

中国毽球竞赛规则（2025）

花式毽球竞赛规则

围踢类竞赛及评分方法

一、竞赛方法

在规定的时间内按照踢毽运动的基本规律，由5人在比赛场地内，限制区外，通过完成有效踢毽动作，展示技巧性和艺术性 获得难度评分，以及在团队礼仪、参赛服装、艺术表现力方面获得综合评分。

比赛得分(满分100分)包括：技术分(80分),团队礼仪（5分）,比赛着装(5分),艺术表现力(10分),见表1。

表 1 围踢类毽球分值总表

技术分	团队礼仪	比赛着装	艺术表现力
8 0 分	5分	5分	1 0 分

二、得分类型

(一) 技术得分

技术得分包含：难度动作得分、违例扣分。比赛中的难度动作 得分减去违例扣分为技术得分。

1. 难度动作得分

比赛设定难度分级动作，每成功完成1次动作获取相应分值。比赛中5名队员在规定时间内所做出的每个有效踢毽难度动作获取的分值为难度动作得分，难度总分没有限制，难度动作分值见表 2。

表2 难度动作分值表

序号	动作名称	分值							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1	体前或体侧踢	√							
2	体前或体侧跳或旋		√						
3	体后踢		√						
4	体前停或绕、体后跳或旋踢			√					
5	组合一：基础动作接第二难度动作				√				
6	组合二：两个不同难度的组合动作（见表3）					√			

序号	动作名称	分值							
		1	2	3	4	5	6	7	8
7	难度动作一类(见表3)				√				
8	难度动作二类(见表3)					√			
9	难度动作三类(见表3)						√		
10	创新动作一，赛前申报+竞赛委员会集体审定							√	
11	创新动作二，赛前申报+竞赛委员会集体审定								√

技术动作界定分类如下。

(1) 基础动作：基本技术主要包括脚内侧踢毽(盘踢)、膝上触踢毽(磕踢)、脚外侧踢毽(拐踢)、脚背踢毽(绷踢)。

(2) 体前与体侧地面踢毽球动作：是指正面面向毽球飞来方向，在身体前或侧无肢体障碍的情况下，做出的踢毽动作。

(3) 跳踢类：先跳后踢的空中踢毽动作。

(4) 旋踢类：先旋转后踢毽的旋转类动作。

(5) 停毬类：用身体的单一部位(头、背、胸、腿、脚)将队友传来的毬子明显接停2秒以上，再弹甩出后加踢出毬的动作。

(6) 手臂限制类动作(燕过中门、天门)：手臂限制应为闭环，毬子应穿过手臂形成的闭环。

(7) 连珠炮：连续三个独立完成的后打。

(8) 一字马：先做出一字马动作后的踢毬。

(9) 创新动作：赛前运动员应将自选套路创新难度申报表上交大会，经大会竞赛委员会集体审定，并确认难度定级，给予相应的创新分。

(10) 难度动作未完全完成时，按照实际完成难度动作评分。

(11) 动作分类见表3。

2. 违例扣分

比赛中选手做出违反规定的动作或毬落地为违例，扣除1~3分，两个违例同时出现时只扣其中一个较大的违例分值，扣分细则见表4。

表3 动作分类表

分值	动作分类	动作名称	备注
0	基础动作	盘踢、蹦踢、磕踢、拐踢	不计分
1	体前或体侧踢	侧踢、抽丝侧踢、踢七、杂踢、蹦踢、跪踢、剪蹦、朝天踏	旋转应是先旋后踢
2	体前或体侧跳或旋踢	跳剪、体前跳旋打、单飞燕、玉燕翻云、燕过中门、单兵救主、鱼跃龙门、跳侧踢、龙虾剪	手臂限制，应是门进门出
	体后踢	后打、侧后打、蝎子摆尾	
3	体前停或绕、体后跳或旋踢	正脚背停、头停(佛顶珠)、后背停、脚内或外侧360度绕、抽丝后打、马踏飞燕、腾空后打、磕360度绕	跳应是先跳后踢
4	组合一：基本动作接第二难度动作	前蹦后踢、前蹦侧踢、前蹦剪刀、前蹦单飞燕、拐踢后踢、拐踢侧踢、拐踢单飞、拐踢剪刀、盘踢后踢、盘踢侧踢、盘踢剪刀、盘踢单飞、盘接绕、拐接绕、蹦接绕、磕接绕(踏雪寻梅)	接绕应是双脚交替动作
	难度动作一	地剪、暗度陈仓、一字马、凌空360度踢、双飞燕	
5	组合二：两个不同难度动作	抹绕、侧踢接绕、侧踢接剪刀、侧踢接单飞燕、抹接蝙蝠马、抹接单飞燕、抹接跳剪、侧踢接旋踢、脚停接单飞燕、脚停接侧踢、脚停接旋踢、脚停接剪刀、脚停接后打、背停接后打(落燕飞莺)、头停接后打、脚停接绕、抹接地剪	停应是一个体位平面、建停稳2秒以上再接第二动作
	难度动作二	燕过天门、纺车(三周)、手翻踢、拉燕	
6	难度动作三	连珠炮(三次)、720度绕、360度剪刀脚	
7	创新动作一		赛前申报+竞赛委员会集体审定
8	创新动作二		

表格4 违例扣分表

具体违例项目	扣除分值
队员脚踩界线或进入限制区为出界	扣1分
手抛发毽	
传毽给相邻队友	
毽子落地	扣 2 分
连续接队友3次以上(含3次)传毽	
队员在一次传接过程中，身体3次触毽(连珠炮除外)	
手臂主动触毽、手臂张开触毽、手接毽	扣3分

3. 不评分动作

(1) 比赛中只有基础动作出现不评分。

(2) 比赛中，向相邻位置踢出的任何动作都不得分。

(二) 艺术表现力得分

参赛队在比赛中体现健康向上，姿态优美，动作娴熟，充满活力，安全无损伤且观赏性强，能引起观众共鸣等方面表现所得分值为艺术表现力得分，最高为10分，具体见表5。

表5 艺术表现力评分表

评分标准	等级		
	好	中	一般
音乐动作融合、相互配合默契、动作协调舒展、传接精准 有力	8~10分	5~7分	2~4分

(三) 团队礼仪分

比赛中根据运动员参赛礼仪表现所得分值，最高为5分，具体见表6。

表6团队礼仪评分表

评分标准	等级		
	好	中	一般
队列整齐精神、礼节合规自然、尊重体育精神、遵守赛场 纪律	4~5分	2~3分	0~1分

(四) 比赛着装分

比赛中根据运动队着装表现所得分值，最高为5分，具体见表7。

表 7 比赛着装评分表

评分标准	等级		
	好	中	一般
服装统一、号码鲜明、整洁亮丽、风格有特色	4~5分	2~3分	0~1分

三、计分方法

(一) 技术分计算

全部比赛结束，全场技术得分最高队的技术分除以80为基准数“N”；比赛队技术得分为：技术分/“N”

(二) 比赛队最后得分

技术分(80分)+艺术表现力得分(10分)+团队礼仪得分(5分)+比赛着装得分(5分)。

四、名次确定

比赛成绩按比赛队最后得分确定，分数高者名次列前；如分数相等，技术得分高者名次列前；如仍相等，艺术表现力得分高者名次列前；如仍相等，团队礼仪得分高

者名次列前；如仍相等，比赛着装得分高者名次列前；
如仍相等，违例扣分少者名次列前。