


全民阅读体育知识读本

# 跳水 ——空中芭蕾



盛文林/著

台海出版社

全民阅读体育知识读本

G861.2  
5

# 跳水 ——空中芭蕾

盛文林/著

台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

跳水: 空中芭蕾 / 盛文林著. -- 北京: 台海出版社, 2014. 7

(全民阅读体育知识读本)

ISBN 978 - 7 - 5168 - 0427 - 8

I. ①跳… II. ①盛… III. ①跳水 - 基本知识  
IV. ①G861. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 174924 号

跳水: 空中芭蕾

---

著 者: 盛文林

---

责任编辑: 侯 玟

装帧设计: 视界创意

版式设计: 林 兰

责任印制: 蔡 旭

---

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市朝阳区劲松南路 1 号 邮政编码: 100021

电 话: 010 - 64041652(发行, 邮购)

传 真: 010 - 84045799(总编室)

网 址: [www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm](http://www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm)

E - mail: [thcbs@126.com](mailto:thcbs@126.com)

---

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京鑫瑞兴印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

---

开 本: 655 × 960 1/16

字 数: 130 千字

印 张: 12

版 次: 2014 年 10 月第 1 版

印 次: 2014 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5168 - 0427 - 8

---

定 价: 23.80 元

版权所有 翻印必究



# 前 言

跳水是一项优美的水上运动，它是从高处以各种姿势跃入水中或是从跳水器械上起跳，在空中完成一定动作，并以特定姿态入水的运动。

跳水运动包括实用跳水、表演跳水和竞技跳水。跳水运动在游泳池中进行。跳水运动员从1米跳板；3米跳板，或从3米、5米、7.5米和10米跳台跳水。跳水运动要求拥有协调性，柔韧性，平衡感等素质。

跳水运动在我国有着悠久的历史，据有关文献记载，早在唐朝时期就出现了类似于现代跳水运动的活动。到了宋代时期，跳水运动在我国已具有高超的技术。但竞技跳水运动在我国开始的比较晚，到上世纪70年代后期，我国跳水运动有了较快的发展，涌现出了一批优秀的运动选手，在国际各大跳水比赛中取得了令人瞩目的成绩。随着我国跳水事业不断发展，一代代跳水运动员在国际性的比赛中连连获得优异成绩，我国成为世界跳水“四强之首”。

本书从跳水的起源、发展、演变、传播等方面具体介绍了这项运动项目及跳水项目的竞赛规则、场地设施、技术、项目术语、裁判标准等知识，并为读者朋友展示了国内跳水明星们的风采，让读者朋友从中体会到他们的运动精神。

# 目 录

<b>PART 1 项目起源</b> .....	1
世界跳水运动的起源 .....	1
中国跳水运动的起源 .....	3
<b>PART 2 历史发展</b> .....	5
世界跳水运动的发展 .....	5
中国跳水运动的发展 .....	18
<b>PART 3 竞赛规则</b> .....	21
竞赛总则 .....	21
项目要求 .....	22
赛制划分 .....	24
比赛方法 .....	25
<b>PART 4 场地设施</b> .....	27
<b>PART 5 项目术语</b> .....	32
<b>PART 6 技术战术</b> .....	57
走板(台)技术 .....	57

起跳技术 .....	59
第一组向前跳水技术 .....	62
第二组向后跳水技术 .....	69
第三组面对池反身跳水技术 .....	73
第四组面对板向内跳水技术 .....	76
第五组转体跳水技术 .....	78
第六组臂立跳水技术（跳台跳水） .....	85
控制入水技术 .....	87
“压水花”入水技术 .....	90
运动员技术等级标准 .....	92
<b>PART 7 裁判标准 .....</b>	<b>93</b>
裁判员的组成与分工 .....	93
裁判员的评分方法及原则 .....	96
裁判长及裁判员的职责 .....	99
动作的完成 .....	100
比赛的处罚 .....	102
<b>PART 8 赛事组织 .....</b>	<b>105</b>
比赛程序 .....	105
组织工作 .....	106
比赛准备工作 .....	106
<b>PART 9 礼仪规范 .....</b>	<b>108</b>
入场礼仪 .....	108
赛前礼仪 .....	109
领奖礼仪 .....	110
握手礼仪 .....	111

观赛礼仪 .....	112
<b>PART 10 明星花絮 .....</b>	<b>114</b>
中国跳水明星 .....	114
外国跳水明星 .....	147
<b>PART 11 历史档案 .....</b>	<b>157</b>
历届奥运会跳水运动成绩 .....	157
历届世界杯跳水运动成绩历史记录 .....	176
历届世界锦标赛跳水运动成绩历史记录 .....	180

## PART 1 项目起源

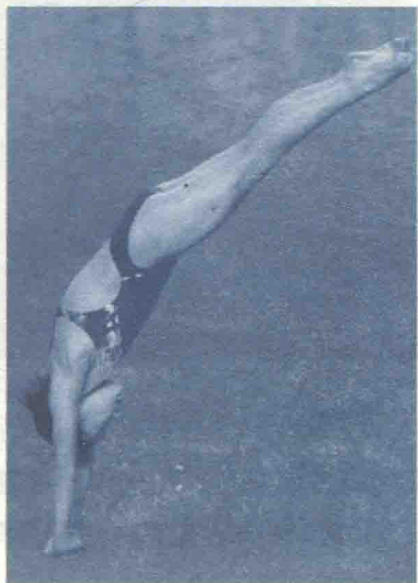
### 世界跳水运动的起源

在远古时代，地球上布满着大大小小的江河湖泊。为了生存，人类在同大自然的斗争中学会了游泳，而跳水则是伴随着游泳技能的发展而产生的。

我们至今见到历史上最早的跳水图像是一个陈列在伦敦大不列颠博物馆里的陶制花瓶。在这个公元前 500 年的花瓶上，描绘着几个男孩头朝下跳水的图案，从这里可以说明当时的跳水活动已经有开展，这也是跳水运动最早的见证。

许多靠近大海和内河资源丰富的国家也很早就出现了跳水活动。据有关文献记载，海岛之国印度尼西亚在 16 世纪初，当地的渔民和采珠人，经常进行跳水活动。17 世纪，在斯堪的纳维亚半岛、地中海、红海沿岸的国家，不少码头工人、海员和渔民都常在陡峭的岸边和桅杆上进行跳水运动。

随着时间的推移，跳水运动不断得到创新，技术也不断得到提高。随着跳水运动的不断演变和发展，表演跳水开始出现在人们的视野中，



跳水运动



在欧美率先盛行，很快被人们所喜爱，越来越多的人加入到表演跳水的行列中来。

表演跳水内容丰富多彩，动作惊险优美，深受广大群众喜爱。国际上第一次正式跳水表演是在1900年巴黎奥运会上由瑞典运动员进行的。跳水表演与竞技跳水的主要区别在于跳水表演不属竞赛性质，没有特定动作，不受规则的限制。因此，除了在跳水池可以表演跳水外，在悬崖、码头、舰船、桥梁等处也可以表演。就其表演内容来说，除可表演竞技跳水规则中所规定的任何动作外，还可以任意发挥，增加跳水器械的高度与弹性，借以提高表演动作的难度、技巧与惊险程度。跳水表演可有单人、双人或集体表演，项目非常的丰富。



悬崖跳水

在拉丁美洲的墨西哥还有60米悬崖跳水的传统。随着表演跳水的技巧性和惊险性的加强，跳水动作逐渐由高度向难度转化。

现在的竞技跳水是由花式跳水演变而来的，花式跳水起源于德国，当时被德国人誉为“花样跳水之父”的J·C·古茨穆特斯，在他1759~1839年所写的《有用艺术》教科书中就描述了哈雷盐场工人的跳水技术。随后，德国体操教育家O·克鲁克于1853~1870年又出版了《游泳和跳水技术》一书，罗列了上百种跳水姿势，使跳水运动在德国得到了进一步发展。

现代跳水技术的高低要看跳水运动员的动作，技巧，起跳、翻腾、入水等一系列的技术来评判，而早期的跳水技术水平的高低不是以技术而是以高度来衡量的。无论什么类型的动作，都力求从更高的地方往下跳。越是高所表现出的技术水平就越高。例如1871年美国人卓松，曾在通往纽约的一座高达46米的大桥上往水里跳，由此可见当时的跳水技术已经有了一定的水平。

## 中国跳水运动的起源

跳水运动是一项力与美巧妙结合的体育项目，在中国有着悠久的历史，早在唐代我国就出现了类似于现代跳水运动的跳水活动。

据有关史料的记载，唐朝时期的一位跳水者，跳水技术非常的精湛，能够从百丈高的桩子上跳下，而且能够在水中回旋出没，并作出各种动作，由此可见当时我国的跳水运动已经有了相当高的水平。正如唐代赵璘的《因话录》记载：洪州（今南昌）曹赞能在“百丈檣上，不解衣投身而下，正坐水面，若在茵席”，或在水中“回旋出没，变化千状”。这可看作是我国早期的跳水运动。

到了宋朝，经过长时间的演变，我国跳水运动得到了快速的发展，不是仅从高处跳下这么简单的动作了。而是能够翻转着筋斗跳入水中，这种跳水运动在当时叫做“水秋千”。那时的“水秋千”类似于现代的花式跳水运动。宋代诗人王珪曾作过这样的一首诗：“内人稀见水秋千，争擘珠帘帐殿前，第一锦标谁夺得？右军输却小龙船”这首诗告诉我们，在当时跳水运动不仅仅是一项爱好，而是演变成了一种竞赛活动。诗中“第一锦标谁夺得？右军输却小龙船”一句清楚的告诉我们，当时我国的跳水运动不仅水平非常的高超，而且还具有了一定的竞赛规模。虽然跳水运动在我国的起源很早，但是现代竞技跳水，是在20世纪初，随着欧美体育一起传入我国的。1949年以前的旧中国跳水运动员非常的少，寥寥无几，水平也是很低。根本无法与世界先进水平相比。但是中华人民共和国成立之后，我国跳水运动逐渐发展起来，每年都会举办多次跳水表演竞赛。这样使中国跳水很快得到发展，现在我国已经初步形成了属于我们自己的独特风格。

目前，我国跳水运动员不但能以较高的质量完成国际跳水竞赛规则中规定的各组高难度动作，而且成功地表演了目前国际跳水竞赛规则中还没有的难、新动作。1975年以后，中国跳水运动员分别在国内国



中国跳水

外表演了3米跳板的反身翻腾1周半转体3周半，10米跳台的反身翻腾3周半等动作。特别是中国女运动员出色地表演了10米跳台向后翻腾3周半，曾得到世界跳水专家的赞扬。中国的跳水表演尤以双人和集体跳水的配合默契而别具一格，并创造了优美的集体烟花跳水表演。

随着跳水运动在我国的不断发展，我国跳水运动逐步强大起来，并通过几代跳水运动员的不懈努力和拼搏，为我国跳水运动奠定了“四强”之首的跳水强国地位。近年来更多优

秀的年轻跳水运动员不断出现在世界的视野中，为祖国增添光彩。

## PART 2 历史发展

### 世界跳水运动的发展

#### 演变过程

在竞技跳水产生之前，首先在历史悠久、海岸线长、湖泊众多、水源丰富的国家出现了实用跳水。在伦敦不列颠博物馆里，陈列着一只陶制酒杯，这只酒杯是大约在公元前 500 年制成的。杯上用黑色和红色绘了一个跳水者勇敢地 从船舷上跳入海中，这是目前所见到的跳水运动最古老的见证。斯堪的纳维亚半岛、地中海、红海一带的码头工人、船工、渔民等，在十七世纪就盛行从悬崖峭壁上、码头上或桅杆上跳入水中的花式跳水，而后表演跳水开始在欧美盛行。在拉丁美洲的墨西哥还有 60 米悬崖跳水的传统。随着表演跳水的技巧性和惊险性的加强，跳水动作逐渐由高度向难度转化。

#### 发展历程

1900 年在第二届奥运会上设有专门从跳台上表演的各种跳水动作，首次进行表演的是瑞典人，由此跳水开始进入竞技时代。

1904 年第三届奥运会开始，高度跳水和跳台跳水正式成为比赛项目。

1908 年第四届奥运会制定了跳水竞赛规则，取消了高度跳水，增加了规定动作的比赛。

1912年第五届奥运会开始，跳水比赛以跳台花式跳水和规定动作跳水两项进行，首次获得女子跳水冠军的是瑞典跳水运动员——伍哈斯松。

在1920年第七届奥运会以前，跳水桂冠属于德国和瑞典运动员。1920年以后，跳水的优势逐渐转向美国，到1976年第二十一届奥运会为止，美国运动员一直称霸这一项目。在此期间奥运会设的跳水金牌共有52枚，其中美国夺取了44枚，成为了当之无愧的“跳水王国”。美国跳水运动员是在不断学习欧洲经验，特别是吸收德国和瑞典运动员长处的基础上，建立了难度大、动作优美、准确的技术风格的。60年代以后，美国以铝合金跳板替代了木质跳板，使难度动作不断创新，将跳水技术推向新的高度，向着难、稳、美、准的方向发展。

欧洲跳水运动的发展时起时伏，60年代开始进入一个新的发展时期。1960年在第17届奥运会上，东德运动员克拉默赢得了跳台冠军，打破了美国跳水的霸主地位，重新显示了欧洲运动员的实力，在此后的比赛中，欧洲运动员与美国运动员展开了激烈的争夺，1968年在第十九届奥运会上，他们各取两枚金牌。而后意大利运动员迪比亚西连续取得了三届奥运会男子跳台冠军（第十九届至第二十一届）。1972~1976年苏联运动员瓦辛和瓦什霍夫斯卡娅又在第二十届和第二十一届奥运会上分别获得男子跳板冠军和女子跳台冠军。

目前世界跳水比赛，除奥运会以外，还有世界锦标赛（每四年举行一次，与奥运会相隔两年），第一届世界锦标赛在南斯拉夫卢布尔瓦那举行。此外还有世界杯赛（每两年举行一次，与世锦赛相隔一年）。他们统称为世界三大赛。自80年代中国跳水队在第二届世界跳水赛上获得三枚金牌起，中国开始进入中、美、俄、德跳水“四强”行列。

## 目前分类

跳水运动基本可以划分为四大类：

### 1. 高空跳水

高空跳水是一种十分惊险的跳水运动。运动员从很高的悬崖上或特制的超高跳台上起跳并完成空中动作后入水。在美国，有一种高空特技

跳水比赛，特制的钢架跳台高 48 米，台面宽约 70 厘米。运动员自由选择比赛动作，由裁判员评分，得分多者为优胜。在墨西哥，有一种传统的悬崖跳水比赛，悬崖高达 60 米，下面是大海。运动员所跳动作与美国 48 米高空跳水相似。



高空跳水

由于高空跳水危险性较大，容易出现伤害事故，所以在世界上开展得不很普遍。

## 2. 竞技跳水

按照国际规则进行比赛的跳水称为竞技跳水。竞技跳水是奥运会正式竞赛项目之一，分跳板跳水和跳台跳水两类。比赛时，运动员在固定一端有弹性的跳板上起跳完成跳水动作称跳板跳水（跳板跳水面的高度规定为 1 米和 3 米）。运动员在平直固定的跳台上起跳完成跳水动作称跳台跳水（跳台距水面的高度规定为 5 米、7.5 米和 10 米）。比赛分男女组，有立定和跑动两种起跳方式，向前、向后、反身和向内 4 个起跳方位和向前跳水、向后跳水、反身跳水、向内跳水、转体跳水和臂立跳水 6 个组别的跳水动作。如图示所示。这些组别的动作由难度系数限制的自选动作和无难度系数限制的自选动作组成。比赛时，整套动作各包括一定数量的有难度系数限制的动作和无难度系数限制的动作。按完成动作的质量和动作难度评分。以运动员实际得分的总和决定名次。

跳台跳水：在坚硬无弹性的平台上进行。跳台距水面高度分为 5



竞技跳水

米、7.5 米和 10 米 3 种，奥运会、世界锦标赛、世界杯赛限用 10 米跳台。跳台跳水根据起跳方向和动作结构分向前、向后、向内、反身、转体和臂立 6 组。比赛时，男子要完成 4 个有难度系数限制的自选动作和 6 个无难度系数限制的自选动作；女子要完成 4 个有难度系

数限制的自选动作和4个无难度系数限制的自选动作。每个动作的最高得分为10分，以全部动作完成后的得分总和评定成绩，总分高者名次列前。男、女跳台跳水分别于1904年和1912年被列为奥运会比赛项目。

**跳板跳水：**在一端固定，另一端有弹性的板上进行，跳板离水面的高度有1米和3米两种。跳板跳水根据起跳方向和动作结构分向前、向后、向内、反身和转体5组。比赛时，男子要完成5个有难度系数限制的自选动作和6个无难度系数限制的自选动作；女子要完成5个有难度系数限制的自选动作和5个无难度系数限制的自选动作。每个动作的最高得分为10分，以全部动作完成后的得分总和评定名次，总分高者名次列前。男、女跳板跳水分别于1908年和1920年被列为奥运会比赛项目。

**双人跳水：**两名运动员同时从跳板或跳台起跳完成跳水动作，又称双人同步跳水。分双人跳水个人和双人跳水团体两类比赛项目。双人跳水个人比赛包括5轮不同的动作，其中2轮动作的平均难度系数为2.0，其余3轮动作无难度系数限制。在5轮动作中，至少有1轮动作是2人同时向前起跳，1轮动作是2人同时向后起跳，1轮动作是1个人向前起跳和1个人向后起跳的组合动作。双人跳水团体比赛包括8轮动作，4轮跳板跳水，其中2轮难度系数为2.0，另外2轮为无难度限制系数；4轮跳台跳水，其中2轮难度系数为2.0，另外2轮为无难度限制系数。在跳板、跳台的各4轮比赛中，至少有1轮动作是2人同时向前起跳，1轮动作是2人同时向后起跳，1轮动作是1个人向前起跳和1个人向后起跳的组合动作。



跳台跳水

从2000年第27届奥运会起被列为比赛项目，设男子3米跳板双人跳水、10米跳台双人跳水；女子3米跳板双人跳水、10米跳台双人跳水4个项目，共8个队参加比赛。2000年世界杯跳水赛双人跳水的前七名获得参赛资格，东道国澳大利亚队获得参赛资格，如果已经获得参赛资格的队不参加奥运会，





