

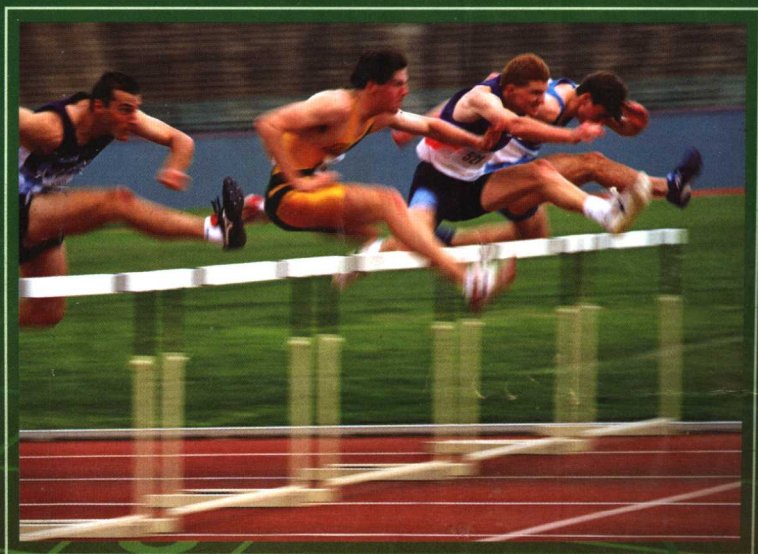
国际奥委会 国家体育总局权威颁布

体育规则 实用全书

卷十一

田径 花样滑冰 帆板

鲁 越 许奎元 主编



长征出版社

体育规则实用全书

卷十一

主 编 鲁 越 许奎元

副主编 邢登江 张 霞

北京出版社

2003·北京

责任编辑：李建璞

封面设计：黄华斌

图书在版编目 (CIP) 数据

体育规则实用全书/ 鲁越, 许奎元主编, —北京:

长征出版社, 2003

ISBN 7-80015-920-5

I. 体… II. ①鲁…②许… III. 竞赛规则—世界 IV. G811

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 077223 号

长征出版社 出版发行

(北京阜外大街 34 号 邮政编码 100832)

水利电力出版社印刷厂印刷 新华书店经销

2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月北京第一次印刷

开本: 850mm × 1168 毫米 1/32 119.5 印张

2000 千字 印数: 1—3000

定价: 215.00 元 (全 12 册)

ISBN7-80015-920-5

(本书如有印装错误, 我社负责调换)

目 录

田 径

一、田径运动的定义及起源	(2)
二、田径运动的发展及现状	(4)
(一) 世界田径运动	(4)
(二) 中国田径运动	(12)
三、田径运动的规则及裁判法	(19)
(一) 我国田径竞赛分类	(19)
(二) 竞赛组织	(20)
(三) 编排记录公告组	(25)
(四) 仲裁委员会	(38)
(五) 大会工作人员	(40)
(六) 裁判长	(42)
(七) 裁判员	(48)
(八) 服装、鞋和号码	(48)
(九) 兼项与计分	(49)
(十) 比赛——跑及竞走项目	(50)
(十一) 比赛——田赛项目	(53)
(十二) 对运动员提供帮助	(54)
(十三) 赛前和赛后控制中心	(55)
(十四) 检查裁判组	(59)
(十五) 风速测定组	(66)
(十六) 宣告员	(69)

(十七) 场地器材组·····	(73)
(十八) 大会服务工作人员·····	(76)
(一) 田径运动的分类·····	(79)
(二) 径赛项目·····	(80)
(三) 跳跃项目·····	(120)
(四) 投掷项目·····	(135)
(五) 竞走·····	(152)
(六) 全能项目比赛·····	(156)
名词解释·····	(160)
田径运动·····	(160)
田赛·····	(161)
跳跃·····	(161)
跳高·····	(162)
踏跳·····	(163)
蹬地角·····	(163)
蹲跳起·····	(164)
起飞角·····	(164)
屈腿跳·····	(164)
跨越式跳高·····	(165)
剪式跳高·····	(165)
滚式跳高·····	(166)
俯卧式跳高·····	(166)
背越式跳高·····	(167)
钉鞋·····	(167)
刨地式落地·····	(168)

撑竿跳高·····	(168)
撑竿跳高持竿·····	(169)
撑竿跳高的助跑·····	(170)
撑竿跳高的摆臂·····	(170)
撑竿跳高的起跳·····	(171)
撑竿跳高的过竿·····	(171)
腾起式·····	(172)
弓身式·····	(172)
折叠式·····	(172)
滑竿·····	(173)
悬垂摆体·····	(173)
后仰举腿·····	(173)
补偿运动·····	(174)
制动性起跳·····	(174)
跳远·····	(175)
蹲踞式跳远·····	(175)
挺身式跳远·····	(176)
走步式跳远·····	(176)
跳远的助跑·····	(177)
跳远的落地·····	(178)
跳远的起跳·····	(178)
助跑中的标志·····	(179)
腾空步·····	(179)
起跳腿·····	(180)
摆动腿·····	(180)

折叠落地法·····	(180)
跳高的助跑·····	(181)
步点·····	(181)
三级跳远·····	(182)
单足跳·····	(182)
跨步跳·····	(183)
第三跳·····	(183)
投掷·····	(184)
出手角·····	(184)
铅球·····	(185)
推铅球·····	(185)
铅球握法·····	(186)
滑步·····	(186)
铅球最后用力·····	(187)
抵趾板·····	(187)
投掷圈·····	(188)
铁饼·····	(188)
掷铁饼·····	(189)
握饼·····	(189)
旋转·····	(190)
铁饼的最后用力·····	(190)
超越器械·····	(191)
标枪·····	(191)
掷标枪·····	(191)
标枪握法·····	(192)

持枪法·····	(193)
出手速度·····	(193)
用力顺序·····	(194)
地斜角·····	(194)
链球·····	(194)
掷链球·····	(195)
田径运动轮次·····	(195)
径赛·····	(196)
竞走·····	(196)
复步·····	(197)
小步跑·····	(197)
高抬腿跑·····	(198)
加速跑·····	(198)
变速跑·····	(199)
重复跑·····	(199)
后蹬跑·····	(199)
后踢腿跑·····	(200)
检查跑·····	(200)
短距离跑·····	(200)
蹲踞式起跑·····	(201)
起跑器·····	(202)
疾跑·····	(203)
途中跑·····	(203)
冲刺·····	(204)
弯道跑·····	(204)

站立式起跑·····	(205)
越野跑·····	(205)
中长距离跑·····	(206)
节奏·····	(207)
支撑反作用力·····	(207)
后蹬角度·····	(208)
定时跑·····	(208)
前倾角度·····	(208)
马拉松赛跑·····	(209)
超长距离跑·····	(210)
跨栏跑·····	(210)
栏架·····	(211)
80 米低栏 ·····	(211)
100 米低栏 ·····	(212)
110 米高栏 ·····	(212)
400 米栏 ·····	(213)
3000 米障碍跑 ·····	(213)
障碍栏架·····	(214)
接力赛跑·····	(214)
接力棒·····	(215)
接力区·····	(215)
上挑式·····	(216)
下压式·····	(216)
混合式·····	(216)
跑道·····	(217)

步长·····	(217)
步频·····	(217)
运动技术标准·····	(218)
全能运动·····	(218)
男子十项全能运动·····	(219)
男子五项全能运动·····	(219)
男(女)子三项全能运动·····	(220)
女子七项全能运动·····	(220)
现代五项·····	(220)

花样滑冰

一、花样滑冰的概念及起源 ·····	(224)
(一) 花样滑冰的概念·····	(224)
(二) 花样滑冰的起源·····	(224)
二、花样滑冰运动的发展及现状 ·····	(226)
(一) 世界花样滑冰运动的发展及现状·····	(226)
(二) 我国花样滑冰运动的发展及现状·····	(228)
三、花样滑冰竞赛规则与裁判法 ·····	(230)
(一) 花样滑冰竞赛场地、器材、设备·····	(230)
(二) 花样滑冰比赛通则·····	(231)
(三) 单人花样滑冰比赛·····	(235)
(四) 双人花样滑冰比赛·····	(240)
(五) 冰上舞蹈比赛·····	(243)
名词解释 ·····	(247)
花样滑冰比赛规则·····	(247)

花样滑冰场地·····	(248)
花样滑冰刀·····	(248)

帆 板

一、帆板的概念及起源 ·····	(250)
二、帆板的历史及现状 ·····	(252)
(一) 帆板运动的历史 ·····	(252)
(二) 帆板运动的现状 ·····	(253)
三、帆板的竞赛办法 ·····	(255)
(一) 世界公开赛 ·····	(256)
(二) 世界锦标赛 ·····	(256)
(三) 奥运会帆板竞赛办法 ·····	(257)
四、帆船与帆板的欣赏 ·····	(258)
(一) 了解帆船与帆板运动的概况 ·····	(258)
(二) 熟悉竞赛规则 ·····	(259)
(三) 怎样观看帆船与帆板比赛 ·····	(259)



徑

一、田径运动的定义及起源

根据国际业余田径联合会章程第1条,田径运动是由田赛和径赛、公路赛、竞走和越野赛组成的运动项目。

田径运动是在社会发展中逐步产生和发展起来的。远古时代,人类为了生存与获取生活资料,经常出没于崇山峻岭、沼泽平原,跨溪流、跃障碍、登险壁、攀树枝,用石块、木棒等采摘瓜果,捕捉鱼虾,猎获凶禽猛兽。这样,在日常劳动生活中,不断重复这些动作,逐渐形成了走、跑、跳、投掷等动作,并彼此进行诸类比赛,这就形成了现今田径运动的雏形。

在我国春秋战国时期就有关于利用走、跑、跳、投来训练和挑选士兵的记载。在墨子《非攻篇》中记述了吴国用了七年的时间训练士兵,要求士兵穿甲冑、拿兵器奔跑三百里后而宿营。吴子的《图国篇》记述了吴起与魏武侯谈论练兵、用人、强国的方法时,主张把跳得高和远及善走路的人选为士兵。元世祖忽必烈要求他的禁卫军每年要有一次距离

180~200 里的赛跑，以此来训练士兵的速度、耐力。明朝大将戚继光在《纪效新书》中记载了训练士兵的方法，平时在训练士兵赛跑时，在腿上绑沙袋，并逐渐加重，打仗时再去掉使两腿轻便，这就是他的训练方法“练足”。

据史料记载，最早的一次田径比赛，即公元前 776 年在希腊奥林匹克村举行的第一届古希腊奥林匹克运动会，短跑被列为比赛项目，当时跑道为一条直道，长度为 192.27 米。到公元前 648 年又增加了跳跃、投掷等项目。古代奥林匹克运动会延续了一千多年，到公元 394 年被罗马帝国皇帝狄奥西多所废止。当时的古代奥林匹克运动会，比赛项目不多，有跳远、赛跑、投标枪、掷铁饼、摔跤和战车等，其中田径占了很大的比例，器械也与现代田径运动的器械有显著的区别，如铅球，古代是一块沉重的石头，铁饼是一个饼状的石块，标枪是古代武器中的长矛，如此等等；参加比赛者仅限于男子，而且必须是希腊自由民，不允许奴隶参加比赛，担任裁判的是贵族和祭司，对比赛违例者可进行鞭打，女子绝对禁止参加，更不允许观看比赛。这就是最早的田径运动。

二、田径运动的发展及现状

(一) 世界田径运动

19 世纪中叶,英国、美国先后举行过田径冠军赛。1894 年法国教育家顾拜旦建议恢复奥林匹克运动会,同年在法国巴黎召开了国际体育会议,成立了国际奥林匹克委员会的组织,决定 1896 年在希腊举行第一届现代奥林匹克运动会。因此,1896 年第一届现代奥林匹克运动会的田径赛可认为是现代世界田径运动开始的标志。现代奥林匹克运动会每隔四年举行一次。到目前为止已举行了二十七届,其中第六届、第十二、十三,因为第一二次世界大战未能举行,实际上只举行了二十七届,第二十九届将于 2008 年在北京举行。历届奥运会田径赛较能集中地反映世界田径运动的发展、变化、水平等情况。

19 世纪末到 20 世纪初，现代田径运动开始形成与发展，在较低水平上逐步提高。第一届至五届奥运会田径赛所设的项目分别为 12、16、16、18、21 个，美国获这五届金牌数分别是 9、12、16、11、11 枚，其次是英国，这与英、美较早地开展田径赛有关。在第五届奥运会上，芬兰长跑、投掷项目的运动员获 3 枚金牌；瑞士首获十项全能冠军，共获 3 枚金牌，这对美国绝对垄断金牌的优势是一个挑战，并且这届田径成绩提高幅度较大。

在 1912 年 7 月 17 日，也就是在那年举行的奥运会的最后一个田径项目结束后的两天，在斯德哥尔摩举行了国际业余田径联合会（IAAF）的成立大会，有 17 个国家的代表出席了这次历史性的会议，它为国际田径赛和奥运会田径赛制订了一个能被世界各国、各地区接受的有关规则和组织章程，成为共同的业余田径运动的世界性法典，真实可靠地记载了世界和奥运会纪录，开展了国际田径运动的统一管理和组织工作。国际田联的记录把它看做是第一次代表大会，一年后，即 1913 年的柏林代表大会通过了第一部章程，有 34 个国家成为第一批会员。这时世界上开始有人用照相机拍摄单片或间隔时间连续拍摄照片，对跑、跳、投的技术进行研究和提出改进技术的意见。

1913 年至 1920 年受第一次世界大战影响，世界田径运动成绩下降，1920 年第七届奥运会田径赛成绩低于第五届。

1921 年至 1936 年，世界田径运动得到了恢复、发展与提高，许多国家田径运动都有所发展，参加奥运会田径赛的国家 and 运动员逐渐增多，且迅速恢复战前水平，田径赛成绩

逐届提高，1936 年第十一届奥运会田径成绩已达到较高水平。1922 年 8 月在巴黎举行了第一届世界女子田径运动会，直到 1924 年才成立了专门统辖女子田径运动的联合会（FSFI），在 1924 年巴黎国际田联代表大会上，国际田联支持了 FSFI 的要求，除 1926 年在瑞典举行第二届世界女子田径运动会、1930 年在捷克斯洛伐克举行第三届外，在 1928 年第九届阿姆斯特丹奥运会上将 100 米、800 米、 4×100 米接力、跳高和掷铁饼 5 个项目列为田径比赛项目，女子获得同男子一道参加比赛的权利，此后也就没有单独举行世界女子田径赛。从那时起到现在，女子田径比赛项目不断增加，运动成绩不断提高，许多男子项目如马拉松赛跑、三级跳远及撑竿跳高等项目也都成为女子田径比赛项目。在 1926 年，荷兰出现了第一架用于终点摄影裁判的高速照相装置，用以消除在终点裁判和计时中的人为误差，并在第九届奥运会田径裁判工作中使用此装置。1928 年在阿姆斯特丹代表大会上国际田联首次批准了有关查禁兴奋剂的规则，并将其编入到国际田联手册。在 1930 年电子计时成绩被承认为世界纪录。1932 年第十届洛杉矶奥运会采用 $1/100$ 秒计时，并增设终点摄影技术。在第九、十、十一届奥运会田径赛中，日本运动员取得三级跳远比赛的“三连冠”，还获一枚马拉松赛的金牌。美国、芬兰、德国、英国在第十一届奥运会田径赛中实力较强，美国著名传奇式的黑人田径运动员欧文斯获得 100 米、200 米、跳远和 4×100 米接力跑 4 枚金牌，他跳的 8.13 米世界纪录保持了 25 年之久。

1937 年至 1948 年受第二次世界大战的影响，世界田径