



短期体育干部训练

游泳初级裁判员教材

中华人民共和国体育运动委员会体育学校司编著

短期体育干部訓練

游泳初級裁判員教材

中華人民共和國体育运动委员会

体育学校司編著

人民体育出版社



目 錄

一、体育协会一般知識.....	1
二、勞卫制一般知識.....	5
三、裁判員和运动員等級制度.....	9
四、規則.....	15
五、裁判方法.....	21
六、裁判實習.....	34
七、教学要点及注意事項.....	35
附：业余初級裁判員訓練班游泳运动教学大綱	37

一、体育协会一般知識

(一) 基层体育协会的性質和任务

基層体育协会是根据自愿原則建立起來的群众业余体育团体，是各产业（职业）系統的体育协会的基層組織。这就是說：群众自愿地組織起來，按照章程的規定選出自己的領導機構——理事会，利用業余時間，有領導地進行體育工作，帶動更多的人參加體育運動，這樣的組織就叫做體育協會。加入體育協會完全是自願的，不能強迫命令，因為只有根據自願原則，才能使體育協會真正成為群眾自己的組織，才能使會員自覺地遵守協會的章程，執行協會的決議。

基層體育協會的任務是：吸引和組織人民群眾參加體育運動，鍛煉身體，增強體質，並通過體育運動，對群眾進行共產主義教育，培養他們成為身體健壯、勞動積極的公民，為建設和保衛社會主義祖國貢獻最大的力量。

(二) 基层体育协会的組織領導 機構和工作內容

會員大會或會員代表大會是基層體育協會的最高權力機關，大會的任務是：選舉理事會；討論和批准理事會的工作計劃和總結報告；審查經費預算；批准關於會員的處分；頒發勞衛制誥章、證書。

理事会人数由會員大会或會員代表大会决定，任期一年。理事会直接組織和領導体育协会的全部活动。理事会选出体育协会的主席、副主席和秘書。

理事会是一个工作机构，下設运动部、群众体育部、劳卫制工作部、总务部进行工作，各設部長一人，分別由理事兼任，必要时可設副部长。

各部的工作內容如下：

1. 运动部：

- (1) 組織运动竞赛，訓練运动队和等級运动员；
- (2) 举办体育訓練班或講習会，訓練业余指导員和裁判員，并监督他們的工作；
- (3) 协同医療机构进行医务监督；
- (4) 統計运动成績和等級运动员的人数。

2. 群众体育部：

- (1) 发展會員，进行体育运动的宣傳教育工作；
- (2) 按期收会費；
- (3) 負責組織不屬於其他各部的群众体育活动（如开展广播体操、举办旅行、參觀、野營、行軍等）；
- (4) 統計参加群众体育活动的人数。

3. 劳卫制工作部：

- (1) 領導劳卫制的訓練和測驗工作；
- (2) 訓練有关劳卫制的測驗人員、技术指导員和鍛煉小組長；
- (3) 搜集和編写劳卫制的宣傳資料；
- (4) 統計参加劳卫制鍛煉、測驗的人数和达到各級标准

的人数。

4. 总务部：

(1) 編制預算，管理会費及其他經費收支；

(2) 在行政、工会和青年团組織的帮助下，組織义务劳动，修建运动場地；購置运动設備；保管并修理运动場地及各种运动器械。

总之，基層体协理事会和各个部門的工作，必須适应各个单位的实际需要。根据基層的情况，目前体育活动基础較差的体协，可以先根据活动开展的情况，設立几个单項运动队进行工作；体育活动基础較好的体协，可以建立各种单項运动部或在运动部下設单項运动小組。选拔各种单項运动爱好者（一般应是运动队长和鍛煉小組長）担任工作，集中領導各个单項运动队的訓練、竞赛、場地分配等工作。理事会的一些理事也应根据各个人的不同爱好和特長，分別領導各項运动部的工作。

（三）体育协会会员的权利、义务

1. 会员的权利：

(1) 有选举权和被选举权；

(2) 对体育协会的工作提出批評和建議；

(3) 使用体育协会的公共体育設備和器材；

(4) 代表本协会参加竞赛和体育表演等活动。

2. 会员的义务：

(1) 經常参加体育鍛煉，不断提高运动技术水平；

(2) 積極参加劳卫制鍛煉，爭取通过劳卫制标准；

(3) 努力提高政治覺悟，爭取成為生產、工作、學習和遵守紀律的模範；

(4) 按時繳納會費。

各級體育協會必須尊重和保障章程中規定的會員的權利，每一個會員都要認真地履行自己的義務。只有這樣，體育協會才能充分發揮作用。

(四) 基層體育協會的基本工作方法

要做好基層體育協會的工作，必須在黨的領導下，依靠基層工會（或行政）的具體領導和青年團組織的緊密配合，充分發揮會員的積極性和創造性。理事會的工作計劃和經費預算應報請工會委員會審查批准，並徵求青年團組織的意見，還要通過會員討論，廣泛地吸收群眾的意見。計劃執行的情況，要經常地向工會和團組織彙報。工作中的重大問題，如體育活動的時間問題等，必須提請工會來解決。隨時注意會員的思想情況和參加活動的情況，了解群眾的要求，聽取群眾的意見，不斷地改進工作。因此，應加強對各個車間（部門、系班、生產隊）體育組織的領導，幫助解決工作中的困難，建立必要的會議、彙報制度。運動隊隊長和鍛煉小組長，是基層體育協會的骨幹，要不斷提高他們的工作能力，充分地依靠他們，放手讓他們工作，並通過他們，保證領導和群眾的聯繫。

二、劳卫制一般知識

(一) 劳卫制的目的和任务

劳卫制是我国“劳动和卫国”体育制度的简称，它是根据苏联体育工作的先进經驗和我国的具体情况制訂的，是一种科学的和富有爱国主义思想的体育制度，它是我国体育制度的基础。

劳卫制的目的是要增进劳动人民的健康，使人民的身体得到全面发展，更好地参加社会主义建設和保卫祖国的各項工作。

(二) 劳卫制的組成和內容

劳卫制是根据循序渐进地全面发展体能的原則制訂的，它由以下三个級別組成：

1. **劳卫制少年級：**它的任务是全面发展少年的体能，促进他們身体的正常发育，培养他們系統地参加体育运动的兴趣。它的对象是13—15岁的少年。

2. **劳卫制一級：**它的任务是保証全面发展青年和成年人的体能，引导他們積極地参加体育运动。它的对象是初参加劳卫制的16岁以上的青年和成年人。根据不同年齡人的生理特点，又分为男女各四組，其中男子18—30岁、女子18—25岁兩組的标准最高，因为这个岁数的人，身体已經发育到最好的程度。

3. 勞衛制二級：它的任务是进一步全面发展青年和成年人的体能，并且提高运动员的技术水平。它的对象是已达到勞衛制一級标准的青年和成年人。它根据不同年龄人的生理特点，又分为三組，其中男子17——30岁、女子17——25岁兩組的标准訂得最高。

参加勞衛制的人应当参加規定的項目標准的測驗，并听“中国的体育运动”和“卫生常識”等专题报告。

(三) 勞衛制的优越性

1. 具有明确的的目的性和鮮明的爱国主义思想。勞衛制的任务，就在于使每个参加的人通过全面鍛煉，养成一副強健的体魄，更好地进行積極的、創造性的劳动，把我国建設成为一个偉大的社会主义国家，并能够勇敢地保卫祖国，战胜任何敢于侵犯我們的敌人。因此它就把体育运动和国家的社会主义建設更紧密地联系起來，这样也就会推动我們为了崇高的理想去積極地、自覺地参加体育运动。

2. 勞衛制的鍛煉是全面的，它可以全面地发展我們的身体各部分，可以訓練我們的速度、灵敏、力量、耐久力以及培养跑、跳、投擲、攀登、游泳、射击等实用技能。这样的全面鍛煉所收到的效果，当然远不是进行任何单項运动所能够得到的。

勞衛制也是提高各項运动技术的基础，一个运动员必須进行身体全面訓練，才能提高技术水平。所以，我国的运动员等級制度，規定了运动健將、一級、二級运动员都要达到勞衛制二級及格标准，三級运动员要达到勞衛制一級及格标

准、少年級運動員要達到勞衛制少年級標準，這是很重要的。

3. 勞衛制對不同的性別、不同年齡和不同體育運動基礎的人，根據循序漸進的原則，提出了不同的要求；這就符合了我們的身體發展的規律，符合了體育鍛煉的科學要求。

4. 勞衛制的項目多樣化，又簡單易行，標準也不高；不管少年、青年、成年，男的、女的，都可以按照適合自己的級和組，參加鍛煉。同時，它又對參加的人提出了明確的要求，達到要求後，給予國家制發的証章、証書，這樣就使這一制度更加為廣大群眾所歡迎，也就擴大了體育運動的群眾性。

(四) 勞衛制的測驗

1. 什麼人可以參加勞衛制測驗：

凡身體無嚴重疾病，並能經常依照勞衛制項目標準進行鍛煉的人，都可以參加勞衛制測驗。但是，在參加各個項目測驗時，凡是對這些項目沒有經常訓練者，或在訓練過程中身體有不良反應者，或在測驗時期身體狀況不正常者，基層體育組織、體育教員、醫務人員、裁判員、小組長、運動隊長都有責任，也有權力暫時不讓他參加這些項目的測驗。

2. 勞衛制測驗應按下列規定進行：

(1) 在運動會上進行，但項目和要求等都要符合勞衛制標準；

(2) 按照勞衛制的項目專門組織測驗，但這種測驗也應儘可能以比賽形式來進行，以便獲得好的成績。

3. 測驗的期限：

勞衛制測驗的最長期限規定如下：

(1) 勞衛制少年級：13至15岁整个時間；

(2) 勞衛制一級：一年；

(3) 勞衛制二級：一年半。

勞衛制測驗不及格的項目，在測驗期限內可以補測。

總之，勞衛制測驗是一項細致的組織工作，必須有計劃地結合運動季節經常進行，並須加強組織、思想領導和安全教育，做好必要的物質準備是很重要的。

(五) 勞衛制証章、証書獲得者的 權利和義務

為了表揚勞衛制測驗及格的人在體育鍛煉上所表現的愛國主義精神，鼓勵我們更好地堅持鍛煉，國家體委規定發給及格少年級、一級和二級的人以各該級的証章一個、証書一張，這說明我們的身體已經獲得較全面的鍛煉，為勞動和衛國準備了一定的身體條件。因此，我們除了享受獲得証章、証書的權利以外，要很好地執行我們應盡的義務。

1. 獲得勞衛制証章、証書的人，享有下列權利：

- (1) 參加從基層到全國性的體育比賽的優先權；
- (2) 進專業體育學校和業餘體育學校的優先權；
- (3) 享受當地體育部門和所屬體育組織所規定的權利。

2. 獲得勞衛制証章、証書的人有下列義務：

(1) 努力提高自己的政治覺悟，響應國家的一切號召，積極參加建設和保衛祖國的各種工作，爭取成為勞動和衛國的模範；

- (2) 積極參加體育運動，提高自己的運動技術水平；
- (3) 經常向群眾宣傳體育運動，並協助進行各項運動的訓練和測驗工作；
- (4) 注意保存並愛護証章、証書，不借給他人。

三、裁判員和運動員等級制度

(一) 裁判員等級制度

1. 制定裁判員等級制度的重要意義

裁判員的水平和運動技術的提高有着密切的關係，優秀的裁判員能夠幫助運動員充分發揮技術，進行嚴格而正確的訓練；如果裁判工作不好，就會限制運動技術的正常發展和成績提高。當前我國還存在着裁判員量少質弱的情況，因此，加緊培養裁判員，努力提高裁判水平，是我國體育工作中一項重要工作。裁判員等級制度就是為了完成這項任務的重要措施之一，它能鼓勵現有的裁判員，積極學習，努力提高裁判水平，並團結更多的體育積極分子來擔任裁判工作，擴大裁判員的隊伍，滿足日益增多的競賽活動的要求，使運動員的技術得到充分的發揮。

從1956年公布試行裁判員等級制度以來，到1957年先後批准了國家級裁判156名，1級裁判811名，2級裁判2,861名，3級裁判11,775名。

2. 裁判員等級制度的劃分及條件，經何機關批准授予裁判等級劃分為四級，即國家裁判、一、二、三級裁

判。各級裁判員必須是中華人民共和國公民，工作積極，作風良好，並須具備下列條件：

(1) 國家級裁判：

①精通業務、有5年以上實際裁判經驗，具有該項運動裁判的全面能力，能在全國競賽會中擔任裁判長以上職務的；

②具有訓練各級裁判員的工作能力，

(2) 一級裁判：

①業務熟練，有3年以上實際經驗，在全國競賽會中能擔任主要裁判，或在省（市）自治區及相當於省（市）自治區級競賽會中擔任裁判長以上職務者；

②具有訓練二級以下裁判員的工作能力。

(3) 二級裁判：

①具有兩年以上正式競賽裁判經驗；

②能擔任市級或不低於市級競賽會中的主要裁判。

(4) 三級裁判：

①球類（籃球、排球、足球、乒乓球）裁判必須具有10場以上正式競賽裁判經驗，其他運動項目裁判不得少於5次正式競賽裁判經驗，或裁判訓練班畢業考試及格；

②能擔任市級以下正式競賽會中的裁判。

各級裁判員等級稱號的批准授予程序是這樣的：

①國家裁判員由中華人民共和國體育運動委員會批准授予；

②省、自治區體育運動委員會批准授予一級裁判員稱號，但亦可批准授予二級裁判員稱號（或委託專區體育運動委員會批准授予二級裁判員稱號）；

③中央直轄市体育运动委员会批准授予一、二、三級裁判員称号，三級裁判員可委託区体育运动委员会批准授予；

④省轄市体育运动委员会批准授予二、三級裁判員称号，个别城市受省体育委员会委託可以批准授予一級裁判員称号；

⑤县（市）体育运动委员会批准授予三級裁判員称号。

3. 各級裁判員的权利、义务、獎勵与处分

(1) 权利：

①执行規則上所賦予的权利；

②按照等級参加相应的和下級的竞赛裁判工作；

③佩帶等級証章；

④享受参观竞赛活动的优待办法。

(2) 义务：

①不断提高自己政治理論水平及社会主义觉悟；

②精通本項竞赛規則，监督对規則执行的情况；

③积极参加裁判工作。国家級裁判及一、二級裁判，每年执行裁判工作：籃球、排球、足球、乒乓球等球类不少于15場，其它項目不少于3次。三級裁判員参加裁判工作的次数，由各省市根据具体情况規定；

④成为运动员的模范，并向运动员进行共产主义道德品质教育；

⑤爱护等級証章、証書。

(3) 獎勵：

①国家級裁判員工作上确有显著成績，由中华人民共和国体育运动委员会发給榮譽証章与証書或其它獎品；

②一級以下裁判員工作上確有顯著成績，由批准授予称号的体育运动委员会酌情給以奖励。

(4)处分：

①犯有严重錯誤損害裁判員名譽的，撤消等級称号；

②犯罪者，褫夺称号。

(二) 運動員等級制度

1. 制定運動員等級制度的重要意义

運動員等級制度是我国体育运动中的基本制度之一，它是在劳卫制的基础上，为了吸引更多的体育爱好者、进一步加强身体全面发展与鼓舞广大運動員經常地按着一定的标准进行鍛煉，不断地提高技术水平，推动我国体育运动的发展。它具有推动群众性体育活动的作用，但更重要的作用是促进我国运动技术水平不断的提高。

从1956年公布試行運動員等級制度以來，截至1957年5月止，全国共批准了等級運動員4万多名，其中运动健將103名，1級運動員246名，2級運動員3,882名，3級運動員28,668名，少年級運動員7,427名。

2. 運動員等級称号划分和申請、呈报、批准手續程序

運動員的等級和称号分五級：运动健將、一級運動員、二級運動員、三級運動員、少年級運動員。

运动健將和一級運動員的称号，根据各省、自治区、中央直轄市体育运动委员会、各系統的中央級体育协会或中华人民共和国体育运动委员会运动竞赛部門的申請，由中华人民共和国体育运动委员会批准授予。

二級運動員的稱號，由各省、自治區、中央直轄市體育運動委員會根據所屬的市（自治州、縣）體育運動委員會、各系統的省（市）級的體育協會或省、自治區、中央直轄市體育運動委員會運動競賽部門的申請，批准授予，並呈報中華人民共和國體育運動委員會備案，

三級運動員和少年級運動員的稱號，由各市（或市轄區）、自治州、縣體育運動委員會批准授予，並呈報上一級體育運動委員會備案。

3. 各級游泳運動員的條件

(1) 運動健將：運動健將是運動員最高的等級稱號，是國家授予在運動上有突出成績的人的榮譽稱號，獲得運動健將的條件是：

① 中華人民共和國公民，生產、工作、學習積極、政治品質好，體育道德作風好；

② 在游泳運動某一項目上達到本稱號所要求的成績，或在國際競賽中獲得重大成就；

③ 勞衛制二級標準及格；

④ 在體育組織內積極擔任社會工作，並把自己的經驗和知識傳授給青年。

(2) 一級、二級和三級運動員稱號有效期間為兩個年度，獲得這種稱號的條件是：

① 中華人民共和國公民，生產、工作、學習好，體育道德品質作風好；

② 在游泳運動某一項目上達到本稱號所要求的成績；

③ 一級、二級運動員要達到勞衛制二級及格標準，三級