

苏 联

竞技体操男女训练大纲

(标准部分)

供青少年运动学校、奥林匹克青少年后备力量
专项运动学校和高级运动学校用

国家体委情报所
全国体操情报网
1991年

竞技体操大纲标准部分是苏联国家体委核准的一份正式文件，苏联体育运动后备力量的训练计划安排应以此为依据。

运动学校可根据本标准的要求同时考虑现有条件制订教学班及个别运动员的训练计划。根据教练员委员会的决定，由运动学校的校长核准训练计划。

学生入学考试及升级考试的成绩载入运动员卡中。

该男、女训练大纲于1990年出版。

目 录

一、苏联竞技体操男子训练大纲(标准部分)

二、苏联竞技体操女子训练大纲(标准部分)

竞技体操大纲标准部分是苏联国家体委核准的一份正式文件，苏联体育运动后备力量的训练计划安排应以此为依据。

运动学校可根据本标准的要求同时考虑现有条件制订教学班及个别运动员的训练计划。根据教练员委员会的决定，由运动学校的校长核准训练计划。

学生入学考试及升级考试的成绩载入运动员卡中。

该男、女训练大纲于1990年出版。

目 录

一、苏联竞技体操男子训练大纲(标准部分)

二、苏联竞技体操女子训练大纲(标准部分)

苏联竞技体操男子训练大纲(标准部分)

1. 运动学校教学班的安排及人数

教学年度	录取学生的年龄	一所学校中 最少班数	班中最少 学生数	一周最多 教学时数	运动训练水平 的最低要求
初级训练班					
第1年	6—7岁	5	15	6—8	教学大纲
第2年	7—8岁	5	12	8—10	教学大纲, 少年三级
教学训练班					
第1年	8岁	4	8	12	教学大纲 少年三级
第2年	9岁	4	6	16	少年二级
第3年	10岁	3	6	18	少年一级
第4年	11岁	2	6	20	三级
第5年	12岁	2	5	22	二级
运动提高班					
第1年	13岁	1	3	26	一级
第2年	14岁	1	3	28	一级
第3年	15岁	1	2	30	一级
					预备健将

高级班

第1年	16岁	1	2	32	预备健将
第2年	17岁	1	2	32	预备健将、 运动健将
第3年	18岁	1	2	32	运动健将
第4年	19岁				运动健将、 国际运动健将
	及以上				

运动学校主管人员有权把初级训练班人数减少至10—12人，教学训练班减少至5—6人，但班数不能超过30%。这取决于教练——教师的工作质量。

2. 多年训练总教学计划的时数分配

顺 序	训练内容	初级训练班			教学训练班					运动提高班		
		第1年	第2年		第1年	第2年	第3年	第4年	第5年	第1年	第2年	第3年
1.	一般身体训练	100	100		80	60	50	50	50	50	50	50
2.	专项身体训练	100	100		120	120	140	140	160	180	180	180
3.	运动技术训练	204	304		394	596	688	772	842	1010	1094	1178
4.	心理训练	---	---		在训练过程中进行							
5.	理论学习	---	---		---	---	---	---	---	---	---	---
6.	战术训练	---	---		---	---	---	---	---	---	---	---
7.	入学和升级考试	4	8		4	4	4	4	4	---	---	---
8.	参加正规比赛	4	5		6	8	10	12	14	6	7	7
9.	指导及裁判学习	---	---		---	---	---	利用课中及课外时间				
10.	恢复手段	---	---		16	20	40	50	60	80	100	120
总时数		412	517		620	828	922	1028	1130	1326	1431	1535

3. 年度周期比赛负荷量的参照指标

正式比赛种类	训练阶段									
	初级训练班		教学训练班					运动队高班		
	第1年	第2年	第1年	第2年	第3年	第4年	第5年	第1年	第2年	第3年
	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2
专项身体训练	1	2	2	2	2	2	1	-	-	-
专项技术训练	-	-	2	3	4	4	4	4	5	5
等级比赛	-	-	12	18	24	24	30	48	68	68
各种测验和比赛次数										

1. 参加正式比赛体操运动员的最低运动技术水平要求

比 赛 名 称	允许参赛的最小年龄	运动技术水平(等级)
青少年体校内部锦标赛	8岁	少年等级
市青少年体校、奥林匹克青少年后备力量		
专项运动学校锦标赛	10岁	少年二级、三级
共和国(青少年)锦标赛	13岁	二级
全苏运动寄宿学校锦标赛	14岁	一级、预备健将
全苏青少年比赛	14岁	一级、预备健将
全苏青少年锦标赛	14岁	一级
全苏奥林匹克青少年后备力量专项运动学校比赛	13岁	一级
全苏锦标赛、全苏冠军赛、全苏运动会	17岁	运动健将

3. 一般身体训练、专项身体训练和运动技术训练手段的比例(%)

训练手段	训练阶段									
	初级		教学训练				运动提高			
	第1年	第2年	第1年	第2年	第3年	第4年	第5年	第1年	第2年	第3年
一般身体训练	24	19.2	12.8	9.6	6.4	4.8	4.4	3.7	3.4	3.2
专项身体训练	24	19.2	19.2	14.3	12.8	13.5	14.0	13.3	12.4	11.5
专项技术训练	49	58.5	63.1	71.6	73.5	74.2	73.6	74.4	75.1	75.5
一般+专项身体训练	48	38.4	32.0	23.9	19.2	18.3	18.4	17.0	15.8	14.7
专项技术训练	49	58.5	63.1	71.6	73.5	74.2	73.6	74.7	75.1	75.5

6. 教学训练班和运动提高班第一学年入学标准

指标、测验	训练阶段	
	教学训练	运动提高
检查动作		
年龄	8岁	13岁
等级	少年三级	一级
身高(厘米)	125±6.5	142±5.5
体重(公斤)	23.5±4.5	34.7±4.2
一般身体训练	通过相应劳卫制锻炼标准	
专项身体训练:		
20米跑(秒)	4.2	3.7
立定跳远(厘米)	145	175
只用手的四米爬绳(秒)	不计时间	7.0
引体向上(次)	9	—
肋木悬垂举腿(次)	14	—
双杠双臂屈伸(次)	10	—
双杠直角支撑(秒)	12	—
吊环慢上(次)	—	6
双杠屈体分腿倒立(次)	—	8
吊环后水平悬垂(秒)	—	12
双杠屈臂屈体慢起倒立(次)	—	6
双杠高直角支撑(秒)	—	8
鞍马全旋(次)	—	35
柔韧性减分总和(分值)	2.4	1.0

运动技术训练:

技巧

1. 任一种劈腿

1. 分腿支撑慢起手倒立接倒
倒立转体180度

2. 前手翻

2. 前手翻——前空翻

3. 原地2次后手翻

3. 蹬子—后手翻—直体后空
翻转体360度—后手翻

鞍马

1. 单腿向右或向左摆越,
左腿摆越向右转体下

1. 跳起德式全旋接挺身全旋
成环上后撑或一手撑环—
手撑马身或“沙金扬”

2. “蘑菇台”上双腿全旋

2. 左手撑环, 后手撑马身,
跳起进入单环接单环上全
旋移到环上后撑

3. 山羊跳起侧撑全旋2次

吊环

1. 前摆, 不屈体成倒悬垂

1. 悬垂摆动后摆“本间上”
后摆成悬垂, 翻上成支撑
后回环分腿下

2. 悬垂摆动前转肩、后转肩

2. 悬垂经直臂成屈体悬垂,
后上成支撑, 直角支撑,
屈体前回环成手倒立, 前
摆挺身后空翻转体360度

跳马

1. 横山羊屈体腾越

纵马:

1. 前手翻—团身前空翻

2. 后摆屈体腾越

双杠

1. 挂臂撑摆动前摆上

1. 跳起弧形上成支撑

2. 直角支撑屈臂屈体慢起
成肩倒立

2. 直体慢起手倒立

单杠

1. 低杠直角悬垂屈伸上

1. 前空翻成悬垂

2. 中单杠悬垂摆动:

2. 施塔尔德回环(正掏)接

(1) 正握;

远藤回环(反掏)

(2) 反握;

(3) 后悬垂。

7. 各年龄组的升级标准和最低要求

顺序	指标、测验、 检查动作	年 龄										17
		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
1. 运动技术等级		—	—	少年 二级	少年 一级	三级	二级	一级	一级	一级, 预 备健将	健将	预备健 将, 健将
2. 运动技术训练水平		完成教学大纲测验动作的错误减分不能超过0.3分										
3. 一般身体训练水平		完成和通过相应年龄的劳卫制锻炼标准										
4. 专项身体训练水平:												
(1) 20米跑(秒)		4.3	4.2	4.1	4.0	3.9	3.8	3.7	3.6	3.5	3.4	3.4
(2) 立定跳远(厘米)		140	145	150	155	160	165	175	200	220	230	240
(3) 只用手的四米爬绳(秒)		不计时	不计时	9.8	9.6	9.4	9.2	9.0	8.5	8.0	8.0	7.5
(4) 引体向上(次)		6	9	—	—	—	—	—	—	—	—	—
(5) 双杠双臂屈伸(次)		6	12	—	—	—	—	—	—	—	—	—
(6) 肋木悬垂举腿成直角(次)		11	14	—	—	—	—	—	—	—	—	—
(7) 直角支撑(秒)		9	12	—	—	—	—	—	—	—	—	—
(8) 吊环慢上(次)		—	—	1	2	3	4	6	—	—	—	—
(9) 双杠屈体分腿慢起倒立(次)		—	—	2	3	4	5	8	—	—	—	—

(10)吊环后水平悬垂(次)	--	--	2	5	7	9	12	14	16	--	--
(11)双杠慢起手倒立(次)	--	--	1	2	3	4	6	--	--	--	--
(12)双杠高直角支撑(秒)	--	--	2	3	5	7	8	10	15	--	--
(13)吊环屈臂慢慢起手倒立(次)	--	--	--	--	--	--	--	3	4	--	--
(14)双杠分腿水平支撑(秒)	--	--	--	--	--	--	--	3	5	--	--
(15)双杠水平支撑(秒)	--	--	--	--	--	--	--	--	4.0	5.0	6.0
(16)十字(秒)	--	--	--	--	--	--	--	--	1.0	2.5	3.0
(17)推倒立(次)	--	--	--	--	--	--	--	--	2	3	5
(18)吊环直体空翻(次)	--	--	--	--	--	--	--	--	2	3	4
(19)吊环前水平悬垂(秒)	--	--	--	--	--	--	--	--	1	2	3
(20)吊环手倒立(秒)	--	--	--	--	--	--	--	10	20	30	40
(21)鞍马全旋(次)	--	--	10	15	20	25	35	40	45	50	50

(22)柔韧性练习:三种劈腿、

“折体”,桥,左、右腿侧举、

前举——减去的总分和(分值)

2.6 2.4 2.0 1.8 1.6 1.4 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0

各年龄组运动技术训练水平

年龄	技巧	鞍马	吊环	跳马	双杠	单杠
7岁	1. 头手倒立 2. 侧手翻 3. 从头开始屈伸起		1. 悬垂摆动、身体前、后摆时高于水平面 2. 直角悬垂、屈体悬垂	1. 纵山羊分腿腾越	1. 前臂撑前摆上，后摆成肩倒立 2. 分腿坐慢起成肩倒立	低杠： 1. 骑上 2. 支撑后回环
8岁	1. 任一种劈腿 2. 前手翻 3. 原地后手翻2次	1. 一腿向右、向左摆，右腿(左)摆越转体90度 下 2. 蘑菇台上全旋两次 3. 山羊跳起侧撑全旋2次	1. 前摆，不屈体成倒悬垂 2. 悬垂摆动，前、后转肩	横山羊屈体腾越	1. 挂臂撑摆动前摆上 2. 直角支撑屈臂屈体慢起肩倒立	1. 低杠直角悬垂屈伸 2. 中单杠悬垂摆动： (1) 正握 (2) 不同握 (3) 后悬垂
9岁	1. 单腿平衡 2. 助跑前空翻 3. 毽子一小翻一圆身后空翻	1. 2个正交叉 2. 环上全旋2次 3. 蘑菇台上全旋同时转90度	1. 挺身前转肩 2. 直角支撑	横马前手翻	1. 屈体支撑后摆上 2. 直角支撑一直体上成肩倒立	1. 后回环成悬垂 2. 支撑弧形摆转体180度成悬垂

10岁

1. 一脚蹬地, 另一

腿摆起手倒立

2. 向左后两次全旋, 平

2. 连续两次前手翻

移下

3. 蹬子一小翻一直

3. 蘑菇台上挺身全旋

体后空翻

11岁

1. 屈体分腿慢起手

1. 三次交叉的组合动作

1. 后摆上成支撑—前摆成 屈体腾越

1. 跳起杠下空翻

倒立

其中两次连续做

悬垂—挺身前转肩

2. 后摆经手倒立, 肩向

2. 前空翻—前手翻

2. 不同方向的全旋的组

2. 悬垂慢上成支撑(不屈

前转体180度

双脚落地

合

体)分腿支撑—前落下成

之后做直体后空翻

3. 无环马上侧撑全旋移

屈体悬垂

位

12岁

1. 高直角支撑

1. 两个反交叉, 两个正

1. 手倒立前摆杠上

1. 后环成手倒立

2. 直体后空翻转体

交叉的组合练习

后回环、后倒成屈体悬

(45度)转体180度

2. 直体空翻下转体360度

360度

2. 环上两个全旋移到一

垂、后转肩、直体翻下

2. 后摆上转体180度接

3. 前手翻—前空翻

手撑环—手撑马身—两

2. 慢上成支撑、分腿直

分腿摆越成直角支撑

个全旋—转体成马头侧

角支撑、屈臂慢起手倒

撑—两次全旋

立

13岁	1. 直臂后滚翻成手 倒立接转体180度	1. 跳起德式全旋接直体 全旋成环上或一手撑环	1. 后摆“本间上”、后 摆成悬垂、翻上成支撑	前手翻团身前空翻	1. 跳起弧形上成支撑	1. 前空翻成悬垂
	2. 连续两个屈体前 空翻	一手撑马身的后撑或 “沙金扬”	后回环分腿下		2. 屈臂直体慢起手倒立	2. 正掏接反掏
	3. 腱子一小翻一直 体后空翻转体360 度一小翻	2. 两个全旋，平移到单 单环全旋再移至环上后 撑	2. 悬垂经直臂成屈体悬 垂、后上成支撑、直角 支撑、屈体前回环成手 倒立、前摆直体后空翻 转体360度下			
14岁	1. 屈伸起转体180 度成俯撑	1. 两次全旋，出至单环 上侧后撑，单环侧撑全 立	1. 后转肩一翻上成手倒 立	1. 侧手翻	1. 前摆转体180度成手 倒立	1. 德尔切夫空翻
	2. 腱子一跳起转体 180度燕式接前滚 翻	旋，移至一手撑环一手 撑马身的后撑	2. 直角支撑直体慢起手 倒立，直体前翻	2. 前手翻屈体前空翻	2. 支撑后摆转体180度 接后摆成手倒立	2. 单臂向后大
	3. 前空翻一腱子小 翻一回龙		3. 后上成支撑			