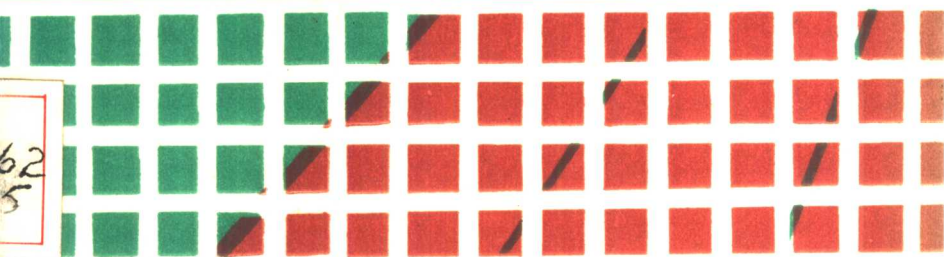
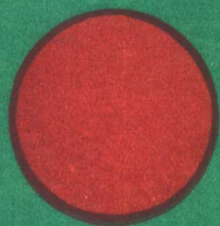


# 体育竞赛应用手册

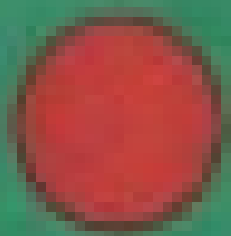
王 涛主编



华南理工大学出版社

# 體育競賽應用手冊

第二版



中國體育出版社

# 体育竞赛应用手册

王 涛主编

编写人员（以姓氏笔画为序）：

王 涛 江锡文 何幸光 周祖德  
林惠华 徐春森 简镜文 甯 山

华南理工大学出版社出版

# **体育竞赛应用手册**

王 涛主编

华南理工大学出版社出版发行

(广州 五山)

广东省农垦总局印刷厂印刷

开本787×1092 1/32 印张15.5 字数 341千

1991年1月第1版 1991年1月第1次印刷

印数1—10000册

**ISBN 7—5623—0248—0/G·40**

定价：6.00元

## 前 言

开展体育活动必然要进行竞赛。体育竞赛是发现人才、选拔人才、培养人才的最好方法之一；体育竞赛是增进友谊的桥梁，通过运动竞赛，加强运动员之间的了解，切磋技艺，交流经验；体育竞赛又是振奋民族精神，丰富人民文化生活，建设精神文明的重要手段。通过国际比赛，加强各国之间的交往，增进友谊，互相促进，迅速提高我国体育竞技水平。

目前，我国体育运动正在迅速发展，体育锻炼越来越为人们喜爱，体育运动越来越普及。学校体育已经推向一个新的阶段，体育运动日益深入到基层、乡镇和农村，各种体育竞赛活动，犹如雨后春笋，蓬勃地开展，频繁地举行，数以千计。

开展竞赛活动，必须具备场地、器材等条件，鉴于当前我国国情，尚不可能建设许多符合国际标准的场地和添置符合规格的器材来供广大群众从事体育锻炼和竞赛活动。同时，不少的基层单位或大多数的小学、部分的中学条件较差，体育师资不足，有些基层体育干部缺乏系统专业训练，对开展或组织体育竞赛活动困难不少。

为了帮助基层、学校开展体育竞赛，两年前我们就开始酝酿编写一本既有各项运动场地、器材规格、标准数据、示意图表，又有基本规则和裁判方法、组织与编排方法等应用型的工具书。经过反复调查，了解学校与基层的实际需要，即便

写出了《手册》提纲，接着又把提纲分发到基层（主要是中小学）征求意见，反复进行修正，最后集中反馈回来的信息，取得了大多数人意见，认为这本书编写意向比较切合实际，内容对开展群众体育竞赛有参考价值。随后便开始着手编写，编写人员中，有些是体育学院的中青年教师，有些则是中学体育教师，经过了两年多的努力，这本定名为《体育竞赛应用手册》的工具书终于与读者见面了。

《手册》的编写注重应用性和知识性。内容选取了通常开展竞赛的田径、体操、篮、排、足球、乒乓球、羽毛球、游泳、艺术体操等项目的应用性资料，有的则是编者多年从事体育竞赛裁判工作的经验体会。按项目顺序排列：田径由王涛、周祖德编写，经黄飞腾、洪春森副教授审订，并由黄飞腾副教授提供了部分资料；体操、艺术体操、广播体操由何幸光副教授（国际裁判）编写；篮球由林惠华编写，张良彬副教授（国家裁判）、冯锡桓（国家裁判）审订，冯锡桓提供了最新规则资料；排球由周祖德编写，何健副教授和李传想审订，并经李传想提供部分资料；足球由啸山编写，谭华俊教授、罗伯平副教授（国际裁判）审订；乒乓球由江锡文编写，张桦（国际裁判）、黄志玲（国家裁判）审订；羽毛球由徐春森副教授编写；游泳由简镜文（高级教师）编写，陆伯衡副教授审订。

该书完稿后，请了肖捷明、饶纪乐教授审阅，他们对本书提了许多宝贵意见，并认为针对现阶段我国体育运动发展状况，出版这样一本熔竞赛规则和裁判法、组织与编排法于一炉的工具书是适时的，无疑会受到读者的欢迎。《手册》的面世，将对学校体育和群众体育竞赛的开展有很大的帮助，

**对普及我国体育运动有一定作用。**

本手册在编辑过程中，还得到广州体院陈树华副教授，科研处陈宏林同志和华南理工大学出版社的热情支持和协作，在此一并致谢！

由于我们的水平有限，本书纰漏在所难免，不当之处，敬请专家和读者批评指正。

**编 者**

一九九〇年十二月

# 目 录

## 〔一〕田 径

- 一、田径竞赛的场地、器材规格与标准 (1)
  - 〔增1〕标准半圆式田径场的设计步骤  
与方法 (33)
  - 〔增2〕国际采用半径37.898米的标准半  
圆式田径场介绍 (37)
- 二、田径竞赛的基本规则与裁判方法 (41)
  - 〔增3〕一九八八年田径规则增改摘要 (54)
- 三、基层田径竞赛的规模与组织编排  
方法 (64)
- 四、不标准田径场的测画方法 (72)
- 五、田径场地的布局和田赛场地测画法 (95)

## 〔二〕体 操

- 一、体操竞赛的场地、器材规格与标准 (105)
- 二、体操竞赛的基本规则与裁判方法 (112)
- 三、基层体操竞赛的规模与组织编排  
方法 (128)
- 四、自制简易体操器材 (153)

### 〔三〕艺术体操

- 一、艺术体操竞赛的场地、器材规格与标准 (160)
- 二、艺术体操竞赛的基本规则与裁判方法 (165)

### 〔四〕广播体操

- 一、基层广播体操比赛的意义和作用 (201)
- 二、广播体操比赛的组织方法 (203)
- 三、广播体操比赛的裁判和评分方法 (205)

### 〔五〕篮 球

- 一、篮球竞赛的场地、器材规格与标准 (207)
- 二、篮球竞赛的基本规则与裁判方法 (213)
- 三、基层篮球竞赛的规模与组织编排方法 (264)
- 四、怎样做好临场指挥工作 (276)
- 五、篮球场测画法 (285)
- 六、小篮球场介绍 (288)

## 〔六〕排 球

- 一、排球竞赛的场地、器材规格与标准 (289)
- 二、排球竞赛的基本规则与裁判方法 (290)
- 三、基层排球竞赛的规模与组织编排方法 (294)
- 四、排球场地测画法 (315)
- 五、小排球场地介绍 (316)

## 〔七〕足 球

- 一、足球竞赛的场地、器材规格与标准 (317)
- 二、足球竞赛的基本规则与裁判方法 (320)
- 三、基层足球竞赛的规模与组织编排方法 (352)
- 四、小型足球竞赛方法 (366)
- 五、足球场地测画法 (369)

## 〔八〕乒乓球

- 一、乒乓球竞赛场地、器材规格与标准 (371)
- 二、乒乓球竞赛的基本规则与裁判方法 (374)
- 〔附〕近几年修改补充的新规则 (381)
- 三、基层乒乓球竞赛的规模与组织编排

|             |       |
|-------------|-------|
| 方法          | (384) |
| 四、自制乒乓球训练器材 | (407) |
| 五、其它训练器材介绍  | (414) |

## 〔九〕羽毛球

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 一、羽毛球竞赛场地、器材规格与标准    | (417) |
| 二、羽毛球竞赛的基本规则与裁判方法    | (419) |
| 三、基层羽毛球竞赛的组织与编排方法    | (430) |
| 四、羽毛球场地测画法及器材的维修与保养法 | (443) |

## 〔十〕游泳

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| 一、游泳竞赛的场地规格与器材标准          | (448) |
| 二、游泳竞赛中各项泳式的基本规则与裁判方法     | (450) |
| 三、基层游泳竞赛的组织与编排方法          | (455) |
| 四、怎样利用江河、湖泊等自然条件开展群众游泳活动。 | (466) |
| 【附件一】裁判员技术等级制度            | (478) |
| 【附件二】运动员技术等级制度            | (480) |
| 【附件三】网球、地掷球、门球比赛场地器材标准    | (482) |

# 〔一〕田 径

## 一、田径竞赛的场地、器材规格与标准

### （一）田径场跑道

近代田径场与田径场跑道的形状、长度、建筑材料都经历了一个发展、完善、标准化的过程。在跑道建造中曾有过半圆式、篮曲式、三圆心式等，现在400米半圆式跑道成为世界各国广泛采用的标准跑道（图1·1）。中国现在通用的400米标准半圆式田径场，弯道半径为36米，弯道长228.08米、直道长171.92米。目前国际大赛主场地，半径为37.897米，直道长80米，弯道长120米。

田径场地应选择在阳光充足，周围无烟尘或有害气体污染的地方。场地的纵轴应取南北向，不要在低洼处修建，以免雨后积水，影响使用。跑道及助跑道左右倾斜度不得超过1:100，前后倾斜度不得超过1:1000。

标准田径场的跑道至少应设六条分道，重大比赛应设八条分道。每条分道宽为1.22米~1.25米。每条分道线宽5厘米。各分道的右侧分道线应包括在该道宽度之内。跑道的最里沿和最外沿都要装宽不少于5厘米、高出跑道地面5厘米的突沿。

3000米障碍跑的第4个障碍是一个带水池的障碍。设置水池障碍既可以在场内（390米），也可以在场外（410米）。水池长、宽（包括栏架）均为3.66米。靠近栏架一侧的池底深70厘米，池壁前为30厘米宽平底。池底有规律地向上方成

写出了《手册》提纲，接着又把提纲分发到基层（主要是中小学）征求意见，反复进行修正，最后集中反馈回来的信息，取得了大多数人意见，认为这本书编写意向比较切合实际，内容对开展群众体育竞赛有参考价值。随后便开始着手编写，编写人员中，有些是体育学院的中青年教师，有些则是中学体育教师，经过了两年多的努力，这本定名为《体育竞赛应用手册》的工具书终于与读者见面了。

《手册》的编写注重应用性和知识性。内容选取了通常开展竞赛的田径、体操、篮、排、足球、乒乓球、羽毛球、游泳、艺术体操等项目的应用性资料，有的则是编者多年从事体育竞赛裁判工作的经验体会。按项目顺序排列：田径由王涛、周祖德编写，经黄飞腾、洪春森副教授审订，并由黄飞腾副教授提供了部分资料；体操、艺术体操、广播体操由何幸光副教授（国际裁判）编写；篮球由林惠华编写，张良彬副教授（国家裁判）、冯锡桓（国家裁判）审订，冯锡桓提供了最新规则资料；排球由周祖德编写，何健副教授和李传想审订，并经李传想提供部分资料；足球由啸山编写，谭华俊教授、罗伯平副教授（国际裁判）审订；乒乓球由江锡文编写，张桦（国际裁判）、黄志玲（国家裁判）审订；羽毛球由徐春森副教授编写；游泳由简镜文（高级教师）编写，陆伯衡副教授审订。

该书完稿后，请了肖捷明、饶纪乐教授审阅，他们对本书提了许多宝贵意见，并认为针对现阶段我国体育运动发展状况，出版这样一本熔竞赛规则和裁判法、组织与编排法于一炉的工具书是适时的，无疑会受到读者的欢迎。《手册》的面世，将对学校体育和群众体育竞赛的开展有很大的帮助，

斜坡，直至远端与跑道地面齐平。池里的水应与跑道地面齐平（图1·2）。倘不是塑胶跑道，则混凝土表面应铺盖垫子或塑胶面，并加以固定，其厚度应能有效地被跑鞋或钉鞋抓住。

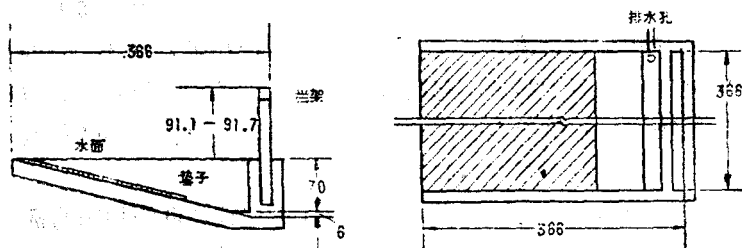


图1·2 障碍赛跑的水池 （单位：厘米）

五类以上的比赛场内应设置风速仪，其位置于直道的中间和跳远、三级跳远离起跳板20米处。仪器离开跑道或助跑道不得超过2米，离地面高1.22米。有条件可在投掷场适宜地方设风标，风标设置要有一定高度，明确向运动员表示场内的风向。

为便利径赛的裁判和组织工作，一般把终点设置在西直道与南弯道交界处。各径赛项目起点的位置，根据终点位置推算决定。在直道上分道跑的项目（100米、100米栏）的起跑线是一条直线。在弯道上分道跑和部分分道跑的项目（200米、400米、800米、4×100米接力）的起跑线是“阶梯式”的。不分跑道项目（1500米、3000米、5000米、3000米障碍跑、10000米）则采用弧形起跑线。

大型比赛，运动场内各裁判点应有通讯联络设施。

跑道的材料有两种。天然材料有煤渣、砖末、火山岩、沙性粘土等，人工材料是塑胶，塑胶跑道的基础为沥青路面或混凝土，表层铺12~20毫米厚的塑胶。

## (二)田赛场地、器材

### 1. 跳高

(1)跳高的助跑道长度不限,但最小长度不短于15米,1988年规则规定第3—4类比赛不得短于20米,条件许可的地方应不短于25米。起跳区必须平坦、坚实,如使用活动塑胶垫道,则垫道表面应与地面齐平。助跑道和起跳区朝横杆中心倾斜度不超过1:250。

(2)跳高架立柱应有可以上下任意调整高低的稳固的横杆托,架子应有足够的高度,至少应超过横杆的最大提升高度10厘米。两立柱之间的距离应为4.00~4.04米。

(3)横杆用木料、金属或其他适宜材料制成均可。横杆长度为3.98~4.02米,最大重量为2千克,截面呈圆形,直径至少为29毫米,但不得超过31毫米。横杆两端应各有一个29~35×150~200毫米的平面或凹平面,以便横杆能稳固地放在横杆托上。横杆两端的平面应光滑,不得以橡胶或其他能增大摩擦力的材料。横杆放在横杆托上时,两端应与横杆托靠近立柱1厘米外的边沿齐平。

(4)横杆托应为长方形的平面,宽4厘米,长6厘米。横杆托必须固定在立柱上,朝向对面立柱,一旦运动员触碰横杆时,横杆易于向前或向后掉落。

(5)落地区(沙坑或海绵包)至少长5米,宽3米。跳高架立柱与落地区之间至少应有10厘米的间隙。

### 2. 撑竿跳高

(1)助跑道宽最小为1.22米,最大为1.25米,用5厘米宽白线标明,长应不短于40米,条件许可,应不短于45米。助跑道左右倾斜度最大公差不得超过1:100,跑进方向总的

(2) 插斗可用适宜坚固材料制作，埋得与地面齐平。其底部斜面长1米，后端宽60厘米，前端宽15厘米，最深处20厘米。底板与前壁相交角度应为 $105^\circ$ 。插斗两侧应向外倾斜，如插斗为木质制成，底部应衬以2.5毫米厚的金属板，其长度自后端最起为80厘米(图1.3)。

單位：厘米

(8) 撑竿跳高架，只要坚固，各种类型的架子均可使用。两立柱间距离为4.30~4.37米。

(4) 横杆用木料、金属或其他适宜材料制成均可。横杆长为4.48~4.52米，重量不得超过2.25千克，截面呈圆形，直径最小为29毫米，但不得超过31毫米。横杆两端，应各有一个29~35×150~200毫米的平面或凹形平面，以使横杆能稳固地放置在横杆托上。架在横杆托上的部分应光滑，不可用橡胶或其他增加摩擦力的材料。

(5) 横杆托不得有任何刻痕或缺口，粗细均匀，直径长不超过13毫米，伸出立柱不超过75毫米。

(6) 撑竿可用一种或多种综合材料制成。长度与直径不限，但表面必须光滑。竿子上端可缠厚度均匀的胶布，但不得超过两层。竿子下端不在此限，可缠上多层保护性胶布达30厘米左右。

(7) 落地区长宽均不得少于5米。

### 3. 跳远

(1) 助跑道宽为1.22~1.25米，应用5厘米宽的白线标出。长度不得短于40米，条件许可，长度最短为45米。左右倾斜度不超过1:100，跑进方向上总的倾斜度不得超过1:1000。助跑道边可放置由大会提供的标志。如大会未提供，运动员可用胶布标明，但不得用粉笔或类似物质。

(2) 起跳板用木料和其他合适的坚硬材料制成，呈长方形，长为1.2~1.22米，宽为19.8~20.2厘米，厚10厘米，涂以白色，埋入地下，与地面齐平。中心线与沙坑中心线在一条直线上。

(3) 起跳线与沙坑远端距离至少10米，与沙坑近端距离不得少于1米。在起跳线前安装一块橡皮泥显示板或规格