

2025年第九届北京市中小学生操舞锦标赛

——体操竞赛规程

一、竞赛分组及内容形式

(一) 竞赛分组

1. A组：1-2年级（小学/俱乐部）
2. B组：3-4年级（小学/俱乐部）
3. C组：5-6年级（小学/俱乐部）
4. 初中组（学校/俱乐部）
5. 高中组（学校/俱乐部）

(二) 竞赛内容

1. 体操专项素质达标赛

团体组：一分钟仰卧起坐、一分钟跳绳、引体向上。

个人组：一分钟扶持手倒立、一分钟悬垂振摆、一分钟俯身单腿站立。

2. 自由体操

个人组：4-7级全国体操等级比赛规定动作。

(三) 竞赛组别

1. 体操专项素质达标赛

(1) 男子组、女子组、混合组，团体单项（3选1）

(2) 男子组、女子组、混合组，个人单项（3选1）

2. 自由体操

男子组、女子组

二、竞赛办法

(一) 体操专项素质达标赛

1. 团体组：

(1) 一分钟仰卧起坐，该项目采用团体4人同时进行竞赛方式，一分钟比赛时间结束时，根据选手的达标数量进行相加，数量高者名次列前。

(2) 一分钟跳绳测试，该项目采用团体4人同时进行竞赛方式，一分钟比赛时间结束时，根据选手的达标数量进行相加，数量高者名次列前。

(3) 引体向上（女斜身引体），该项目采用团体4人接力竞赛方式进行，根据选手的达标数量进行相加，数量高者名次列前。

注：引体向上仅限6年级及以上学生报名。

2. 个人组：

(1) 一分钟扶持手倒立，该项目由两人一组配合完成，一人倒立，另一人扶持助力，根据选手完成的时间进行记录，达到该项目标准视为通过。

(2) 一分钟悬垂振摆，该项目由一人独立完成，保护人员可帮助测试人员托举至悬垂位置，根据选手完成的数量进行记录，达到该项目标准视为通过。

(3) 一分钟俯身单腿站立，该项目由一人独立完成，根据选手完成的数量进行记录，达到该项目标准视为通过。

(二) 自由体操

自由体操比赛按照《中国体操项目等级规定动作及评分标准》（2022年版）执行。

三、竞赛要求

(一) 体操专项素质达标赛

1. 团体组：

一分钟仰卧起坐

(1) 场地器材规格及设置要求，比赛场地设置在平整的地面上，选手在设备上完成比赛，所选器材要符合相关标准。

(2) 动作规格及操作流程，选手仰卧设备上，双手五指交叉贴于头后，同时两臂打开，手背及手臂均触垫，双脚放置在垫上，屈膝大小腿成直角，两腿可以稍分开，压住考生脚背。发出比赛信号后，比赛开始。起坐时，双肘必须触及或超越两膝；仰卧时，两肩胛骨必须触垫。

(3) 违反竞赛规则的情形及处理规定，起坐时，双肘未触及或未超越两膝；仰卧时，肩胛骨未触垫；比赛过程中，臀部离垫；出现上述情形时，当次动作不计数。

一分钟跳绳

(1) 场地器材规格及设置要求，比赛场地长2米、宽2米，地面平整、干净、坚实。

(2) 动作规格及操作流程，采用正摇（单摇）双脚跳或单脚交换跳。选手将绳的长短调至适宜长度，将绳甩至身后，保持静止状态，做好跳绳准备。

(3) 开始信号发出后，选手开始跳绳，结束信号发出后，比赛停止。记录1分钟内的跳绳次数，比赛过程中跳绳绊脚未完成，当次不计数。选手可以继续比赛。选手犯规时，该次比赛终止。

(4) 违反竞赛规则的情形及处理规定，跳出比赛区域，出现上述情形时，当次动作不计数。

引体向上（男）

(1) 场地器材规格及设置要求，比赛使用不同高度或可以调节高度的高单杠，供选手选择。单杠下铺设全包围的保护垫、秒表和发令哨备用，为选手提供防滑镁粉，可自主选择使用。

(2) 动作规格及操作流程，采用双手正握杠引体向上，发出比赛信号后，选手跳起正握杠，两手约与肩同宽，成直臂悬垂，身体呈静止状态后两臂同时用力屈臂向上引体，上拉到下颏超过横杠上沿为完成1次。

(3) 比赛从双手握杠开始，双手离杠，脚触地或两次完整动作的间隔超过10秒，比赛结束，记录选手完成符合标准的动作次数，每名选手只比1次，选手犯规时，当次动作不计数，但可以继续比赛。

(4) 违反竞赛规则的情形及处理规定，没有举手示意直接开始的动作；没有从静止状态开始做动作；两次动作之间手臂没有充分伸直；动作完成时，下颏未超过横杠上沿；出现上述情形时，当次动作不计数。

引体向上（女）

(1) 场地器材规格及设置要求，比赛使用不同高度或可以调节高度的低单杠，供选手选择。单杠下铺设全包围的保护垫、秒表和发令哨备用，为选手提供防滑镁粉，可自主选择使用。

(2) 动作规格及操作流程，发出比赛信号后，选手双手正握杠，约与肩同宽，站立时杠面高度在选手胸前，两脚前伸蹬地，全脚掌着地，身体保持挺直，两臂

与躯干成90度斜悬垂，身体与地面的夹角小于45度。

(3) 身体从静止开始做屈臂引体，双脚不得移动，下颏要超过横杠上沿，随后伸臂还原成直臂为完成1次。两次完整动作间隔超过10秒，或单双手离杠比赛结束，记录选手完成符合标准的动作次数，每名选手只比1次，选手犯规时，当次动作不计数，但可以继续比赛。

(4) 违反竞赛规则的情形及处理规定，没有举手示意直接开始的动作；没有从静止状态开始做动作；塌腰，挺腹或臀部上下摆动；身体未保持挺直；下颏未超过横杠上沿；两次动作之间手臂没有充分伸直；出现上述情形时，当次动作不计数。

2. 个人组：

一分钟扶持手倒立

(1) 场地器材规格及设置要求，比赛场地设置在平整的地面上，选手在体操垫上完成比赛，所选器材要符合相关标准。

(2) 动作规格及操作流程，选手两人一组面对面站立姿势准备，发出比赛信号后，一人开始倒立动作，另一人采取双手扶持或肩上扶持的方法给与保护。比赛过程身体保持直立，姿态优美，无借助其余形式的外力，结束信号发出后，比赛停止。比赛以计时的方式进行，每名选手只比1次。

(3) 违反竞赛规则的情形及处理规定，没有举手示意直接开始的动作视为无效，该成绩不承认。倒立时，出现手动或脚触地视为比赛结束。出现上述情形时，该论次比赛终止。

一分钟悬垂振摆

(1) 场地器材规格及设置要求，比赛使用不同高度或可以调节高度的高单杠，供选手选择。单杠下铺设全包围的保护垫、秒表和发令哨备用，为选手提供防滑镁粉，可自主选择使用。

(2) 动作规格及操作流程，选手采用双手正握杠，悬垂姿势准备，发出比赛信号后，选手开始动作，前后振摆为一次动作。比赛过程身体保持协调，动作有弹性，姿态优美，无勾脚、分腿、屈腿现象，结束信号发出后，比赛停止。比赛以计数的方式进行，每名选手只比1次。

(3) 违反竞赛规则的情形及处理规定，没有举手示意直接开始的动作视为无效，该成绩不承认。任何双手或单手的离杠、两脚触地视为比赛结束，出现上述情形时，该轮次比赛终止。

一分钟俯身单腿站立

(1) 场地器材规格及设置要求，比赛场地设置在平整的地面上，选手在体操垫上完成比赛，所选器材要符合相关标准。

(2) 动作规格及操作流程，选手立正姿势准备，过程采用单腿站立姿势完成。发出比赛信号后，选手开始动作，俯身至地面时两手可轻触地，动作过程身体始终直立，还原站立过程速度快，有背弓，无屈髋，结束信号发出后，比赛停止。比赛以计数的方式进行，每名选手只比1次。

(3) 违反竞赛规则的情形及处理规定，没有举手示意直接开始的动作视为无效，该成绩不承认。屈髋角度达到 45° 、摆动腿触地达到2次时视为比赛结束。出现上述情形时，该轮次比赛终止。

(二) 自由体操

一、比赛着装规定

(一) 男子着装要求。在4-7级比赛中，运动员必须按规定穿体操服进行比赛。自由体操比赛中运动员可以穿短裤，也可以穿长裤。穿短裤时可以赤脚，也可以穿袜子/体操鞋。但如果穿长裤，就必须穿袜子。长裤、袜子/体操鞋不能是黑色、深蓝、深褐或深绿色。所有比赛中必须穿体操背心。

(二) 女子着装要求。在4-7级比赛中，运动员必须按规定穿体操服进行比赛。体操服须设计优雅且适合运动，可以是紧身连衣裤，也可以是一体式紧身连衣裤（裤腿从臀部到脚踝），但运动员不能穿透明、带有吊带或裙摆的体操服。运动员可在紧身连衣裤内外穿同色丝袜，可选择是否穿体操鞋和白色袜子。

(三) 违反着装扣分。违反上述着装规定者，在最后总得分中扣 0.3 分，由 D1 裁判员在每场比赛首次发现的项目得分中扣除。

二、比赛时长

所有等级比赛时长为55—90秒。

四、奖励方法：

(一) 体操专项素质达标赛

1. 团体组：参加各组别竞赛内容并达到标准的均颁发个人证书，为总数排名前8名的学校颁发荣誉证书。

2. 个人组：参加各组别竞赛内容并达到标准的均颁发个人达标证书。

(二) 自由体操

1. 各等级各组别录取前8名颁发获奖证书。
2. 各等级各组别录取前3名颁发奖牌及证书。

五、优秀教练员获奖资格

政治立场坚定，思想作风正派，热爱体育事业，业务水平高超，遵守赛风赛纪。获得单项第一名，参赛队员人数在15-20人的分配1个名额，25人以上的分配2个名额）。

六、报名

按照2025年第九届北京市中小学生操舞锦标赛竞赛规程报名办法执行，各单位网上报名后，必须按要求参赛，如有正当理由确不能参赛时，必须于领队会前一周报组委会批准，否则，将以“违反体育道德”记录在案，并将影响该单位后继年份的参加资格。

七、突发公共事件应急预案

（一）由赛事活动承办单位协调当地政府职能部门成立救援和保障机构，包括公安、消防、交通、卫生、气象、通讯、供水、供电等；

（二）赛事活动组委会下设安全保卫部具体履行安保职责，组委会负责人为安保工作第一责任人；

（三）赛事活动组委会确定应急工作信息员和应急电话，负责预警信息的采集和汇报。组委会负责对信息员和救援人员进行培训；

（四）预警信息按应急工作组织程序逐级上报，重要信息随时报告。

八、规程解答

联系人：李老師

联系电话：13901150995

九、规程未尽事宜，另行通知。

体操专项委员会

2025年3月