

劳卫制项目标准

人民体育出版社

891/8077

劳卫制项目标准

*

人民体育出版社編輯出版

北京體育館路

(北京市書刊出版業營業許可証出字第040號)

北京崇文印刷厂印刷

新华書店发行

*

850×1168 1/64 15,000字 印張 $\frac{20}{64}$ 插頁1

1958年4月第1版

1958年11月第2版

1958年11月第2次印刷

印數：50,000—320,000

封面設計：喜 栋

統一書號：7015·863

定價〔7〕0.07元

出版者的話

本書主要包括兩個內容：第一是1988年11月25日國務院全國會議第3次會議批准、1988年10月25日國家體育委員會的勞動與體育制度系統和各級計劃標準；第二是引伸田徑、長繩或農事、槍毬毬和行軍等項目的訓練規則與說明。因為這些項目現在還沒有專定的規則，所以把它介紹出來供各地使用。其他的項目都編分級別全國競賽章程或專定的規則規則執行。

人民教育出版社

1989年11月10日

目 录

劳动卫国体育制度条例	1
项目标准	4
一、劳动卫国体育制度少年級项目标准	4
二、劳动卫国体育制度一級项目标准	
三、劳动卫国体育制度二級项目标准	
四、附件	5
附件一 举重标准	5
附件二 射击标准	6
附件三 劳衛制一、二級（男子）競技体操和技巧 运动动作	7
劳衛制一級（女子）競技体操和技巧运动 动作	10
劳衛制二級（女子）競技体操和技巧运动 动作	13
几項測驗規則与說明	16

劳动卫国体育制度条例

(1958年10月20日国务院全体會議

第81次會議批准)

(1958年10月25日中华人民共和国

体育运动委员会发布)

第一条 劳动卫国体育制度(简称劳卫制)是国家根据社会主义建設事业需要,对人民在体育鍛炼上的基本要求而制定的,其目的在于鼓励人民积极参加体育鍛炼,促进体育运动的广泛开展,提高运动技术水平,使人民身强力壮,意志坚强,更好地为社会主义建設和保卫祖国服务。

第二条 根据身体全面发展、循序渐进的原則和性別、年齡的不同,劳卫制分为少年級、一級和二級三个級別。

第三条 劳卫制一級和二級各有六个項目,能够使参加鍛炼的人的身体,在速度、耐力、灵敏和力量等方面得到全面的发展,并且

使參加鍛煉的人掌握初步的國防知識。六個項目中第一項至第五項的標準由中華人民共和國體育運動委員會統一制訂，第六項的標準由各省、直轄市、自治區體育運動委員會因地制宜地自行制訂。

少年級的五個項目標準，由中華人民共和國體育運動委員會統一制定。

第四條 各級體育運動委員會分別負責領導和監督全國或所屬地區的勞衛制工作。教育部門和工會分別負責領導學校和職工的勞衛制工作。衛生部門負責勞衛制的醫務監督工作。共青團應在勞衛制工作中起積極作用。

第五條 參加勞衛制鍛煉的人應當听取“體育運動的目的任務與醫務監督知識”和“一般國防知識”兩個講座的報告，並且通過規定項目的測驗。測驗及格後由中華人民共和國體育運動委員會授予有關級別的証章一個、証書一張。

第六條 參加勞衛制一級和二級測驗的，

从測驗及格第一个項目起，一年之內达到全部規定的項目标准即为合格。参加少年級測驗的，在規定年齡內达到所有項目标准即为合格。

第七條 为了保証劳卫制工作的質量，各級体育运动委员会和各个系統的体育組織有权进行检查測驗。

第八條 为了鼓舞人民經常参加体育鍛炼，有效地增强體質，劳卫制一級和二級証章、証書的有效期限定为三年。过期可以重新測驗，測驗及格后由基层体育組織在原証章上注明，不另发証章、証書。

第九條 授予証章、証書，由中华人民共和国体育运动委员会托地方体育运动委员会和有關部門办理。授予証章、証書时，应当严肃慎重，以达到教育和鼓舞的目的。

第十條 获得劳卫制証章、証書的人，要努力提高政治覺悟，积极参加建設和保卫祖國的各項工作，并积极帶动和組織群众参加体育

运动。

第十一条 省、直辖市、自治区体育运动委员会可以根据本条例的精神规定有关推行劳卫制工作的具体办法，并报中华人民共和国体育运动委员会备案。

第十二条 本条例自发布之日起施行。
“劳动与卫国”体育制度暂行条例即行废止。

项目标准

一、劳动卫国体育制度少年级项目标准

项 目		标 准	
		男 少 年 13—15歲	女 少 年 13—15歲
1	60公尺跑	9秒6	10秒6
2	400公尺跑	1分25秒	1分40秒
3	跳 远	3公尺50公分	3公尺
	或 跳 高	1公尺10公分	1公尺
4	手榴彈擲远 (500公分)	24公尺	15公尺
	或 壘球擲远 (12吋)	32公尺	21公尺
5	爬繩或爬竿 (手足并用)	3公尺	2公尺

四、附件

附件一

举 重 标 准

参加测验的人的体重	劳 卫 制				二 级	
	推 举	挺 举	推 举	挺 举	推 举	挺 举
不超过50公斤的人	30公斤	40公斤	37公斤	53公斤		
50公斤以上至56公斤的人	35公斤	45公斤	42公斤	58公斤		
56公斤以上至60公斤的人	40公斤	50公斤	47公斤	63公斤		
60公斤以上至67.5公斤的人	43公斤	53公斤	52公斤	68公斤		
67.5公斤以上至75公斤的人	45公斤	55公斤	57公斤	73公斤		
75公斤以上的人	48公斤	58公斤	62公斤	78公斤		

参加举重测验的人，根据自己的体重参加以上规定中的一种

附件二 射 击 标 准

练习号数	枪支种类	目 标	距离 公尺	射击 姿势	使用弹药数			标 准	
					试射	记分	射时	一 级	二 级
1	军用步枪	4号环靶	100	卧姿 有依托	3	5	不限	22环	25环
2	同	30公分直径 的黑点靶	100	同	3	5	同	最远两个弹着 距离25公分	最远两个弹着 距离20公分
3	小口径 运动步枪	7号环靶	50	同	3	5	同	25环	30环
4	同	14公分直径 的黑点靶	50	同	3	5	同	最远两个弹着 距离8公分	最远两个弹着 距离6公分
5	同	6号环靶	25	同	3	5	同	25环	30环
6	同	7公分直径 的黑点靶	25	同	3	5	同	最远两个弹着 距离4公分	最远两个弹着 距离3公分

凡参加测验的人，可任意以上一种

附件三 (僅供參考)

勞衛制一、二級 (男子) 競技体操和技巧運動動作

項 目	級			級
	一	二	三	
	16—17歲	18—30歲	31—40歲	31—40歲
技 巧 運 動	前滾翻，起立， 直腰后滾翻起立， 向左右(左)轉體 1/4，側手翻，向 (左)轉體1/4，前 滾翻起立。	前滾翻直腰坐 墊上，向後滾動成 倒立，向前滾 上，向後倒立，接 肩或手倒立，向 前滾上，向前滾 上，向前滾上，向 前滾上。	同16— 17歲	原地魚躍前滾 起立，向左右 (左)轉體1/4， (側手翻，向 右(左)轉體1/4， 側手翻，向 前滾翻起立。
跳 箱	橫箱箱高110 公分，有助跳板， 分腿騰越。	橫箱箱高120 公分，有助跳板， 分腿騰越。	同16— 17歲	縱箱箱高120公分， 有助跳板，分腿騰 越。

項 目	一	級	二	級
16—17歲	低	高	31—40歲	31—40歲
18—30歲	高	紅	紅	紅
31—40歲	紅	紅	紅	紅
31—40歲	紅	紅	紅	紅

項	一	級	二	級
目	16—17歲	18—30歲	17—30歲	31—40歲
單	低 紅 兩手握紅立撐，開始，單腳落地，身上成正撐，右（左）腿向前擺過（左）腿，右（左）手換成反握，右（左）腿擺過紅，同時向左右（左）轉，挺身跳下。	低 紅 兩手握紅立撐，開始，兩腳同時落地，卷身上成正撐，右（左）腿向前擺過紅，右（左）手換成反握，左（右）腿擺過紅，同時向左右（左）轉，挺身跳下。	高 紅 正握懸垂舉腿擺動，屈伸上（蹬腿，屈伸上）向前擺下。	高 紅 正握懸垂舉腿擺動，有（左）腿單腿擺上成發撐，有（左）手換成反握，左（右）腿擺過紅，同時向左右（左）轉，挺身跳下。
紅				

勞衛制一級（女子）競技體操和技巧運動動作

技巧	16—17歲	18—25歲	26—35歲
運動	前滾翻至直腿坐墊上，向後滾動成肩頸倒立（雙手撐腰），向前回落起立。	前滾翻，兩腿交叉起立，向左（右）轉體1/2，屈膝後滾翻至跪立，跪跳起。	同16—17歲
平	預備姿勢：立正（側面） 動作： 1. 右腿前舉兩臂前平舉（手心向下）接右腿由前經側後繞至前舉，左腿隨後向下略舉，同時兩臂由前經側後繞至前平舉，右腿當木（重心在前）左腿在後腳尖沿木做。	預備姿勢：立正（側面） 動作： 1. 左腳向前邁出一步，右臂前平舉，左臂側平舉，右腳前出，成弓步，兩臂特弧形向下擺至左臂前平舉，右臂側平舉。	同16—17歲
衡	2. 做同上動作，但用另一腿做。	2. 左膝跪立，兩臂下垂，休後屈，兩臂經前繞至斜上舉部位，停止動作。	同16—17歲
木	3. 右腳向前邁出一步，或弓步，兩臂前平舉（手心向下）。 4. 兩手在體前撐木，跪右腿，左腿後舉，停止不動。	3. 上體直立，兩臂側平舉，接起立，兩臂下垂。 4. 左腳前出一步成左腳站立，右腿後舉，上體前倒，兩臂上舉的平衡動作。	同16—17歲

16—17歲	13—25歲	26—35歲
平 衡 木 5. 左腳向前伸出着木，上体直立，兩臂側平舉，起立。 6. 右腳前進一步，向左轉体1/4，左腳腳尖着木，兩臂側平舉（手心向下）。 7. 左腿向右腿并攏，同时半蹲，上体向前微屈，兩臂后擺，向前挺身跳下。	5. 上体伸直，右腳前迈一步，兩臂側平舉。 6. 向左轉体1/4，上体左側屈，左腳腳尖着木，右臂斜上舉，左臂斜下舉。 7. 上体伸直，左腿向右腿并攏，同时半蹲，上体向前微屈，兩臂后擺，向前挺身跳下。	同16—17歲
跳 箱 橫箱箱高90—100公分，有助跳板，分腿騰越。	橫箱箱高100—110公分，有助跳板，分腿騰越。	橫箱箱高100—110公分，有助跳板，分腿騰越。

16—17歲	18—25歲	26—35歲
1. 杠外正立兩手握低杠，跳上成正撐。 2. 右腿向前擺越過杠，同時右手換握高杠，右腿同左，方擺越過杠，同時向左轉體1/4，成右腿側坐于低杠上，左臂側平舉。 3. 左手在身後握杠，兩腿前舉，屈左腿並將左腳放在低杠上起立，右腿後舉，上體前倒成左腿站立低杠的平衡動作，左臂側平舉停止不動。 4. 身體伸直，右腿放下，左腿彎屈，坐在低杠上，左手在身後握杠，兩腿前舉成直角坐撐。 5. 兩腿向左右擺越過杠，同時向有轉體1/4，右手換握低杠，成在低杠上正撐，推杠跳下（兩手邊低杠）。	1. 杠外正立兩手握低杠，跳上成正撐。 2. 右腿向前擺越過杠，右手換握高杠，左腿向前擺越過杠，向有轉體1/4，成左腿內側坐于低杠上，左臂側平舉。 3. 左手在身後握杠，兩腿前舉，屈左腿，並將左腳放在低杠上起立，左腿站立，右腿前舉。 4. 右腿後舉，上體前倒，成左腿站立低杠的平衡動作，左臂側平舉，停止不動。 5. 右腿前舉，左腿下蹲。 6. 左手握高杠，同時向有轉體1/4，成手握高杠，膝着低杠的路撐，兩手推高杠向後跳下（手握低杠）。	同16—17歲

高 低 杠

勞衛制二級（女子）競技體操和技巧運動動作

	17—25歲	26—35歲
技巧運動	側手翻。向有（左）轉半1/2，前滾翻至蹲立，後滾翻至蹲立，向後滾動或肩頸倒立（兩手撐腰），前回落下，起立。	有（左）腳站立，左（右）腳前舉，兩臂側平舉，兩手扶墊做單腿前滾翻，至直腿坐墊上，向後滾翻起立。
平衡	預備姿勢：前正立 動作： 1. 跳上正撐。 2. 右腿向有舉起潛木，向左轉半1/4成右腿跪木，左腿後舉，兩臂撐木的平衡姿勢。 3. 左腿下落向前舉，放在平衡木上，重心後移，臀部坐在右腳跟上，左腿伸直，上體前屈，兩臂伸直向前脚尖。 4. 起立，兩臂側平舉，用前腳站立，右腳在後，脚尖潛木。	預備姿勢：立正（側面） 動作： 1. 右腳向前邁出一步，同時向左轉半1/4，兩臂側平舉，左腿向有腿并擺，右腳向有邁出一步，同時向有轉半1/4，兩臂前擺至上舉部位，用右腳站立，左腳在後，脚尖潛木。 2. 左腿向前邁出一步，同時向有轉半1/4，兩臂側平舉，右腿向有腿并擺，左腳向有邁出一步，同時向有轉半1/4，兩臂前擺至上舉部位，用左腳站立，右腳在後，脚尖潛木。