

文章编号: 1001-747 (2000) 03-0074-04

# 2001 年—2008 年国际男子体操评分规则评述

雷 强

(1. 西安体育学院运动系, 副教授, 男, 44 岁, 西安市含光路 38 号, 西安市, 710068)

**摘 要:** 笔者详细研读了 2001—2008 年国际男子体操评分规则, 对比了新、旧规则的异同。同时讨论了新规则实施后对体操训练所产生的影响, 并为体操训练如何适应新规则提出了建设性的意见。

**关键词:** 体操; 评分规则; 异同; 分析; 建议

**中图分类号:** G842

**文献标识码:** B

## Comment on New Men s Code of Points in 2001 - 2008

LEI Qiang

(Sports Training Department, Xi an Institute of Physical Education, Xi an China 710068)

**Abstract:** On the basis of researching on New Men s Code of Points from 2001 to 2008, the author comments on the same and different points between old and new code of points, and provide some beneficial references to understand the New Code of points. The purpose is to improve further the training in the future.

**Key words:** gymnastics; Code of points; the same and different points; analysis; suggestion

世界上第一部体操评分规则诞生于 1949 年。起因因为第二次世界大战之后, 世界体操运动得到了迅猛的发展, 原有的地区性的或不完整的评分体系已经远远不能适应体操运动发展的需要。在此形势下, 国际体操联合会制定出第一部体操评分规则。它的出现使当时的体操比赛更加规范化和标准化。在第一部体操评分规则中, 明确提出评分的三大因素为动作难度、动作编排和动作完成情况。裁判组是由一个裁判长和四个裁判员组成。运动员的最后得分是取两个中间分的平均分。其基本精神一直沿用至今。1964 年的体操评分规则增设了 A、B、C 难度组。1976 年的规则又赋予难度、编排和完成情况一定的分值, 即分别为 3、4 分、1、6 分和 4、4 分, 并增加了“三性”加分, 即“惊险性”、“独特性”和“稳定性”, 每项加分为 0、2 分。1979 年的规则除继续保持“三性”加分外, 还增设了 D 组难度组, 并重新划定了难度、编排和完成情况的分值, 分别为 4、0 分、1、0 分和 4、4 分。1993 年规则进行了大修改, 将五十年未变的裁判组由原来的四人改为六人; 取消了自选动作的“三性”加分; 加分仅限于高难度和最高难的动作, 且完成无大错; 在难度表中又增设了 E 组难度组, 但并不要求去做; 还增设了在比赛中对难度的确认等等。1997 年又取消了规定动作比赛, 增设了 A、B 组裁判, A 组裁判负责确认难度、特殊要求和加分, 而 B 组裁判负责对运动员

成套动作的完成情况进行评定。即将颁布实施的 2001 年的新规则在此基础上又进行较大的修改。纵观体操评分规则的变化不难看出, 一方面每一次规则的修改与变化都会对体操运动的发展起到促进和规范作用, 另一方面, 体操技术的发展也会促使体操规则不断更新和完善, 以适应未来体操运动之发展, 两者之间相互影响、相互适应、相互促进。历史的经验告诉我们, 尽快尽早了解和研究新规则, 吃透新规则精神, 对于我们在体操训练中把握体操未来发展趋势, 保持我国在国际体操领域的领先地位大有裨益。本文的意图也在于此, 试图通过对 2001 年至 2008 年国际男子体操评分规则主要方面进行剖析, 以期抛砖引玉, 为进一步深刻理解新规则, 以便在今后若干年的体操训练中制定出有针对性的、切实可行的训练对策提供有益的参考。

## 1 新、旧体操评分规则的异同

### 1.1 难度和起分的规定

1.1.1 难度要求: (详见表 1)

### 1.2 特殊要求

### 1.3 关于重复

1997 年评分规则中规定, 一套动作中允许有一个动作, 且该动作本身具有加分或构成连接加分的可以重复一次并计算起评分。而在 2001 年规则出中明确规定, 在计算难度

收稿日期:

作者简介:

· 74 ·

和加分时，不能重复做同一动作（包括相同编号的动作）。这一条也适用于连接时的动作重复，即重复动作（含相同编号的动作）不能构成起评分。成套动作中可以重复某一动作，但是只计算其一次难度和加分，第二次重复不认可其难度和加分。在吊环项目上，这一原则还扩展为包括那些同一动作组别的静止力量动作的最后姿势，无论这一姿势是以什么动作来完成的。例如：翻上成倒十字支撑和后摆成倒十字支撑，这两个动作均来自同一动作组别，且最后姿势相同，只能选择其中的一个用于构成难度和加分。如果运动员在成套中做了这两个动作，也能被承认一次。（详见表 3）

表 1 新、旧规则难度要求比较

难度组别	1997 年		2001 年	
	数量	分值	数量	分值
	(个)	(分/个)	(个)	(分/个)
A 组	4	0.1	2	0.1
B 组	3	0.2	2	0.3
C 组	2	0.4	3	0.5
D 组	1	0.6	0	0
总分值	2.4		2.3	

1.1.2 分值分配情况：(详见表 2)

表 2 新、旧规则分值分配情况比较

内 容	1997 年	2001 年
难度	2、4 分	2、3 分
特殊要求	1、2 分	1、0 分
加分	1、4 分 (D 组以上难度和 C 组以上难度和 D +D 以上连接可获得加分)	1、7 分 (D 组以上难度和 D +D 以上连接可获得加分)
动作完成情况	5、00 分	5、00 分

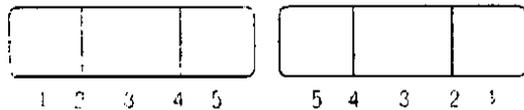


图 1 正撑动作俯视图

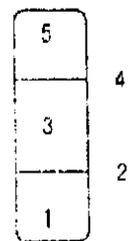


图 2 侧撑动作俯视图

1.4.3 吊环

新规则中一个明显变化是大量动作的降组，尤其是力量动作和摆动接力量动作的降组。规定重复动作不能构成动作难度和起评分，特指相同组别的动作组中成最终力量姿势的动作，无论该动作的最后姿势是如何完成的，均只计算一次起评分。

1.4.4 跳马

1997 年规则中所有跳马动作是以动作分值划分为五个

1.4 各项变化情况

1.4.1 自由体操

新规则中保留了自由体操技巧动作的合成原则。但是由于动作难度降组，尤其是向前类空翻类动作的降组，加之又有重复限制的规定，实际上是增加了自由体操难度和连接加分的难度。如在自由体操比赛中常见的可以获得 0、5 加分的技巧串，前直——前直转体 360 度——前直转体 540 度，由于后两个动作分别降至 B 组和 C 组，使该串已经失去连接意义。而要想获得 0、5 分的加分，则必须是前直（或前直 720 度）——前直 720 度（或前直）——前直 540 度。而这样的连接，其难度大大增加。此外，还增加了向侧的技巧动作和向后起跳转体 180 度的动作组别，且至少为 B 组，这样使得动作更多样化，加之托马斯起倒立，打滚等动作的降组，使得一套自由体操的起评分大大下降，很难达到 10 分的起评分。

1.4.2 鞍马

鞍马的变化可以说是比较明显的。在过去的四年中，可以说鞍马的起分是最容易达到 10 分的。包括一些体操发展中国家，也会有个别运动员的成套动作的起评分达到 10 分。而 2001 年规则修订之后将会改变这一状况。新规则中取消了 flops 的定义，换句话说，单环上两个 E 组的连接将不复存在。新规则中将鞍马的正撑和侧撑划分为 5 个部位（详见图 1 的 A、B 和图 2）。所有正撑和侧撑移位的部位都以此来判定。以纵向前移为例说明，1997 年规则中规定，从马头至另一马头的 3/3 前移或后移均为 D 组（马乔尔和斯维多）。2001 年的规则中规定，这样的动作只能是 C 组。新的 D 组的马乔尔和斯维多必须经过 5 个部位的支撑来完成。如马乔尔动作要求经过马头（1—4），近环（2—2），环中（3—3），远环（4—4），另一马头（5—5），才能算做一个 D 组。

组的。在 2001 年中规则中则是以动作结构来划分成五个组的，并赋予每一个难度动作相应的分值。它们是：直接跳类；第一腾空转体 360 度类；前手翻和山下手翻类；第一腾空转体 90 度或 180 度类（原或笠松）和蹇子上板类。跳马的变化是动作分值明显下调，如蹇子直体后空翻，原来为 9、0 分，而现在只有 8、4 分；蹇子直体后空翻转体 720 度，原来是 9、8 分，而现在仅有 9、5 分。新规则中起评分在 9、8 分以上的动作只有 7 个，起评分为 10 分的仅有两

个,即以中国运动员命名的前手翻团身前空翻两周半转体 180 度(肖俊峰)和腱子屈体后空翻两周(卢裕富)。另一个变化是新规则中取消了对落地的远度的要求,而只有对

落地偏离有一定的要求。要求运动员落在跳马纵轴中心延长线左右各 50 公分以内,而 1997 年规则中是中轴延长线左右 40 公分以内。

表 3 新、旧国际男子体操评分规则特殊要求比较

项 目	1997—2000 年规则	2001—2008 年规则
自由体操	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 一个至少 B 组的向前技巧串;</li> <li>2. 一个至少 B 组的向后技巧串;</li> <li>3. 一个至少 B 组的单腿或单臂的静止平衡动作或静止用力动作(两秒)。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 平衡、力量和柔韧动作;</li> <li>2. 单脚跳、双脚跳、转体和全旋动作;</li> <li>3. 向前的技巧动作;</li> <li>4. 向后的技巧动作;</li> <li>5. 向侧的技巧动作和向后的起跳转体 180 度动作。</li> </ol>
鞍 马	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 一个在单环上至少经过三把手的单环动作;</li> <li>2. 在马的两端都要有一个有价值的动作;</li> <li>3. 任意的两个交叉动作。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 单腿摆越动作;</li> <li>2. 并腿全旋、托马斯全旋打滚或不打滚成倒立或不成倒立;</li> <li>3. 正撑和侧撑移位;</li> <li>4. 直角转体和挺身转体;</li> <li>5. 下法。</li> </ol>
吊 环	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 用向前摆动完成的一个手倒立,至少是 C 组(停 2 秒);</li> <li>2. 用向后摆动完成的一个手倒立,至少是 C 组(停 2 秒);</li> <li>3. 一个至少是 B 组的力量静止动作。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 屈身上和摆动动作(包括成直角支撑);</li> <li>2. 摆动成手倒立(停 2 秒);</li> <li>3. 摆动成静止力量动作,(停 2 秒,不包括直角支撑);</li> <li>4. 力量和静止力量动作;</li> <li>5. 下法。</li> </ol>
双 杠	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 一个在两杠上成支撑或经支撑的摆动动作,至少是 B 组;</li> <li>2. 一个在两杠上成悬垂或经悬垂的摆动动作,至少是 B 组;</li> <li>3. 一个在双杠上完成的双手同时脱手又同时重新抓杠的动作,至少是 B 组。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 在两杠上经支撑的摆动动作;</li> <li>2. 经挂臂支撑的摆动动作;</li> <li>3. 在两杠上经悬垂的摆动动作;</li> <li>4. 横杠上的倒立和动作;</li> <li>5. 下法。</li> </ol>
单 杠	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 一个至少是 B 组的双手扭臂或后悬垂并通过杠下垂直的动作;</li> <li>2. 一个双手脱杠,有明显腾空阶段并重新抓杠的动作(至少 B 组的飞行动作);</li> <li>3. 一个近杠动作(至少 B 组)。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 有或没有转体的悬垂摆动动作;</li> <li>2. 飞行动作;</li> <li>3. 近杠动作;</li> <li>4. 扭臂握和后悬垂动作及背对杠完成的动作;</li> <li>5. 下法。</li> </ol>

\* 新规则规定每个组别的动作至少是 B 组难度。

#### 1.4.5 双杠

新规则规定,一套双杠成套动作中不允许有力量性动作,否则扣 0、3 分。整个成套动作只允许停顿一次(两秒),且只能是手倒立。不允许有托马斯和全旋动作出现;不允许出现一杠的空翻和下法动作,或一杠屈身上成正撑的动作。另一个变化是难度下调,如梯佩尔特,原来为 E 组难度,而现在为 C 组;由支撑或悬垂接的团身后空翻两周成挂臂过去分别是 E 组和超 E 组,而现在只是 D 组和 E 组动作。但也有个别动作升值,如希利夸尔,由过去的 C 组升为 D 组,但要求在倒立时不充行停顿,直接转体成支撑。

#### 1.4.6 单杠

新规则中指出,两个飞行动作的直接连接可以产生一

个独立的价值,规定:  $C+C=D$ ;  $C+D=E$ ;  $C+E$  或者  $E+C=超 E$ 。为有利于运动员,两个  $D+D$ ,  $E+D$ ,  $D+E$ ,  $E+E$ , 或者类似的飞行动作的连接可以保持起独立价值。此外还规定,直接连接的第三个或更多的飞行动作,且难度至少为 C 组时,难度升一级。

#### 1.4.7 关于下法

新规则中将下法单列为一个动作组别,并且明确指出如果下法不合规定,如:(1) 脚部用力完成的下法;(2) 没有下法的成套动作;(3) 成套动作以部分表现或不完整的下法结束;(4) 下法未以脚着地的动作(包括自由体操的滚翻动作);(5) 侧向落地或侧平面旋转落地(自由体操除外)。这些错误会导致动作和动作组不被裁判组承认。由于新规则中规定每少一个动作结构组要求就要被 A 组裁判

扣去 0、2 分, 若运动员在比赛中出现上述五种情况, 则被视为无下法或下法为被认可, 扣除 0、3 分。这样总扣分达到 0、5 分, 还不包括落地时的其它错误扣分。可见下法在未来的体操比赛中是何等的重要。

## 2 新规则对体操发展的影响

### 2.1 难度普遍下调, 动作连接难度组提高, 导致成套动作起评分下降

从新规则的难度表中可知, 六项的动作难度普遍降组, 尤其是一些 D 组以上难度动作的下调, 加之又规定能够获得难度加分和连接加分的动作组别在 D 组 (含 D 组) 以上, 这样就导致各项成套动作的起评分大大降低。我们以 2001 年规则来分析几套在现行规则下起评分为 10 分的动作。

例 1: 董震 1999 年天津世界体操锦标赛中获得吊环世界冠军的成套动作。

后摆成水平十字支撑 (D=0、1 分) ——压上成水平支撑 (C) ——翻上成倒十字支撑 (D=0、1 分) ——后摆成倒十字支撑 (重复, 不计算难度和起评分) ——向后大回环 (C) ——团身后空翻两周 (C) ——翻上成十字支撑 (C) ——后摆上成手倒立 (C) ——向前大回环 (C) ——直体后空翻两周下 (C)。该套动作为 2D7C, 无连接加分, 起评分为 8、5 分。

例 2: 李小鹏自由体操成套动作

直体后空翻两周同时转体 720 度 (超 E=0、3 分) ——快速后空翻接直体后空翻转体 540 度再接直体前空翻转体 540 度 (B+C=D+D=0、3 分) ——直体前空翻接直体前空翻转体 360 度 (B+B=C) 再接直体前空翻转体 540 度 (重复, 不计算难度和起评分) ——直体后空翻两周 (D=0、1)。该套动作的难度和连接加分为 0、7 分, 起评分为 9、0 分。

例 3: 卢裕富双杠成套动作

杠端长振屈身上后切成倒立 (B) ——梯佩尔特 (C) ——跳转 180 度 (B) ——向后大回环转体 360 度接屈体后空翻两周成挂臂 (D+E=0、5 分) ——向后大回环 (C) ——团身后空翻两周成挂臂 (D=0、1 分) ——屈体后空翻两周下 (D=0、1 分)。该套动作的难度及连接加分为 0、7 分, 起评分为 9、0 分。

从以上几例成套动作的分析来看, 如何根据新规则的精神, 选择 D 组以上难度动作及连接, 重新编排各项成套动作, 提高成套动作起评分是我们今后体操训练中需要重视和解决的一个重要方面和问题。

### 2.1.2 新规则对成套动作的多样化提出了更高的要求 and 标准

近年来的自由体操比赛中, 向侧的技巧动作已经绝迹, 后跳转体接空翻的动作也极其罕见, 成套编排几乎雷同, 前 0、5 串, 后 0、5 串, 外加托马斯打滚起倒立, 缺少多样化的动作和独特的个人风格, 使人觉得千人一面; 鞍马上是清一色的交叉动作, 而其它单腿摆越动作已经绝迹。新规则中规定了五个项目中均有五个不同的动作组别, 且至少为 B 组难度, 其目的就在于促进成套动作的多样化。动作组别为我们成套动作的编排提供了更为广阔的自由空间, 同时也对我们今后的训练提出了新的挑战, 尤其是对青少年运动员的训练提出了新的课题。

### 2.1.3 继续重视和加强下法稳定性的训练

新规则中将下法单列为一个动作组别, 且指出若出现五种情况, 下法有可能不被裁判认可。它表明新规则的导向在于一套完美的成套动作如果没有一个稳定的下法划句号, 就不能称道为完美无缺。这就要求我们在训练中进一步重视下法稳定性的训练, 并且要贯穿于训练的各个时期和阶段。

## 3 建 议

3.1 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、切实可行的对策和措施, 从而正确导向今后的体操教学与训练。

3.2 由于 2001 年将实施的新规则将一直沿用至多 2008 年, 八年不变, 也就是说要使用两届奥运会。因此, 应高度重视目前年龄在 12 岁—16 岁的青少年运动员的体操基本技术、基本素质的训练和基本能力的培养, 他们将在未来的八年中挑起中国体操的大梁, 这也是保证未来我国立足于世界体操领先地位的根本所在。

3.3 根据新规则精神, 研究 D 组以上动作的连接的连接技术, 加强其训练, 研究新的编排, 改进现有成套动作编排, 增加动作难度, 全面提高成套动作的起评分。

### 参考文献:

- [1] 1997—2000 年男子体操评分规则 (中文版), 国际体操联合会, 1996, 10
- [2] Men s Code of Points (1997 - 2000) Federation of International Gymnastics 1997
- [3] Men s Code of Points (2001) (New Draft for Public Review) Federation of International Gymnastics March, 2000)