

有氧踏板理论复习资料

有氧踏板概念：

有氧踏板操(Step Aerobics)，1968 年起源于美国，并很快风靡世界。踏板操作为一种健美操的形式，在国际上日益成为较时尚的健身、减肥运动。其原因主要是踏板操最根本的运动原理，是把体能测试中的台阶练习与健美操的步伐成为组合动作，在特定的踏板上进行练习。有氧踏板属于健美操项目中的一个小项，同样由七种基本步伐与四个常用手型进行身体动作展示。因此有氧踏板赛制的最高赛事是两年一届的健美操世界锦标赛，分别有成年组（18 周岁以上）和青年组（15-17 岁）的比赛，在竞赛中主要评分与竞技项目不同，有氧踏板最终得分分别由 6 名完成裁判与 4-6 名艺术裁判评分得出。

竞赛要求

在有氧踏板（AS）项目竞赛中没有性别之分，同一场比赛均是男女同台竞技。有氧踏板（8 名运动员）

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，允许展示三次同伴协作。

一、 赛台和比赛场地：

A.赛台

赛台高 80-140cm，正后方立有背景板。赛台不得小于 14x14 m²。

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）。标记带是场地的一部分。

三：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“Art2”），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。

裁判员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）。

四、符合运动员正确着装

A．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。

B.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。

五、竞赛评分办法

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）

超过三次同伴协作（-0.5）

< 所有项目 >

违例的动作在成套动作中不允许展示。

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竞赛规则第 2.3 条的规定，根据不同的标准，每次都会扣分。

国徽（-0.3）

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：

成年组：成年组有氧踏板允许时长（1' 25"）加减 5 秒

时间违例（超出允许范围±2 秒）：-0.2 减分

时间错误（超出允许范围±5 秒）：-0.5 减分

青年组：青年组有氧踏板允许时长（1' 20"）加减 5 秒

时间违例（超出允许范围±2 秒）：-0.2 减分

时间错误（超出允许范围±5 秒）：-0.5 减分

主题（-2.0）：

1、主题违反了奥林匹克章程、道德规范。

纪律处罚：

<警告>

1、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：

- 1、出现在禁止区域。
- 2、赛场上的不恰当举止。
- 3、不尊重裁判员和官员。
- 4、没有体育精神的举止。
- 5、在开幕式与闭幕式上没有穿国家套服。
- 6、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：

- 1、严重违反国际体联章程、技术规程或评分规则。
- 2、弃权。

裁判长做出的减分处罚：

- 1、入场错误 -0.2
- 2、不当着装 -0.2（每条标准）
- 3、未佩戴国徽 -0.3
- 4、时间偏差（超出允许范围±2 秒） -0.2
- 5、时间错误（超出允许范围±5 秒或更多） -0.5
- 6、运动员被叫到后 20 秒未出场 -0.5

- 7、违例的配合（金字塔高度） -0.5（每次）
- 8、违例动作 -0.5（每次）
- 9、使用超过规定最大次数的技巧连接动作 -0.5（每次）
- 10、重复技巧动作 -0.5（每次）
- 11、男单技巧动作以劈腿落地结束 -0.5（每次）
- 12、动作中断 2-10 秒 -0.5（每次）
- 13、动作停止超过 10 秒 -2.0
- 14、主题违反奥林匹克章程和道德规范 -2.0
- 15、出现在禁止区域 警告
- 16、不当举止 警告
- 17、未穿着国家套服（参照有效技术规程） 警告
- 18、弃权 取消资格
- 19、严重违反国际体联章程、技术规程或评分规则 取消资格

六、完成裁判

完成裁判（E-Jury）

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。

集体项目中，评判最差的，或相对更大的错误。

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、有氧踏板、有氧舞蹈）

完成裁判错误减分描述

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

在有氧踏板比赛中完成错误减分是可以累加的，但每个动作最多扣分为 0.8

七、艺术裁判

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) 音乐建议使用整八拍乐段，建议音乐强度达到每分钟 145-160 拍。

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)

2.3 成套中须达到 8-9 个操化单元数量，低于 8 个每缺少一个扣 0.2，连续的八拍动作为一个操化单元。操化用速记符号 A 表示。

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)

6.重复动作

6.1 成套出现重复动作 (-0.2)

八、视线裁判

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

九、计时裁判

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

十、手臂动作多样性因素

- 1、使用对称和非对称动作
- 2、使用不同的高度（高、低、对角线）
- 3、使用不同的长度（屈臂、延伸）
- 4、使用直线和绕圈的动作
- 5、使用不同的节奏 / 速度
- 6、使用不同平面（矢状面、冠状面、水平面）
- 7、使用不同动作（屈、展、外展、内收、内旋、外旋等）
- 8、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