

艺术体操理论

一、课程介绍

艺术体操是在音乐伴奏下进行的徒手或手持轻器械的练习，是一项以自然性和韵律性为基础的节奏运动。结合了舞蹈和体操的优雅与美丽，是一项很美的运动。

艺术体操分为一般性艺术体操和竞技性艺术体操。竞技性艺术体操是进行比赛的艺术体操，它是在一般性艺术体操的基础上以更加优美、精确的动作和高超的技术在音乐伴奏下，在一定时间、场地内，按照规则要求所进行的个人和集体的一种竞赛。是为追求名次的比赛，对参加者的柔韧、力量、协调等要求更高。一般性艺术体操是以身体自然动作为基础，内容丰富，动作简单优美，难度和肌肉强度不太大，对身体素质要求不高，可根据年龄、训练水平、身体素质等不同条件，选择练习内容。因此在高校开设艺术体操课程，符合学生追求美好生活的意愿，不但能够激发学生学习的欲望、提高学生的柔韧、协调、灵巧、耐力等身体素质，还能培养个性化的爱好，养成锻炼的习惯，达到锻炼的目的，丰富校园文化生活。因此我校开设此门课程具有极大的意义。

二、教学目的和要求

- 1、通过艺术体操教学，使学生获得艺术体操的基本知识、基本技术、基本技能，掌握科学的锻炼方法。
- 2、使学生掌握艺术体操的基本舞步和成套动作技术，并能独立表演和提高一般编排的能力。
- 3、艺术体操教学能全面发展和提高学生柔韧、协调、灵巧、速度、力量等身体素质，提高身体机能、塑造美的形体。
- 4、提高学生审美意识和艺术修养、促进身心健康、树立正确的审美观、树立自信心。
- 5、培养学生积极进取，勇于表现和敢于拼搏，敢于创新，团结合作健康向上的团队精神。

三、课程内容的分布

（一）理论部分：

1. 艺术体操概念

- 2、艺术体操发展简介及基础理论知识
- 3、艺术体操的特点与功能
- 4、艺术体操基本动作的内容和分类
- 5、艺术体操的比赛、评分和音乐
- 6、艺术体操锻炼的价值

（二）技术部分：

1、徒手动作技术

（1）基本部位：基本手型（芭蕾手型）和手位（芭蕾七个手位），基本脚位（芭蕾五个脚位和体操脚位：并立、开立、小八字、大八字、丁字步），基本方位（8个基本方位）

（2）基本步伐：跑步、跑跳步、柔软步、足尖步、滚动步、踏跳步、弹簧步、踢腿

（3）基本舞步：变换步、华尔兹、加洛泼步、波尔卡；

（4）手臂练习：摆动、波浪、绕环；

（5）其它部分：躯干波浪、转体、平衡、松弛、把杆辅助练习；

（6）跳跃练习：交换腿跳、单脚转体跳、屈膝跳（猫跳）、跨跳、点地跳等；

2、器械技术：纱巾的摆动、绕、抛接；球操的绕、滚动、抛接、摆动。

3、器械技术与身体动作技术相结合

4、中国学生艺术体操技术等级规定动作：三级徒手、三级纱巾、自编球操组合

（三）专项身体素质：速度、力量、耐力、灵敏、协调、柔韧

四、竞赛规则理论部分

（一）个人项目

1、正式艺术体操锦标赛和比赛项目：个人、集体和团体赛。

个人项目：

- 资格赛 - 决定全能赛、团体赛和单项决赛的参赛资格
- 全能赛 - 4 项器械
- 单项决赛 - 4 项器械

团体赛：团体排名由个人运动员完成最高的 8 套成套动作得分加上 2 套集体成套动作得分。

2、成年和少年个人运动员的比赛项目通常包括四套动作：圈、球、棒、带。个人项目每套成套动作的时间长度为 1' 15" - 1' 30"。

计时秒表从个人运动员开始做动作时开始计时，至该运动员完全静止时停表。允许不超过 4 秒的短暂的音乐前奏，4 秒内无身体和/或器械动作。成套动作（开始动作，运动员成套动作的持续时间）的计时将以 1 秒为计量单位。

计时裁判扣分：超过或少于规定的时间，每秒扣 0.05 分。

以完整的 1 秒计算，例如 1' 30.72 = 不扣分；1' 31 = 扣 0.05 分

3、个人项目裁判组：

对于正式的 FIG 比赛，世界锦标赛和奥运会，每个评委会包含三个裁判组：D-裁判组（**难度**）、A-裁判组（**艺术**）和 E-裁判组（**完成**）。

3.1 裁判组的构成

3.1.1 难度裁判组（D）：4 名裁判，分成 2 组：

- 第一小组（D）：2 名裁判（DB1，DB2）独立评分，之后给出一个共同的 DB 得分。
- 第二小组（D）：2 名裁判（DA1，DA2）独立评分，之后给出一个共同的 DA 得分。

3.1.2 艺术裁判组（A）：4 名裁判（A1, A2, A3, A4）

3.1.3 完成裁判组（E）：4 名裁判（E1, E2, E3, E4）

D-难度裁判组的职责

3.2.1 第一小组（DB）用符号记录成套动作的内容，评判身体难度（DB）的数量和技术价值，评判结合旋转的动力性动作（R）的数量和技术价值以及全身波浪（W）动作的评判。**该组裁判**独立评判整套动作，不允许与其他裁判商议，之后给出一个共同的 DB 得分。

3.2.2 第二小组（DA）用符号记录成套动作的内容，评判器械难度（DA）的数量和技术价值，以及要求完成的基本器械技术。裁判应独立评判整套动作，不允许与其他裁判商议，之后给出一个共同的 DA 得分。

3.2.3 裁判记录：在轮次/比赛结束时，高级裁判组主席可要求裁判出示以符号记录的成套内容，并注明编号、运动员姓名、国家协会和器械。

3.2.4 难度 D 的最后得分：DB 难度和 DA 难度得分的总和。

A-艺术裁判组的职责

3.3.1. 由 4 名裁判（A1, A2, A3, A4）评判艺术错误并进行扣分，独立评判和确定扣减总数，不允许与其他裁判商议；去掉最高分和最低分，保留 2 个中间分的平均分为 A-艺术扣分。

3.3.2 艺术 A 的最后得分：从 10.00 分中减去艺术扣分的总和。

E-完成裁判组的职责

3.4.1 由 4 名裁判（E1, E2, E3, E4）评判技术错误并进行扣分，独立评判和确定扣减总数，不允许与其他裁判商议；去掉最高分和最低分，保留 2 个中间分的平均分为 E-技术扣分。

3.4.2 完成 E 的最后得分：从 10.00 分中减去技术扣分的总和。

计时裁判（1 或 2 名）要求：

- 记录成套动作的时间
- 如果没有电脑输入，记录违规行为并记录超出或不足的时间
- 签署并向裁判长提交所有违规或扣分的书面记录
- 如果运动员在成套结束时失去器械，且由于音乐结束而没有回到比赛场地，计时裁判将以该运动员取回器械的最后一个动作为结束时间。

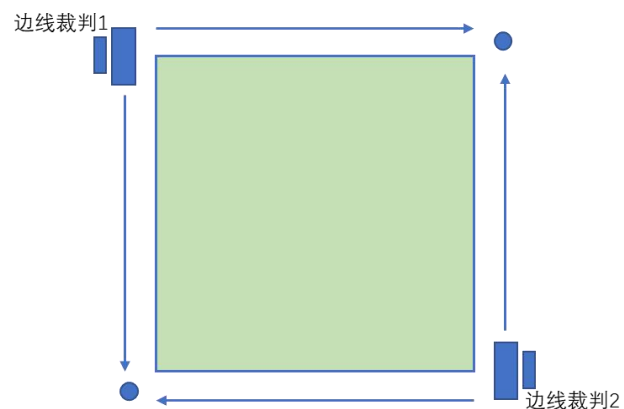
边线裁判（2 名）要求：

- 判定器械、单脚、双脚或身体任何部分是否出界
- 器械和/或身体出界或离开比赛场地时，举一面旗
- 如果运动员更换比赛场地或在成套中离开比赛场地，举一面旗
- 签署并向裁判长提交相应的书面记录。

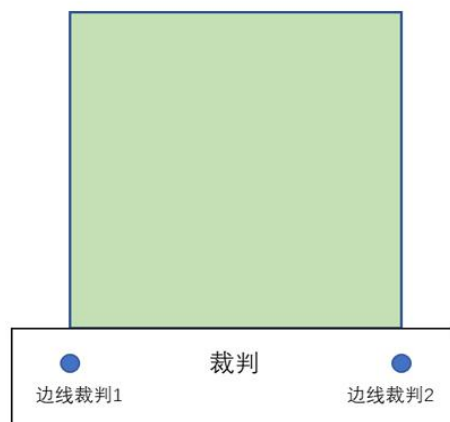
向高级裁判组提出申请：如果教练员对计时和/或边线的扣分有疑问，教练应向监督裁判递交回看申请。

边线裁判的位置

例一：边线裁判坐在相对的角，负责这 2 条对应边线和她右手边的拐角。



例二：边线裁判坐在裁判席两侧，通过监控摄像机，观察边线情况。



成套动作的最后得分为难度分（D）、艺术分（A）和完成分（E）的总和。
任何判罚后的扣分将从最后得分中扣除。

4、场地

4.1.1 正式比赛场地面积是 13 米×13 米（**包括边线的外沿**）

4.1.2 任何身体或器械部分触碰到比赛场地边线以外的地面，将被扣分：

边线裁判扣分：运动员或器械出界，每次扣 0.30 分

4.1.3 运动员或器械离开正式比赛场地，将被扣分

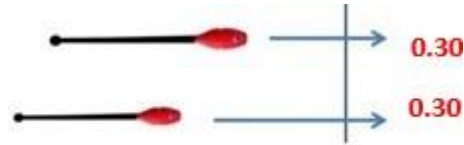
边线裁判扣分：运动员离开比赛场地，扣 0.30 分

边线裁判扣分：器械离开比赛场地，扣 0.30 分

4.1.4 失去器械并出界

2 根棒**连续**出界：

边线裁判扣分：第 1 根棒出界扣 0.30 分+另 1 根棒出界扣 0.30 分



2 个器械**同时**在同一条边线出界：2 根棒一起同时在同一条边线出界/锁在一起的 2 根棒同时出界。

边线裁判扣分：视为 1 个器械出界一次，扣 0.30 分



同时失去 2 个器械且在两条不同的边线出界：
2 根棒同时出界，但在不同的边线。

边线裁判扣分：0.30 分+0.30 分

运动员出现以下情况将不被扣分：

- 器械和/或运动员触边线
- 器械出界但没有触地
- 器械在最后一个动作结束时失去器械
- 器械在成套结束后和音乐结束后出界
- 无法使用的器械被移出场地
- 断裂的器械被移出场地
- 器械挂在顶梁上（横梁、灯、记分板等）

成套动作须始终在正式比赛场地上完成：

任何在比赛场地外开始的难度动作将不会被评判（在成套动作期间或成套动作结束时）

如果某个难度动作在比赛场地内开始，但在比赛场地外结束，该难度将会被评判。

5、器械

5.1 规格一检查

5.1.1 每种器械的规格和特点在国际体联器械规范中都有详细的规定。

5.1.2 每位运动员使用的每个器械必须在指定位置标有制造者商标和“FIG 批准标志”（圈、球、棒、带），任何运动员不允许一个使用未经批准的器械进行比赛。

5.1.3 应高级裁判组的要求，可以在运动员进入比赛馆前或比赛结束后，对每个器械进行检查和/或随机抽检。

5.2 替换器械：场地周围放置的器械

5.2.1 比赛场地周围允许放置替换器械（根据每年的器械项目安排）。

5.2.2 组织委员会须在比赛场地的两侧放置一套相同的器械（比赛中使用的整套器械）供任何运动员使用。

裁判席正前方的边线和运动员进入正式比赛场地的那条边线是开放的，器械须分别放置。

例如：



5.2.4 在成套动作中器械掉地并出界，允许使用替换器械。

边线裁判扣分：器械出界，扣 0.30 分

5.3 运动员只能使用比赛开始前放置的替换器械。

扣分：使用任何未提前放置的器械，扣 0.50 分

5.4 在适用的扣分范围内，运动员可使用放置在比赛场地周围的最高数量的替换器械。

例如：组织委员会根据上图在比赛场地周围放置两个替换圈，运动员在一套动作中 2 个圈都可使用。

扣分：运动员在使用过替换器械后，再次使用自己的器械，扣 0.50 分

5.5 器械掉地，但未出界，不允许使用替换器械；运动员必须使用比赛场地内自己的器械。

扣分：对未经允许使用的替换器械，扣 0.50 分

5.6 器械掉地并出界，但又自行返回到比赛场地

边线裁判扣分：器械出界，扣 0.30 分

扣分：运动员在取到替换器械后，未将自行返回的器械移出场地，扣 0.30 分。

5.7 运动员的器械掉地并出界，由教练或其他人员交还给该运动员：

扣分：未经允许重新取回器械，扣 0.50 分

5.8 无法使用的器械（例如：带打结）

5.8.1 在成套动作开始前，运动员确定自己的器械无法使用（**例如：带打结**），且不延误比赛时间的情况下，运动员可以使用替换器械，并算作一次使用替换器械。

不扣分：允许使用的替换器械

5.8.2 在成套开始前，运动员确定自己的器械无法使用（**例如：带打结**），并尝试去解开或者因决定使用替换器械而延误比赛时间：

扣分：赛前准备时间过长而延误比赛，扣 0.50 分

5.8.2 在成套动作期间器械无法使用；允许使用替换器械

不扣分：允许使用的替换器械

5.8.3 在比赛期间，如果发现替换器械断裂，运动员须立即停止比赛。经监督裁判组允许后，运动员可在该轮次结束时或依据监督裁判的决议重新开始做该成套动作。

5.9 器械断裂或器械挂在顶梁上

5.9.1 运动员不会由于器械断裂而受判罚，但会因各种技术错误引起的后果被扣分。

5.9.2 如果在成套过程中器械断裂，则不允许运动员重新开始做该套动作。

5.9.3 在这种情况下，运动员可以：

- 停止成套动作
- 将断裂器械移出比赛场地（**不扣分**），使用替换器械继续比赛。

5.9.4 运动员不会由于器械挂在顶梁上而被扣分，但会因各种技术错误引起的后果被扣分。

5.9.5 在成套动作过程中器械挂在顶梁上，不允许运动员重新开始做动作。

在这种情况下，运动员可以：

- 停止成套动作
- 使用替换器械（不扣分），继续做该套动作

5.9.6 运动员因器械断裂或器械挂在顶梁上而**停止成套动作**，该成套动作将按以下方式进行。评判：

- 以有效方式完成的难度均将被计算
- 艺术将给予 0.00 分
- 技术完成将给予 0.00 分

5.9.7 在**成套结束时（最后一个动作）**时，运动员因器械断裂或器械挂在顶梁上而**停止成套动作**，则按以下方式进行评判：

- 以有效方式完成的难度均将被计算
- 艺术将给予扣分
- 完成将扣除成套动作中所有技术错误，包括“动作结束时失去器械（无接触）”

6、运动员服饰

6.1 体操服的要求

- 一件合格的体操服须使用不透明的布料；因此，有蕾丝花边的部分须加内衬（从躯干到胸部），骨盆/胯

部区域（无论有无裙摆）应采用非透明的布料覆盖至髌骨，允许使用一小块花边或透明面料进行连接或装饰。

- 体操服的前领口和后领口的款式可自由选择
- 体操服可以有袖或者无袖，窄肩带的体操服是被允许的
- 体操服在大腿顶部的裁剪不得超过髌关节（最大限度），运动员所着的内衣穿着不应超出体操服本身的接缝
- 体操服须是紧身的，以便于裁判能评判运动员每个身体部位的姿态是否正确
- 体操服须是全身一片式的。不允许运动员穿着体操服有分开“袜子”、“手套”、装饰性护腿、腰带等。

6.2 允许穿着有：

- 可以在体操服的外面或里面穿着紧身衣
- 一片式连体的紧身体操服
- 两腿上布料的长度和颜色必须一致（禁止滑稽可笑的服装），只有样式（裁剪或装饰）可以不同
- 可在体操服、紧身服或连体裤外面穿不超过骨盆的裙子
- 裙子的样式（剪裁或装饰）没有限制，但禁止穿着芭蕾短裙样式
- 运动员可以赤脚或穿体操鞋完成成套动作

注：在成套动作中，如果运动员的体操鞋不小心掉落，监督裁判不扣分。

6.3 体操服允许有贴花或细节装饰：

- 体操服的细节装饰不得危及运动员的安全，禁止使用发光二极管（LED）装饰体操服
- 允许设计带有文字或符号的体操服，前提是体操服设计符合道德标准并基于 RG《评分规则》的要求

6.4 在运动员进入比赛场馆之前，每一件体操服须接受检查。如果运动员的服装不符合规定：

扣分：不符合规定，扣 0.30 分

6.5 禁止佩戴危及运动员安全的过大而摇晃的饰品，不允许使用尖锐物。

扣分：不符合规定，扣 0.30 分

6.6 发型须干净整洁。允许有一些装饰细节，但不能太大，并/或危及运动员安全。发饰须紧贴发髻/紧贴头发。

扣分：不符合规定，扣 0.30 分

6.7 妆容要干净亮丽（不允许戏剧脸谱）

扣分：不符合规定，扣 0.30 分

6.8 徽章或广告须符合比赛的官方规定

扣分：不符合规定，扣 0.30 分

6.9 绷带或护具须是肤色，不允许是其他颜色

扣分：不符合规定，扣 0.30 分

7、音乐伴奏的要求

7.1 音乐开始前，允许录一个声响信号。

7.2 每首音乐须单独录在一张高质量的 CD、USB 上，或根据正式比赛和 FIG 比赛《竞赛指南》和《工作计划》的要求上传到网上。如果当地组织委员会要求上传音乐，参赛国可以保留使用 CD/USB 参赛的权利。

下列信息须填写在每张 CD/USB 上：

- 国家（国际体联用来表示运动员所代表国家的三个大写字母）
- 器械符号或名称
- 每首音乐都须放在一个单独的 USB 上，包含该音乐有关的所有必需信息。

7.3 若音乐播放不正确（音乐错误、音乐失真或中断等），运动员在意识到音乐错误后有责任立即停止动作。在经过监督裁判允许后，运动员可以退出比赛场地，再次重新进入比赛场地并使用自己正确的音乐重新开始做该套动作。用错误音乐完成成套动作之后的抗议是无效的。

8、运动员纪律

8.1 运动员只有在宣告员通过麦克风播报后或绿灯亮起时才能进入比赛场地

扣分：运动员提前（被叫上场之前）或迟到，扣 0.50 分。高级裁判组核实延迟的原因（由于组织方错误或运动员纪律问题）

8.2 禁止运动员在比赛馆内做准备活动

扣分：不符合规定，扣 0.50 分

8.3 根据出场顺序，如果运动员器械选择错误，将按以下规定处理：

运动员将被要求离开比赛场地，并按照出场顺序完成后面一项正确/第二项器械的比赛，在本轮比赛的最后再完成错过的器械成套，并因此扣 0.50 分

8.4 如果运动员在比赛中因受伤或不可预见的情况而停止成套，则该成套将按照因器械断裂而停止成套进行评判（#9.6-9.7）。

8.5 只有当组织方出现“不可抗力”错误，且经监督裁判同意后，运动员才可以重新开始成套动作。例如：停电、音响系统错误等。

9、教练员纪律

在比赛过程中，运动员的教练（或代表团的任何成员）不能以任何方式与运动员、乐师或裁判进行任何方式的交流：

扣分：不符合规则，扣 0.50 分

10、个人项目成套动作计时裁判、边线裁判和监督裁判的扣分

以下扣分的总和将从最后得分中扣除。

计时裁判扣分		
1	成套动作时间每增加或减少 1 秒（以完整的 1 秒为计算单位）	0.05
边线裁判扣分		
1	身体任何部位或器械出界并触地	0.30
2	运动员或器械离开比赛场地	0.30
3	运动员在规定场地外结束成套动作	0.30
监督裁判扣分		
1	使用任何未提前放置的器械	0.50
2	未经允许使用替换器械（原有器械仍在场地内）	0.50
3	在取到替换器械后，运动员自己的器械回到比赛场地，但运动员未将其器械移出	0.30
4	未经允许取回器械并使用	0.50
5	赛前准备时间过长，而延迟比赛	0.50
6	运动员的服装不符合规定	0.30
7	不允许珠宝或尖锐物的装饰	0.30

8	发型不符合规定	0.30
9	妆容不符合规定	0.30
10	徽标或广告不符合规定	0.30
11	绷带或护具不符合规定	0.30
12	提前或延迟进入比赛场地	0.50
13	运动员在比赛馆内做准备活动	0.50
14	根据出场顺序，器械选择错误；从该套的最后得分中扣分 1 次	0.50
15	教练员以任何方式与运动员或裁判进行交流。	0.50

1. 个人艺术错误

扣分	0.30	0.50	1.00
动作特征	大部分成套动作中： - 在大部分，但不是全部连接中呈现 - 在部分，但不是全部难度动作 D 中缺失	部分成套动作中： - 在部分连接有呈现 - 在难度动作 D 中缺失	只在舞步组合中出现 (在连接或难度动作 D 中缺失)
舞步组合		缺少 1 个节奏与特征相结合的舞步组合	缺少 2 个节奏与特征相结合的舞步组合
身体和面部表现力	在成套动作中展现不充分： - 一成不变的面部表情，没有与强度或特征相适应的变化， 和/或 - 身体部位局部地参与动作	未在成套动作中展现： - 毫无面部表情，和/或 - 身体部位参与不足	
动力性变化	完成的动力性变化少于 2 个	未完成动力性变化	
音乐同身体/器械的效果	特定的身体和/或器械动作没有与特定的音乐重音和/或乐句协调一致，创造出视觉效果		
多样性：抛和接	超过 3 个相同的抛和/或接		
场地的使用	整个场地区域使用不充分		

统一性	严重的技术中断破坏了成套动作的一致性/和谐/连续性										
连接	扣分										
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00	
	1.10	1.20	1.30	1.40	1.50	1.60	1.70	1.80	1.90	2.00	
节奏	扣分										
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00	
	1.10	1.20	1.30	1.40	1.50	1.60	1.70	1.80	1.90	2.00	
扣分	0.30			0.50			0.70			1.00	
音乐 音乐-动作 在成套动作 结束时				成套动作结束时音乐和动作缺乏和谐一致							
音乐规范	音乐不符合规定										
	音乐前奏超过 4 秒										

2. 完成技术错误扣分

1. 身体动作技术			
扣分	小错误 0.10	中错误 0.30	大错误 0.50 或以上
总则	波浪动作的姿态不完整或幅度不充分		
	近似技巧的动作不完整或缺乏幅度		
	调整身体姿势（例如：平衡中、平足旋转或身体其他部位处于旋转中，等）		
基本技术	在一个身体动作中，身体部位不正确（ 每次 ），包括不正确的脚/立踵和/或膝盖的位置、屈肘、抬起或不对称的双肩、R 时期身体部位的位置不正确、躯干不对称，等。		
	失去平衡：有多余的动作，无移动（例如，支撑脚/腿摇晃，无意识的代偿动作，等）	失去平衡：有多余的动作，并有移动（例如，支撑脚/腿移动，多余的步子，等）	失去平衡，用单手或双手支撑或器械支撑 完全失去平衡并摔倒： 0.70 分
跳/跃	落地重	不正确的落地：在最后的落地阶段有明显的身体后屈	

	不正确的姿态，有小偏差	不正确的姿态，有中偏差	不正确的姿态，有大偏差
平衡	不正确的姿态，有小偏差	不正确的姿态，有中偏差	不正确的姿态，有大偏差
		姿态没能保持住至少 1 秒	
		身体轴不垂直，结束时不自主的移动 1 步	
旋转 （每个扣分在每个旋转难度 BD 中适用 1 次）	不正确的姿态，有小偏差	不正确的姿态，有中偏差	不正确的姿态，有大偏差
	在转体过程中，不自主的用脚跟支撑	身体轴不垂直，结束时不自主的移动 1 步	
	单脚或双脚跳		
近似技巧动作和垂直轴旋转组动作	落地重	不允许的技巧动作或近似技巧动作	
		以倒立姿势行走（改变支撑 2 次或以上）	

2. 器械技术			
扣分	小错误 0.10	中错误 0.30	大错误 0.50 或以上
总则			掉地并捡起器械，无移动

失去器械 (连续失去 2 根棒: 裁判根据捡起最远的棒所需的步数扣分 1 次)			掉地, 并在移动 1-2 步后捡起: 0.70 分
			掉地, 并移动 3 步或以上捡起: 1.00 分
			器械掉地并出界(无论距离远近): 1.00 分
			器械掉地但没有出界, 使用替换器械: 1.00 分
			成套结束时器械掉地, 无接触: 1.00 分
技术	轨迹不准确, 移动 1 步或调整姿态 接空中的器械	轨迹不准确, 移动 2 步 接空中的器械	轨迹不准确, 移动 3 步或以上 (快滑步)接空中的器械

	无意识地用另一只手帮助的接 (球除外: 在视线外接)	无意识地与身体接触, 不正确的接	
		器械静止 **	

扣分	小错误 0.10	中错误 0.30	大错误 0.50 或以上
圈 ○			
基本技术	不正确的运用或接: 器械运动面改变、颤动、在垂直轴上不规则的旋转 (每次)		
	抛后的接: 接触前臂	抛后的接: 接触大臂	
	无意的、在身体上的不完全滚动		
	滚动不正确, 并伴有弹跳		

	转动圈时滑到手臂		
		通过圈时：双脚绊圈	

****器械静止**（个人项目难度#3.8）

球 ●			
基本技术	不正确的运用： 球靠在前臂上（“抓球”）或 明显被手指挤压（每次）		
	无意的、在身体上的不完全滚动		
	滚动不正确，并伴有弹跳		
	另一只手无意地帮助的接（例外：在视线外接）		
棒 𠄎			
基本技术	不正确的运用： 动作不规则，五花时两臂间距 过大，小绕环时动作中断，等。 （每次）		

	在抛和接时双棒的旋转不同步		
	在不对称动作过程中，双棒的运动面不准确		
带 			
基本技术	无意识地不正确接		
	带的图形改变：蛇形、螺形不够紧凑，没有相同的高度，幅度等（每次）		
	不正确的运用：传递或移动不准确，无意识握持带棍中段，带的图形之间连接不正确，带形中断（每次）		
	带无意地触碰身体	带无意识缠身或身体一部分或缠带棍，无中断	带无意识缠身或身体一部分或缠带棍，有中断
	小结，对带的运用影响很小		中/大结：影响带的运用

	在完成带形、抛、“脱手小抛”等时，带末端无意地留在地上 (最多 1 米)	在完成带形、抛、“脱手小抛”等时，带的一部分无意地留在地面 (多于 1 米)	
--	---	---	--

连接	扣分									
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
	1.10	1.20	1.30	1.40	1.50	1.60	1.70	1.80	1.90	2.00
节奏	扣分									
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
	1.10	1.20	1.30	1.40	1.50	1.60	1.70	1.80	1.90	2.00
扣分	0.30			0.50			0.70		1.00	
音乐 音乐-动作 在成套动作结束时				成套动作结束时音乐和动作缺乏和谐一致						
音乐规范	音乐不符合规定									
	音乐前奏超过 4 秒									

二、集体项目

成年集体项目通常包括两套成套动作：

- 同种器械成套动作（5）
- 不同种器械成套动作（3+2）

少年集体项目通常包括两套成套动作，均使用同种器械。

成年集体和少年集体项目每套成套动作的时间长度为 2' 15" -2' 30" 。

集体项目的比赛

全能赛和单项决赛、团体赛的资格赛：2 套成套动作

- 同种器械成套动作（5）
- 不同种器械成套动作（3+2）

团体赛：由个人运动员完成最高的 8 套成套动作得分，加上 2 套集体成套动作得分进行团体排名。

单项决赛：

- 同种器械成套动作（5）
- 不同种器械成套动作（3+2）

FIG 正式比赛的更多细节详见《技术规程》（第 1 部分和第 3 部分）。

1. 运动员数量

1.1 艺术体操集体项目正式比赛：每个国家协会可以派 5-6 名运动员参加集体项目的比赛。如果是 6 名运动员，所有运动员都必须至少参与 1 项成套动作。

1.2 集体项目每套成套动作须由 5 名运动员完成；剩余的运动员允许在比赛进行时站在比赛场地区域（以备同伴有突发情况）。

1.2.1 比赛期间一名运动员以合理的理由离开集体队，则可以由候补运动员替换该名运动员。裁判负责人-高级裁判组主席，技术代表或裁判长必须批准-运动员以合理的理由离开赛场：受伤或疾病：

- **边线裁判扣分：**比赛期间，有运动员离开场地，扣 0.30 分。

1.2.2 运动员以未经批准的理由离开集体队，则该成套动作不被评判。

1.2.3 因正当理由离开集体队的运动员未被替换，则该成套动作不被评判。

2. 计时

2.1 计时秒表从集体队第一名运动员开始做动作时开始计时，当集体队最后一名运动员完全静止时停表。

注：允许一个不超过 4 秒的短的音乐前奏无身体和/或器械动作。

2.2 所有成套动作（动作开始，运动员成套动作的持续时间）的计时将以 1 秒为一个计量单位。

计时裁判扣分：超过或少于规定时间，每秒扣 0.05 分，以完整的 1 秒计算。

例如：2' 30.72=不扣分；2' 31=扣 0.05 分。

3. 评委会

3.1 正式比赛和其他比赛的评委会组成

3.1.1 高级裁判组：参见《技术规程》第 1 部分和第 3 部分。

3.1.2 集体项目裁判组

FIG 正式比赛（世界锦标赛和奥运会）：每个评委会包括三个裁判组：**D-裁判组（难度）**、**A-裁判组（艺术）**和**E-裁判组（完成）**。

难度裁判、艺术裁判和完成裁判的选拔和任命由 FIG 技术委员会依据现行的 FIG《技术规程》以及《裁判总则》完成。

3.1.3 集体项目裁判组的构成

3.1.3.1 难度裁判组（D）：4 名裁判，分成 2 组

- 第一小组（D）：2 名裁判（**DB1, DB2**）独立评分，之后给出一个共同的 **DB** 得分。
- 第二小组（D）：2 名裁判（**DA1, DA2**）独立评分，之后给出一个共同的 **DA** 得分。

3.1.3.2 艺术裁判组（A）：4 名裁判（**A1, A2, A3, A4**）

3.1.3.3 完成裁判组（E）：4 名裁判（**E1, E2, E3, E4**）

3.1.4 D-难度裁判组的职责

3.1.4.1 第一小组（DB）用符号记录成套动作的内容，评判身体难度（**DB**）的数量与技术价值，交换难度，结合旋转的动力性动作的数量和技术价值，并记录 **W**。**该组裁判**独立评判整套动作，不允许与其他裁判协商，之后给出一个共同的 **DB** 得分。

3.1.4.2 第二小组（DA）用符号记录成套动作的内容，评判协作难度（**DC**）的数量和技术价值，符合规定的基本器械技术动作，以及所要求最少数量的协作类型。裁判独立评判整套动作，不允许与其他裁判协商，之后给出一个共同的 **DA** 得分。

3.1.4.3 裁判记录：在轮次/比赛结束时，高级裁判组主席可以要求裁判出示以符号记录的成套内容，并注明编号、运动员姓名、国家协会和器械。

3.1.5 难度 D 的最后得分：**DB** 难度和 **DA** 难度得分的总和。

3.1.6 A-艺术裁判组的职责

3.1.6.1 4 名裁判（**A1, A2, A3, A4**）评判艺术错误并进行扣分，独立确定扣减总数，不允许与其他裁判协商；去掉最高分和最低分，保留 2 个中间分的平均分为 **A** 艺术扣分。

3.1.6.2 艺术 A 的最后得分：从 **10.00** 分中减去艺术扣分的总和。

3.1.7 E-完成裁判组的职责

3.1.7.1 4名裁判（E1，E2，E3，E4）评判技术错误并进行扣分，独立确定扣减总数，不允许与其他裁判协商；去掉最高分和最低分，保留2个中间分的平均分为E技术扣分。

3.1.7.2 完成E的最后得分：从10.00分中减去技术扣分的总和。

3.1.8 计时和边线裁判的职责

3.1.8.1 计时裁判和边线裁判从具有裁判资格证的裁判中抽签选出。

3.1.8.2 计时裁判（1或2名）要求：

- 记录成套动作的时间
- 如果没有电脑输入，记录违规行为并准确记录超出或不足的时间
- 签署并向裁判长提交相应的违规或扣分的书面记录
- 如果运动员在成套结束时失去器械，且由于音乐结束而没有回到比赛场地，计时裁判以该运动员取回器械的最后一个动作为结束时间。

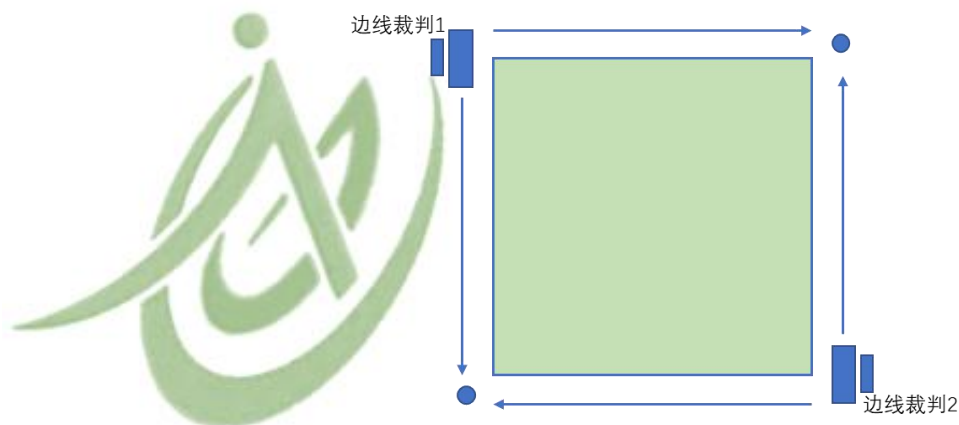
3.1.8.3 边线裁判（2名）要求：

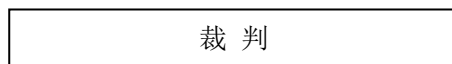
- 判定单脚、双脚或身体任何部分以及器械是否出界或器械是否离开比赛场地
- 器械和/或身体出界或离开比赛场地时，举一面旗子
- 在成套动作中一名集体运动员更换比赛场地或离开比赛场地，举一面旗子
- 签署并向裁判长提交相应的书面记录。

3.1.8.4 向高级裁判组提出申请：如果教练对计时判罚和/或边线扣分有疑问，教练应向监督裁判递交回看申请。

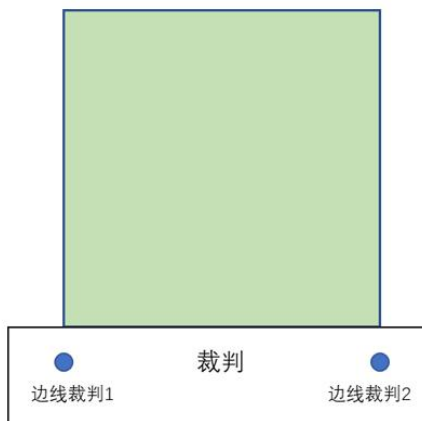
3.1.8.5 边线裁判的位置

示例 1：边线裁判应坐在相对的对角，负责这2条对应边线和她右手边的拐角。





示例 2：边线裁判坐在裁判席两侧，通过监控摄像机，观察边线情况。



3.1.9 秘书的职责

秘书需要熟悉《评分规则》和擅长操作电脑，秘书通常由组委会任命。在高级裁判组主席的监督下，秘书的职责是确保所有录入数据的准确性，遵守集体队和运动员的正确顺序，操控红灯和绿灯，以及确保最终成绩能正确显示。

3.1.10 监督裁判的职责

如表（#15）中所示的所有扣分将由监督裁判核实并判罚：高级裁判组主席、技术代表或裁判长。

3.1.11 关于评委会及其职责和机构的其他细节，见《技术规程》第 1 部分第 7 条和裁判规则。

3.2 计算最后得分

确定最后得分的规则适用于所有比赛场次（集体项目的全能赛、集体决赛）

成套动作的最后得分为难度分（D）、艺术分（A）和完成分（E）的总和。
任何判罚后的扣分从最后得分中扣除。

4. 入场

集体运动员在没有音乐伴奏下迅速行进入场，并立即摆好开始姿势。

- **扣分：**如不符合规则要求，扣 0.50 分（监督裁判：高级裁判组主席，技术代表或裁判长：#4.1.10）。

5. 场地

5.1 正式比赛场地面积是 13 米×13 米（包括边线的外沿），场地须符合 FIG 标准（见《技术规程》第 1 部分）。

5.2 任何身体部位或器械部分触碰比赛场地边线以外的地面，将被扣分。

边线裁判扣分：每名集体运动员或器械出界，每次扣 0.30 分

5.3 任何运动员或器械离开比赛场地，将被扣分。

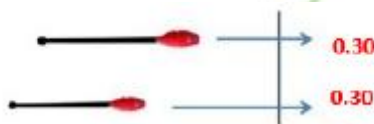
边线裁判扣分：运动员离开比赛场地扣 0.30 分

边线裁判扣分：器械离开比赛场地扣 0.30 分

5.4 失去器械并出界：

5.4.1 2 根棒连续出界：

边线裁判扣分：1 根棒出界扣 0.30 分+另 1 根棒出界扣 0.30 分



5.4.2 2 个或多个器械同时在同一条边线出界：双棒一起同时在同一条边线出界/锁在一起的 2 个或多个器械同时在同一条边线出界。

边线裁判扣分：视为 1 个器械出界扣分 1 次，扣 0.30 分



5.4.3 2 个或多个器械同时在 2 个不同的边线出界：双棒同时在两个不同的边线出界。

边线裁判扣分：扣 0.30 分+ 0.30 分

5.4.4 锁在一起的 2 个或多个器械（同种或不同种器械）同时出界。

边线裁判扣分：扣 0.30 分



5.4.5 2个或多个分开的器械同时出界（同种或不同种器械）同时出界。

边线裁判扣分：对每个器械的技术错误分别扣分



5.5 集体队不因下列情况受到处罚；否则，按照#8.2-8.4 条的规定进行扣分：

- 器械和/或运动员触边线
- 器械出界但没有触地
- 器械在最后一个动作结束时失去器械
- 器械在成套动作结束后和音乐结束后出界
- 无法使用的器械被移出场地
- 断裂的器械被移出场地
- 器械挂在顶梁上（横梁、灯、记分板等）

5.6 成套动作须始终在正式比赛场地上完成：

- 5.6.1** 运动员在比赛场地外完成动作，将按照#8.3 扣分。
- 5.6.2** 任何在比赛场地外开始的难度动作将不会被评判（在成套动作期间或者成套动作结束时）。
- 5.6.3** 如果难度动作在比赛场地内开始，在比赛场地外结束，该难度将会被评判。

6. 器械

6.1 规格—检查

- 6.1.1** 每种器械的规格和特点在国际体联器械规范中都有详细的规定。
- 6.1.2** 集体队的每个运动员使用的每个器械须在指定位置标有制造者商标和“FIG 批准标志”（圈、球、棒、带）。集体运动员不允许使用未经批准的器械。
- 6.1.3** 集体队所使用的器械须完全相同（重量、尺寸和形状）；只有颜色可以不同。
- 6.1.4** 应高级裁判组的要求，可以在运动员进入比赛馆前或比赛结束后，对每个器械进行检查和/或随机抽检。

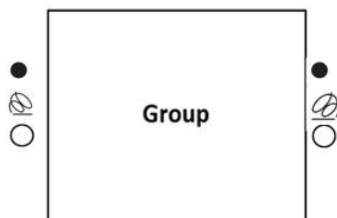
6.2 替换器械：放置在场地周围

6.2.1 比赛场地周围允许放置替换器械（根据每年的器械项目安排）。

6.2.2 组织委员会须在比赛场地的两侧放置一套相同的器械（集体比赛时使用的全套器械），供任一集体队使用。

裁判席前面的边线和运动员进入的正式比赛场地的那条边线是开放的。器械须分别放置。

示例：



6.2.3 在成套动作中器械掉地并出界，允许使用替换器械。

边线裁判扣分：器械出界扣 0.30 分

6.2.4 运动员只能使用比赛开始前放置的替换器械。

扣分：使用任何未提前放置的器械，扣 0.50 分

6.2.5 在适用的扣分范围内，运动员可以使用放置在比赛场地周围的最高数量的替换器械。

例如：组织委员会根据上图放置 2 个圈：如有需要，集体运动员在一套动作中 2 个圈都可使用

扣分：运动员在使用了放置在比赛场地周围的备用器械后，再次使用自己的器械，扣 0.50 分

6.2.6 器械掉地，但未出界，不允许使用替换器械；运动员须使用比赛场地内自己的器械。

扣分：对未经允许使用替换器械，扣 0.50 分

6.2.7 器械掉地并出界，但又自行回到比赛场地

边线裁判扣分：器械出界，扣 0.30 分

扣分：运动员在取到替换器械后，未将自行返回的器械移出场地，扣 0.30 分

6.2.8 运动员的器械掉地并出界，由教练或其他人交还给该运动员：

扣分：未经允许重新取回器械，扣 0.50 分

6.3 无法使用的器械（例如：带打结）

6.3.1 在成套动作开始前，运动员确定自己器械无法使用（例如：带打结），在不延误比赛时间的情况下，运动员可以使用替换器械，并算作 1 次使用替换器械。

不扣分：对于使用替换器械

6.3.2 在成套动作开始前，运动员确定自己器械无法使用（例如：带打结），并尝试去解开或者因决定使用替换器械而延误比赛时间。

扣分：赛前准备时间过长而延误比赛，扣 0.50 分

6.3.3 在成套动作期间器械无法使用，允许使用替换器械。

不扣分：对使用替换器械

6.3.4 在比赛期间，运动员发现替换器械断裂，集体队须停止比赛。经监督裁判允许后，集体队可以在本轮次结束时或依据监督裁判的决议重新开始做该成套动作。

7. 器械断裂或器械挂在顶梁上

7.1 集体队不会因器械断裂而被扣分，但会因各种技术错误引起的后果被扣分。

7.2 在成套动作中，器械断裂，则不允许集体队重新开始做该套动作。

7.3 在这种情况下，集体队可以：

- 停止成套动作
- 将断裂器械移出比赛场地（**不扣分**），使用替换器械继续比赛

7.4 集体队不会因器械挂在顶梁上而被扣分，但会因各种技术错误引起的后果被扣分。

7.5 在成套动作中，器械挂在顶梁上，则不允许集体队重新开始做该套动作。

7.6 在这种情况下，集体队可以：

- 停止成套动作
- 使用替换器械（**不扣分**），继续做该套动作

7.7 集体运动员因器械断裂或挂在顶梁上而**停止成套动作**，该成套动作将按照以下的方式进行评判：

- 以有效方式完成的难度均将被计算
- 因没有完成任何所规定的难度动作，将会被扣分
- 艺术将给予 0.00 分
- 技术完成将给予 0.00 分

7.8 在成套动作结束（最后一个动作）时，集体运动员因器械断裂或挂在顶梁上而停止成套动作，则按下列方式进行评判：

- 以有效方式完成的难度均将被计算
- 艺术将给予扣分
- 完成将扣除成套动作中所有技术错误，包括“动作结束时失去器械（无接触）”

8. 运动员服饰

8.1 体操服的要求

- 一件合格的体操服须使用不透明的布料；因此，有蕾丝花边的部分须加衬（从躯干到胸部），骨盆/胯部区域（无论有无裙摆）须采用非透明布料覆盖至髌骨，允许一小块花边或透明面料进行连接或装饰。
- 体操服的前领口和后领口不受限
- 体操服可以有袖或者无袖，窄肩带的体操服是被允许的
- 体操服在大腿顶部的裁剪不得超过髌关节（最大限度）；运动员所着的内衣穿着不应超出体操服本身的接缝
- 体操服须是紧身的，以便于裁判能评判运动员每个身体部位的姿态是否正确
- 体操服须是全身一片式的。不允许运动员穿着的体操服有分开的“袜子”、“手套”、装饰性护腿、腰带，等
- 集体运动员的体操服须一致（相同的面料、样式、设计和颜色）。但是，如果体操服使用带有图案的材料，则允许因剪裁导致的细微差异稍有不同。

8.1.1 允许的穿着有：

- 可以在体操服的外面或里面穿着紧身衣
- 全身一片式紧身体操服
- 双腿上布料的长度和颜色须一致（禁止滑稽可笑的服装），只有样式（裁剪或装饰）可以不同。
- 可在体操服、紧身衣、连衣裤外面穿不超过骨盆的裙子
- 裙子的样式（裁剪或装饰）没有限制，但禁止芭蕾舞短裙样式
- 运动员可以赤脚或穿体操鞋完成成套动作。体操鞋须是相同的颜色，但不一定是相同的品牌。**注：**在成套动作中，如果运动员的体操鞋不小心掉落，监督裁判不扣分。

8.1.2 体操服允许有贴花或装饰细节：

- 装饰细节不应危及体操运动员的安全
禁止在使用发光二极管（LED）装饰体操服
- 允许设计带有文字或符号的体操服，前提是体操服设计符合道德标准并基于RG《评分规则》

8.1.3 运动员进入比赛馆之前，每件体操服须接受检查。1名或多名集体运动员的服装不符合规定：

扣分：集体队扣分 1 次 0.30 分

8.2 禁止佩戴危及运动员安全的过大而摇晃的饰品。不允许使用尖锐物。

扣分：不符合规定，集体队扣分 1 次 0.30 分

8.3 发型须整洁、简洁。允许有一些装饰细节，但不能太大，并/或危及运动员的安全。发饰须紧贴发髻/紧贴头发。

扣分：不符合规定，集体队扣分 1 次 0.30 分

8.4 妆容要干净亮丽（不允许戏剧脸谱）

扣分：不符合规定，集体队扣分 1 次 0.30 分

8.5 徽标或广告须符合官方规定

扣分：不符合规定，集体队扣分 1 次 0.30 分

8.6 绷带或护具须是肤色，不允许是其他颜色

扣分：不符合规定，集体队扣分 1 次 0.30 分

9. 音乐伴奏的要求

9.1 音乐开始前，允许录一个声响信号。

9.2 每首音乐须单独录在一张高质量的 CD，USB 上，或根据正式比赛和 FIG 比赛《竞赛指南》和《工作计划》上传到网上。如果当地组织委员会要求上传音乐，参赛国可以保留使用 CD/USB 参赛的权利。

下列信息须填写在每张 CD/USB 上：

- 国家（国际体联规定的代表集体队国家的三个大写字母）
- 器械符号或名称
- 每首音乐都须单独放在一个 USB 上，包含音乐有关的所有必需信息。

9.3 若音乐播放不正确（音乐错误，音乐失真或中断等），集体队意识到音乐错误后有责任立即停止动作，当得到监督裁判允许后，集体队可以退出比赛场地，再次重新进入比赛场地并使用自己正确的音乐重新开始做该套动作。

用错误音乐完成成套动作之后的抗议是无效的。

运动员纪律

9.4 集体运动员只有在宣告员通过麦克风播报后或绿灯亮起时才能进入比赛场地。

扣分：集体队早到（被叫上场之前）或迟到，扣 0.50 分。高级裁判组核实延迟的原因（由于组织方错误或运动员纪律问题）

9.5 禁止运动员在比赛馆内做准备活动。

扣分：不符合规定，扣 0.50 分

9.6 根据出场顺序，如果选择了错误的器械，将判罚如下：

集体队将被要求离开比赛场地，并按照出场顺序完成后面的一项正确的/第二种器械的比赛，将在本轮比赛的最后再完成错过的器械成套，并因此扣 0.50 分

9.7 只有当组织方出现“不可抗力”的失误，且经监督裁判同意后，集体队才可以重新开始做动作。

例如：停电、音响系统故障等。

9.8 在集体项目比赛中，运动员不得互相口头交流。

扣分：不符合规定，扣 0.50 分

10. 教练员纪律

在比赛过程中，集体队的教练员（或代表团中的任何成员）不能以任何方式与集体运动员、乐师或裁判进行任何方式的交流。

扣分：不符合规定，扣 0.50 分

11. 集体项目成套动作计时裁判、边线裁判和监督裁判的扣分

以下扣分的总和将从最后得分中扣除。

计时裁判扣分		
1	成套动作的时间每增加或减少 1 秒（以完整的 1 秒为单位计算）	0.05
边线裁判扣分		
1	身体任何部位或器械出界并触地	0.30
2	运动员或器械离开比赛场地	0.30
3	运动员在规定场地外结束成套动作	0.30
监督裁判扣分		
1	使用任何未提前放置的器械	0.50
2	未经许可使用替换器械（原有器械仍在场地内）	0.50
3	在取到替换器械后，运动员自己的器械回到比赛场地，但运动员未将其移出	0.30
4	未经允许取回器械并使用	0.50
5	赛前准备时间过长，而延迟比赛	0.50
6	集体运动员的服装不符合规定（扣分 1 次），包括不同颜色的体操鞋	0.30
7	不允许的珠宝或尖锐物的装饰（扣分 1 次）	0.30
8	发型不符合规定（扣分 1 次）	0.30
9	妆容不符合规定（扣分 1 次）	0.30
10	徽标或广告不符合规定（扣分 1 次）	0.30
11	绷带或护具不符合规定（扣分 1 次）	0.30
12	集体队提前或延后进入比赛场地	0.50
13	运动员在比赛馆内做准备活动	0.50
14	根据出场顺序，器械选择错误；从该套的最后得分中扣分 1 次	0.50
15	集体队进入比赛场地不符合规定	0.50
16	集体运动员在成套动作过程中进行口头交流	0.50
17	集体运动员在成套动作过程中离开集体	0.30
18	一名运动员以非合理原因离开集体队后，“使用候补运动员”	0.50
19	教练员以任一方式与集体运动员或裁判进行交流	0.50

12. 集体项目成套动作计时裁判、边线裁判和监督裁判的扣分

以下扣分的总和将从最后得分中扣除。

计时裁判扣分		
1	成套动作的时间每增加或减少 1 秒（以完整的 1 秒为单位计算）	0.05
边线裁判扣分		
1	身体任何部位或器械出界并触地	0.30
2	运动员或器械离开比赛场地	0.30
3	运动员在规定场地外结束成套动作	0.30
监督裁判扣分		
1	使用任何未提前放置的器械	0.50
2	未经许可使用替换器械（原有器械仍在场地内）	0.50
3	在取到替换器械后，运动员自己的器械回到比赛场地，但运动员未将其移出	0.30
4	未经允许取回器械并使用	0.50
5	赛前准备时间过长，而延迟比赛	0.50
6	集体运动员的服装不符合规定（扣分 1 次），包括不同颜色的体操鞋	0.30
7	不允许的珠宝或尖锐物的装饰（扣分 1 次）	0.30
8	发型不符合规定（扣分 1 次）	0.30
9	妆容不符合规定（扣分 1 次）	0.30
10	徽标或广告不符合规定（扣分 1 次）	0.30
11	绷带或护具不符合规定（扣分 1 次）	0.30
12	集体队提前或延后进入比赛场地	0.50
13	运动员在比赛馆内做准备活动	0.50
14	根据出场顺序，器械选择错误；从该套的最后得分中扣分 1 次	0.50
15	集体队进入比赛场地不符合规定	0.50
16	集体运动员在成套动作过程中进行口头交流	0.50
17	集体运动员在成套动作过程中离开集体	0.30
18	一名运动员以非合理原因离开集体队后，“使用候补运动员”	0.50
19	教练员以任一方式与集体运动员或裁判进行交流	0.50

1. 完成裁判组的评判

1.1 完成（E）裁判组要求完成的动作在审美和技术上达到完美。

1.2 集体成套动作中只把运动员能够安全地完成且具有较高技术熟练性的动作纳入其中。所有未按要求完成且出现偏差的动作将被完成 E-裁判组扣分。

1.3 完成 E-裁判组不考虑成套动作的难度。裁判组负责针对相应的错误进行扣分，不考虑难度动作或连接。

1.4 完成 E-裁判组须关注当代艺术体操的最新动态，须知道什么样的编排最符合当代艺术体操的发展趋势，须了解艺术体操评判标准的演化过程。在这种背景下，裁判须也清楚哪些是可行的，哪些是合理预期，哪些是例外，而哪些是与众不同的。

1.5 所有与正确动作完成存在的偏差均视为技术错误，应由裁判进行相应的评判。对应小、中、大错误的扣分是由该动作与正确完成之间的偏差程度决定的。对于每个明显偏离预期完美表现的技术错误，将适用于以下扣分标准：

- **小错误 0.10：** 与完美技术完成之间的较小或轻微偏差
- **中错误 0.30：** 与完美技术完成之间的明显或显著偏差
- **大错误 0.50 或以上：** 与完美技术完成之间的重大或严重偏差

注：对每个动作的每次技术错误都将进行扣分。

1.6 完成 E 的最后得分：从 10.00 分中减去技术扣分的总和。

说明
蓝色方框里的扣分是连续的。这意味着这里能对一个技术错误进行一次扣分。

2. 技术错误

3.身体动作技术			
无论错误的运动员的数量多少（总体扣分），所有列出的扣分只扣一次， 除非特别标注的文字中有说明（该错误针对每名运动员扣分）			
扣分	小错误 0.10	中错误 0.30	大错误 0.50 或以上
	波浪动作的姿态不完整或幅度不充分		

总则	近似技巧动作不完整或缺乏幅度		
	调整身体姿态 (例如: 平衡中、平足或身体其他部位处于旋转中, 等)		
基本技术	在一个身体动作中, 身体部位不正确 (每次), 包括不正确的脚/立踵和/或膝盖的位置、屈肘、抬起或不对称的双肩等、R 期间身体部位的位置不正确, 等。		
	失去平衡: 有多余动作, 无移动	失去平衡: 有多余动作, 有移动	失去平衡, 用单手或双手或器械支撑 完全失去平衡并摔倒: 0.70 分 (每名运动员)
小跳/大跳	落地重	不正确的落地: 在最后的落地阶段有明显的身体后屈	
	不正确的姿态, 有小偏差	不正确的姿态, 有中偏差	不正确的姿态, 有大偏差
平衡	不正确的姿态, 有小偏差	不正确的姿态, 有中偏差	不正确的姿态, 有大偏差
		姿态没能保持住 1 秒 身体轴线不垂直, 结束时不自主地移动一步	
旋转 (在 BD 的每个旋转扣分 1 次)	不正确的姿态, 有小偏差	不正确的姿态, 有中偏差	不正确的姿态, 有大偏差
	在转体过程中, 不自主的用脚跟支撑	身体轴线不垂直, 结束时不自主地移动一步	
	单脚或双脚跳		
近似技巧动作和垂直旋转组动作	落地重	不允许的近似技巧技术动作	
		以倒立姿势行走 (改变支撑 2 次或以上)	
一致性	个人动作和集体动作之间缺乏一致性		
队形	队形中线不准确		

4. 器械技术

扣分	小错误 0.10	中错误 0.30	大错误 0.50 或以上
碰撞	运动员/器械之间的碰撞（+所有的后果）		
总则 器械掉地 （连续失去 2 根棒：裁判根据捡起最远器械所需的步数，仅扣分 1 次）			掉地，无移动捡回 （每名运动员）
			掉地，移动 1-2 步后捡回： 0.70 分 （每名运动员）
			掉地，移动 3 步或 3 步以上后捡回： 1.00 分 （每名运动员）
			掉地并出界（无论距离远近）： 1.00 分 （每名运动员）
			掉地但未出界，使用替换器械： 1.00 分 （每名运动员）
			成套结束时器械掉地（无接触）： 1.00 分 （每名运动员）
技术 （抛物线不精确，2 名或以上运动员：裁判根据捡起最远器械所需的步数扣分 1 次）	抛物线不准确， 移动 1 步 接或调整位置接空中的器械	抛物线不准确， 移动 2 步 接空中的器械	抛物线准确， 移动 3 步或以上 （并步）接空中的器械
	无意识的用另外一只手帮助的接（球的例外：视线外的接）	无意识的与身体接触、不正确的接	
		器械静止**	
		在协作动作中，1 个或多个器械明显超过 4 秒无动作（不论运动员的数量）	

** 器械静止（集体项目难度#3.9）

说明
明显由于不准确的抛物线而出现的技术错误，则对不准确的抛物线进行扣分。这可能是，一名或多名运动员为了避免失去器械而不得不跑或改变预定方向。

扣分	小错误 0.10	中错误 0.30	大错误 0.50 或更多
----	----------	----------	--------------

圈 ○			
基本技术	不正确的运用或接：器械工作面改变、颤动、在垂直轴上不规则的旋转 (每次)		
	抛后的接：接触前臂	抛后的接：接触大臂	
	无意的、在身体上的不完全滚动		
	滚动不正确，并伴有跳动		
	转动圈时滑到手臂		
		通过圈：双脚绊圈	

球 ●			
基本技术	不正确的运用： 球靠在前臂上（“抓球”） 或者明显被手指挤压 (每次)		
	无意的、在身上的不完全滚动		
	滚动不正确，并伴有弹跳		
	另一只手无意地帮助的接 (例外：视线外的接)		
棒 11			
基本技术	不正确的运用： 动作不规则，五花时两臂间距过大，小绕环时动作中断，等。(每次)		
	在抛和接时双棒的旋转不同步		
	在不对称动作过程中，双棒的运动面不准确		
带 12			
	无意识地不正确的接		

基本技术	带的图形改变：蛇形，螺形不够紧凑，没有相同的高度，幅度等（每次）		
	不正确的运用：传递/移动时不准确，无意识握持带棍中段，带的图形之间连接不正确，带形中断（每次）		
	带无意地触碰身体	带无意缠身或身体的一部分，或者缠住带棍，无中断	带无意缠身或身体的一部分，或者缠住带棍，有中断
	小结，对带的运用影响很小		中/大结：影响带的运用
	在完成带形，抛和“脱手小抛”等时，带末端无意地留在地上（最多1米）	在完成带形，抛和“脱手小抛”等时，带的部分无意地留在地上（多于1米）	