

体操资料

2

国家体委运动司体操处

1978年4月

原体操资料是由国家体委训练局三处编印的，现暂改由国家体委运动司体操处编印。

本期内容是第十一届奥运会体操比赛男子10分自选动作；第七届世界大学生运动会男子体操比赛10分自选动作；一九七七年四月苏联里加国际比赛男、女10分自选动作；一九七七年六月五日日本NHK杯比赛男子10分自选动作。这些动作绝大部分都是成套动作，有些则缺少10分动作，有个别的地方还可能有些出入。现都印出来供大家参考。

第十一届奥运会男子体操比赛P分自选动作

自由体操

安德里阿诺夫(苏): 跳子小翻, “旋”, 跳子向右跳转 540° , 全旋转体, 跳子拉 $\times$ 提, 平衡, 跳子小翻团身后空翻两周。

科曼(美): 跳子小翻跳转 180° 屈体前空翻一周半接前滚翻, 鱼跃前手翻, 4折起倒立, 前手翻, 鱼跃转体 360° 接前滚翻, 平衡, 跳子小翻五体后空翻转体 720° 。

加藤(日): 跳子小翻团身后空翻两周, 全旋转体, 助跑团身前空翻单足落, 跳子向右跳转 540° , 助跑摆腿挂身前空翻, 4折起倒立, 平衡, 跳子小翻五体后空翻转体 720° 。

卢克瓦尔(东德): 跳子小翻“旋”, 跳起分腿成俯撑, 全旋转体, 4折起倒立, 前空翻接屈体前空翻, 头手翻, 后软翻, 平衡, 助跑跳子小翻团身后空翻两周。

鞍马：

安德里阿诺夫（苏）：五角单环出，环外全旋经马头转体 270° ，环外全旋二次，挺身反进，环上全旋二次，五角单环出，环外全旋经马头转体 180° ，挺身反进，交叉，环上全旋二次，挺身反出，马头 360° 俯卷越下。

尼古拉依（东德）：环外全旋，五角单环两次，挺身单环转体 270° ，环外全旋，五角单环上，环上全旋，五角单环出，环外全旋五角单环进，环上全旋， 180° 单环，交叉，五角单环出，五角单环入，挺身单环 270° ，马头 360° 俯卷越下。

基加金（苏）：环外全旋一次，经马头再转体 180° ，挺身反进，环上全旋， 180° 单环，单环一次，五角进，单环挺身 180° ，环上正交叉转体 180° ，环上 180° ，平移出，马头 360° 俯卷越下。

多纳特（匈）：马头全旋，纵向前移至马头，经俯式转体，挺身反进，环上全旋， 180° 单环，环上全旋，交叉，环上全旋 180° ，全旋， 180° 单环，纵向后移，马头 360° 俯卷越。

跳马：

塚尻（日）：五体塚尻跳

基加金（苏）：近端手翻前空翻转体 180°

樗山（日）：侧手翻转 270° 旋

双板

加藤(日): 杠端全旋两次, 弧形上成支撑, 后摆成倒立并正转体, 后空翻成倒立, 前摆转体成支撑, 落下成挂臂撑, 前摆上, 后摆倒立反转体, ----- 后摆分腿摆越成直角支撑, 拉起倒立, 团身后空翻两周下。

安德里阿诺夫(苏): 长振屈伸上分腿向后摆越, 后回环成倒立, 前摆转体 360° 成倒立, 后空翻成倒立, 前摆转体成支撑, 弧形挂臂, 后摆上分腿摆越成直角支撑, 拉起倒立, 团身后空翻两周下。

塚辰(日): 后上成倒立, 后空翻成倒立, 前摆转体成倒立, 后回环成挂臂撑, 前摆上, 后摆快转体, 弧形挂臂, 后摆上分腿摆越成直角支撑, 拉起倒立, 团身后空翻两周下。

沙伊纳(波兰): 长振屈伸上向后分腿摆越, 弧形上成支撑, 后摆倒立反转体, 后空翻成支撑, 前摆转体成支撑, 落下前摆上加转体, 弧形挂臂, 后摆上加转体, 后摆分腿摆越成直角支撑, 直臂直体拉起倒立, 团身后空翻两周下。

叶格尔(东德): 杠端面向外站立, 后上成支撑, 前摆转体成倒立, 后回环成悬垂, 长振屈伸上, 前滚成挂臂撑, 后摆前空翻成支撑, 后摆分腿摆越成直角支撑, 拉起倒立, 后空翻成支撑, 前摆转体成倒立, 团身后空翻两周下。

基加金(苏): 杠端跳起弧形上成支撑, 前滚成挂臂撑, 后摆前空翻成支撑, 前空翻成挂臂, 后摆上分腿摆越成直角支撑, 直臂分腿拉起倒立, 后空翻成倒立, 前摆转体成倒立, 前摆转体 360° 成倒立, 后空翻转体 360° 下。

马尔凯诺夫(苏): 长振屈伸上分腿向后摆越, 后回环成倒立, 倒立反转体, 弧形挂臂, 后摆前空翻成支撑, 后摆经倒立正转体, 前摆转 360° 成倒立, 前摆转体成倒立, 后空翻成倒立, 团身后空翻两周下。

单杠：

塚辰（日）：反起倒立，后摆上中穿腿前回环转体 360° ，后摆转体 360° 成悬垂，前摆换成反握屈伸上摆倒立，“猫跳”，前摆换反握屈伸上摆倒立，反转正，向后大回环，“后旋”下。

鲍埃里沃（法）：反起倒立，反掏，向前大回环，中穿腿，扭臂握反掏，反吊一次，反吊转体 360° ，五角摆越，后摆分腿摆越脱手再握成支撑，马上正掏，正踢反，反掏，反转正，向后大回环，直体后空翻转体 720° 下。

监物（日）：反起倒立，反掏，中穿腿，扭臂握大回环一次，转体 360° ，五角摆越，屈伸上跳转 180° 成正握，正掏，正踢反，反转 360° ，马上燕式转体 360° 下。

克鲁辛（苏）：反起倒立，中穿腿，反吊一次，反吊转体 360° ，转体 360° 换成反握，后摆转体 360° ，五角摆越，后上，正吊一周，正吊转体成悬垂，前摆换反握屈伸上倒立，反转正，“旋”下。

京格尔（西德）：正起倒立换反握，反掏，向前大回环，中穿腿，扭臂握反掏，反吊一次，转体 360° ，五角摆越，屈伸上换反握摆倒立，反转正，正掏，前踢转体 180° 成一手反握一手扭臂握，肩向后转体接向后大回环，直体后空翻转体 360° 接团身空翻下。

多纳特（匈）：正握起摆弧形转体成正反握，前摆转体 180° 马上接反掏转体 180° ，向前大回环，反掏，转体 360° 一臂扭臂握转 360° ，五角摆越，屈伸上换反握摆倒立，向前大回环，中穿腿，扭臂握大回环一次，转正，向后大回环，团身后空翻两周下。

吊环：

加鲍尔（罗）：向前高转肩，杠向上成支撑，前侧经屈体悬垂，屈伸上接十字支撑，五角十字支撑，杠压上成五角支撑，杠起倒立，向后大回环，向前大回环，倒立杠落下成十字支撑，后倒成倒悬垂，高的后转肩两次，后空翻两周下。

马尔凯诺夫（苏）：直臂五体杠起成倒悬垂，向前高转肩，后摆上成倒立，向后大回环，杠向上成十字支撑，杠落下杠前转肩成屈体悬垂，屈伸上成五角支撑，杠起倒立，杠落下杠前高转肩，“旋”下（失败无下法）。

（罗）：直臂五体杠翻上成十字支撑，五角十字压上，屈体前回环，杠起倒立，向后大回环，向前大回环，五体杠落下，十字支撑，后倒成悬垂，后转肩，杠高转肩，“旋”下。

第七屆世界大學生運動會男子体操比賽下分自選動作

自由体操：

清水（日）：助跑屈體前空翻單足落，蹠子一周半接前滾，沿線前手翻前空翻一周半接前滾翻，魚躍前滾翻，拉起倒立，分腿側空翻，平衡，蹠子小翻直體後空翻轉體 720° 。

托馬斯（美）：蹠子小翻團身後空翻兩周，托馬斯單腿，團身前空翻單足落，蹠子前空翻一周半接前滾翻，手指支撐高拳腿，中抽腿拉起倒立，兩次後手翻，跳起轉體接前滾翻，拉起倒立，蹠子小翻直體後空翻轉體 720° 。

吉洪諾夫（蘇）：蹠子小翻直體後空翻轉體 1080° ，劈腿，拉起倒立，蹠子小翻跳轉 180° 屈體前空翻，魚躍前手翻，屈伸起轉體 180° 經倒立，助跑前空翻 $\frac{1}{4}$ 成俯撐，單臂支撐踴腿後軟翻，平衡，蹠子小翻團身後空翻兩周。

克蘭諾夫（保）：蹠子小翻團身後空翻兩周，助跑屈體前空翻一周半接前滾翻，頭手翻前手翻單足落地，團身前空翻下蹠，劈腿，拉起倒立，後軟翻，蹠子小翻直體後空翻轉體 720° 。

特卡切夫（蘇）：蹠子小翻，後旋，後滾翻成倒立轉體 360° 成俯撐，全旋一次接橫劈腿，拉起倒立，前手翻屈體前空翻前滾翻，助跑前空翻單足落地，蹠子小翻直體後空翻轉體 720° 。踴腿後軟翻，蹠子小翻團身後空翻兩周。

鞍马

马乔尔（匈）：马头全旋一次，马头背向转体 360° ，“马乔尔前移”，马头全旋经马头，环外 180° ，环外全旋一次，直角单环上，环上托马斯单腿，交叉，环上全旋一次， 180° 单环， 180° 单环，环上全旋，平移出，经马头 360° 下。

基洪诺夫（苏）：直角单环上，单环三把手，环上全旋二次，直角单环出，挺身进，反出，环外全旋，平移至环上，环上全旋一次，平移出至环外，向左隔环平移至环外，挺身反进，交叉，全旋一次，环上 180° ，单环三把手至环外，沙金扬下。

马尔凯诺夫（苏）：环外全旋一次，后撑反平移至环外，接着平移上，直角单环出，直角单环进，全旋一次， 180° 单环，全旋一次，托马斯单腿，交叉，全旋二次，直角单环出，经德式转体马头转体 360° 下。

梶山（日）：双跳平移出至环外，直角转体至环外，托马斯单腿，交叉，全旋一次，直角单环出，直角单环进，挺身反出至环外，经德式转体马头转体 360° 下。

跳马

洼水(日):手翻前空翻转体 180° ;塚尻五体

基加金(苏):近端手翻前空翻转体 180° ,侧手翻屈体后空翻

马尔凯诺夫(苏):侧手翻转体 270° ,手翻前空翻转体 180°

加寿(日):塚尻五体

樫山(日):“旋”

松本(日):“旋”

双杠

凌水（日）：杠端长振屈伸上向后分腿摆越，弧形挂臂，后摆上倒立同时转体，后空翻成支撑，后回环成挂撑，前摆上加转体，弧形上成支撑，后摆，向前分腿摆越成五角支撑，4万起倒立，前摆转体成倒立，前摆上，前空翻转体 540° 下。

本古涅（保）：跳上挂臂前摆上，后摆转体，倒立转体，分腿单臂倒立，前摆转体成倒立，前摆转体成倒立，弧形上成支撑，后摆，向前分腿摆越成五角支撑，4万起倒立，团身后空翻两周下。

伦茨克（捷）：后上成倒立，后空翻成倒立，前摆转体成倒立，后回环挂臂撑，后滚翻成倒立，前摆转体成挂臂撑，前摆上后摆倒立转体，后空翻成倒立，团身后空翻两周下。

樨山（日）：后上成倒立，前摆转体成倒立，后上转体成支撑，后摆倒立转体，后空翻，放下长振屈伸上向后分腿摆越，弧形上成支撑，后摆倒立转体，前摆转体成倒立，团身后空翻两周下。

特卡切夫（苏）：后上成倒立，落下长振屈伸上，前空翻成支撑，倒立快转体成倒立，前摆转体 360° 成倒立，前摆转体成挂臂撑，前摆上，倒立转体，团身后空翻两周下。

单杠

京格尔（西德）：正握起摆换反握倒立，向前大回环，反掏，中穿成扭臂握，扭臂握大回环，吊背， 360° 换反握，转正，正掏，向后大回环，屈体后空翻转体 180° 扒杠，屈伸上换反握，向前大回环，转正，向后大回环，直体后空翻接团身后空翻下。

马尔凯诺夫（苏）：反起倒立，中穿腿，反吊二次，换反握转体成反倒立，接反掏，转正，向后大回环，前摆转体 360° 成正反握，燕式分腿转体扒杠，前摆换反握屈伸上，向前大回环，转正，向后大回环两次，后空翻转体 360° 接团身后空翻下。

梶山（日）：正握起摆换反倒立，向前大回环，中穿腿，扭臂握大回环，吊背，转体成一手扭臂握大回环，杠上转体 360° ，直角摆越，屈伸上换反握，反转正 720° “旋”下。

加卷（日）：反起倒立，反掏，反吊，反吊 360° ，换反握，猫跳，屈伸上换反握，反转正，向后大回环二次，屈体“旋”下。

吊环

Doloth (保) : 4万屈体前转肩，本向上五接成五角十字；十字支持，后上倒立，向后大回环，向前大回环，倒立4万落下接十字，后转肩前摆上成五角支持，4万起倒立，大摆成“旋”下。

横山 (日) : 后转肩翻上倒立，向前大回环，本向上成五角十字，前倒，屈伸上成十字，屈伸上成五角支撑，4万起倒立，大摆落下后转肩，后“旋”下。

第七届世界大学生运动会中国男队自选动作

自由体操：

蔡煥宗：跳子小翻屈体后空翻两周，后滚翻转体 180° 经倒立，前空翻，跳子向右跳 540° 接前滚翻，侧空翻，4/1起倒立，侧平衡，跳子小翻团身后空翻两周。

彭亚平：跳子小翻“旋”，跳子小翻跳转接屈体前空翻，全旋两次，挺身转体 180° 成俯撑，4/1起倒立，侧空翻，燕式平衡，跳子小翻直体后空翻转体 720° 。

熊松良：跳子小翻直体后空翻转体 720° ，后滚翻转 180° 经倒立，手翻前空翻1本成俯撑，大开立，经横叉4/1起倒立，前空翻跳子分腿侧空翻，侧平衡，跳子小翻直体后空翻转体 720° 。

李月久：跳子小翻屈体“旋”，跳子小翻跳转屈体前空翻1本接前滚翻，4/1起倒立，跳子侧空翻，平衡，跳子小翻团身后空翻两周。

鞍马

蔡焕宗：马乔尔纵向移位，单环上，交叉， 180° 单环接隔环大移位，五角单环俯卷越下。

彭亚平：五角单环上，反出，环上 180° ，五角单环上， 180° 单环，交叉，五角单环三扣手，马头 360° 俯卷越下。

熊松良：马乔尔上，外环全旋五角单环上，交叉，环上 180° ，五角出单环，马上到马头 360° 俯卷越下。

李月久：马乔尔上，单环提回转体 270° 至环外，反进，交叉，单环出，环外大移位至马头，马头 360° 俯卷越下。

单杠

蔡焕宗：反起倒立，中穿腿，反吊一次，反吊转体 360° ，正倒反，接着肩向右转体成正反握，五角腾越，后上，正吊转体马上正掏，正踮反，反掏，反转正，向后大回环，立体后空翻 360° 接团身后空翻。

彭亚平：反起倒立马上反掏，五角腾越，屈伸上换反握，反转正，正换转体 180° 换反握，穿腿，反吊，反吊转正，向后大回环两次，团身后空翻三周下。

熊松良：反起倒立，向前大回环一次，穿腿反吊，反吊前空翻折杠，前摆换反握，屈伸上摆倒立，向前大回环，反转正，正掏，正踮反，猫跳，屈伸上换反握，反转正，踏杠弧形屈体前空翻下。

李月久：反起倒立，反掏，穿腿，反吊一次，反吊 360° ，换反握猫跳，屈伸上换反握，反转正，向后大回环，团身后空翻三周下。