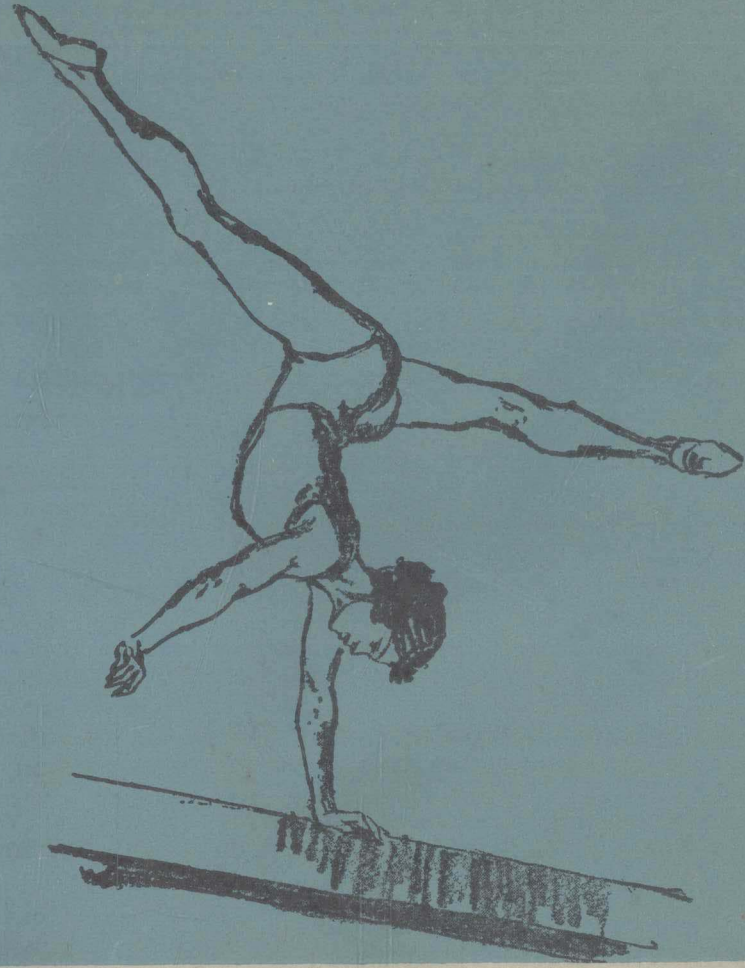




女子体操等级运动员规定动作图解

女子体操等級運動員 規定動作图解

中华人民共和国体育运动委员会制定

人民体育出版社

一九六四年·北京

統一書號：7015·1232

女子体操等級運動員規定動作圖解

中華人民共和國體育運動委員會制定

*

人民體育出版社出版·北京天壇路·

〔北京市書刊出版業營業許可証出字第 049 号〕

中國工業出版社第三印刷廠印刷

新華書店北京發行所發行

全國新華書店經售

*

787×1092 毫米 $\frac{1}{32}$ 15千字 印張2 $\frac{8}{16}$

1957年2月第1版

1964年6月第3版

1964年10月第7次印刷

印數：73,001—83,000 册

定價〔9〕 0.30 元

責任編輯：叢明禮 封面設計：庄 紅

人民體育出版社

北京·天壇路

目 录

三 级

自由体操.....	1
低 单 杠.....	2
练习一	2
练习二	3
高 低 杠.....	4
练习一	4
练习二	5
摆盪吊环.....	6
练习一	6
练习二	8
平 衡 木.....	9
练习一	9
练习二	10
跳 跃.....	11
练习一	11
练习二	11

二 级

自由体操.....	12
低 单 杠.....	15

练习一	15
练习二	15
高 低 杠.....	16
练习一	16
练习二	17
摆盪吊环.....	18
练习一	18
练习二	20
平 衡 木.....	22
练习一	22
练习二	23
跳 跃.....	25
练习一	25
练习二	25

一 级

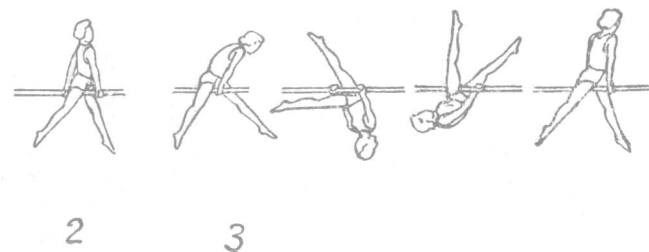
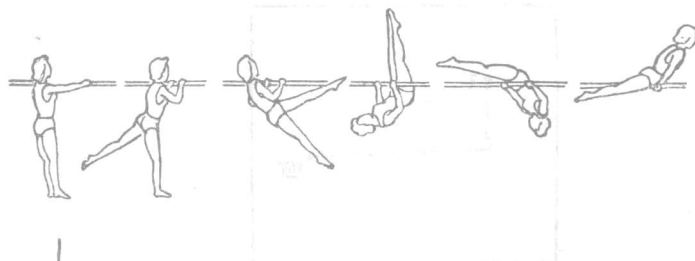
自由体操.....	26
高 低 杠.....	34
平 衡 木.....	35
跳 跃.....	36

自由体操

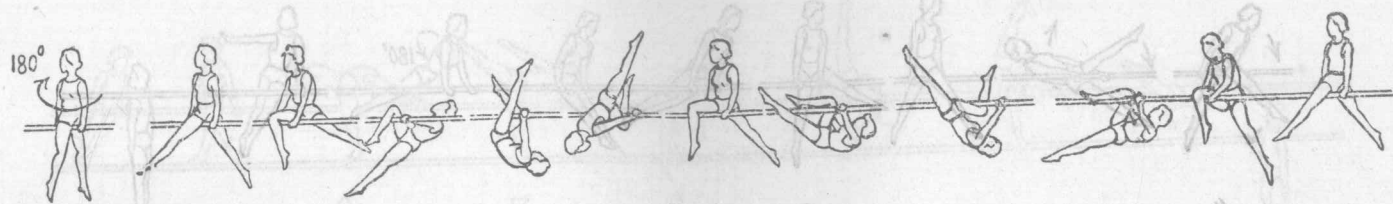
节	拍	动 作 说 明	评分
I		预备姿势：直立	1.0
		前奏二拍	
	1.	直立	
	2.	提脚跟，两臂弧形摆成侧举，同时左脚开始向前3步（左、右、左）。	
I	1.	右腿屈膝前举，左脚提脚跟成脚尖站立，两臂弧形下摆经体侧至左臂前举，右臂侧平举。	1.5
	2—4	右腿伸直落地站立，左腿后举平衡，同时两臂经上举绕至侧平举。停止不动。	
II	1.	上体抬起向右转45°，身体前倒，两手撑地成屈臂俯撑，左腿后举。	0.5
	2.	两臂推直。	
	3—4	向左翻转135°，同时左腿屈膝成坐左脚跟，右腿前伸点地，上体前倾，两臂斜后举。	
III	1.	起立，两臂向前经上举绕至侧平举。	1.5
	2.	左脚开始向前做变换步跳，两臂弧形下摆至右臂上举，左臂侧平举。	
	3—4	右脚在后落地，左脚支撑向左转体360°，右腿后举，两臂侧举。接着右腿在左脚前交叉转体180°，两臂上举。	

低 单 杠

练 习 一



节	拍	动 作 说 明	评分
IV	1—2	两脚不动，上体向右转，两手依次撑地向后下桥。	2.0
	3—4	停止不动。	
V	1—2	向左转体180°成左膝跪撑平衡。	2.0
	3—4	前滚翻成肩肘倒立。	
VI	1—2	停止不动。	1.5
	3—4	向前滚动经过直角坐屈右膝同时向右转体90°，右腿跪立左脚侧点地，两臂侧举做小波浪，同时身体稍向左侧屈。	
VII	1—2	左脚经体前屈膝站起，两臂屈肘向下绕小臂至侧斜上举，右脚在后点地。	1.5
	3.	右脚向右一步踏跳，左腿后举，两臂经左侧斜上举平行绕至右侧斜上举。	
	4.	左脚并于右脚做并步挺身跳，同时两臂向下经右侧向左绕至上举。	
VIII	1.	左脚向左一步，踏跳，右腿后举，同时两臂向右经体前绕至左侧上举。	1.5
	2.	左脚落地，接着右脚在侧落地并屈膝，左腿侧下举，两臂侧平举。	
	3—4	左脚在右脚前交叉向右转体270°，右脚再向前一步，身体重心在前，左脚在后点地，同时两臂向下绕环一周至后下举，头向右转。	



4

5

6

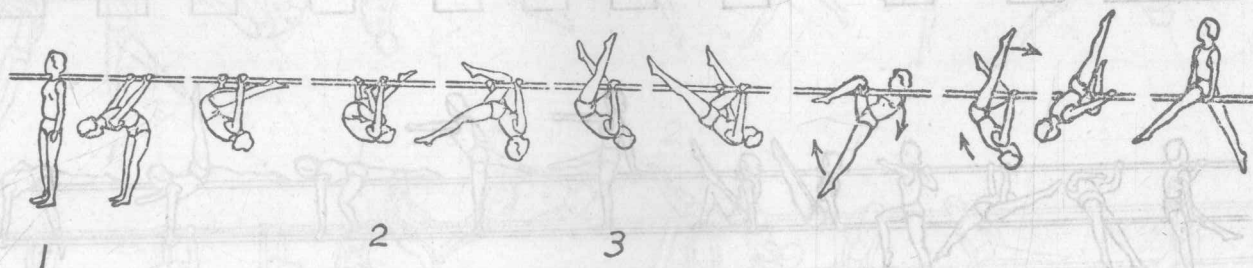


7

8

1. 左腿摆动, 右腿蹬地翻上成支撑。..... 1.5
2. 左腿经侧向前摆越成骑撑。..... 0.5
3. 骑撑前回环。..... 2.0
4. 向右转体180°成右腿骑撑。..... 0.5
5. 单挂膝向后回环一周半。..... 2.0
6. 单挂膝摆动上。..... 1.0
7. 左腿经侧向前摆越成后撑。..... 0.5
8. 前摆下。..... 2.0

练习二



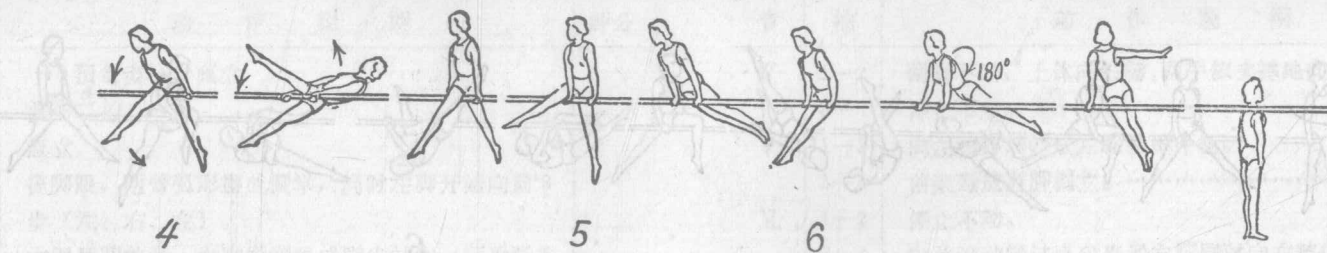
1

2

3

1. 后站立悬垂, 跳至屈体悬垂。..... 1.0

2. 右腿单挂膝悬垂。..... 0.5

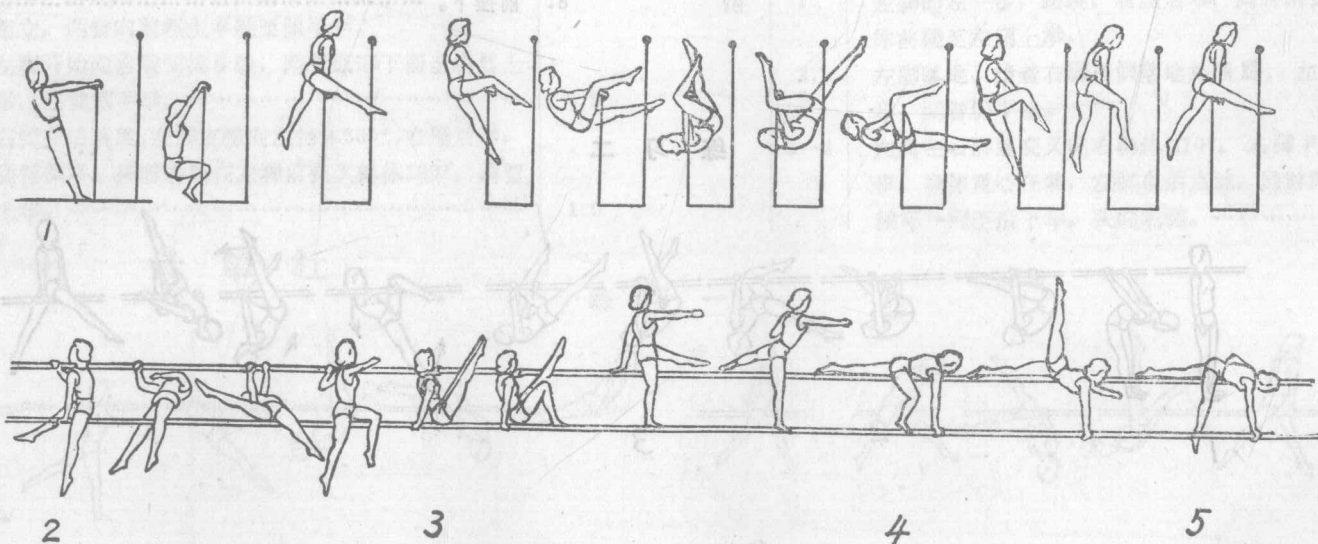


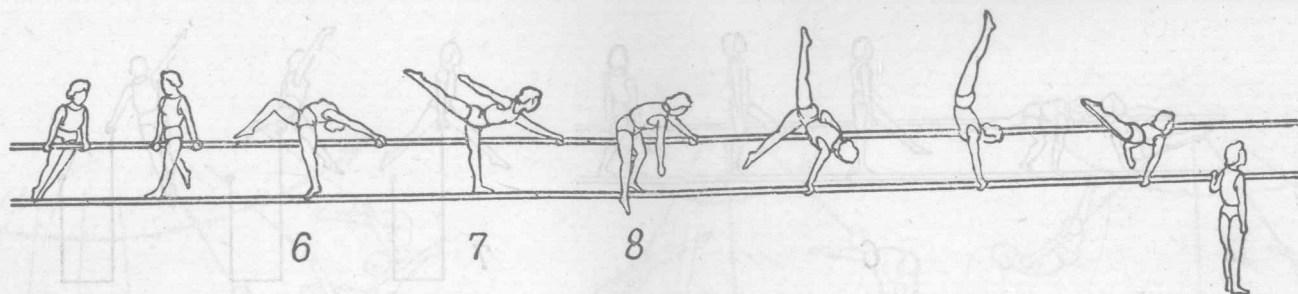
3. 单挂膝摆动向后翻上成骑撑。..... 2.5
4. 骑撑向前回环。..... 3.5

5. 右腿向后摆越成支撑。..... 0.5
6. 后摆转体180°下。..... 2.0

高低杠

练习一





开始姿势：低杠外站立悬垂。

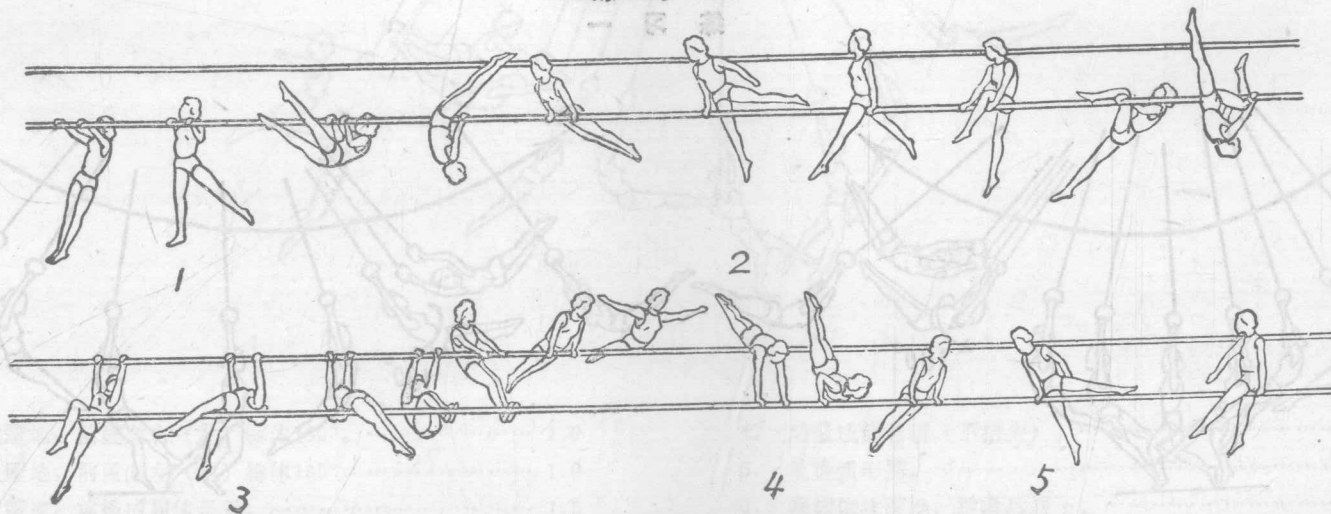
1. 跳起成右腿手外骑撑，后倒单挂膝摆动上成手外骑撑。..... 1.5
2. 右手反握高杠，上体向右倾倒，左手握高杠向左挺身翻轉 270°成左腿在低杠外侧坐，右臂侧举。..... 1.0
3. 右手体后支撑低杠直角坐，屈右腿踏低杠站起，左腿向前繞越高杠至后举。..... 0.5
4. 右腿屈膝，左腿放于高杠上成臥高杠平衡，右手支撑低杠，右腿后举，左臂上举，停止不动。..... 1.0
5. 右腿前摆再向后摆越高杠支撑，左腿經側向前摆越成高杠骑

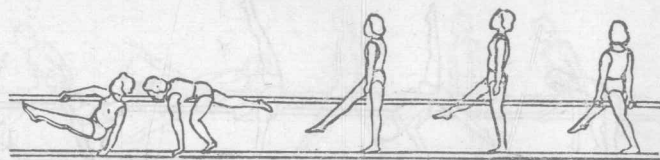
撑，双手同时换成反握。..... 0.5

6. 右腿經側向前摆越，左脚站立低杠，两手向外滑动，右腿屈膝上举，体后屈成桥，停止不动。..... 2.0
7. 放开右手，同时向左轉体 90°，右腿伸直，經側向后繞至后举成左腿站立平衡，右臂后举，停止不动。..... 1.0
8. 右腿前摆，左腿下蹲，同时右手换握低杠作左腿蹬低杠，右腿摆起經手倒立向右挺身下。..... 2.5

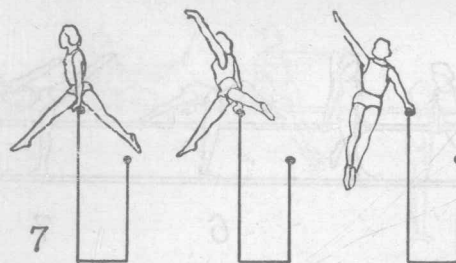
(低杠高 130 厘米，高杠高 180—210 厘米)

练习二





6



7

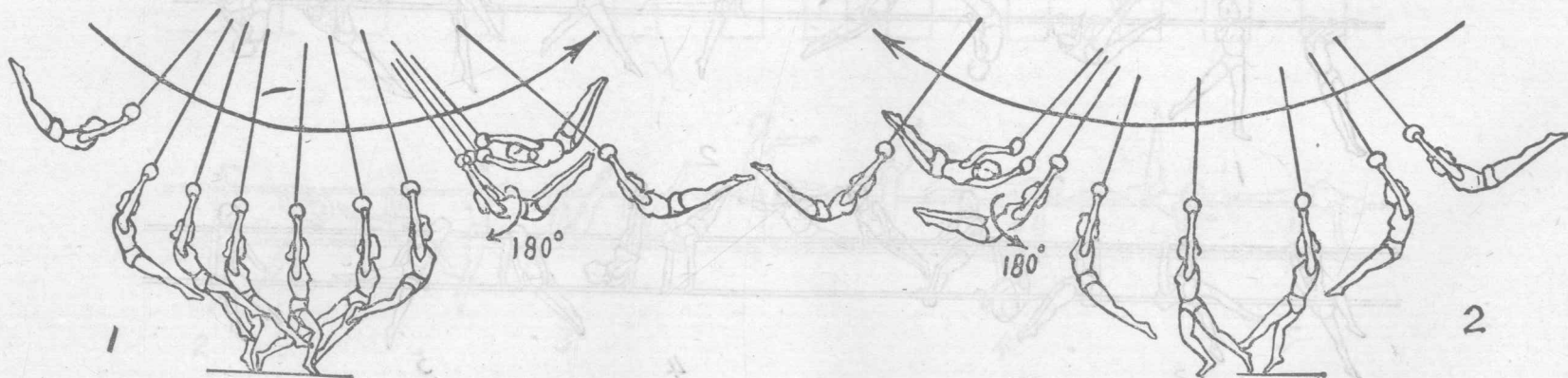
开始姿势：杠中面对低杠站立悬垂。

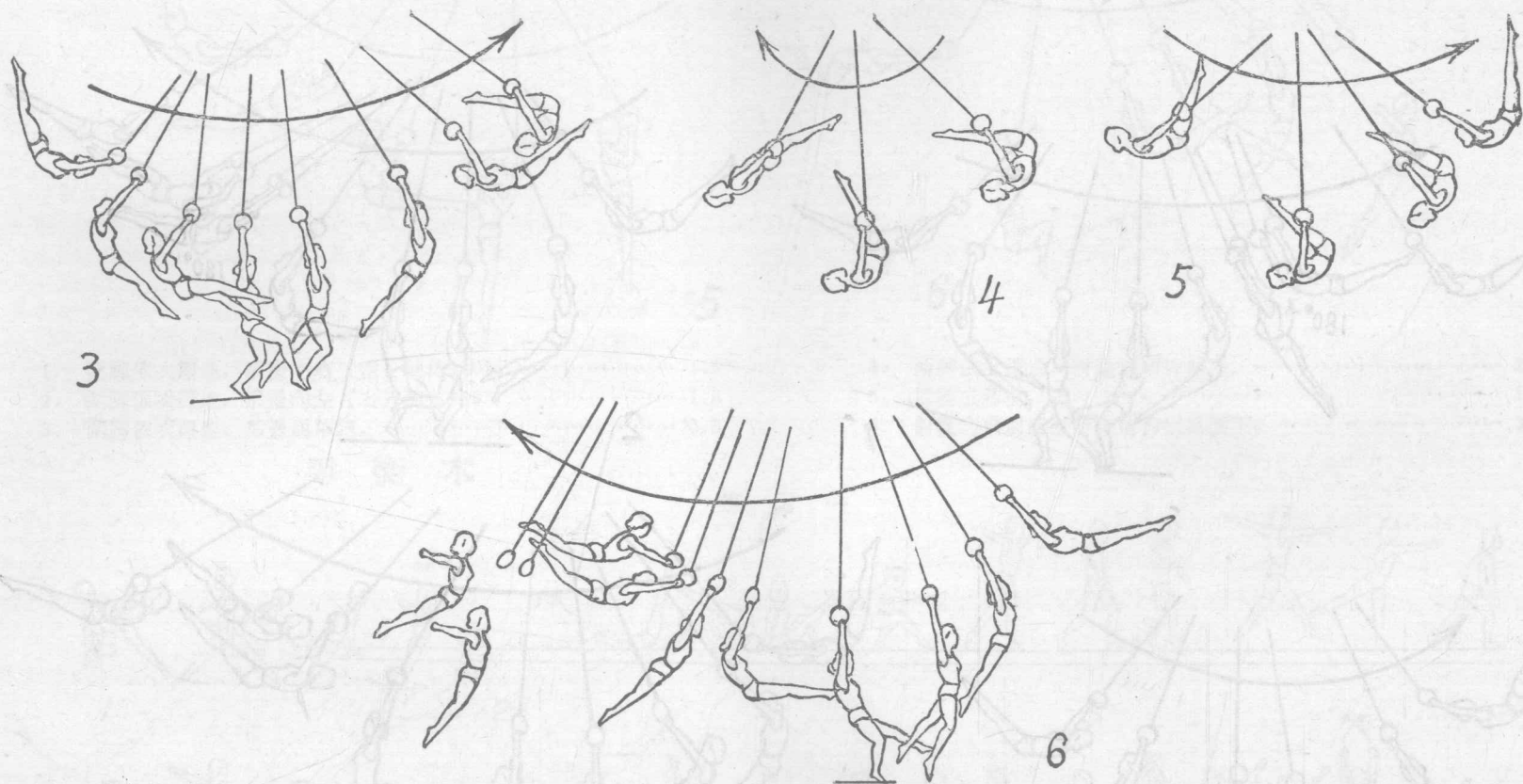
1. 两脚依次蹬地翻上成支撑。…………… 1.5
2. 左腿摆越成骑撑，后倒单挂膝摆动上，同时两手换握高杠。… 1.5
3. 左腿伸直，右腿经体侧摆越成仰卧悬垂，经蹲悬垂双腿蹬低杠上成高杠支撑，两臂侧举——稍停。…………… 1.5
4. 两手支撑低杠向前屈臂慢落下成低杠支撑。…………… 1.0

5. 左腿摆越低杠成骑撑，向右转体 90° 成右臂挂高杠，左臂撑低杠，两腿前摆再后摆成左脚蹲立低杠右腿后举。…………… 2.0
6. 左腿站起，右腿前举并向右绕越高杠，同时向右转体 90° 成高杠骑撑。…………… 0.5
7. 骑撑向右转体 90° 挺身下成右侧对高杠站立。…………… 2.0
(低杠高 130 厘米，高杠高 180—210 厘米)

摆 盪 吊 环

练 习 一

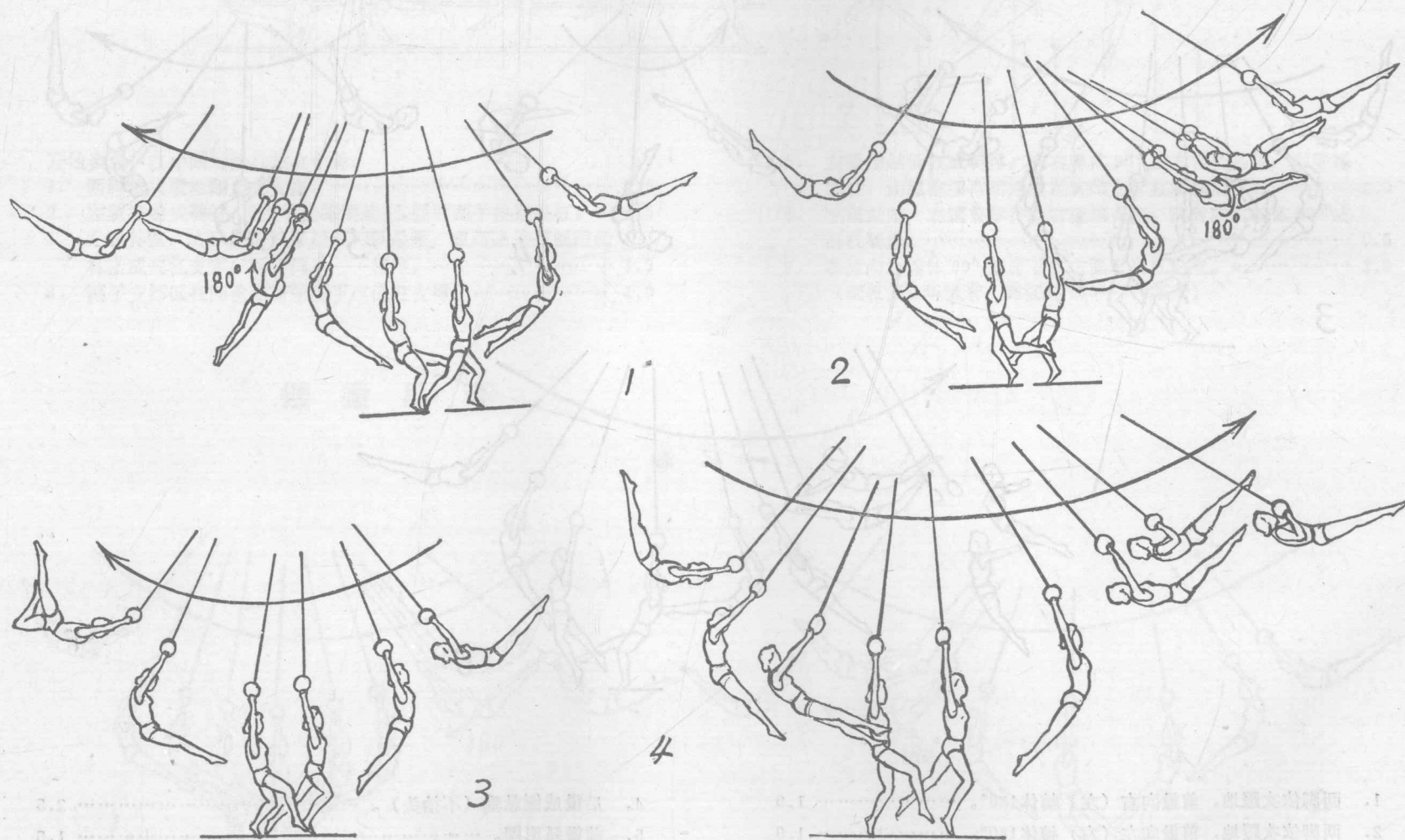


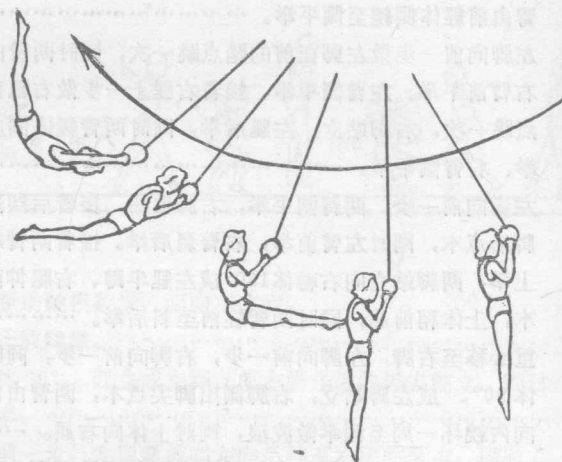


1. 两脚依次蹬地, 前盪向右(左)轉体180°。..... 1.0
2. 两脚依次蹬地, 前盪向左(右)轉体180°。..... 1.0
3. 两脚依次蹬地, 前盪成屈体悬垂。..... 1.5

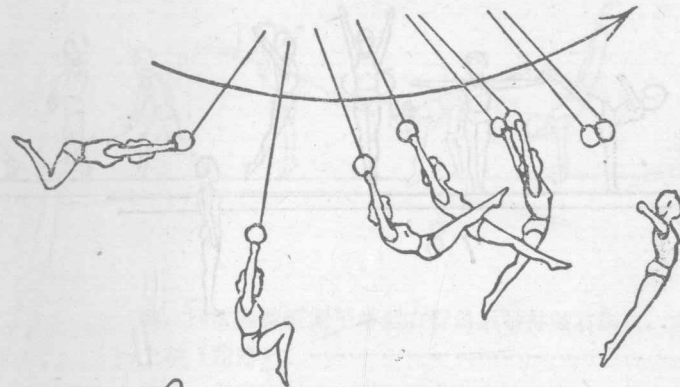
4. 后盪成倒悬垂(不抬头)。..... 2.5
5. 前盪弧形摆。..... 1.5
6. 两脚依次蹬地, 后盪后摆下。..... 2.5

练习二





5



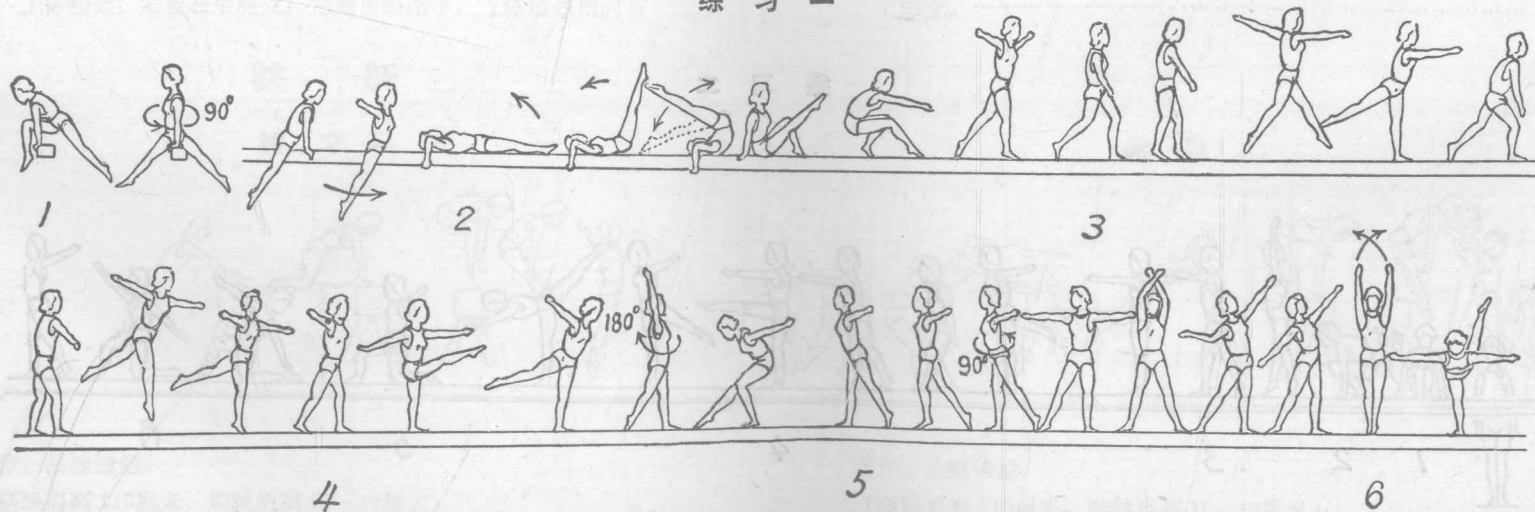
6

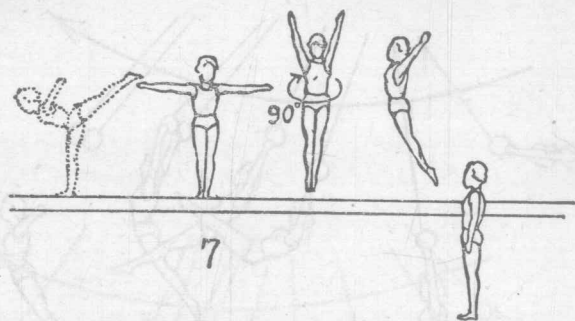
1. 两脚依次蹬地，后盪向右（左）轉体180°。..... 1.5
2. 两脚依次蹬地，后盪向左（右）轉体180°。..... 1.5
3. 两脚依次蹬地，后盪屈单腿。..... 0.5

4. 两脚依次蹬地，前盪成屈臂悬垂。..... 2.5
5. 后盪成悬垂。..... 1.0
6. 前盪向前屈腿接着向前伸直后摆下。..... 3.0

平衡木

练习一





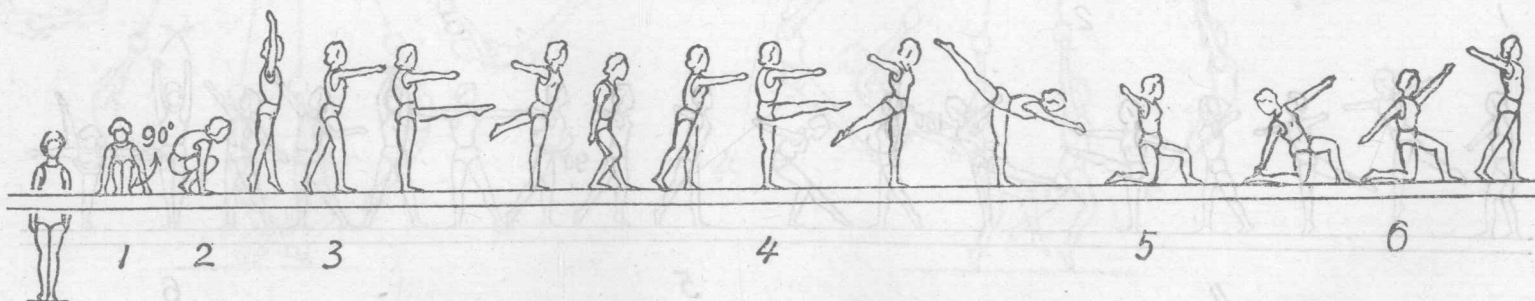
预备姿势：距助跳板数步远，面向木直立。

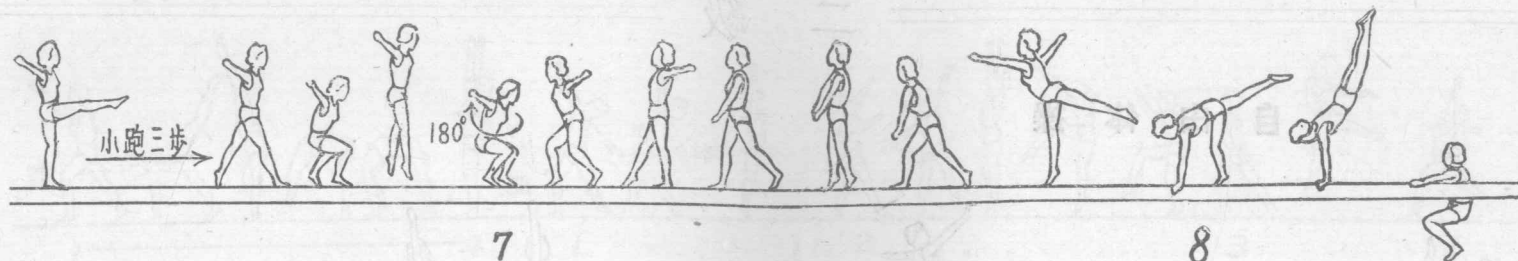
1. 助跑，两手撑木屈右腿摆越成骑撑，向左转体 90° 成分腿坐，两臂侧平举。..... 2.0
2. 仰卧，两手头后抱木，向后滚动成脚尖触木，前滚经直角坐，两手体后撑木，屈左腿成右脚站立，左腿后举脚尖点木，两

臂由前经体侧绕至侧平举。..... 1.5

3. 左脚向前一步做左脚在前的踏点跳一次，同时两臂由体侧至右臂前平举、左臂侧平举。接着右腿上一步做右腿在前的踏点跳一次，右脚站立，左腿后举，同时两臂经体侧成左臂前举、右臂侧平举。..... 1.5
4. 左脚向前一步，两臂侧平举，右脚前踢，接着后摆落下在左脚后点木，同时左臂前举，右臂斜后举。接着两臂经前摆至上举，两脚站立向右转体 180° 成左腿半蹲、右腿伸直脚尖点木，上体稍前屈，同时两臂经前至斜后举。..... 1.0
5. 重心移至右脚，左脚向前一步，右脚向前一步，同时向左转体 90° ，成左脚站立，右脚侧出脚尖点木，两臂由侧举经上向内绕环一周至侧举做波浪，同时上体向右屈。..... 0.5
6. 右腿并于左腿，接着做右腿站立左腿后举的平衡，两臂往上举向前绕至侧举。..... 1.5
7. 左腿并于右腿向前挺身跳下，同时向右转体 90° 成右侧对木站立。..... 2.0

练习二





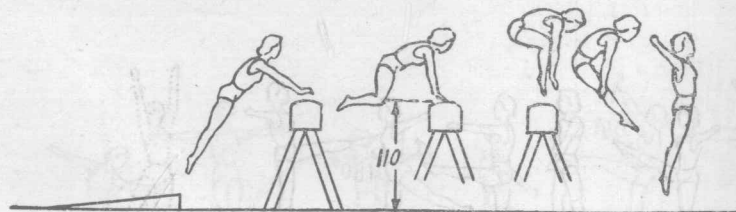
预备姿势：距助跳板数步，面向木直立。

1. 助跑跳上成蹲撑。…………… 1.5
2. 向左轉体 90°，起立成左脚在前右脚在后的脚尖站立，同时两臂上举。…………… 0.5
3. 右脚向前一步，左腿經前向左向后繞至右脚前落木，同时右腿微屈，两臂由前向后繞环一周再向后經体側繞至前举。… 1.0
4. 重心移向左脚，右腿經前向右繞至后举成左脚站立右腿后举的平衡，同时两臂由前向上向后繞环一周再至上举（停止不动）。…………… 1.5
5. 上体抬起，右腿在后跪立，左腿屈膝踏木，上体后屈稍向右

- 轉，同时两臂經側平举至右臂斜后举并触右脚跟，左臂斜前上举（稍停）。…………… 1.0
6. 起立，左脚跟提起，举右腿向前小跑三步，右脚在前原地交換跳成左脚在前蹲立，两臂側平举。…………… 1.5
7. 向右轉体 180°，接着起立成左脚站立，右脚在前点木，两臂側举，右脚向前做变换步一次，成右脚站立左腿后举，同时两臂經体側至左臂前举、右臂側平举。…………… 1.0
8. 两手撑木，左脚蹬木，右腿后摆向右挺身跳下，成左侧对木站立。…………… 2.0

跳 跃

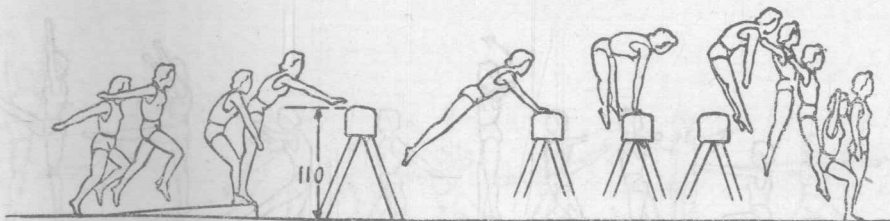
练习 一



动作：屈腿騰越。

（横跳馬高 110 厘米，助跳板高 10—12 厘米）

练习 二



动作：分腿騰越。

（横跳馬高 110 厘米，助跳板高 10—12 厘米）

二 級

自由体操

