

基层体育竞赛指南

毕春佑 / 主编

人民体育出版社



基层体育竞赛指南

毕春佑 主编

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

基层体育竞赛指南/毕春佑主编. - 北京:人民体育出版社,2001

ISBN 7-5009-2123-3

I. 基… II. 毕… III. 群众体育-运动竞赛-组织管理-指南 IV. G812.4-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 032862 号

★

人民体育出版社出版发行

中国铁道出版社印刷厂印刷

新华书店经销

★

850×1168 32 开本 7.875 印张 150 千字

2001 年 10 月第 1 版 2001 年 10 月第 1 次印刷

印数:1—4,150 册

★

ISBN 7-5009-2123-3/G·2022

定价:15.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部) 邮编:100061

传真:67151483 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

前 言

健身是人们对生命的一种追求。随着社会的发展和文明程度的提高，人们在对自身认识日益深化的同时，深深感到健康是社会和个人及家庭的珍贵的资源和财富。

群众体育竞赛集娱乐性与观赏性于一体，通过运动达到愉悦身心、增进健康的目的，正吸引着越来越多的人走上运动场。

本书在广泛总结基层体育竞赛的基础上，从竞技体育、社会体育、趣味体育三个方面，对竞赛的组织编排、规则和裁判法作了简明扼要的阐述，它适用于机关、厂矿、社会团体、农村、学校和部队的基层比赛，具有较强的实用性。

主编：

毕春佑

编委：

王 寅 王长虹 杨启伦

杨春玲 杨树堃 苗 芳

周 莉 赵东升 耿小平

目 录

篮球	(1)
排球	(22)
足球	(30)
田径	(62)
网球	(84)
乒乓球	(97)
羽毛球	(115)
门球	(132)
毽球	(142)
台球	(160)
保龄球	(176)
游泳	(186)
拔河	(203)
跳绳	(205)
飞镖	(206)
钓鱼	(207)
风筝	(209)
跑	(214)
迎面接力的赛	(214)
往返接力的赛	(215)

迎面拍球接力赛	(216)
往返拍球接力赛	(216)
迎面男女拍球、持球接力赛	(217)
往返男女拍球、持球接力赛	(217)
托球接力赛	(218)
30 米钓鱼跑	(218)
50 米障碍跑	(219)
男女种花、献花接力赛	(220)
 跳	(221)
夹包跳高	(221)
夹包跳绳	(222)
夹包掷远	(222)
夹包掷准	(223)
夹包接力跳	(224)
 投掷	(225)
投包掷准	(225)
投包障碍	(226)
投包掷远	(226)
投靶心	(227)
投篮	(228)



投背筐	(228)
1 分钟计时投包	(229)
抢包赛	(230)
 其他类	 (231)
角力	(231)
拉重物	(232)
运重物	(232)
静力赛	(233)
大力神	(234)
自行车慢赛	(234)
自行车绕杆赛	(235)
自行车计时赛	(235)
拆装自行车比赛	(235)
自行车运物赛	(236)
1 分钟跳绳比赛	(237)
双人跳绳比赛	(238)
八字团体跳绳比赛	(238)
两人“三腿”跑	(239)
推铁圈比赛	(240)
赶球赛	(240)



篮 球

一、篮球运动的特点与作用

篮球运动是深受广大群众喜爱的球类运动项目之一。

篮球比赛攻守交错变化，在有限的地面和时间展开激烈的争夺，具有强烈的竞赛性、对抗性和多变性。通过参加该项运动，能够提高人的神经中枢的灵活性，提高人们随机应变的能力。

参加篮球运动，需要人们在场上不断地完成各种跑、跳、投等动作，能够锻炼人体全身肌肉的发展，提高人体的心肺功能。长期参加篮球运动，可使人体力量、速度、耐力、灵敏等身体素质得到全面发展。同时，对改善人们的心理素质，提高分配和集中注意的能力，提高时间、空间和定向能力也有很好的作用。

二、篮球竞赛场地与器材

(一)场地规格

篮球场是一块长方形的坚实平面，标准的篮球场长 28 米，宽 15 米。球场的丈量从界线内沿量起，需有明显的界线。界线和观众之间至少有 2 米的距离，界线外至少 1 米以内没有任何障碍物。如果几个球场连建在一起，场与场的间隔应



在 2~4 米之间。

(二)场地画法

在确定篮球场位置 and 方向时,因为阳光的关系,在室外最好是南北方向,在室内最好是东西方向。确定场地位置 and 方向以后再画线。

画法如下:

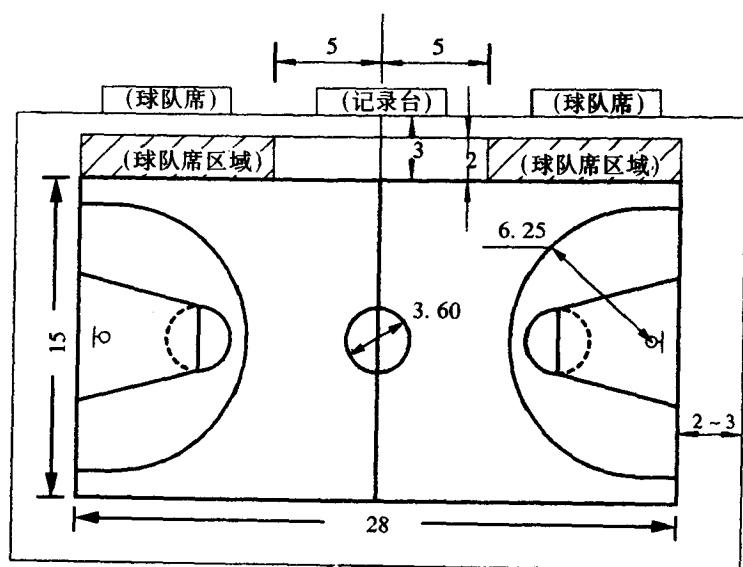
在场地的中央,以 1.80 米为半径画圆,为中圈。根据场地的位置确定出纵轴的方向,在纵轴的两端,离圆心 14 米的两点与纵轴垂直画两条平行线,即端线。在端线上由纵轴向两边各量 7.50 米,并使两个端线连接起来,与纵轴平行画两条线,即边线。边线与端线相交,便画出了长 28 米、宽 15 米的长方形球场,中圈的中点与两条边线中点相交,即画出了中线。

罚球区在球场的两端,在纵轴上以距离端线 5.80 米的点为圆心,以 1.80 米为半径,即画出了罚球弧。在罚球弧内过圆心画一平行于端线的直线,即为罚球线。以距离端线中点左右各 3 米的两点与罚球弧两端相连,即构成整个限制区,在限制区内的半圆要画成虚线(图 1)。

位置区在罚球线的两旁,是供队员在罚球时使用的。第一条线距离端线内沿 1.75 米,沿罚球区两侧边线量起,第一位置区宽度 0.85 米然后是宽度 0.40 米中立区域;第二区域与中立区域相邻,宽度 0.85 米;与之相连的是第三位置区,宽度也是 0.85 米。分位线长度 0.10 米,并与罚球区线垂直,分位线宽 0.05 米,不包括位置区与中立区之内,中立区要用与线条相同的颜色涂实(图 2)。

三分投篮区,是以篮圈圆心的垂点为圆心,以 6.25 米为半径画圆相交于端线。





(单位: 米)

图 1

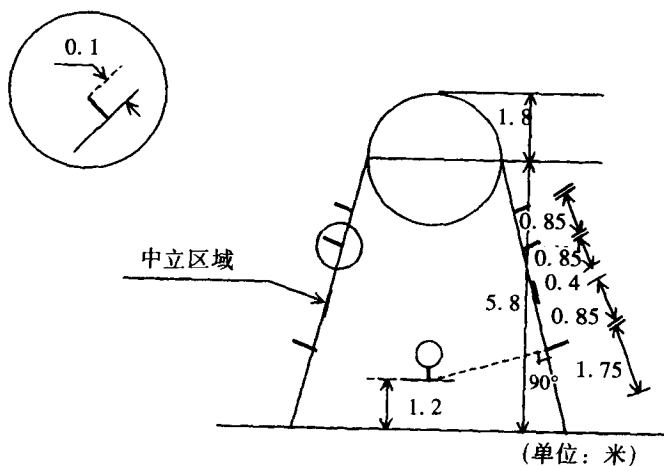


图 2

(三)场地器材

1. 篮球架

篮球场的两端中央各设有一个篮球架，篮板支柱一般用金属制作，立于两端线外，有固定和移动的两种。

2. 篮板

用有机玻璃或硬木制成，篮板前面必须平坦，并应呈白色(透明板除外)。横宽 1.80 米，竖高 1.20 米，四周漆有 0.05 米宽的界线，中间画有宽 0.59 米、竖高 0.45 米的一个长方形，线宽 0.05 米，底线的上沿必须与篮圈上沿齐平。篮板位置在球场两端，与地面垂直，与端线平行，它的下沿距离地面 2.75 米，篮板的中心应垂直落在场内离端线中点 1.20 米的地方(图 3)。

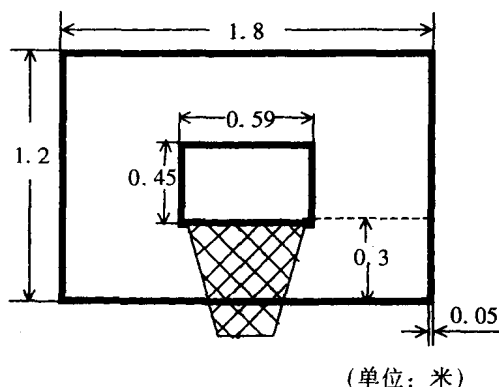


图 3

3. 球篮

包括篮圈和篮网，篮圈是漆成橙色的金属圈，内径为0.45米，圈下悬挂长0.40米的白色线网，它的结构应使球穿过时稍受阻力再落下为宜。

篮圈应牢固地装在篮板上，必须成水平，距离地面3.05米，并与篮板的两直边距离相等，篮圈的内沿与篮板的最近点是0.15米(图4)。

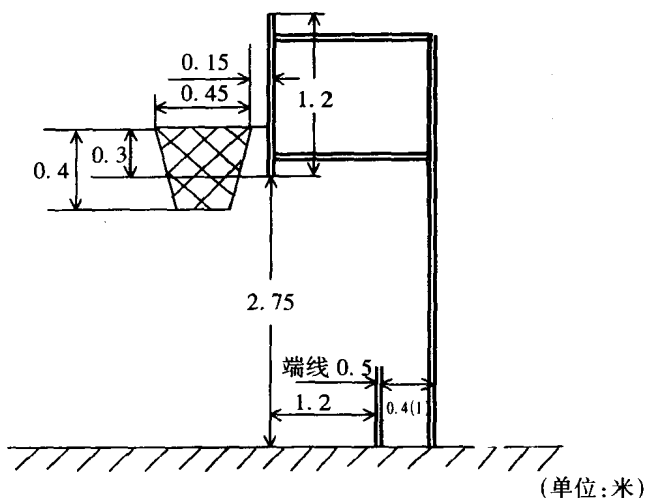


图4

三、篮球竞赛的组织与筹备

竞赛的组织工作，是一项复杂而细致的工作，是决定竞赛能否顺利进行的关键，可分为三个阶段：

(一)竞赛前的筹备工作

在准备工作中，首先要成立筹备组织，讨论决定比赛组织方案、竞赛规程、组织机构以及竞赛的工作计划等主要问题。

1. 讨论和确定组织方案

组织方案是大会一切工作的依据，一般应包括下列内容：

- (1)竞赛名称和目的任务；
- (2)竞赛的组织机构；
- (3)竞赛的经费预算；
- (4)工作进行步骤。

2. 成立组织机构

机构范围可根据竞赛规模的大小而有所不同，主要以保证完成比赛任务来安排。

3. 各部门的分工

4. 制定竞赛规程

竞赛规程是竞赛的指导性文件，是竞赛工作进行的依据。竞赛规程要提前发给有关单位，以便各单位做好比赛前的准备工作。

竞赛规程主要包括下列内容：竞赛名称、竞赛的目的任务、主办单位、竞赛项目、竞赛日期和地点、参加单位、各单位参加人数、运动员参加资格、报到及报到日期、竞赛办法、竞赛规则、评定名次和奖励办法、抽签日期和地点、注意事项等。

5. 制定工作计划

根据组织委员会的组织方案、竞赛规程和比赛的主要工作日程计划，由各工作部门拟定具体工作计划，经组织委员会批准执行。



(二)竞赛期间的工作

要反复强调比赛的目的任务，重视加强竞赛过程中的思想工作，组织裁判员经常学习、总结，提高裁判水平。技术材料要求当天统计出来，及时登记总表，以便结束时进行总结。经常对比赛场地、设备、器材进行检查，遇有特殊情况，需要变更比赛场地、日期和时间时，应由负责部门及时通知各队。

(三)竞赛的结束工作

做好裁判工作、技术统计工作和大会各部门工作的总结，组织和召开大会闭幕式，做总结报告和发奖。

(四)竞赛规程示例

1. 主办单位：首都医科大学体育部、学生会。
2. 竞赛日期和地点：2001年5月10~20日，首都医科大学篮球场。
3. 参加办法：以系为单位，每单位可参加男女各一队，每队可报12人。
4. 报名办法：各单位填写报名表，一式两份，在4月20日前报到体育部。
5. 竞赛与决定名次办法：男女队均采用单循环比赛制，按照计分方法和名次排列的规定执行。
6. 竞赛规则与特殊规定：按1998~2000年审定的篮球竞赛规则执行。
7. 奖励办法：前三名的优胜队和前三名优胜队的队员均给予奖励。



四、篮球竞赛制度、竞赛编排与成绩计算

篮球比赛通常采用的比赛制度有淘汰制、循环制和混合制三种。举办单位在确定比赛制度时,应根据比赛的任务、参加队数的多少、时间的安排和球场的数量等实际情况进行考虑和选择。

(一)循环制

循环制包括单循环、双循环、分组循环三种方法。

单循环是所有参加比赛的队均能相遇一次,最后按各队在全部比赛中胜负场数、得分多少排列名次。一般在参加比赛的队数不算太多而竞赛时间较长时采用。

双循环是所有参加比赛的队在比赛中均能相遇两次,最后按各队在全部比赛中胜负场数、得分多少排列名次。一般在参加比赛的队数少而竞赛时间较长时采用。

分组循环是把参加比赛的队分成若干组,分别进行单循环比赛。在小组排定名次后,再进行第二阶段的比赛。一般在参加比赛的队数较多而竞赛时间有限时采用。

1. 循环制的编排方法

(1)比赛总场数和比赛轮数的计算:

①比赛总场数的计算:

$$\frac{\text{队数}(\text{队数}-1)}{2} = \text{比赛总场数}$$

例如,12个队参加比赛,比赛总场数是:

$$\frac{12(12-1)}{2} = \frac{12 \times 11}{2} = 66(\text{场})$$

②比赛轮数的计算:

如果参加比赛的队数是偶数，则比赛轮数为队数 - 1。

例如：12 个队参加比赛，比赛轮数是 $12 - 1 = 11$ (轮)。

如果参加比赛的队数是奇数，则比赛轮数等于队数。

例如：5 个队参加比赛，比赛就要进行 5 轮。

由此可知，12 个队参加比赛，总共进行 11 轮 66 场比赛。这样可以做到心中有数，便于更好地安排比赛工作。

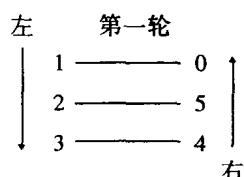
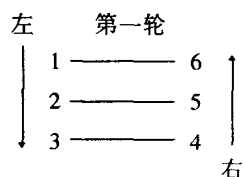
(2) 比赛轮次表的编排

不论参加比赛队数是偶数还是奇数，一律按偶数编排。如果是奇数，可以加一个“0”号使之成为偶数，碰到 0 的队就轮空一次。

把参加比赛的队平均分为两半，前一半号数由 1 号起自上而下地写在左边，后一半号数自下而上地写在右边，然后用横线把相对的号数连起来，就是第一轮的比赛队。

例如：6 个队比赛时，第一轮是：

5 个队比赛时，第一轮是：



如 6 个队参加比赛，第二到第五轮的排法是：把 1 号的位置固定不变，其余的号码按逆时针方向移动一个位置，再用横线连起来，就是第二轮的比赛队。依此类推，排出第三、四、五轮的比赛，如表一(包括第一轮的比赛)。

