

运动训练与竞赛

文章编号:1001-747 (2009)01-0092-04 文献标识码:A 中图分类号:G832.4

2009 年国际男子体操评分新规则变化评析*

雷强^a,杨辉^b

(西安体育学院,a.体操教研室;b.研究生部,西安 710068)

摘要:在新奥运周期即将来临之际,FIG又颁布了初版的 2009 年版男子体操评分规则,新的男子体操评分规则在动作难度组别、加分难度数量、竞赛规程以及各个单项的具体要求方面都发生了多项变化。基于此,笔者分析了新规则对男子体操发展的新导向和应对措施,旨在新一轮奥运周期中为教练员和运动员更好地理解 and 执行新规则提供参考。

关键词:男子;竞技体操;新规则;评析

Analysis of Male Gymnastics Code of Points from 2009 to 2012

LEI Qiang, YANG Hui

(Xi an Physical Education University, Xi an 710068, China)

Abstract:As the new Olympic Games cycle is coming soon, FIG promulgated first edition in 2009 the version of man gymnastics Code of Points, there are some changes in new Code of points, such as difficult groups, difficulty quantities and competitive regulations. On the basis of that the authors have discussed the new directions and provided the training suggestions for the coaches and the gymnasts. The purpose of this paper is to make the new code of points clearly understood and carried out in the new Olympic Games cycle.

Key words:man;artistic gymnastics;new code of points;analysis

体操规则是在某一历史时期对竞技体操发展规范的约定性概括,它历来对体操技术的发展起着重要的导向和制约作用,其变革与体操技术的发展是相辅相成的,技术的发展推动了规则的修改,规则的修改又促进了体操技术的发展。在新的奥运周期 2009 - 2012 年,将实行新的男子国际体操评分规则。因此,我国要想在 2012 年伦敦奥运会体操比赛上继续保持领先地位,就必须尽快研究新规则、吃透新规则、适应新规则、利用新规则。把握其新的走向和规律,乃是当前的当务之急。

1 新旧规则的难度升降组别发生变化

新规则对 14 个难度动作进行了升值,其中有 5 个难度动作升为 F 组难度(见表 1),可见新规则鼓励运动员发展难度动作,如吊环悬垂前摆直体后空翻转体 1 080°、单杠双手扭臂握盖洛德由 D 组升为 E 组,自由体操团身后空翻两周 1 080°、单杠直体科瓦斯转体 360°都由 F 组升为 G 组等,虽然个别项目和个别难度升值了,但要获得 G 组和 F 组的加分是非常困难的。可见,新规则的导向在于运动员追求难度、发展难度。而新的难度动作的诞生,必然造

成旧难度动作的逐渐贬值和淘汰,这也是体操发展的客观规律所在。

从表 1 可以看出,新规则对大量的难度动作做了升值处理,但也有个别例外,如双杠 4 个难度动作降组,仅 1 个难度动作升值。这一变化无疑增加了双杠动作加分的困难性,使得双杠项目向难度和编排多样化方向发展;为双杠项目开辟了更为广阔的发展方向,竞争也越来越激烈。

2 新旧规则加分难度数量发生变化

从新旧规则加分难度数量对比表 2 可以看出,2009 年规则增加了 G 组别的难度,而且 2009 年规则加分难度总量比 2006 年仅仅多了 7 个动作,增长率为 2.6%。若教练员和运动员仅从难度表中选择加分难度动作,就会出现动作难度的雷同。那么,争夺奖牌的道路会异常艰辛。因此,发展加分难度动作要立足于创编新的难度动作。只有创新才有竞争力,才能给体操运动的发展带来新的生机和活力。

从表 2 还可以看出,一批动作被删除添加(据统计共有 15 个难度动作在新规则中被删减;有 19 个难度动作在新规则中被增加)和少量动作升值(14

* 收稿日期:2008-10-24;修回日期:2008-12-10

作者简介:雷强(1956-),男,陕西汉中,人,教授,硕士,硕士生导师,国际级体操裁判,研究方向为体育教育训练学;杨辉(1978-),男,宁夏石嘴山人,硕士生。

个动作被升值,其中有 6 个动作被升定为 G 组难度,升值的动作大都属于技术较为复杂、以往使用较少、难度价值相对较高的动作)的现象,反映出了新规则鼓励难度的精神;连接加分方面,新规则增加了某些连接加分的限制(如吊环去掉了力量动作间的直

接连接可以加分的规定)。运动员要想在比赛中获得高分,就必须减少动作重复次数,以上难度加分因素的变化,将导致运动员今后在动作难度及其连接加分方面的竞争更加激烈,呈现出体操动作难度加难的趋势。

表 1 难度动作升降组别对比

项目	动作名称	2006	2009	
			降组	升组
自由体操	团身后空翻两周同时 1 080°	F		G
	团身后空翻 3 周	F		G
鞍马	隔环捷式接挺身出至马头正撑	B		C
	俄式挺身转体 360 移位 3/3	C		D
吊环	悬垂前摆上成锐角支撑 2 s	B		C
	屈身上成锐角支撑 2 s	B		C
	悬垂前摆直体后空翻转体 1 080°下	D		E
	锐角支撑 2 s	A		B
双杠	杠正立握远杠腾身倒立转体 90 成倒立	C		
	挂臂前摆上分腿后切成倒	C	B	
	向后大回环屈体后空翻两周成挂臂地	F	E	
	长振屈伸上分腿后切成一杠或两杠倒立	C	B	
	向后大回环团身后空翻两周成挂臂	E	D	
单杠	双手扭臂握盖洛德	D		E
	直体特卡切夫转体 360°	E		F
	直体科瓦斯转体 360°	F		G
	京格尔转体 180 越杠	F		G
	科瓦克斯转体 540 成混合握杠	F		G

表 2 新、旧规则加分难度数量对比表

规则	难度组别	各项目加分难度数量						总数量	增长比例 (%)
		自	鞍	吊	跳	双	单		
2006 年	D	21	25	32	18	29	28	269	0
	E	10	9	20	15	15	17		
	F	8		5	2	7	8		
2009 年	D	+1	+1	-4		+4		276	2.6
	E			+1		+2			
	F	-2				-1	-1		
	G	+2			+1		3		

3 竞赛规程的多项变化

3.1 关于运动员、教练员和裁判员的规定

新规则加大了对全队违规和教练员违规的处罚,均从原来的扣 0.8 分升至 1.0 分。比如:全队违规方面“团体赛中某项比赛出场顺序错误,团体赛中违反着装规定,团体队的教练员出现不遵守纪律或辱骂行为等。”教练员违规方面“对运动员、团体成

绩表现有直接影响的教练员行为”。

3.2 单项裁判组的组织

2009 年规则中将 A、B 裁判分别改成为 D、E 裁判。D、E 裁判的职责分工和 D、E 分的评判内容并未改变。因而,原来的 A 分和 B 分,就分别改为 D 分和 E 分。另外,增加了双杠准备活动的计时裁判员一名。跳马去掉了由 E 组裁判对前手翻类动作()两手撑手位置的扣分规则。

3.3 关于评分规则

3.3.1 关于“难度”的规定

成套动作的价值及同一动作组别的 4 个动作均没有再提按先后顺序来计算。原来难度组别有 A、B、C、D、E、F 等 6 个组别,其难度价值分别为 0.1、0.2、0.3、0.4、0.5、0.6 分,在此基础上增加了 G 组,成了 7 个组别,每个 G 组动作有 0.7 的难度价值分。G 组的出现,表明竞技体操技术难度又上一个新台阶,它的出现为体操发展指明了方向,也为运动员获得加分提供了条件,但同时也对运动员的体能和运动技术的掌握提出了挑战。在今后国际比赛中,谁掌握了更加新颖的高难动作,谁就掌握了夺冠的主动权。因此,教练员在进行训练时,必须有一个长远计划,在难度动作的掌握上,有计划按步骤地进行,以便在国际比赛中立于不败之地。

3.3.2 关于动作完成的规定

原规则对小错、中错、大错和失败的扣分分别为 0.1、0.3、0.5 和 0.8 分,新规则将失败的扣分提到了 1.0 分。这一新规定要求运动员在选择动作时一定要考虑自己的能力范围,在发展难度的同时兼顾稳定性。难度组别逐增,技术价值更为突出,成套动作难度大得分就高,故加大难度势在必行,但高难度意味高风险,不断的挑战人体的极限。同时,运动员受伤几率会随之进一步增加,这是新评分规则的最大隐忧。故新规则一方面鼓励加大难度,同时又进一步加大对动作错误的扣分力度,扣分比以往更细致更严格,在一定程度上可制约运动员盲目追求难度,以保证运动员在安全前提下平衡可控地发展难度。因此,如何解决好高难度和高稳定性之间的矛盾是今后体操界人士急需解决的重要课题。

3.4 各单项变化情况

3.4.1 自由体操

新规则极大地鼓励自由体操动作与编排的创新。规定了所有的空翻在和一个 D 组或以上的空翻动作连接时就可得到 0.1 的连接加分,两个 D 组或以上的空翻连接可得到 0.2 的连接加分,并且这些连接加分只能从一边获得。新规则鼓励教练员和运动员发展向前及向后的空翻连接动作,以提高动作的惊险性及观赏性,促使教练员运动员着手发展动作编排的新颖性。本次修改直接导致运动员连接加分比以前更加困难。今后自由体操完成动作的种类和形式将更丰富,以此获得较高的动作组分。新规则促使空翻连接空翻的动作会逐渐增多,解决了前期提出的两个以上空翻串连接加分的升值问题。本次修改还提出,无论如何,运动员在使用场地的二条对角线时,每条对角线最多只能利用二次(如:

A—CC—A)。如果使用了第三次,那就被视为错误,由 D 裁判扣去 0.3 分。

3.4.2 鞍马

新规则把鞍马组别要求 180°或 270°(B)1HOP 下的 B+B 去掉。这一规定使得鞍马的动作组别减少,影响了成套动作编排和完成的要求。那么,运动员和教练员就应该努力研究动作的创新和编排,更好的适应新规则,以获得更高的动作组别加分。同时也可以看出,不适应体操发展主流的动作组别会随之被淘汰。

3.4.3 吊环

新规则吊环去掉了力量动作间的直接连接可以加分的规定,例如:从水平十字压上成倒十字为 E+E 此类的连接加分将被去掉。并强调了对倒十字、水平十字姿势等力量静止动作在计算难度价值时只能使用两次,无论如何此类动作在连接中不能超过 4 个,第 5 个和后面的属于摆动至力量静止动作,不包括直角支撑和(或)力量动作和静止动作组别中的同样连接动作将不被 D 组裁判所认可。这就要求运动员发展 D 组以上难度来获取高分。

3.4.4 跳马

跳马器械的改进,促使跳马的技术和动作向新的方向发展。新规则去掉了由 E 组裁判对前手翻类动作()两手撑手位置的扣分规则。这就促使我们既要努力地遵循规则,又要大胆地深谋远虑地超越规则,推陈出新,寻找突破,推动跳马技术的不断向前发展。

3.4.5 双杠

新规则增加了双杠空翻动作在一个动作组别中的变化不能多于 1 次,否则按出现时间顺序第 2 次将被认为是重复,如:支撑前团身后空翻两周成挂臂—支撑前屈体后空翻两周成挂臂,向后大回环团身后空翻两周成挂臂—向后大回环屈体后空翻两周成挂臂,还有支撑后摆分腿前空翻 5/4 成挂臂—支撑后摆分腿前空翻 5/4 成屈臂撑等。这就要求运动员和教练员,发展不同组别 D 组以上动作的难度,以增加成套动作的难度分。今后我们应充分利用不同结构组合科学编排成套动作,做到编排的创新和多样化,从而提高成套动作的价值。另外,新规则取消了双杠“三次以上 1 秒或超过 1 秒的停顿”条文的扣分,此修改给予了运动员更多的时间来控制动作完成节奏,也为运动员稳定而优美的完成成套动作提供了条件,对于成套动作做到高潮迭起,跌宕起伏,给人以艺术的感染力。

4 新规则对体操发展的影响

4.1 新规则对男子体操的导向

体操技术发展与评分规则有着极为密切的联系,而体操技术的发展又总是从难新动作的开发开始。近年来规则一直在频繁地、大幅度地修改,其特点是难度级别逐增:1985—1988 年规则难度组别为 A、B、C 组难度动作;1989—1992 年规则增加了 D 组难度组别动作;1993—1996 年规则增加了 E 组难度组别动作;1997—2000 年规则又增加了超 E 组难度组别动作。2006 年难度动作级别已发展至 F 组,2009 年规则欲增加 G 组难度。今后发展动作难度是体操运动员训练的重点,是比赛获取胜利的关键,也是衡量运动员竞技能力训练水平高低的有效标和评价一套动作竞技价值的主要依据。

4.2 掌握动作要全面

针对青少年的条款主要有:在成套动作只计算的 8 个难度动作价值(含下法);降低了下法动作难度组别的要求,A 组下法为没有满足要求(0.0 分),B 组下法为部分满足(+0.3 分)、C 组下法为完全满足(+0.5 分);在双杠项目中不允许做用挂臂和(或)屈臂支撑结束的空翻动作等。国内各体操人士应针对规则,高度重视青少年运动员体操能力的全面训练与培养,使训练目的明确,科学和系统化;竞赛部门应针对这个年龄段的全国青少年比赛,要专门制定一些有促进作用的特定规则与特殊要求,促

进体操后备人才的快速成长。

5 小 结

(1) 规则将进一步导向运动员成套动作的类型多样化、动作高难度和高连接的构成方向发展,因而明确这一发展趋势,有助于获得较高的起评分,增大取胜的砝码。

(2) 注意处理好加难与成套动作稳定之间的矛盾,进而达到难与美、难与稳的完美结合。

(3) 进一步研究新规则,深刻理解新规则精神,并据此制定出相应的、切实可行的对策与措施,从而正确的指导奥运新周期的体操训练。

参考文献:

- [1]周福第. 周福第专栏[EB/OL]. 中国体操网,2008.
- [2]雷 强. 2001 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):74-7.
- [3]唐云霞. 2006 版男子竞技体操评分规则的变化及竞技性展望[J]. 湖北体育科技,2006,25(6):685-687.
- [4]林建兴. 男子竞技体操评分规则的沿革与分析[J]. 福建体育科技,2006,25(5):36-38.
- [5]史益平. 试述体操规则的演变与技术创新的关系[J]. 北京体育大学学报,2004,27(4):573-575.
- [6]2009-2012 Code of Points for Men's Artistic Gymnastics[Z]. www.FIGgymnastics.com.
- [7]钟明宝. 国际男子体操评分规则的时效性及对策[J]. 天津体育学院学报,2004,19(3):87-89.

(上接第 44 页)了训练和比赛之外,学校必须重视他们的文化学习和综合素质的培养,避免重新走向“体教分离”的老路。另外,学生运动员在训练时间上比传统的专业运动员训练时间少,因此训练的效率和质量显得尤其重要。

5 结 论 与 启 示

竞技体育人才培养是一项系统工程,要根据本国文化传统与体育价值取向选择合理的培养模式。我国竞技体育应该基于整个学校体育系统和谐的基础上,从小学、中学必须培养学生的体育素质,形成正确的体育观,为可持续发展的后备人才提供生源保证。

体育与教育是本应融为一体,但在不同阶段,竞技成绩和文化教育相应地有所侧重,这是符合辩证发展的规律。目前我们的任务是在科学发展观的指导下,达到科学选材、科学训练、分层指导,提高成才率。高校是运动员学习的理想场所,也是运动员保障体系中重要的一环,当竞技体育与文化教育融为

一体时,我国的体育事业将得到极大的发展,竞技体育的发展观也将从“金牌至上”的意识形态向“学训兼修”的价值观转化。

参考文献:

- [1]胡锦涛. 奥运残奥会总结表彰大会上讲话[R]. <http://www.xinhuanet.com/zhibo/20080929/wz.htm>.
- [2]马宣建. 我国体教结合政策的形成与发展研究[J]. 上海体育学院学报,2005,29(2):5.
- [3]教育部国家体育总局关于进一步加强普通高等学校高水平运动队建设的意见[Z]. <http://www.moe.edu.cn/edbas/website18/level3.jsp?tablename=603&inoid=10893>.
- [4]熊晓正,郑国华. 我国竞技体育发展模式的形成、演变与重构[J]. 体育科学,2007,27(10):10.
- [5]蒋亚明. 体教结合,锻造人才链——南通现象的背后(上)[N]. 中国体育报,2008-11-18(1).
- [6]李 旭,高 进. 国家体育总局局长刘鹏:坚持举国体制毫不动摇[EB/OL]. <http://www.chinanews.com.cn/ty/zhty/news/2008/01-08/1126343.shtml>
- [7]冯建中. 大力推进“体教结合”——在清华大学《体教结合:国家视野中的认识与行动》高层论坛上的发言[J]. 体育科学,2005,25(2):3.