

中图分类号: G80 文献标识码: A 文章编号: 1006-8902-(2023)-05-119-3-ZQ

巴黎奥运周期女子竞技体操新规则变化及导向研究

陈未央¹ 余乔艳¹ 官文荔²

(1. 成都体育学院体育教育学院(体操学院) 四川 成都 610041; 2. 四川体育职业学院 四川 成都 610094)

摘要: 本文采用文献资料法、数理统计法和逻辑分析法研究 2022-2024 年巴黎奥运周期女子竞技体操新规则的变化及导向, 重点包括总则、编排要求、难度动作分值、完成分、连接价值、艺术编排变化等方面。结果发现: (1) 总则中跳马准备活动次数、高低杠器械高度变化、完成 D 组及以上下法加分和动作认定有变化; (2) 平衡木及自由操均有 1 项编排要求的调整; (3) 跳马涉及所有类别中 80 个动作 D 分调整, 分值下降 0.2-0.6 分; 高低杠 3 个动作类型中难度组别调整范围 C-F 组; 平衡木项目难度组调整范围 A-D 组; 自由操难度组别变化范围 A-J; 高平自三项中各依次合并叶格尔类 2 个动作、结环类及结环转体类各 3 个动作为统一类别, 其难度分值调整范围均为 ± 0.1 分; (4) 完成分一般错误扣分点有 4 处调整, 其扣分范围 0.1-0.3; 专项扣分范围 0.1-0.5; (5) 连接价值的直接连接中高低杠增加 E+E、F+D 组变化, 平衡木增加 B+D、不包含下法直接连接, 混合连接及单腿立转连接中分别删减 D+A 混合连接、B+B 各 1 项; (6) 艺术表现及艺术编排中自由操及平衡木 2 项各涉及 5 处调整。基于以上结果导出以下结论: (1) 新周期规则赋予运动员在难、美、新层面激发更大空间, 评分细节上限定范围, 为本周期训练指明方向; (2) 鼓励高难度、优美性、多样化依然是女子竞技体操主旋律; (3) 夯实完成质量是基本, 提升艺术表现及稳定性是鼓励的方向。

关键词: 巴黎奥运周期 女子竞技体操 新规则变化 导向研究

受全球新冠疫情冲击, 东京奥运会延期举办导致 2024 年巴黎奥运周期备战时间缩短, 因此整个女子竞技体操备战时间减少, 从而迫切需要研究新周期的规则导向的角度积极迎战巴黎奥运新周期的比赛。竞技体操比赛竞争激烈, 运动员的临场表现追求更高难、更优美、更稳定的基础上, 运动员每个 0.1 分甚至 0.01 分都可能决定到比赛结果的最终排名及冠军奖牌花落谁家。为此在本次巴黎奥运新周期 FIG 女子竞技体操新规则及亚体联体操培训班讲解中涉及到总则及女子四个项目关于编排要求、难度动作类型及分值、扣分变化、连接价值及艺术编排等方面做出的调整及变化予以总结和归纳, 并分析推导出新周期的规则发展导向, 为我国女子体操队备战巴黎奥运新周期的比赛提供训练方向及一定的理论与实践参考依据。

1、总则变化导向分析

本次新周期总则中在准备活动规定、运动员权力、下法加分和动作认定这几方面做了相关调整。

首先跳马准备活动中限制了全能决赛、团体决赛及单项决赛中只有 2 次试跳机会, 加入了在跳马单项决赛的资格赛中才能有 3 次试跳机会, 这是由进入跳马单项决赛须选择两次不同类型的跳马动作而决定的。在运动员权力中的国际器械标准的高低杠器械高度可再升高 5cm, 新的器械标准为: 低杠 175cm、高杠 255cm, 这表明随着体操项目发展在女子体操运动员的身高及选材中有一定变化。下法加分方面在高低杠、平衡木和自由操项目中成功完成 D 组及更高难度的下法, 可获 0.2 的加分, 在以往的规则中通常对动作做减法扣分, 单新规则中出现了鼓励性导向, 运动员完成难度较高及较为完美成套表现趋势获得加分的额外规定。在四个项目中均有对动作的技术认定有着更高的要求, 这涉

及到动作成套编排及运动员动作的完成精细度方面提出了更高的要求。

2、编排要求变化分析

编排要求是每项成套动作的导向, 在高低杠、自由操及平衡木项目中均可选择 8 个最高难度动作计入难度起评 D 分, 在这三项中分别要满足 4 种类型的编排要求, 每满足 1 个编排要求有 0.5 的加分, 每项编排要求满分都为 2 分。因此未满足或缺少 1 个编排要求就缺少了极大的比赛竞争力。

表 1 编排要求变化统计表

项目	编排要求变化类型	编排要求内容变化	编排要求变化分值	编排要求总分值变化
高低杠	无	无	无	无
平衡木	编排要求 2 #	增加滚翻 / 全旋类动作可满足编排 2 要求	0.5	无
自由操	编排要求 1 #	由 2 个不同的单脚跳或小跳舞蹈动作增加舞蹈段落间不可以使用立转动作为过渡。	0.5	无

由上表可知, 巴黎奥运周期新规则的比赛成套编排要求中, 高低杠项目上与 2017 版女子体操评分规则对比无编排要求变化, 但亚体联裁判培训及国内官方裁判培训中, 再次强调同根动作在一个成套中不得出现 3 次以上, 否则多余动作无价值; 明确了任何类型的动作只能按先后顺序计算一次难度, 涉及到运动员在发展难度时要符合新周期的高低杠编排要求, 显示高低杠的同杠飞

作者简介: 陈未央(1993-), 女, 汉族, 湖南桃源人, 硕士, 讲师, 研究方向: 体育教学与训练;

余乔艳(1987-), 女, 硕士, 副教授, 研究方向: 运动与健康促进、体操类项目教学训练理论与方法研究;

官文荔(1993-), 女, 汉族, 四川自贡人, 教练员, 研究方向: 体操训练与研究。

动作要呈现出多样性发展。在平衡木项目的编排要求 2 # 中增加了滚翻和全旋类动作可满足近木的编排 2 # 要求, 表明在平衡木的动作编排中新增了这两类动作, 增加了平衡木编排的观赏性及多样性发展。自由操项目的编排要求 1 # 中, 更加明晰的解释了在舞蹈段落间不可以使用立转动作作为过渡, 意指在舞蹈段落中要流畅的展示出运动员大范围移动的路线, 编排要求变化分值中平衡木及自由操两个项目各有 0.5 的变化, 但各项的编排要求总分值都是 2 分, 无各项编排要求总分值变化。

满足各项编排要求是底线, 并根据运动员赛场中的临场发挥可能会有有的失误, 导致动作难度无价值及无连接的情况, 教练员在选择难度动作进入编排要求时, 就要注重在平时训练中就做好应对临场的调整对策。

3、难度动作及分值变化导向分析

动作难度组别及分值越高, 代表运动员的难度动作发展的水平越高, 在竞赛中更具有强大的竞争力, 因此难度动作分值是 D 分组成为最为重要的部分。

表 2 各项难度动作及分值变化统计表

项目	难度动作类型调整	难度分值变化数量	难度动作组别变化	难度动作分值变化	难度动作类别合并
跳马	GROUP1-5 类	80	无	-0.2-0.6	无
高低杠	1. 换杠飞行类动作	3	1C ↑ D 2D ↑ E	±0.1	同杠飞行类动作 (叶格尔) 2 合 1
	2. 同杠飞行类动作	3	1E ↑ D 1G ↓ F		
	3. 下法类动作	1	1D ↓ C 1F*		
平衡木	1. 上法类动作	4	1B ↑ C 1C ↑ D 1D ↓ C	±0.1	跳步类动作 (结环类) 3 合 1
	2. 舞蹈类动作	3	2C ↓ B 1B ↓ A 1A*		
自由操	1. 技巧类动作	1	1B ↓ A 1D ↑ E	±0.1	跳步类动作 (结环转体类) 3 合 1
	2. 舞蹈类动作	2	1A ↑ B		
	3. 立转类动作	1	1J*		

注: 表中 ↑ 代表升级, ↓ 代表降级, * 号表示新周期规则难度表中认定的动作难度值。

表 2 中难度动作类型的调整, 跳马中 5 个类型的动作均有难度分值的调整, 跳马难度表中共 82 个动作, 其中难度分值调整高达 80 个动作, 80 个难度动作的分值范围变化从 -0.2-0.6 不等, 5 个类型中的动作都涉及下降了 0.4 的难度分值, 其中类型 3 种原类动作 3.10-3.20 编号动作及蹻子小翻类 4.10-4.20 编号的动作下降 0.3 的难度值, 在类型 5 中蹻子上板 180° 前手翻前团/屈转体的 5.21 和 5.22 编号动作下降了 0.6 分, 蹻子 180° 前手翻前直及转体 180° 分别下降了 0.2 和 0.4 分, 只有蹻子 180° 前手翻前直 360° 及程菲跳未变动分值; 表明跳马中程菲跳的难度及难度分值高的动作依旧是难度选择趋势。

高低杠项目中的难度动作有换杠飞行类、同杠飞行类及下法类动作 3 种动作类型有变化调整, 总共 7 个动作, 动作分值调整数量分别为 3、3、1 个, 组别调整范围 C-F 组, 每个动作分值调整变动为 ±0.1 分, 难度动作合并同杠飞行动作并腿屈体叶格尔及分腿叶格尔动作, 这两个动作在成套中只能有 1 个动作展示 1 次的机会, 并且并腿屈体的叶格尔从 E 组降至 D 组, 换杠动作上升了 3 个动作的组别分值, 鼓励多样性高飞低及低飞高的换杠飞行动作。

平衡木项目中有上法类及舞蹈类进行了共 7 个动作的难度分值及组别调整, 有 3 个动作上升的组别及分值, 4 个动作下调了分值, 组别调整主要集中在 A-D 组范围, 每个动作调整变动为 ±0.1 分, 删减了跪转类动作, 在难度动作类别合并中有结环类跳步原地结环跳、大跨结环跳及杨波跳这 3 个动作合为一个类别, 导向表明在一套成套中同类别跳步只能出现 1 次, 需要选择更为多样性的跳步动作加入到成套中才能获得难度认定。

在自由操项目中有技巧类、舞蹈类和立转类动作 3 类动作有组别分值的调整, 其中舞蹈类的跳转 360°B 组降为 A 组, 狼跳转体 720° 从 D 组升为 E 组, 立转类 1 个 A 组动作蹲转 360° 升为 B 组, 组别调整范围 A-D 组, 分值调整范围为 ±0.1 分, 技巧类难度动作中拜尔斯选手的 1080° 后团旋空翻突破 I 组认定为 J 组, 难度分值为 1.0。舞蹈类 3 个结环转体类跳步动作, 剪式结环转体 180°、原地结环跳转 180° 及劈腿跳结环转体 180° 合并为 1 类动作。

4、连接价值变化导向分析

连接价值是难度动作与动作之间有直接或间接连接除难度动作之外的额外价值, 连接价值也是 D 分的组成部分。连接价值的规则如使用得当, 既可节省运动员体力, 也可展示运动员动作的稳定性及竞技水平, 此外还可获得较高的额外加分。

表 3 动作连接变化统计表

项目	直接连接	间接连接	混合连接	单腿转体连接	备注
高低杠	增加 1. E+E 2. F+D	无	无	无	在 2 个动作中间或在第二个/最后一个动作之后出现虚摆及无价值摆动则不承认连接加分
平衡木	增加 1. B+D 2. 不包含下法	无	删减 D+A	无	1. 出现抓木的情况下不能获得连接 2. 混合连接不能出现额外和过度的手臂摆动
自由操	无	无	无	删减 B+B (不上步)	无

由表 3 可见, 三个项目共有四种连接类型, 分别是直接连接、间接连接、混合连接及单腿转体连接, 高低杠项目和平衡木项目中均增加了直接连接的选项, 平衡木及自由操在混合连接及单腿转体连接中各删减了一项。高低杠中在原有选项基础上增加了 E+E 其中一个必须是飞行及 F+D 两个飞行动作的选项, 平衡木中增加了 2 项直接连接 B+D 向后的动作直接连接并且只能按此顺序, 明确了不包含下法的选项, 删减了一项 D+A 的空翻落至单腿平衡的混合连接。自由操项目中删减单腿转体 B+B 的连接选项, 在高低杠及平衡木项目备注中明确了指向了直接连接的高规格要求。

5、完成分变化导向分析

完成分从 10 分起评, 其分数高低意味着成套质量的优劣, 在追求更高难度的同时, 动作的完成质量也是不可或缺要注重的关键, 在完成分数的扣分变动中, 扣分点的扣分范围越大, 运动员可能失分的情况越显著。

由表 4 可见, 专项扣分点中涉及到跳马、高低杠、自由操三个项目, 跳马中有 3 个专项扣分点的变化, 其中对冢原类动作的第一腾空转体° 有更明确的要求, 第二腾空带纵轴转体的直体空翻及对第二腾空的高度及身体姿态有更高的要求, 专项扣分范围

0.1-0.5分,是很高的要求。高低杠中有3个专项扣分点的变化,其中对擦碰器械,帕克空翻的高度有明确要求,取消了对无价值的摆动中的错误进行扣分,其专项扣分范围为0.1-0.3分。自由操的专项扣分点中只有一个未经舞蹈编排的过度准备的调整,其扣分范围每次-0.1。

表4 各项完成分变化统计表

项目	专项扣分点	专项扣分分值	一般错误扣分点	一般错误扣分分值
跳马	1. 第一腾空阶段(家原类动作)	-0.3		
	2. 第二腾空(带纵轴转体的直体空翻)	-0.3	1. 在不带转体的单个空翻(团身和屈体姿势不精确)	-0.1-0.3
	3. 第二腾空阶段(高度不足、屈膝)	-0.1-0.5	2. 在不带转体的两周空翻(团身和屈体姿势不精确)	-0.1
高低杠	1. 脚擦垫子	-0.3	3. 非常大的步子(超过肩宽)	每次-0.3
	2. 帕克空翻(高度)	-0.1-0.3	4. 双手擦/触器械/垫子,但没有失败	每次-0.3
	3. 不对虚摆及无价值摆动中的错误进行扣分	-0.1-0.3		
平衡木	无变化	无变化		
自由操	过度的准备-调整	每次-0.1		

一般错误扣分点共有4个变化,其中均涉及到所有四个项目的E分扣分点,对单周及双周不带转体的空翻中的团身屈体的身体姿态,出现超过肩宽的多余的步伐及在没有失败的情况下擦碰器械,扣分范围在0.1-0.3分。

6、艺术性变化导向分析

平衡木和自由操两个项目是集中体现女子竞技体操的艺术感与美感,分为艺术表现和艺术编排两大维度来展示这两个项目的成套艺术性,但艺术性只强调没做到。

表5 艺术编排变化统计表

项目	艺术表现变化	艺术编排变化	变化总计
平衡木	1. 未充分利用身体各部分参与舞蹈表现	1. 缺少侧向动作编排(不必是难度动作)	增加5处变化
	2. 在整个成套编排中,不得使用同一类型的动作或同一身体部位	2. 缺少2个不同身体部位的近木组合动作	
自由操	3. 提踵不足	删减:舞蹈编排扣分	增加2处变化 删减3处变化
	1. 全套动作的艺术表现力不足,与音乐风格无关的表演	1. 全套多样性和创造力不足	
	2. 成套动作的表现流畅性不足	2. 角落缺乏编排/变化和多样性不足	
		3. 不好的身体姿势/幅度	

表5统计表明,在艺术表现中平衡木项目由3处调整,关于运动员能否展示出身体表达的幅度及美感,艺术编排中缺少侧向动作和2个不同身体部位的近木组合动作将扣除相应的分值,增加的变化共5处。

自由操项目中关于艺术性的部分增加2处,删减了3处,共5处变化,艺术表现得变化有全套动作的艺术表现力不足与音乐风格无关的表演和成套动作的表现不流畅会导致一定的艺术扣分,在艺术编排中删减舞蹈编排的扣分项更合理的融入到艺术表现中了,艺术表现及编排调整较多,可见对于艺术性的重视程度有所提升。

7、结论

(1) 巴黎奥运周期女子体操新规则在运动员权益上提供了更多保障,不但赋予了运动员在难、美、新等核心层面更大的潜能激发空间,并且在各项评分细节上有明确的限定范围,规则不论在整体上还是具体条目上更加严谨,让竞技体操比赛成绩的评判在细则,依据和可操作性方面提高了客观性,为女子体操本周期的训练指明了方向;

(2) D分中对成套动作的编排要求更加多元化,仍然鼓励对高难度的追求与突破,在连接价值中给予了直接和间接连接价值更多的发展空间;

(3) E分中增加了专项扣分和一般错误扣分点,明确了多项艺术性的量化评判,艺术性细节要求力度显著提升,成套动作完成度上凸显高质量、优姿态、保稳定的特征导向。

8、建议

(1) 高低杠及平衡木是我国的传统优势项目,但欧美国家近年来的发展势头迅猛,我国优势已不明显,基于新规则变化的契机应努力把握当下的机遇与挑战,遵循新规则导向,深入学习和理解规则精髓,扬长避短,后起之秀奋力发展跳马和自由操项目;

(2) 我国女子体操队员体型普遍较瘦小,须科学平衡营养恢复与训练负荷的关系,增强基础与专项体能训练比例,在提高运动员防伤病意识上努力发展新高难动作,且成套编排注重精简、求多样、巧连接、保稳定的特征;

(3) 充分挖掘运动员深层潜能,勇于创新连接,夯实姿态质量,提升艺术审美修养,激发积极动力,为中国女子体操队超越过往,突破原有极限,在新周期继续保持世界领先水平。

参考文献:

- [1] 国家体育总局体操运动管理中心.国际体操联合会2022-2024周期评分规则[S].2022.
- [2] 乃若愚,朱洁亚,曹瑛,凌辉.2022-2024周期女子体操规则于老规则变化对比及亚体联讲课变化.体操规则简报,2022.
- [3] 刘智丽.2013年版FIG女子竞技体操评分规则导向研究[J].成都体育学院学报,2013.
- [4] 刘梦阳.东京奥运周期世界优秀女子竞技体操运动员成套动作编排研究[D].曲阜师范大学,2022.
- [5] 张婷.中外优秀女子运动员自由体操难度水平及编排特点对比研究[D].成都体育学院,2022.
- [6] 韦睿桐.2020年全国体操锦标赛女子自由体操成套动作编排的分析[C].中国体育科学学会.第十二届全国体育科学大会论文摘要汇编——墙报交流(运动训练分会).第十二届全国体育科学大会论文摘要汇编——墙报交流(运动训练分会),2022.
- [7] 凌志华.东京奥运周期女子体操团体竞争格局及我国对策分析[D].南京师范大学,2020.
- [8] 黄娟娟.2017-2020年新规则视角下国际女子自由体操成套编排特征的研究[D].北京体育大学,2019.
- [9] 谭强,杜熙茹.世界女子体操发展特征及我国备战东京奥运会策略[J].体育科技文献通报,2018,26(07).
- [10] 周莹.新奥运周期中外优秀运动员平衡木成套动作编排对比研究[D].成都体育学院,2018.
- [11] 张毓.2013-2016年国际体操规则下我国女子竞技体操各单项成套动作优化设计研究[D].湖南师范大学,2014.