

国际奥委会 国家体育总局权威颁布

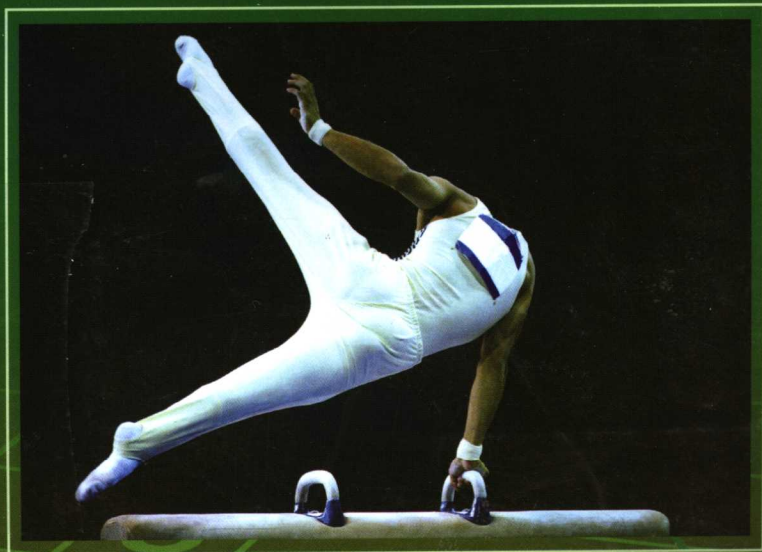


体育规则 实用全书

卷二

体操 健美 航空模型 皮划艇 技巧

鲁 越 许奎元 主编



长征出版社

体育规则实用全书

卷 二

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

体 操

一、体操的概念与起源	(2)
(一) 体操的起源	(2)
(二) 体操的概念	(3)
二、体操运动的发展及现状	(5)
(一) 国际体操运动	(5)
(二) 中国体操运动	(8)
三、体操运动的规则及裁判法	(15)
(一) 体操运动的分类	(15)
(二) 竞技体操评分规则	(19)
(三) 竞技体操的组织	(26)
(四) 体操竞赛的场地设施	(28)
名词解释	(31)
体操	(31)
基本体操	(32)
徒手体操	(33)
保健体操	(33)
生产体操	(33)
运动辅助体操	(34)
广播体操	(34)
医疗体操	(35)
轻器械体操	(35)

专门器械体操	(35)
器械体操	(36)
跳跃	(36)
支撑跳跃	(37)
队列队形练习	(37)
队列练习	(38)
队形练习	(38)
列、路和翼	(39)
排头和排尾	(39)
基准学生	(39)
正面和背面	(40)
间隔和距离	(40)
队形宽度和队形纵深	(40)
伍	(41)
横队和纵队	(41)
步幅、步速和步度	(41)
单步和复步	(42)
口令	(42)
指挥位置	(42)
立正	(43)
稍息	(43)
看齐	(44)
报数	(44)
踏步	(45)
集合	(45)

解散	(46)
原地转法	(46)
齐步走	(46)
正步走	(47)
跑步走	(47)
便步走	(48)
立定	(48)
步法变换	(48)
行进间转法	(49)
齐步(跑步)向左(右)转	(49)
齐步(跑步)向后转	(50)
齐步(跑步)左(右)转弯	(50)
左(右)后转弯	(51)
一列横队变二列横队	(51)
二列横队变一列横队	(52)
一列横队变二路纵队	(52)
二路纵队变一列横队	(53)
一列横队变三列横队	(53)
三列横队变一列横队	(53)
一路纵队变二路纵队	(54)
二路纵队变一路纵队	(54)
一路纵队变三路纵队	(55)
三路纵队变一路纵队	(55)
二列横队变三列横队	(55)
三列横队变二列横队	(56)

二列横队变四列横队	(56)
四列横队变二列横队	(56)
二路纵队变四路纵队	(57)
四路纵队变二路纵队	(57)
绕场行进	(57)
错肩行进	(58)
对角线行进	(58)
交叉行进	(58)
三角形行进	(59)
蛇形行进	(59)
圆形行进	(60)
“8”字形行进	(60)
螺旋行进	(60)
分队走	(61)
合队走	(61)
并队走	(61)
裂队走	(62)
行进间一路纵队变多路纵队	(62)
行进间多路纵队变一路纵队	(62)
散开和靠拢	(63)
横队左右散开	(63)
纵队左右散开	(64)
横队和纵队靠拢	(64)
横队向前散开(靠拢)	(64)
器械轴	(65)

人体运动轴	(65)
正立	(66)
侧立	(66)
前、后	(66)
左、右	(67)
近、远	(67)
纵、横	(67)
上、下	(68)
屈、伸	(68)
举	(68)
绕和绕环	(69)
摆	(69)
振	(69)
顿	(69)
踢	(70)
蹲	(70)
撑	(70)
卧	(71)
坐	(71)
跳	(71)
体转	(72)
开立	(72)
弓步	(72)
劈腿	(72)
定位操	(73)

行进间操	(73)
双人操	(74)
体操棍	(74)
实心球	(75)
木哑铃	(75)
跳绳	(76)
沙袋	(76)
肋木	(76)
体操凳	(77)
爬绳(竿)	(77)
握法	(78)
悬垂	(78)
支撑	(79)
摆动	(79)
摆动	(79)
回环	(79)
摆越	(80)
腾越	(80)
交叉	(80)
转肩	(80)
绷杠	(81)
腹弹	(81)
振浪	(81)
全旋	(81)
平移	(82)

纵向移位	(82)
进、出	(82)
上法	(82)
下法	(83)
倒下	(83)
落下	(83)
跳箱	(83)
山羊	(84)
助跳板	(84)
垫子	(85)
海绵坑	(85)
保护滑车	(85)
护掌	(86)
白粉	(86)
绷床	(86)
滚轮	(87)
平梯	(87)
浪桥	(87)
软梯	(88)
体操的保护与帮助	(88)
保护	(89)
帮助	(89)
利用器械的保护与帮助	(90)
脱保	(90)
支撑移行	(90)

分腿坐(前进)	(91)
支撑前摆挺身下	(91)
外侧坐	(92)
支撑后摆挺身下	(92)
挂管撑臂屈伸上	(93)
支撑后摆转体 180°成分腿坐	(93)
分腿坐前波翻成分腿坐	(94)
外侧坐越两杠挺身下	(94)
俯卧撑臂屈伸	(95)
支撑臂屈伸	(95)
支撑摆动臂屈伸	(96)
弓身撑展体臂屈伸	(96)
支撑后摆下	(97)
支撑后摆转体 90°下	(97)
翻身上(单脚成双脚蹬地)	(97)
单挂膝摆动上成骑撑	(98)
骑撑后腿向前摆越转体 90°下	(98)
骑撑前腿向后摆越成支撑	(99)
支撑后回环	(99)
屈臂起摆	(99)
悬垂后摆下	(100)
悬垂屈臂依次慢上成支撑	(100)
慢翻上	(101)
仰卧悬垂臂屈伸	(101)
引体向上	(101)

悬垂举腿	(102)
分路腾越	(102)
屈腿腾越	(102)
侧腾越	(103)
斜向助跑的直角腾越	(103)
纵箱前波翻	(103)
跳上跪撑—跪跳下	(104)
纵跳	(104)
头手倒立	(104)
肩肘倒立	(105)
鱼跃前滚翻	(105)
直腿后滚翻	(105)
侧手翻	(106)
单肩后滚翻成单膝跪撑	(106)
竞技性体操	(106)
竞技体操	(107)
自由体操	(108)
鞍马	(108)
吊环	(109)
跳马	(109)
双杠	(110)
单杠	(110)
高低杠	(111)
平衡木	(111)
体操规定动作	(112)

体操自选动作·····	(112)
体操第Ⅰ种比赛·····	(113)
体操第Ⅱ种比赛·····	(113)
体操第Ⅲ种比赛·····	(113)
体操裁判组·····	(114)
体操标准基本分·····	(114)
体操有效分·····	(114)
体操最后得分·····	(115)
三性加分·····	(115)
勇敢性·····	(116)
独特性·····	(116)
熟练性·····	(116)
体操三十秒违例·····	(117)
体操纪律违例·····	(117)
ABCD组难度动作·····	(117)
滚翻·····	(118)
手翻·····	(118)
桥·····	(118)
软翻·····	(119)
空翻·····	(119)
空翻转体·····	(119)
旋翻·····	(119)
倒立·····	(120)
高转肩·····	(120)
单臂大回环·····	(120)

双杠大回环·····	(121)
水平支撑·····	(121)
十字支撑·····	(121)
叶格尔空翻·····	(122)
德尔切夫空翻·····	(122)
特卡切夫腾越·····	(123)
马尔凯洛夫腾越·····	(123)
童非大移位·····	(124)
跳马楼云·····	(124)
吊环李宁·····	(124)
腾身倒立转体 360°成手倒立 ·····	(125)
佳妮腾越·····	(125)
拉拉提·····	(126)
托马斯全旋·····	(126)
马乔尔轴·····	(126)
马乔尔移位·····	(127)
冢原跳·····	(127)
笠松跳·····	(127)
京格尔空翻·····	(128)
科马内奇空翻·····	(128)
技巧运动·····	(128)
翻腾动作·····	(129)
平衡动作·····	(129)
抛接动作·····	(129)
立柱·····	(130)

半立柱.....	(130)
灯笼.....	(130)
轿.....	(131)
脱壳.....	(131)
艺术体操.....	(131)
绳操.....	(132)
球操.....	(133)
圈操.....	(133)
棒操.....	(134)
带操.....	(134)
团体操.....	(135)

健 美

一、健美运动的概念及起源	(137)
(一) 健美运动的概念	(137)
(二) 健美运动的起源	(137)
二、健美运动的发展与现状	(139)
三、健美运动的规则及裁判法	(142)
(一) 竞赛性质及分组	(142)
(二) 竞赛级别	(142)
(三) 录音带	(143)
(四) 运动员的服装、着色及擦油的规定	(144)
(五) 称量体重与抽签	(144)
(六) 裁判人员的组成及职责	(145)
(七) 竞赛项目及竞赛动作	(148)

(八) 观察及评分依据	(150)
(九) 团体名次及团体总分计算方法	(152)

潜 水

一、潜水的概念及由来	(154)
二、潜水的历史及现状	(156)
(一) 潜水的历史	(156)
(二) 潜水的现状	(158)
(三) 渗水大赛揽胜	(160)
三、竞速潜水比赛形式及裁判法	(163)
(一) 比赛场地	(163)
(二) 比赛场地附属设备及器材	(164)
(三) 渗水工具	(164)
(四) 比赛形式	(170)
(五) 裁判法	(172)
(六) 怎样观看比赛	(179)

航空模型)

一、概念	(184)
二、航空模型的起源和发展	(185)
三、航空模型运动的竞赛项目	(187)
四、航空模型的分类	(188)
(一) 普及级航空模型	(188)
(二) 国际级航空模型	(189)
五、航空模型比赛规则	(192)
(一) 普及级航空模型	(192)

(二) 国际级航空模型	(205)
-------------------	-------

六、怎样欣赏航空模型比赛	(208)
--------------------	-------

皮划艇

一、皮划艇项目的概念及起源	(211)
---------------------	-------

(一) 概念	(211)
--------------	-------

(二) 起源	(212)
--------------	-------

二、皮划艇运动的历史及现状	(214)
---------------------	-------

(一) 皮划艇运动的历史发展	(214)
----------------------	-------

(二) 国际比赛	(217)
----------------	-------

(三) 国内比赛	(218)
----------------	-------

三、皮划艇比赛形式、规则及裁判法	(219)
------------------------	-------

(一) 皮划艇项目的比赛形式	(219)
----------------------	-------

(二) 比赛规则	(222)
----------------	-------

(三) 裁判法及职责	(229)
------------------	-------

(四) 裁判员人数及分工	(234)
--------------------	-------

(五) 皮划艇运动的欣赏性	(235)
---------------------	-------

名词解释	(237)
------------	-------

皮划艇运动	(237)
-------------	-------

皮艇比赛	(238)
------------	-------

划艇比赛	(238)
------------	-------

皮划艇障碍回旋赛	(239)
----------------	-------

皮划艇比赛场地	(239)
---------------	-------

皮艇划桨技术	(240)
--------------	-------

划艇划桨技术	(240)
--------------	-------