

## 韵律操

正式特奥运动规则将规范所有的特奥运动韵律操比赛。作为一项国际性的比赛项目，本章所列之规则即是以国际体操联合会（Federation International de Gymnastics，简称FIG）和国家主管团体（National Governing Body，简称NGB）的规则为制定基础并补充之。在某些情况下，本章内容会以FIG的规则作为强调或说明。

特殊奥林匹克运动会排球赛所采用的比赛规则是以 FIG 的比赛规则为其主要基础。若该规则与正式特奥运动会规则之韵律操规则冲突时，应遵循正式特奥会规则的规定。

注意：2000—2003 韵律操部分与以往版本有较大改动。请注意以下改动。

1. A 级（单人规定项目，坐式表演，男女混合赛。这些项目针对能力水平较低的体操运动员。）
  - a. 绳操
  - b. 圈操
  - c. 球操
  - d. 带操
  - e. 全能赛
  - f. 融合运动®（Unified Sports®）绳操
  - g. 融合运动圈操
  - h. 融合运动球操
  - i. 融合运动带操
  - j. 融合运动全能赛
2. B 级——A 级项目的站立式（这些项目针对低能力水平的体操运动员。）
3. I 级（单人规定项目，大约 30 秒时间，仅限女子）
  - a. 节奏自由体操
  - b. 圈操
  - c. 球操
  - d. 带操
  - e. 全能赛
  - f. 融合运动节奏自由体操
  - g. 融合运动圈操
  - h. 融合运动球操
  - i. 融合运动带操
  - j. 融合运动全能赛
4. II 级（单人规定项目，大约 60 秒时间，仅限女子）
  - a. 绳操
  - b. 圈操
  - c. 球操
  - d. 带操
  - e. 全能赛
  - f. 融合运动绳操
  - g. 融合运动圈操
  - h. 融合运动球操
  - i. 融合运动带操
  - j. 融合运动全能赛
5. III 级（单人规定项目，大约 60—80 秒时间，仅限女子）
  - a. 绳操
  - b. 圈操

- c. 球操
  - d. 带操
  - e. 全能赛
  - f. 融合运动绳操
  - g. 融合运动圈操
  - h. 融合运动球操
  - i. 融合运动带操
  - j. 融合运动全能赛
6. IV级（单人规定项目，大约 60—90 秒时间，仅限女子）
- a. 绳操
  - b. 圈操
  - c. 球操
  - d. 带操
  - e. 全能赛
  - f. 融合运动绳操
  - g. 融合运动圈操
  - h. 融合运动球操
  - i. 融合运动带操
  - j. 融合运动全能赛
7. 团体项目（可作为单人项目的补充，仅限女子）
- a. 团体自由体操（初级）（4—6 名运动员，仅限女子）
  - b. 团体带操（中级）（4 名运动员，仅限女子）
  - c. 融合运动团体自由体操（4—6 名运动员，仅限女子）
  - d. 融合运动团体带操（4 名运动员，仅限女子）

## B 节——设施

### 1. 服装

女子节奏体操运动员应穿紧身连衣裤或弹力紧身衣，赤脚，体操鞋或半截式节奏体操鞋（建议）。团体比赛则紧身连衣裤必须统一。发型应简洁。发间不允许戴饰物。（例如：羽毛）。为了体操运动员的安全，不允许佩戴珠宝首饰。A 级轮椅运动员可以穿衬衫、短裤及短袜。（如果需要，可以穿鞋）

### 2. 器械

器械的尺寸范围从儿童型到高级型，根据运动员的身材及技术水平而定。器械颜色应与运动员服装颜色一致。器械在赛前应经过检查。如果器械不符合规格，个人成绩将被扣去 0.5 分，团体成绩扣去 1.0 分。

#### a. 绳子的规格

- 1) 材质：绳子的材料可是大麻纤维，或与大麻纤维具有同样轻质柔软特性的合成材料。
- 2) 长度：绳子长度与体操运动员身材尺寸成比例。
- 3) 绳端：不允许有任何形式的手柄，每个绳端上只能有一或两个绳结。在绳端（绳子的其它部位除外）最长 10 厘米处可以用防滑材料，可涂色也可为本色。
- 4) 形状：绳子可等直径或中间稍粗，但必须使用同种材料。
- 5) 颜色：绳子可以是本色或彩色的（完全或部分）。

#### b. 圈的规格

- 1) 材质：圈可以木头或塑胶为材料，塑胶需要能在运动过程中保持原有形状。
- 2) 直径：圈的内径为 60 到 90 厘米。

- 3) 重量: 至少 150—300 克以上。
  - 4) 形状: 圈的截面可为不同形状: 圆形、正方形、矩形、椭圆形等。圈光滑或粗糙, 完全或部分缠绕胶带(非荧光)与圈同色或不同色均可。
  - 5) 颜色: 圈可以为本色或(完全或部分)有一种或多种颜色。
- c. 球的规格
- 1) 材质: 球可由橡胶或合成材料(软塑胶)制成, 合成材料需要能与橡胶有同样的弹力。
  - 2) 直径: 14 到 20 厘米。
  - 3) 重量: 至少 200—400 克以上。
  - 4) 颜色: 球可为任意颜色。
- d. 带子的规格
- 1) 棒
    - a) 材质: 木头, 竹子, 塑胶, 玻璃纤维。
    - b) 直径: 最宽处 1 厘米。
    - c) 形状: 圆柱、圆锥或两个的结合体。
    - d) 长度为 45 到 60 厘米, 包括棒头上扎带子的环。棒的底端可以带有粘性的防滑胶带或橡胶手柄, 手柄最大长度不得超过 10 厘米。棒的顶端, 即扎带处可以包括:
      - i. 一根用尼龙线扎住的软性带(细线或尼龙), 绕在棒上, 最大长度为 7 厘米
      - ii. 一个直接固定在棒上的金属圈。
      - iii. 一个金属圈(垂直、水平或倾斜), 用尼龙或金属线将两个金属脚固定在棒上, 最长长度为 7 厘米
      - iv. 将一个金属圈(固定的、可移动的或可旋转的)或一根软性带, 固定到一个长度不超过 3 厘米的金属尖上。
      - v. 用两个金属脚将一个金属圈固定在 3 厘米的金属尖上, 加上绕在棒上的尼龙或金属线, 最大总长为 7 厘米。
      - vi. 颜色: 任意。
  - 2) 带子
    - a) 材料: 绸缎或其它类似的柔软材料。
    - b) 颜色: 任意单色、双色或多色。
    - c) 重量(不含棒与连接物)至少 20—35 克以上。
    - d) 宽度: 4—6 厘米(1 1/2 英寸—2 3/8 英寸)。
    - e) 两端间长度为 3 米(9 英尺 10 英寸)到 6 米。这部分必须为整条带。
      - i. 扎在棒上的那端, 对折后长度最大为 1 米。双面缝合。允许在顶端使用机械缝纫的最长 5 厘米的细加固边。
      - ii. 末端可有一个皮圈, 或一个孔眼(一个小孔、镶边针脚或金属圈), 用以扎带。
  - 3) 带子与棒子之间的连接物
    - a) 带子通过软性连接物固定在棒上, 如细线、尼龙绳或铰链环等。
    - b) 连接物最大长度为 7 厘米(不含棒末端扎带的套子或金属环)。
- e. 场地: 12 米×12 米(39 英尺 4 1/2 英寸×39 英尺 4 1/2 英寸), 以及四周宽 1 米(3 英尺 2 1/2 英寸)的安全区。在团体项目中, 场地四周需标记加宽 50 厘米。可使用地毯或不粘不滑的地板。场地顶端高度不必达到 8 米(26 英尺 3 英寸), 但需保证正常高度。

## C 节——安全事项

1. 本着特奥会以运动员为重的宗旨，制定比赛规则时首先要考虑的就是运动员的安全。特奥会体操规定项目及自选项目的国际比赛指导方针的制定，将确保运动员遵守适当的体操技巧动作进程。
2. 经测试确认为自发性寰枢椎半脱位患者的女运动员可参加韵律操比赛。如果这些运动员选择自选项目，则其不能在比赛时表演特技动作。如果运动员表演了此类动作，该项目无效，且运动员将被取消比赛资格。

#### D 节——比赛规则

1. 除了男女混合的A级比赛之外，仅限女运动员参加韵律操比赛。
2. 在所有所选个人项目中运动员必须完成同级别比赛。（无论是 A、B、I、II、III 或 IV 级）。
3. 运动员可以参加其所选级别的一个或多个项目。参加所有四个项目的运动员即为全能（即，个人：I 级——圈操和球操；全能：I 级——自由体操、圈操、球操、带操和全能）。
4. 运动员可同时参加一个团体项目及其自己的个人项目。
5. 融合运动韵律操项目
  - a. 所有规章制度对运动员和伙伴都是平等适用的。
  - b. 在 IV 级或自选项目中，运动员和伙伴参加相同的规定项目。裁判将对运动员和伙伴给予分别评分。
  - c. 这两个得分累加得到每个单项的综合总分。（规定项目满分=20 分）。
  - d. 依照特奥运动分组指导方针，根据综合总分进行分组。
  - e. 一组可以是单项或全能选手。
6. 为盲人运动员调整的规则
  - a. 为了辅助运动员，在所有等级比赛中允许以下几种形式的助手（不被扣分）：
    - 1) 可在所有项目中使用如击掌等声音提示。
    - 2) 音乐源可处于地毯外任意接近地点，或教练可携带音乐源围绕场地边界移动。
    - 3) 教练需在签到和比赛前将运动员的视力障碍向竞赛总监和裁判通报。
7. 为失聪运动员调整的规则
  - a. 音乐开始的指导性视觉辅助不扣分
  - b. 通报竞赛总监和裁判
8. 为其它残障运动员调整的规则
  - a. 如须对器械特别改造，在赛前通报竞赛总监且收到书面确认。（见表格）
  - b. 赛前须另外告知裁判。
9. A 级项目是为不能自行站立的运动员所编制的。他们可坐在轮椅或固定椅上比赛。
10. 在正式特奥会规则内的条款为正式版本。视觉教具如地面图案、图示和录像带作为补充。如果条款与视觉教具存在差异，以条款为准。
11. 奥林匹克的比赛项目是节奏自由体操、绳操、圈操、球操及带操。
12. 授予奖牌
  - a. 每个单项和全能赛事的优胜者都将被授予奖牌
    - 1) 在这三个等级的比赛中一名女体操运动员最多能得到 6 枚奖牌：四项个人赛事各一枚，全能一枚及团体一枚。
    - 2) A 级和 B 级的运动员能得到 5 枚奖牌，四项个人赛事各一枚及全能比赛一枚。

#### E 节——评分

\*注意：这部分与以往版本有较大程度的修改。

1. 要考核的一般事项
  - a. 所有体操运动员都必须以裁判长席为最重要的展示方向（1 号位）。
  - b. 每个项目比赛前，所有运动员都必须向自由体操场地边界外的裁判长报道。在绿旗示意后，运动员须在亮相姿势就位。

- c. 运动员在比赛开始前及完成整套动作后，裁判须确认是运动员本人进行的自我展示。
  - d. 场地：例，如何下场。（见 FIG 规则）
  - e. 器械：例，检查，缺失，更换，损坏，无栅天花板等。（见 FIG 规则）
  - f. 纪律：运动员，教练，等。（见 FIG 规则）
2. 标准特奥会扣分规则（注意：其它标准扣分规则与 FIG 一致）
- a. 比赛中教练与运动员交流
    - 身体协助= -0.5
    - 口头协助= -0.3
    - 手势= -0.1
  - b. 许多特奥会运动员存在记忆障碍，因而需要教练的协助，累计扣分上限为 4.0。
  - c. 如需要协助，则教练须站在裁判的可视范围内。
3. 规定动作评分
- a. A 级和 B 的项目
    - 1) 只有一名裁判执法
    - 2) 最高得分为五分
    - 3) 评定方法包括：5 分为优秀，4 分为良好，3 分为中等，2 分为尚可，1 分为初级水平。（见评分表）
  - b. I 到 III 级的规定项目：每个项目的最高得分=10 分
    - 正确完成全套动作：5.0 分
    - 3.0 难度分：6 个明确技术点，每个 0.5 分  
（注意：如果运动员在该技术动作时从器械上落下，裁判须扣除相应的失误分、节奏分和印象分。不能扣除整个难度分。）
    - 1.0 分 动作连贯性
    - 0.5 分 自由式
    - 0.5 分 音乐

正确完成动作：5.0 分  
完成动作、幅度、柔韧性 4.0 分定义如下：  
完成动作：表演技术上正确的动作——脚尖伸直，小腿伸直，肢体同心性和器械的位面等。  
幅度：动作的宽度高度——腾越、跳跃高度，脚尖小跳，器械上抛高度等。  
柔韧性：弯曲身体的程度以及轻松度——高踢腿，劈叉，，肩部和背部柔韧等。

1.0 分 优雅度和总体印象，定义如下：  
优雅：优美，手臂动作柔软流畅，肢体动作柔顺，体态优雅。  
总体印象：在一套动作完成后的想法或感觉。一个好的总体印象是表演基本没有失误。  
运动员必须充满信心，且表演中带有自己的风格、动感及感情。  
注意：按失误的程度进行扣分：  
0.1-0.2 分 小失误  
0.3 分 中等失误  
0.5 分 重大失误（包括完全遗漏一个明确技术点）
4. 节奏自选项目评分
- a. 每项最高得分=10.0 分
    - 技术/艺术分：6.0 分
      - 1) 难度——肢体技术：3.0 分
        - a) 四个单独的 B 级动作(FIGA)：2.0 分  
每个 0.5 分  
以下每种动作中的一项  
跳跃

旋转  
平衡  
选择的动作元素(跳跃、旋转、平衡或柔韧性)

- b) 难度加分: 1.0 分  
最多考虑 4 个因素,每个得到以下分值。  
每个 B 级动作(FIG A)= 0.1 分  
每个 C 级动作(FIG B) = 0.25 分  
c)必须达到(FIG)所要求的动作幅度。

2) 器械技术: 2.0

每种器械的四种技术如下所示。所有器械技术都必须在肢体运动过程中完成才能视为有效。每项技术 0.5 分。

**绳操**

抛/接

转动绳

跳跃或腾越

连续跨绳跳(至少 3 次连续越过绳子) 大跳过绳, 小跳过绳

**圈操**

抛/接

转动

穿过圈

摆动

**球操**

抛/接

在身体上滚动

反拍球

手平衡/ 摆动

带操

抛掷

蛇形 (4—5 个波浪)

螺形 (4—5 个圈)

8 字绕环/摆动/大回环

3) 艺术分: 1.0 分

0.5 分 与音乐的协调性

0.5 分 空间运用——自由式和级别的转变——动作的多样性

4) 正确完成动作: 4.0 分

(参见规定动作评分部分关于完成动作的定义。) • 注意: 按失误的程度进行扣分:

0.1-0.2 分 小失误

0.3 分 中等失误

0.4 分 重大失误(包括完全遗漏一个单独的 B 动作或明确的技术点)

5. 团体项目评分

a. 每项最高得分=10.0 分

正确完成全套动作: 5.0 分

- 1) 难度分 3.0 分: 3 个明确技术点和 3 个队形, 每个为 0.5 分 • (注意: 为了得分, 4 名运动员中必须有 3 名完成该技术或队形。节奏自由体操有 6 名运动员, 6 名中必须有 4 名完成该技术或队形。)

- 2) 1.0 分 连贯性

- 3) 0.5分 队伍动作一致性（所有运动员动作的精确度）
- 4) 0.5分 音乐

正确完成全套动作：5.0分

- 1) 完成动作、幅度、柔韧性定义见规定项目部分：4.0分
- 2) 优雅度和总体印象，定义见规定项目部分：1.0分

注意：按失误的程度进行扣分：

- 0.1-0.2分 小失误
- 0.3分 中失误
- 0.5分 重大失误（包括完全遗漏一个明确技术点或队列）

特殊奥林匹克运动会韵律操

A级

姓名

年龄

性别

队伍

签到/日期

评分系统

5=优秀 运动员出色地正确完成全套动作。动作完成出色到位。器械动作与音乐吻合。器械使用正确。

4=良好 运动员几乎正确完成全套动作，仅有小错误。动作完成良好到位。器械动作与音乐稍不吻合。器械使用可稍加改进。

3=中等 动作完成有几处错误。部分动作与音乐不合拍。动作完成有误差。

2=尚可 遗漏动作。动作完成和到位程度欠佳。动作与音乐不合拍。加以训练后有改进潜力。

1=初级水平 完成过程中错误较多。使用器械不当。动作与音乐不合拍。需要加以训练。

裁判签名

## F节——规定项目

A/B级项目（绳操、圈操、球操、带操）

A/B级项目——绳操

音乐：麦克斯韦的银锤（Maxwell's Silver Hammer）

亮相姿势：A级——坐，将绳对折成四分之一，至于大腿上，手握绳端。B级——站立  
记分

1—2 在水平平面上，伸展手臂在前方持绳。然后弯曲手臂。

3—4 重复（1—2）

5—6 伸展手臂在垂直方向握住绳子，左手在上，右手在下。转动手臂，右手在上，左手在下。

7—8 重复（5—6）

9—12 松开绳子的圈结在头顶上方打圈。（右手套在绳子中间，左手抓住绳结）。

13—16 手臂举过头顶，右手滑至绳的末端，折叠的绳子在头顶水平位置被拉直。

17—20 将绳拉直并保持于头顶上方，将身体扭向右侧，再转回前方。将身体扭向左侧，再转回前方。

21—24 手臂放低回到前方的同时旋转绳子。

25—结束 仍然握住绳子的两端，将绳子在头的后部打成环状，让绳子挂在脖子上。松手。自选结束姿势。

### A/B 级——圈操

音乐：Axel F

亮相姿势：A——坐着，圈在身体右侧，呈矢状置于地面。右手握圈顶。●B——站立  
记分

1-2 不放开圈，将其前后滚动。

3-4 重复(1-2)

5-8 将圈置于身体前，双手将其正握于身体正面。

9-10 踢右腿使脚伸入圈中。

11-12 换左脚重复(9-10)。

13-14.1 右手至于臀上，然后重新用右手反握住圈。

15-16 换左手重复(13-14)

17-24 双臂伸直将圈举过头顶。将身体扭向右方然后转回前方。将圈降低置于身体前方，保持手的位置不变。

25-32 重复(17-24)将身体扭向左方，将圈放低置于身体前方。

33-结束 将圈的底端举高到顶端，双手滑至圈的侧面（就像一个镜框）。快速左右摇摆圈。自选结束姿势。

### A/B 级——球操

音乐：表演者（The Entertainer）

亮相姿势：A——坐着，将球置于腿上（朝向膝盖）。●双手抓住球的顶部。B——站立  
记分

1-2 用手将球放在大腿上向身体方向滚动（滚进）。

3-4 重复(1-2)将球滚向膝盖（滚出）

5-6 举起球（向上托举）沿手臂滚向身体（滚进）。

7-8 放低手臂将球沿手臂滚回手中（滚出）。

9-10 双手持球，弯曲手肘将球置于身体近前。伸直手臂握住球，将球置于身体前方。

11-12 重复(9-10)。

13-16 手臂保持向前伸直，转动球 4 次，分别使右手在上，左手在上，右手在上，左手在上。（“8”字）

17-24 重复(9-16)。

25-28 在两手之间摇摆球（球在手掌之间小幅滚动）

29-结束 双手抛接球。自选结束姿势。

### A/B 级——带操

音乐：跳舞的音乐盒（Music Box Dancer）

亮相姿势：A——坐着，将右臂置于身体前方。带子置于地上。B——站立  
记分

1-4 举起右臂，以蛇形水平伸直于身体前。将手臂向右移动为下个动作做准备。

5-6 将带在头顶左右挥动（彩虹挥动）

7-8 右侧小螺旋

9-12 重复（5-8）将手臂移动到前方为下个动作做准备。

13-14 向上摆动带子（应在身后）

15-16 水平蛇形下降到身体前方。

17-20 重复(13-16)。

21-24 重复(13-16)。

25-结束 两个头顶回环到左侧水平平面。自选结束姿势。

I 级项目（节奏自由体操、圈操、球操和带操）

## I级——节奏自由体操

音乐：棒棒糖，棒棒糖（Lollipop, Lollipop）

亮相姿势：双脚并拢，手臂下垂，手腕弯曲（类似企鹅）。面向1号位。

记分

1-2（1）保持亮相姿势（3-4）2个膝盖弯曲动作

5-8（2）右脚向前跨一步做成阿拉贝斯克舞姿——手臂向前弯曲。提起左腿成阿拉贝斯克舞姿——手臂向上向前呈倾斜姿势。保持该舞姿。双脚靠拢，手臂保持不动。

1-4（3）向前身体波浪——手臂向前环绕，当身体缩回时放下手臂，然后当身体弯曲时，手臂掠过腿部然后不停顿向后向上。双脚靠拢结束——成三位手。

5-8（4）脚尖转向右侧，手臂环绕于头顶。停，双脚靠拢，手臂分开向两侧推开。（手臂波）

1-4（5）两个向右的侧向快速夏塞——手臂伸向两侧。双脚靠拢；手掌拍击大腿。

5-8（6）两个向左的侧向快速夏塞——手臂伸向两侧。双脚靠拢；手掌拍击大腿。

1-6（7）圆弧形绕向右侧——6个向前夏塞——双手叉腰（绕环完成后面向1号位）。

●3-4 向右跨步双脚并拢。

1-2（8）右脚跟向前然后靠拢——双手叉腰。●3-4 右脚跟向前然后靠拢——双手叉腰。

5-8（9）膝盖弯曲4次——肘部弯曲，在身体握住双手，双臂左右挥动（右，左，右，左——类似挡风玻璃刮）。

1-4（10）向右希奈（3步转：右——左——右）——手臂放下，手腕弯曲（类似企鹅）。双腿并拢然后拍手。

5-8（11）向左希奈（3步转：左——右——左）——手臂放下，手腕弯曲（类似企鹅）。双腿并拢然后拍手。

1-4（12）直跳——于头顶摆臂。

5-8（13）向后移小步——双臂放下置于身体前方。将右脚跟朝向外侧，准备结束姿势——手臂向两侧对角线伸出，右臂低左臂高。

技术识别点：每个0.5分

1—阿拉贝斯克舞姿(第2步)

2—身体波(第3步)

3—左右两侧夏塞(第5和第6步)

4—圆周夏塞(第7步)

5—向左向右希奈(第10和第11步)

6—直跳(第12步)

1级自由体操 自由式：

## I级——圈操

音乐：黄色潜水艇（Yellow Submarine）

亮相姿势：双脚并拢站立，圈置于身体前方地面上，双手反握圈顶。面向1号位。

记分

1-4（1）右弓箭步。双手握圈，在正面将圈摆至右侧。

5-8（2）右腿夏塞靠向左腿使双腿并拢。圈回到身体前方的亮相姿势。

1-4（3）在左弓箭步中重心左移右脚指向侧方。

5-8（4）重复第3（帮助滚动）向右。

1-4 (5) 向右转面向 3 号位，双脚并拢。向前向上摆动圈（矢形平面）。弯曲膝盖及在身体右侧向下摆动圈。伸直膝盖将圈向前向上摆动。弯曲膝盖及在身体右侧向下摆动圈。

5-8 (6) 右腿向前跨步，向前摆动圈的同时将左腿提到平行位置且保持平衡两次。双脚并拢同时将圈在身体右侧向下摆动。

1-4 (7) 侧面朝前（右—左）跨步进入圈中。左手抓住圈的边缘，将其提起离开地面。（将圈保持在水平面上。）

5-8 (8) 圆弧形绕向右侧，右脚向前夏塞 3 次，面向 1 号位，向右前方跨步，双脚并拢。夏塞过程中抖动圈，双脚并拢后圈保持不动。

击鼓 (9) 双手将圈水平地举过头顶。围绕身体将圈滚低。

高音 (10) 左手放开圈向左侧身跨步（左—右）

敲钟-哨声-三角铁 (11) 将圈向右旋转，将右手保持在圈的顶端，左臂以对角线角度举向左侧高处。绕着旋转的圈向右侧走圆弧形（右——左——右——左——同时）。完成后面向 1 号位。

1-4 (12) 将重心转移到左边，将右脚指向左边（左弓箭步）。在身体前以水平方向握住圈，向左摇摆。

5-8 (13) 重复第 12 向右摇摆。

1-4 (14) 向左侧 2 号角跨步。在身体前方将圈放低。跨越圈（右—左）。将圈举过头顶。右脚跟摆向一侧。身体右倾，圈向右倾斜过头顶。

技术识别点：每个 0.5 分

1 - 借力滚动(第 3 和第 4 步)

2 - 摆动圈 4 次(第 5 步)

3 - 单脚尖独立平衡(第 6 步)

4 - 圆形夏塞(第 8 步)

5 - 旋转圈(第 11 步)

6 - 跨圈(第 14 步)

1 级圈操 自由式

1 级——球操

音乐：明天 (Tomorrow)

亮相动作：双脚并拢，双手持球，体前低位。面向 1 号位。

记分

引子 (1) 将球放在腹部。用双手将球从身体上滚向颈部。肘部向外。肘部朝前，伸直手臂，同时球沿手臂向外滚出。双手接球，置于身体前方正中位置。

1-8 (2) 双手持球，屈膝再伸直的同时手臂在身体右侧矢向摆动。右手持球（左臂保持在身体前方正中位置），屈膝再伸直将球在身体右侧矢向摆动。

1-8 (3) 双手持球，屈膝再伸直的同时手臂在身体左侧矢向摆动。左手持球（右手保持在身体前方正中位置），屈膝再伸直将球在身体左侧矢向摆动。

1-4 (4) 右夏塞。双手持球，在身体前向右侧弯曲手臂（逆时针）。向右迈步。稍微向右侧转身。左脚向后绷直做出阿拉贝斯克舞姿，脚尖触地。将球持于前方对角位置。

5-8 (5) 向左侧夏塞。双手持球，在身体前向左侧弯曲手臂（顺时针）。向左迈步。稍微向左侧转身。右脚向后绷直做出阿拉贝斯克舞姿，脚尖触地。将球持于前方对角位置。

1-6 (6) 面向 8 号角，右脚靠向左脚。双手将球反弹接住 2 次。屈膝。右手于身体前方持球。左臂再对角线高侧。（保持姿势）

7-10 (7) 右手持球, 同时跑 7 步 (以右脚起步) 绕向右侧。完成后面向 1 号位, 双脚并拢。

1-4 (8) 提右膝, 做平行单腿平衡。肘部弯曲双手过顶持球, 同时手肘由弯曲伸直。

5-8 (9) 向右前方迈步。双脚并拢。屈膝将球放低到身体前方。小腿伸直双手抛接球。

1-4 (10) 手臂置于身体前方正中位置, 将球沿手臂滚入滚出。向左侧迈步。将球沿手臂滚动。右腿在后交叉屈膝。手臂于胸前交叉。

技术识别点: 每个 0.5 分

1-2 手左右摆动 (第 2 和 第 3 步)

2-左右夏塞(第 4 和 第 5 步)

3-拍球 (第 6 步)

4-单腿平衡(第 8 步)

5-抛和接(第 9 步)

6-球沿手臂滚入滚出(第 10 步)

## I 级——带操

音乐: 献给爱丽丝 (Für Elise)

亮相动作: 站立面向 1 号位, 双脚并拢, 左臂向侧面展开, 右手持带, 右臂于身体前方弯曲。

注意: 如无特别说明, 左臂即向侧面展开。脚步应跟随音乐节拍。

记分

1-4 (1) 脚尖支撑向右旋转 360° (脚尖迈小步) 垂直蛇形。双脚并拢结束。

5-8 (2) 手臂于身体前方交叉, 然后向两侧展开。

1-8 (3) 重复第 1-8 拍

1-2 (4) 向后右迈步, 左迈步, 于身体前方做螺旋形。

3-4 (5) 向前身体波浪 (身体波浪过程中手臂向后大回环)。

5-6 (6) 脚尖站立身前做螺旋形。

7-8 (7) 双脚并拢, 两次过顶左右挥带。

1-4 (8) 向 3 号位移动, 两个右夏塞同时身前 (逆时针) 大绕环, 向右迈步, 保持姿势 (左腿向后伸展, 脚尖触地)

5-8 (9) 向 7 号位移动, 两个左夏塞同时身前 (顺时针) 大绕环, 向左迈步, 保持姿势 (右腿向后伸出脚尖触地)

1-2 (10) 向右希奈 (3 步转) 右手持带向外侧伸展。

3-4 (11) 面向 2 号角, 直跳 (于身后将带向后上挥)。

5-8 (12) 面向 2 号角, 左-右-左-右迈步的同时于背后做蛇形。

1-2 (13) 双脚并拢, 从头顶到正前方做蛇形。

3-4 (14) 用带做 8 字形 (左, 右); 将带向下、向上、向侧面挥动。

5-8 (15) 脚尖向右转的同时水平做蛇形, 面向 1 号位结束。

1-2 (16) 向左迈步, 屈膝, 带与左臂交叉, 抽出右臂 (像弓形), 保持姿势。

技术考察点: 每个动作 0.5 分

1- 身体波浪(第 5 步)

2- 脚尖站立螺旋形(第 6 步)

3- 希奈转向 (第 10 步)

4- 直跳(第 11 步)

5- 水平蛇形(第 12 步)

6- 8 字形(第 14 步)

1 级带操 自由式：II 级项目（绳操、圈操、球操和带操）

II 级——绳操

音乐：Rockin' Robin

亮相姿势：双脚并拢站立，手臂向前伸展。绳子对折。右手持绳结，左手持绳的中部。

记分

1-4 (1) 在身体左侧，将对折的绳子向前矢向绕环。

1-4 (2) 向前迈 3 步（右—左—右）双脚并拢的同时继续向前矢向绕环。

1-4 (3) 向后迈 3 步（右—左—右）双脚并拢的同时继续向前矢向绕环。

1-4 (4) 向右希奈转向，3 步转（右—左—右），双脚并拢。将绳水平绕环（向右）完全越过头顶。

1-4 (5) 将右脚跟前伸，再并拢。将右脚跟前伸，再并拢。继续过顶绕环。

1-4 (6) 双脚并拢站立。将绳绕身体传到右侧。在背后换左手持绳结。左手继续到前方并且于身体前方打开绳，双手各持一个绳结（成 U 形）。

1-8 (7) 持绳成 U 形：向前过绳猫跳（右—左）。向后过绳猫跳（右—左）。向前过绳猫跳（右—左）。向后过绳猫跳（右—左）。

1-4 (8) 于身体前挥动 U 形的绳子（站在 2 号位）重心向左移，右脚触到一边，绳子向右挥。

5-8 (9) 两个向左的侧夏塞。用绳做两个顺时针前圈，双手并拢。向左迈步双脚并拢。绳子向左挥。

1-4 (10) 重复第 8，向右。

5-8 (11) 重复第 9，向右。

1-4 (12) 右臂向侧面伸直左手置于右肩，踢臀（右—左—右—左）向前跑 4 步，双脚并拢。绳向前环绕右臂。

5-8 (13) 向后跑 4 步（右—左—右—左），双脚并拢。展开绳。

1-4 (14) 脚尖站立。绳过顶挥动到身体后方。

5-6 (15) 屈膝交叉手臂于身体前方。伸直膝盖展开手臂。

7-8 (16) 向左迈步—将手臂至于身体后，两个绳结都置于右手中。右脚跟伸向侧面。左臂对角向上。右臂对角向下。

技术考察点：每个 0.5 分

1—向右希奈转向(第 4 步步)

2—向前后猫跳过绳(第 7 步)

3—两次左夏塞(第 9 步)

4—两次左夏塞(第 11 步)

5—绳子环绕手臂和展开(第 12 步和第 13 步)

6—脚尖站立(第 14 步)

2 级：绳操 自由式：

II 级——圈操

音乐：黄色潜水艇

亮相动作：双脚并拢站立，圈放在身体前方地面上，反握圈顶。面向 1 号位。

计分：

1-4 (1) 右弓箭步。双手握住圈，正面挥动至右侧。

5-8 (2) 右脚向左脚靠拢，双脚并拢。圈回到体前的亮相姿势。

1-4 (3) 迈向左侧，右脚靠向侧面（左弓箭步）。用右手将圈推向左侧（身前圈侧自由滚动），并用左手接住。将左手放在圈顶，右臂对角放在圈右侧。

5-8 (4) 重复第 3，向右，将重心移至右侧（右弓箭步）。

- 1-5 (5) 向右转90度，面向3号位。双脚并拢，同时将圈在侧身向前和向上摇摆。将圈抛出，用右手接住，伸直膝关节。屈膝，将圈从下方摆动至身体右侧。
- 5-8 (6) 右脚向前迈出一大步，将圈向前向上摆动，抬起左腿，做平行单腿平衡。保持该平衡姿势2秒。双脚并拢，并将圈向下摆动，至身体右侧。
- 1-4 (7) 向右转，正对圈，面向5号位。双手体前握住圈。转180°向右移动，向前夏塞两次，先出右脚。举圈过顶。
- 5-8 (8) 奔跑两步（右—左），在体前放低圈。猫跳穿圈（右—左）。面向1号位。双脚并拢，举圈过顶。
- 鼓声 (9) 将圈摆放低至身体前方，轻抛使圈旋转1/2圈。将圈的前沿举起，将圈过顶向后举起。将圈放低至身后，远离圈向一侧迈步（左—右），用左手放开圈。
- 钟声 (10) 将圈转至右侧，将右手放在圈顶，左手臂呈对角放在圈的左侧。围绕转动的圈向右跑一圈（右—左—右—左—合拢）。完成动作，面向2号角，双脚并拢，圈放在身体右侧。
- 1-4 (11) 快走向2号角：右脚单脚跳。向前向上摆圈。左脚单脚跳。将圈摇摆放低至身体右侧。
- 5-8 (12) 奔跑两次（右—左）。劈腿跳（135°），右腿在前，同时将圈向前摆。向左迈步，双脚并拢。在身体右侧放低圈。
- 1-2 (13) 用右手抛圈。双手接住，手臂分开。（右手上方，左手下方）双臂向前呈对角线姿势。
- 3-4 (14) 将圈绕身体摆至左侧。完成动作，将圈水平放置在身体前方。反握住圈。
- 5-6 (15) 将左手手势变为正握。
- 7-8 (16) 向左转，面向1号位，左脚迈侧步，双脚靠拢。圈绕身体，将圈传向左侧。（开始时用左手摆动圈至左侧。在身后变换手位。完成动作，将圈水平放在身体前方。
- 1-4 (17) 将重心转至左侧，将右脚向边侧靠拢（左弓箭步）。将圈水平握在体前，摆动至左侧。
- 5-8 (18) 将重心转至右侧，将左脚向边侧靠拢（右弓箭步）。将圈水平握在体前，摆动至右侧。

## 2级圈操 自由式

- (19) 转向2号角，同时将圈放低至身体前。猫跳穿圈（右—左）。举圈过顶。将右脚跟置于右侧。身体和圈向右倾斜。

技术考察点：每个动作0.5分

- 1—单腿平衡(第6步)
- 2—猫跳穿越过圈(第8步)
- 3—劈腿抛圈(第9步)
- 4—单脚跳两步(第11步)
- 5—劈腿跳—135°—(第12步)
- 6—双手抛接(第13步)

## 2级圈操 自由式：

### II级——球操

音乐：明天

亮相动作：站立，双脚并拢。双手握球，体前低位。面向1号位。

记分

- 引子 (1) 将球放在腹部。用双手将球从身体上滚向颈部。肘部向外。肘部朝前，伸直手臂，同时球沿手臂向外滚出。双手接球，置于身体正前方。
- 1-4 (2) 屈膝伸直，右手持球（左臂仍在正前方），将球径向摆动至身体右侧。

- 5-8 (3) 右手抛球。双手接球。
- 1-4 (4) 重复第2步动作，转向左侧。
- 5-8 (5) 重复第3步动作，用左手抛球。
- 1-4 (6) 向右侧夏塞。双手持球，绕着手臂传到体前右侧（逆时针方向）。向右迈步。身体轻微向右转。左腿阿拉贝斯克舞姿后抬。对角持球向前。
- 5-8 (7) 重复第6步，转向左侧。
- 1-6 (8) 面向8号角，右脚靠近左脚。抬起右膝做平行单腿平衡。（保持2秒）屈膝，伸展手臂，举球过顶。到9号位，向右迈步，双脚并拢。将球放低到前方正中位置。
- 7-10 (9) 屈膝。直膝双手抛球。双手接球。
- 1-4 (10) 右手拍球。双手接球。
- 5-8 (11) 重复第10步动作。
- 1-6 (12) 移向7号位，希奈左转（左—右）。结束动作，面向7号角，左腿跪地。右膝靠近，做跪撑动作，将球绕向身体左侧。（摆左臂至侧面开始。在背后交换手势，继续用右手持球至正面，结束动作为体前正中双手持球。）
- 7-8 (13) 双手快速拍球三次。双手接球。
- 1-4 (14) 双手抛球（小幅度）。翻转手掌（手掌向地面），以腕部接球。从腕部抛球（小幅度）。翻转手掌（手掌朝上），双手接球。
- 5-8 (15) 将球放置在身体前方地板上。身体前屈，胸部贴球。伸腿，身体向前，在球上滚动。以伸展动作结束动作，伸直手臂，抬头。球在肚子下方。屈膝，在球上滚动恢复跪膝姿势，坐在脚上。
- 1-4 (16) 双手拣球，在身体前方正中部位持球。将球沿手臂向上和向下滚动。在手臂内侧滚球。交叉手臂，将球靠在胸前。头向右看。

技术考察点：每个动作0.5分

- 1—单手抛球（第3步和第5步）
- 2—单腿平衡（第8步）
- 3—单手拍球（第10步）
- 4—希奈转（第12步）
- 5—拍球3次（第13步）
- 6—站在球上向前和向后滚动（第15步）。

## 2级球操 自由式

### II级——带操 自由式：

音乐：献给爱丽丝

亮相姿势：面向1号位站立，双脚并拢，左臂向侧面展开，右手持带，右臂于身体前方弯曲。

注：如无特别说明，左臂即向侧面展开。脚步应跟随音乐节拍。

记分

- 1-4 (1) 360°脚尖右转（脚尖小步），垂直蛇形。双脚并拢完成动作。
- 5-8 (2) 双臂交叉于身体前方，然后向侧面展开。
- 1-8 (3) 重复1—8拍动作。
- 1-2 (4) 向后迈步，向右，向左，体前做螺旋形。
- 3-4 (5) 向前做身体波浪（手臂向后摆，身体波浪时做大绕环）。
- 5-6 (6) 右腿单腿平衡，体前做螺旋形。
- 7-8 (7) 双脚并拢，两个过顶摆动，先向左，再向右。
- 1-4 (8) 移向3号位，向右快速夏塞两次，正面逆时针大环绕，向右迈步，向右阿拉贝斯克舞姿。

- 5-8 (9) 移向7号位，向左快速夏塞两次，正面逆时针大环绕，向左迈步，向左阿拉贝斯克舞姿。
- 1-2 (10) 向右希奈跳（3步转），右手持带伸向侧面。
- 3-4 (11) 面向2号角，直跳（带在体后上下摆动）。
- 5-8 (12) 移向2号角，右—左—右—左方向前进，背后水平蛇形。
- 1-2 (13) 双脚并拢，蛇形从过顶至身前正中方位。
- 3-4 (14) 绕8字（左，右）；带下摆、上摆，再摆向侧面。
- 5-8 (15) 绕环向右跑（步数任意），过左臂做水平蛇形，结束动作，面向1号位。跑步结束时做一个过顶顺时针绕环。
- 1-4 (16) 右弓箭步。做8字螺旋形时左弓箭步，转身180°。做一个过顶顺时针绕环。
- 5-8 (17) 重复第16步动作。
- 1-4 (18) 脚尖触地向右转，做垂直蛇形。
- 5-8 (19) 左迈步，右膝跪地，再左臂上绕带，向右推。保持姿势。

技术考察点：每个动作0.5分

- 1—身体波浪(第5步)
- 2—单脚平衡，并做螺旋形(第6步)
- 3—希奈转身(第10步)
- 4—直跳(第11步)
- 5—水平蛇形迈进(第12步)
- 6—转身180°过顶绕环。(第16和17步)

## 2级带操 自由式

### III级 常规项目（绳操，圈操，球操，带操）

#### III级——绳操

音乐：Rockin' Robin

亮相动作：双脚并拢，双臂向前展开。绳重叠。右手持绳节，左手持绳的中间部位。面向1号位。

计分

- 1-4 (1) 在身体左侧，以折叠绳开始向前矢向绕环。
- 1-4 (2) 向前迈三步（右—左—右），双脚并拢，同时继续向前做矢向绕环。
- 1-4 (3) 向后迈三步（右—左—右），双脚并拢，同时继续向前做矢向绕环。
- 1-4 (4) 希奈向右转，三步转（右—左—右），向右做过顶水平绳圈，双脚并拢。
- 1-4 (5) 将右脚跟迈向前，再靠拢。将左脚跟迈向前，再靠拢。继续过顶划圈。
- 1-4 (6) 双脚并拢站立。将绳绕身体传向右侧。在身后转为左手持绳节，左手继续移到身前。在体前展开折叠处，每只手握住绳的一端（U型）。
- 1-8 (7) 猫跳3次（右—左）越过绳的前转部分。最后一跳之后过顶摆绳。将右脚跟木地板上向前迈，踩住绳，停止摆绳。
- 1-4 (8) 在身体前方U型摆绳：向左迈步，绳向左摆动时触摸右脚侧面（弓箭步）。将重心转至右面，绳向右摆动时触摸左脚侧面（弓箭步）。
- 5-8 (9) 向左侧快滑两步。用绳做两个顺时针前侧绕环。向左迈步，双脚并拢。向左摆绳。
- 1-4 (10) 重复第8步，动作向右。
- 5-8 (11) 重复第9步，动作向右。
- 1-4 (12) 向左转，面向4号位，左—右迈步，双脚并拢。保持双臂分开，围绕身体向左绕绳圈。双手放在身体前方完成动作，用右手握住两端绳节。

- 5-8 (13) 左脚向后退一步，右脚后脚跟在前方着地。将左手滑过折叠绳，握住末端。右手放在体前低位，左手放在背后高位，绳成对角状，动作结束。
- 1-4 (14) 右脚单脚跳。左脚单脚跳。在身体右侧向前绕绳圈。
- 5-8 (15) 奔跑两次（右—左）。劈腿跳（180°），右腿前伸。继续向前绕绳圈。向右转（转180°），面向8号角，从左向右迈步，双脚并拢。保持姿势，向前朝8号角摆绳。双手分握绳的两端。

### 3级绳操 自由式：

- 1-4 (16) 4个屈膝动作。双手紧握，用绳做两个8字形（右—左—右—左）。张开手臂。
- 5-8 (17) 向前摆绳，4个过绳直跳。
- 1-4 (18) 双臂收拢，向8号位前进4步（右，左，右，左）。用绳做8字形（右，左，右，左）。张开双臂。
- 5-8 (19) 绳前摆，2个猫跳过绳跳（右腿在前）。双脚并拢，结束。
- 1-4 (20) 不间断地持续摆绳：右臂伸向侧面，左手摆放在右肩上，向前迈4步（右—左—右—左），双脚并拢。绳向前绕住右臂。
- 5-8 (21) 向后跑4步（右—左—右—左），双脚并拢。绳从手臂上松开。
- 1-4 (22) 提起脚跟。过顶摆绳，背后摆绳。
- 5-6 (23) 屈膝。双臂于身体前方交叉。伸直膝盖，张开双臂。
- 7-8 (24) 左迈步——将手臂放在身后，右手握住两端的绳结。右脚跟放在侧面，左臂对角向上放在左侧，右臂呈对角线向下放在右侧。

技术考察点：每个动作0.5分

- 1 - 3 猫跳过绳跳(第7步)  
 2 - 2 单脚跳(第14步)  
 3 - 劈腿跳(第15步)  
 4 - 用绳做8字形 (第16步)  
 5 - 4个过绳直跳(第17步)  
 6 - 2个穿绳猫跳(第19步)

### 3级绳操 自由式：

#### III级一圈操

音乐：黄色潜水艇

亮相动作：双脚并拢站立，将圈放在身体前方的地面上，双手反握圈顶。面向场地1号位。

记分：

- 1-4 (1) 右迈步，右弓箭步。双手握住圈，从前面摆动至右侧。
- 5-8 (2) - 重复第一步向左侧。
- 1-4 (3) - 在身体右侧地板上转动圈。迈出两小步面向3号位。双脚并拢。右手持圈。
- 5-8 (4) 向前向上摆圈。屈膝。将圈向下摆动至身体右侧。
- 1-4 (5) 右脚前迈。提起左腿，做单腿平衡姿势。（无需2秒计时）。双脚并拢。右手抛接圈。
- 5-8 (6) 右手完成回滚圈动作。团身跳。右手接住滚动圈。
- 1-4 (7) 向右转，面向圈和5号位。双手持圈。半环形移动至右侧，两个快速夏塞，右脚在前。举圈过顶。
- 5-8 (8) 奔跑两步（右—左），同时将圈放低在体前。猫跳穿圈（右—左）。双脚并拢，结束动作，圈过顶，面向1号位。
- 鼓声和高音哨声 (9) 将圈放低在身体前方，轻抛转动一圈。举起圈前沿，向后过顶。将圈放低到背后的地面上，远离圈向一侧迈步（左—右），左手放开圈。

钟声和三角铁 (10) 将圈旋转至右侧，右手保持放在圈顶，左手臂相应在对角方向放在左边高处。围绕转动的圈向右跳跃（右-左-右-左-齐）。面向2号角，结束，双脚并拢，圈放于身体前。左手抓圈（在右手前）。身体向前倾斜。

- 1-4 (11) 移向2号角：右脚单脚跳。左手持圈，向前向上摆圈。左脚单脚跳。将圈摆动至身体左侧。
- 5-8 (12) 奔跑两步（右-左）。在身后换右手持圈。劈腿跳（180°）。右手持圈，向前向上摆圈。
- 1-2 (13) 右手抛圈。双手接住。（右手在上，左手在下）摆出面向前方的对角姿势。
- 3-4 (14) 将圈围绕身体转向左侧。将圈水平放在身体前方。反握持圈。
- 5-6 (15) 换左手正握持圈。
- 7-8 (16) 左转，面向6号位（转180°），左右迈步，双脚并拢。围绕身体向左传圈。（左手开始向左摆圈。身后换手。将圈水平放在身体前方，结束动作。）
- 1-4 (17) 向右迈步。举圈过顶。将圈放低在身体前方。踢左脚跨过圈。进入圈中（左-右）。将圈高举过顶，同时全身穿过圈。
- 5-8 (18) 放低圈在地上，体前水平放置。探身过圈。松开双手。将双臂对角移至身后。
- 1-4 (19) 右手放在圈上，开始反时针方向旋转（正面）。向前夏塞，右脚在前。向前夏塞，左脚在前。
- 5-8 (20) 双脚并拢。停止旋转，右手持圈。过顶绕环，换至左手。将圈放低到身体左侧的地面上。（圈保持正面）3/4转体面向8号角，左脚侧步至圈前。并拢右脚（转向圈）。把圈留在地上，松开左手，右手握圈。
- 1-4 (21) 移向8号角：右手轻抛圈。向前迈一至两步，双脚并拢。右手接圈。  
(22) 右转90°面向2号角：右-左迈步。右膝跪地。围绕身体绕环外沿向右。左手握圈（水平面）。举圈过顶（水平面）。身体轻微向左弯曲。

技术考察点：每个动作0.5分

- 1 - 回滚圈/团身跳 (第6步)
- 2 - 轻抛旋转一周 (第9步)
- 3 - 劈腿跳- 180° (第12步)
- 4 - 踢步穿圈(第17步)
- 5 - 快速夏塞 (第19步)
- 6 - 抛接 (第21)

3级圈操 自由式：

III级一球操

音乐：明天

亮相动作：双脚并拢站立。双手握球，体前低位。站立于垫子后部，靠近4号角。面向1号位。

记分

引子 (1) 将球放在腹部。用双手将球沿身体滚至颈部。双臂握球，肘部向外。向1号位奔跑4步（右-左-右-左），后踢腿同时将球向前滚出手臂。双脚靠拢，双手体前正中持球。

1-2 (2) 屈膝，直膝。右手持球（左臂保持体前正中位置），矢向摆球至身体右侧。

3-4 (3) 右手在身体前方抛球（抬头）。左手接球。

5-6 (4) 重复第二步动作，向左。

7-8 (5) 左手前身抛球（抬头）。右手接球。

- 1-4 (6) 屈膝，身体前倾。围绕膝部将球传向右侧，背后换手，直立，双手体前正中持球，结束。
- 5-6 (7) 双手拍球。双手接球。
- 7-8 (8) 双手抛球，双手接球。
- 1-4 (9) 向右侧面快速夏塞，面向3号位。双手持球，绕着手臂传到体前右侧（逆时针方向）。向右迈步，阿拉贝斯克舞姿抬左腿。对角持球向前。
- 5-8 (10) 重复第九步，向左（面向7号位）。
- 1-6 (11) 面向8号位，右脚向左脚靠拢。抬右膝，脚跟抬起，平行单腿平衡。（保持2秒）。曲肘然后伸展肘部，举球过顶。面向8号位，向右迈步，双脚靠拢。放低球至身体前方正中位置。
- 7-10 (12) 屈膝。挺直膝部，双手抛球。双臂平行，曲肘抬手。将球环抱在臂弯中。伸直肘部，伸展双臂至身体前方正中位置。将球滚出手臂，双手接球。
- 1-2 (13) 移向8号角，右脚单脚跳。右手向前、向上摆球。
- 3-4 (14) 左脚单脚跳。在身体右侧向下、向后摆球。
- 5-8 (15) 奔跑两步（右—左）。劈腿跳（180°），右腿在前。右手向前、向上抛球。向左迈步，双脚并拢。
- 1-4 (16) 在身体前方拍球。双手接球至身体前方正中位置。
- 5-8 (17) 交替脚步动作，抬右脚跟，左脚跟，右脚跟，左脚跟（腾越），同时转球4次（举右手，举左手，举右手，举左手）。
- 1-4 (18) 仍面向8号位，向左迈步（轻微屈膝）。将右脚放在右侧。右手将球拍到左手，呈V型。
- 5-8 (19) 将重心转至右脚（轻微屈膝）。将左脚放在左侧。左手将球拍到右手，呈V型。
- 1-4 (20) 移向7号位，希奈左转（左—右）。面向8号位结束动作，左膝跪地。右膝靠拢跪地。环绕身体将球传至左侧。（开始将左臂摆向侧面，背后转换手。双手持球放在体前正中位置，结束动作。）
- 5-8 (21) 双手快速拍球3次。双手接球。
- 1-4 (22) 双手抛球（小幅度）。翻手（手掌向下），手腕接球。腕部抛球（小幅度）。翻手（手掌向上），双手接球。
- 5-8 (23) 将球放在身体前方的地面上。身体前屈，将胸部放在球上。伸展双腿，身体向前，滚球。伸展动作，双臂伸直，抬头，结束动作。球在腹部下方。屈膝，在球上滚回至跪地位置，坐在脚上。
- 1-4 (24) 双手捡球，放在体前正中位置。将球在手臂上滚进、滚出、滚进。双臂交叉持球。头向右看。

技术考察点：每个动作0.5分

- 1 – 抛 (第3步和第5步)
- 2 – 单腿平衡 (第11步)
- 3 – 抛接 (第12步)
- 4 – 单腿跳(第13 和第14步)
- 5 – 劈腿跳 – 180° (第15步)
- 6 – V形拍球 (第18步和第19步)

3级球操 自由式：

III 级 – 带操

音乐：献给爱丽丝

亮相姿势：站立，面向1号位，双脚并拢，左臂向侧面展开。右手握带，右臂弯曲放在身体前方。

注：未特别注明时，左臂向侧面展开。脚步应跟随音乐节拍。

记分

技术考察点：每个动作0.5分

1 – 身体波浪（第5步）

2 – 螺旋形单腿平衡（第6步）

3 – 希奈转身（第10步）

4 – 直跳（第11步）

5 – 水平蛇形迈进（第12步）

6 – 过顶绕环，转身180°。（第16和17步）

- 1-4 (1) 360°脚尖右转（小步，提起脚尖），在身体前方做垂直蛇形。双脚并拢，结束。
- 5-8 (2) 体前双臂交叉，张开至侧面。
- 1-8 (3) 重复1—8拍动作。
- 1-2 (4) 向后迈两步（右，左），体前做螺旋形。
- 3-4 (5) 向前做身体波浪（身体波浪时手臂后摆，做大环绕）。
- 5-6 (6) 右腿阿拉贝斯克舞姿平衡，体前做螺旋形。
- 7-8 (7) 双脚并拢，两个过顶摆动，左，右。
- 1-4 (8) 移向3号位，向右快速夏塞两次，逆时针正面大绕环，向右迈步，阿拉贝斯克舞姿单脚跳。
- 5-8 (9) 移向7号位，两个向左快速夏塞，顺时针正面大绕环，向左迈步，阿拉贝斯克舞姿单脚跳。
- 1-2 (10) 向右希奈转（3步转），右手持带，放在侧面。
- 3-4 (11) 面向2号位，直跳（带在身后上下摆动）。
- 1-8 (12) 移向2号角，右/左跳，右/左跑，身后做水平蛇形，然后劈腿跳(180°)，双脚并拢，过顶向身体前方正中位置做蛇形。
- 1-2 (13) 做8字带形（左，右）；将带向下、向上摆动至身体一侧。
- 3-6 (14) 绕环向右跑（步数随意），在左手臂之上做水平蛇形，面向1号位结束动作。
- 7-8 (15) 猫跳过带，做一个过顶顺时针绕环。
- 1-4 (16) 右弓箭步，做8字带形时左弓箭步，向右转180°，做一个顺时针过顶绕环。
- 5-8 (17) 重复第16步。
- 1-4 (18) 在背后交换持带手，向前移向8号角，右迈步，左迈步，右迈步，单腿平衡，同时用带做8字形。
- 5-8 (19) 向后移动，面向1号位。小跑（步数随意），前侧做蛇形，将带棒转换至右手。
- 1-2 (20) 脚尖支撑，向右旋转，垂直做蛇形。
- 3-4 (21) 向左迈步，右膝行屈膝礼，将带绕过左臂，拉向右侧。保持姿势
- 技术考察点：每个动作0.5分
- 1 – 身体波浪(第5步)
- 2 – 阿拉贝斯克舞姿螺旋形(第6步)
- 3 – 劈腿跳 (第12步)
- 4 – 猫跳过带(第15步)
- 5 - 转身180° (第16和17步)

6 - 右腿单腿平衡 (第18步)

3级带操 自由式

团体韵律操项目 (自由体操和带操)

团体—韵律自由操 (运动员同时做I级自由体操项目。参见334—336页和录像带)

技术考察点: 每个动作0.5分

- 1—阿拉贝斯克舞姿
- 2—身体波浪
- 3—直跳

队列考察点: (4名运动员)

1. 开始队列正方形——看齐
2. 直线 (做绕环夏塞之后)
3. 平行四边形 (希奈右转后)

统一队列 (6名运动员)

1. 开始: 长方形
2. 直线 (绕环夏塞之后)
3. 平行四边形 (希奈右转后)

团体一带操 (见录像带)

技术考察点: 每个动作0.5分

1. 阿拉贝斯克舞姿平衡 (提起后跟) 做螺旋形
2. 转180°, 过顶绕环。
3. 跳 (最少135次劈腿), 做蛇形

队列考察点:

1. 开始队列正方形 (运动员展开带, 转身, 做阿拉贝斯克舞姿平衡时)
2. 直线 (阿拉贝斯克舞姿直立旋转)
3. 平行四边形 (交换带)