

柔力球运动竞赛规则

（花式柔力球）

2016 年

第一章 通 则

1.1 裁判委员会及其职责

正式比赛中，应在大会组委会的领导下，设立裁判委员会，与其他部门共同配合工作。

大型柔力球比赛中，一般设裁判长 1 人、副裁判长 1-2 人、裁判员 5-7 人、编排记录长 1 人、检录长 1 人。

辅助裁判员：编排记录员 1-2 人、检录员 3-6 人、宣告员 1 人、放音员 1-2 人。

以上可根据比赛规模的大小适当增减人员。

1.1.1 裁判长

1.1.1.1 全面主持比赛裁判工作，调控比赛进程，检查落实赛前各项准备工作，保证竞赛规则和规程的执行。

1.1.1.2 解释规则，但无权修改规则。

1.1.1.3 接受大会组委会的委托，主持抽签或指派副裁判长主持抽签。

1.1.1.4 与大会组委会保持联系，及时解决有关问题。

1.1.1.5 根据赛事实际需要，研究制定比赛有关裁判工作的临时规定及措施，报大会组委会通过后执行。

1.1.1.6 监督、检查裁判员整场评分情况，当评分出现偏差时，及时分析查找原因，并提出整改措施报大会组委会通过后执行。

1.1.1.7 对教练员、运动员干扰比赛进程的不正当行为，有批评、教育、警告和建议取消比赛资格的权力。

1.1.1.8 审核并宣布最终比赛成绩，做好裁判工作总结。

1.1.2 副裁判长

1.1.2.1 协助裁判长完成各项裁判工作。

1.1.2.2 在裁判长缺席时，代行其职责。

1.1.3 评分裁判员

1.1.3.1 参加赛前裁判学习和会议，做好准备工作，服从裁判长领导。

1.1.3.2 严格执行规则，准确、快速、客观、公正、合乎道德地评判，并作详细记录。

1.1.4 编排记录长和记录员

1.1.4.1 协助裁判长做好赛前准备工作，备好出场顺序抽签表、比赛成绩记录表等比赛用表格，备好裁判组评分用具。

1.1.4.2 比赛中及时统计裁判评分，排出名次与等级。

1.1.4.3 根据大会要求编排秩序册、成绩册。

1.1.4.4 协助组委会组织颁奖仪式、准备奖杯、证书、奖品等。

1.1.4.5 编排记录员根据记录长分配的任务进行工作。

1.1.5 检录长和检录员

1.1.5.1 组织安排检录工作，确保比赛按时、顺利进行。

1.1.5.2 检查比赛服装、鞋及比赛器械。

1.1.5.3 组织检录领奖队伍，确保颁奖有序进行。

1.1.5.4 检录员根据检录长分配的任务进行工作。

1.1.6 宣告员

1.1.6.1 临场介绍裁判委员会人员。

1.1.6.2 在裁判长示意下宣告出场队伍，宣读裁判员评分结果和最后得分。

1.1.6.3 介绍与比赛相关的知识和组委会指定的宣传材料。

1.1.7 放音员

按照参赛队出场顺序，准确播放各队音乐。

1.2 比赛项目

1.2.1 规定套路（8-12 人）

1.2.2 自编套路

（1）集体自编套路（8-12 人）

（2）双人自编套路

（3）单人自编套路

1.2.3 以上设项均不限性别。

1.3 自编套路时间

1.3.1 集体自编 3 分 45 秒至 4 分 15 秒

1.3.2 双人自编 2 分 45 秒至 3 分 15 秒

1.3.3 单人自编 2 分至 2 分 30 秒

1.3.4 自编套路时间：从运动员（全体）抛球入拍开始计时，到运动员（第一个）手接住球拍抛出的球停止。

1.4 音乐伴奏

1.4.1 整套动作必须在音乐伴奏下完成。

1.4.2 大会竞赛部门应对伴奏音乐提前审核。

1.4.3 规定套路音乐由大会竞赛部门准备，自编套路音乐由参赛队自行准备。

1.5 比赛场地与设备

1.5.1 比赛场地为 28 米×15 米的长方形，四周的白色标志带边线，属于场地的一部分。

1.5.2 比赛场地应平坦、不涩不滑。

1.5.3 有专业的音响设备。

1.6 球

- 1.6.1 球应为圆球体，直径为 6.8 厘米±0.1 厘米。
- 1.6.2 球的总重量为 55 克±2 克，球体内沙砾不得超过 30 克。
- 1.6.3 球面由软质有弹性的材料制成，可以为光面或凹凸花纹面（凸起高度不得超过 0.03 厘米）。
- 1.6.4 在一次比赛中所使用的球必须为同一品牌同一型号。
- 1.6.5 正式比赛中用球不允许有任何附加物。

1.7 球拍

- 1.7.1 球拍由拍柄、拍颈、拍框、拍面组成（图 A）。
- 1.7.2 球拍长（包括拍框、拍颈和拍柄）47-54 厘米，宽不超过 23 厘米。
- 1.7.3 拍框围绕整个拍面成圆形，拍框内缘为外翻 30-45 度对称的斜面，拍框厚度不超过 1 厘米。
- 1.7.4 拍面平整，由软质有弹性的材料制成，厚度不超过 0.1 厘米。
- 1.7.5 按照拍面垂度和弹性，球拍可分为 A、B、C 三个级别，在正式比赛中可根据不同情况指定使用。

放球垂度^① 空置垂度^②	≤2.5 厘米	2.6-3 厘米	3.1-3.5 厘米
≤2 厘米	C	B	A

注：①球拍水平放置，拍面中心放置一个标准用球，其最低点与框槽平面的距离。

②球拍水平放置，拍面中心（最底点）与框槽平面的距离。

- 1.7.6 球拍上不允许附加任何可能从本质上改变球拍性能或形状的装置。
- 1.7.7 比赛开始及比赛过程中，运动员需要更换球拍，必须向裁判员示意，并允许检查。

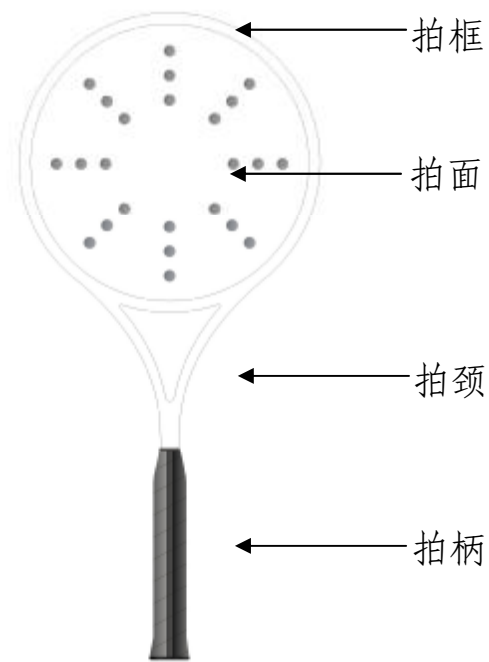


图 A

1.8 出场顺序

1.8.1 可由组委会安排竞赛部门抽签确定。

1.8.2 可在赛前联席会上抽签确定。

1.9 检录

运动员须在赛前 30 分钟到达比赛检录处，参加第一次检录；检录 3 次未到，取消该项比赛资格。

1.10 上场与退场

1.10.1 运动员在规定场地外指定区域等候上场比赛，得到上场指令后可进入规定场地内任何区域准备开始比赛。

1.10.2 在规定场地内运动员（指定 1 人）举拍示意准备完毕，音响师播放音乐。

1.10.3 退场必须包括向裁判席及观众行礼致意环节。

1.11 特殊情况处理

遇到以下情况，正在比赛的运动员（队）应立即停止比赛并向裁判长报告，在问题解决后重做。成套动作结束后提出的要求将不被接受。

1.11.1 音乐播放错误。

1.11.2 由于设备问题而出现的干扰。

1.11.3 其它不可抗力。

1.12 弃权

运动员无故不参加比赛，按弃权论处，之前已经取得的各项成绩全部无效，也不允许参加之后的比赛。

1.13 申诉

在比赛过程中，裁判员所作的裁决，为最后的判决，运动员在场上必须服从裁判的裁决。如果对比赛评判有异议，该队领队或教练员可在比赛结束后规定时间内向仲裁委员会递交书面申述材料，同时交纳申诉费。

第二章 评分办法与标准

2.1 评分办法

2.1.1 比赛采取裁判员分别打分，裁判长公开出示最后得分的方法。成套动作满分为 10 分^[1]，裁判员的评分精确到 0.05 分，最后得分精确到 0.001 分。

2.1.2 裁判员的评分去掉 1 个最高分和 1 个最低分，中间分数的

[1] 不同难度的规定套路设为同类别竞赛项目时，其评分系数由竞赛规程或裁判委员会确定。

平均分，再减去裁判长的判罚减分，即为最后得分。

2.1.3 最后得分如出现相等，按以下规定解决：

- (1) 两个无效分的平均值接近有效分的平均值者列前。
- (2) 如成绩仍然相等，两个无效分的平均值高者列前。
- (3) 如成绩仍然相等，两个无效分数中，低无效分数高者列前。
- (4) 如仍相等，名次并列。

2.2 规定套路评分（10 分制）

评分因素与分值：

动作的完成（8 分）；艺术表现和团队一致性（2 分）。

2.2.1 动作的完成（8 分）

(1) 动作的正确性

如出现拐点、停顿或附加、漏做动作：

- (a) 1 人出现上述错误扣 0.1 分
- (b) 全队 1/3 人出现上述错误扣 0.2 分
- (c) 全队 2/3 人出现上述错误扣 0.3 分
- (d) 全队出现上述错误扣 0.5 分

(2) 动作的熟练性：

- a. 每掉 1 次球扣 0.05 分
- b. 每掉 1 次拍扣 0.1 分
- c. 每摔倒在地 1 次扣 0.2 分

(3) 动作与音乐节奏相谐：

- a. 1 人出现若干动作与音乐节奏不吻合扣 0.1-0.2 分
- b. 全队 1/3 人出现若干动作与音乐节奏不吻合扣 0.3-0.4 分
- c. 全队 2/3 人出现若干动作与音乐节奏不吻合扣 0.5-0.7 分

d. 全队出现若干动作与音乐节奏不吻合扣 0.8-1.0 分

(4) 延误捡球：球掉地须立即捡起继续比赛，否则每超过 10 秒，扣 0.05 分。

2.2.2 艺术表现和团队一致性（2 分）

规定套路评分扣分表

评分因素与分值	扣分内容	扣分要点		
		一般	较差	不可接受
	动作的正确性	如动作出现拐点、停顿或附加、漏做动作： 1 人出现错误扣 0.1 分；全队 1/3 人出现错误扣 0.2 分 全队 2/3 人出现错误扣 0.3 分；全队出现错误扣 0.5 分		
	动作的熟练性	每掉 1 次球扣 0.05 分；每掉 1 次拍扣 0.1 分； 每摔倒在地 1 次扣 0.2 分		
	动作与音乐相谐	1 人不吻合扣 0.1-0.2 分；1/3 不吻合扣 0.3-0.4 分； 2/3 不吻合扣 0.5-0.7 分；全队不吻合扣 0.8-1.0 分		
	延误捡球	延误捡球按节奏每超过 10 秒扣 0.05 分		
艺术表现和团队 一致性（2 分）		扣 0.1-0.2 分	扣 0.3-0.4 分	0.5 分或更多

2.3 自编套路评分（10 分制）

评分因素与分值：

动作的设计（5 分）；动作的完成（3 分）；动作的艺术性、表现力（2 分）

2.3.1 动作的设计（5 分）

- （1）入球、收球和空拍：示意比赛开始后，音乐响起 20 秒（含）内抛球入拍，否则扣 0.05 分；全套动作设计中开始无抛球扣 0.05 分，结束无收球扣 0.05 分；除抛接球外，全套动作设计不允许持空拍进行，否则扣 0.5 分
- （2）动作类别：全套动作必须包括摆绕类、捻翻类、摆抛类、绕抛类动作，每缺一类动作扣 0.05 分。
- （3）难度动作：A 组每个动作 0.1 分，至少完成 4 个；B 组每个动作 0.2 分，至少完成 7 个；C 组每个动作 0.3 分，至少完成 4 个；（4A=0.4 分 7B=1.4 分 4C=1.2 分）难度动作共 3 分。
- （4）抛接球：自编套路中必须包括摆抛和绕抛，集体自编和双人自编必须有互抛，否则每缺一项扣 0.05 分。
- （5）组织编排：集体自编套路必须设计至少 5 次不同的队形变化，每少 1 次扣 0.1 分；队形变化杂乱，图形不清晰，每出现一次扣 0.05 分。
- （6）参赛队如有创新难度动作须在报名时以书面形式配以技术图解和本人演练的视频申报。是否为创新难度动作由大会裁判委员会在正式比赛前集体鉴定，其分值由大会裁判委员会商讨决定。
- （7）双拍单（双）球的难度同单拍单球。

套路难度技术动作表（以右手持拍为例）

组别	动作名称	动作要点
A 组 每个动作 0.1 分，至 少完成 4 个 动作	1.风火轮	身体中正;抡双臂;划立圆;拧腰
	2.螺旋盘绕	身体中正;圆与圆的衔接顺畅; 所绕的环呈螺旋状
	3.腾空平、侧、立的旋转（360° 及以上，720° 以下）	身体平衡;旋转度数 $\geq 360^\circ$; 双臂展开
	4.背后绕翻	弧与圆的衔接顺畅;绕翻流畅;绕翻时球与 拍始终粘连
	5.立摆接转	抛接球时，球从切线出、入; 侧立拍抛接球;转体角度准确
	6.立绕转接	抛接球时，球从切线出、入;接球时球的运 动轨迹继续沿原运动轨迹形成圆;转体角 度准确
	7.背后摆抛	抛接球时，球从切线出、入;将球由身体右 侧经背后、左肩抛至左前上方
B 组 每个动作 0.2 分，至 少完成 7 个 动作	1.缠头	垂立拍;所绕的环围绕头部
	2.后举腿螺旋盘绕	支撑腿绷直，后举腿的脚高于头部；重心 稳定
	3.垂立拍绕环绕（点）翻	垂立拍;绕翻时圆与圆的衔接顺畅;绕（点） 翻时，球与拍始终粘连

组别	动作名称	动作要点
	4. 燕式平衡背后绕翻	两腿之间夹角 $>90^{\circ}$;上体下压,与地面平行;后举腿的脚高于头部;绕翻时,球与拍始终粘连
	5. 后举腿 360° 及以上的旋	两腿之间的夹角 $\geq 90^{\circ}$;旋转流畅,一次性完成;旋转度数 $\geq 360^{\circ}$
	6. 立转定位绕翻	旋转平面固定;大圆与小圆衔接顺畅;绕翻时,球与拍始终粘连
	7. 背后点翻	弧与圆的衔接顺畅;点翻时流畅;点翻时,球与拍始终粘连
	8. 腿下点翻	支撑腿和前踢腿绷直;两腿之间夹角 $>90^{\circ}$;点翻在腿下完成;点翻时,球与拍始终粘连
	9. 高抛插接球接盘绕	抛接球时,球从切线出、入;垂立拍接球;每个动作之间的衔接顺畅
	10. 背抛背接	抛接球时,球从切线出、入;立拍抛球
	11. 腋下摆抛	抛接球时,球从切线出、入;将球由左腋下经背后、右肩抛至右前上方
	12. 背后绕抛	抛接球时,球从切线出、入;接球时球的运动轨迹继续沿原运动轨迹形成圆;将球由身体右侧经背后、左肩抛至右前上方
C 组 每个动作 0.3 分,至少完成 4 个	1. 缠头点翻	垂立拍;点翻必须在体前矢状面之前完成;点翻流畅;点翻时,球与拍始终粘连
	2. 后举腿垂立拍绕环绕翻	两腿之间的夹角 $>90^{\circ}$;后举腿的脚高于头部;绕翻时,球与拍始终粘连

组别	动作名称	动作要点
动作	3. 垂立拍腾空水平旋转绕（点）翻（360°）	落地前完成绕（点）翻；重心稳定；绕（点）翻时，球与拍始终粘连
	4. 垂立拍绕环绕（点）翻接燕式平衡背后绕翻	每个动作之间的衔接顺畅；绕翻时，球与拍始终粘连
	5. 单腿支撑 720° 及以上的旋	旋转流畅；一次性完成；旋转度数 $\geq 720^\circ$ ；重心稳定
	6. 立转定位点翻	点翻时拍头向前；旋转平面固定；点翻时，球与拍始终粘连
	7. 垂立拍八字绕环点翻	点翻位置左右对称；点翻时，球与拍始终粘连
	8. 腿下点翻接燕式平衡背后绕翻	每个动作之间的衔接顺畅；绕翻时，球与拍始终粘连
	9. 前抛背接	抛接球时，球从切线出、入；立拍抛球
	10. 腋下绕抛	抛接球时，球从切线出、入；接球时球的运动轨迹继续沿原运动轨迹形成圆；将球由左腋下经体后、右肩抛至右前上方

注：套路难度技术动作示范视频可登录中国教育网络电视台文体台柔力球频道查看（wt.centv.cn）。

2.3.2 动作的完成（3 分）

- （1）动作的正确性。
- （2）动作与音乐相谐。
- （3）动作的熟练性：
 - a. 每掉 1 次球扣 0.05 分
 - b. 每掉 1 次拍扣 0.1 分
 - c. 每摔倒在地 1 次扣 0.2 分
- （4）动作的规范性：除抛接球外，要求全套动作在变化的弧形曲线上连续不断地运行，不得有停顿、折返、托球和直线运动，否则每出现一次扣 0.1 分。
- （5）延误捡球：球掉地须立即捡起继续比赛，否则每超过 10 秒，扣 0.05 分。

2.3.3 动作的艺术性、表现力（2 分）

自编套路评分扣分表（以右手持拍为例）

	扣分内容	扣分（加分）要点提示		
		一般	较差	不可接受
动作的设计 （5分）	入球、收球和空拍	无抛球扣 0.05 分；无收球扣 0.05 分；空拍扣 0.5		
	动作类别	摆绕类、捻翻类、摆抛类、绕抛类动作，每缺一类扣 0.05 分		
	难度动作	A、B、C 类动作分别至少为 4 个、7 个、4 个，每缺一个分别扣 0.1 分、0.2 分、0.3 分		
	抛接球	无摆抛和绕抛，分别扣 0.05 分；集体或双人无互抛，扣 0.05 分		
	组织编排	集体自编套路至少 5 次队形变化，少 1 次扣 0.1 分；队形变化杂乱不清晰，扣 0.05 分		
	创新难度动作（加分）	酌情加分		
动作的完成 （3分）	动作的正确性	扣 0.1-0.3 分	扣 0.4-0.6 分	0.7 分或更多
	动作与音乐相谐	扣 0.1-0.2 分	扣 0.3-0.4 分	0.5 分或更多
	动作的熟练性	每掉 1 次球扣 0.05 分；每掉 1 次拍扣 0.1 分；每摔倒在地 1 次扣 0.2 分		
	动作的规范性	除抛接球外，每出现 1 次停顿、折返、托球或直线运动扣 0.1 分		
	延误捡球	延误捡球按节奏每超过 10 秒扣 0.05 分		
动作的艺术性、表现力（2分）		扣 0.1-0.2 分	扣 0.3-0.4 分	0.5 分或更多

2.4 裁判长扣分表

裁判长扣分表

序号	内容	扣分
1	成套时间不足或超过	扣 0.1 分
2	参赛人数不符合规定	扣 0.1 分
3	集体或双人项目服装不统一或风格不一致	扣 0.1 分
4	教练员场外提示或运动员在套路比赛过程中喊口令	扣 0.1 分
5	运动员、教练员无故拖延或中断比赛，违反体育道德	取消资格

附录：

花式柔力球比赛用表

创新动作评审表

代表队		教练员	
联系电话		运动员	
名称及要点：			
创新点说明：			
影像资料：			
已报送：未报送：			
评审结果：		总票数： 票	
		同 意： 票	
		反 对： 票	
		弃 权： 票	
动作名称：			
难度等级：			
难度分值：			
评审小组意见		负责人签名：	
签名：			

领队、教练员签字：

单位：（盖章）

日期： 年 月 日

出场顺序表

项目 _____ 组别 _____ 日期 _____

序号	代表队（运动员）	备注
1		
2		
3		
4		
...		

裁判组评分记录表

项目 _____ 组别 _____ 日期 _____

序号	代表队（运动员）	1	2	3	4	5	6	7	平均分	其它扣分	最后得分
1											
2											
3											
4											
...											

裁判长 _____

记录长 _____

裁判员评分表（规定套路）

项目 _____ 代表队（运动员） _____ 评分 _____

评分因素与分值	扣分内容	扣分要点			扣分
		一般	较差	不可接受	
动作的完成 (8 分)	动作的正确性	如动作出现拐点、停顿或附加、漏做动作： 1 人出现错误扣 0.1 分；全队 1/3 人出现错误扣 0.2 分 全队 2/3 人出现错误扣 0.3 分；全队出现错误扣 0.5 分			
	动作的熟练性	每掉 1 次球扣 0.05 分；每掉 1 次拍拍扣 0.1 分； 每摔倒在地 1 次扣 0.2 分			
	动作与音乐相谐	1 人不吻合扣 0.1-0.2 分；1/3 不吻合扣 0.3-0.4 分； 2/3 不吻合扣 0.5-0.7 分；全队不吻合扣 0.8-1.0 分			
	延误捡球	延误捡球按节奏每超过 10 秒扣 0.05 分			
艺术表现和团队 一致性（2 分）		扣 0.1-0.2 分	扣 0.3-0.4 分	0.5 分或更多	
总扣分					

裁判员号码： _____

裁判员签名： _____

裁判员评分表（自编套路）

项目_____代表队（运动员）_____评分_____

	扣分内容	扣分（加分）要点提示			扣分
		一般	较差	不可接受	
动作的设计 (5分)	入球、收球和空拍	无抛球扣 0.05 分；无收球扣 0.05 分；空拍扣 0.5			
	动作类别	摆绕类、捻翻类、摆抛类、绕抛类动作，每缺一类扣 0.05 分			
	难度动作	A、B、C 类动作分别至少为 4 个、7 个、4 个，每缺一个分别扣 0.1 分、0.2 分、0.3 分			
	抛接球	无摆抛和绕抛，分别扣 0.05 分；集体或双人无互抛，扣 0.05 分			
	组织编排	集体自编套路至少 5 次队形变化，少 1 次扣 0.1 分；队形变化杂乱不清晰，扣 0.05 分			
	创新难度动作（加分）	酌情加分			
动作的完成 (3分)	动作的正确性	扣 0.1-0.3 分	扣 0.4-0.6 分	0.7 分或更多	
	动作与音乐相谐	扣 0.1-0.2 分	扣 0.3-0.4 分	0.5 分或更多	
	动作的熟练性	每掉 1 次球扣 0.05 分；每掉 1 次拍扣 0.1 分；每摔倒在地 1 次扣 0.2 分			
	动作的规范性	除抛接球外，每出现 1 次停顿、折返、托球或直线运动扣 0.1 分			
	延误捡球	延误捡球按节奏每超过 10 秒扣 0.05 分			
动作的艺术性、表现力(2分)		扣 0.1-0.2 分	扣 0.3-0.4 分	0.5 分或更多	
总扣分					

裁判员号码：_____

裁判员签名：_____

集体规定（自编）套路比赛成绩表

项目 _____ 组别 _____ 日期 _____

序号	代表队	得 分	名 次

裁判长 _____

记录长 _____

双人、单人套路比赛成绩表

项目 _____ 组别 _____ 日期 _____

序号	代表队	运动员	得 分	名次
1				
2				
3				
4				
5				

裁判长 _____

记录长 _____

更换运动员申请表

代表队_____

	姓 名	性 别	民 族	身份证号码
报名队员				
更换队员				
更换原因				
主管部门 审核意见				

领队、教练签字：

日期： 年 月 日