

柔力球竞赛规则（试行）

国家体育总局社会体育指导中心
中国老年人体育协会 审定

2026年3月

修订说明

为健全柔力球竞赛机制，构建统一、规范的柔力球竞赛标准，推动柔力球运动在全国范围内健康、有序发展，并为该项目走向国门、传播中国文化、提升民族自信奠定坚实的基础。国家体育总局社会体育指导中心、中国老年人体育协会高度重视，统筹整合原有规则，组织项目专家进行多次专题研讨，完成本次修订，形成一套兼具科学性、普适性有利于国内外推广，统一的柔力球规则。

本规则适用于全国及各省（区、市）柔力球比赛。

国家体育总局社会体育指导中心

中国老年人体育协会

2026年3月

柔力球竞赛规则·网式项目

—— (2026) ——

目 录

第一章 竞赛通则	1
1 场地	1
2 场地线与区域划分	1
3 球网与网柱	2
4 其他设备	3
5 球	3
6 球拍	3
7 项目设置与组别	4
8 比赛参加者	5
9 参赛服装	6
10 竞赛的状态	6
11 检录	7
12 挑边	7
13 计分方法	7
14 弃权与阵容不完整	8
15 交换场区	8
16 发球	8
17 发球顺序	9
18 发球区错误	9
19 合法接抛球	9
20 违例	10
21 重发球	11
22 死球	11
23 比赛连续性、行为不端及处罚	11
24 申诉受理	13
第二章 技术官员组成及其职责	14
1 技术官员的组成	14
2 技术官员的主要职责	15

第三章 裁判法定手势	19
第四章 比赛用表及定义	24
1 单项比赛记录表	24
2 团体比赛出场顺序表	25
3 团体比赛积分表	25
4 运动员更换申请表	26
5 分组循环积分表	27
6 单淘汰对阵表	27
7 定义	28
第五章 技巧赛规则	30
1 场地	30
2 比赛项目	30
3 计分方法	30
4 比赛中的违例	30
5 裁判员配置和站位	30
第六章 三人制比赛规则及裁判规则	32
1 场地	32
2 比赛项目	32
3 计分方法	32
4 比赛中的违例	33
5 裁判员配置和站位	33
6 裁判员配置及站位	33
7 执裁方法	33
8 比赛中的违例	34
9 裁判员配置和站位	34

第一章 竞赛通则

1 场地

- 1.1 球场是长方形，用宽 4 厘米的线画出。边线和端线界定了比赛场区（图 1）
- 1.2 场地线应是白色、黄色或其他容易辨别的颜色（与地面颜色有明显的区别）。
- 1.3 场地地面必须平坦，不得有任何伤害运动员的隐患。
- 1.4 场地四周至少有 2 米的无障碍区，竞赛场区上空的无障碍空间从地面量起不少于 7 米，其间不得有任何障碍物。
- 1.5 除特别说明外，所有的线都是它所界定区域的组成部分。

2 场地线与区域划分

2.1 中线

在网下连接两条边线中点的线为中线。中线将比赛场区分成两个相等区域。中线不属于任何一方的场区。

2.2 进攻限制线

两边场区距中线中心线 297 厘米处各有一条与中线平行的线为限制线，此线为进攻限制线，在比赛开始后限制线向两侧无限延长。限制线属于前场进攻区域。

2.3 区域划分

2.3.1 两边场区进攻限制线（不含）到端线之间的区域为发球区。

2.3.2 单打发球区：单打场地限制线后到端线之间的区域。

2.3.3 双打发球区：双打场地限制线后到端线之间的区域。

2.3.4 进攻限制线到中线之间的区域构成进攻限制区。

2.3.5 进攻限制线中点与同侧端线的中点连线为双打发球区分界线，将双打发球区分成右发球区和左发球区。双打发球区分界线不属于任何一方场区。

4 其他设备

4.1 裁判椅

- 4.1.1 裁判椅应稳固、安全，便于裁判员上下。
- 4.1.2 座椅应居中放置在网的延长线上距网柱 30-50 厘米处。
- 4.1.3 椅面高度 155-165 厘米，并且其制作材料应安全、舒适。

4.2 记分牌

采用符合正式比赛的记分牌。

4.3 场地灯光

- 4.3.1 灯光不能直接置于比赛场地上方或后方，而应沿场地两边安置。
- 4.3.2 场地上空灯光照度至少要达到 1000 勒克斯。
- 4.3.3 场地四周不得有影响比赛的自然光源。
- 4.3.4 户外赛事在尽可能的情况下，需设置遮光棚，避免直射阳光影响比赛。

5 球

5.1 球为圆球体，球面由橡胶或其他软质有弹性的环保材料制成，内含沙粒的充气球。

5.2 球面可以是光面、花纹或有突起点。花纹和凹凸起点的高度不得超过 0.04 厘米。

5.3 球体直径为 6.4 厘米 \pm 0.2 厘米；球的总重量为 54 克 \pm 2 克，球皮重量不低于 22 克。球皮内填充 32 克以下的天然沙粒或石英砂。

5.4 比赛时，由竞委会确定同一品牌同一型号的比赛用球，其特性包括圆周、重量、气压、牌号以及颜色等，都必须是统一标准。

5.5 比赛用球不允许有任何附加物。

6 球拍

6.1 球拍由拍框、拍颈、拍柄、拍面四部分组成（图 2）。

6.2 拍框界定了拍面的范围。

6.3 拍颈是连接拍柄与拍框的部分。

6.4 拍柄是持拍者握住球拍的部分。

6.5 拍面是持拍者用于接抛球的部分。

6.6 球拍的总重量为 80 克到 150 克。

6.7 球拍总长为 45 厘米到 54 厘米。

6.8 拍框必须是圆形，拍框高度不超过 1 厘米，拍框内低外高有两条对称的斜面，斜面角度在 30 度到 45 度。拍框内径 20.7 厘米 \pm 0.2 厘米，外径为 23 厘米以内。

6.9 拍面由柔软有弹性的橡胶或其他合成材料制成，拍面要平整，花纹或凸起点的高度不得超过 0.04 厘米，厚度不超过 0.1 厘米。拍面的孔洞必须是圆形，孔洞要均匀分布在拍面上，孔洞的数量在 26 至 650 个之间，孔洞最大直径为 1.2 厘米，最小直径是 0.45 厘米。

6.10 在球拍水平放置时，拍面的中心应为下垂的最低点。

6.11 在球拍上方的中心放置一个标准用球后，球拍中心下垂的最低点与拍框中心平面距离不得超过 1.5 厘米。

6.12 球拍上不允许附加任何可能从本质上改变球拍形式的装置。

6.13 比赛开始前及比赛过程中，运动员因球拍损坏需要更换球拍时，需将更换后的球拍交给场地主裁判进行审核，通过后方可使用。

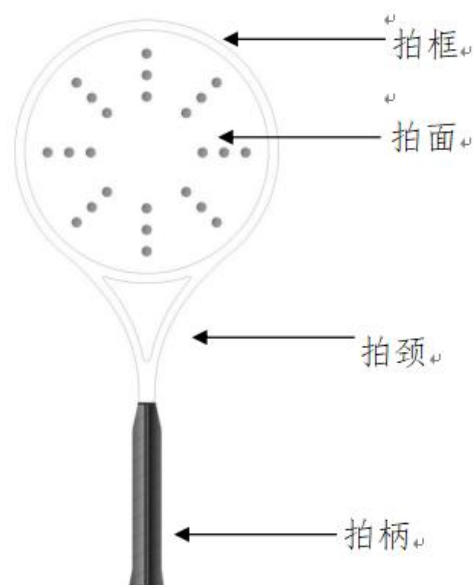


图 2

7 项目设置与组别

7.1 男、女单打

7.2 男、女双打

7.3 男女混合双打

7.4 竞技技巧赛

- 7.5 三人制比赛：每队比赛队员 3 人，且至少有 1 名异性。
- 7.6 团体赛：包括男子团体、女子团体和混合团体。
 - 7.6.1 男子团体、女子团体比赛顺序均为单、双、单。
 - 7.6.2 男子团体、女子团体均采用三场两胜制，亦可赛完三场后以获胜场数多者为胜队。
 - 7.6.3 混合团体比赛顺序为男单、女单、混双、男双、女双。或按竞赛规程决定。
 - 7.6.4 混合团体比赛采用五场三胜制，亦可赛完五场后以获胜场数多者为胜队。
- 7.7 参赛人员组别设置可由竞赛组委会自行设定。

8 比赛参加者

8.1 运动员

- 8.1.1 运动员系指所有参加柔力球比赛的人。
- 8.1.2 三人赛以 3 名运动员为一方，双打比赛以 2 名运动员为一方，单打比赛以 1 名运动员为一方。
- 8.1.3 发球权的一方叫发球方。
- 8.1.4 运动员在比赛中若对裁判判罚持有异议，可在比赛中断期间通过举手示意获得主裁判许可，对比赛中有争议的判罚提出自己的看法和意见。如果对裁判员的解释不满意，在一局结束后，通过教练员提出声明，保留申诉的权利。
- 8.1.5 比赛进行中，运动员如遇球拍损坏、鞋带松开等意外情况，可征得主裁判同意暂停竞赛，但时间不能超过 2 分钟。
- 8.1.6 比赛局间，运动员有 2 分钟间歇和接受教练指导的权利。一个运动员连续比赛在同一单项上每场之间应有不少于 15 分钟的休息时间。
- 8.1.7 比赛结束后，运动员应主动和对方运动员握手致意，向裁判员致谢，并在记录表上签字承认比赛结果。拒绝签字则判为 0:2 失败。

8.2 教练员

- 8.2.1 比赛前教练员要认真核实本队上场运动员的姓名和号码。
- 8.2.2 团体赛教练员要在赛前 15 分钟提交本队出场顺序，大会将为其保密。
- 8.2.3 赛前指导运动员的准备活动，布置技战术。
- 8.2.4 比赛局间间歇时，可向本队运动员进行指导，但不得进入比赛场区。
- 8.2.5 无权就裁判员的临场判罚当场提出异议，但可在比赛局间间歇或一场竞赛结束时向主裁

判提出，并可在竞赛结束后 30 分钟之内向仲裁委员会递交书面申请材料。（参照规则 24 申诉处理）

9 参赛服装

- 9.1 各参赛团体应穿统一颜色的服装，特别是三人赛和团体赛。
- 9.2 运动鞋必须是柔软轻便的平底运动鞋。
- 9.3 双打、三人赛，团体赛中，局间更换湿的或损坏的服装时，其颜色、款式和号码须与原服装一致。
- 9.4 禁止佩戴对运动员造成伤害的物品。

10 竞赛的状态

- 10.1 准备活动：挑边后双方可在竞赛场地对练不超过 2 分钟。
- 10.2 比赛开始：经主裁判允许，发球运动员发球时比赛开始。
- 10.3 比赛终止：裁判员鸣哨或终止口令即为竞赛终止。
- 10.4 界内球
 - 10.4.1 球触及比赛场地的地面包括界限为界内球。
 - 10.4.2 在比赛进行中球擦网落入对方场区为合法球。
- 10.5 界外球
 - 10.5.1 球接触地面的部分完全在界线以外。
 - 10.5.2 球触及场地外其他物体或人。
- 10.6 死球
 - 10.6.1 球直接触及地面。
 - 10.6.2 球撞网或网柱后，落至任意一方场区地面。
 - 10.6.3 裁判员宣报了“违例”或“重发球”。
- 10.7 前场区域
 - 10.7.1 进攻限制区为前场区域。
- 10.8 后场区域
 - 10.8.1 发球区为后场区域。

11 检录

11.1 检录共计两次：

11.1.1 第 1 次检录在比赛开始前 15 分钟。

11.1.2 第 2 次检录在比赛开始前 5 分钟，第 2 次检录不到，按弃权处理。

11.2 团体赛队员在第 2 次检录后，因突发伤病无法上场，现场医生确认事实后，经裁判长批准方可提交换人申请。所替换人员只能顶替原伤员所报项目。

12 挑边

12.1 比赛开始前应由副裁判主持挑边。赢方将在 12.1.1 或 12.1.2 中做出选择。

12.1.1 选择先发球或先接发球。

12.1.2 选择在指定场地的一个场区或另一个场区开始比赛。

12.2 输方只能在余下的一项中作出选择。

13 计分方法

13.1 除非另有规定，一场比赛以三局两胜定胜负，先胜两局的一方为胜一场。

13.2 除规则 13.4、13.5、13.6 以外，先得 15 分的一方胜一局。

13.3 对方违例或球触及对方场区内的地面成死球，则该方胜这一回合得 1 分。

13.4 当 14 平后，领先得 2 分的一方胜该局。

13.5 当 19 平后，先到 20 分的一方胜该局。

13.6 各级组织主办的中老年人比赛，采用 11 分三局两胜制。

13.6.1 除规则 13.6.2、13.6.3 之外，先得 11 分的一方胜一局。

13.6.2 当 10 分平后，领先得 2 分的一方胜该局。

13.6.3 当 14 分平后，先到 15 分的一方胜该局。

13.7 当一局比赛进行到 15 分钟仍未结束，而球仍处于比赛状态中，临场主裁判应在这一回合结束后立即终止比赛，此刻比分即为该局最后分值。若比分相同，追加一个回合决定胜负。

13.8 青少年赛制也可采用 11 分三局两胜制，亦可由竞赛组委会自行设定。

14 弃权与阵容不完整

14.1 某方弃权或拒绝继续参加比赛，三场两胜的比赛判对方以 15:0（或 11 分制比赛 11:0）的局比分和 2:0 的场比分取胜。五场三胜的比赛判对方以 15:0（或 11 分制比赛 11:0）的局比分和 3:0 的场比分取胜。

14.2 在团体赛、三人赛，双打赛中，某队阵容不完整，则不能参加比赛，处理同规则 14.1。

15 交换场区

15.1 以下情况，运动员应该交换场区：

15.1.1 第一局结束。

15.1.2 第二局结束（如果有第三局）。

15.1.3 采用 15 分三局两胜制，在第三局比赛中，一方先得 7 分时。

15.1.4 采用 11 分三局两胜制，在第三局比赛中，一方先得 5 分时。

15.2 如果运动员未按规则 15.1.3 或 15.1.4 的规定交换场地一经发现，在死球时立即交换，已得比分有效。

16 发球

16.1 开局或主裁判报完得分手势后，双方队员迅速做好发球和接发球准备，主裁判鸣哨（或口令）并做允许发球手势，运动员开始发球。

16.2 如果接发球员已试图接发球，即被视为已经做好准备。

16.3 发球员必须双脚在发球区内完成发球。

16.4 发球员在发球区内，用手将球向后上方抛起的瞬间，即为发球开始；另一手持拍迎球，球入球拍后必须采用正（反）手高球动作将球经网上抛入对方比赛场区，在球出球拍的瞬间即为发球结束。

16.5 发球员用手将球向后上方明显抛起，并使球离开抛球手不少于 10 厘米。

16.6 从发球开始，至发球结束，发球员至少有一只脚与场地的地面接触，不得移动。另一只脚，在发球结束前，不得进入限制区域垂直上空或接触前场区域地面。

16.7 发球员必须在主裁判发出允许发球指令后 8 秒内将球发出。

16.8 发球时，球可直接或擦网落在对方场区的任何位置。

16.9 双打或三人比赛时，发球运动员必须站在发球区内，其他人员可选择本方场内不影响对方视线的任意位置。

16.10 若临场主裁判认定球员由于身体残障不能严格遵守若干发球规定，可酌情放宽。

17 发球顺序

17.1 第一局由规则 12 决定取得发球权一方首先发球，以后局由前一局胜方先发球。

17.2 每发满 2 个球交换发球权，打满 14:14（11 分制打满 10:10）以后开始每球轮换发球。

17.3 双打比赛，比赛双方应确定每局由标明的第一发球员固定在场地的右发球区首先发球，其同伴应固定在左发球区发球。

其发球顺序轮转为：

17.3.1 发球方第一发球员首先发球；

17.3.2 接发球方第一发球员发球；

17.3.3 发球方第一发球员同伴发球；

17.3.4 接发球方第一发球员同伴发球；

17.3.5 回到发球方第一发球员发球，依次轮转，直至每局比赛结束。

17.4 三人制比赛，其发球顺序见《第三章 三人制比赛规则》。

18 发球区错误

18.1 以下情况为发球区错误：

18.1.1 发球次数错误。

18.1.2 发球顺序错误。

18.1.3 在错误的发球区发球。

18.2 如果发现发球区错误，应在死球时及时予以纠正，已得比分有效。

19 合法接抛球

19.1 运动员以完整的“弧形引化”技术将球经球网的上方抛向对方有效场区内的球。

19.2 在单打任意一个回合中，双方运动员只有 1 次合法的接抛球（含发球）动作使球过网。

19.3 在双打任意一个回合中，一方可采用 1 次或 2 次合法接抛球动作使球过网，但场上每个

队员只限接抛球 1 次。

19.4 在三人制任意回合中，一方必须采用 3 次合法接抛球动作使球过网，但场上每个队员只限接抛球 1 次。

19.5 在比赛进行中，球擦网落入对方场区为合法球。

20 违例

20.1 发球违例

20.1.1 发球员未站在指定发球区内，或脚踩在发球区端线、边线或进攻限制线上发球，或双打发球时脚踩左右发球区分界线。

20.1.2 发球时，任何一只脚随发球动作同时进入限制区域垂直上空，或触及限制区域地面。

20.1.3 发球员发球时未将球明显地抛离手掌 10 厘米。

20.1.4 发球时，出现双脚移动、双脚腾空跳起等情况。

20.1.5 发球时，球已抛出，球拍已挥动，但未触及抛出的球。

20.1.6 出现接抛球违例中的情况（规则 20.2）

20.2 接抛球违例

接抛球（含发球）过程中球与球拍间出现撞击、引化中断、连击球等现象为接抛球违例。

20.3 比赛中的违例

20.3.1 比赛中出现下列任何一种违例，均为死球（规则 22）。

20.3.2 出现发球违例（规则 20.1）和接抛球违例（规则 20.2）情况。

20.3.3 球从网下、网柱外及网孔穿过。

20.3.4 任意一个回合进行中，除球擦网外，球触及球场固定物或场内外人员。

20.3.5 运动员球拍、身体或衣物触及球网或网柱，或从网上、网下越过球网及网柱。

20.3.6 运动员发球或接发球时球拍触及地面。

20.3.7 运动员脚踩中线。

20.3.8 双打或三人赛时，同方队员进行接抛球时球拍相碰。

20.3.9 运动员接抛球时，在球已引入球拍后脚步移动超过两步。

20.3.10 从入球到出球，球体运行的弧形轨迹等于或大于 360 度。

20.3.11 运动员严重违犯或屡犯规则 23 的规定。

20.3.12 在进攻限制区内，可以使用所有技术动作，但球出球拍后所运行的抛物线方向必须由

下向上，球是以向上或水平的抛物线进入对方场区。否则判前场进攻违例。

20.3.13 高点进攻球时，攻方运动员可在场地的任何位置开始，但在动作完成后的第一、二支撑点或双脚落脚点必须在场地进攻限制线后，在进攻动作完成结束（双脚落地瞬间），身体任何部位都不得触及限制区和限制线，否则判为前场进攻违例。

21 重发球

21.1 由临场裁判员宣报“暂停”，用以中断比赛，重新发球。

21.2 以下情况为“重发球”。

21.2.1 发球员在接发球员未做好准备时发球。

21.2.2 发球员抛球离手后，未做任何挥拍动作，持拍手和拍也都未触球。

21.2.3 临场主裁判未鸣哨，或未发出允许发球口令和手势而将球发出。

21.2.4 发球时，发球方和接发球方运动员同时违例。

21.2.5 临场主裁判认为比赛被干扰。

21.2.6 司线员未能看清，临场裁判员也不能做出裁决时。

21.2.7 遇见不可预见的意外情况时，双方均未得分，续赛时由发球方重新发球。

21.3 “重发球”时，该次发球无效，原发球员重新发球。

22 死球

以下情况为死球：

22.1 球撞网或网柱后，直至落至任一方场区地面。

22.2 球触及地面。

22.3 宣报了“违例”或“重发球”。

23 比赛连续性、行为不端及处罚

23.1 比赛连续性

除规则 23.2 和 23.3 允许的情况外，比赛自第一次发球开始到该场比赛结束应该是连续的。

23.2 比赛间歇

23.2.1 所有比赛中，每局之间允许有不超过 2 分钟的间歇。

- 23.2.2 在第三局决胜局比赛交换场区时，没有比赛间歇。
- 23.3 比赛暂停
 - 23.3.1 遇到不是运动员所能控制的情况，临场主裁判可根据需要暂停比赛。
 - 23.3.2 遇特殊情况，裁判长可要求临场主裁判暂停比赛。
 - 23.3.3 如果比赛暂停，已得比分有效，续赛时由该比分算起。
 - 23.3.4 如果比赛暂停，双方均未得分，续赛时由发球方重新发球。
- 23.4 延误比赛
 - 23.4.1 不允许运动员为恢复体喘息或接受指导而延误比赛。
 - 23.4.2 当运动员出现需要治疗的伤病时，可以获得不超过 5 分钟的医疗暂停 1 次，一场比赛同一队员只有 1 次医疗暂停机会。
 - 23.4.3 临场主裁判是延误比赛的唯一裁决者。
- 23.5 指导和离开场地
 - 23.5.1 在一场比赛中，只有局间间歇时间，允许运动员接受指导，但教练员不得进入比赛场地。
 - 23.5.2 在一场比赛中，运动员未经裁判员允许不得离开场地。（除规则 23.2 规定的间歇外）
- 23.6 运动员不得有下列行为
 - 23.6.1 故意延误或中断竞赛。
 - 23.6.2 故意损坏球或球拍后要求换拍，以此非法获利。
 - 23.6.3 发球方发球时，接发球方故意挥拍、呼叫或大幅度移动干扰发球。
 - 23.6.4 在双打比赛中，一方出现单打局面，改变了双打竞赛性质，消极对待竞赛。
 - 23.6.5 语言、举止无礼。
 - 23.6.6 试图用语言等干扰裁判员的裁决。
 - 23.6.7 规则未述及的其他不端行为。
- 23.7 教练员不得有下列行为
 - 23.7.1 在比赛过程中，教练员未退出规定的场地范围以外。
 - 23.7.2 在比赛过程中，以任何方式进行现场指导或大声喊叫干扰比赛。
- 23.8 对违犯者的处罚
 - 23.8.1 运动员出现规则 23.4、23.5、23.6 中的错误行为，裁判员应执行：
 - 23.8.1.1 第一次，口头警告。
 - 23.8.1.2 第二次，黄牌警告并罚失 1 分。

23.8.1.3 第三次，出示红、黄牌判罚失一局。

23.8.1.4 第四次，红牌罚下，并取消本场比赛资格，报裁判长备案。

23.8.2 运动员无正当理由弃权一个项目，判失败并取消后续其所有项目的比赛资格。

23.8.3 比赛检录时及比赛过程中发现冒名顶替参赛，取消该运动员（包含替赛者和被替赛者）整个赛事的比赛资格。

23.8.4 任何由于暴力、故意侵害等极度不端行为而被取消比赛资格的运动员将取消其整个赛事的比赛资格。

23.8.5 出现规则 23.8.3 和 23.8.4 中的错误行为，在比赛开始前取消该运动员比赛资格的，不予补报换人；在比赛过程中，前期所参与的所有项目取得的名次、成绩均被取消。

23.8.6 比赛结束后。运动员拒绝在比赛记分表上签字确认比赛结果，判每局 0:15（或 11 分制 0:11）和每场 0:2 的比分失败。

23.8.7 教练员出现了规则 23.7 的错误行为，临场主裁判可视情节轻重执行：

23.8.7.1 黄牌警告。

23.8.7.2 出示黄牌判本方运动员失 1 分。

23.8.7.3 出示红牌命其离开比赛指定区域。

24 申诉受理

24.1 仲裁委员会受理竞赛过程中对执行规程、规则有争议的申诉。

24.2 申诉程序

参赛队如果对裁判评判本队结果有异议，必须在该场该项比赛结束后 30 分钟内，由该队领队或教练员向仲裁委员会递交书面申诉材料，并遵照赛会规定交纳申诉费，胜诉后费用退回，败诉不退。仲裁委员会应及时将裁决结果通知有关各方。仲裁委员会的裁决为最终裁决。

第二章 技术官员组成及其职责

1 技术官员的组成

技术官员包括仲裁委员会、竞赛安全监督、裁判委员会。

1.1 仲裁委员会

由主任、副主任、委员共 3 人或 5 人组成。

1.2 竞赛安全监督

竞赛安全监督由赛事主办单位委派 1 人。

1.3 裁判委员会

1.3.1 人员组成

由总裁判长、副总裁判长、裁判长、副裁判长、裁判员以及参加编排、记录、翻分、检录，司线等工作人员共同组成，1.3.3 中的技术官员可根据赛事规模酌情增减。

1.3.2 人员分工

裁判长对比赛全面负责；临场裁判员主持一场比赛；编排记录员负责比赛日程与赛事安排；检录员负责参赛运动员资格与器材规范审核；场地司线员负责确定球在其分管区域端线边线附近的落点是“界内”或“界外”；记录员、翻分员应确保场上分值始终保持正确；临场裁判员对其所分管职责内事实的宣判是最后的裁决。

1.3.3 具体人员设置

1.3.3.1 总裁判长：1 人

1.3.3.2 副总裁判长 1 人

1.3.3.3 裁判长：1 人

1.3.3.4 副裁判长：1-2 人

1.3.3.5 裁判员：每块场地至少应安排 2 名裁判员。

1.3.3.6 编排记录组：3-5 人

1.3.3.7 检录员：1-2 人

1.3.3.8 记录员：每块场地 1 人

1.3.3.9 翻分员：每块场地 1 人

1.3.3.10 司线员：每块场地 2-4 人

2 技术官员的主要职责

2.1 仲裁委员会

2.1.1 接受运动队的申诉，并及时做出裁决，但不改变评判结果。

2.1.2 仲裁委员会人员不参加与本人所在单位有牵连问题的讨论与表决。

2.1.3 参加审议的仲裁委员会人员必须超过半数，表决时超过半数以上人员做出的决定才有效。表决投票相同时，仲裁委员会主任有决定权。

2.1.4 仲裁委员会的裁决为最终裁决。

2.2 竞赛安全监督职责

2.2.1 赛前准备

2.2.1.1 了解组委会制定的安全工作方案,包括紧急情况应对方案、应急救援预案的制定情况,以及交通、医疗救护、消防安全等专门小组的建立和运行状况。

2.2.1.2 与单项裁判长等技术保障人员一起,仔细检查场地、器材、活动区域划分、临时搭建物、消防设施等是否存在安全隐患。

2.2.1.3 核查各项急救措施是否落实到位,重点了解救护车配备、消防设备状态、绿色通道设置、救护器材药品准备、比赛现场及驻地急救点的设置和标识是否清晰醒目。

2.2.2 赛中巡查

2.2.2.1 在比赛期间,对项目比赛涉及的各个区域进行不间断的全程巡视。

2.2.2.2 配合安保人员和志愿者,共同维护比赛现场及观众区域的良好秩序。

2.2.2.3 巡视中若发现运动员异常,立即会同现场裁判,暂停其比赛,并迅速联系裁判长和医护人员,进行及时救护处理。

2.2.3 赛后收尾

2.2.3.1 确认所有人均已安全离开场地。

2.2.3.2 清点核查急救物资(如药品、绷带、器材)的使用情况,及时提醒补充储备。

2.2.3.3 汇总当天的安全工作情况,并提出需要补充完善的建议。

2.3 裁判委员会职责

2.3.1 总裁判长

2.3.1.1 全面负责整个竞赛的裁判工作,保证规则的执行。比赛前,组织裁判人员熟悉规则和裁判法,检查各项准备工作。

2.3.1.2 讲解和解决规则中不详尽或无明文规定的问题,但无权修改规则。

2.3.1.3 发现裁判员在裁判工作中有明显不合理现象,有权责成裁判长进行调整。

- 2.3.1.4 比赛中，运动员有不当行为或裁判员发生严重错误，有处罚的权利。
- 2.3.1.5 竞赛过程中，根据工作需要可调动裁判人员。
- 2.3.1.6 审核并宣布比赛成绩，组织裁判人员做好总结工作。
- 2.3.2 副裁判员长
 - 2.3.2.1 协助裁判员长工作。
 - 2.3.2.2 当裁判员长因故缺席时，由副裁判员长代行其职责。
- 2.3.3 裁判员长
 - 2.3.3.1 全面主持比赛裁判工作，检查落实赛前各项准备工作，确保竞赛规则和规程的执行。
 - 2.3.3.2 编排竞赛日程，报竞赛委员会同意后实施。
 - 2.3.3.3 主持裁判人员的赛前、赛中学习和相关技术会议，确定裁判员分工。
 - 2.3.3.4 主持赛前抽签工作或指派副裁判员长主持抽签。
 - 2.3.3.5 解释规则，但无权修改规则。
 - 2.3.3.6 决定在突发事件出现时是否中断比赛。
 - 2.3.3.7 根据工作需要，有权就各场地裁判人员进行调换。
 - 2.3.3.8 对于赛中裁判员、运动员等人员有不良行为或其他违反规程的行为采取纪律行为，并上报竞赛委员会。
- 2.3.4 副裁判员长
 - 2.3.4.1 协助裁判员长进行工作。
 - 2.3.4.1 负责统筹协调编排记录工作。
 - 2.3.4.1 负责管理场地器材及相关设备设施。
 - 2.3.4.1 裁判员长缺席时代其行使职责。
- 2.3.5 编排记录长职责
 - 2.3.5.1 协助裁判员长做好赛前准备工作，负责编排记录组的工作，审查运动员报名表，参与编制秩序册。
 - 2.3.5.2 处理运动员弃权、变更、抽签、编排场地、场次等事宜。
 - 2.3.5.3 准备竞赛中所需要的表格，审查核实成绩、录取名次。
 - 2.3.5.4 登记和公布各场比赛成绩。
 - 2.3.5.5 统计和收集有关材料，汇编成绩册。
- 2.3.6 主裁判

主裁判是每单场竞赛主要的执法者，应做到严肃、认真、公正、准确。（场地站位图3）

2.3.6.1 主裁判员主持一场比赛，并管理该比赛场地及其紧邻的区域。

2.3.6.2 赛前主动联系本场地副裁判和辅助裁判员，商讨裁判有关注意事项。

2.3.6.3 维护和执行《规则》，及时宣判违例、得分或重发球等。

2.3.6.4 在竞赛过程中，运动员严重犯规时可给予警告、罚分、取消竞赛等处罚。并提示记录员记录好当时的情况。

2.3.6.5 公正地执行挑边，确保双方进行正确地选择（见规则 12），并请记录员记录挑边的结果。

2.3.6.6 对在下一发球前提出的申诉做出裁决。

2.3.6.7 赛后要检查竞赛记录，核实无误后签字。

2.3.6.8 当确认司线员明显错判时，应予纠正。

2.3.6.9 记录并向裁判长报告与规则 23 有关的所有情况。

2.3.6.10 决定在一场比赛中运动员是否可以离开比赛区域。

2.3.7 副裁判

比赛开始前：

2.3.7.1 向编排记录长领取记分表。

2.3.7.2 确保有足够数量并经检测的比赛用球，避免延误比赛。

2.3.7.3 负责本场地检录工作，核对运动员资料。

比赛开始后：

2.3.7.4 协助主裁判裁决看不到或看不清的界内、界外球。

2.3.7.5 协助主裁判裁决运动员的发球是否违例。

2.3.7.6 自主裁决运动员的身体是否触网，脚是否踩踏或踩过中线。

2.3.7.7 自主裁决进攻运动员在高点进攻完成时的支撑点和落点是否触及限制线和限制区。

2.3.7.8 发球前站位与发球方运动员保持同侧，发球后站位至中线延伸线处，并依照主裁判手势及时报分。

2.3.8 记录员

记录员是竞赛过程中的见证人，是竞赛的得分情况及双方胜负有关的记录者。

2.3.8.1 确保翻分牌正常工作。

2.3.8.2 记录挑边的结果。

2.3.8.3 记录双方的分数，记录主裁判宣布的各类技术判罚。

2.3.8.4 记录双打比赛中双方第一、二发球员名单及该局发球次序。

- 2.3.8.5 决胜局某方先得 7 分时（或 11 分制到 5 分时），及时通知主裁判宣布交换场区。
- 2.3.8.6 每局双方出现 14：14 后（或 11 分制出现 10：10）通知主裁判。
- 2.3.8.7 对涉及到的时间管制条款计时。
- 2.3.8.8 比赛结束后组织双方在记分表上签字并主动请主裁判检查签字，并迅速送交编排记录组。
- 2.3.8.9 在比赛中出现记分误差等现象及时通知主裁判。
- 2.3.9 司线员
 - 2.3.9.1 站在本方场地左上角大约 2 米处，持旗执裁（图 3）。
 - 2.3.9.2 球落在界线内或触及界线，旗示向前下方，为界内球。
 - 2.3.9.3 球落在界线外，或球从网柱外进入场区，旗示向上举，为界外球。
 - 2.3.9.4 球触及球拍、运动员身体、衣物等出界，一手举旗，另一手触旗上端为触手出界。
 - 2.3.9.5 当未能看清，可向主裁判示意，由主、副裁判裁决。

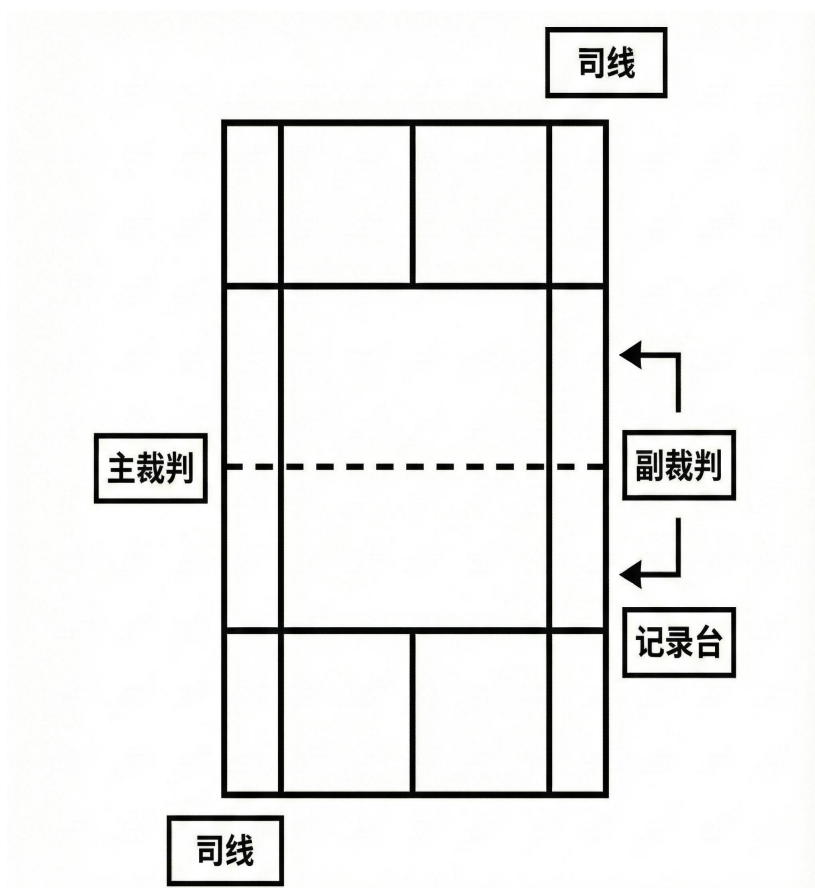
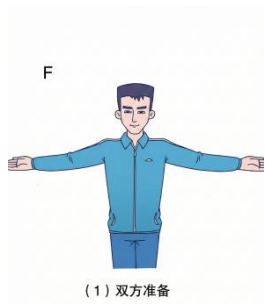
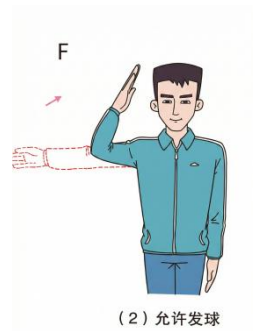


图 3

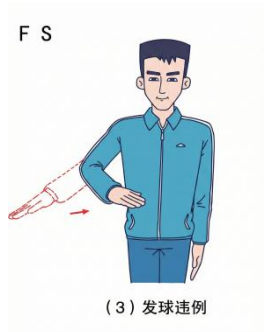
第三章 裁判法定手势



两臂侧平展，掌心向上
出示手势者：主裁判



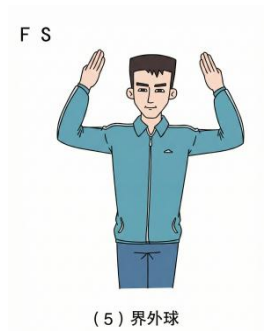
挥动手臂，指出发球方向
出示手势者：主裁判



手臂和手指向地面
出示手势者：主、副裁判



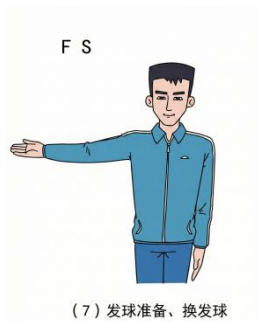
手臂和手指向地面
出示手势者：主、副裁判



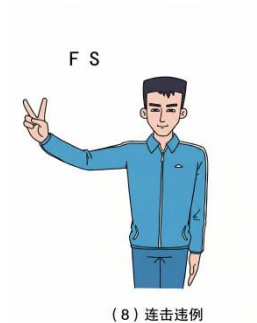
两臂屈肘上举，掌心向后
出示手势者：主、副裁判



靠近得分方的手臂举起，
使上臂水平，前臂垂直，手握拳向上
出示手势者：主裁判



平举与发球队同侧的手臂
出示手势者：主、副裁判



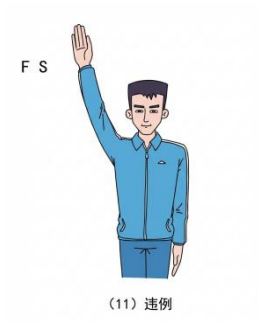
竖起两个手指并分开，掌心向前
出示手势者：主、副裁判



左掌右拳与胸前相对
出示手势者：主裁判



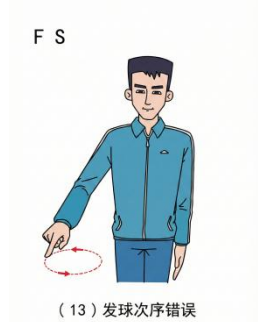
屈肘掌心向上，慢举前臂或前后移动前臂
出示手势者：主裁判



上举与发球队同侧的手臂，掌心向前
出示手势者：主、副裁判



两臂屈肘，竖起拇指
出示手势者：主裁判



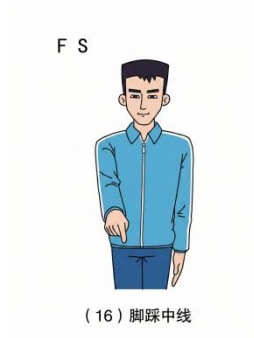
一手食指在体侧水平绕环
出示手势者：主、副裁判



一臂屈肘抬起，食指向内斜45度，另一手掌
放在该指尖上
出示手势者：主裁判



用一手掌摩擦另一屈肘上举的指尖
出示手势者：主、副裁判



食指指向中线
出示手势者：主、副裁判



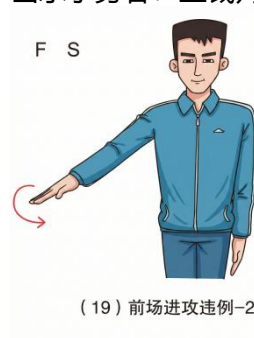
手心放在腹部前后移动
出示手势者：主、副裁判



一臂屈肘抬起，手指向内斜45度，
另一手掌放在该指尖上
出示手势者：主裁判



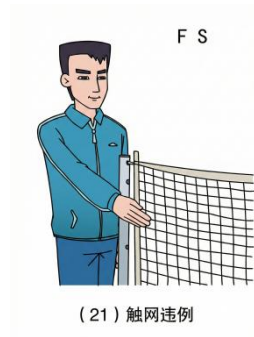
手臂内旋，掌心向外
出示手势者：主、副裁判



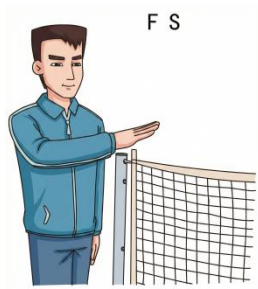
手臂内旋，掌心向下
出示手势者：主、副裁判



一手触摸另一手臂的手肘
出示手势者：主、副裁判

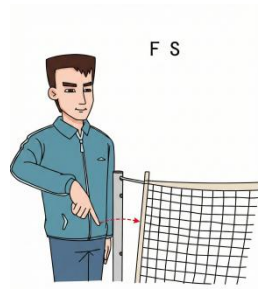


一手触犯规则一侧的球网
出示手势者：主、副裁判



(22) 过网击球

前臂置于球网上空，掌心向下
出示手势者：主、副裁判



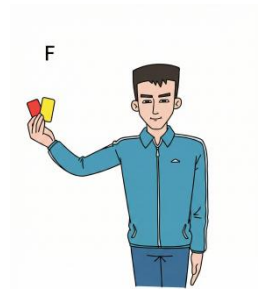
(23) 球从场外进入

手指指向网柱附近的网下地面画圈
出示手势者：主、副裁判



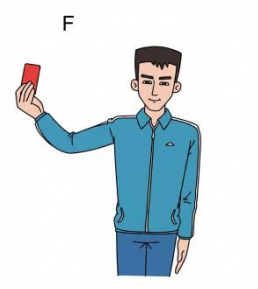
(24) 双方交换场地

两臂在胸前交叉，手伸开，掌心向外
出示手势者：主、副裁判



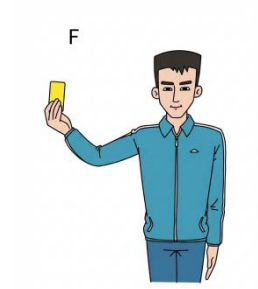
(25) 红黄牌罚失一局

一手持红牌和黄牌举起
出示手势者：主裁判



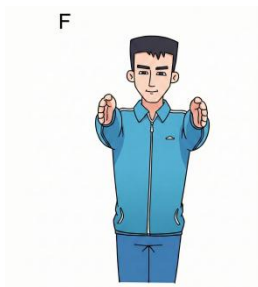
(26) 红牌罚出场

一手持红牌举起
出示手势者：主裁判



(27) 黄牌警告罚失一分

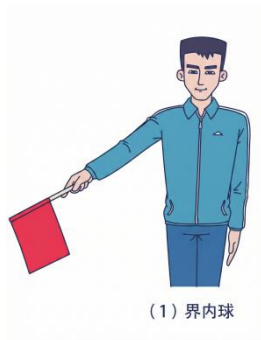
一手持黄牌举起
出示手势者：主裁判



(28) 竞赛结束

两手臂平举，掌心相对
出示手势者：主裁判

司线员旗示



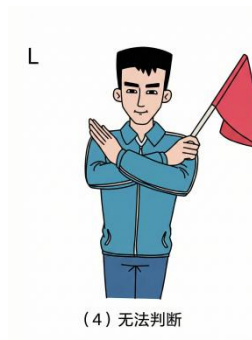
斜向下示旗



斜向上示旗



一手举起，另一手掌置于旗杆顶



两臂胸前交叉

第四章 比赛用表及定义

1 单项比赛记分表

场次号	阶段	组别	日期	时间	场地

局次	运动员姓名	运动员姓名
第一局		
第二局		
第三局		

比赛结果：

获胜者：

胜方选手：

负方选手：

裁判员：

记录员：

裁判长：

2 团体比赛出场顺序表

顺序	项目	单位	
		姓名	
1	男单	姓名	
2	女单	姓名	
3	混双	姓名	
4	男双	姓名	
5	女双	姓名	

3 团体比赛记分表

组别:

队名:

场地:

日期:

顺序	项目	单位		每局比分			每盘比赛结果
		A	B	1	2	3	
1	男单	姓名	姓名				
2	女单	姓名	姓名				
3	混双	姓名	姓名				
4	男双	姓名	姓名				
5	女双	姓名	姓名				

总比分:

获胜队:

胜方队长签字:

负方队长签字:

裁判员:

记录员:

裁判长:

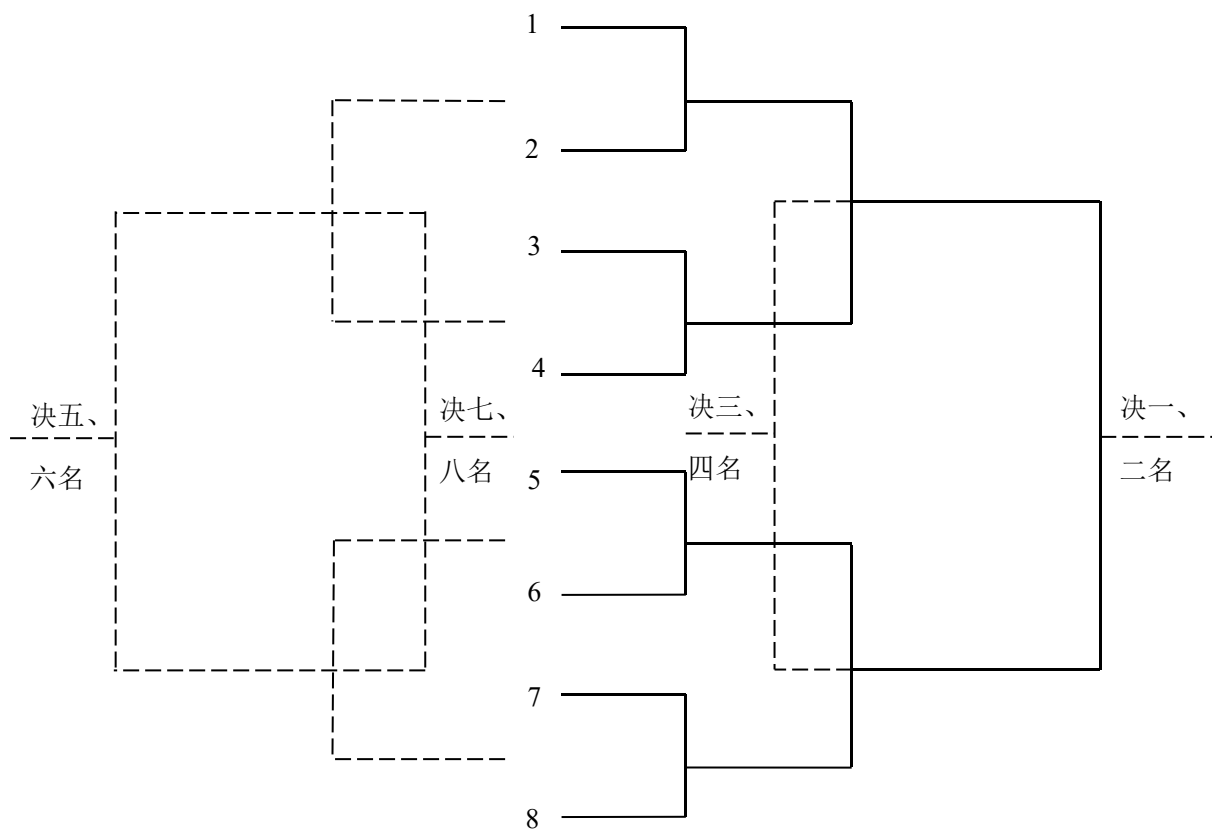
4 运动员更换申请表

申请参赛队			
参赛项目			
原运动员姓名		更换运动员姓名	
更换原因			
<p>裁判长（签名）：</p> <p>年 月 日 时</p>			

5 分组循环积分表

*组	1	2	3	4	5	6	净胜				积分	名次
							场	盘	局	分		

6 单淘汰对阵表



7 定义

7.1 一般定义

- 7.1.1 运动员——参加柔力球比赛的人。
- 7.1.2 一场比赛——由双方各一至三名运动员进行的比赛，是柔力球比赛决定胜负的基本单位。
- 7.1.3 单打——双方各一名运动员进行的比赛。
- 7.1.4 双打——双方各两名运动员进行的比赛。
- 7.1.5 三打——双方各三名运动员进行的比赛。
- 7.1.6 发球方——有发球权的一方。
- 7.1.7 接发球方——发球方的对方。
- 7.1.8 回合——自开始发球至死球前的一次或多次连续接抛。
- 7.1.9 界内球——球触及比赛场区的地面包括界线。
- 7.1.10 界外球——球接触地面的部分在界线以外；球触及场地外其他物体或人。

7.2 专有定义

7.2.1 弧形引化——柔力球运动的一个完整技术动作，由迎球、引球、抛球三大要素构成。从接球入拍到从拍中抛出的运动轨迹，无论在空间上还是相对球拍而言都是一条连续、光滑、完整、没有拐点的圆弧曲线，这个过程称为“弧形引化”。具体表现为：迎球是指球飞来时，伸拍对着来球，与来球做相向运动；引球是指顺着来球方向挥拍，当球拍的速度与球的速度接近时，将球顺势切入球拍并引入抛球圆弧；抛球是指球被引入抛球圆弧，当球拍减速到一定程度时，即球拍的线速度小于球运动的线速度，球因惯性顺着所划圆弧切线方向飞出。“弧形引化”过程中，拍面始终对向圆心且始终处于该圆弧轨迹的切线上。

7.2.2 撞击违例——拍面触及球的瞬间，与球体相对运动发生碰撞，无法完成完整弧形引化过程。

7.2.3 连击违例——球在球拍上发生一次以上的触及。

7.2.4 引化中断——在接抛球过程中，出现引化停止或引化过程改变连续、完整特性等，称引化中断，具体表现为引化逆转、引化持球、引化间断、折向发力。

7.2.5 引化逆转——在球以顺时针方向引化入拍后，又转为逆时针出球，以逆时针方向引球入拍，又转为顺时针方向出球为引化逆转。

7.2.6 引化持球——在球引化入拍后，球与球拍之间失去离心力和向心力，球拍托球运行为持球引化。

7.2.7 引化间断——在弧形引化过程中，出现短暂的停顿，又二次延续引化过程为引化间断。

7.2.8 折向发力——在球引化入拍后，突然折拐改变方向，脱离了弧形引化轨迹，拍弧对应关系发生错误，为折向发力。

第五章 技巧赛规则

1 场地

比赛场地前场限制线和双打边线所围成区域。进攻限制线即为场地端线，发球区保持不变。

2 比赛项目

男、女单打。

3 计分方法

3.1 每局限定时间 4 分钟。每局比赛时间从发球员发第一个球开始算起，直至 4 分钟持续完成，中间时间不停止。

3.2 采用三局两胜定胜负。

3.3 每局 11 分制。

3.4 在规定 4 分钟时间内：

3.4.1 出现 10 平时，领先得到 2 分的一方胜该局。

3.4.2 出现 14 平时，先得到 15 分的一方胜该局。

3.5 当一局比赛进行到 4 分钟仍未结束，而球仍处于比赛状态中，临场主裁判应在这一回合结束后立即终止比赛，此刻比分即为该局最后分值。若比分相同，追加一个回合决定胜负。

4 比赛中的违例

所有技术规范及判罚，遵循通用规则要求。

5 裁判员配置和站位

设主、副裁判、司线员和记录员。站位同图 3。

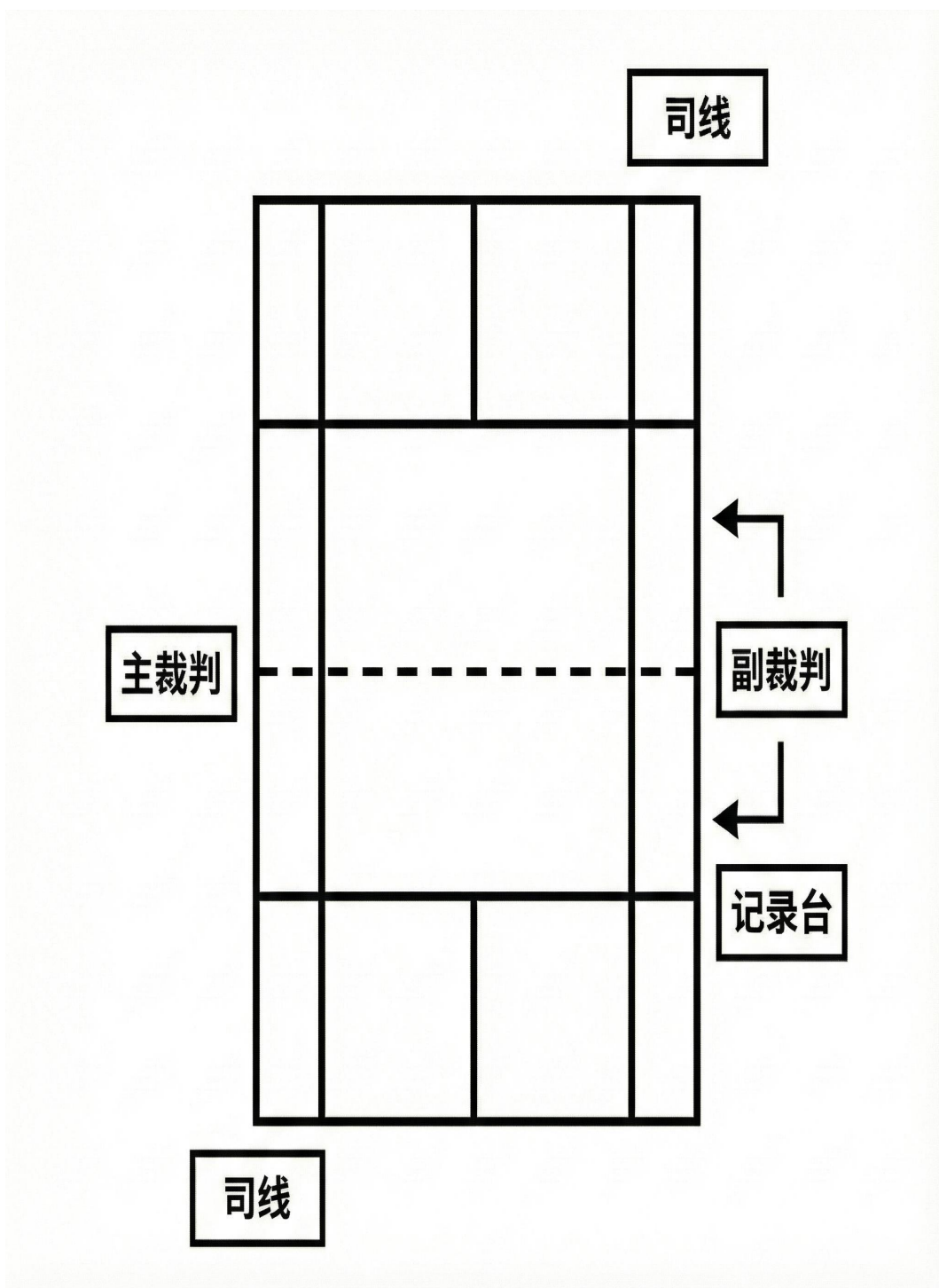


图 3

第六章 三人制比赛规则及裁判规则

1 场地

比赛场地双打边线所围成区域，左右发球区保持不变。

2 比赛项目

混合团体赛，每队上场队员至少一名异性。

3 计分方法

3.1 采用三局两胜制，每局 11 分制。

3.2 比赛开始，运动员起始站位如图所示，1 人在前场，2 人在后场。

3.3 第一发球运动员站在场地右侧位，每人发 2 球，之后顺时针轮换，始终在场地右侧位发球。

发球顺序为 A1, A2, C1, C2 (图 4)

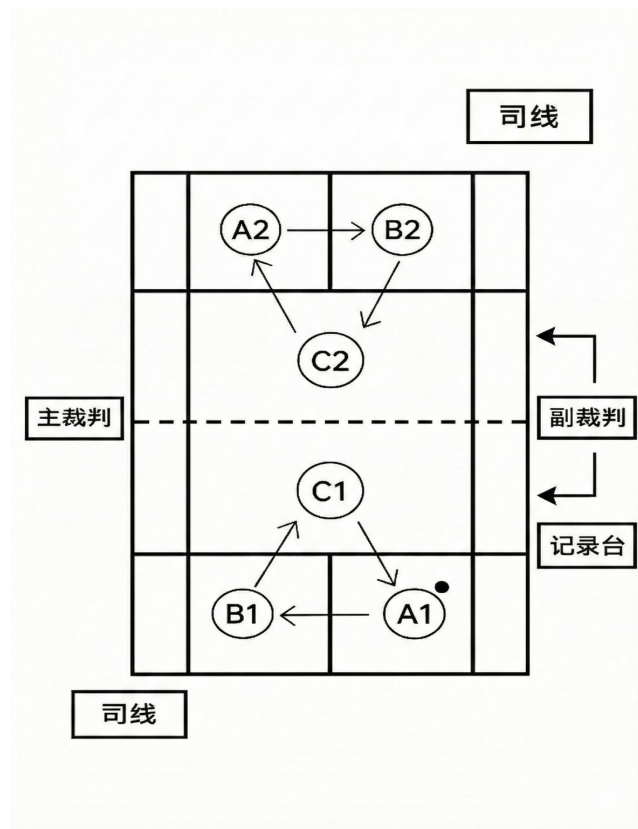


图 4

3.4 每人必须有且只能接一次之后才能过网。

3.5 比赛进行中，前场运动员不论在场地任何位置，均不得采用任何形式高点进攻球技术完成弧形引化。并不允许双脚腾空完成任何技术动作。

3.6 比赛进行中，后场运动员在通用规则范围内，可以采用高点进攻球技术。

3.7 比赛进行中，任何运动员不得采用双脚离地进攻动作。

3.8 出现 10 平时，领先得到 2 分的一方胜该局。

3.9 出现 14 平时，先得到 15 分的一方胜该局。

4 比赛中的违例

所有技术规范及判罚，遵循通用规则要求。

5 裁判员配置和站位

设主、副裁判、司线员和记录员。站位同图 4。

6 裁判员配置及站位

1.1 全场采用三名裁判执裁。主裁判 A 位于中线延长线、两名副裁判 B 与 C 分别位于对侧限制线延长线处。（图 4）

1.2 其余裁判为记录台一人，取消司线员。

7 执裁方法

2.1 每人手持一台辅助裁判发射器。

2.2 采用 3 人同时或 2 人同时按键，提示音响，则判罚有效。

2.3 有 1 人按键，间隔时间在 2 秒以内，其他任一裁判按键，提示音响起，判罚有效。超过 2 秒，无提示音，则判罚无效。

2.4 各类判罚手势由主裁判最终做出。如遇主裁判判断不清时，任一副裁判可用手势给予明确提示。

2.5 辅助系统仅用于所有“违例”判罚，其他判罚继续以临场主裁判为主。

8 比赛中的违例

所有技术规范及判罚标准，遵循通用规则要求。

9 裁判员配置和站位

设主、副裁判和记录员。站位同图 5。

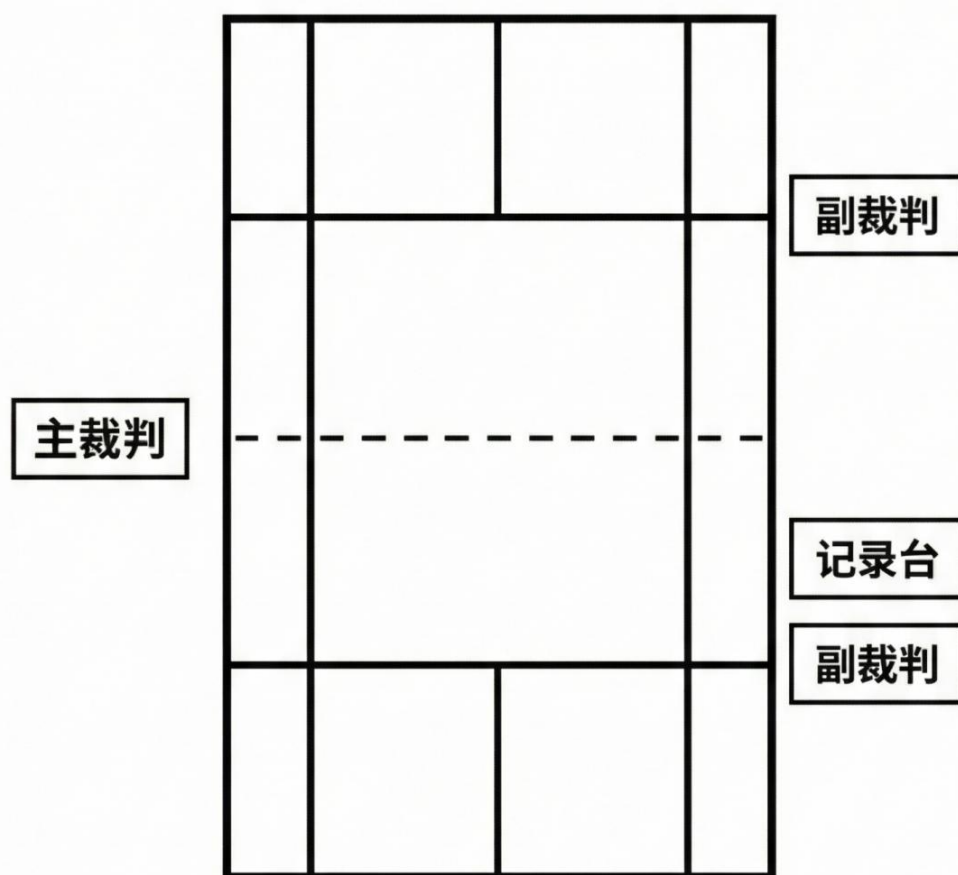


图 4

柔力球竞赛规则·花式项目

—— (2026) ——

目 录

第一章 竞赛通则	1
1 比赛项目	1
2 竞赛时间	1
3 套路音乐	1
4 比赛顺序	1
5 检录	2
6 上场与退场	2
7 特殊情况处理	2
8 弃权	2
9 申诉	2
10 创新难度动作申报	3
11 球	3
12 球拍	3
13 比赛场地与设备	4
14 比赛服装	4
第二章 评分办法与标准	5
1 评分办法	5
2 评分标准	5
2.1 裁判长评分标准	8
第三章 技术官员组成及职责	9
1 技术官员组成	9
1.1 仲裁委员组成	9
1.2 竞赛安全监督	9
1.3 裁判委员会的组成	9
2 技术官员职责	10
第四章 赛场行为规范	13

1 运动员守则	13
2 教练员守则	13
3 裁判员守则	13
4 礼仪	13
第五章 比赛用表及名词解释	14
1 出场顺序表	14
2 裁判组评分记录表	14
3 更换运动员申请表	15
4 申诉书	15
5 裁判员评分表	16
6 难度动作表	18
7 比赛成绩表	24
8 部分名词解释	25
第六章 即兴挑战赛竞赛规则	26
1 项目简介	26
2 竞赛方式	26
3 竞赛场地	26
4 评分标准	27
5 裁判组成与职责	27
6 顺位法简介	28
7 比赛用表	29
第七章 双拍双球竞赛规则	31
1 规则执行	30
2 自编套路评分办法	30
3 双拍双球难度动作表	32

第一章 竞赛通则

1 比赛项目

- 1.1 规定套路（8-12 人）
- 1.2 自编套路
 - 1.2.1 集体自编套路（8-12 人）
 - 1.2.2 双人自编套路
 - 1.2.3 单人自编套路
- 1.3 以上设项均不限性别。

2 竞赛时间

- 2.1 集体自编 3 分 45 秒至 4 分 15 秒
- 2.2 双人自编 2 分 45 秒至 3 分 15 秒
- 2.3 单人自编 2 分至 2 分 30 秒
- 2.4 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，计时结束。

3 套路音乐

规定套路音乐由竞委会准备、自编套路音乐由参赛队自备 MP3 格式，竞委会应对音乐提前审核。整套动作必须在音乐伴奏下完成。

4 比赛顺序

- 4.1 各单项比赛顺序由组委会根据比赛实际情况确定。
- 4.2 单项比赛出场顺序由裁判长在技术会议后组织抽签确定；比赛如有预、决赛，决赛的出场顺序按运动员预赛成绩由低到高确定，预赛成绩不带入决赛。

5 检录

运动员须在赛前 15 分钟到达比赛检录处参加第一次检录，检查服装和器械；赛前 5 分钟进行第二次检录；第二次检录仍未到者，视为弃权。

6 上场与退场

6.1 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。

6.2 在规定场地内运动员（指定 1 人）举拍示意准备完毕，放音员播放音乐。

6.3 退场必须包括向裁判席及观众行礼致意环节。

7 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。

7.1 音乐播放错误。

7.2 由于设备问题而出现的干扰。

7.3 因客观原因无法进行比赛。

8 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。

9 申诉

9.1 在比赛过程中，裁判员所作的裁决，为最后的裁决，运动员在场上必须服从裁判的裁决。

9.2 参赛队如果对裁判评判本队结果有异议，必须在该场该项比赛结束后 30 分钟内，由该队领队或教练员向仲裁委员会递交书面申诉材料，并遵照赛会规定交纳申诉费，胜诉后费用退回，败诉不退。仲裁委员会应及时将裁决结果通知有关各方。仲裁委员会的裁决为最终裁决。

10 创新难度动作申报

除非有特别规定，竞委会不接收创新难度动作申报。

11 球

11.1 球为圆球体，直径为 62 毫米±2 毫米。

11.2 球的总重量不超过 60 克，球体内沙粒不超过 35 克。

11.3 球面由橡胶或其它软质有弹性的环保材料制成，可以是光面、花纹面或有凸起点（花纹或凸起点的高度不超过 1 毫米）。

11.4 比赛时由竞委会确定同一品牌同一型号同一颜色的比赛用球。

11.5 比赛用球不允许有任何附加物。

12 球拍

12.1 球拍由拍柄、拍颈、拍框和拍面组成（图 1）。

12.2 球拍长（包括拍框、拍颈和拍柄）450-540 毫米，宽不超过 230 毫米。

12.3 拍框围绕整个拍面成圆形，拍框厚度不超过 10 毫米。

12.4 拍面平整，由软质有弹性的环保材料制成，厚度不超过 1 毫米。

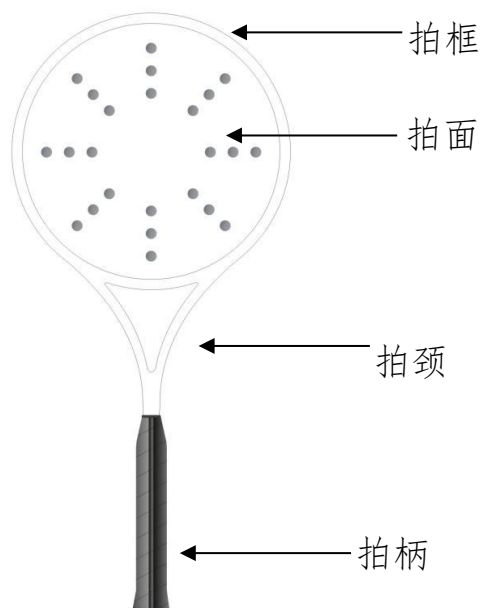


图 1

12.5 球拍水平放置时，拍面的中心应为下垂的最低点。

12.6 球拍水平放置，拍面中心（最低点）与框槽平面中心的距离不超过 20 毫米，拍面中心放置一个标准用球，其最低点与框槽平面中心的距离不超过 35 毫米。

12.7 比赛时由竞委会确定符合规则标准的比赛拍面。

12.8 球拍上不允许附加任何可能从本质上改变球拍性能的装置。

13 比赛场地与设备

13.1 场地为长方形，集体项目比赛场地为长 22 米、宽 15 米，双人、单人自编套路比赛场地为长 18 米、宽 15 米；其周围不少于有 2 米宽的安全区。

13.2 场地线宽为 5 厘米宽（线的颜色应是白色、黄色或其它容易辨别的颜色），边线属于场地的一部分。

13.3 比赛场地应平坦、不涩不滑。

13.4 比赛场地有专业的音响设备及灯光设备。

14 比赛服装

14.1 裁判员统一着装。

14.2 运动员可根据套路编排自主选择适宜运动的服装，禁止佩戴对运动员造成干扰或伤害的饰物，禁止穿高跟鞋；集体或双人项目服装风格应一致，男、女样式可以有别。

第二章 评分办法与标准

1 评分办法

1.1 比赛采取裁判员独立打分，裁判长公开出示最后得分的方法。成套动作满分为10分，裁判员的评分精确到0.01分，最后得分精确到0.001分。（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，双拍双球与单拍单球同场竞技时，双拍双球难度同单拍单球。）

1.2 裁判员的评分去掉1个最高分和1个最低分，中间分数的平均分，再减去裁判长的扣分，即为最后得分。

1.3 最后得分如出现相等按照以下规定解决：

1.3.1 两个无效分的平均值接近有效分的平均值者列前。

1.3.2 如成绩仍然相等，两个无效分的平均值高者列前。

1.3.3 如成绩仍然相等，两个无效分数中，低无效分数高者列前。

1.3.4 如仍相等，名次并列。

2 评分标准

2.1 规定套路评分标准

2.1.1 规定套路分值构成

总分(10分)=动作完成(8分)+艺术表现(2分)

2.1.2 动作完成(8分)

2.1.2.1 动作正确性与规范性：出现停顿、折返、托球、直线运动、附加或漏做动作、抛球挑撩、旋体重心不稳、拍型、轨迹不规范等，视其程度相应扣分。

2.1.2.1.1 全队1/3人以下出现每次扣0.10-0.30分。

2.1.2.1.2 全队1/3至2/3人出现每次扣0.31-0.60分。

2.1.2.1.3 全队2/3人以上出现每次扣0.61-1.00分。

2.1.2.2 动作流畅性与舒展性：动作衔接转换不流畅，身体松懈或过于僵硬，动作不舒展等，视其程度相应扣分。

2.1.2.2.1 全队1/3人以下出现每次扣0.10-0.30分。

2.1.2.2.2 全队 1/3 至 2/3 人出现每次扣 0.31-0.60 分。

2.1.2.2.3 全队 2/3 人以上出现每次扣 0.61-1.00 分。

2.1.2.3 动作一致性

动作与音乐的融合度不足，队形、拍型、轨迹、姿态等未协调统一、整齐一致，视其程度相应扣分。

2.1.2.3.1 全队 1/3 人以下出现每次扣 0.10-0.30 分。

2.1.2.3.2 全队 1/3 至 2/3 人出现每次扣 0.31-0.60 分。

2.1.2.3.3 全队 2/3 人以上出现每次扣 0.61-1.00 分。

2.1.2.4 动作熟练性

2.1.2.4.1 掉球或球触拍框和拍面以外的物体或人，每人次扣 0.05 分，球掉地须立即捡起继续比赛，否则每超过 10 秒，扣 0.05 分，累加计算。

2.1.2.4.2 掉拍或球拍脱手，每人次扣 0.10 分。

2.1.2.4.3 摔倒在地，每人次扣 0.20 分。

2.1.3 艺术表现（2 分）

2.1.3.1 优美性：动作要协调，舒展、顺畅，具有良好的表演效果。动作粗笨、缺乏美感、不协调等扣 0.01-0.50 分。

2.1.3.2 表现力：运动员通过自己的情绪、表情及情感投入来吸引、感染观众，表情过分造作或平淡缺乏感染力扣 0.01-0.50 分。

2.1.3.3 总体印象：成套表演的效果和气氛，是否体现柔力球项目特点和健康向上的本质特征，欠缺或不足扣 0.01-1.00 分。

2.2 自编套路评分标准

2.2.1 自编套路分值构成

总分(10 分)=动作编排（5 分）+动作完成(3 分)+艺术表现(2 分)

2.2.2 动作编排（5 分）

2.2.2.1 起势抛球、接球收势和空拍

示意比赛开始后，音乐响起 20 秒（含）内起势抛球，否则每人次扣 0.05 分；全套动作设计中无起势抛球每人次扣 0.05 分，结束无接球收势每人次扣 0.05 分；全套动作除抛接球外，不允许持空拍进行，否则每人次扣 0.50 分。

2.2.2.2 动作类别

全套动作必须包括绕环类、捻翻类、旋转类、抛接类动作，每缺一类动作扣 0.1 分。

2.2.2.3 难度动作（见第五章比赛用表）

A组每个动作0.10分，至少完成4个；B组每个动作0.20分，至少完成3个；C组每个动作0.30分，至少完成2个；D组每个动作0.40分，至少完成1个；（4A=0.40分 3B=0.60分 2C=0.60分 1D=0.40）难度动作共2.00分。（在一场比赛中，不同组别难度技术数量、分值，由竞赛规程或裁判委员会确定。）

2.2.2.4 抛接球

自编套路中必须包括自抛：摆抛不少于2次、绕抛不少于2次，集体自编（全体）和双人自编必须互抛球不少于2次，否则每缺一项扣0.20分、每少一次扣0.10分。

2.2.2.5 队形变换

集体自编套路必须设计至少6次不同的队形变化（不包括入场和退场），每少1次扣0.10分；队形变化杂乱，图形不清晰，每出现一次扣0.05分。

2.2.2.6 交流配合

双人自编套路必须设计至少6次交流配合，每少1次扣0.10分。

2.2.3 动作完成（3分）

2.2.3.1 动作正确性与规范性：出现停顿、折返、托球、直线运动、附加或漏做动作、抛球挑撩、旋体重心不稳、拍型、轨迹不规范等，每出现1次扣0.10分。

2.2.3.2 动作流畅性与舒展性：动作衔接转换不流畅，身体松懈或过于僵硬，动作不舒展等，每出现1次扣0.10分。

2.2.3.3 动作的熟练性

2.2.3.3.1 掉球或球触拍框和拍面以外的物体或人，每人次扣0.05分，球掉地须立即捡起继续比赛，否则每超过10秒，扣0.05分，累加计算。

2.2.3.3.2 掉拍或“球拍脱手”，每人次扣0.10分。

2.2.3.3.3 摔倒在地，每人次扣0.20分。

2.2.2.4 动作一致性

动作与音乐的融合度不足，方向、姿态等未协调统一、整齐一致，每出现1次扣0.10分。

2.2.3 艺术表现（2分）

2.2.3.1 优美性：动作要协调，舒展、轻快，具有良好的表演效果。动作粗笨、缺乏美感、不协调等扣0.01-0.50分。

2.2.3.2 表现力：运动员通过自己的情绪、表情及情感的投入来吸引、感染观众，表情过分造作或平淡缺乏感染力扣0.01-0.50分。

2.2.3.3 总体印象：成套表演的效果和气氛，是否体现柔力球项目特点和健康向上的本质特征，欠缺和不足扣 0.01-1.00 分。

2.3 裁判长评分标准

序号	扣分内容及分值
1	自编套路时间不足或超过指定时间，每 5 秒扣 0.10 分
2	参赛人数不符合规定的每多或少 1 人扣 0.10 分
3	单拍单球用球数量为 1 个，双拍双球用球数量为 2 个，超过规定数量，每球扣 0.10 分
4	集体或双人项目服装不统一或风格不一致扣 0.10 分
5	教练员场外提示或运动员在套路比赛过程中喊口令，每出现一次扣 0.10 分（特殊人群除外）
6	运动员脚越过边线，每人次扣 0.10 分
7	不允许设计托举、空翻、倒立、下桥等危险性动作，否则每出现一次扣 0.20 分
8	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

第三章 技术官员组成及职责

1 技术官员组成

技术官员包括仲裁委员会、技术代表、裁判委员会。

1.1 仲裁委员组成

由主任、副主任、委员共 3 人或 5 人组成。

1.2 竞赛安全监督

竞赛安全监督由赛事主办单位委派 1 人。

1.3 裁判委员会的组成

1.3.1 执行裁判员

1.3.1.1 总裁判长 1 人。

1.3.1.2 副总裁判长 1 人。

1.3.1.3 裁判长 1 人。

1.3.1.4 副裁判长 1-2 人。

1.3.1.5 裁判员 5-9 人。

1.3.1.6 编排记录长 1 人。

1.3.1.7 检录长 1 人。

1.3.2 辅助裁判员

1.3.2.1 编排记录员 1-2 人。

1.3.2.2 检录员 2-3 人。

1.3.2.3 宣告员 1 人。

1.3.2.4 放音员 1-2 人。

1.3.2.5 计时员 1 人。

1.3.3 以上可根据比赛规模、性质的不同适当调整。

2 技术官员职责

2.1 仲裁委员会职责

2.1.1 接受运动队的申诉，并及时做出裁决，但不改变评判结果。

2.1.2 仲裁委员会人员不参加与本人所在单位有牵连问题的讨论与表决。

2.1.3 参加审议的仲裁委员会人员必须超过半数，表决时超过半数以上人员做出的决定才有效。表决投票相同时，仲裁委员会主任有决定权。

2.1.4 仲裁委员会的裁决为最终裁决。

2.2 竞赛安全监督职责

2.2.1 赛前准备

2.2.1.1 了解组委会制定的安全工作方案，包括紧急情况应对方案、应急救援预案的制定情况，以及交通、医疗救护、消防安全等专门小组的建立和运行状况。

2.2.1.2 与单项裁判长等技术保障人员一起，仔细检查场地、器材、活动区域划分、临时搭建物、消防设施等是否存在安全隐患。

2.2.1.3 核查各项急救措施是否落实到位，重点了解救护车配备、消防设备状态、绿色通道设置、救护器材药品准备、比赛现场及驻地急救点的设置和标识是否清晰醒目。

2.2.2 赛中巡查

2.2.2.1 在比赛期间，对项目比赛涉及的各个区域进行不间断的全程巡视。

2.2.2.2 配合安保人员和志愿者，共同维护比赛现场及观众区域的良好秩序。

2.2.2.3 巡视中若发现运动员异常，立即会同现场裁判，暂停其比赛，并迅速联系裁判长和医护人员，进行及时救护处理。

2.2.3 赛后收尾

2.2.3.1 确认所有人均已安全离开场地。

2.2.3.2 清点核查急救物资（如药品、绷带、器材）的使用情况，及时提醒补充储备。

2.2.3.3 汇总当天的安全工作情况，并提出需要补充完善的建议。

2.3 裁判委员会职责

2.3.1 总裁判长

2.3.1.1 全面负责整个竞赛的裁判工作，保证规则的执行。比赛前，组织裁判人员熟悉规则和裁判法，检查各项准备工作，落实裁判员分工。

2.3.1.2 讲解和解决规则中不详尽或无明文规定的问题，但无权修改规则。

2.3.1.3 发现裁判员在裁判工作中有明显不合理现象，有权责成裁判长进行调整。

2.3.1.4 比赛中，运动员有不当行为或裁判员发生严重错误，有处罚的权利。

2.3.1.5 竞赛过程中，根据工作需要可调动裁判人员。

2.3.1.6 审核并宣布比赛成绩，组织裁判人员做好总结工作。

2.3.2 副裁判员长

2.3.2.1 协助裁判员长工作。

2.3.2.2 当裁判员长因故缺席时，由副裁判员长代行其职责。

2.3.3 裁判员长

2.3.3.1 全面主持比赛裁判工作，检查落实赛前各项准备工作，确保竞赛规则和规程的执行。

2.3.3.2 编排竞赛日程，报竞赛委员会同意后实施。

2.3.3.3 主持裁判人员的赛前、赛中学习和相关技术会议，确定裁判员分工。

2.3.3.4 主持赛前抽签工作或指派副裁判员长主持抽签。

2.3.3.5 解释规则，但无权修改规则。

2.3.3.6 决定在突发事件出现时是否中断比赛。

2.3.3.7 决定在一场比赛中运动员是否可以离开比赛区域。

2.3.3.8 根据工作需要，有权就各场地裁判人员进行调换。

2.3.3.9 对于赛中裁判员、运动员等人员有不良行为或其他违反规程的行为采取纪律行为，并上报竞赛委员会。

2.3.4 副裁判员长

2.3.4.1 协助裁判员长进行工作。

2.3.4.1 负责统筹协调编排记录工作。

2.3.4.1 负责管理场地器材及相关设备设施。

2.3.4.1 裁判员长缺席时代其行使职责。

2.3.5 评分裁判员

2.3.5.1 服从裁判员长领导，参加赛前裁判学习和会议，做好准备工作。

2.3.5.2 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。

2.3.6 编排记录长（员）

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

2.3.6.2 比赛中及时统计裁判评分，排出名次与等级。

2.3.6.3 根据竞委会要求编排秩序册、成绩册。

2.3.6.4 协助颁奖仪式，准备奖杯、证书、奖品等。

2.3.6.5 编排记录员根据记录长分配的任务进行工作。

2.3.7 检录长（员）

2.3.7.1 组织安排检录工作，确保比赛按时、顺利进行。

2.3.7.2 检查比赛服装、鞋及器械。

2.3.7.3 组织检录领奖队伍，确保颁奖有序进行。

2.3.7.4 检录员根据检录长分配的任务进行工作。

2.3.8 宣告员

2.3.8.1 介绍临场技术官员。

2.3.8.2 在裁判长示意下宣告出场队伍，宣读评分结果和最后得分。

2.3.8.3 介绍组委会指定的宣传材料。

2.3.9 放音员

2.3.9.1 收集各队比赛的音乐，试音确认完好，进行登记整理排序。

2.3.9.2 按照《报名表》核对参赛队曲目是否有改变，并将核对结果及时报告裁判长。

2.3.9.3 按照参赛队出场顺序，准确播放各队音乐，比赛结束后，所有音乐及记录资料交给组委会。

2.3.10 计时员

2.3.10.1 记录队伍有效比赛时长。

2.3.10.2 记录运动员掉球时长。

2.3.10.3 记录入球时间（20秒内入球）。

第四章 赛场行为规范

1 运动员守则

- 1.1 拥护中国共产党，热爱社会主义祖国，热爱体育事业。
- 1.2 刻苦训练，钻研业务，尊重教练，认真完成训练任务。
- 1.3 赛出风格，赛出水平，胜不骄，败不馁。
- 1.4 讲文明，讲礼貌，讲卫生，讲道德，守秩序，守纪律。
- 1.5 团结友爱，关心集体，勇于批评与自我批评。
- 1.6 尊重领导，服从组织，遵守规章制度。
- 1.7 勤俭节约，爱护公物。

2 教练员守则

- 2.1 拥护中国共产党，热爱社会主义祖国，忠诚体育事业。
- 2.2 从难从严，从实战出发，进行科学训练，努力完成计划。
- 2.3 做好赛前准备和临场指挥，赛后认真总结。
- 2.4 学习政治理论和体育科学技术，刻苦钻研业务，不断创新。
- 2.5 严格管理教育，加强思想政治工作，关心运动员全面发展。
- 2.6 发扬正气，在训练、学习、生活等方面做运动员的表率。
- 2.7 教练员之间互相学习，互相支持，团结协作。
- 2.8 遵纪守法，维护社会公德，执行各项规章制度。

3 裁判员守则

- 3.1 拥护中国共产党，热爱社会主义祖国，热爱体育事业，热爱体育竞赛的裁判工作。
- 3.2 努力钻研业务，精通本项规则和裁判法，积极参加实践，不断提高裁判的业务水平。
- 3.3 严格履行裁判员职责，做到严肃、认真、公正、准确。
- 3.4 作风正派，不循私情，坚持原则，敢于同不良倾向作斗争。
- 3.5 裁判员之间互相学习，互相尊重，互相支持，加强团结。
- 3.6 服从领导，遵守纪律。执行任务时，精神饱满，服装整洁，仪表大方。

4 礼仪

4.1 参赛礼仪

退场必须向裁判席及观众行礼致意，规定套路行“龙凤呈祥”礼，自编套路根据风格行礼。

4.2 领奖礼仪

在领奖时运动员应衣冠整齐、举止大方，同时热情地向观众挥手致意或鞠躬。

第五章 比赛用表及名词解释

1 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		
...		

2 裁判员评分记录表

项目_____组别_____日期_____

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

裁判长_____

记录长_____

3 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

4 申诉书

申诉代表队：	
申诉时间：	
申诉内容：	
领队或教练员签字：	
仲裁委员会最终裁决：	
仲裁委员会主任签字：	
受理时间：	
裁决时间：	

5 裁判员评分表

5.1 规定套路评分表

类别、组别：_____

代表队：_____

评分：_____

评分因素与分值	评分内容	扣分要点						扣分	
		全队 1/3 人以下		全队 1/3-2/3 人		全队 2/3 人以上			
动作完成 (8分)	动作正确性与规范性	出现停顿、折返、托球、直线运动、附加或漏做动作、抛球挑撩、旋体重心不稳、拍型、轨迹不规范等		0.10-0.30		0.31-0.60		0.61-1.00	
	动作流畅性与舒展性	动作衔接转换不流畅，身体松懈或过于僵硬，动作不舒展等		0.10-0.30		0.31-0.60		0.61-1.00	
	动作一致性	动作与音乐的融合度不足，队形、拍型、轨迹、姿态等未协调统一、整齐一致		0.10-0.30		0.31-0.60		0.61-1.00	
	动作熟练性	掉球或球触拍框和拍面以外的物体或人，每人扣 0.05 分				掉拍或球拍脱手，每人扣 0.10 分			
球掉地须立即捡起继续比赛，否则每超过 10 秒，扣 0.05 分				摔倒在地，每人扣 0.20 分					
艺术表现 (2分)	优美性	动作粗笨、缺乏美感、不协调等扣 0.01-0.50 分							
	表现力	表情过分造作或平淡缺乏感染力扣 0.01-0.50 分							
	总体印象	成套表演效果和气氛，是否体现柔力球项目特点和健康向上的本质特征，欠缺或不足扣 0.01-1.00 分							
总扣分									

出场顺序：_____

裁判员：_____

5.2 自编套路评分表

类别、组别：_____ 代表队（运动员）：_____ 评分：_____

评分因素与分值	评分内容	扣分要点				扣分	
动作编排 (5分)	起势抛球、接球收势和空拍	示意比赛开始后，音乐响起 20 秒（含）内起势抛球，否则每人次扣 0.05 分；无起势抛球每人次扣 0.05 分；无接球收势每人次扣 0.05 分；全套动作除抛接球外，不允许持空拍进行，否则每人次扣 0.50 分					
	动作类别	每缺一类动作扣 0.10 分	绕环类	捻翻类	旋转类	抛接类	
	难度动作	A 组（0.10 分×4 个）	B 组（0.20 分×3 个）	C 组（0.30 分×2 个）	D 组（0.40 分×1 个）		
	抛接球	每缺一项扣 0.20 分 每少一次扣 0.10 分	摆抛（2 次）	绕抛（2 次）	互抛（2 次）		
	队形变换	至少 6 次队形变换 少 1 次扣 0.10 分		队形变换杂乱不清晰扣 0.05 分			
	交流配合	双人自编套路必须设计至少 6 次交流配合，每少 1 次扣 0.10 分					
动作完成 (3分)	动作正确性与规范性	出现停顿、折返、托球、直线运动、附加或漏做动作、抛球挑撩、旋体重心不稳，拍型、轨迹不规范等，每出现 1 次扣 0.10 分					
	动作流畅性与舒展性	动作衔接转换不流畅，身体松懈或过于僵硬，动作不舒展等，每出现 1 次扣 0.10 分					
	动作一致性	动作与音乐的融合度不足，队形、拍型、轨迹、姿态等未协调统一、整齐一致，每出现 1 次扣 0.10 分					
	动作熟练性	掉球或球触拍框和拍面以外的物体或人， 每人次扣 0.05 分		球掉地须立即捡起继续比赛，否则每超过 10 秒，扣 0.05 分			
		掉拍或球拍脱手，每人次扣 0.10 分		摔倒在地，每人次扣 0.20 分			
艺术表现 (2分)	优美性	动作粗笨、缺乏美感、不协调等扣 0.01-0.50 分					
	表现力	表情过分造作或平淡缺乏感染力扣 0.01-0.50 分					
	总体印象	成套表演效果和气氛，是否体现柔力球项目特点和健康向上的本质特征，欠缺或不足扣 0.01-1.00 分					
总扣分							

出场顺序：_____

裁判员：_____

6 难度动作表

组别	难度动作						
A 组	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7
	风火轮	螺旋盘绕	换握绕环	垂立拍绕翻	背后绕翻	八字绕翻	单脚支撑旋 360°及以上
	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14
	插转跳绕	立摆接转	立绕转接	背抛前接	腿下摆抛	摆抛插接	换握接球
B 组	B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7
	缠头	缠臂	后举腿螺旋盘绕	拉拍绕翻	腿下点翻	燕式平衡背后绕翻	后举腿垂立拍绕(点)翻
	B8	B9	B10	B11	B12	B13	B14
	腾空旋转 360°及以上	后举腿旋 360°及以上	平/侧/立旋绕(点)翻	背抛背接	肩后摆抛	腋下摆抛	高抛插接接盘绕
C 组	C1	C2	C3	C4	C5	C6	C7
	缠头点翻	缠臂点翻	肩上头臂 S 绕翻	垂立拍八字绕环绕点翻	垂立拍绕(点)翻接燕式平衡背后绕翻	腿下点翻接燕式平衡背后绕翻	双连绕翻
	C8	C9	C10	C11	C12	C13	C14
	腾空水平旋转 360°垂立拍绕(点)翻	后举腿旋 360°连续两次立拍绕翻	插转点翻内旋	前抛背接	背后绕抛	正螺旋盘绕接腋下摆抛	反螺旋盘绕接肩后摆抛
D 组	D1	D2	D3	D4	D5	D6	D7
	肩上头臂八字绕翻	立拍八字绕翻	螺旋拉拍绕翻	八字拉拍绕翻	倒握立拍绕翻接背后绕翻	单脚支撑旋 720°及以上	腋下绕抛
	D8						
	绕抛背接						

(注：同类动作的不同难度在各组别中用同一底色显示)

6.1 难度动作技术要点表（以右手持拍为例）

难度组别：A 组

序号	动作名称	动作要点
A 1	风火轮	身体中正;抡双臂;划立圆;拧腰
A 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
A 3	换握绕环	绕环时换握的动作要顺畅,用力要合理,避免托球绕环
A 4	垂立拍绕翻	拍形保持垂立拍;绕翻时圆与圆的衔接顺畅;绕(点)翻时,球与拍始终粘连
A 5	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
A 6	八字绕翻	绕翻时要不断捻转球拍,球和拍始终保持黏连,绕翻要分别在“8”字绕环的两个环中完成,绕翻的衔接要顺畅
A 7	单脚支撑旋 360°及以上	身体平衡;旋转度数 $\geq 360^\circ$;双臂展开
A 8	插转跳绕	插转顺畅,跳步与绕环节奏协调。
A 9	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
A10	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
A11	背抛前接	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
A12	腿下摆抛	支撑腿、前踢腿绷直,两腿之间夹角 $>90^\circ$,接抛球时拍型为立拍。球要沿切线出、入
A13	摆抛插接	抛球时球从切线出,接球时轨迹为自上而下的圆弧,拍尖向下切球入拍,接球时机准确,过程完整
A14	换握接球	抛接球时,球从切线出、入;手形换握调整及时,接球时机准确,过程完整

难度组别：B 组

序号	动作名称	动作要点
B 1	缠头	垂立拍;所绕的环围绕头部
B 2	缠臂	垂立拍; 所绕的环围绕持拍臂
B 3	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
B 4	拉拍绕翻	拉拍时弧与圆的衔接顺畅;翻拍时流畅;球与拍始终粘连
B 5	腿下点翻	支撑腿和前踢腿绷直;两腿之间夹角 $>90^{\circ}$;点翻在腿下完成球与拍始终粘连
B 6	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
B 7	后举腿垂立拍绕(点)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
B 8	腾空旋转 360° 及以上	双脚离地, 身体平衡;旋转度数 $\geq 360^{\circ}$;双臂展开
B 9	后举腿旋 360° 及以上	两腿之间的夹角 $\geq 90^{\circ}$;后举腿的脚高于头部;旋转流畅, 一次性完成; 旋转度数 $\geq 360^{\circ}$
B10	平/侧/立旋绕(点)翻	绕翻时, 球与拍始终粘连, 大圆与小圆衔接顺畅;旋转平面固定
B11	背抛背接	抛接球时, 球从切线出、入;立拍抛球
B12	肩后摆抛	抛接球时, 球从切线出、入;将球由右前经背后、左肩抛至左前上方
B13	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
B14	高抛插接接盘绕	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

难度组别：C组

序号	动作名称	动作要点
C 1	缠头点翻	垂立拍;点翻必须在体前矢状面之前完成;点翻流畅球与拍始终粘连
C 2	缠臂点翻	垂立拍;点翻须在缠臂过程中完成;点翻流畅球与拍始终粘连
C 3	肩上头臂 S 绕翻	垂立拍, S 绕翻在手臂和头部之间的水平圆弧上完成, S 绕翻顺畅球与拍始终粘连
C 4	垂立拍八字绕环绕点翻	点翻位置左右对称;点翻时球与拍始终粘连
C 5	立拍绕(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
C 6	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
C 7	双连绕翻	动作连贯顺畅、速度快、一气呵成, 形成 $\geq 720^\circ$ 的螺旋运行轨迹。
C 8	腾空水平旋转 360° 垂立拍绕(点)翻	落地前完成绕(点)翻;重心稳定;绕(点)翻时球与拍始终粘连, 旋转度数 $\geq 360^\circ$
C 9	后举腿旋 360° 连续两次立拍绕翻	两腿之间的夹角 $\geq 90^\circ$;后举腿的脚高于头部;旋转流畅, 一次性完成; 旋转度数 $\geq 360^\circ$
C10	插转点翻内旋	动作衔接顺畅, 点翻在插转所划圆弧上方顺势完成, 内旋平面与插转平面保持一致, 内旋球拍所划锥形开口向内, 单脚支撑完成内旋。
C11	前抛背接	抛接球时, 球从切线出、入;立拍抛球
C12	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
C13	正螺旋盘绕接腋下摆抛	动作衔接顺畅, 用力协调, 接球时, 球从切线出、入;
C14	反螺旋盘绕接肩后摆抛	动作衔接顺畅, 用力协调, 接球时, 球从切线出、入;

难度组别：D 组

序号	动作名称	动作要点
D 1	肩上头臂八字绕翻	垂立拍；完成正反方向的肩上头臂 S 绕翻动作，围绕头部和手臂形成 8 字形的水平运动轨迹，在头和手臂之间进行 S 绕翻，拍型转换要顺畅，时机要准确，身体用力要协调
D 2	立拍八字绕翻	拍尖向上或向下，球运行轨迹为水平 8 字形，通过 S 绕翻连接两圆，拍形调整变化连贯
D 3	螺旋拉拍绕翻	至少连续完成两个同方向的拉拍绕翻，两绕翻连接呈螺旋状，拍框平面与球运行轨迹平面垂直，肘关节无明显屈伸发力动作，球运行轨迹为螺旋形
D 4	八字拉拍绕翻	绕翻时拍框平面与球运行轨迹平面垂直，肘关节无明显屈伸发力动作，球运行轨迹为 8 字形，通过拉拍的 S 绕翻连接两圆
D 5	倒握立拍绕翻接背后绕翻	每个动作之间的衔接顺畅；绕翻时球与拍始终粘连
D 6	单脚支撑旋 720° 及以上	旋转流畅；一次性完成；旋转角度 $\geq 720^\circ$ ；重心稳定
D 7	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
D 8	绕抛背接	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；将球由左后经右前上方，抛至左后接球

6.2 自编套路难度动作报名表

组别：_____ 项目：_____ 代表队：_____ 运动员：_____ 出场顺序：_____

项目		难度动作顺序														合计
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
难度等级	A组															
	B组															
	C组															
	D组															
裁判评定																

备注：

- 1、教练员（运动员）按照套路编排中出现的难度动作顺序，将难度动作序号填入上表。
- 2、“裁判评定”由裁判员填写。

教练员签字：_____

裁判员签字：_____

7 比赛成绩表

7.1 集体规定（自编）套路比赛成绩表

项目_____组别_____日期_____

奖项/名次	代表队	成绩

裁判长_____

记录长_____

7.2 双人、单人自编套路比赛成绩表

项目_____组别_____日期_____

名次	代表队	运动员	得分
第一名			
第二名			
第三名			
第四名			
第五名			
第六名			
第七名			
第八名			

裁判长_____

记录长_____

8 部分名词解释

- 8.1 起势抛球：比赛开始时第一次抛球入拍的动作。
- 8.2 接球收势：比赛结束时抛球入手的动作。
- 8.3 接抛球：球因惯性沿所画圆弧切线方向出入球拍的技术动作。
- 8.4 摆抛：抛接球的过程中，球的运动轨迹没有形成圆，接球的同时抛接动作结束。
- 8.5 绕抛：抛接球的过程中，球的运动轨迹形成圆，接球后沿球的原运动轨迹，继续“绕环”完成动作。
- 8.6 绕翻：持拍带球在一个圆中捻转球拍。
- 8.7 点翻：持拍带球在圆弧中的一个点上翻转球拍。
- 8.8 盘绕：旋臂绕螺旋状的环。
- 8.9 插接：垂立拍接球。
- 8.10 转：通过两个或两个以上的支撑点完成的转体。
- 8.11 旋：通过一个支撑点完成的转体。
- 8.12 穿拍：以拍头为先导划弧。
- 8.13 扣拍：通过旋臂翻转球拍。
- 8.14 拉拍：以拍柄为先导划弧。
- 8.15 立拍：拍面与地面垂直。
- 8.16 竖立拍：拍头向上的立拍。
- 8.17 垂立拍：拍头向下的立拍。
- 8.18 侧立拍：拍头向前的立拍。
- 8.19 托举：上方的人腰部超过下方人的肩部。
- 8.20 空翻：身体腾空前、后或侧面翻转。
- 8.21 倒立：通过头部或手部支撑地面完成的动作。

第六章 即兴挑战赛竞赛规则

1 项目简介

即兴挑战赛是柔力球表演项目的一种创新比赛形式。是多名运动员同场竞技，在大会指定音乐伴奏下，进行即兴创作表演。通过运动员在场上的技术完成、音乐运用、风格展示、动作编排、空间场地利用、临场表现等方面进行评判，然后按照比赛方式进行淘汰和名次排序。

即兴挑战赛与表演项目中的自编套路相比，更具有挑战性。首先，伴奏音乐在赛前保密，比赛现场由主委会统一播放，运动员对于曲目名称、风格、节奏等均无提前了解，现场即兴创作，使比赛更具挑战性和趣味性；其次，参赛曲目数量不再是传统比赛时的一首曲目，而是多首不同风格、节奏、类型的短曲目（赛事阶段不同，参赛曲目数量不同），这样对运动员更具公平性，更考验运动员的临场发挥和表现能力，从而进一步提升比赛的竞技性、艺术性和观赏性。

2 竞赛方式

比赛采用“淘汰制”与“顺位法”结合的竞赛方式。

2.1 淘汰制：从预赛至半决赛采用淘汰制，按照规定数量，从参赛运动员中录取得票多的选手进入下一轮比赛。

2.1.1 初赛：从所有参赛运动员中录取 48 人进入预赛（若参赛运动员不足 48 人，直接进行预赛），淘汰其余。

2.1.2 预赛：48 名运动员参赛（不足 48 人，但超过 26 人仍需进行预赛），录取 24 人进入复赛，淘汰其余。

2.1.3 复赛：24 名运动员参赛，录取 12 人进入半决赛，淘汰 12 人。

2.1.4 半决赛：12 名运动员参赛，录取 6 人进入决赛，淘汰 6 人。

2.2 顺位法：决赛采用顺位法决定比赛名次。即将裁判给参加决赛的 6 名运动员打的各首曲目的名次通过顺位排列的方法计算名次。

3 竞赛场地

3.1 竞赛场地为长方形，长 22 米，宽 15 米，周围至少有 2 米宽的进退场及安全区域。

3.2 比赛场地边线应是白色或其他容易辨别的颜色，线宽 5 厘米（该线属于场地的一

部分)。

3.3 比赛场地应平整、不涩不滑，不得有任何伤害运动员的隐患。

3.4 比赛场地需要专业音响设备和灯光设备。

3.5 裁判组有专业打分设备及示分设备。

4 评分标准

4.1 评定方法

采用淘汰法和顺位法进行评定。

4.2 评判要素

4.2.1 技术完成：身体用力方法的合理性；球运行路线及受力情况；转换衔接的顺畅性；旋转的平衡稳定性；抛接技术的正确性；控球能力。

4.2.2 音乐运用：对音乐意蕴的理解和体现。

4.2.3 风格展示：对音乐和风格的展现。

4.2.4 动作编排：动作流畅新颖、运用自如；动作与音乐密切配合，发挥音乐效果；编排中加入一定的难度技术动作。

4.2.5 空间场地利用：行进路线顺畅，具有流动性，并充分合理利用场地，正确处理与其他运动员的位置关系。

4.2.6 临场表现：赛场上的应变能力；良好的竞技状态，专注、自信，能自我控制临场发挥；赛场上表现出的气质、仪表以及出入场的总体形象。

在评判六要素中，前三项主要是运动员的技术能力，后三项是运动员的艺术能力。在预赛阶段着重于前三项的评判，在半决赛中着重于后三项的评判，在决赛中全面地评价运动员的各项要素的表现情况。

5 裁判组成与职责

5.1 裁判组成

5.1.1 裁判长：1人

5.1.2 副裁判长：1-2人

5.1.3 裁判员：3-7人

5.1.4 记录员：1-2人

5.2 裁判职责

5.2.1 裁判长：根据竞赛规程，负责监控整个赛程执行情况；安排每场执行裁判员，并监督裁判员的评判过程和结果。

5.2.2 副裁判长：协助裁判长做好竞赛工作。

5.2.3 裁判员：负责按竞赛规则对运动员严肃、认真、公正、准确的进行独立评判；精通规则并熟悉评分程序；具备良好的职业道德，在竞赛中公正执法。

5.2.4 记录员：熟练掌握记录工作程序和记录方法，细致计算比赛名次，快速准确地传达比赛成绩，提前准备裁判员评分用表，确保比赛顺利进行。

6 顺位法简介

顺位法也称为排序法，是一种比赛名次的记分方法，它不是10分制或百分制的打分方法。是裁判员根据场上运动员的表现依次从1、2、3、4……按运动员成绩好坏进行排名，名次不能重复，然后通过顺位排列的方法计算单首曲目和全部曲目的名次。

6.1 记分程序

6.1.1 记录员将单首曲目评分单上各裁判员打“√”的记号记入预赛、复赛、半决赛用的淘汰表，按照“√”数多少和规定名额录取下一轮比赛运动员。

6.1.2 将决赛单首曲目评分单上各裁判判定名次记入顺位表，再把各单首曲目成绩顺位核计，算出运动员单首曲目名次。

6.1.3 将各单首曲目名次相加，依数值由小到大排出全部曲目合计的1-6名的名次。

6.2 记分规则

6.2.1 单首曲目顺位规则

6.2.1.1 在各位次上领先获得过半数裁判员判定的运动员便获得该顺位的名次。

6.2.1.2 在同一顺位上有两名以上运动员获得过半数裁判员判定，则按数值多少决定名次，多者名次列前。

6.2.1.3 在同一顺位上出现相等数时，则将顺位数相加，并用括号表示，积数少则名次列前。

6.2.1.4 在“第一顺位”上所有运动员未获得过半数裁判员判定，则降到下一位次进行计算，直至出现过半数为止。

6.2.2 全部曲目顺位规则

6.2.2.1 将总分顺位表的单首曲目名次相加，按合计数的大小排列运动员名次，其数小则名次列前。

6.2.2.2 如果合计数、顺位数都相等，则看顺位次数多少，其顺位次数多则名次列前。

6.2.2.3 如果合计数、顺位次数都相等，则看顺位积数多少，其顺位积数少则名次列前。

6.2.2.4 如果合计数、顺位次数、顺位积数都相等，则需将相等者各单首曲目的名次顺位重新全部列出，重新计算。如又相等，则可加赛或用其他方法解决。

7 比赛用表

7.1 即兴挑战赛淘汰记录表（裁判员）

赛 第 轮 第 组 裁判员：

参赛号	曲目 1	曲目 2	曲目 3	曲目 n
1					
2					
3					
.....					

备注：裁判员按照每组进入下一轮的人数用相应数量的“√”进行标记。

7.2 即兴挑战赛决赛顺位记录表（裁判员）

参赛号	单首曲目名次				
	曲目 1	曲目 2	曲目 3	曲目 n
1					
2					
3					
.....					

裁判员：_____

7.3 即兴挑战赛淘汰记录汇总表（单首曲目）

赛 第 轮 第 组 曲目

参赛号	裁判 A	裁判 B	裁判 C	裁判 D	裁判 E	合计	排序
1							
2							
3							
.....							

记录员：_____

裁判长：_____

7.4 即兴挑战赛淘汰记录汇总表（多首曲目）

赛 第 轮 第 组

参赛号	“√”数量				合计	排序
	曲目 1	曲目 2	……	曲目 n		
1						
2						
3						
……						

记录员：_____

裁判长：_____

7.5 即兴挑战赛决赛单首曲目顺位记录表

曲目

参赛号	裁判员					顺位						名次
	A	B	C	D	E	1	1-2	1-3	1-4	1-5	1-6	
1												
2												
3												
……												

记录员：_____

裁判长：_____

7.6 即兴挑战赛决赛综合顺位记录表

参赛号	单首曲目名次					合计	总名次
	曲目 1	曲目 2	曲目 3	……	曲目 n		
1							
2							
3							
……							

记录员：_____

裁判长：_____

第七章 双拍双球竞赛规则

1 规则执行

双拍双球竞赛规则参赛人数、时间、器材、掉球扣分以及自编套路难度数量、动作分值均按花式项目的总规则执行。

2 自编套路评分办法

2.1 编排要丰富多彩，选择动作要全面多样，一套自编套路中必须包含双拍双球动作的四种做法：

2.1.1 相同动作同向。

2.1.2 相同动作反向。

2.1.3 相同动作依次。

2.1.4 双手动作不同。

每缺少一种做法扣 0.10 分。

2.2 连续完成的相同动作不能超过三次，否则每超一次，扣 0.10 分。

2.3 要充分利用场地，否则扣至 0.20 分。

2.4 双人自选套路必须有同步、不同步和相互交流的动作，否则扣至 0.30 分。

2.5 一手完成难度动作时，另一手过多重复单一而无价值的动作，扣至 0.10 分。

2.6 一手完成难度动作时，另一手有持球、托球、停顿现象，每出现一次，扣 0.10 分。

3 双拍双球难度动作分类表

A组难度动作(11个):

1. 八字绕环	2. 摆翻接绕翻	3. 拍尖向上连续绕翻	4. 立旋转体	5. 抱圆平转
6. 换握绕环	7. 正反绕抛	8. 腿下摆抛	9. 背抛前接	10. 左右摆抛
11. 各类小跳				

B组难度动作(13个):

1. 螺旋盘绕	2. 垂直拍头后缠绕	3. 风火轮	4. 背后绕翻	5. 垂直拍绕翻
6. 翻身接头上翻拍	7. 单脚转体 360 或 540 度	8. 扣拍单腿向后翻转 360 度	9. 垂直拍跳转 360 度	10. 前抛背接
11. 后摆腿背抛体前接球	12. 抛球扣接	13. 双手体前横拍依次绕翻		

C组难度动作(20个):

1. 垂直拍单手连续或双手头后缠绕	2. 双脚腾空跳转 360 度同时翻拍	3. 燕式平衡单手或双手背翻	4. 单手或双手连续背翻
5. 下腰单手经身后环绕接体侧翻拍	6. 燕式平衡垂直拍单手或双手连续绕翻	7. 后举腿转体 360 度单手上连续绕翻	8. 单脚连续立旋 360 度
9. 单脚转体 720 度	10. 垂直拍连续跳转 360 度	11. 高抛反插接连续盘绕	12. 垂直拍头后缠绕接肩侧连续翻拍
13. 垂直拍的单手绕翻同时单头后缠绕	14. 弓步腿下双手翻拍	15. 双手抛球扣接	16. 双手垂直拍连续绕翻
17. 翻身接双手头上依次或同时翻拍	18. 体前双手纵拍向前绕翻	19. 左(右)抛、翻拍接球交叉连续绕翻	20. 腋下抛接

D组难度动作(15个):

1. 垂直拍接头后缠绕	2. 倒握垂直拍绕翻接背翻	3. 倒握立拍绕翻	4. 体前双手倒握横拍依次前(后)绕翻
5. 燕式平衡双手侧举连续绕翻	6. 双手垂直拍连续绕翻接头后缠绕	7. 双手横拍水平绕翻	8. 双手依次绕翻接头后缠绕
9. 倒握一手立拍另一手垂直拍绕翻	10. 燕式平衡双手前后连续摆翻	11. 一手立拍另一手垂直拍连续绕翻接背翻	12. 双手垂直拍连续绕翻接下腰至体侧连续翻拍
13. 双手垂直拍连续绕翻接横拍体前体后的翻拍	14. 双手横拍连续水平绕翻接连续交叉背翻经燕式平衡	15. 双手倒握立拍连续绕翻	