出来。

<踏板动作>

贯穿整个成套动作，运动员都要充分运用健美操基本步伐（上板/下板、V字步、吸腿、踢腿、并步、上板点板/下板点板、转体、过板、弓步等）并结合手臂动作完成踏板动作。

这并不意味着要像在健身课上一样重复相同的步伐。贯穿整个成套动作必须要展示不同的步伐的变化。

<队形>

成套动作必须展示出多种有或没有踏板动作的队形变化。

<连续3个八拍踏板动作>

成套动作中必须包括所有成员同时在板上（不移动、不变换踏板）完成的连续3个八拍（24拍）的踏板动作。

此板块动作的评判和操化组合段落一样。

创编内容：（6.0分）

1. *音乐（最多2.0分）*
   1.1. 音乐选择/音乐结构/编辑质量（2.0分）
2. *踏板内容（最多2.0分）*
   2.1. 数量 – 操化单元（1.0分）
   2.2. 质量 – 多样性（1.0分）
3. *主体内容（最多2.0分）*
   3.1. 复杂性/多样性（1.0分）
   3.2. 空间使用（1.0分）

表演：（4.0分）

4. *成套艺术性（最多2.0分）*
   4.1. 创编结构（1.0分）
   4.2. 音乐使用（1.0分）
5. *艺术表现（最多2.0分）*
   1.1. 表现力/动作质量（2.0分）

附录一

国际年龄组比赛

2022 – 2024周期国际年龄组比赛特殊规定

	国家预备组	少年组	青年组
年龄	比赛当年9-11岁	比赛当年12-14岁	比赛当年15-17岁
项目	男单、女单、混双、三人、五人	男单、女单、混双、三人、五人、 有氧舞蹈（8名运动员）	男单、女单、混双、三人、五人、 有氧舞蹈、有氧踏板（均为8名运动员）
赛事安排		**世界年龄组健美操锦标赛:** 预赛： <男单、女单、五人、有氧舞蹈> 每个协会每个项目最多1名/组运动员 <混双、三人> 每个协会每个项目最多2组运动员 决赛： <所有项目> 每个项目最好的8名/组运动员进入决赛	**世界年龄组健美操锦标赛:** 预赛： <男单、女单、五人、有氧舞蹈、有氧踏板> 每个协会每个项目最多1名/组运动员 <混双、三人> 每个协会每个项目最多2组运动员 决赛： <所有项目> 每个项目最好的8名/组运动员进入决赛
禁止动作	禁止做单臂俯卧撑 禁止做单臂支撑	禁止做单臂俯卧撑 禁止做单臂支撑	最多4个地面难度
成套时间	1分15秒（+/- 5秒）		1分20秒（+/- 5秒）
难度动作	最多7个难度	最多7个难度	最多7个难度
技巧动作	A1-- A2 中最多2个（自选）	A1 --A4 中最多2个（自选）	A1--A5中最多2个（自选） 不允许重复，只允许做完整空翻且不能加转体 <男单、女单>允许做1个技巧与技巧连接的组合动作
难度动作连接	不允许连接	允许做1次由2个不同难度连接的组合动作	允许做1次由2个不同难度连接的组合动作
难度被除系数	所有项目的难度分值均除以2		
比赛场地	男单、女单、混双、三人：7X7 五人：10 X 10	男单、女单：7 X 7 混双、三人、五人、有氧舞蹈:：10 X 10	所有项目：10 X 10
规定动作 **(必须同时完成，不允许连接)**	3个难度动作 (俯卧撑/ 文森俯卧撑: 没有最低完成标准要求) - 俯卧撑或文森俯卧撑 - 分腿支撑 - 空转	4个难度动作 - 直升飞机 - 分腿支撑或直角支撑 (最多转体1周) - 团身跳转体360° - 立转720°	7个难度动作 (至少完成4个类别的难度动作) - 1个 0.8分难度 - 2个0.7分难度 - 4个0.6或低于0.6分的难度
允许的难度分值	0.1 – 0.4	0.2 – 0.6	0.2 – 0.8

	国家预备组	少年组	青年组
AGE	参赛当年9-11岁	参赛当年12-14岁	参赛当年15-17岁
落地成俯撑/劈腿 **(B组难度动作/技巧动作)**	<男单> • 不允许完成落地成俯撑/劈腿难度 <女单/混双/三人/五人> • 落地不允许成俯撑难度 • 最多完成1个落地成劈腿难度	<男单> • 最多完成1个落地成俯撑难度 • 不允许完成落地成劈腿难度 < 女单/混双/三人/五人> • 最多完成1个落地成俯撑难度或成劈腿难度	<男单> • 最多完成2个落地成俯撑难度 ▪ 不允许完成落地成劈腿难度 <女单/混双/三人/五人> ▪ 最多完成1个落地成俯撑难度 ▪ 最多完成1个落地成劈腿难度
同伴协作	最少1次	最少2次	最少3次
服装	国际体联规则要求（禁止化妆） 可着紧身裤袜 可着紧身短裤（男女均适用）	国际体联规则要求（可化淡妆）	国际体联规则要求
裁判组成	国家预备组：2-4名艺术裁判，2-4名完成裁判，1-2名难度裁判，2名视线裁判，1名计时裁判，1名裁判长 世界年龄组锦标赛：4-6名艺术裁判，4-6名完成裁判，2名难度裁判，2名视线裁判，1名计时裁判，1名裁判长 参照FIG裁判员规则、技术规程，以及健美操评分规则		

减分

	国家预备组	少年组	青年组
年龄	比赛当年9-11岁	比赛当年12-14岁	比赛当年15-17岁
难度减分 **(每次-0.5分)**	▪ 超过7个难度 ▪ 规定难度：缺少/与其他难度连接/未同时完成 ▪ 难度分值达到或超过0.5分 ▪ 做了禁止完成的难度 ▪ 做了落地成俯撑的难度 ▪ 做了超过1个跳跃落地成劈腿难度 ▪ 做了连接组合难度 ▪ 难度动作重复	▪ 超过7个难度 ▪ 规定难度：缺少/与其他难度连接/未同时完成 ▪ 难度分值达到或超过0.7分 ▪ 做了禁止完成的难度 ▪ 做了超过1个跳跃落地成俯撑或成劈腿难度 ▪ 做了超过1次由2个难度连接的组合动作 ▪ 做了由3个难度连接的组合动作 ▪ 难度动作重复	▪ 超过7个难度 ▪ 难度动作的数量/分值超出允许的范围 ▪ 做了禁止完成的难度 ▪ 做了达到或超过0.9分的难度 ▪ 做了超过2个跳跃落地成俯撑、劈腿难度 ▪ 女单/混双/三人/五人：超过1次落地成劈腿难度 ▪ 女单/混双/三人/五人：超过1次落地成俯撑难度 ▪ 男单：落地成劈腿（B组难度） ▪ 男单：超过2次落地成俯撑难度 ▪ 做了由3个难度连接的组合动作 ▪ 难度动作重复
裁判长 **(每次-0.5分)**	▪ 做了A3--A5间的技巧动作	▪ 做了A5技巧动作	▪ 做了加转体的完整空翻 ▪ 2个技巧动作一起与难度动作连接 ▪ 做了超过2个技巧动作

附录二

速记符号

姿态				
直体	屈体分腿	屈体	团身	科萨克

身体位置			
腾空	处于支撑	腾空落地	跳（双脚/单脚 ）

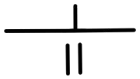
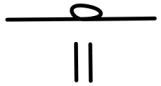
形式和行为						
交换腿	屈体分腿	平衡	无支撑	夹肘后倒	侧倒	单臂/单脚
						1 单腿或单腿起跳：1 在左侧 单臂或单臂落地：1 在右侧

旋转（垂直转体turn/倾斜转体twist）					
1/2 转体（180°）	**1/1 转体（360°）**	**1 1/2 转体（540°）**	**2/1 转体（720°）**	**2 1/2 转体（900°）**	**3/1 转体（1080°）**
1/2 转体（180°）	**1/1 转体（360°）**	**1 1/2 转体（540°）**	**2/1 转体（720°）**	**2 1/2 转体（900°）**	**3/1 转体（1080°）**

难度动作							
A组难度（地面难度）							
俯卧撑	文森俯卧撑	分切	反切	提臀腾起	高锐角	双腿全旋	托马斯

直升飞机	分腿支撑	直角支撑	锐角支撑	高锐角支撑	分腿水平支撑	水平支撑

B组难度（空中难度）						
空转	自由倒地	给纳	旋子	水平旋	团身	科萨克

屈体	分腿	横劈腿	剪式变身跳	交换腿	纵劈腿
					

C组难度（站立难度）						
单足转体	水平控腿转体	纵劈腿	垂地劈腿	依柳辛	无支撑依柳辛	搬腿平衡

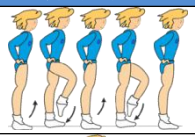
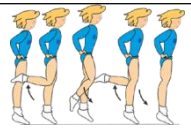
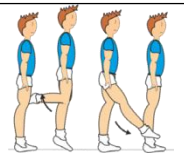
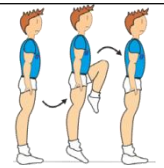
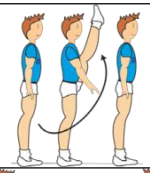
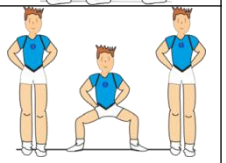
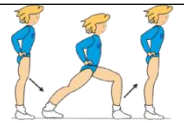
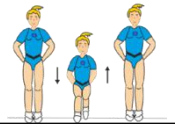
TaiShan
ENJOY SPORTS

Official FIG Partner

Apparatus Supplier for the 48th FIG Artistic Gymnastics World Championships Doha

附录三

七种基本步伐的描述

名称	动作描述 （所有步伐需展示髋、膝、踝的弹性）		标准示范
March 踏步	➢ 腿屈于体前：髋与膝保持弹性。 ➢ 踝关节动作清晰，足尖-滚动-足跟。 ➢ 整体感觉向上，不要下坠。. ➢ 上半身以脊柱为中轴，保持自然直立。	➢ 上体表现出核心控制，无附加动作：前后、左右摇晃。 ➢ 幅度：以额状轴为准，踝关节充分伸展，髋与膝弯曲30-40 º 。	
Jog 后踢腿跑	➢ 摆动腿最大限度的屈向臀部。 ➢ 膝关节保持直立或轻微弯曲或伸展（+/- 10°）。 ➢ 膝关节弯曲。 ➢ 脚面在最高位置时绷直至最大。	➢ 脚步动作表现出控制，足尖-滚动-足跟的缓冲顺序。 ➢ 上半身以脊柱为中轴，保持自然直立。 ➢ 幅度：以额状轴为准，髋关节弯曲0-10°，膝关节110-130°，踝关节充分伸展。	
Skip 弹踢腿	➢ 起始动作为髋部伸展的后踢腿跑，膝踝后屈至臀部，然后向下方踢腿，髋完全30-45°，膝关节0°，完成一次弹踢腿。 ➢ 髋与膝的动作均要求被观察到。	➢ 整个动作过程中表现出很好的控制，摆动腿表现出股四头肌的动作制动。 ➢ 上半身以脊柱为中轴，保持自然直立。 ➢ 幅度：以额状轴为准，髋关节弯曲30-45°，膝关节由充分屈至完全伸直。	
Knee lift 吸腿跳	➢ 摆动腿表现出髋与膝关节的高程度弯曲，两关节最低要求均为90°。 ➢ 当摆动腿抬高至最高点时，小腿垂直地面，绷直脚背。 ➢ 摆动腿脚背需在肌肉控制下绷直。	➢ 支撑腿伸直，髋与膝最大弯曲接近10°。 ➢ 上半身以脊柱为中轴，保持自然直立。 ➢ 幅度：以额状轴为准，摆动腿的髋与膝关节最小弯曲角度为90°。	
Kick 踢腿	➢ 直腿高踢，足跟最低达到肩关节的高度，接近145°。 ➢ 只做屈髋踢腿动作，支撑腿膝盖伸直没有多余动作。 ➢ 动作过程中脚背绷直。	➢ 支撑腿伸直，髋与膝最大弯曲接近10°。 ➢ 上半身以脊柱为中轴，保持自然直立。 ➢ 幅度：以额状轴为准，髋关节弯曲150-180°，膝关节在整个过程中充分伸展。	
Jumping Jack 开合跳	➢ 双脚向外跳开，膝关节自然弯曲，髋关节自然向外展开。 ➢ 落地时大于双脚间距大于肩宽，双脚膝盖和脚尖向外。 ➢ 起跳落地控制有力，动作精准并且有控制的表现为踝与脚-脚尖-滚动-足跟的过程。	➢ 向内跳回：双脚/足跟并拢，脚尖向前（外）开。 ➢ 上半身以脊柱为中轴，保持自然直立。 ➢ 幅度：以矢状轴为准，分开腿的距离接近肩宽加两脚宽，髋关节与膝关节自然外开25-45°。	
Lunge 弓步跳	➢ 腿/脚由并拢或肩宽开始，髋关节不外展，一腿向后蹬直，前后呈一直线。 ➢ 足跟有控制的压低。 ➢ 双脚前后呈一直线，整个身体成一整体进行移动（侧向）。	➢ 低冲击：身体微前倾（前腿负重），颈部跟足呈一直线。 ➢ 高冲击：双脚前后交替跳动，犹如户外雪橇动作，重心位于两脚之间。 ➢ 幅度：前后间距接近2-3个脚长。（弓步变化=不同的幅度）	 

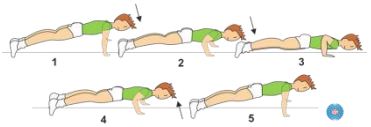
附录四

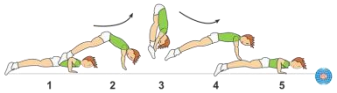
难度动作描述

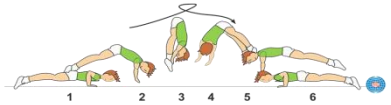
A组 - 地面难度

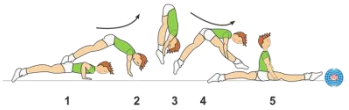
类别 1 动力性力量

提臀腾起

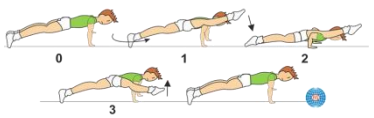
序号	分值	*俯卧撑*		
A 101	**0.1**	1. 前撑。 2. 下降和上升为完成一次俯卧撑。 3. 返回前撑。		

序号	分值	*提臀腾起*		
A 104	**0.4**	1. 前撑。 2. 俯卧撑推起后，空中提臀屈体。 3. 屈体姿态要求双腿垂直于地面，胸贴近膝盖。 4. 落地成俯卧撑。		

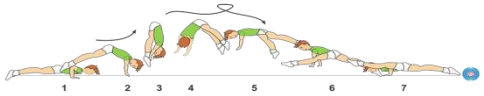
序号	分值	*提臀腾起转体180°*		
A 106	**0.6**	1. 前撑。 2. 俯卧撑推起后，空中提臀屈体。腾空时，转体180°。 3. 屈体姿态要求双腿垂直于地面，胸贴近膝盖。 4. 以俯撑姿态结束。		

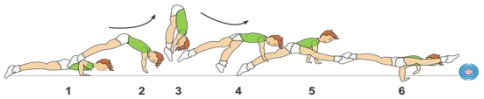
序号	分值	*提臀腾起成纵劈腿*		
A114	**0.4**	1. 前撑。 2. 俯卧撑推起后，空中提臀屈体。 3. 屈体姿态要求双腿垂直于地面，胸贴近膝盖。 4. 当双手和脚同时接触地面时成纵劈腿。		

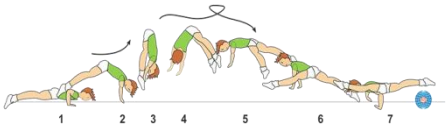
序号	分值	*提臀腾起转体180°成纵劈腿*		
A 116	**0.6**	1. 前撑。 2. 俯卧撑推起后，空中提臀屈体。腾空时，转体180°。 3. 屈体姿态要求双腿垂直于地面，胸贴近膝盖。 4. 当双手和脚同时接触地面时成纵劈腿。		

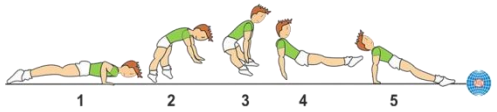
序号	分值	*文森俯卧撑*		
A 122	**0.2**	1. 前撑，一腿伸展并搭在同侧肱三头肌上端。 2. 双腿必须伸直。 3. 保持此姿势完成一次俯卧撑。 4. 以前撑姿态结束。		

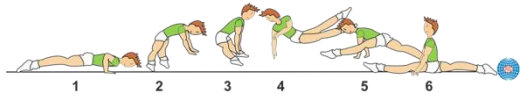
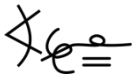
序号	分值	*提臀腾起成文森*		
A 125	**0.5**	1. 前撑。 2. 俯卧撑推起后，空中提臀屈体。 3. 屈体姿态要求双腿垂直于地面，胸贴近膝盖。 4. 当双手和脚同时接触地面时成文森俯卧撑。		

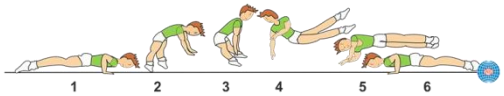
序号	分值	*提臀腾起转体180°成文森*		
A 127	**0.7**	1. 前撑。 2. 俯卧撑推起后，空中提臀屈体。腾空时，转体180°。 3. 屈体姿态要求双腿垂直于地面，胸贴近膝盖。 4. 当双手和脚同时接触地面时成文森俯卧撑。		

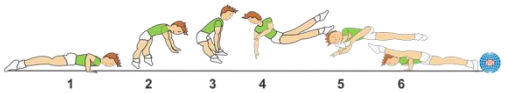
序号	分值	*提臀腾起成控文森*		
A 136	**0.6**	1. 前撑。 2. 俯卧撑推起后，空中提臀屈体。 3. 屈体姿态要求双腿垂直于地面，胸贴近膝盖。 4. 当双手和脚同时接触地面时成控文森俯卧撑。		

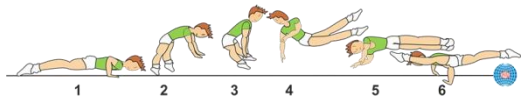
序号	分值	*提臀腾起转体180°成控文森*		
A 138	**0.8**	1. 前撑。 2. 俯卧撑推起后，空中提臀屈体。腾空时，转体180°。 3. 屈体姿态要求双腿垂直于地面，胸贴近膝盖。 4. 当双手和脚同时接触地面时成控文森俯卧撑。		

序号	分值	*分切*		
A 145	**0.5**	1. 前撑。 2. 俯卧撑推起后，身体腾空。 3. 腾空过程中，分腿摆越，前穿至仰撑。整个技术动作过程中，双脚抬起离开地面。 4. 以仰撑姿态结束（或后撑）。		

序号	分值	*分切转体180°成纵劈腿*		
A 147	**0.7**	1. 前撑。 2. 完成一次分切。 3. 分切之前的腾空阶段要清晰可见。 4. 在分切过程中，身体在腾空阶段转体180°。 5. 以纵劈腿姿势结束。		

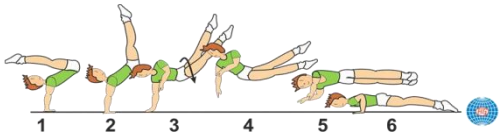
序号	分值	*分切转体180°成俯撑*		
A 148	**0.8**	1. 前撑。 2. 完成一次分切。 3. 分切之前的腾空阶段要清晰可见。 4. 在分切过程中，身体在腾空阶段转体180°。 5. 以俯撑姿态结束。		

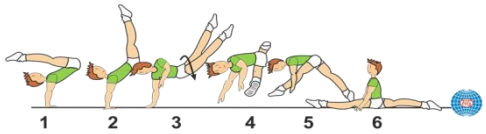
序号	分值	*分切转体180°成文森*		
A 149	**0.9**	1. 前撑。 2. 完成一次分切。 3. 分切之前的腾空阶段要清晰可见。 4. 在分切过程中，身体在腾空阶段转体180°。 5. 以文森姿势结束。		

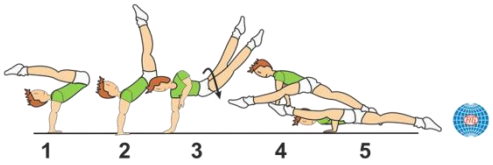
序号	分值	*分切转体180°成控文森*		
A 150	**1.0**	1. 前撑。 2. 完成一次分切。 3. 分切之前的腾空阶段要清晰可见。 4. 在分切过程中，身体在腾空阶段转体180°。 5. 以控文森姿势结束。		

类别 1 动力性力量

高锐角腾起

序号	分值	*高锐角腾起转体180°成俯撑*		
A 157	**0.7**	1. 高锐角支撑。 2. 双腿向上方打腿伸展，身体腾空过程中转体180°，转体时躯干和双腿同时打开。 3. 以俯撑姿势结束。		

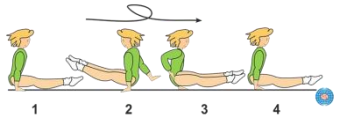
序号	分值	*高锐角腾起转体180°成纵劈腿*		
A 158	**0.8**	1. 高锐角支撑。 2. 双腿向上方打腿伸展，双手推起，使身体向上方腾起同时转体180°。 3. 与此同时，腾空时控制双腿在矢状面打开。 4. 以纵劈腿姿势结束。		

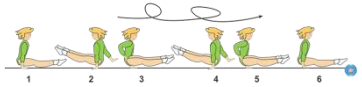
序号	分值	*高锐角腾起转体180°成文森*		
A 159	**0.9**	1. 高锐角支撑。 2. 双腿向上方打腿伸展，身体腾空过程中转体180°。 3. 在转体过程中，身体展开。 4. 以文森姿势结束。		

类别 2 静力性力量

直角支撑

序号	分值	*直角支撑*		
A 202	**0.2**	1. 双腿并拢坐于地面。 2. 双手位于身体两侧贴近于臀部。 1. 双手支撑，只允许双手手掌触地。 2. 屈髋，双腿平行于地面，保持2秒。		

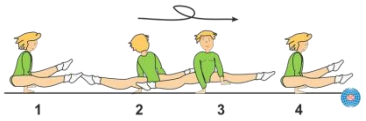
序号	分值	*直角支撑转体360°*		
A 204	**0.4**	1. 直角支撑开始。 2. 转体360°，无论在开始或结束位置，还是在转体过程中，整个支撑过程保持2秒，双手在地面上最多交换4次。 3. 直角支撑结束。		

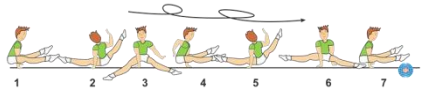
序号	分值	*直角支撑转体720°*		
A 206	**0.6**	1. 直角支撑开始。 2. 转体720°，双手在地面最多交换8次。 3. 直角支撑结束。		

类别2 静力性力量

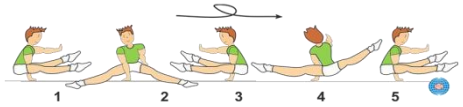
分腿支撑

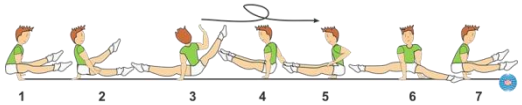
序号	分值	*分腿支撑*		
A 212	**0.2**	1. 分腿位姿态坐下。 2. 双手支撑，只有手掌触及地面。 3. 双手位于体前。 4. 屈髋分腿（最小角度90°），双腿平行于地面。 5. 保持2秒。		

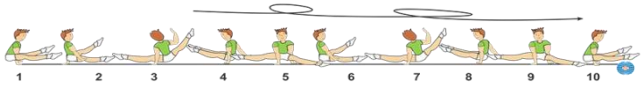
序号	分值	*分腿支撑转体360°*		
A 214	**0.4**	1. 分腿支撑。 2. 转体360°。 3. 无论在开始或结束位置，还是在转体过程中，整个支撑过程保持2秒。 4. 双手在地面上最多交换4次。		

序号	分值	*分腿支撑转体720°*		
A 216	**0.6**	1. 分腿支撑。 2. 转体720°。无论在开始或结束位置，还是在转体过程中，整个支撑过程保持2秒。 3. 双手在地面上最多交换8次。		

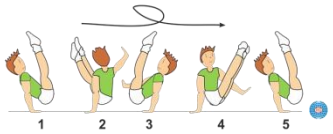
序号	分值	*单臂分腿支撑*		
A 225	**0.5**	1. 单臂支撑，只有支撑臂手掌触及地面。 2. 屈髋分腿（最小角度 90°），双腿平行于地面。 3. 保持2秒。 4. 自由手臂动作不限。		

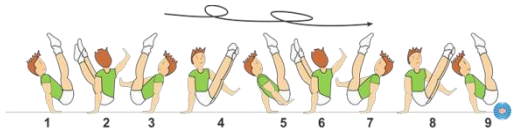
序号	分值	*单臂分腿支撑转体360°*		
A 228	**0.8**	1. 单臂分腿支撑。 2. 转体360°。 3. 无论在开始或结束位置，还是在转体过程中，整个支撑过程保持2秒。 4. 转体过程中只有一只手臂保持支撑于地面。		

序号	分值	*分腿直角组合支撑转体360°*		
A 235	**0.5**	1. 分腿支撑开始。 2. 转体360°，每转180°，手脚并换（分腿支撑一直角支撑一分腿支撑）。 3. 分腿支撑结束。		

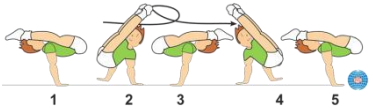
序号	分值	*分腿直角组合支撑转体720°*		
A 237	**0.7**	1. 分腿支撑开始。 2. 转体720°，每转180°，手脚并换（分腿支撑一直角支撑一分腿支撑）。 3. 分腿支撑结束。		

序号	分值	*锐角支撑*		
A 245	**0.5**	1. 双臂支撑，只允许手掌触地。 2. 双手位于身体两侧贴近于髋部。 3. 屈髋，双腿并拢上举至垂直位置贴近于胸，保持高直角支撑姿态2秒。		

序号	分值	*锐角支撑转体360°*		
A 247	**0.7**	1. 锐角支撑开始。 2. 转体360°。无论在开始或结束位置，还是在转体过程中，整个支撑过程保持2秒。双手在地面上最多交换4次。 3. 锐角支撑结束。		

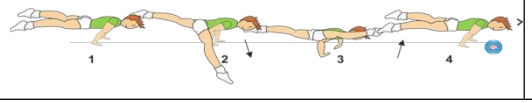
序号	分值	*锐角支撑转体720°*		
A 249	**0.9**	1. 锐角支撑开始。 2. 转体720°。双手在地面上最多交换8次。 3. 锐角支撑结束。		

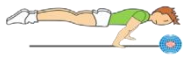
序号	分值	*高锐角支撑*		
A 258	**0.8**	1. 双臂支撑，只允许手掌触地。 2. 双手位于身体两侧贴近于髋部。 3. 屈髋，双腿上举直至背部平行于地面，同时大腿贴近于胸部。 4. 保持2秒。		

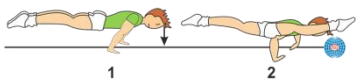
序号	分值	*高锐角支撑转体360°*		
A 260	**1.0**	1. 高锐角支撑开始。 2. 转体360°。无论在开始或结束位置，还是在转体过程中，整个支撑过程保持2秒。双手在地面上最多交换4次。 3. 高锐角支撑结束。		

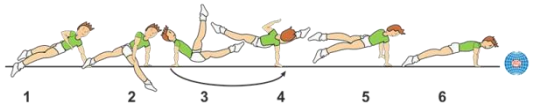
序号	分值	*分腿水平支撑*		
A 266	**0.6**	1. 整个身体由双手直臂支撑。 2. 手可向外或向后指向脚尖。 3. 两腿分开。 4. 保持分腿水平支撑姿态**2**秒。 5. 身体必须成一直线，不得超过水平面以上20°。		

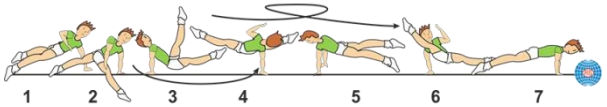
序号	分值	*分腿水平支撑成控文森*		
A 268	**0.8**	1. 分腿水平支撑开始，保持2秒。 2. 屈臂，一腿向前侧方搭在同侧手臂肱三头肌上。 3. 成控文森姿态。		

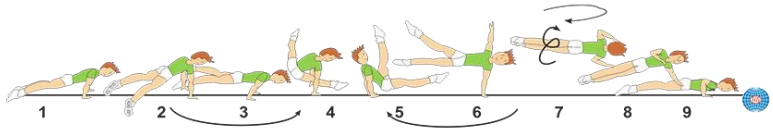
序号	分值	*分腿水平支撑成控文森回分腿水平支撑*		
A 270	**1.0**	1. 分腿水平支撑开始，保持2秒。 2. 屈臂，一腿向前侧方搭在同侧手臂肱三头肌上，成控文森。 3. 回到分腿水平支撑姿态，保持2秒。		

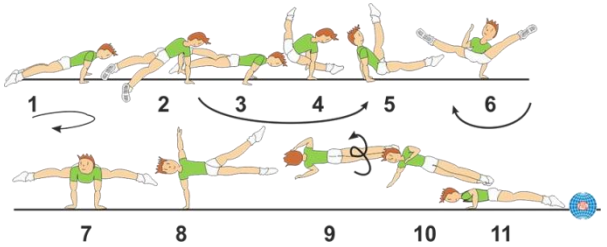
序号	分值	*并腿水平支撑*		
A 278	**0.8**	1. 双腿并拢，水平支撑姿势开始。 2. 手可向外或向后指向脚尖。身体必须成一直线，不得超过水平面以上20°。 3. 保持水平支撑姿态2秒。		

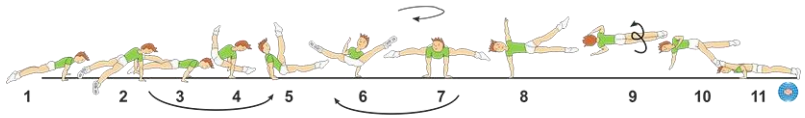
序号	分值	*并腿水平支撑成控文森*		
A 280	**1.0**	1. 并腿水平支撑姿势开始。 2. 保持2秒。 3. 保持水平支撑姿势，屈臂，一腿向前侧方搭在同侧手臂肱三头肌上，成控文森姿态。		

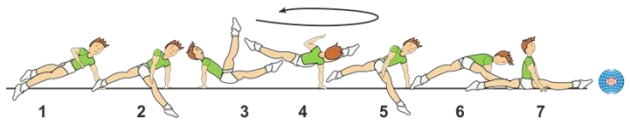
序号	分值	*托马斯*		
A 305	**0.5**	1. 分腿前撑，双腿分开立刻摆动。 2. 从任意手臂直臂支撑开始，双腿分腿伸直围绕身体全旋。 3. 以前撑姿态结束。		

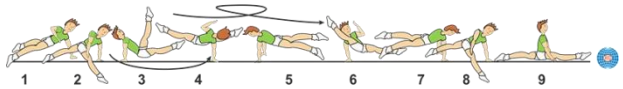
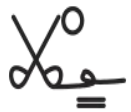
序号	分值	*托马斯转体360°*		
A 307	**0.7**	1. 分腿前撑。双腿分开立刻摆动。 2. 从任意手臂直臂支撑开始，双腿分腿伸直围绕身体全旋。 3. 在完成托马斯时，转体360°。 4. 以前撑姿态结束。		

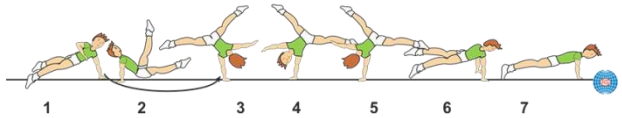
序号	分值	*托马斯腾空转体360°成俯撑*		
A 308	**0.8**	1. 分腿前撑。双腿分开立刻摆动。 2. 完成托马斯全旋。在托马斯结束之前，腾空转体360°。 3. 以前撑姿态结束。		

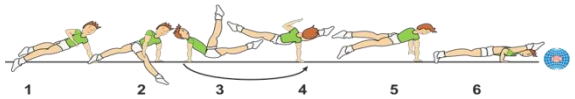
序号	分值	*托马斯转体180°后腾空转体360°成俯撑*		
A 309	**0.9**	1. 分腿前撑。双腿分开立刻摆动。 2. 完成托马斯全旋。完成托马斯全旋同时转体180°后腾空转体 360°。 3. 以前撑姿态结束。		

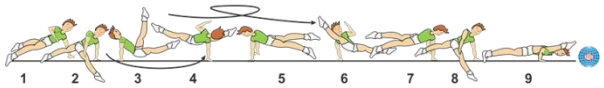
序号	分值	*托马斯转体180°后腾空转体360°成文森*		
A 310	**1.0**	1. 分腿前撑。双腿分开立刻摆动。 2. 完成托马斯全旋。完成托马斯全旋同时转体180°后腾空转体 360°。 3. 以前撑或文森姿态结束。		

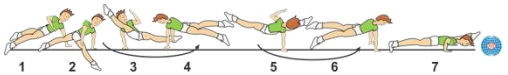
序号	分值	*托马斯成纵劈腿*		
A 315	**0.5**	1. 分腿前撑。双腿分开立刻摆动。 2. 从任意手臂直臂支撑开始，双腿分腿伸直围绕身体全旋。 3. 以纵劈腿姿势结束。		

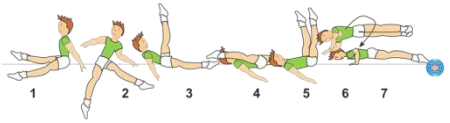
序号	分值	*托马斯转体360°成纵劈腿*		
A 317	**0.7**	1. 分腿前撑。 2. 完成托马斯全旋。 3. 在完成托马斯时，转体 360°。 4. 以纵劈腿姿势结束。		

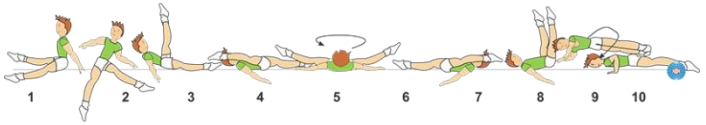
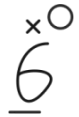
序号	分值	*托马斯接腾空托马斯*		
A 319	**0.9**	1. 分腿前撑。 2. 完成托马斯全旋。 3. 在垂直位置完成腾空托马斯。 4. 以前撑姿态结束。		

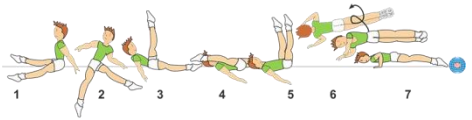
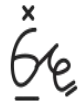
序号	分值	*托马斯成文森*		
A 326	**0.6**	1. 分腿前撑。 2. 完成托马斯全旋。 3. 以文森姿势结束。		

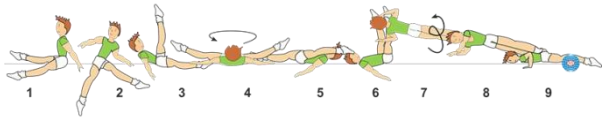
序号	分值	*托马斯转体360°成文森*		
A 328	**0.8**	1. 分腿前撑。 2. 完成托马斯全旋。 3. 在完成托马斯时，转体 360°。 4. 以文森姿势结束。		

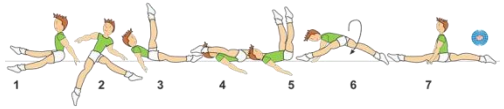
序号	分值	*托马斯轮转360°成文森*		
A 329	**0.9**	1. 双臂分腿前撑开始，启动单臂支撑旋腿。 2. 摆动分开的双腿至双臂后撑，单臂支撑转体180°至后撑分腿，然后再转体180。 3. 以文森姿势结束。		

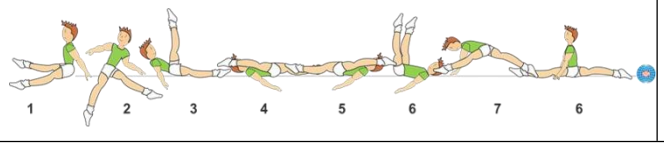
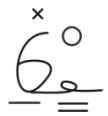
序号	分值	*直升飞机*		
A 334	**0.4**	1. 分腿坐。 2. 主动腿交叉于另一腿上，准备摆动绕环。单臂支撑开始动作。当主动腿摆过身体时，以上背部代替手臂支撑。当两腿摆过身体时转体180°。 3. 结束俯撑方向和起始方向相同。		

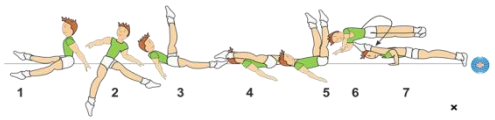
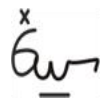
序号	分值	*直升飞机转体360°成俯撑*		
A 336	**0.6**	1. 分腿坐。 2. 摆动腿交叉在另一腿之上开始启动转体，动作开始时，单臂支撑于地面，身体以背部为支点转体360°。 3. 推起至腾空阶段，结束俯撑方向和起始方向相同。		

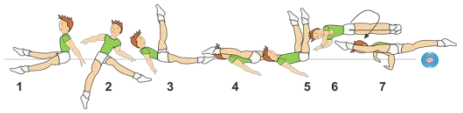
序号	分值	*直升飞机腾空转体360°成俯撑*		
A 338	**0.8**	1. 分腿坐。 2. 摆动腿交叉在另一腿之上开始启动转体。 3. 动作开始时，单臂支撑于地面。 4. 当摆动腿绕至身体上方时，以手支撑推起整个身体进入腾空状态并完成腾空转体360°。 5. 结束俯撑方向和起始方向相同。		

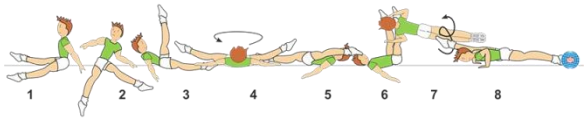
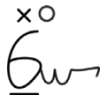
序号	分值	*直升飞机转体360°接腾空转体360°成俯撑*		
A 340	**1.0**	1. 分腿坐。 2. 完成直升飞机时，身体以背部为支点转体360°。 3. 推起至腾空阶段，结束俯撑方向和起始方向相同。		

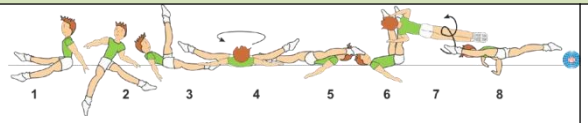
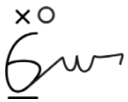
序号	分值	*直升飞机成纵劈腿*		
A 344	**0.4**	1. 分腿坐。 2. 完成一次直升飞机。 3. 当双手和脚同时触地时成纵劈腿。		

序号	分值	*直升飞机转体360°成纵劈腿*		
A 346	**0.6**	1. 分腿坐。 2. 完成直升飞机时，身体以背部为支点转体360°。 3. 推起至腾空阶段，双手和脚同时触地时成纵劈腿，结束方向和起始方向相同。		

序号	分值	*直升飞机成文森*		
A 355	**0.5**	1. 分腿坐。 2. 完成一次直升飞机。 3. 以文森姿势结束。		

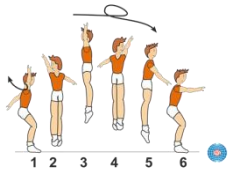
序号	分值	*直升飞机成控文森*		
A 356	**0.6**	1. 分腿坐。 2. 完成一次直升飞机。 3. 以控文森姿势结束。		

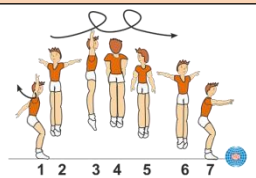
序号	分值	*直升飞机转体360°成文森*		
A 357	**0.7**	1. 分腿坐。 2. 完成直升飞机时，身体以背部为支点转体360°。 3. 推起至腾空阶段，以文森姿势落地，结束方向和起始方向相同。		

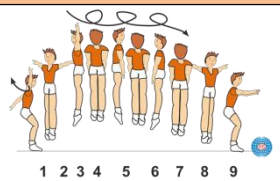
序号	分值	*直升飞机转体360°成控文森*		
A 358	**0.8**	1. 分腿坐。 2. 完成直升飞机时，身体以背部为支点转体360°。 3. 推起至腾空阶段，以控文森姿势落地，结束方向和起始方向相同。		

B组 - 空中难度

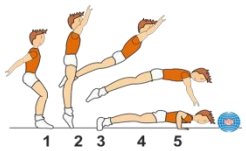
类别 4 动力性跳步 空转

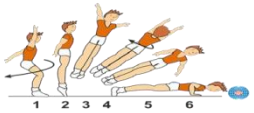
序号	分值	*直体跳转360°*		
B 403	**0.3**	1. 双脚同时向上垂直起跳，身体充分伸展。 2. 空中转体360°，手臂动作不限。 3. 双脚并拢同时落地。		

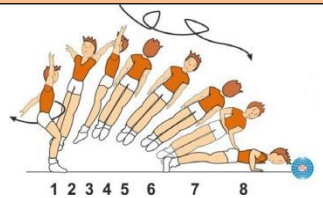
序号	分值	*直体跳转720°*		
B 405	**0.5**	1. 双脚同时向上垂直起跳，身体充分伸展。 2. 空中转体720°，手臂动作不限。 3. 双脚并拢同时落地。		

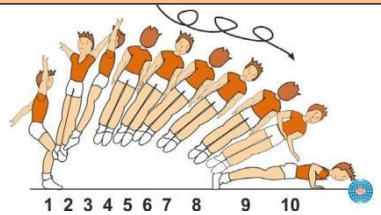
序号	分值	*直体跳转1080°*		
B 408	**0.8**	1. 双脚同时向上垂直起跳，身体充分伸展。 2. 空中转体1080°，手臂动作不限。 3. 双脚并拢同时落地。		

类别 4 动力性跳步 自由倒地

序号	分值	*自由倒地*		
B 414	**0.4**	1. 双脚并拢同时起跳。 2. 身体挺直，向上向前腾空。 3. 手脚同时着地，以俯撑姿态结束。		

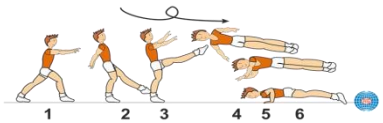
序号	分值	*自由倒地360°成俯撑*		
B 416	**0.6**	1. 双脚并拢同时起跳。 2. 身体腾空同时进行转体360°。 3. 手脚同时着地，以俯撑姿态结束。		

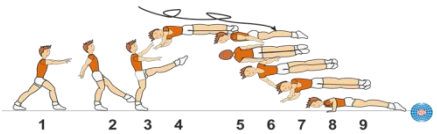
序号	分值	*自由倒地720°成俯撑*		
B 418	**0.8**	1. 双脚并拢同时起跳。 2. 身体腾空同时进行转体720°。 3. 手脚同时着地，以俯撑姿态结束。		

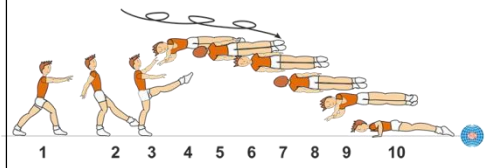
序号	分值	*自由倒地1080°成俯撑*		
B 420	**1.0**	1. 双脚并拢同时起跳。 2. 身体腾空同时进行转体1080°。 3. 手脚同时着地，以俯撑姿态结束。		

类别 4 动力性跳步

给纳

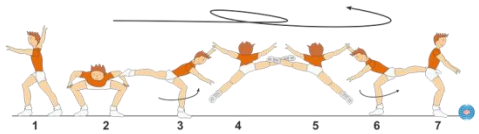
序号	分值	*给纳180°*		
B 425	**0.5**	1. 站立开始，一腿向前摆动带动身体向上腾起与地面平行。 2. 腾空后两腿并拢，同时直体转体180°。 3. 手脚同时着地，以俯撑姿态结束。		

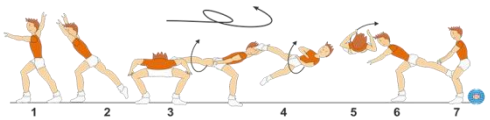
序号	分值	*给纳540°*		
B 427	**0.7**	1. 站立开始，一腿向前摆动带动身体向上腾起与地面平行。 2. 腾空后两腿并拢，同时直体转540°。 3. 手脚同时着地，以俯撑姿态结束。		

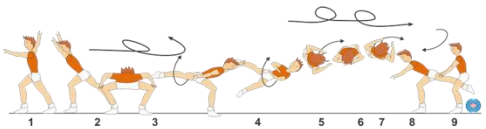
序号	分值	*给纳900°*		
B 430	**1.0**	1. 站立开始，一腿向前摆动带动身体向上腾起与地面平行。 2. 腾空后两腿并拢，同时直体转体900°。 3. 手脚同时着地，以俯撑姿态结束。		

类别 4 动力性跳步

旋子

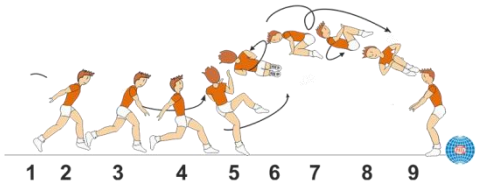
序号	分值	*旋子*		
B 435	**0.5**	1. 在单脚起跳前转体180°。 2. 身体前俯，摆动腿直腿向异侧上方踢腿同时带动身体腾空。 3. 腾空阶段，双腿分开，身体与地面保持平行。 4. 单脚着地。		

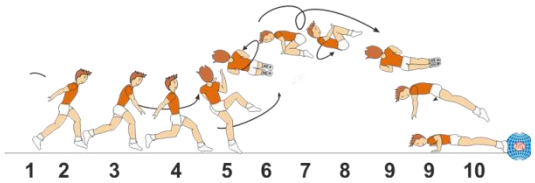
序号	分值	*旋子转体360°*		
B 437	**0.7**	1. 在单脚起跳前转体180°。 2. 身体前俯，摆动腿直腿向异侧上方踢腿同时带动身体腾空。 3. 腾空阶段，双腿分开，身体与地面保持平行并转体360°。 4. 单脚着地。		

序号	分值	*旋子转体720°*		
B 439	**0.9**	1. 在单脚起跳前转体180°。 2. 身体前俯，摆动腿直腿向异侧上方踢腿同时带动身体腾空。 3. 腾空阶段，双腿分开，身体与地面保持平行并转体720°。 4. 单脚着地。		

类别 4 动力性跳步

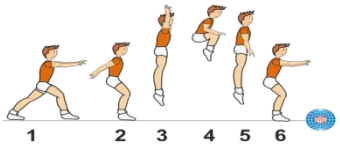
水平旋

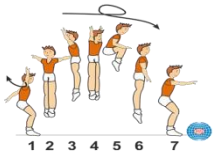
序号	分值	*转体540° 水平旋*		
B 447	**0.7**	1. 单脚起跳，摆动腿向异侧斜上方摆动。 2. 腾空过程中，身体向后倾斜偏离垂直轴线，以团身姿势沿身体纵轴旋转540°，双手抱于胸前。 3. 站立姿势落地。		

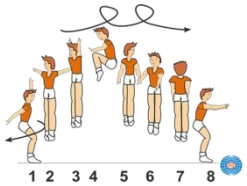
序号	分值	*转体540° 水平旋成俯撑*		
B 449	**0.9**	1. 单脚起跳，摆动腿向异侧斜上方摆动。 2. 腾空过程中，身体向后倾斜偏离垂直轴线，以团身姿势沿身体纵轴旋转540°，双手抱于胸前。 3. 以俯撑姿势落地。		

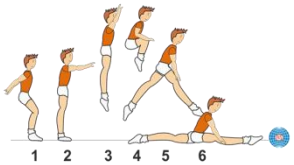
类别 5 姿态跳步

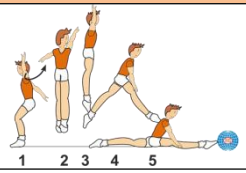
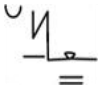
团身跳

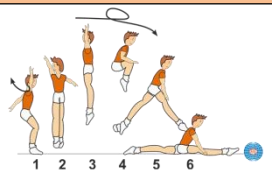
序号	分值	*团身跳*		
B 502	**0.2**	1. 垂直起跳。 2. 双腿屈膝上举至胸部，成团身姿势。 3. 双腿并拢同时落地。		

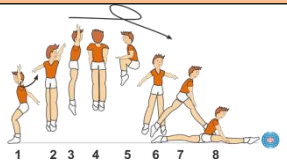
序号	分值	*转体360° 团身跳*		
B 504	**0.4**	1. 垂直起跳并转体360°。 2. 腾空阶段完成团身动作。 3. 双腿并拢同时落地。结束与起始面向相同。		

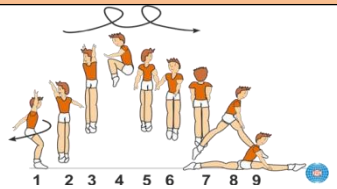
序号	分值	***转体720°团身跳***		
B 506	**0.6**	1. 垂直起跳并转体720°。 2. 腾空阶段完成团身动作。 3. 双腿并拢同时落地。结束与起始面向相同。		

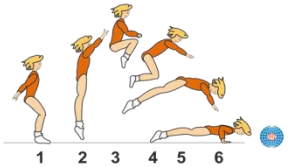
序号	分值	***团身跳成纵劈腿***		
B 513	**0.3**	1. 垂直起跳。 2. 腾空阶段完成团身动作。 3. 以纵劈腿姿势结束。		

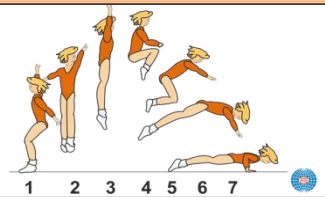
序号	分值	***转体180°团身跳成纵劈腿***		
B 514	**0.4**	1. 垂直起跳转体180°。 2. 腾空阶段完成团身动作。 3. 以纵劈腿姿势结束。		

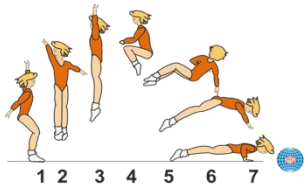
序号	分值	***转体360°团身跳成纵劈腿***		
B 515	**0.5**	1. 垂直起跳转体360°，腾空阶段完成团身动作。 2. 身体前倾准备落地。 3. 以纵劈腿姿势结束，结束与起始面向相同。		

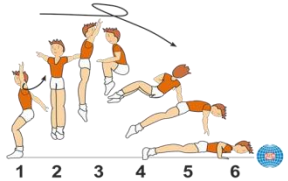
序号	分值	***转体540°团身跳成纵劈腿***		
B 516	**0.6**	1. 垂直起跳转体540°，腾空阶段完成团身动作。 2. 身体前倾准备落地。 3. 以纵劈腿姿势结束。		

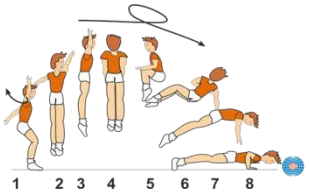
序号	分值	***转体720°团身跳成纵劈腿***		
B 517	**0.7**	1. 垂直起跳转体540°，腾空阶段完成团身动作。 2. 身体前倾准备落地。 3. 以纵劈腿姿势结束，结束与起始面向相同。		

序号	分值	***团身跳成俯撑***		
B 524	**0.4**	1. 完成团身跳动作。 2. 身体前倾准备落地。 3. 以俯撑姿势落地。		

序号	分值	***转体180°团身跳成俯撑***		
B 525	**0.5**	1. 垂直起跳转体180°，腾空阶段完成团身动作。 2. 然后身体前倾准备落地。 3. 以俯撑姿势落地。		

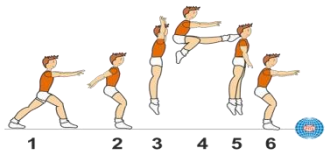
序号	分值	***转体180°团身跳再转180°成俯撑***		
B 526	**0.6**	1. 垂直起跳转体180°，完成团身动作。 2. 腾空阶段再转180°，身体前倾准备落地。 3. 以俯撑姿势落地，结束与起始面向相同。		

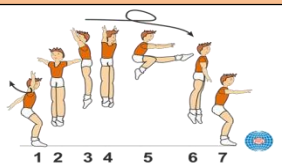
序号	分值	*转体360°团身跳再转180°成俯撑*		
B 527	**0.7**	1. 垂直起跳转体360°，完成团身动作。 2. 腾空阶段再转180°，身体前倾准备落地。 3. 以俯撑姿势落地，结束与起始面向相反。		

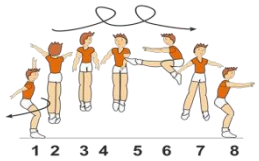
序号	分值	*转体540°团身跳再转180°成俯撑*		
B 528	**0.8**	1. 垂直起跳转体540°，完成团身动作。 2. 腾空阶段再转180°，身体前倾准备落地。 3. 以俯撑姿势落地，结束与起始面向相同。		

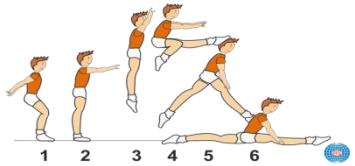
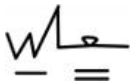
类别 5 姿态跳步

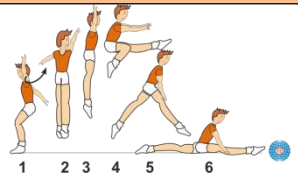
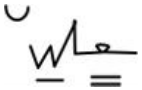
科萨克

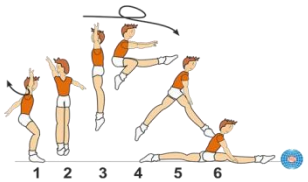
序号	分值	*科萨克跳*		
B 533	**0.3**	1. 垂直起跳，双腿平行或高于地面，一腿伸直一腿屈膝。 2. 两大腿并拢平行于地面。 3. 双脚并拢同时落地。		

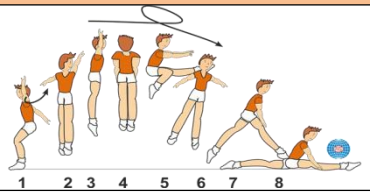
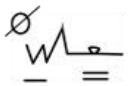
序号	分值	*转体360°科萨克跳*		
B 535	**0.5**	1. 垂直起跳转体360°。 2. 腾空阶段完成一次科萨克。 3. 双脚并拢同时落地，结束与起始面向相同。		

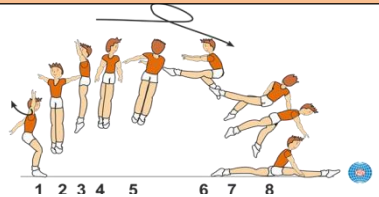
序号	分值	***转体720°科萨克跳***		
B 537	**0.7**	1. 垂直起跳转体720°。 2. 腾空阶段完成一次科萨克。 3. 双脚并拢同时落地，结束与起始面向相同。		

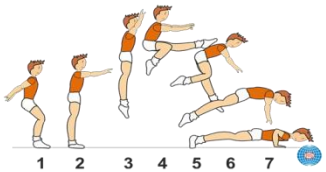
序号	分值	***科萨克跳成纵劈腿***		
B 544	**0.4**	1. 垂直起跳完成科萨克跳。 2. 身体前倾准备落地。 3. 以纵劈腿姿势落地，结束与起始面向相同。		

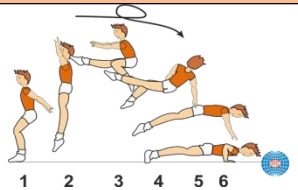
序号	分值	***转体180°科萨克跳成纵劈腿***		
B 545	**0.5**	1. 垂直起跳转体180°，完成科萨克跳。 2. 身体前倾准备落地。 3. 以纵劈腿姿势落地。		

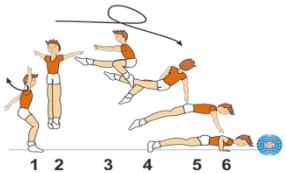
序号	分值	***转体360°科萨克跳成纵劈腿***		
B 546	**0.6**	1. 垂直起跳转体360°，完成科萨克跳。 2. 身体前倾准备落地。 3. 以纵劈腿姿势落地。		

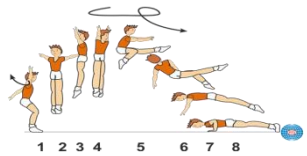
序号	分值	***转体540°科萨克跳成纵劈腿***		
B 547	**0.7**	1. 垂直起跳转体360°，完成科萨克跳。 2. 腾空阶段再转180°，身体前倾准备落地。 3. 以纵劈腿姿势落地，结束与起始面向相反。		

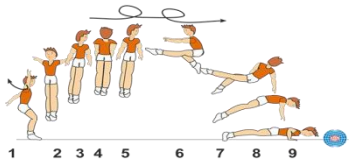
序号	分值	***转体720°科萨克跳成纵劈腿***		
B 548	**0.8**	1. 垂直起跳转体720°，完成科萨克跳。 2. 身体前倾准备落地。 3. 以纵劈腿姿势落地，结束与起始面向相同。		

序号	分值	***科萨克跳成俯撑***		
B 555	**0.5**	1. 垂直起跳完成科萨克跳。 2. 身体前倾准备落地。 3. 以俯撑姿势落地，结束与起始面向相同。		

序号	分值	***科萨克跳转体180°成俯撑***		
B 556	**0.6**	1. 垂直起跳完成科萨克跳。 2. 转体180°，身体前倾准备落地。 3. 以俯撑姿势落地，结束与起始面向相反。		

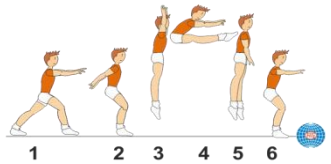
序号	分值	***转体180°科萨克跳再转180°成俯撑***		
B 557	**0.7**	1. 垂直起跳转体180°，完成科萨克跳。 2. 腾空阶段再转180°，身体前倾准备落地。 3. 以俯撑姿势落地，结束与起始面向相同。		

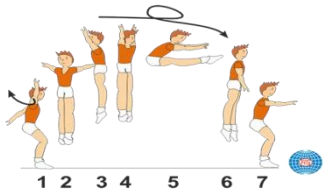
序号	分值	*转体360°科萨克跳再转180°成俯撑*		
B 558	**0.8**	1. 垂直起跳转体360°，完成科萨克跳。 2. 腾空阶段再转180°，身体前倾准备落地。 3. 以俯撑姿势落地，结束与起始面向相同。		

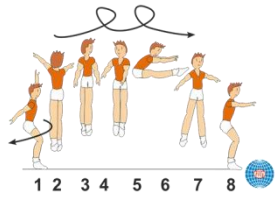
序号	分值	*转体540°科萨克跳再转180°成俯撑*		
B 559	**0.9**	1. 垂直起跳转体540°，完成科萨克跳。 2. 腾空阶段再转180°，身体前倾准备落地。 3. 以俯撑姿势落地，结束与起始面向相同。		

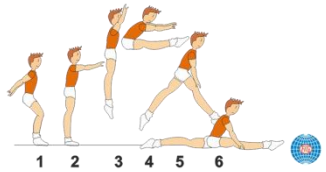
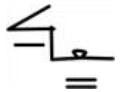
类别 5 姿态跳步

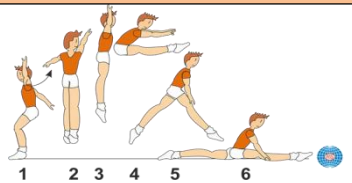
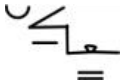
屈体跳

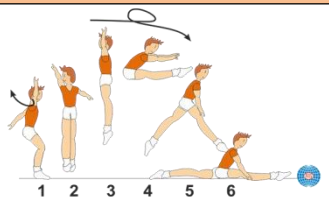
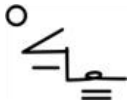
序号	分值	*屈体跳*		
B 564	**0.4**	1. 垂直起跳，双脚并拢身体折叠至屈体位置，双腿举起至与地面平行位置。 2. 双脚平行或高于水平位置，躯干与双腿的夹角不大于60°，手臂向前伸向脚尖。 3. 双脚并拢同时落地。		

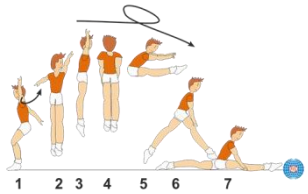
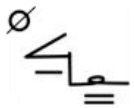
序号	分值	*转体360°屈体跳*		
B 566	**0.6**	1. 垂直起跳转体360°。 2. 腾空阶段完成屈体跳。 3. 双脚并拢同时落地，结束与起始面向相同。		

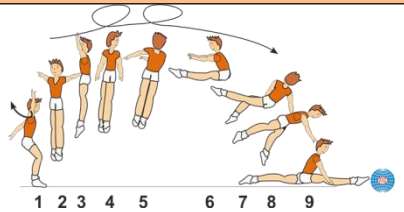
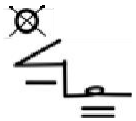
序号	分值	***转体720°屈体跳***		
B 568	**0.8**	1. 垂直起跳转体720°。 2. 腾空阶段完成屈体跳。 3. 双脚并拢同时落地，结束与起始面向相同。		

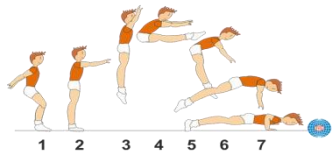
序号	分值	***屈体跳成纵劈腿***		
B 575	**0.5**	1. 垂直起跳完成屈体跳。 2. 身体前倾准备落地。 3. 以纵劈腿姿势落地。		

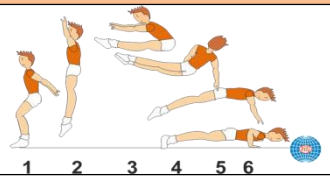
序号	分值	***转体180°屈体跳成纵劈腿***		
B 576	**0.6**	1. 垂直起跳转体180°，完成屈体跳。 2. 身体前倾准备落地。 3. 以纵劈腿姿势落地。		

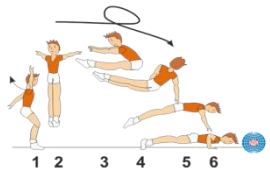
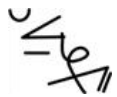
序号	分值	***转体360°屈体跳成纵劈腿***		
B 577	**0.7**	1. 垂直起跳转体360°，完成屈体跳。 2. 身体前倾准备落地。 3. 以纵劈腿姿势落地，结束与起始面向相同。		

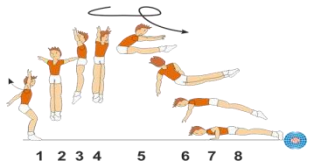
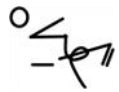
序号	分值	***转体540°屈体跳成纵劈腿***		
B 578	**0.8**	1. 垂直起跳转体540°，完成屈体跳。 2. 身体前倾准备落地。 3. 以纵劈腿姿势落地，结束与起始面向相反。		

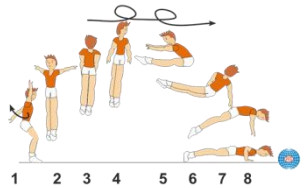
序号	分值	***转体720°屈体跳成纵劈腿***		
B 579	**0.9**	1. 垂直起跳转体720°，完成屈体跳。 2. 身体前倾准备落地。 3. 以纵劈腿姿势落地，结束与起始面向相同。		

序号	分值	***屈体跳成俯撑***		
B 586	**0.6**	1. 垂直起跳完成屈体跳。 2. 身体前倾准备落地。 3. 以俯撑姿势落地。		

序号	分值	***屈体跳转体180°成俯撑***		
B 587	**0.7**	1. 屈体跳。 2. 腾空阶段转体180°，身体前倾准备落地。 3. 以俯撑姿势落地。		

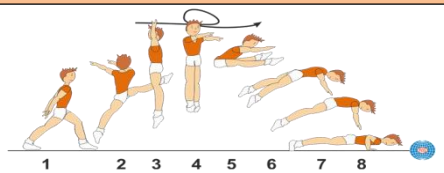
序号	分值	*转体180° 屈体跳再转180° 成俯撑*		
B 588	**0.8**	1. 垂直起跳转体180°，完成屈体跳。 2. 腾空阶段再转180°，身体前倾准备落地。 3. 以俯撑姿势落地，结束与起始面向相同。		

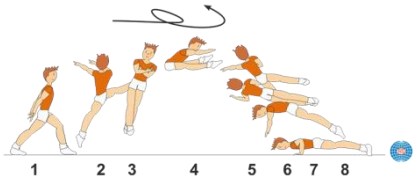
序号	分值	*转体360° 屈体跳再转180° 成俯撑*		
B 589	**0.9**	1. 垂直起跳转体360°，完成屈体跳。 2. 腾空阶段再转180°，身体前倾准备落地。 3. 以俯撑姿势落地，结束与起始面向相反。		

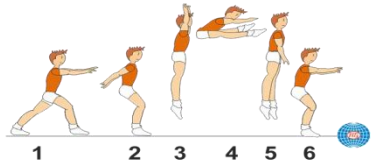
序号	分值	*转体540° 屈体跳再转180° 成俯撑*		
B 590	**1.0**	1. 起跳转540°，完成屈体跳。 2. 腾空阶段再转180°，身体前倾准备落地。 3. 以俯撑姿势落地，结束与起始面向相同。		

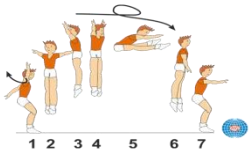
类别 5 姿态跳步

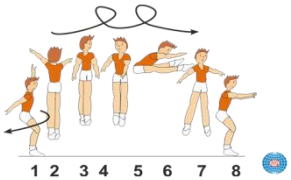
屈体分腿/横劈腿跳

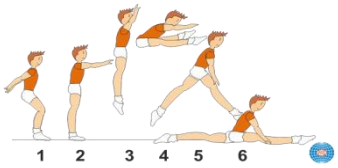
序号	分值	*转体360° 屈体分腿跃成俯撑*		
B 598	**0.8**	1. 单脚起跳转体360°，空中完成一次屈体分腿姿态。 2. 保持头、躯干和双脚的姿态，在落地前身体展开成直体。 3. 以俯撑姿态着地。		

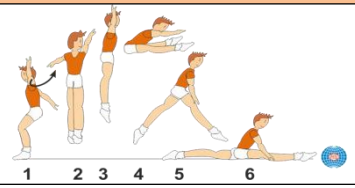
序号	分值	*转体360°屈体分腿跃再转180°成俯撑*		
B 599	**0.9**	1. 单脚起跳转体360°，空中完成一次屈体分腿姿态。 2. 空中继续转体180°，在落地前身体展开成直体。 3. 以俯撑姿势落地，结束与起始面向相反。		

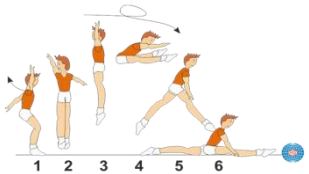
序号	分值	*屈体分腿跳*		
B 5104	**0.4**	1. 垂直起跳后双腿上举至屈体分腿位置（双腿夹角90°），手臂与躯干高于双腿伸展。 2. 躯干和双腿的夹角不大于60°。 3. 双腿必须平行或高于水平面。 4. 双脚并拢同时落地。		

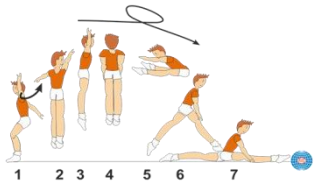
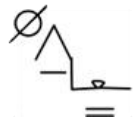
序号	分值	*转体360°屈体分腿跳*		
B 5106	**0.6**	1. 垂直起跳转体360°。 2. 腾空阶段完成屈体分腿跳。 3. 双脚并拢同时落地，结束与起始面向相同。		

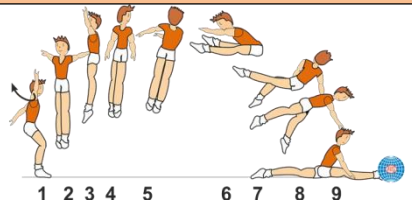
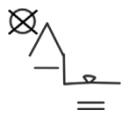
序号	分值	*转体360°屈体分腿跳*		
B 5108	**0.8**	1. 垂直起跳转体720°。 2. 腾空阶段完成屈体分腿跳。 3. 双脚并拢同时落地，结束与起始面向相同。		

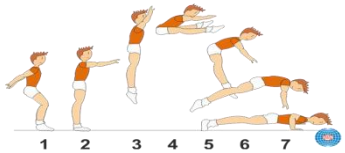
序号	分值	*屈体分腿跳成纵劈腿*		
B 5115	**0.5**	1. 垂直起跳完成屈体分腿跳。 2. 身体前倾准备落地。 3. 以纵劈腿姿势落地。		

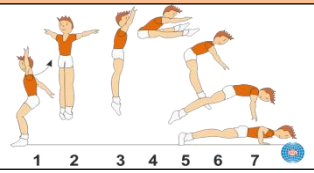
序号	分值	*转体180°屈体分腿跳成纵劈腿*		
B 5116	**0.6**	1. 垂直起跳转体180°，完成屈体分腿跳。 2. 身体前倾准备落地。 3. 以纵劈腿姿势落地。		

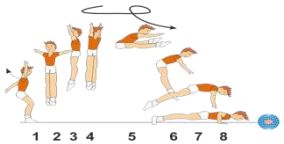
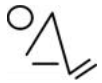
序号	分值	*转体360°屈体分腿跳成纵劈腿*		
B 5117	**0.7**	1. 垂直起跳转体360°，完成屈体分腿跳。 2. 身体前倾准备落地。 3. 以纵劈腿姿势落地，结束与起始面向相同。		

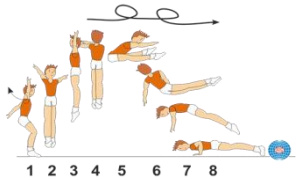
序号	分值	*转体540°屈体分腿跳成纵劈腿*		
B 5118	**0.8**	1. 垂直起跳转体540°，完成屈体分腿跳。 2. 身体前倾准备落地。 3. 以纵劈腿姿势落地，结束与起始面向相反。		

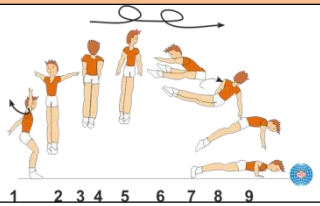
序号	分值	*转体720°屈体分腿跳成纵劈腿*		
B 5119	**0.9**	1. 垂直起跳转体720°，完成屈体分腿跳。 2. 身体前倾准备落地。 3. 以纵劈腿姿势落地，结束与起始面向相同。		

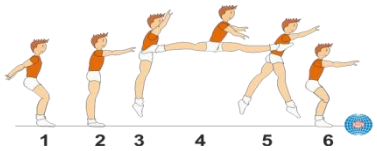
序号	分值	*屈体分腿跳成俯撑*		
B 5126	**0.6**	1. 垂直起跳完成屈体分腿跳。 2. 身体前倾准备落地。 3. 以俯撑姿势落地。		

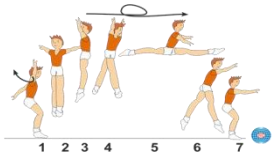
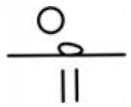
序号	分值	*转体180°屈体分腿跳成俯撑*		
B 5127	**0.7**	1. 垂直起跳转体180°，完成屈体分腿跳。 2. 身体前倾准备落地。 3. 以俯撑姿势落地。		

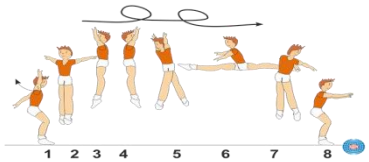
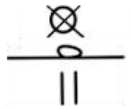
序号	分值	*转体360°屈体分腿跳成俯撑*		
B 5128	**0.8**	1. 垂直起跳转体360°，完成屈体分腿跳。 2. 身体前倾准备落地。 3. 以俯撑姿势落地，结束与起始面向相同。		

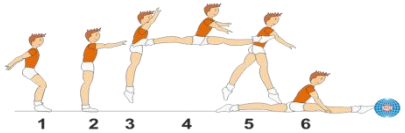
序号	分值	*转体540°屈体分腿跳成俯撑*		
B 5129	**0.9**	1. 垂直起跳转体540°，完成屈体分腿跳。 2. 身体前倾准备落地。 3. 以俯撑姿势落地，结束与起始面向相反。		

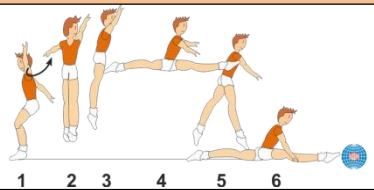
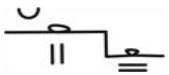
序号	分值	*转体720°屈体分腿跳成俯撑*		
B 5130	**1.0**	1. 垂直起跳转体720°，完成屈体分腿跳。 2. 身体前倾准备落地。 3. 以俯撑姿势落地，结束与起始面向相同。		

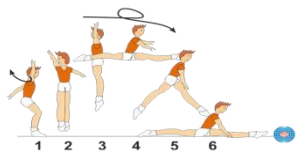
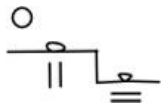
序号	分值	*纵劈腿跳*		
B 5134	**0.4**	1. 垂直起跳。 2. 在腾空阶段，双腿充分伸展完成一次纵劈腿姿态。 3. 双脚并拢同时落地。		

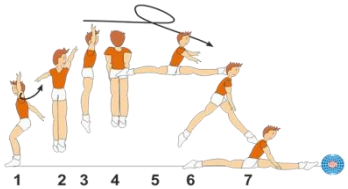
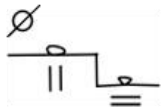
序号	分值	*转体360° 纵劈腿跳*		
B 5136	**0.6**	1. 垂直起跳转体360°。 2. 在腾空阶段，双腿充分伸展完成一次纵劈腿姿态。 3. 双脚并拢同时落地，结束与起始面向相同。		

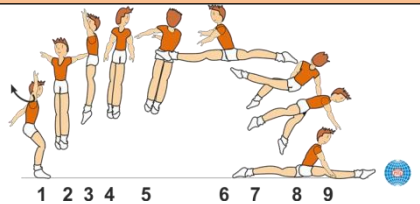
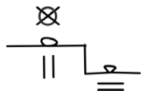
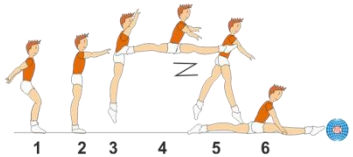
序号	分值	*转体720° 纵劈腿跳*		
B 5138	**0.8**	1. 垂直起跳转体720°。 2. 在腾空阶段，双腿充分伸展完成一次纵劈腿姿态。 3. 双脚并拢同时落地，结束与起始面向相同。		

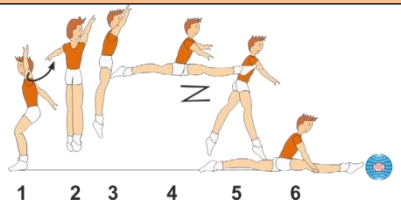
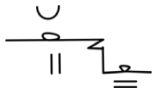
序号	分值	*纵劈腿跳成纵劈腿*		
B 5145	**0.5**	1. 垂直起跳完成纵劈腿跳。 2. 身体前倾准备落地。 3. 以纵劈腿姿势落地。		

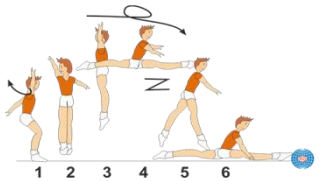
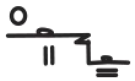
序号	分值	*转体180° 纵劈腿跳成纵劈腿*		
B 5146	**0.6**	1. 垂直起跳转体180°，完成纵劈腿跳。 2. 身体前倾准备落地。 3. 以纵劈腿姿势落地。		

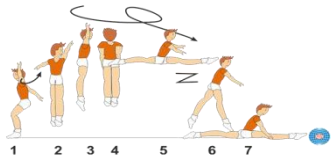
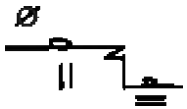
序号	分值	***转体360°纵劈腿跳成纵劈腿***		
B 5147	**0.7**	1. 垂直起跳完成纵劈腿跳。 2. 在腾空阶段转体360°，身体前倾准备落地。 3. 以纵劈腿姿势落地，结束与起始面向相同。		

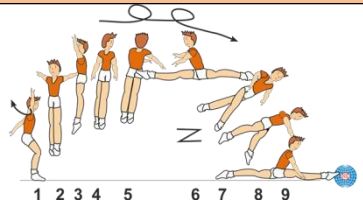
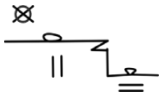
序号	分值	***转体540°纵劈腿跳成纵劈腿***		
B 5148	**0.8**	1. 垂直起跳完成纵劈腿跳。 2. 在腾空阶段转体540°，身体前倾准备落地。 3. 以纵劈腿姿势落地，结束与起始面向相反。		

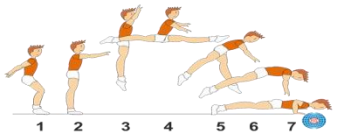
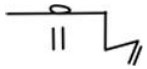
序号	分值	***转体720°纵劈腿跳成纵劈腿***		
B 5149	**0.9**	1. 垂直起跳完成纵劈腿跳。 2. 在腾空阶段转体720°，身体前倾准备落地。 3. 以纵劈腿姿势落地，结束与起始面向相同。		
序号	**分值**	***纵劈腿跳交换腿成纵劈腿***		
B 5156	**0.6**	1. 垂直起跳完成纵劈腿跳。 2. 空中进行交换腿，身体前倾准备落地。 3. 以纵劈腿姿势落地。		

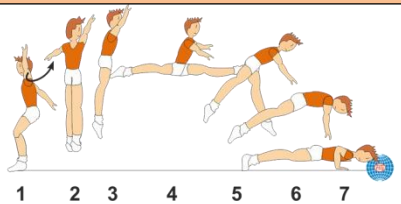
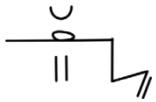
序号	分值	***转体180°纵劈腿跳交换腿成纵劈腿***		
B 5157	**0.7**	1. 垂直起跳转体180°，完成纵劈腿跳。 2. 空中进行交换腿，身体前倾准备落地。 3. 以纵劈腿姿势落地，结束与起始面向相反。		

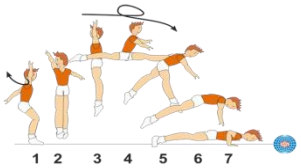
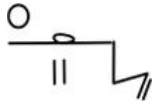
序号	分值	***转体360°纵劈腿跳交换腿成纵劈腿***		
B 5158	**0.8**	1. 垂直起跳转体360°，完成纵劈腿跳。 2. 空中进行交换腿，身体前倾准备落地。 3. 以纵劈腿姿势落地，结束与起始面向相同。		

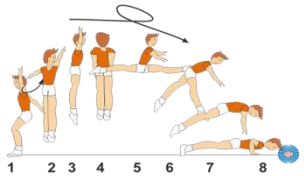
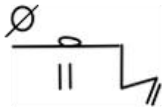
序号	分值	***转体540°纵劈腿跳交换腿成纵劈腿***		
B 5159	**0.9**	1. 垂直起跳转体360°，完成纵劈腿跳。 2. 空中进行交换腿的同时转体180°，身体前倾准备落地。 3. 以纵劈腿姿势落地，结束与起始面向相反。		

序号	分值	***转体720°纵劈腿跳交换腿成纵劈腿***		
B 5160	**1.0**	1. 垂直起跳转体720°，完成纵劈腿跳。 2. 空中进行交换腿，身体前倾准备落地。 3. 以纵劈腿姿势落地，结束与起始面向相同。		

序号	分值	***纵劈腿跳成俯撑***		
B 5166	**0.6**	1. 垂直起跳完成纵劈腿跳。 2. 身体前倾准备落地。 3. 以俯撑姿势落地。		

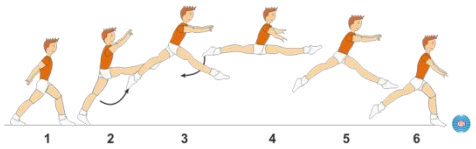
序号	分值	***转体180°纵劈腿跳成俯撑***		
B 5167	**0.7**	1. 垂直起跳转体180°，完成纵劈腿跳。 2. 身体前倾准备落地。 3. 以俯撑姿势落地。		

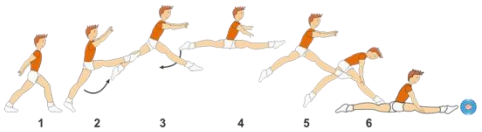
序号	分值	*转体360° 纵劈腿跳成俯撑*		
B 5168	**0.8**	1. 垂直起跳转体360°，完成纵劈腿跳。 2. 身体前倾准备落地。 3. 以俯撑姿势落地，结束与起始面向相同。		

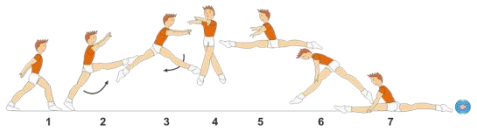
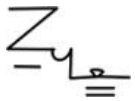
序号	分值	*转体540° 纵劈腿跳成俯撑*		
B 5169	**0.9**	1. 垂直起跳转体540°，完成纵劈腿跳。 2. 身体前倾准备落地。 3. 以俯撑姿势落地，结束与起始面向相反。		

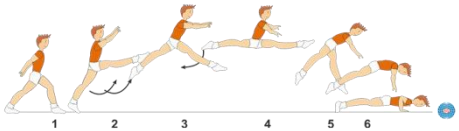
类别 6 纵劈腿跳/跃

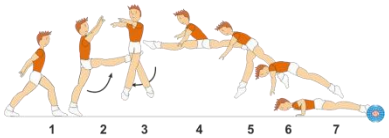
交换腿跃

序号	分值	*交换腿跃*		
B 604	**0.4**	1. 单脚起跳向前跃。 2. 空中完成交换腿并展示纵劈腿姿态。 3. 前腿先落地。		

序号	分值	*交换腿跃成纵劈腿*		
B 605	**0.5**	1. 单脚起跳完成交换腿跃。 2. 在腾空阶段，交换腿需展示纵劈腿姿态。 3. 身体前倾准备落地。 4. 以纵劈腿姿势落地。		

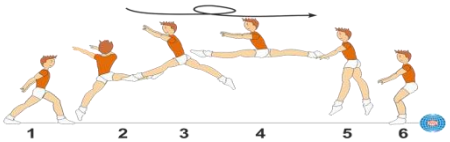
序号	分值	*交换腿跃转体180°成纵劈腿*		
B 606	**0.6**	1. 单脚起跳完成交换腿跃。 2. 在腾空阶段，交换腿需展示纵劈腿姿态。 3. 在腾空阶段，转体180°。 4. 身体前倾准备落地。 5. 以纵劈腿姿势落地，结束与起始面向相反。		

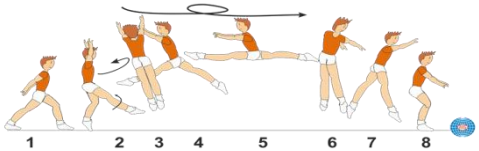
序号	分值	*交换腿跃成俯撑*		
B 616	**0.6**	1. 单脚起跳完成交换腿跃。 2. 在腾空阶段，交换腿需展示纵劈腿姿态。 3. 身体前倾准备落地。 4. 以俯撑姿势落地。		

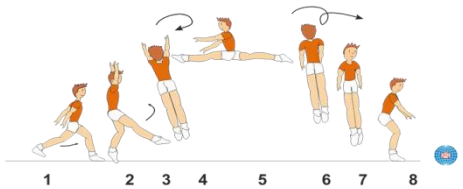
序号	分值	*交换腿跃转体180°成俯撑*		
B 617	**0.7**	1. 单脚起跳完成交换腿跃。 2. 在腾空阶段，交换腿需展示纵劈腿姿态。 3. 身体前倾准备落地。 4. 以俯撑姿势落地。		

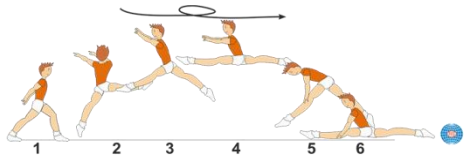
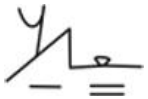
类别 6 纵劈腿跳/跃

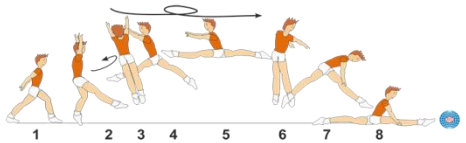
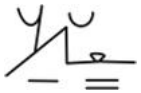
剪式变身跳

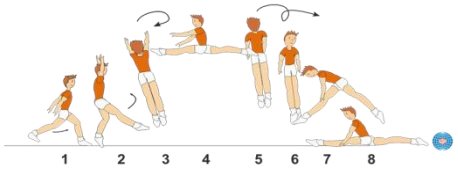
序号	分值	*剪式变身跳*		
B 625	**0.5**	1. 单脚起跳，单腿直腿向前，转体180°。 2. 腾空阶段交换腿并展示纵劈腿姿态。 3. 两脚依次落地。		

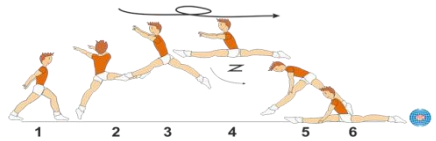
序号	分值	*剪式变身跳转体180°*		
B 626	**0.6**	1. 单脚起跳，单腿直腿向前，转体180°。 2. 腾空阶段交换腿并展示纵劈腿姿态并转体180°。 3. 双脚并拢同时落地，结束与起始面向相同。		

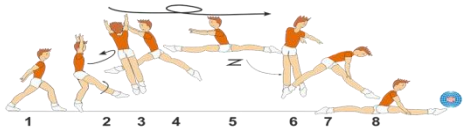
序号	分值	*剪式变身跳转体360°*		
B 627	**0.7**	1. 单脚起跳，单腿直腿向前，转体180°。 2. 腾空阶段交换腿并展示纵劈腿姿态。 3. 然后完成转体360°。 4. 双脚并拢同时落地。		

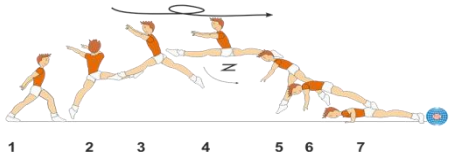
序号	分值	*剪式变身跳成纵劈腿*		
B 636	**0.6**	1. 单脚起跳完成剪式变身跳。 2. 身体保持垂直姿态准备落地。 3. 以纵劈腿姿势落地。		

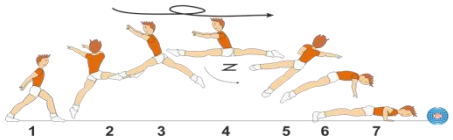
序号	分值	*剪式变身跳转体180°成纵劈腿*		
B 637	**0.7**	1. 单脚起跳完成剪式变身跳。 2. 身体保持垂直姿态转体180°。 3. 以纵劈腿姿势落地。		

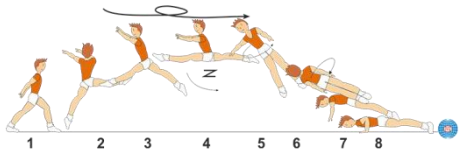
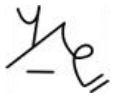
序号	分值	*剪式变身跳转体360°成纵劈腿*		
B 638	**0.8**	1. 单脚起跳完成剪式变身跳。 2. 身体保持垂直姿态转体360°。 3. 以纵劈腿姿势落地。		

序号	分值	*剪式变身跳交换腿成纵劈腿*		
B 647	**0.7**	1. 单脚起跳完成剪式变身跳。 2. 腾空阶段交换腿并展示纵劈腿姿态，身体前倾准备落地。 3. 以纵劈腿姿势落地。		

序号	分值	*剪式变身跳转体180°交换腿成纵劈腿*		
B 648	**0.8**	1. 单脚起跳完成剪式变身跳转体180°。 2. 腾空阶段交换腿并展示纵劈腿姿态。 3. 身体前倾准备落地。 4. 以纵劈腿姿势落地。		

序号	分值	*剪式变身跳成俯撑*		
B 657	**0.7**	1. 单脚起跳完成剪式变身跳。 2. 身体前倾准备落地。 3. 以俯撑姿势落地。		

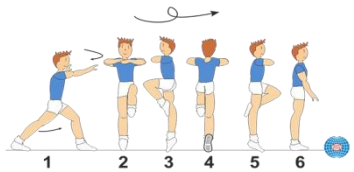
序号	分值	*剪式变身跳转体180°成俯撑*		
B 658	**0.8**	1. 单脚起跳完成剪式变身跳转体180°。 2. 腾空阶段再转180°，身体前倾准备落地。 3. 以俯撑姿势落地。		

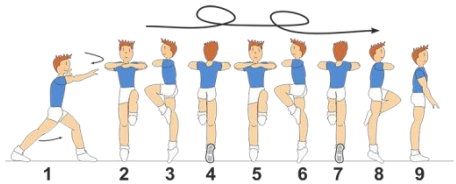
序号	分值	*剪式变身跳转体360°成俯撑*		
B 660	**1.0**	1. 单脚起跳完成剪式变身跳转体180°. 2. 腾空阶段再转360°，身体前倾准备落地. 3. 以俯撑姿势落地，结束与起始面向相反。		

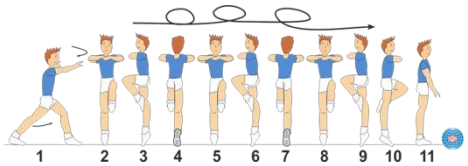
C 组- 站立难度

类别 7 转体

单足转体

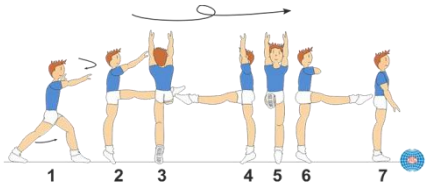
序号	分值	*单足转体360°*		
C 702	**0.2**	1. 单腿站立平衡。 2. 完成完整的360°转体。 3. 自由腿和手臂姿态不限。 4. 以单腿站立或双腿站立姿态结束。		

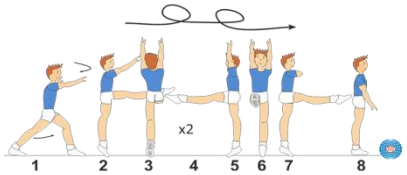
序号	分值	*单足转体720°*		
C 704	**0.4**	1. 单腿站立平衡。 2. 完成完整的720°转体。 3. 自由腿和手臂姿态不限。 4. 以单腿站立或双腿站立姿态结束。		

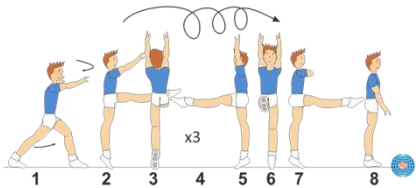
序号	分值	*单足转体1080°*		
C 706	**0.6**	1. 单腿站立平衡。 2. 完成完整的1080°转体。 3. 自由腿和手臂姿态不限。 4. 以单腿站立或双腿站立姿态结束。		

类别 7 转体

水平控腿转体

序号	分值	*水平控腿立转360°*		
C 715	**0.5**	1. 单腿站立，自由腿必须伸直。 2. 保持自由腿水平控腿前举，完成完整的360° 立转。自由臂动作不限。 3. 以单腿站立或双腿站立姿态结束。		

序号	分值	*水平控腿立转720*		
C 717	**0.7**	1. 单腿站立，自由腿必须伸直。 2. 保持自由腿水平控腿前举，完成完整的720° 立转。自由臂动作不限。 3. 以单腿站立或双腿站立姿态结束。		

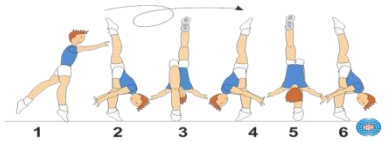
序号	分值	*水平控腿立转1080°*		
C 719	**0.9**	1. 单腿站立，自由腿必须伸直。 2. 保持自由腿水平控腿前举，完成完整的1080° 立转。自由臂动作不限。 3. 以单腿站立或双腿站立姿态结束。		

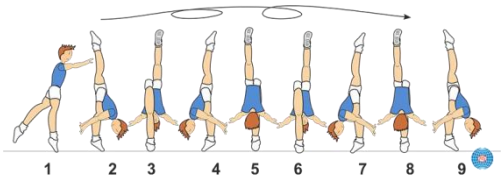
类别 8 柔韧

劈腿

序号	分值	*垂直劈腿*		
C 801	**0.1**	1. 一腿支撑身体，另一腿举起至180° 成垂地劈腿姿态。 2. 双手触地位于支撑腿两侧。 3. 头、躯干与腿成一直线。 4. 以双脚站立姿势结束。		

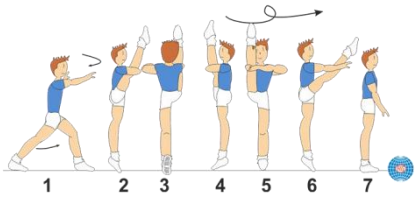
序号	分值	*无支撑垂直劈腿*		
C 803	**0.3**	1. 一腿支撑身体，另一腿举起至180° 成垂地劈腿姿态。 2. 双手不允许触地，手臂动作不限。 3. 头、躯干与腿成一直线。 4. 以双脚站立姿势结束。		

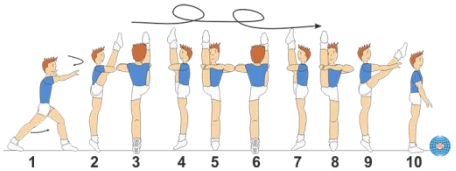
序号	分值	*无支撑垂直劈腿转体360°*		
C 805	**0.5**	1. 一腿支撑身体。 2. 完成无支撑垂地劈腿。 3. 完成转体360°。 4. 以双脚站立姿势结束。		

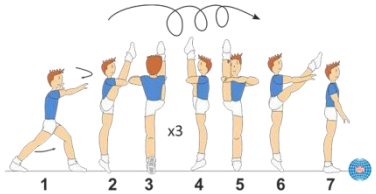
序号	分值	*无支撑垂直劈腿转体720°*		
C 807	**0.7**	1. 一腿支撑身体。 2. 完成无支撑垂地劈腿。 3. 完成转体720°。 4. 以双脚站立姿势结束。		

类别8 柔韧

平衡

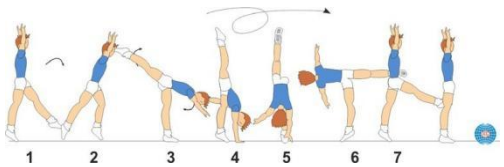
序号	分值	*抱腿平衡转体360°*		
C 815	**0.5**	1. 一腿向前或向侧举起由单手抱住平衡转体。 2. 完成完整的360°转体，自由臂动作不限。 3. 以双脚站立姿势结束。		

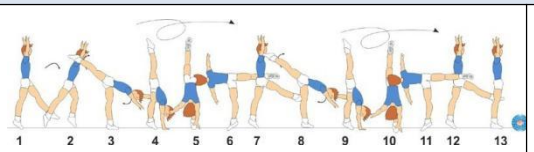
序号	分值	*抱腿平衡转体720°*		
C 817	**0.7**	1. 一腿向前或向侧举起由单手抱住平衡转体。 2. 完成完整的720°转体，自由臂动作不限。 3. 以双脚站立姿势结束。		

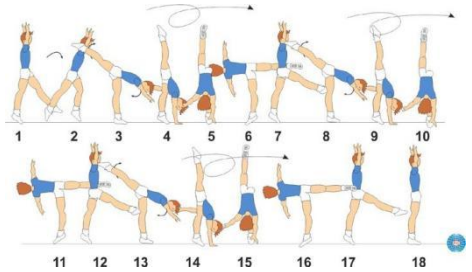
序号	分值	*抱腿平衡转体1080°*		
C 819	**0.9**	1. 一腿向前或向侧举起由单手抱住平衡转体. 2. 完成完整的1080°转体，自由臂动作不限. 3. 以双脚站立姿势结束.		

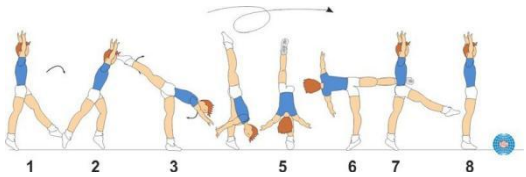
类别 8 柔韧

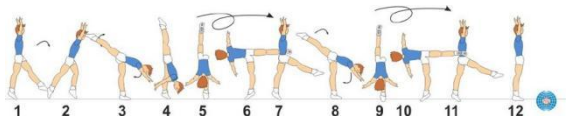
依柳辛

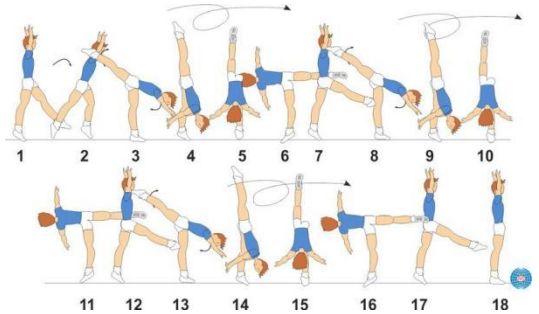
序号	分值	*依柳辛*		
C 824	**0.4**	1. 单腿站立姿态开始，一腿后摆举起在垂直面内划圈360°。 2. 身体同时以支撑腿为支点转体360°，一手在支撑腿侧触地，摆动腿回位至起始位置。 3. 以双脚站立姿势结束。		

序号	分值	*双依柳辛*		
C 826	**0.6**	1. 单腿站立姿态开始。 2. 连续完成两次依柳辛。 3. 以双脚站立姿势结束。		

序号	分值	*三依柳辛*		
C 828	**0.8**	1. 单腿站立姿态开始。 2. 连续完成三次依柳辛。 3. 以双脚站立姿势结束。		3

序号	分值	*无支撑依柳辛*		
C 835	**0.5**	1. 单腿站立姿态开始，一腿后摆举起在垂直面内划圈360°。 2. 身体同时以支撑腿为支点转体360°。 3. 手不允许触地，摆动腿回位至起始位置。 4. 以双脚站立姿势结束。		

序号	分值	*无支撑双依柳辛*		
C 837	**0.7**	1. 单腿站立姿态开始。 2. 连续完成两次无支撑依柳辛。 3. 以双脚站立姿势结束。		2

序号	分值	*无支撑三依柳辛*		
C 839	**0.9**	1. 单腿站立姿态开始。 2. 连续完成三次无支撑依柳辛。 3. 以双脚站立姿势结束。		3

www.venturelli.com
VNT
ARINA AVERINA
DINA AVERINA
ARINA + DINA
Official Partner
@vnt_venturelli_official
#VNTfamily
www.venturelli.com

附录五

难度表

A组

	A 1	B 2	C 3	D 4	E 5	F 6	G 7	H 8	I 9	J 10
类别1	动力性力量（提臀腾起、分切、高锐角腾起）									
100	A101	A102	A103	A104	A105	A106	A107	A108	A109	A110
110	A111	A112	A113	A114	A115	A116	A117	A118	A119	A120
120	A121	A122	A123	A124	A125	A126	A127	A128	A129	A130
130	A131	A132	A133	A134	A135	A136	A137	A138	A139	A140
140	A141	A142	A143	A144	A145	A146	A147	A148	A149	A150
150	A151	A152	A153	A154	A155	A156	A157	A158	A159	A160
类别2	静力性力量（直角支撑、分腿支撑、锐角支撑、水平支撑）									
200	A201	A202	A203	A204	A205	A206	A207	A208	A209	A210
210	A211	A212	A213	A214	A215	A216	A217	A218	A219	A220
220	A221	A222	A223	A224	A225	A226	A227	A228	A229	A230
230	A231	A232	A233	A234	A235	A236	A237	A238	A239	A240
240	A241	A242	A243	A244	A245	A246	A247	A248	A249	A250
250	A251	A252	A253	A254	A255	A256	A257	A258	A259	A260
260	A261	A262	A263	A264	A265	A266	A267	A268	A269	A270
270	A271	A272	A273	A274	A275	A276	A277	A278	A279	A280

类别 3					旋腿（托马斯、直升飞机）					
300	A301	A302	A303	A304	A305	A306	A307	A308	A309	A310
310	A311	A312	A313	A314	A315	A316	A317	A318	A319	A320
320	A321	A322	A323	A324	A325	A326	A327	A328	A329	A330
330	A331	A332	A333	A334	A335	A336	A337	A338	A339	A340
340	A341	A342	A343	A344	A345	A346	A347	A348	A349	A350
350	A351	A352	A353	A354	A355	A356	A357	A358	A359	A360

C组

	A 1	B 2	C 3	D 4	E 5	F 6	G 7	H 8	I 9	J 10
类别 7					转体（单足转体、水平控腿转体）					
700	C701	C702	C703	C704	C705	C706	C707	C708	C709	C710
710	C711	C712	C713	C714	C715	C716	C717	C718	C719	C720
类别 8					柔韧（劈腿，平衡,依柳辛）					
800	C801	C802	C803	C804	C805	C806	C807	C808	C809	C810
810	C811	C812	C813	C814	C815	C816	C817	C818	C819	C820
820	C821	C822	C823	C824	C825	C826	C827	C828	C829	C830
830	C831	C832	C833	C834	C835	C836	C837	C838	C839	C840

B组

	A 1	B 2	C 3	D 4	E 5	F 6	G 7	H 8	I 9	J 10
类别 4	动力性跳步（空转、自由倒地、给纳、旋子、水平旋）									
400	B401	B402	B403	B404	B405	B406	B407	B408	B409	B410
410	B411	B412	B413	B414	B415	B416	B417	B418	B419	B420
420	B421	B422	B423	B424	B425	B426	B427	B428	B429	B430
430	B431	B432	B433	B434	B435	B436	B437	B438	B439	B440
440	B441	B442	B443	B444	B445	B446	B447	B448	B449	B450
类别 5	姿态跳步（团身跳、科萨克、屈体跳、屈体分腿/横劈腿跳）									
500	B501	B502	B503	B504	B505	B506	B507	B508	B509	B510
510	B511	B512	B513	B514	B515	B516	B517	B518	B519	B520
520	B521	B522	B523	B524	B525	B526	B527	B528	B529	B530
530	B531	B532	B533	B534	B535	B536	B537	B538	B539	B540
540	B541	B542	B543	B544	B545	B546	B547	B548	B549	B550
550	B551	B552	B553	B554	B555	B556	B557	B558	B559	B560
560	B561	B562	B563	B564	B565	B566	B567	B568	B569	B570
570	B571	B572	B573	B574	B575	B576	B577	B578	B579	B580

580	B581	B582	B583	B584	B585	B586	B587	B588	B589	B590
590	B591	B592	B593	B594	B595	B596	B597	B598	B599	B600
5100	B5101	B5102	B5103	B5104	B5105	B5106	B5107	B5108	B5109	B5110
5110	B5111	B5112	B5113	B5114	B5115	B5116	B5117	B5118	B5119	B5120
5120	B5121	B5122	B5123	B5124	B5125	B5126	B5127	B5128	B5129	B5130
5130	B5131	B5132	B5133	B5134	B5135	B5136	B5137	B5138	B5139	B5140
5140	B5141	B5142	B5143	B5144	B5145	B5146	B5147	B5148	B5149	B5150
5150	B5151	B5152	B5153	B5154	B5155	B5156	B5157	B5158	B5159	B5160
5160	B5161	B5162	B5163	B5164	B5165	B5166	B5167	B5168	B5169	B5170
类别 6	纵劈腿跳/跃（交换腿跃、剪式变身跳）									
600	B601	B602	B603	B604	B605	B606	B607	B608	B609	B610
610	B611	B612	B613	B614	B615	B616	B617	B618	B619	B620
620	B621	B622	B623	B624	B625	B626	B627	B628	B629	B630
630	B631	B632	B633	B634	B635	B636	B637	B638	B639	B640
640	B641	B642	B643	B644	B645	B646	B647	B648	B649	B650
650	B651	B652	B653	B654	B655	B656	B657	B658	B659	B660

SPIETH Gymnastics GmbH
In den Weiden 13 • 73776 Altbach, Germany • Tel.: +49(0)7153/503 28-00 • info@spieth-gymnastics.com • www.spieth-gymnastics.com

附录六

专业术语

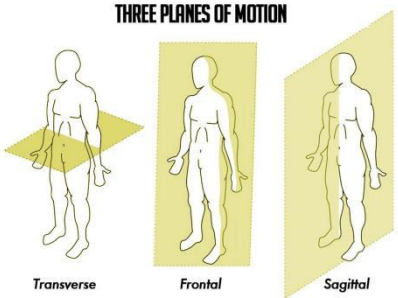
国际体操联合会健美操专业术语

	术语/缩写		定义/描述
A	Acrobatic Element	技巧动作	技巧项目中常见的翻腾动作。对于健美操而言，可见技巧动作的列表。
	Aerobic Competition	健美操比赛	Kenneth H. Cooper博士（美国），他率先提出了健美操运动对保持和改善健康的益处。在他的“健美操运动”运动处方理论的基础上，发展成为有氧舞蹈，进而成为竞技健美操的一种新运动形式。
	Aerobic Movement Pattern	AMP 操化动作	健美操基本步伐和手臂动作的组合：所有的动作都伴随着音乐，创造出动态的、有节奏的、连续的高低冲击动作。
	Aerobic Movement Pattern Sequence	AMP Sequence 操化单元	完整8拍展示健美操操化内容。8拍=1个单元。
	Age Group	AG 年龄组	参赛当年为12-14岁（本周期中文版规则中译为“少年组”）。
	Airborne	腾空	身体在空中。当一名运动员没有与地面和同伴接触。
	Alignment	关节姿态	关节、骨骼的组合处于正确的位置。在比赛中身体（各部分）在一个正确的位置，保持稳定。也叫作身体姿态。
	Amplitude	动作幅度	身体或身体某部分移动距离的大小。
B	Back Ground Music	BGM背景音乐	在幕后演奏的音乐，不是现场的主角，而是为演出而演奏的音乐。
	Beat Per Minute	BPM音乐速度 （拍节数/分钟）	表示音乐的节奏和1分钟内的节拍数。节拍越多，音乐的节奏就越快。
	Beep / Cue sound	提示音	故意在音乐开始时添加音效，以便知道音乐何时开始。
	Bounce / Rebound	弹动	下肢与整个身体持续协调上下运动（利用地板的反作用力）。
C	Canon	卡农	混双 / 三人 / 五人 / 有氧舞蹈 / 有氧踏板：运动员在一段时间内（一个接一个）完成一个动作。
	Choreography	创编	从空间和时间上“绘制”运动员的动作单元，以及与其他同伴的相互关系。同时要注意健美操难度动作与其他艺术元素的平衡，以创造一个连续的、流畅的、有机的整体，并在表演中展示运动员的独特能力、个性和风格。
	Circle	绕圈	旋转或转体360°。
	Code of Point	COP/CoP 竞赛规则	由国际体联制订的国际规则或规程，在每个奥运周期开始时更新。
	Collaboration	同伴协作	属于“配合”的一种。一个动作或一组动作，是由运动员与另一名或多名运动员一起有或没有身体接触而协同配合完成的动作。
	Composition	结构	一个动作元素词汇，包括难度动作及健美操成套动作中的其他构成要素。
	Compulsory Elements	规定动作	包含了年龄组和国家预备组在成套动作中必须完成的难度动作。
	Cossack	科萨克	身体在空中呈矛状，大腿与地面平行，一条腿伸直，一条腿弯曲。躯干和腿之间的角度：最大60°；弯曲的膝关节角度不能超过60°。
	Cut	分切	在腾空阶段，双腿侧向打开并向前切，在后方支撑下伸展落地，在技术完成过程中双脚抬离地面。
D	Difficulty Element	难度动作	具有分值的动作。
	Dynamic Strength	动力性力量	肌肉等张收缩，充满力量的动作。
E	Element	动作/元素	有“难度动作”和“技巧动作”。起源于体操动作。
	En dedans	内旋	转向与支撑腿相同的方向。如果用右腿支撑，向右转。
	Endurance	耐力	在整个成套中保持强度的能力。

	术语/缩写		定义/描述
F	Fall	摔倒	突然掉到地板上，完全失去控制。
	Family	类别	具有相似技术动作的难度而组成 。
	Flexibility	柔韧	动态或静态动作的范围。
	Floor Element	地面动作	在最低空间（地面）完成难度动作或落地难度动作。
	Formation	队形	由运动员移动或站位构成的形状或形式。
	Frontal	冠状面	身体的一个平面。把身体分为前、后两部分。例如：“冠状面劈腿”（横劈腿）--两腿朝向左右（两侧）的劈腿。
	Fédération Internationale De Gymnastique	FIG	国际体操联合会。
G	Group	组	难度动作根据体能需求分为3个不同的技能板块。
H	High Impact	HI 高冲击	完成某个动作时两脚都要离开地面。例如：后踢腿、弹踢腿、开合跳等。
	Hop / Hopping	跳步	单脚/双脚通过跳动移动一小段距离。
	Horizontal	水平面	与地面平行。
J	Jump	跳	用腿部和脚部的肌肉将自己从地表推离到空中。垂直起降在同一位置。
	Junior	JR青少年	青少年组。参赛当年满15-17岁（本规则中文版译为“青年组”）。
L	Lateral	横向	一边到另一边的移动。
	Leap	跃	跳跃的一种。起跳后，有一个向前的轨迹和降落。
	Level	水平空间	空间使用的三个维度。空中、站立、地面空间。
	Link	连接	动作与动作之间不转换水平空间。
	Low Impact	LI 低冲击	完成动作时一只脚还在地面。例如：踏步、侧并步、V字步、方形步等。
M	Minimum Requirement	最低完成标准	完成某个动作时，能够辨识为该动作的技术要求。如果没有能够满足要求，则该动作没有分值。
P	Partnership	配合	两名或多名运动员之间的同伴关系。运动员与一名或多名同伴之间的合作行为产生的“化学反应”。表演中同伴之间的联系或有形（可见或可触摸）关系。在维持这种关系的过程中运动员所具备的团队合作或分工协作的能力。运动员相互间的配合能力超越他们个体的关系，并且能够唤起或感动观众。要珍视运动员之间的和谐融洽，并且要呈现运动员们各自为战所无法达成的表演。同伴协作和动力性配合都属于此动作范畴。
	Phrase	乐段	在音乐中形成一个独特单元的一组音符。
	Physical Interaction	动力性配合	属于“配合”范畴。运动员彼此之间通过身体接触与同伴进行交流或直接联系。
	Pike	屈体	身体腾空阶段，双腿并拢并与地面平行，上身前倾折叠的姿势。躯干和腿之间的角度最大为60°。
	Power	力量	短时间内的爆发力（超等长收缩动作）。
	Presentation	表现力	成套中所展示的自我表现力和感染力的方式或风格。
	Propelling	抛接	一个同伴被抛出或通过弹跳升到腾空位置。

	术语/缩写		定义/描述
S	Sagittal	矢状面	身体的一个平面。把身体分成左右两部分。例如：“矢状劈腿”--劈腿的位置，腿在身体的前面和后面。
	Senior	SR成年	成年组。参赛当年满18岁。
	Slide	滑动	沿着地面移动，同时保持与地面的连续接触。
	Split	劈腿	双腿前后完全伸展，呈矢状分开（180°），上身直立。
	Static Strength	静力性力量	等距肌力/收缩。没有运动，就像支撑类动作一样。
	Straddle	分腿	两腿打开至身体两侧（最小90°角）与地面平行，同时身体成屈体姿势（躯干和腿最大60°）。
	Support	支撑	承担全部或部分重量。通过等距肌肉收缩，用两臂在地板上支撑身体重量。在难度动作中，必须保持至少2秒。
	Surface / Floor	地面	最低的水平面。完成动作时，除了脚，身体其他部位与地面接触。
	Swing	摆动	以一个轴来回移动，或从一边到另一边。
	Switch	交换	交换腿的动作。
	Synchronization	Synchro 一致性	完成动作时犹如一体的能力：具有相同的动作幅度，同时开始和结束，并具有相同的完成质量。
T	Technical Skill	Skill 技术技巧	以正确的身体形态、姿势和关节形态发挥最大体能（动态/静态柔韧性、肌肉力量、动作幅度、爆发力、肌肉耐力）的完美技术来完成动作的能力。
	Transition	过渡	不同水平空间的动作连接在一起（地面，站立，空中）。
	Tuck	团身	双腿抬起贴近胸部，膝盖弯曲。
	Turn	转体	任何站在地面或腾空时沿着垂直线的旋转。
	Twist	旋	偏离垂直线的旋转。
V	Vertical	垂地	与水平面呈90°直角。
★	7-Basic Steps	7种基本步伐	踏步，后踢腿跑，弹踢腿，吸腿跳，踢腿，开合跳，弓步跳。

身体平面示意图



肉色服装

重叠展示难度 （编排）

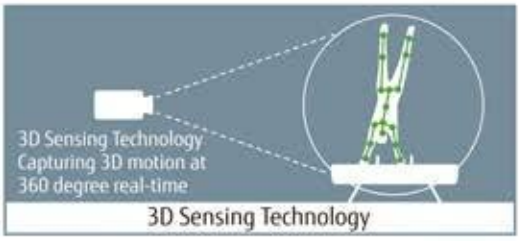
3D Sensing Technology

FUJITSU

The technology keeps challenging,to capture the fast and complex movements.

More advanced, more accurate and in real-time.
Fujitsu's 3D sensing technology accurately analyzes and digitalizes the technique of world class gymnasts, which is very hard for the human eye to follow.

Fujitsu's 3D laser sensor irradiates 2 million lasers per second, and generates 3D data on gymnast's performances in real time, then AI recognizes their joint positions and analyzes the movements. Digitalization of human movement will enable us to create a new future for sports; for athletes, spectators/audience and judges.Fujitsu will continue to evolve the gymnastics world with its cutting edge technologies.



3D Sensing Technology

shaping tomorrow with you

FUJITSU
http://www.fujitsu.com/global