

运动技术与训练

文章编号:1001-747 (2007)05-0092-04 文献标识码:A 中图分类号:G832.4

# 2006 - 2008 年男子体操新规则变化特征及对策研究\*

马海涛,雷 强

(西安体育学院 体操教研室,西安 710068)

**摘 要:**对 2001 年和 2006 年国际体联男子体操评分规则进行对比研究,探讨了新规则的实施对男子体操运动的影响与导向。本次规则的修订是体操史上史无前例的创举,也是百年来体操规则变化最大的一次,正确把握和理解新规则的走向,科学合理地指导训练和比赛,是目前体操界同仁的当务之急。

**关键词:**体操;新规则;变化;对策;研究

## Study on New Changes and Measure of New Code of Point (2006 - 2008) on Male Gymnastics

MA Hai-tao, LEI Qiang

(Teaching and Research Section of Gymnastics, Xi an Physical Education University, Xi an 710068, China)

**Abstract:**This article compared and studied FIG (Federation International Gymnastics) Code of Point for male Gymnastics of the new rule. The revision of new rule is a unprecedented undertaking in gymnastics history, and its aim is offering reference for establishment development stratagem in the future of male gymnastics of China.

**Key words:**gymnastics;new code of point; new changes; measure; study

国际体操联合会于 2006 年 1 月正式出版发行了男子竞技体操评分规则,并与 2006 年起开始使用该规则。此规则的变化,第一次突破了过去一成不变的评分体系,打破了完美的 10 分起评模式,对于各国教练、运动员以及裁判员都提出了新的要求,若能认真学习领会新规则的内容要求,最早适应新规则,就会在新一周期比赛中取得主动。

### 1 新规则的主要变化

#### 1.1 对运动员、教练员和裁判员的规定

在关于运动员、教练员和裁判员的权利和责任方面没有太大的变化,变化较大的地方主要是在运动员和教练员出现不正当行为方面的处罚力度有些调整,旧规则规定运动员的行为违规扣 0.2 分,新规则规定扣 0.3 分;在器械方面的违规旧规则规定扣 0.3 分,新规则规定扣 0.5 分;全队违规方面,旧规

则扣 1.0 分,新规则规定第一次扣 0.8 分,第二次扣 0.8 分并被逐出比赛。从这些判罚力度上看,与以往相比,有所增加,也体现了此规则从严的原则。

#### 1.2 关于单项裁判组的组织

从裁判组的组成来看,没有太大的变化,新增加了一名跳马的视线裁判,减轻了 B 组裁判的负担,使得跳马比赛的判罚更加科学合理。在 B 组裁判扣分之间允许的分差变化较大(见表 1)。

从扣分分差标准制定的情况看,新规则对此要求更加详细,尤其是在对高分的判罚上更加趋向于统一,第一次出现了扣分不能超过 0.1 分的分差,扣分在 0.4 - 0.6 分之间不能超过 0.2 分的分差,在对相对较低分数的判罚上则趋向于较为宽松,这充分保障了优秀运动员的利益,减少了裁判打分的主观因素,增加了比赛的公平性。

表 1 B 组裁判扣分之间允许的分差对照

新规则		旧规则	
运动员最后扣分	裁判员允许分差	运动员最后扣分	裁判员允许分差
0.00 - 0.40 分	0.10 分	0.00 - 0.50 分	0.20 分
0.40 - 0.60 分	0.20 分	0.55 - 1.00 分	0.30 分
0.60 - 1.00 分	0.30 分	1.05 - 2.00 分	0.40 分
1.00 - 1.50 分	0.40 分	2.00 分以上	0.50 分
1.50 - 2.00 分	0.50 分		
2.00 分以上	0.60		

\* 收稿日期:2007-01-24;修回日期:2007-04-26

作者简介:马海涛(1972-),男,陕西户县人,讲师,硕士;雷 强(1956-),男,陕西汉中,教授,硕士,研究方向为体育教育训练学(体操)。

表 2 关于“A”分和“B”分的评定内容比较

		新规则	旧规则
A	10 个难度动作的价值之和		10 个难度分值 2.8 分
	根据不同项目的特殊规定、	特殊要求	1.0 分
	计算连接分值		
分	动作组别价值	2.5 分	加分 1.2 分
	总分不封顶		总分 5.0 分
B	艺术和完成错误、		动作展示(技术和身
	技术和编排错误		体姿势)
分	扣分总分	10 分	扣分总分 5.0 分

### 1.3 关于比赛成套动作的评定

从这次规则的修订来看,关于比赛成套动作的评定,变化较大。首先,从最后得分的组成上来看,

新规则关于最后的得分是“A”分和最后的“B”分相加组成最后得分,旧规则是“A”分减去最后的“B”分为最后得分,这点变化差异较大。具体关于“A”分和“B”分的评定见表 2。

从表 2 发现,新规则在“A”分的计算上,采用得分不封顶的形式,只要运动员完成了加上下法在内的 10 个难度动作,而且满足动作组别要求,都可以计算难度价值,再根据项目的特点计算连接分值。加大了“B”分的判罚力度,这样使得优秀运动员有了充分的发挥空间,进一步拉大了差距,从而使得体操项目朝着惊险、刺激,注重难度的方向发展。

其次,关于难度价值计算变化。在所有比赛中,自由体操、鞍马、吊环、双杠和单杠的成套动作的难度价值计算变化见表 3。

表 3 关于难度价值变化对比

新规则							旧规则			
难度	A	B	C	D	E	F	难度	A	B	C
分值	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	数量	4	3	3
							分值	0.1	0.3	0.5
总分值	无限制						总分值	2.8 分		

从表 3 可以可知,新规则取消了对于难度数量的限制,只要运动员条件允许,可以做难度列表中任意的最好的 10 个难度动作,在难度总分上没有限制,这就鼓励优秀运动员可以根据自己的实力,发挥器械项目的独有魅力,充分展现自我,为优秀运动员提供了可以充分施展技能的舞台。

第三,关于动作组别和下法的要求变化。裁判员在对运动员成套动作的评定中,除了运动员个人的爱好及技术能力外,还应在成套动作的结构中增加各种组别的动作,每个单项有 4 个动作组别,被指定为 、 、 、 ,除了自由体操外,下法动作组别被指定为 。在成套动作中,运动员必须要做四个组别里的至少一个动作和一个下法,而且每完成一个动作组别(在所计算的 10 个动作里),A 裁判组将给予 0.5 分的加分,总计为 2.5 分。在关于下法动作组别的要求中,A 或 B 组难度的下法被判为无效,C 组难度的下法判为部分满足要求,只加 0.3 分,D 组以上的难度下法,视为完全满足要求,加 0.5 分。

第四,关于连接加分因素。新规则规定,只有完成无大错的有高难价值的动作之间的直接连接才能获得加分,这种加分因素只限于自由体操、吊环、单杠项目,取消了过去鞍马、双杠的连接加分因素。在每一个允许有加分因素的项目中,也有不同的要求(见表 4)。

在自由体操项目中,规定即使相连接的技巧动作未被计算在 10 个有效难度之内,仍保留连接加分,取消了过去连接具有升值的部分;在吊环项目中,规定只有力量动作之间的直接连接才有加分,这样的动作必须得到认可并达到足够的难度,而且只能是在上升阶段计算连接加分,例如水平十字(E)(停 2 s)落下经背水平压上成十字支撑(停 2 s) = E + D(没有连接加分);从水平十字(E)(停 2 s)压上成倒十字 = E + E(给予 0.2 的加分奖励,因为该顺序是上升阶段);在单杠项目中,只有与飞行动作之间的连接才有连接加分,取消了过去飞行升值和杠上和杠上动作连接加分的部分,使得单杠的比赛增加了难度,也使得比赛更加刺激,更具有悬念。

第五,关于重复。新规则规定,除非运动员出于自身无法控制的原因不得不中断成套动作,否则成套动作不能被重复。计算难度和连接加分时,不能重复做同一个动作(包括相同编号的动作),这也适用于连接时的动作重复(例外:特定的鞍马动作和全旋在特殊的组合中使用两次,可以增加分值),在吊环项目上,这一规定扩展为,相同的最后静止力量姿势,不管是以什么方式来完成,最多只能出现两次。

第六,关于 B 组裁判错误扣分的变化。新规则规定,当与正确动作完成发生艺术性和技术性偏差时,要进行如下扣分:小错扣 0.1 分;中错扣 0.3 分;

大错扣 0.5 分;掉下或失败扣 0.8 分。这与旧规则相比,加大了扣分力度,也使得比赛变的更加残酷,不容许运动员有半点差错。

表 4 连接加分因素情况一览表

项目	难度组别之间的连接		连接加分分值
自由体操	A + E 或 F;	E 或 F + A	0.1 分
	B + D 或 E 或 F;	D 或 E 或 F + B	0.1 分
	C + C 或 D;	C 或 D + C	0.1 分
	C + E 或 F;	E 或 F + C	0.2 分
吊环	D + D 或 E 或 F;	D 或 E 或 F + D	0.2 分
	D + D 或 E 或 F;	或反之	0.1 分
	E + E 或 F;	或反之	0.2 分
单杠	杠上动作	飞行动作	
	D 或 E 或 F + D 或 E 或 F;	或反之亦然	0.2 分
	飞行动作	飞行动作	
	D 或 E 或 F + C	或反之亦然	0.1 分
	D 或 E 或 F + D 或 E 或 F		0.2 分

## 2 新规则对体操训练带来的影响与发展趋势

### 2.1 起评分的重新确定

起评分的高低在比赛中起着决定性作用。起评分主要由 10 个难度动作价值、连接加分价值、动作组别价值组成。要求在选择 10 个难度动作过程中,除了下法以外,要求难度价值最大的 9 个动作组成最后的难度计算分值,在此过程中,不允许有重复动作,下法要求必须是 D 组以上难度,这在比赛中就增加了运动员的难度,比赛中可以做 10 个以上的动作,可以展现运动员最大运动能力。在计算连接加分上,也有了特别的规定,只有三个项目上有连接加分因素,而且对获得连接加分的奖励也有特殊的规定,较以往有所加难。在动作组别方面,要求除跳马项目外,至少有 5 个动作组别,并且每个相同动作组别的数量不允许超过 4 个。这些限制和规定,使起评分没有了上限,对于教练员、运动员来说,在成套动作编排方面需要重新考虑,必须根据运动员的个性特征来编排有利于自己的成套动作,最大限度地展示该运动员的个性特点。

### 2.2 加大比赛难度,诞生体操比赛各项记录

此次规则变化的最大特征就是比赛难度进一步加大,过去成套动作的难度计分规定 10 个 C 组难度以下的动作,就可以满足难度分值,现在出现了 6 个难度组别,而且运动员在动作的选择上没有限制,可以选择最有难度价值的 10 个动作,第一次突破了“10 分”。从今年开始实施的体操新规则,使得该项目评分体系发生了革命性的变革,直接导致了史无前例的体操世界纪录的出炉。国际体操联合会 2006

年 3 月 17 日宣布,他们已在英联邦运动会体操比赛中正式计算世界记录,体操“原始记录”诞生。这标志着体操项目的比赛进入了向人类技能极限挑战的时代,也更增添了体操比赛的观赏性和惊险性。

### 2.3 凸现项目的“单极”特点,全能选手的比赛难上加难

目前,体操项目呈现群雄逐鹿的局面,而且在评分过程中难分伯仲,从而容易出现评分“不公”的现象。新规则的实施,从某种程度上讲,最大限度的杜绝了这种现象的发生。规则针对每一个单项特点,有针对性地制定了符合该项目特征的评价标准。比如在吊环项目上,在连接加分方面就重新规定,只有从下到上的至少是 D 组以上的静止慢用力动作之间的连接才有连接加分;在单杠项目上只有和飞行动作之间的连接才计算连接加分因素;取消了在连接加分上有争议的双杠项目、鞍马项目,这也使得这两个项目在难度发展上有了创新的能力。同时规则的变化,对运动员的能力有了大幅度的提高,对于全能选手来讲,增添了比赛难度。

### 2.4 对技术的稳定性、熟练性提出了更高的要求

此次规则的修订,在鼓励成套动作加大难度动作的同时,也出台了一些保护运动员的措施,要求必须做规则中规定的动作,否则,判其无效,同时也规定,运动员必须根据自己的能力尽可能完美的完成动作。在对动作完成情况的判罚上,也较以往有了较大幅度的提高,过去 B 组对完成情况的判罚力度较小,运动员在完成动作过程中,容易出现得分异常接近的局面。本次规则的修订大大提高了判罚力度,从而对运动员的完成情况有了更高的要求,这也

制约了运动员做超出自己能力的难度动作,同时也可以拉开分值距离,保护最优秀运动员的优势地位。

### 2.5 新旧规则对成套动作的影响及发展趋势

第十届全国运动会体操比赛是国内运用旧规则评分的最后一次大型比赛,也是代表我国竞技水平最高

的比赛。为了进一步明确新规则的变化特点,以获得第十届全国运动会体操比赛部分项目冠军运动员的成套动作,从新旧规则对比的角度加以分析,以使对新规则有更加充分的理解和认识。

表 5 新、旧规则对成套动作起评分的影响

项目	姓名	规则	A	B	C	D	E	(SE) F	难度组别	连接分	起评分
自由 体操	梁富亮	旧	1	2	1	4	1	1	1.0	0.3	10.10
		新	2		5	2		1	2.3	0.2	15.45
鞍马	肖 钦	旧	1	2	1	5	1		1.0	0.5	10.00
		新	1	2	1	5	1		2.3	0	15.50
吊环	黄 旭	旧	1	3	1	2	3		1.0	0.4	10.00
		新	1	3	1	2	3		2.3	0.2	15.60
双杠	李小鹏	旧		2	2	3	2	1	1.0	0.2	10.00
		新		2	2	3	2	1	2.5	0	16.10

由表 5 可见,由于规则的变化,各个项目在起评分上受到了较为明显的影响。同时规则的变化,也对成套动作的编排产生了较大的变化,要求成套动作的组合在满足难度组别的基础上,既要尽最大限度的发挥运动员的能力,选择难度较高的 10 个动作,同时还要注重个别项目上难度之间的连接加分,使得运动员起评分一直处于一个动态的变化过程,和以往千篇一律的 10 分起评分相比有了质的飞跃,这对运动员的能力极限是一个挑战,同时也对体操项目的发展起到了一定的导向作用。

综上所述,随着此次规则的修订,以难度为导向的发展趋势已成为大家的共识,体操训练的个性化趋势也日趋明显。“力、难、稳、美、新”现代体操的五大特征再次成为未来体操项目发展的主题。

## 3 结 论

(1) 难度的提高和判罚力度的增大,是新规则的主要特征。在训练中应该注重难度与质量并存的理念,对于难度较大动作宁缺勿勉强,力争提高动作的稳定系数。

(2) 本周期规则的修订,是体操史上史无前例的创举。本次新规则的修改在短期内,发展难度动作将比较困难,在训练中应更多的注重动作的编排连接、完成质量,以稳字当头,适应新规则为主。

(3) 在未来体操项目发展中,难度将成为真正的主宰。这对训练提出了较高的要求,以突出个性化训练体系为目标的训练模式将呼之欲出。

(4) 教练员在新周期制定训练计划时,应充分坚持因材施教、区别对待的训练原则,突出强调训练的个体化,并贯穿整个训练始终。

### 参考文献:

- [1] 雷 强. 2001 年-2008 年国际男子体操评分规则评述[J]. 西安体育学院学报, 2001, 18(1): 74-77.
- [2] 邵作刚, 孙 伟, 王力晨. 未来男子体操规则变化对世界体操的影响[J]. 沈阳体育学院学报, 2005, 24(1): 88-91.
- [3] 张 扬. 从 1997-2000 年国际男子体操评分规则的变化看男子体操的训练[J]. 中国体育科技, 2000(增刊): 50-52.
- [4] 国际体操联合会. 男子竞技体操评分规则(2006 版)[S]. 2006.
- [5] 国际体操联合会. 男子竞技体操评分规则(2001 - 2004 年)[S]. 2001.