

国际奥委会 国家体育总局权威颁布

体育规则 实用全书

卷五

航海模型 篮球 桥牌 围棋 花样游泳

鲁 越 许奎元 主编



长征出版社

体育规则实用全书

卷 五

主 编 鲁 越 许奎元

副主编 邢登江 张 霞

黑龙江出版社

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

航海模型

一、概念	(2)
二、航海模型运动的起源和发展	(3)
三、航海模型运动的竞赛及分类	(5)
(一) 运动竞赛	(5)
(二) 航海模型分类	(6)
四、航海模型比赛规则及方法	(12)
(一) 基本规定	(12)
(二) 模型的技术规定	(13)
(三) 竞赛规定	(13)
(四) 模型外观建造的评分	(15)
(五) A/B 类圆周竞速艇模型竞赛	(16)
(六) C 类仿真模型评比	(18)
(七) E 类机械动力自航舰船模型竞赛	(18)
(八) F 类无线电遥控模型竞赛	(20)
(九) 世界航海模型联合会的创纪录规定	(27)

篮 球

一、篮球运动的起源与演变	(30)
二、中国篮球运动的发展概况	(37)
(一) 现代篮球运动传入中国	(37)
(二) 抗战时间的中国篮球	(38)
(三) 1949 年以后的篮球运动	(38)

三、篮球大赛揽胜	(43)
(一) 篮球大赛的种类	(43)
(二) 国际重大篮球比赛的名称:	(45)
(三) 国际、洲际性的篮球锦标赛名称	(45)
(四) 国外开展篮球运动介绍	(46)
(五) 国际重大篮球比赛情况简介	(48)
(六) 中国举办的国际篮球比赛	(51)
(七) 中国参加国际性比赛成绩介绍	(52)
四、篮球比赛的方法和规则、裁判法的介绍 ..	(54)
(一) 篮球比赛的方法介绍	(54)
(二) 篮球比赛规则、裁判法简介	(56)
五、如何观赏篮球比赛	(106)
(一) 要了解规则裁判法	(107)
(二) 要了解篮球的基本技术和战术	(108)
名词解释	(115)
篮球运动	(115)
篮球场	(116)
限制区	(117)
球篮	(117)
篮板	(118)
篮球	(118)
篮球基本站立姿势	(118)
篮球起动	(119)
篮球急停	(119)

篮球跨步急停·····	(119)
篮球跳步急停·····	(120)
篮球滑步·····	(120)
篮球横滑步·····	(120)
篮球前、后滑步·····	(121)
篮球攻击步·····	(121)
篮球跨步·····	(121)
篮球转身·····	(122)
篮球变向跑·····	(122)
篮球侧身跑·····	(123)
篮球后退跑·····	(123)
篮球双手持球·····	(123)
篮球单手持球·····	(123)
篮球运球·····	(124)
篮球原地运球·····	(124)
篮球行进间运球·····	(124)
篮球变向运球·····	(125)
篮球运球急起急停·····	(125)
篮球运球转身·····	(125)
篮球背后运球·····	(120)
篮球胯下运球·····	(120)
篮球传球·····	(127)
篮球双手胸前传球·····	(127)
篮球双手头上传球·····	(128)
篮球双手低手传球·····	(128)

篮球单肩上传球·····	(128)
篮球行进间传球·····	(129)
篮球反弹传球·····	(129)
篮球隐蔽传球·····	(130)
篮球接球·····	(130)
投篮·····	(131)
双手胸前投篮·····	(132)
单肩上传投篮·····	(132)
反手投篮·····	(133)
勾手投篮·····	(133)
行进间投篮·····	(134)
篮球跳投·····	(134)
扣篮·····	(135)
篮球持球突破·····	(135)
篮球跨步突破·····	(135)
篮球交叉步突破·····	(136)
篮球盖帽·····	(136)
篮板球·····	(137)
篮球防不持球队员·····	(137)
篮球防守持球队员·····	(138)
篮球防突破·····	(138)
防投篮·····	(138)
篮球防运球·····	(139)
篮球抢前防守·····	(139)
篮球二次进攻·····	(139)

堵中放边·····	(140)
人球兼顾·····	(140)
球领人·····	(140)
篮球个人战术行动·····	(141)
篮球基础配合·····	(141)
篮球掩护配合·····	(142)
篮球反掩护·····	(142)
篮球定位掩护·····	(143)
篮球连续掩护·····	(143)
篮球行进间掩护·····	(144)
篮球假掩护·····	(144)
篮球传切·····	(144)
篮球空切·····	(145)
篮球突分·····	(145)
篮球策应·····	(146)
篮球交换防守·····	(146)
篮球挤过·····	(146)
篮球协防·····	(147)
篮球夹击·····	(147)
篮球补防·····	(148)
篮球以少防多·····	(148)
篮球快攻·····	(149)
篮球短传快攻·····	(149)
篮球三线推进·····	(149)
篮球机动接应·····	(150)

篮球运球突破快攻·····	(150)
篮球以多打少·····	(150)
篮球跟进·····	(151)
篮球阵地进攻·····	(151)
篮球移动进攻·····	(152)
篮球换位进攻·····	(152)
通过中锋·····	(153)
“8”字进攻·····	(153)
一三一进攻·····	(153)
篮球固定战术·····	(154)
篮球半场人盯人防守·····	(154)
篮球全场紧逼·····	(155)
篮球区域联防·····	(155)
篮球对位联防·····	(156)
篮球区域盯人·····	(156)
篮球混合防守·····	(157)
侵人犯规·····	(157)
双方犯规·····	(158)
聚众犯规·····	(158)
技术犯规·····	(158)
全队七次犯规·····	(159)
一加一罚球·····	(159)
三分投篮区·····	(160)
五次犯规·····	(160)
篮球违例·····	(160)

球回后场·····	(161)
五秒钟规则·····	(161)
七秒违例·····	(162)
三十秒钟规则·····	(162)
三秒钟规则·····	(162)
篮球罚球·····	(163)
篮球争球·····	(163)
篮球跳球·····	(163)
篮球决胜期·····	(164)
篮球暂停·····	(164)
篮球进入比赛状态·····	(165)
篮球球成活球·····	(165)
篮球球成死球·····	(165)
选择权·····	(166)
干扰球·····	(166)
篮球带球跑·····	(167)

桥 牌

一、桥牌的概念和起源·····	(170)
(一) 什么是桥牌·····	(170)
(二) 桥牌的起源·····	(171)
二、桥牌的历史及现状·····	(172)
(一) 桥牌的历史发展·····	(172)
(二) 桥牌的国际国内重大比赛·····	(174)
三、桥牌的基本知识·····	(176)

(一) 牌	(176)
(二) 座位	(176)
(三) 发牌	(177)
(四) 叫牌	(177)
(五) 打牌	(180)
(六) 局况和记分方法	(182)
四、桥牌的基本规则	(190)
(一) 叫牌	(190)
(二) 打牌	(191)
五、如何欣赏桥牌比赛	(194)
(一) 自然叫牌法	(194)
(二) 虚假叫牌法	(195)
(三) 满贯	(195)
(四) 4 人队复式桥牌赛	(195)
(五) 桥牌大师分	(196)
六、自然叫牌法简介	(197)
(一) 牌力计算	(198)
(二) 1C、1D 开叫及其以后的叫牌	(200)
(三) 1H、1S 开叫及其以后的叫牌	(202)
(四) 无将的开叫与应叫	(204)
(五) 强二花色的开叫与应叫	(206)
(六) 满贯的牌	(206)
(七) 争叫	(207)

围 棋

一、围棋的概念和起源	(210)
(一) 什么是围棋	(210)
(二) 围棋的起源	(211)
二、围棋的历史及现状	(212)
(一) 围棋的历史发展	(212)
(二) 围棋的国际国内重大比赛	(214)
三、围棋的规则	(216)
(一) 棋盘	(216)
(二) 棋子	(217)
(三) 棋子下法	(218)
(四) “气”和吃子	(219)
(五) 不能下子的地方	(220)
(六) “地”(也称空)	(221)
(七) 连接	(222)
(八) 断	(223)
(九) 眼和假眼	(223)
(十) 活棋和死棋	(224)
(十一) 劫争、寻劫、应劫和粘劫	(226)
(十二) 几种吃子方法	(228)
(十三) 终局	(234)
(十四) 胜负的计算	(234)
(十五) 围棋的基本规则	(235)
四、如何欣赏围棋比赛	(236)

花样游泳

一、花样游泳的概念及起源	(240)
二、花样游泳的历史和现状	(242)
(一) 花样游泳的历史	(242)
(二) 花样游泳的现状	(244)
(三) 国际大赛	(245)
(四) 国内大赛	(246)
三、花样游泳的比赛形式、规则及裁判法	(248)
(一) 花样游泳的比赛形式	(248)
(二) 花样游泳比赛场地及器材	(251)
(三) 裁判人员及其职责	(252)
(四) 评分标准	(253)
(五) 评分方法	(253)
(六) 花样游泳比赛的处罚	(255)
名词解释	(256)
花样游泳竞赛方法	(256)
花样游泳场地	(257)

航海模型

一、概念

航海模型是指各种舰船、航海设备与装置等的模型。航海模型运动是指通过运动训练和比赛的形式，组织人们参加设计、制造、水上放航和操纵各种航海模型的动作。从事这种运动可以学到许多科学知识，培养人们既善于动脑，又善于动手，克服困难勇于进取的优秀品质，又能丰富业余文化生活。爱好者，特别是青少年从兴趣、爱好进而树立献身祖国航海事业的理想。

二、航海模型运动的起源和发展

航海模型运动在欧美开展较早，最早的是欧洲沿海地带，16 世纪以后，一些欧洲人开始了帆船模型的设计和制作活动，并逐渐出现了帆船模型比赛。19 世纪 70 年代出现了动力船模比赛。20 世纪初，一些国家陆续建立了各种航海模型俱乐部。随着国际间的比赛活动逐渐增多，1920 年在英国创建了国际帆船模型比赛协会，1949 年国际动力船模型协会在美国成立。十年之后的 1959 年，这两个协会联合在一起成立了世界航海模型联合会（NAIVGA），总部设在奥地利维也纳。举办世界性的航模比赛只是近 25 年的事。1978 年，第一届帆船模型锦标赛在意大利举行。1979 年在原德意志联邦共和国又举行了第一届世界动力船模型和耐久赛艇模型锦标赛。1981 年在前捷克斯洛伐克举办了第一届外观模型世界锦标赛。

中国是航海与造船历史悠久的国家，制造航海模型的历史也比较早。早在 2000 多年前，中国就有木制船模型。但

航海模型作为体育项目在群众中广泛开展是从 1954 年才开始的，它的发源地是港口城市青岛。以后逐步发展到全国各个省、市、自治区。1958 年，全国已有了 32 个航海模型俱乐部，每年都有全国性比赛。历届全国运动会，航海模型均为比赛式表演项目。1978 年，中国航海运动协会与世界航海模型联合会建立了联系，1980 年世界航海模型联合会正式接纳中国为会员国。我国现在参加航海模型的人数已达 5 万人。开展近 20 个项目的比赛，并多次参加世界锦标赛，多次获得世界冠军和打破世界纪录，我国的航海模型运动已经进入世界先进行列。