

体育项目博览

(十)

体育百科
知识
系列丛书

TIYU BAIKEZHISHI
XILIECONGSHU

编著：张生会

内蒙古人民出版社

体育百科知识系列丛书

体育项目博览(十)

编 著:张生会



内蒙古人民出版社



目 录

体操运动简介	/1
体操评分规则	/5
体操术语	/16
技巧运动简介	/40
摔跤运动简介	/93
柔道运动简介	/95
拳击知识简介	/103
举重运动简介	/106
武术简介	/112
马术术语	/139





体操运动简介

国际近、现代竞技体操起源于欧洲。近代体操是人类进入资本主义时期,在近代科学的基础上发展起来的。它的兴起和欧洲文艺复兴运动、宗教改革与启蒙运动都有密切关系。甚至可以说,这三大文化运动是促进和形成近代体操的重要因素。根据史料记载,在 18 世纪以前体操还没有形成一个独立的运动学体系。直到 19 世纪初期和中叶,先后形成了德国、瑞典两大体操体系和学派。后来又形成了丹麦体操,它是综合德、瑞等国体操而形成的一个体系。捷克的天鹰学派,对近代、现代体操的发展有一定的贡献。它使竞技体操作为一个独立项目逐渐发展起来了。

欧洲体操联合会于 1881 年成立,1896 年在欧洲体操联合会的基础上成立了国际体操联合会。同年,在希腊雅典举行的第一届奥运会上,体操被列为竞技项目之一,仅允许男子参加。比赛项目有单杠、双杠、吊环、鞍马和爬绳等。参加的主要是欧洲一些国家。至 1988 年已举



行了 24 届(第一、二次世界大战期间中断了三届比赛)。1936 年以前,历届奥运会体操比赛的内容很不统一,除有体操项目外,还有田径等其他项目。女子竞技体操比赛在 1928 年的第 9 届奥运会和 1934 年的第 10 届世界体操锦标赛上才开始设立,男子竞技体操六项(自由体操、鞍马、吊环、支撑跳跃、双杠、单杠)是在 1936 年第 11 届奥运会上确定的。女子四项(自由体操、跳马、高低杠、平衡木)是到 1952 年第 15 届奥运会上才确定的。



世界体操锦标赛,是现代国际性的体操大赛,其历史仅次于奥运会,由国际体操联合会举办 1903 年在比利时安特卫普举行了第 1 届世界体操锦标赛。从第 1 届到第 6 届,每隔两年举行一次,从第 7 届起改为四年举行一次。1978 年后又改为两年举行一次。但为了避免与奥运会同年举行锦标赛,于 1979 年接着举行了第 19 届锦标赛。至 1987 年为止共举行了 24 届比赛。世界高质量的体操大赛——世界杯体操比赛始于 1975 年至 1986 年为止,共举行了 7 届。

20 世纪 50 年代前的国际竞技体操,因经过两次世界大战发展较缓慢。其特点是项目不稳定,除了机械体操项目外还有田径项目的跑、



跳、投以及举重、游泳等共有 17 个项目。技术水平较低,奥运会和锦标赛的参加国不多。在第二次世界大战以前评分方法比较简单,没有完整的规格,裁判评分过程中,常常出现争论现象,以致影响比赛正常进行。这个时期体操开展较好的有捷克斯洛伐克、法国、意大利等国家。

进入 50 年代后体操有很大变革。比赛中采用了现代体操项目男 6 项女 4 项,并有团体赛、个人全能赛、单项决赛等。奥运会女子体操比赛中还包括团体轻器械操。50 年代开始,世界体操运动发展得较广泛,有不少国家参加比赛。特别是苏联体操队开始参加比赛,对推动国际比赛起了很大作用。在 1952 年赫尔辛基举行的第 15 届奥运会上,苏联队表现出超群的水平,他们获得了男女团体冠军,男女个人全能冠军和男子鞍马、吊环、跳马;女子跳马、平衡木 5 个单项冠军。接着在第 13 届、14 届世界体操锦标赛上连续获得了男女团体和个人全能冠军。苏联男队在整个 50 年代里稳坐了冠军宝座;苏联女队在长达 29 年的时间里一直保持优势地位。50 年代比赛特点,是靠动作质量获胜而不是靠创新。动作规格严谨、质量高、姿态美、成套把握性大、稳定性好,这就是苏联队的



特点。

进入 60 年代后,体操有了较迅速的发展。参加比赛国家越来越多,运动水平不断提高。后来居上的日本男队一直紧逼苏联队。日本男队在 1952 年第 15 届奥运会上获团体第五名;1954 年第 13 届世界体操锦标赛时跃为团体亚军;1960 年在第 17 届奥运会上,终于打破苏联队的垄断地位,夺得冠军。从此,日本男队开始进入全盛时期,并稳坐冠军宝座长达 18 年之久。日本男队是以动作难度大、编排新颖、技术先进而战胜了苏联男队的。当时苏联女队仍然保持优势。捷克斯洛伐克女队在 1966 年第 16 届世界体操锦标赛上,以难新动作和高质量战胜苏联女队,跃居团体冠军,但两年后仍输给苏联女队。从此,各国开始重视创新动作。



70 年代以来,体操技术发展突飞猛进。1972 年日本运动员冢原,首先在单杠上完成了空翻两周同时转体 360 度下(旋下),成了复合轴空翻转体的先行开辟者。后来发展到自由体操、吊环、跳马;从男子项目发展到女子平衡木、高低杠、自由体操等项目。70 年代中期空翻再握和高腾跃殖民地握(飞行动作)动作的出现,加快了体操运动的发展进程。从各国实力来看,日本男子队仍保持团体优势,但 1979 年后



由苏联队居领先地位。在 1983 年第 22 届世界体操锦标赛上,中国男队跃居第一;女子方面,苏联继续保持优势,是在 1979 年第 22 届世界体操锦标赛上,罗马尼亚队曾战胜苏联女队取得冠军。在 1984 年第 23 届奥运会上,美国队获得男子团体冠军,罗马尼亚队获得女子团体冠军。总的来说,70 年代以来各国普遍重视向难度、创新方向发展;各国在团体赛中的比分差距逐渐缩小;全能和单项由一两国独占优势的格局逐渐被打破。这就从根本上改变了 50 年代那种国际交往少,一个难新动作至少可保持好几年的状况。

总之,当代国际竞技体操的特点是难上加难,动作准确、美观、熟练;另外,出成绩年龄明显的表现出越来越小的趋势;早期专门化的年龄有所提前;成套动作难度越来越大;训练方法、运动器械、辅助器械和保护设备越来越先进;情报工作和科学研究工作越来越强;训练工作走向科学化的道路。

体操评分规则

评分规则

国际体操联合会男子体操评分规则

适用于世界锦标赛、奥林匹克运动会、地区

性和洲际比赛,其他国际比赛。

第一部 分裁判员、教练员和运动员守则

第一章 评分规则的宗旨

第1条

1. 本评分规则的宗旨在于:在国际男子体操比赛中,保证评分的客观和统一。提高裁判员的专业知识和能力,为运动员和他们的教练员在日常训练及准备比赛的过程中提供指导作用。

2. 本评分规则的制定是以国际体联技术规程,技术委员会的原则决议、研讨会的分析结果及考虑到现代体操运动发展和训练实践中的经验为基础。

3. 裁判员要一丝不苟地遵守评分规则,否则将可能被竞赛部门解除其职务。

4. 本评分规则也可在国内比赛中实施和运用。

第二章 项目裁判组的组成和职能

第2条 裁判组的一般权利和义务

1. 裁判员必须密切联系体操运动,不断地参与实践,不断提高自身的业务水平,他们需具备的基本条件是:

- 教练掌握和应用国际体联评分规则
- 熟练掌握和应用国际体联技术规程



参加国际体联正式比赛的条件是：

- 持有国际体联有效裁判证书
- 证明在国与国对抗赛、国际比赛和国内比赛的裁判工作中表现出色。
- 在比赛过程中表现出良好的教育和体育道德水平

2. 裁判组成员的义务：

- 参加该比赛的所有裁判指导会和比赛过程中的会议及赛台训练
- 比赛前一小时到达比赛场馆
- 认真做好赛前准备工作
- 着装整齐，深蓝色上衣，最好穿灰色裤子，浅色衬衣和领带

3. 在比赛过程中，裁判员要做到：

- 不离开自己的座位
- 不与其他人联系
- 不名教练员、运动员及其他裁判员交谈

第3条 技术委员会成员的权利和义务

1. 在国际体联的比赛中，技委会成员在各项目中担任各个项目的主席，他们的任务是注意和检查 A 裁判组和 B 裁判组的所有裁判员包括技术助理的工作和行为，他们对自己所在项目的成套动作进行评判。

2. 只有在出现第 11.6 条款所述的偏差极





大的异常情况下,他们才有权召集裁判员进行磋商,以便共同确定一个正确的分数。如果在起评分上出现分歧,他们有权制定最终的起评分,这时只能给整数,不能出现 0.05 的情况。

3. 如果重复出现偏差,他们将通知竞赛总裁判长,即:技委会主席,如有必要,总裁判长将根据技术规程对有关的裁判员准备并实施制裁。

4. 技委会成员在比赛中起着承上启下的作用,一方面,他们有权召集本项目的裁判员,以解决出现的问题及干扰;另一方面,他们担负着将本裁判组的工作情况及出现的问题向竞赛组织机构汇报的义务,他们的职责还包括:

- 向全体裁判员介绍示分、传分的技术程序和步骤。

- 检查或计算最后得分。

- 亮绿灯,表示可开始比赛,亮红灯表示不可以比赛。

- 从最后得分中扣除有关时间、越线、不良体育道德及违纪行为的扣分。

5. 为了更好地履行其职责,项目裁判委员会主席应就座在能够立刻看到所有裁判员的打分和竞赛记录单的位置。

第 4 条 技术助理的权利和义务

1. 在国际体联举办的所有比赛中,各个项



目上都将设置技术助理,技术助理协助项目裁判委员会主席工作,他既是协调员,又是 A 裁判组的成员。技术助理和 A 组裁判员将从那些既有丰富的实践经验,又取得过优异考试成绩的人员中挑选。

2. 他们的任务是计算成套动作的内容和价值,以及将所出现的违章请况,通知项目裁判委员会主席。他们主要检查运动员所完成的成套动作中难度、特殊要求及加分的情况。

3. 为了严格履行自己的职责,他们要完整无缺地记录成套动作的内容。他们的记录是书面总结及项目裁判委员会主席用来解决 A 组裁判员出现问题时的依据。

4. 比赛结束后,技术助理应提交一份简短的书面报告给项目裁判委员会主席报告应列出所发生的问题、违章的情况,及不清楚的地方,并附上有关运动员的姓名。

5. 根据技委会主席的要求,比赛结束后两个月之内,技术助理要用国际体联认可的一种官方语言向技委会主席和他所在项目裁判委员会主席呈交一份该项目所有成套动作内容的书面报告。

第 5 条 裁判员的权利和义务

1. 在男子体操技术委员会指导下,所有裁





判员需经抽签决定上场项目。这与技术规程 8.8.2 和 8.9.1 相符。裁判员要以评分规则为依据,根据场上情况,在 A 裁判组或在 B 裁判组准确、迅速地进行评分。A 组裁判员将在考试成绩优秀并且实践经验丰富的裁判员中经抽签决定。

2. A 裁判组负责记录和评判:

- 难度
- 特殊要求
- 加分

3. B 裁判组的职责是:从技术、姿态及优美性来评定动作的完成情况。

4. 他们还有义务

- 按格式正确填写评分表。
- 听从项目裁判委员会主席的指导。
- 协助避免延误比赛。
- 检查辅助人员传分是否迅速及自己的评分显示是否正确,如发现记分牌上显示的分数与自己的评分不一致的,应立即通知项目裁判委员会主席。

• 当比赛开始的信号发出后,应立即进入工作状态。

5. 裁判员有权就项目裁判委员会主席对自己的不公正行为向竞赛负责人提出书面申诉。



第6条 裁判检查条例

1. 根据裁判检查条例,裁判员如违反评分规则或技委会的指示,技委会主席或仲裁委员会负责人可对其进行惩罚。

2. 裁判员的错误行为及违反规则的情况包括:

- 故意蔑视评分规则。
- 故意偏袒或贬低一个或几个队,一个或几个运动员。
- 不遵守技委会或项目裁判委员会主席的指示。
- 重复出现过高或过低分。
- 不遵守有关比赛的要求和纪律。
- 不参加裁判指导会或未经许可不参加赛台训练。
- 着装不符合要求。

3. 可给予的惩罚:

- 如不参加裁判指导会或不参加观摩赛台训练,技委会主席可取消其本次比赛的裁判资格。
- 由项目裁判委员会主席发出口头警告。
- 根据技术规程中的其他处罚。

第7条 项目裁判组的构成

1. 在所有国际体联正式比赛中,每个项目



上均由 A、B 两个裁判组组成,具体如下:

A 组裁判技术助理+1 名裁判

B 组裁判 6 名裁判员

上述两组裁判在项目裁判委员会主席的指导下进行工作,见第 3 条。

2. 建议在洲际比赛或其他大型比赛中采取相同的组成及编制结构,项目裁判委员会主席应是洲际联盟协会的代表或者由他指定的资深裁判来担当。

3. 在其他所有的国际比赛中,如:对抗赛、邀请赛等,经与参赛国协会商量后,可以改变裁判组组织形式,每项 A 裁判组和 B 裁判组最少各有两名裁判员,加上一名裁判长。

4. 竞赛组织者将为每位项目裁判委员会主席配备一至两名训练有素的助手,在国际体联举办的大型比赛中为每一名裁判员配备一名助手,以便他们能够迅速、准确地完成评分工作,这些助手将承担秘书和技术员的职能,将评分递交项目裁判委员会主席或记录处,所有比赛都要求使用计算机。

第 8 条 裁判组的座位安排及工作程序

1. 项目裁判委员会主席及 A 组裁判员在比赛器械前面排成一列就座,彼此间隔一定距离。



B2B3B4B5

BIAITA 项目裁判委员会主席 B6

2. B 组裁判员从左至右以顺时针方向就座
在器械周围。在跳马项目比赛时,上述人员在
落地区域附近就座。

3. 在起评分取得一致后,技术助理将评分
表交给项目裁判委员会主席,而 B 组裁判员各
自的评分表则由其助手收集起来。在世界锦标
赛、奥林匹克运动会或有必要的比赛中,可各有
一名助手传递 A 裁判组的分。

4. 比赛中即使使用了电子评分系统,裁判
员也必须填写各自的评分单,一旦遇有计算机
记录的分与评分单上的分不符时,以计算机上
的分为准。

第三章 运动员、教练员行为守则

第 9 条 运动员的权利与义务

1. 运动员要了解评分规则的内容,了解和
遵守为保证比赛顺利进行而制定的所有细则。

2. 参赛的,必须穿规范的体操服,有团体整
队的要穿统一的服装,在鞍马、吊环、双杠和单
杠比赛中,所有参赛者必须穿长裤、体操鞋或袜
子,在自由体操和跳马比赛中,运动员可以穿短





裤,也可赤脚,在所有比赛中都要穿背心,对于有违反服装规定的个人,将根据第 9 条第 11 款,以非体育道德行为从所涉及的每一项的最后得分中扣除。对违反服装规定的团体成员,从所涉及的每一项的团队总分中扣 0.2 分。

3. 为避免伤害事故,同时在心理上给予运动员支持在单杠、吊环、双杠和跳马比赛的,允许有一名辅助人员站在器械旁或附近,如果给予了运动员帮助,则既不承认在帮助下所完成的那个动作,还要扣 0.4 分。如同时有两名教练员站在器械附近,将扣 0.2 分。



4. 在单杠和吊环比赛时,运动员可由教练员或其他队员托上器械,评分从脚离地面时开始。

5. 允许运动员使用绷带和护掌,但必须完好坚固。

6. 运动员在每个项目上都有权利做 30 秒钟的准备活动(团体为 150 秒),本队或同组中的运动员应保证让最后一名运动员也能有 30 秒的准备活动。

7. 在每项比赛前,即当绿灯时或裁判长发出信号后,运动员要保持立正姿势,举臂向项目裁判委员会主席示意,在一套动作结束时,先立正,并转向项目裁判委员会主席示意,然后再