

国际奥委会 国家体育总局权威颁布



体育规则 实用全书

卷
三

拳击 举重 赛艇 摔跤 跳伞 无线电测向 赛车 健美操

鲁 越 许奎元 主编



长征出版社

体育规则实用全书

卷 三

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, 一北京:

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

拳 击

一、拳击的概念及起源	(2)
(一) 什么是拳击	(2)
(二) 拳击的起源	(3)
二、拳击的历史及现状	(4)
(一) 拳击的历史	(4)
(二) 拳击的现状	(6)
(三) 我国拳击运动的发展与现状	(8)
(四) 国际大赛揽胜	(9)
(五) 国内大赛揽胜	(10)
三、拳击比赛的形式	(11)
四、拳击的规则及裁判法	(13)
(一) 拳击比赛的场地器材	(13)
(二) 拳击比赛的时间、回合的有关规定	(15)
(三) 拳击比赛的得分标准	(15)
(四) 犯规及处罚	(18)
(五) 评定胜负	(20)
(六) 拳击比赛的名次评定	(21)
(七) 拳击裁判及其职责	(22)
(八) 评判员的职责	(26)
(九) 计时员的职责	(26)
(十) 拳击比赛其它有关规定	(33)

五、拳击的欣赏要点	(36)
名词解释	(36)
拳击运动	(38)
拳击台	(38)
拳击手套	(39)
护手绷带	(39)
拳击护齿	(39)
拳击鞋	(40)
拳击沙袋	(40)
拳击吊球	(40)
拳击沙袋手套	(41)
拳击姿势	(41)
拳击步法	(42)
直拳	(42)
勾拳	(42)
摆拳	(43)
刺拳	(43)
还击	(44)
闪躲	(44)
拳击比赛规则	(45)
拳击裁判员	(46)
拳击评判员	(47)

举 重

一、举重的概念及起源	(48)
------------------	------

(一) 举重的概念·····	(49)
(二) 举重的起源·····	(51)
二、举重的历史及现状·····	(51)
(一) 我国举重的发展历史及现状·····	(54)
(二) 世界举重的发展历史及现状·····	(56)
(三) 国际举重大赛揽胜·····	(57)
(四) 国内举重大赛揽胜·····	(58)
三、举重比赛的形式·····	(58)
(一) 竞赛分类·····	(59)
(二) 竞赛的方式·····	(59)
(三) 服装、场地及器材·····	(61)
四、举重竞赛规则及裁判法·····	(61)
(一) 场地、器材设备·····	(64)
(二) 竞赛动作方式和竞赛顺序·····	(64)
(三) 试举顺序及试举次数·····	(65)
(四) 名次评定·····	(65)
(五) 举重竞赛的有关规定·····	(66)
(六) 裁判员职责: ·····	(73)
(七) 欣赏举重比赛的要点·····	(74)
名词解释·····	(76)
举重·····	(76)
举重台·····	(77)
杠铃·····	(77)
举重服·····	(78)

举重鞋	(78)
举重腰带	(78)
抓举	(79)
挺举	(79)
举重裁判方法	(80)
举重技术	(81)
箭步式	(82)
下蹲式	(82)

赛艇

一、赛艇的概念及起源	(84)
(一) 概念	(84)
(二) 起源	(85)
二、赛艇运动的历史及现状	(86)
(一) 赛艇运动的历史	(86)
(二) 赛艇运动的现状	(87)
(三) 赛艇运动在我国的历史及现状	(88)
(四) 国际比赛揽胜	(89)
(五) 国内比赛揽胜	(90)
三、赛艇运动的比赛形式、规则及裁判法	(92)
(一) 赛艇运动的比赛形式	(92)
(二) 赛艇运动的技术及其演变	(93)
(三) 比赛场地的设施及要求	(95)
(四) 各项目的分工介绍	(96)
(五) 比赛形式	(99)

(六) 比赛规则	(100)
(七) 裁判法	(107)
(八) 裁判员的职责	(107)
(八) 赛艇运动的欣赏性	(111)
名词解释	(112)
赛艇运动	(112)
比赛航道	(113)
桨手	(113)
领桨手	(114)
舵手	(114)
单人双桨	(114)
双人双桨	(115)
双人单桨无舵手	(115)
双人单桨有舵手	(115)
4 人双桨无舵手	(116)
4 人单桨无舵手	(116)
4 人单桨有舵手	(116)
8 人单桨有舵手	(117)
赛艇比赛规则	(117)
赛艇技术	(118)

摔 跤

一、摔跤的概念及起源	(122)
(一) 摔政的概念	(122)
(二) 摔跤的起源	(123)

二、摔跤的历史及现状	(126)
(一) 摔跤的历史	(126)
(二) 中国摔跤的现状	(130)
(三) 国际大赛揽胜	(130)
(四) 国内大赛揽胜	(131)
三、比赛形式	(132)
(一) 自由式、古典式摔跤的比赛场地与服装 ...	(132)
(二) 中国式摔跤的比赛形式	(133)
四、摔跤的规则及裁判法	(134)
(一) 自由式、古典式摔跤比赛场地与服装	(134)
(二) 竞赛的性质与制度	(135)
(三) 比赛时间	(137)
(四) 得分标准	(138)
(五) 犯规及其处理	(140)
(六) 消极及其处理	(143)
(七) 胜负判定及名次排列	(147)
(八) 裁判员的职责	(150)
(九) 其它的有关规定	(153)
五、中国式摔跤的规则及裁判法	(156)
(一) 竞赛场地与器材	(156)
(二) 竞赛性质和制度	(157)
(三) 比赛局数和时间	(158)
(四) 得分标准	(158)
(五) 犯规及处罚	(160)

(六) 比赛胜负的评定及排列名次	(161)
(七) 裁判员的手势	(163)
(八) 摔跤比赛欣赏的要点	(164)
名词解释	(168)
摔跤	(168)
古典式摔跤	(169)
自由式摔跤	(169)
握抱	(170)
抱折法	(170)
解脱	(170)
摔	(171)
翻	(171)
摔跤场	(171)
摔跤衣	(172)
摔跤鞋	(172)
罚跪撑角斗	(172)
摔跤消极	(173)
摔跤犯规动作	(173)
摔跤优势胜利	(174)
摔跤“第一流的技术”	(174)
摔跤得分标准	(174)
摔跤裁判员	(175)

跳 伞

一、概念	(178)
-------------------	-------

二、跳伞运动的起源和发展	(179)
三、跳伞运动的竞赛项目	(182)
(一) 运动竞赛	(182)
(二) 跳伞运动的分类	(183)
四、跳伞运动的规则及裁判法	(186)
(一) 一般规则	(186)
(二) 定点跳伞	(189)
(三) 特技跳伞	(191)
(四) 造型跳伞	(193)
(五) 踩伞造型跳伞	(194)
五、运动降落伞	(197)

无线电测向

一、概念	(202)
二、无线电通讯与无线电测向运动的起源和发展	(203)
三、无线电测向的特点和比赛方法	(207)
(一) 无线电测向的特点	(207)
(二) 无线电测向竞赛方法	(208)
(三) 无线电运动竞赛项目	(210)
四、无线电测向规则及裁判	(211)
(一) 竞赛通则	(211)
(二) 竞赛方法	(213)
(三) 名次评定	(214)
(四) 裁判工作	(215)

五、无线电测向技术	(217)
(一) 内容	(217)
(二) 使用和掌握测向机	(218)

赛 车

一、汽车运动的概念及起源	(224)
二、汽车运动的历史及现状	(225)
(一) 汽车运动的历史发展	(225)
(二) 国际大赛揽胜	(227)
(三) 国内大赛揽胜	(229)
三、汽车运动的规则及裁判法	(231)

健美操

一、健美操运动的概念和起源	(242)
(一) 健美操的概念	(242)
(二) 健美操的起源	(242)
二、健美操运动的发展及现状	(244)
三、健美操的规则及裁判法	(248)
(一) 健美操竞赛的种类和项目	(248)
(二) 健美操比赛场地和时间	(249)
(三) 运动员的服装要求及发型	(249)
(四) 裁判委员会职责及分工	(250)
(五) 参加及奖励办法	(253)
(六) 计分方法	(253)
(七) 成套动作评分因素及评分方法	(254)

禁

止

一、拳击的概念及起源

(一) 什么是拳击

现代人说的拳击 (BOXING) 是一项对抗性很强的竞技运动。拳击者双方的手上都戴有特别的拳套, 在一定规则的限制下, 按照规定部位对打, 以击中、击倒对手为目标。拳击被称为“勇敢者的运动”, 不仅能培养和训练人们机智敏捷、沉着果断、勇敢顽强、不屈不挠的精神, 而且是促进身体全面发展的一项较好的体育教育手段。拳击自 1904 年在美国圣路易举行的第三届奥林匹克运动会被列为比赛项目以来, 成为现代历届奥运会的传统竞赛项目。

(二) 拳击的起源

远古时代，人类为了猎取食物和自卫，用拳头、石块、棍棒抵御野兽和敌人的袭击。考古学家从公元前 40 世纪描写战争的埃及象形文字中，发现了有关拳斗用的护具“皮绷带”的叙述，埃及士兵用这种“皮绷带”把从肩臂到拳的部分全部包裹起来进行战斗。考古学家从巴格达近郊发掘出许多带有拳斗的壁画和雕刻的石头，记载着有关当时拳斗情景和搏斗场面。由此可以推测，拳击是在生产实践和战争中发生发展起来的，后来，拳击从埃及经过地中海的克里特传播到古希腊，逐渐成为一种体育运动项目。处于原始时期的人类，凭借智慧、体力和带有一定技巧的动作，在不断同来犯的敌人或凶猛的野兽进行防御自卫和进攻性的搏斗中，经过总结和完善行之有效的赤手空拳格斗的技巧性动作基础上，逐渐形成的比赛定型然而又极富变化的搏击技术。这个时期的拳击，还是人类猎取食物、防御野兽袭击和对人作战的一种手段。这种搏击技术在长期发展过程中，由于掌握拳击技术的人和拳击动作方式的日益增多，它才逐渐形成一种深受群众喜爱的体育竞赛项目。

二、拳击的历史及现状

(一) 拳击的历史

世界上许多古老的民族，在很久很久以前的古代就有拳头或拳击游戏。例如，居住在远东地区的那乃人，在历史上曾经流行过一种富有民族风格的拳斗游戏，这种拳斗比赛活动至今还保留着。公元前三四世纪时，在古代阿尔明尼亚人的氏族部落里，已经形成了包括拳斗在内的一种特殊的军事教育制度。拳在当时不仅是民间流行的一种游戏形式，而且还是训练斗士的一门课程。这个时期，阿尔明尼亚人中出现了许多著名的拳斗家，他们不止一次地前去参加古代希腊人举办的奥林匹克运动会。公元前 385 年，阿尔明尼亚人瓦拉兹达参加了第 291 届古代奥林匹克运动会，他战胜了所有的拳斗师，成了拳击项目的优胜者。

在古代欧洲，拳击运动是赤手空拳地相互对抗，目的是练习出拳有力，打击准确，抵挡得法和回拳巧妙。这种游戏在古希腊的一些地方盛行一时。拳击运动大约在公元前四五世纪时已经成为一种竞技项目，到了公元前 668 年，古代奥林匹克运动会上把拳击列为正式比赛项目。那时拳击运动的规则很简单，拳击持续的时间也很长。比赛的双方都戴上用兽皮做得像篮子一样的大手套，一直戴到手臂。这样，既能保护手臂关节，又不至于伤害对方。那时的拳击运动是一种纯粹比气力、比耐久力、比技巧的体育运动。

古罗马人继承了古希腊人流传的拳击运动。然而，古罗马人的拳击运动不是为了锻炼体质、训练斗士、比赛力量和勇气的体育运动，他们把拳击运动变成了像今天马戏团的一种特技表演，供人观看欣赏。因此，古罗马人的拳击运动没有广泛开展，只局限于少数人的范围内，失掉了体育运动的作用和意义。虽然古罗马人把拳击运动作为特技表演项目，但对于这个运动项目的发展仍起到了一定的积极作用：其一，保留了这种古老的运动项目，不致使它绝迹。假若当时禁止马戏团进行这个节目的表演，那么拳击运动可能早会被人们遗忘了。当然就更谈不上流传至今了。其二，马戏团的拳击表演，丰富了拳击运动的内容，提高了它的运动技巧，创造了一些原来没有的新的动作和形式。

现代的拳击运动产生于 18 世纪。1719 年，英国人海麦斯·菲克利创办了第一所击剑学校，在这所学校里设立了一个被称为“人的高尚自卫艺术技巧”专业，拳击则是这个专业教授的主要课程。当时学习拳击的年轻人来自社会的各个