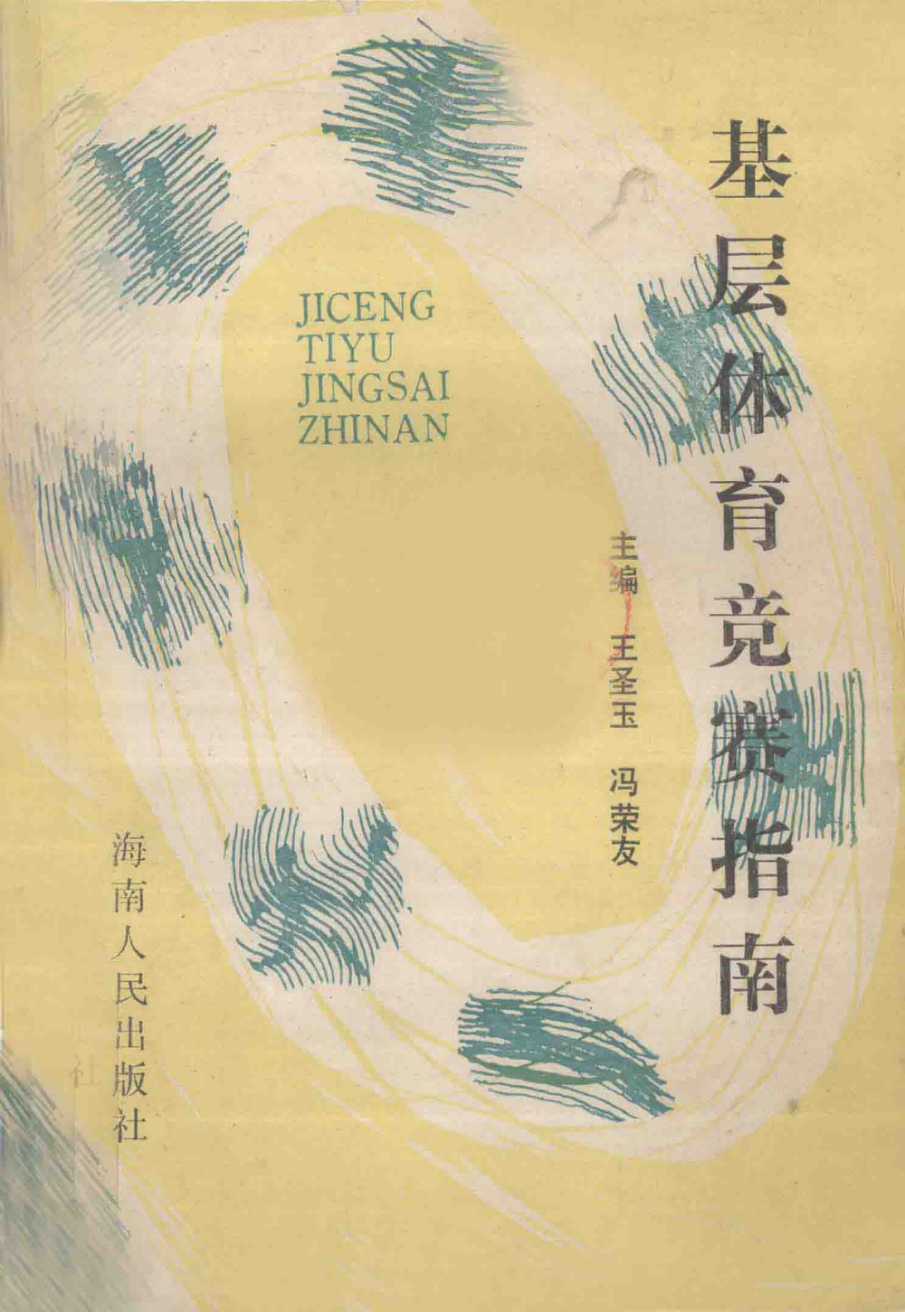




基层体育竞赛指南

JICENG
TIYU
JINGSAI
ZHINAN

主编 王圣玉 冯荣友

海南人民出版社

基层体育竞赛指南

主 编：王圣玉

冯荣友

副 主 编：唐一梅

参加编写者：（按姓氏笔划顺序）

丁建新 王圣玉 冯荣友

荣 潭 赵卫方 唐一梅

程建军

海南人民出版社

基层体育竞赛指南

王圣王 编 主

袁荣兴

林一青 副主 编

吉江康 副主 编

袁荣兴 王圣王 林一青

林一青 王圣王 袁荣兴

基层体育竞赛指南

海南人民出版社出版、发行
湖南省物资厅丰华印刷厂印刷

字数:316千 开本:32 1/32印张:14

1989年6月第1版 1989年6月第1版第1次印刷

责任编辑:贺晓兴 欧阳迪

封面设计:毛春田

印数:6000

ISBN7-80541-690-7/G·382

定价:4.50元

前 言

为了有助于群众性体育运动的开展，为基层单位组织与开展各种体育比赛提供方便，我们参照国家有关体协编写的竞赛裁判法和体育系通用教材，针对基层体育竞赛的实际需要，本着删繁就简的原则，编写了这本《基层体育竞赛指南》。本书共分九章，主要内容有：运动简介、运动竞赛的组织与编排、篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球、田径、游泳的竞赛规则、裁判方法、记录方法、场地与设备、问题解答及判例等。

该书系指导性综合读物、内容全面、系统，图文并茂，简明易懂；有理论依据，有实践方法，有疑难问题解答。是军队院校、基层；地方院校、工会、团委及广大体育爱好者组织与开展体育竞赛的指南，并可作为院校体育参考资料。

限于编写者水平和成书时间较短，书中内容难免有不妥甚至错误之处，恭请读者批评指正。

《基层体育竞赛指南》编写组

一九八九年四月

目 录

第一章 运动简介	(1)
第一节 田径运动.....	(1)
第二节 篮球运动.....	(4)
第三节 排球运动.....	(5)
第四节 足球运动.....	(6)
第五节 乒乓球运动.....	(8)
第六节 羽毛球运动.....	(9)
第七节 游泳运动.....	(10)
第二章 运动竞赛的组织与编排	(12)
第一节 筹备工作.....	(13)
第二节 赛前的工作.....	(16)
第三节 竞赛中的工作.....	(16)
第四节 结束工作.....	(17)
第五节 竞赛的编排方法.....	(17)
第六节 竞赛应用表格.....	(66)
第三章 田径比赛的基本规则与裁判法	(93)
第一节 基本规则.....	(93)
第二节 裁判长的职责.....	(111)
第三节 径赛裁判法.....	(112)
第四节 越野赛跑裁判法.....	(128)
第五节 田赛的跳部裁判法.....	(132)

第六节	田赛的掷部裁判法	(140)
第七节	田径运动的场地	(146)
第八节	问题解答	(158)
第四章	篮球竞赛规则与裁判法	(163)
第一节	篮球竞赛规则	(163)
第二节	篮球竞赛裁判法	(193)
第三节	记录表的使用方法	(223)
第四节	场地与设备	(229)
第五节	问题解答	(234)
第五章	足球竞赛规则与裁判法	(250)
第一节	足球竞赛规则	(250)
第二节	场地与设备	(269)
第三节	部分规则分析	(273)
第四节	足球竞赛裁判法	(294)
第五节	问题解答	(307)
第六章	排球竞赛规则与裁判法	(312)
第一节	排球竞赛规则	(312)
第二节	裁判员职责和临场工作	(322)
第三节	裁判员的哨音和手势	(326)
第四节	规则的执行和判断方法	(338)
第五节	记录方法	(350)
第六节	问题解答	(355)
第七节	场地与设备	(362)
第七章	乒乓球竞赛规则与裁判方法	(365)
第一节	乒乓球竞赛规则	(365)
第二节	乒乓球竞赛规程	(372)

第三节	裁判员临场操作规程.....	(382)
第四节	场地与器材.....	(388)
第八章	羽毛球竞赛规则与裁判法.....	(391)
第一节	羽毛球竞赛规则.....	(391)
第二节	对裁判人员的建议.....	(399)
第三节	裁判人员分工与职责.....	(405)
第四节	羽毛球竞赛裁判法.....	(408)
第五节	场地与设备.....	(422)
第九章	游泳竞赛规则与裁判法.....	(424)
第一节	比赛通则.....	(424)
第二节	各项泳式的比赛规定.....	(432)
第三节	游泳竞赛裁判法.....	(434)
第四节	场地与设备.....	(446)
后 记		(448)

第一章 运动简介

体育运动项目很多，目前奥运会设置的以及在我国已开展的就有四十多项。此外，还有不少传统性体育活动尚未列入国家正式比赛项目(尤其少数民族地区，如秋千、跳板等)。基层单位常开展的体育项目有：田径、篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、游泳等。

第一节 田径运动

田径运动是体育运动主要项目之一，内容分为走、跑，跳跃、投掷三大类。以高度和远度计量成绩的跳跃和投掷项目叫“田赛”；以时间计算成绩的走、跑项目叫“径赛”，两者合称为田径运动。由部分跑、跳、投项目组成的项目称为“全能运动”，如男子十项全能运动，女子七项全能运动等。由于田径运动可以有效地锻炼和提高人体的跑、跳、投等基本活动能力，并对其它体育项目有很好的辅助作用，所以，人们常把田径运动当成各项体育运动的基础。

田径运动是人类在长期同大自然和禽兽的斗争中产生和发展的。古代人类为了获取生活资料，每天要走、跑，跳越各种障碍，投掷各种捕猎工具，并不断的重复这些动作，从而逐渐形成了走、跑、跳、投的各种技能。此种技能后又作为军队训练士兵的重要内容，从而得到了发展和提高，并经过长期演变、发展，最后成为具有自身特点的体育活动。1896年在希腊的雅典举行的第一届现代奥林匹克运动会，把田径项目列为主要比赛

内容。近代田径运动于十九世纪末传入中国后，发展迟缓。解放后迅速得到普及，成为《国家体育锻炼标准》的主要内容。

田径各项目的运动特点不同，在锻炼中的要求也各有不同。有的项目运动强度很大，须在最短时间内动员身体全部力量，以最快速度完成一系列复杂动作；有的则要求人体持续很长时间不停地运动。因此，经常系统、科学地参加田径运动，能促进人体的新陈代谢，改善神经系统的调节功能和内脏器官功能，提高力量、速度、灵敏、耐力等身体素质。同时，田径运动的场地和器材都比较简单，也不受人数、时间、性别、季节、气候等条件的限制，便于广泛开展。

田径运动在国际体坛影响最大，是奥运会上奖牌最多的项目，是衡量一个国家体育运动水平的重要标志。目前，我国田径运动在亚洲有一定的优势，但不少项目与世界先进水平差距甚大，有待于努力赶超。

田径运动项目的分类见表1。

田径运动项目分类表

类 别	项 目
竞 走	20公里（田径场）、20公里（公路）、50公里（公路）
跑	100米、200米、400米、800米
	1500米、3000米、5000米、10000米
	110米高栏、400米中栏、3000米障碍
	4×100米接力、4×400米接力
	马拉松（42公里195米）

跳跃	跳高、撑竿跳高、跳远、三级跳远	
投掷	铅球 (7.26公斤) 链球 (7.26公斤) 铁饼 (2公斤) 标枪 (800克)	
十 项		
全能	第一天	100米、跳远、铅球、跳高、400米
	第二天	110米栏、铁饼、撑竿跳、标枪、1500米
女 子		
竞走	5公里 (田径场)、10公里 (公路)	
跑	100米、200米、400米	
	800米、1500米、3000米、5000米	
	100米低栏、400米低栏	
	4×100米接力、4×400米接力	
	马拉松 (42公里195米)	
跳跃	跳高、跳远	
投掷	铅球 (4公斤)、铁饼 (1公斤)、标枪 (600克)	
七 项		
全能	第一天	100米栏、跳高、铅球、200米
	第二天	跳远、标枪、800米
备注	根据不同对象,比赛项目可增加或减少,距离可缩短。	

第二节 篮球运动

篮球运动是由奔跑、跳跃、投掷等基本动作组成，以投篮为中心的对抗性体育项目。比赛时分为两队，每队5人，在篮球场上按规则进行，并运用各种技、战术相互攻守。技术分为进攻与防守两大部分，包括：脚步动作、传球、接球、运球、投篮、抢球和断球等。战术分为快攻与防快攻、人盯人防守与进攻人盯人、区域联防攻守等体系。把球投入对方球篮得2分或3分，因对方犯规罚球入篮得1分。全场比赛40分钟，分上下两半时，以全场得分多者为胜。

篮球运动于1891年由美国马萨诸塞州斯普林菲尔德市基督教青年会训练学校体育教师詹姆士·奈史密斯发明。起初将竹篮子钉在墙上，向篮内投球，遂取名为“篮球”。比赛时也无固定规则和人数限制。1892年，奈史密斯制定了13条比赛规则，后又逐步修改和增加条款，出场人数也逐渐减少，由每队10人、9人、7人，到1893年规定为每队5人至今。

男子篮球于1936年第十一届奥运会被列为正式比赛项目，并成立了国际业余篮球联合会，从此每四年修改和补充统一的规则。女子篮球于1976第二十一届奥运会被列为正式比赛项目。除奥运会外，每四年还举行一次世界篮球锦标赛，每两年举行一次各大洲篮球锦标赛。篮球于1894年传入我国，历史的原因造成该项运动发展迟缓。解放后，篮球运动得到了迅速普及与发展，已成为我国人民业余生活中的一部分。目前我国女子篮球队已进入世界强列，多次在国际比赛中获得好名次。男子篮球队也在亚洲多次称雄，几次蝉联冠军，但与世界最强队相比还有较大差距。

纵观国际上的重大比赛，快、高、全、准反映了当前篮球运动总的发展趋势。快攻速度，攻、守转换速度不断加快。运动员身高在增长，弹跳在提高。身高、弹跳与技术结合形成的高空优势，在促使投篮、补篮、封盖和抢篮板球技术的不断发展。个人全面、高超的技术，全队的实力平均化，战术形式多样化，使攻、守趋于平衡。运动员的技术动作规范化，熟练的战术配合，巧妙的技、战术运用，使现代篮球比赛中的投篮命中率不断提高。随着篮球技、战术的迅速发展和规则的不断更新，促使运动员必须强化技、战术训练，提高攻守能力和尽量减少犯规，我国的篮球运动更需要花大力气。

第三节 排球运动

排球运动是我国人民喜爱的运动项目之一，也是世界广泛开展和重要的竞赛项目之一。

排球比赛时，由两队各6名队员在长18米、宽9米的场地上进行。双方按照规则，运用发球、垫球、传球、扣球、拦网等技术，进行攻守对抗，并利用各种技、战术，力争将球击入对方场内，而不使球落在本方场内。每场比赛时间不限，正式比赛采用五局三胜制。只有发球队胜球时才能得分，每局以一方先得15分为胜，如遇双方14平时，一方需超出对方2分始胜。

排球运动起源于美国，由美国人威廉·摩根于1895年创造。1905年传入我国，当时每队上场16人，4人一排，前后四排，故名“排球”。后历经演变，场上人数逐渐减为12人、9人，1918年国际上出现6人排球。1947年成立国际排球联合会，并采用6人制规则。9人制排球在我国开展了相当长时间，

1950年实行6人制至今。最重大的世界性比赛有奥运会排球比赛，世界排球锦标赛和世界杯排球赛。1949年举行了第一届世界男子排球锦标赛，女子排球锦标赛始于1952年，此后每四年举行一次。1964年第十八届奥运会列为正式比赛项目。世界杯排球赛则始于1965年。

国际排球运动的技术、战术发展较快，以中国、日本为代表的快速灵活的进攻战术，在国际排球运动中享有较高的声誉。近些年来，在进攻战术上出现了“短平快”、“平拉开”、“时间差”、“错位”等较先进的打法。其形式变化多样，速度越来越快，各种交叉掩护进攻更加默契隐蔽。今后排球技、战术的主要发展趋向将体现在全面、高度、快速、多变、网上争夺更突出，以及女排的快速反击等方面。国际规则的发展趋向，则仍将对防守一方有利，以保持攻防相对的平衡，提高比赛的精彩程度，但必须考虑控制比赛时间，并减少裁判员主观判断等因素。

我国男女排球队在1978年以来进步很快，已打入世界先进行列。尤其女子排球队，十几年来多次在国际大型比赛中获得冠军，为“大球”打翻身仗立下了头功。但近两年古巴女队的崛起，使我国女队正在接受新的考验。

第四节 足球运动

足球运动是目前世界上影响最为广泛的体育项目，号称世界第一大球，有些国家把它列为“国球”。比赛时，上场队员每队11人，分别担任守门员、后卫、前卫、前锋等。按照国际统一的规则，运用踢、停、顶、运、拦截等技术和多变的战术，力争把球射进对方球门或阻止对方把球射进本方球门。每

场比赛90分钟，分上下两半时，以进球多者为胜。

足球比赛的特点是参赛人数多、场地大（长90—120米、宽45—90米）、比赛时间长、技术复杂、战术多样，并具有强烈地对抗性。运动员不仅要具备很好的耐力、速度、体魄等身体素质，而且要具有勇猛顽强的战斗意志。因此，经常参加足球运动能提高人的反应和判断能力，改善人体各器官系统的功能。还能培养机智果敢、坚韧不拔、团结互助、遵守纪律等优良品质。

足球的故乡在中国，早在战国时期中国就已盛行足球游戏，称为“踏鞠”，其后各代继续流行。我国女子足球盛行于唐代，一直延续到清朝后期，由于裹足盛行而逐渐衰退乃至销声匿迹。现代足球运动在1863年始于英国，并在同年制定了现代足球史上第一部较为统一的竞赛规则。1900年，足球被列为奥运会比赛项目，1904年成立国际足球联合会，并从1930年起每四年举办一届世界足球锦标赛（又称“世界杯足球赛”）。我国在1951年举行了第一届全国足球赛，1954年后改为一年一度的全国足球联赛。

足球比赛的阵形很多，如“四前锋式”、“四二四式”、“四三三式”、“四四二式”、“四一二三式”、“一三三三式”等。进攻战术有“中间进攻”、“边线进攻”、“长传突破”、“插上进攻”等。防守战术有“盯人防守”、“紧逼防守”、“区域防守”、“混合防守”、“密集防守”等。

目前，欧洲和南美洲足球运动水平最高，他们拥有许多超级足球明星，堪称足坛霸主。近几年来，亚洲和非洲的足球水平提高也很快，并战胜过欧洲、南美洲的一些强队。中国足球队1988年首次打进了奥运会决赛圈，实现了足球界多年的宿

愿，尽管这样，距离世界先进水平还相差很大。但毋庸置疑，经过各国足球界的努力，欧洲和南美洲称雄世界足坛的局面将不会长期继续下去。

第五节 乒乓球运动

乒乓球运动的特点是球小、速度快、变化多，需用的器材设备简单，室内外均可进行，并且运动量可大可小，因而不受年龄、性别、身体等条件的限制。

乒乓球比赛时，运动员分别站在球台的各一端，按照统一规则，用球拍以推、挡、抽、削、拉等动作隔网击球。球必须在台上反弹一次后过网，并落在对方台面上始为有效。以每胜一球为1分，以一方先得21分为一局；如双方均为20分时，一方要超出对方2分始为胜。比赛的方式分为单打和双打。正式比赛时，还有男女团体赛。男子团体赛每次由3人出场，采用九场三胜制（均为单打），每场采用三局二胜制。女子团体赛每次出场2人，采用五场三胜制（四场单打，一场双打），每场采用三局二胜制。

乒乓球运动于十九世纪末起源于英国，因球拍击球时会发出“乒乓”声，故名“乒乓球”。1913年传入中国。1926年在英国伦敦举行第一届世界乒乓球锦标赛，此后每年举行一次；1957年起改为每两年举行一次。1988年起被列为奥运会正式比赛项目（只设男、女单打、双打、混合双打）。

我国乒乓球技术在长期发展过程中，已形成了自己的独特风格。以“快、准、狠、变”的近台快攻打法和以“稳、低、转、攻”为技术风格的削球打法，主导了世界乒坛新潮流。从1959年容国团获第一个世界冠军起到囊括全部冠军，中国乒乓

球技术之所以多年盛而不衰，是因为我们坚持了以自己独特打法为主，吸收外国先进技术为我所用，不断发展和创新自己的技术。基本做到了，外国有的各种打法，中国大部分都有，外国没有的打法，中国也有，而且不断出现更新的打法。因而，中国有“乒乓球王国”之称。

但是，欧洲乒乓球运动近些年已迅速崛起，以弧圈球为主和快攻结合弧圈的新型打法，对乒乓球技术有了新的突破。目前男子的技术水平正处于欧亚争雄的局面，我国运动员在实力上已不占明显优势。在女子方面，亚洲仍占优势，尤其我国运动员，仍有较雄厚的实力。

第六节 羽毛球运动

羽毛球运动是我国在解放后才开展的项目，1953年在天津举行了第一次羽毛球比赛，以后在全国逐步开展起来，在历届全运会上都被列为比赛项目。

比赛项目有男女单打、双打，男女混合双打以及男女团体赛。男子团体赛每次共打九场（五单四双），女子团体赛每次共打七场（三单四双）。双打和男子单打以15分为一局，女子单打以11分为一局，均采用三局二胜制。比赛时，双方按照规则，运用“发球”、“拉球”、“杀球”、“吊球”和“跨步”、“垫步”等各种击球技术和步伐，以及“重复球”、“追身球”、“吊”、“杀上网”、“压底线”、“四方球”、“发球抢攻”等战术，将球在网上往返对击，以把球击落在对方场区内或使对方击球失误为胜。

羽毛球运动始于英国，1893年成立英国羽毛球协会，1899年举办了第一届全英羽毛球锦标赛，1934年成立国际羽毛球联

合会，1939年国际羽联通过了《羽毛球规则》。当今世界羽毛球男子团体赛是汤姆斯杯，女子团体赛是尤伯杯；世界单项比赛是世界羽毛球锦标赛和全英羽毛球锦标赛。

目前世界上羽毛球的打法，都在向“快速”和“积极进攻”的方向发展，基本上以提高后场进攻技术，快速控制网前为主，但又各具特色。我国运动员基本技术比较全面，特别是步法好，一般以快速、灵活、积极、多变的进攻战术为主，坚持和发展了“快、狠、准、活”的独特风格。在技、战术方面堪称世界一流，在多次国际比赛中，男女双双成绩显赫。尤其女子队（如李玲蔚、韩爱萍等），近些年在国际比赛中几乎立于不败之地，为祖国赢得了荣誉。

第七节 游泳运动

游泳是在水里凭借肢体动作同水的相互作用力而进行的运动技能。游泳的姿势多种多样，有的是模仿动物的动作而得名，如蛙泳、蝶泳；有的是按人体浮游的姿势而得名，如仰泳、侧泳；有的是按动作的形象而得名，如爬泳。在各种姿势中，爬泳的游进速度最快，在自由泳比赛时，一般都采用爬泳，所以人们常把爬泳称为“自由泳”。蛙泳在游进时最省力，可负重，并便于观察和掌握方向，是长距离游和泅渡的基本姿势。

坚持游泳锻炼，不但能使神经、呼吸和血液循环等系统的机能得到改善，而且还能提高肌肉的力量、弹性和全身关节的灵活性，提高机体对外界气温变化的适应能力，使身体素质得到全面、协调地发展。游泳还有很高的实用价值，水上作业，水下操作，防洪抢险，打捞救护，武装泅渡等，都需要掌握游泳技能。