

艺术体操理论

一. 概述

艺术体操是徒手、手持轻器械在音乐的伴奏下进行走、跑、跳、舞姿等各种身体练习，是一项以自然性和韵律性为基础的女子特有的体育运动项目。它可以塑造美的形体、陶冶美的情操，提升优雅的气质。1984年列为奥运会项目

二. 艺术体操的分类：

（一） 竞技性艺术体操：绳、圈、球、棒、带

（二） 大众性艺术体操：徒手、纱巾、扇子等

三. 器械的规格：

绳：由麻或合成纤维制成，长度不限，依运动员身高而定。

圈：由塑料或合成材料制成，直径为 80 至 90 厘米，重量至少为 300 克。

球：由橡胶或合成材料制成，直径为 18 至 20 厘米，重量至少 400 克。

棒：棒是较为特殊的器械，是唯一的双器械，需要运动员左右手各持一棒完成动作。它由棒头（球形）、棒颈（细的部分）、棒体（粗的部分）组成，由塑胶或合成材料制成，重量至少为 150 克/根，长度为 40 至 50 厘米。

带：由带和带棍组成。带由绸缎或合成材料制成，长6米，宽4—6厘米，棍长度50至60厘米，带、棍之间通过金属环或细绳连接。

四. 艺术体操身体动作的基本组包括：

跳跃、转体、平衡、柔韧与波浪

五. 艺术体操身体动作的其它组包括：

移动、小跳、单足跳、.摆动、绕环、旋转、有节奏的步伐

六. 绳的技术组包括：

过绳跳、过绳小跳、抛和接、小抛绳的一端、转动绳、运用（摆动、绕环、8字、帆）

七. 圈的技术组包括：

滚动（在身上或地面上）、转动（绕一只手或身体的另一部分转动、绕圈的一个轴转动）、抛和接、从圈中通过、圈上动作、运用（摆动、绕环、8字）

八. 球的技术组包括：

抛和接、拍球、在地上或身上自由滚动、运用（预摆、摆动、绕环、8字、球在一只手上后身体某一部分保持平衡）

九. 棒的技术组包括：

小绕环、小五花、抛单棒或双棒、不对称抛接、敲击、运用（预摆、摆动、绕环、8字、不对称动作）

十. 带的技术组包括：

蛇形、螺形、运用（预摆、摆动、绕环、8字）、抛、拉带抛、小抛、从带形成的图形中或图形上通过

十一. 跳步难度的基本特点:

1. 跳步要有足够的高度
2. 空中姿态固定并且准确
3. 动作幅度足够大

十二. 平衡难度的基本特点:

1. 用足尖或单膝完成
2. 有明显的片刻停顿
3. 姿态固定并且准确

十三. 转体难度的基本特点:

1. 用足尖完成
2. 从转体开始到结束整个过程, 身体姿态固定并且准确
3. 动作幅度大

十四. 柔韧难度的基本特点:

1. 用单脚、双脚、或者身体的另一部分支撑来完成动作,
2. 姿态固定并且准确
3. 动作的幅度大

十五. 比赛的种类: 第一种: 团体赛

第二种: 全能决赛

第三种: 单项决赛

十六. 比赛场地: $13 \times 13\text{M}$

十七. 集体项目的人数: 5 人

十八.比赛时间：个人：1' 15" ——1' 30"，集体：2' 15" ——2' 30"

超过或少于规定时间，每秒扣 0.05 分(协调裁判员扣)

十九.比赛服饰：

1. 艺术体操比赛可以穿：长袖的体操服、贴身的全身连衣裤、无袖子的体操服。集体项目运动员的款式、颜色、材料要统一

2. 可以穿带小裙的体操服（裙长必须至运动员的臀部），芭蕾舞的短裙不能用。

3. 可以赤脚或穿体操鞋

4. 发型要整洁、妆容要亮丽。

5. 各种珠宝饰品及尖锐的物品都不能使用。

以上违规者由协调裁判员扣 0.3 分

二十.裁判：

比赛由高级裁判组、裁判组组成

裁判组由完成裁判（E 组） 4 人；难度裁判（D 组）：4 人；另外还有记录、计时等辅助裁判组成

完成裁判（E 组）：10 分 难度裁判（D 组）：10 分 最高分：20 分

去掉一个最高分，去掉一个最低分，中间平均分为最后得分。

二十一.错误动作扣分：

1. 轻微错误：0.1 分

2. 显著错误：0.3 分

3. 严重错误：0.5 或更多

二十二. 出界：人或器械出界并触地扣 0.3 分

A. 运动员出界：每次扣 0.3 分

B. 器械出界：扣 0.3 分

二十三. 器械掉地：

1. 立即捡起：扣 0.3

2. 走 1—3 步扣 0.5

3. 4 步以上 0.7 分

二十四. 结束时掉地：先扣 0.5 再扣无器械分 0.3

二十五. 替换器械：允许在场地的周围放置一套器械，供运动员器械出界时使用。

二十六. 集体比赛是不能口头交流：否则扣 0.5 分

二十七. 集体比赛要有 6 次队形变化

二十八. 音乐：

1. 成套动作无音乐伴奏为 0 分

2. 音乐可以使用一种或几种乐器伴奏，噪音也是视为一种乐器，任何乐器均可使用，只有该乐器能够演奏出符合艺术体操特点的音乐：结构清晰、明确。

注：集体只允许一项、个人项目只允许一套使用带噪音和话语的伴奏，并表格中注明。

二十九. 协调裁判员扣分：从总分中扣除

1. 器械或运动员出界：0.3 分

2. 更换场地: 0.3 分

3. 器械不符合规定: 0.5 分

4. 放置多余的器械: 0.5 分

5. 超过或少于规定时间, 每秒扣 0.05 分

6. 服饰不符合规定: 0.3 分 (个人、集体都一样)

7. 纪律: (1) 早到或迟到: 0.5 分

(2) 在比赛场地做准备活动: 0.5 分

(3) 集体比赛中, 运动员之间口头交流: 0.5 分

(4) 无音乐迅速入场并立即摆好姿势, 否则扣 0.5 分

(5) 比赛过程中, 教练员不能以任何方式与运动员、乐师、
裁判员交流, 否则扣 0.5 分

三十: 动作结束时未与器械接触: 0.3 份

三十一: 器械静止 0.3 分

三十二: 身体波浪: 膝、胯、腹、胸、头依次挺出