

摔跤

(第1期)

奥

运

项

目

信

息

1996

(总第1期)

国家体委体育信息研究所
中国摔跤运动协会

目 录

俄罗斯国家队赛前集训的训练安排
俄罗斯摔跤运动员一般身体训练水平和
专项身体训练水平测试标准
1996年国际系列摔跤大奖赛日程表

俄罗斯国家队赛前集训的训练安排

□杜利军

关键词: 摔跤 // 赛前训练 // 训练计划 // 俄罗斯

以杜利军为领队的中国摔跤教练组一行5人(教练员:王庆、王忠义、高文和、潘红军)于1995年11月11~21日赴俄罗斯,参加教练员训练班的学习。学习期间,根据我组的要求,前苏联自由式摔跤国家队总教练、现俄罗斯摔跤学校校长、国际摔联指定专家尤里·沙赫穆拉托夫教授和莫斯科体育大学摔跤教研室教授、俄罗斯摔跤协会教练委员会委员、前苏联古典式摔跤国家青年队综合科研组组长鲍里斯·波德利瓦耶详细介绍了俄罗斯国家摔跤队在重大比赛前全期训练周期的安排;队队准备1996年奥运会的工作安排与措施;优秀运动员赛前集训的组织以及每周小周期训练手段、训练量和负荷强度的安排。我教练组还多次实地观摩了俄罗斯国家队的训练课,并且观摩了莫斯科摔跤俱乐部联赛(俄罗斯首次举办,由莫斯科市6支摔跤俱乐部队参加的团体循环赛)。通过学习、讨论与观摩,我教练员收益颇大,尤其对如何安排我国家队的赛前训练很有启发。

据俄专家透露,俄罗斯摔跤队在1996年奥运会的目标是争取3~5枚金牌,俄古典式和自由式摔跤国家队已于1995年11月投入奥运集训。

据俄专家介绍,俄罗斯摔跤队仍然沿用近几十年形成的苏联训练体系,全年训练划分为准备期、比赛期和恢复期3个阶段(每一阶段为4个月),训练任务主要是围绕

全国锦标赛、欧洲锦标赛、世界锦标赛或奥运会这三大赛事来安排。在全国锦标赛和欧洲锦标赛之间、在欧洲锦标赛和世界锦标赛或奥运会之间，各有两次国际性比赛。所以，俄罗斯国家队选手，一般每年需参加 6~7 次比赛。国家队的赛前集训一般采用 14 天+7 天+18 天的方案，即集训 14 天，恢复 7 天，再搞一次 18 天的集训。

俄罗斯国家队赛前集训每周小周期的训练安排如下：

星期一 上午 11:00 ~ 13:00

准备活动 14 min；站立撑技术训练 5 min × 6 次=30 min（每次之间休息 1 min）；休息 3 min；跪撑技术练习：2 min × 2（间歇 1 min）再 1 min × 1，1+1，1+1；休息 5 min；实战练习 5 min+3；休息 3 min；8 min 练习。

下午 17:30 ~ 19:30

准备活动 12 min；跪撑练习：1+1，2+2，1+1，1+1，1+1；休息 3 min；站立式技术练习：10 min × 2（因人而异）；休息 3 min。

星期二 上午 11:00 ~ 13:00

准备活动 14 min；一般身体训练：杠铃抓举（重量为 75 %）8~10 次；引体向上 1 次（要求达到最大极限）；双杠双臂屈伸 1 次（要求达到极限）；卧推：10 次（重量为 75 %）；腹肌练习：2 组（要求达到极限）；爬绳：5 m × 5 次（间歇 40~60 s）；快速技术动作练习：30 s × 3（间歇 30 s）。

下午 17:30 ~ 19:30

准备活动 15 min；站立撑技术练习：5 min × 5 次；跪撑技术练习：1+1，1+1，1+1，2+2，30 s + 30 s；6 min 个人技术练习；8 min 练习；3 min 快速跑（组数自定，间歇 30 s）；俯卧撑：2 组

（要求达到极限）；快速动作练习：30 s × 3。

星期三 上午 11:00 ~ 13:00

准备活动 10 min；球类活动 20 min + 20 min；8 min 练习；桑拿浴。

下午休息

星期四 上午 11:00 ~ 13:00

准备活动 12 min；跪撑技术练习：2+2，1+1，1+1，2+2；站立撑技术练习：2 × 10 min；3 × 30 m 跑（要求达到最大速度）；6 min 技巧练习；腹肌练习：2 次（要求达到最大极限）；5 min 练习。

下午 17:30 ~ 19:30

准备活动 14 min；站立撑技术练习：5 min × 5；跪撑技术练习：1+1，1+1，2+2，1+1，30 s + 30 s；“桥”练习；俯卧撑：2 次（要求达到极限）；6 min 练习。

星期五 上午 11:00 ~ 13:00

准备活动 14 min（个人活动）；教学比赛：5 min + 3 min（间歇 15 min）；休息 10 min；技术训练 2 × 10 s（根据教学比赛中发现的问题进行技术修正）；3 min 跑；8 min 练习。

下午 17:30 ~ 19:30

个人准备活动（时间自定）；跪撑技术练习：2+2，1+1，1+1，1+1；休息 3 min；教学比赛：5 min；3 × 30 s 腿部攻防快速动作练习；8 min 练习。

星期六 上午 11:00 ~ 13:00

准备活动 12 min；越野跑 5~6 km；技术动作练习（在室外进行）：5 min × 5；一般身体练习：10 min；3 × 30 s 快速动作练习。

下午蒸气浴，按摩。

星期日休息（积极性休息）。

俄罗斯摔跤运动员一般身体训练水平 和专项身体训练水平测试标准

关键词: 摔跤 // 身体训练 // 专项能力 // 测试 // 标准 // 俄罗斯

12 - 13 岁

	测 验 项 目 (单 位)	体 重 级 别 与 评 分														
		29 - 47kg					50 - 66kg					71kg 以上				
速 度	30m 跑 (s)	5.4	5.3	5.2	5.1	5.0	5.4	5.3	5.2	5.1	5.0	5.8	5.7	5.6	5.5	5.4
度	60m 跑 (s)	9.6	9.4	9.2	9.0	8.8	9.6	9.4	9.2	9.0	8.8	9.8	9.6	9.4	9.2	9.0
力 量 与 耐 力	单杠引向上 (次)	4	6	8	10	12	4	6	8	10	12	2	4	6	8	10
	屈臂 90 度悬垂 (s)	16	24	32	40	48	8	16	24	32	40	2	8	16	24	32
	俯卧撑 (次)	30	35	40	45	50	30	35	40	45	50	15	20	25	30	35
	肩负同体重同伴下蹲 (次)	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5
	仰卧两头起 (次)	12	15	18	21	24	12	15	18	21	24	8	10	12	14	16
	肋木悬垂, 举腿触手 (次)	5	6	7	8	9	4	5	6	7	8	3	2	3	4	5
	站在平衡凳上, 后抱提同体重同伴 (次)	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6
	爬梯 (4m, 不得用腿, s)	9.8	9.6	9.4	9.2	9.0	10.0	9.8	9.6	9.4	9.2	12.6	12.4	12.2	12.0	11.8
	立定跳远 (cm)	150	160	170	180	190	150	160	170	180	190	150	160	170	180	190
	立定跳高 (cm)	42	44	46	48	50	44	46	48	50	52	40	42	44	46	48
	立定三级跳远 (m)	4.8	5.0	5.2	5.4	5.6	5.0	5.4	6.0	6.4	7.0	6.0	6.4	7.0	7.4	7.8
速 度 力 量	从头顶后投掷 5 kg 实心球 (m)	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	5.0	5.5	6.0	6.5	7.0	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5
	向后投掷 3 kg 实心球 (m)	4.5	5.5	6.0	6.0	7.0	7.5	8.0	8.5	9.0	9.5	10.0	10.5	11.0	11.5	12.0
	20 s 单杠引体向上 (次)	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8	3	4	5	6	7
	20 s 俯卧撑 (次)	12	15	18	21	24	12	15	18	21	24	10	12	14	16	18
耐 力	20 s 仰卧两头起 (次)	9	11	13	15	17	9	11	13	15	17	4	6	8	10	12
	400 m 跑 (min.s)	1.18	1.16	1.14	1.12	1.10	1.18	1.16	1.14	1.12	1.10	1.23	1.21	1.19	1.17	1.15
	800 m 跑 (min.s)	3.10	3.05	3.00	2.55	2.50	3.10	3.05	3.00	2.55	2.50	3.20	3.15	3.10	3.05	3.00
	1,500 m 跑 (min.s)	7.30	7.20	7.10	7.00	6.50	7.30	7.20	7.10	7.00	6.50	7.50	7.40	7.30	7.20	7.10
灵 活 性	3 × 10m 行进间穿梭跑 (s)	7.5	7.4	7.3	7.2	7.1	7.6	7.5	7.4	7.3	7.2	7.8	7.7	7.6	7.5	7.4
	10 次前滚翻 (s)	18.8	18.4	18.0	17.5	17.2	18.8	18.4	18.0	17.6	17.2	18.8	18.4	18.0	17.6	17.2
	爬绳 (5 m, 不得用腿)	18.4	17.2	16.0	14.8	13.6	18.8	17.6	16.4	15.2	14.0	19.6	18.4	17.2	16.0	14.8
	5 次完成以下练习: 起桥, 往任一方向滚动脱桥, 恢复原姿势 (s)	17.5	16.5	15.5	14.5	13.5	17.5	16.5	15.5	14.5	13.5	17.5	16.5	15.5	14.5	13.5
专 门	向两侧滚桥:															
	向左 5 次, 向右 5 次 (s)	20.0	19.0	18.0	17.0	16.0	20.0	19.0	18.0	17.0	16.0					
	向左 10 次, 向右 10 次 (s)											54.0	52.0	50.0	48.0	46.0
专 门	向左 15 次, 向右 15 次 (s)	48.0	46.0	44.0	42.0	40.0	54.0	52.0	50.0	48.0	46.0					

项 素 质	过头翻: 10次(s) 15次(s) 10次下把臂撑布人(s) 20次下把臂撑布人(s) 4 min测试,按以下方式 进行4组下把臂撑布人 练习: 40s内撑5次,间歇20s, 然后要求20s内完成最 大次数,第2组练习之后 休息1min(总次数)	35.0 33.0 31.0 29.0 27.0 36.0 33.0 30.0 27.0 24.0 4 5 6 7 8 22 24 26 28 30	39.0 37.0 35.0 33.0 31.0 37.0 34.0 31.0 28.0 25.0 4 5 6 7 8 20 22 24 26 28	37.0 36.0 34.0 32.0 30.0 38.0 35.0 32.0 29.0 26.0 4 5 6 7 8 18 20 22 24 26
-------------	---	---	---	---

13 - 14岁

	测 验 项 目 (单 位)	体 重 级 别 与 评 分														
		29 - 47kg					50 - 66kg					71kg 以上				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
速 度	30m 跑 (s)	5.2	5.1	5.0	4.9	4.8	5.2	5.1	5.0	4.9	4.8	5.6	5.5	5.4	5.3	5.2
	60m 跑 (s)	9.4	9.2	9.0	8.8	8.6	9.4	9.2	9.0	8.8	8.6	9.6	9.4	9.2	9.0	8.8
力 量 与 耐 力	单杠引体向上 (次)	6	8	10	12	14	6	8	10	12	14	4	6	8	10	12
	俯卧撑 (次)	40	45	50	55	60	40	45	50	55	60	20	25	30	35	40
	双杠双臂屈伸 (次)	20	24	28	32	36	26	28	32	36	40	16	20	24	28	32
	肩负同体重同伴下蹲 (次)	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	3	4	5	6	7
	肋木悬垂,举腿触手(次)	6	7	8	9	10	5	6	7	8	9	2	3	4	5	6
耐 力	站在平衡凳上,后抱提 同体重同伴 (次)	4	6	8	10	12	5	7	9	11	13	2	4	6	8	10
	爬绳 (5 m,用腿帮助,s)	14.2	13.8	13.4	13.0	12.6	13.2	12.8	12.4	12.0	11.6	16.2	15.6	15.0	14.4	13.8
	爬绳 (4 m,不得用腿,s)	10.0	9.7	9.4	9.1	8.8	10.2	9.9	9.6	9.3	9.0	12.4	12.1	11.8	11.5	11.2
	立定跳远 (cm)	160	170	180	190	200	170	180	190	200	210	160	170	180	190	200
	立定跳高 (cm)	46	50	54	56	60	48	52	56	60	64	48	52	56	60	64
速 度 力 量	立定三级跳远 (m)	5.0	5.4	5.8	6.2	6.6	5.4	5.8	6.2	6.8	7.2	6.0	6.4	6.8	7.2	7.6
	从后往前投掷 3 kg 实 心球 (m)	5.2	5.4	5.6	5.8	6.0	7.2	7.4	7.6	7.8	8.0	7.4	7.8	8.2	8.6	9.0
	向后投掷 3 kg 实心球(m)	6.0	6.5	7.0	7.5	8.0	8.5	9.0	9.5	10.0	10.5	10.5	11.0	11.5	12.0	12.5
	20 s 单杠引体向上 (次)	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	4	5	6	7	8
	20 s 俯卧撑 (次)	10	14	18	22	26	8	12	16	20	24	9	12	15	18	21
耐 力	20 s 仰卧两头起 (次)	9	11	13	15	17	9	11	13	15	17	6	8	10	12	14
	400 m 跑 (min.s)	1.16	1.14	1.12	1.10	1.08	1.16	1.14	1.12	1.10	1.08	1.21	1.19	1.17	1.15	1.13
	800 m 跑 (min.s)	2.54	2.50	2.46	2.42	2.38	2.56	2.52	2.48	2.44	2.40	3.04	3.00	2.56	2.52	2.48
	1,500 m 跑 (min.s)	7.10	7.00	6.50	6.40	6.30	7.15	7.05	6.55	6.45	6.35	7.35	7.25	7.15	7.05	6.55
	3 × 10 m 行进间穿梭跑 (s)	7.3	7.2	7.1	7.0	6.9	7.2	7.1	7.0	6.9	6.8	7.6	7.5	7.4	7.3	7.2
灵 活 性	10 次前滚翻 (s)	18.5	18.0	17.5	17.0	16.5	18.5	18.0	17.5	17.0	16.5	18.8	18.3	17.8	17.3	16.8
	5 次完成以下练习: 起 桥,往任一方向滚动脱 桥,恢复原姿势 (s)	13.5	13.0	12.5	12.0	11.5	13.8	13.3	12.8	12.3	11.8	14.2	13.7	13.2	12.7	12.2

专项素质	向两侧摆桥:																		
	向左 5 次,向右 5 次 (s)	18.0	17.5	17.0	16.5	16.0	18.0	17.5	17.0	16.5	16.0	18.5	18.0	17.5	17.0	16.5			
	向左 10 次,向右 10 次 (s)											50.0	48.0	46.0	44.0	42.0			
	向左 15 次,向右 15 次 (s)	46.0	44.0	42.0	40.0	38.0	48.0	46.0	44.0	42.0	40.0								
	过头翻:																		
	10 次 (s)												33.0	31.0	29.0	27.0	25.0		
	15 次 (s)	31.0	29.0	27.0	25.0	23.0	32.0	30.0	28.0	26.0	24.0								
	10 次下把臂撑布人 (s)	35.0	32.0	29.0	26.0	23.0	36.0	33.0	30.0	27.0	24.0	38.0	35.0	32.0	29.0	26.0			
	10 次过胸撑布人 (s)	37.0	34.0	31.0	28.0	25.0	40.0	37.0	34.0	31.0	28.0	42.0	39.0	36.0	33.0	30.0			

14 ~ 15 岁

	测试项目 (单位)	体重级别与评分														
		29 - 47kg					50 - 66kg					71kg 以上				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
速度	30m 跑 (s)	5.1	5.0	4.9	4.8	4.7	5.1	5.0	4.9	4.8	4.7	5.5	5.4	5.3	5.2	5.1
	60m 跑 (s)	9.2	9.0	8.8	8.6	8.4	9.2	9.0	8.8	8.6	8.4	9.5	9.3	9.1	8.9	8.7
	100m 跑 (s)	14.8	14.4	14.0	13.6	13.2	14.8	14.4	14.0	13.6	13.2	15.4	15.0	14.6	14.2	13.8
力量与耐力	单杠引体向上 (次)	9	11	13	15	17	9	11	13	15	17	5	7	9	11	13
	俯卧撑 (次)	45	50	55	60	65	45	50	55	60	65	30	35	40	45	50
	双杠双臂屈伸 (次)	20	25	30	35	40	25	30	35	40	45	15	20	25	30	35
耐力	肩负同体重同伴下蹲 (次)	6	8	10	12	14	6	8	10	12	14	2	4	6	8	10
	肋木悬垂, 单腿触手 (次)	8	9	10	11	12	7	8	9	10	11	4	5	6	7	8
	站在平衡凳上, 后抱提同体重同伴 (次)	5	7	9	11	13	6	8	10	12	14	3	5	7	9	11
耐力	爬绳 (4m, 不得用腿, s)	9.4	9.1	8.8	8.5	8.2	9.7	9.4	9.1	8.8	8.5	12.0	11.7	11.4	11.1	10.8
	立定跳远 (cm)	175	185	195	205	215	185	195	205	215	225	180	185	195	205	215
	立定跳高 (cm)	48	52	56	60	64	50	54	58	62	66	48	52	56	60	64
速度	立定三级跳远 (m)	5.5	5.8	6.2	6.5	7.0	6.0	6.4	6.8	7.2	7.6	6.0	6.4	6.8	7.2	7.6
	从头顶后往前投掷 3 kg 实心球 (m)	5.2	5.6	6.0	6.4	6.8	6.9	7.3	7.7	8.1	8.5	8.2	8.6	9.0	9.4	9.8
	向后投掷 3 kg 实心球 (m)	6.5	7.0	7.5	8.0	8.5	8.5	9.0	9.5	10.0	10.5	10.5	11.0	11.5	12.0	12.5
力量	20s 单杠引体向上 (次)	8	9	10	11	12	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8
	20s 俯卧撑 (次)	15	18	21	24	27	14	17	20	23	26	11	14	17	20	23
	20s 仰卧两头起 (次)	10	12	14	16	18	10	12	14	16	18	8	10	12	14	16
耐力	400 m 跑 (min.s)	1.14	1.12	1.10	1.08	1.06	1.14	1.12	1.10	1.08	1.06	1.18	1.16	1.14	1.12	1.10
	800 m 跑 (min.s)	2.50	2.46	2.42	2.38	2.34	2.52	2.48	2.44	2.40	2.36	3.00	2.56	2.52	2.48	2.44
	1,500 m 跑 (min.s)	6.50	6.40	6.30	6.20	6.10	7.00	6.50	6.40	6.30	6.20	7.20	7.10	7.00	6.50	6.40
	2,000 m 跑 (min.s)	9.55	9.45	9.35	9.25	9.15	10.0	9.50	9.40	9.30	9.20	10.2	10.1	10.0	9.50	9.40
灵活性	3 × 10 m 行进间穿梭跑 (s)	7.1	7.0	6.9	6.8	6.7	7.0	6.9	6.8	6.7	6.6	7.4	7.3	7.2	7.1	7.0
	10 次向前转体 (s)	17.8	17.4	17.0	16.6	16.2	17.8	17.4	17.0	16.6	16.2	17.8	17.6	17.2	16.8	16.4
专	5 次完成以下练习: 起桥, 往任一方向滚动脱桥, 恢复原姿势 (s)	12.8	12.3	11.8	11.3	10.8	12.8	12.3	11.8	11.3	10.8	13.5	13.0	12.5	12.0	11.5
	向两侧滚桥															

孕	向在5次,间有5次(s)	17.5 17.0 16.5 16.0 15.5	17.5 17.0 16.5 16.0 15.5	18.0 17.5 17.0 16.5 16.0
素	向在10次,向有10次(s)			49.0 47.0 45.0 43.0 41.0
旋	向在15次,向有15次(s)	44.0 42.0 40.0 38.0 36.0	47.0 45.0 43.0 41.0 39.0	
	过头翻			
	10次(s)			31.0 29.0 27.0 25.0 23.0
	15次(s)	29.0 27.0 25.0 23.0 21.0	31.0 29.0 27.0 25.0 23.0	
	10次下托臂撑布人(s)	30.0 28.0 26.0 24.0 22.0	31.0 29.0 27.0 25.0 23.0	33.0 31.0 29.0 27.0 25.0
	10次过臂撑布人(s)	32.0 30.0 28.0 26.0 24.0	34.0 32.0 30.0 28.0 26.0	36.0 34.0 32.0 30.0 28.0

15 - 16岁

测 验 项 目	(单 位)	体 重 级 别 与 评 分														
		29 ~ 47kg					50 ~ 66kg					71kg 以上				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
速	30m跑(s)	5.9	4.9	4.8	4.7	4.6	5.0	4.9	4.8	4.7	4.6	5.4	5.3	5.2	5.1	5.0
	60m跑(s)	9.1	8.9	8.7	8.5	8.3	9.1	8.9	8.7	8.5	8.3	9.4	9.2	9.0	8.8	8.6
度	100m跑(s)	14.0	13.7	13.4	13.1	12.8	14.0	13.7	13.4	13.1	12.8	14.4	14.1	13.8	13.5	13.2
力 量 与 耐 力	单杠引体向上(次)	12	14	16	18	20	12	14	16	18	20	6	8	10	12	14
	俯卧撑(次)	50	55	60	65	70	55	60	65	70	75	40	45	50	55	60
	双杠双臂屈伸(次)	25	30	35	40	45	30	35	40	45	50	20	25	30	35	40
	肩负同体重同伴下蹲(次)	8	10	12	14	16	10	12	14	16	18	8	9	10	11	12
	(次)															
	肋木悬垂,手脚触手(次)	6	8	10	12	14	5	7	9	11	13	2	4	6	8	10
	站在平衡凳上,后抱腿(次)	7	9	11	13	15	8	10	12	14	16	5	7	9	11	13
	同伴负重同伴(次)															
	爬绳(4m,不得用绳,s)	8.4	8.2	8.0	7.8	7.6	8.8	8.6	8.4	8.2	8.0	11.2	11.0	10.8	10.6	10.4
	立定跳远(cm)	185	195	205	215	225	190	200	210	220	230	180	190	200	210	220
	立定跳高(cm)	52	54	56	58	60	54	57	60	63	66	50	53	56	60	63
立定三级跳远(m)	6.0	6.4	6.8	7.2	7.6	6.2	6.6	7.0	7.4	7.8	6.2	6.6	7.0	7.4	7.8	
速 度 力 量	从头顶后投掷3kg实心球(m)	6.3	6.6	6.9	7.2	7.5	7.0	7.5	8.0	8.5	9.0	8.5	9.0	9.5	10.0	10.5
	向后投掷3kg实心球(m)	7.0	7.5	8.0	8.5	9.0	9.0	9.5	10.0	10.5	11.0	11.0	11.5	12.0	12.5	13.0
	20s单杠引体向上(次)	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	5	6	7	8	9
	20s俯卧撑(次)	16	19	22	25	28	16	19	22	25	28	14	17	20	23	26
	20s仰卧两头起(次)	12	14	16	18	20	12	14	16	18	20	9	11	13	15	17
耐 力	400m跑(min.s)	1.12	1.10	1.08	1.06	1.04	1.12	1.10	1.08	1.06	1.04	1.16	1.14	1.12	1.10	1.08
	800m跑(min.s)	2.44	2.40	2.36	2.32	2.28	2.45	2.42	2.38	2.34	2.30	2.52	2.48	2.44	2.40	2.36
	1,500m跑(min.s)	6.30	6.20	6.10	6.00	5.50	6.40	6.30	6.20	6.10	6.00	7.00	6.50	6.40	6.30	6.20
	2,000m跑(min.s)	9.30	9.20	9.10	9.00	8.50	9.50	9.40	9.30	9.20	9.10	10.1	10.0	9.50	9.40	9.30
	2 × 800m(休息1min, min.s)	5.32	5.24	5.16	5.08	5.00	5.36	5.28	5.20	5.12	5.04	5.48	5.40	5.32	5.24	5.16
灵 敏 性	纵跳身体最大角度(°)	510	540	570	600	630	490	510	540	570	600	390	420	450	480	510
	3 × 10m行进间穿梭跑(s)	7.4	7.2	7.0	6.8	6.6	7.3	7.1	6.9	6.7	6.5	7.7	7.5	7.3	7.1	6.9
	10次前滚翻(s)	17.6	17.2	16.8	16.4	16.0	17.6	17.2	16.8	16.4	16.0	17.6	17.2	16.8	16.4	16.0
	5次完成以下练习: 起桥, 往任一方向滚动脱桥, 恢复原姿势(s)	12.0	11.5	11.0	10.5	10.0	12.9	11.5	11.0	10.5	10.0	12.0	11.5	11.0	10.5	10.0

性 (s)	10次前滚翻 (s)	17.2 16.8 16.4 16.0 15.6	17.2 16.8 16.4 16.0 15.6	17.2 16.8 16.4 16.0 15.6
5次完成以下练习: 起桥, 往任一方向滚动脱桥, 恢复原姿势 (s)	11.5 11.0 10.5 10.0 9.5	11.5 11.0 10.5 10.0 9.5	11.5 11.0 10.5 10.0 9.5	11.5 11.0 10.5 10.0 9.5
专项素质				
向两侧滚桥:				
向左5次, 向右5次 (s)		16.5 16.0 15.5 15.0 14.5		46.0 44.0 42.0 40.0 38.0
向左10次, 向右10次 (s)				48.0 46.0 44.0 42.0 40.0
向左15次, 向右15次 (s)	40.0 38.0 36.0 34.0 32.0	42.0 40.0 38.0 36.0 34.0		
过头翻:				
10次 (s)				28.0 26.0 24.0 22.0 20.0
15次 (s)	26.0 24.0 22.0 20.0 18.0	28.0 26.0 24.0 22.0 20.0		
10次下把臂撑布人 (s)	28.0 26.0 24.0 22.0 20.0	29.0 27.0 25.0 23.0 21.0		31.0 29.0 27.0 25.0 23.0
10次过胸撑布人 (s)	29.0 27.0 25.0 23.0 21.0	32.0 30.0 28.0 26.0 24.0		33.0 31.0 29.0 27.0 25.0

1996年国际系列摔跤大奖赛日程表

关键词: 摔跤 // 比赛 // 日程表 // 1996

时 间	地 点	比 赛	项 目
1月26-30日	俄 罗 斯	Tournoi国际比赛	自由式
2月9-11日	土 耳 其	Tournoi国际比赛	自由式
2月10-11日	瑞 典	Coupe de Suède比赛	古典式
2月10-11日	保加利亚	Tournoi国际比赛	古典式
2月17-18日	挪 威	Coupe "Peer Gynt"比赛	古典式
2月23-25日	希 腊	Tournoi国际比赛	自由式, 古典式
2月24-27日	埃 及	Moustapha大奖赛	自由式, 古典式
2月27-3月1日	伊 朗	Tournoi国际比赛	古典式, 自由式
5月16-19日	白俄罗斯	第27届Tournoi国际比赛	自由式
5月17-18日	匈 牙 利	d'Hongrie大奖赛	古典式
5月31-6月1日	德 国	d'Allemagne大奖赛	自由式
6月1-2日	意 大 利	第16届Trofeo Milone比赛	古典式
7月7-9日	波 兰	Tournoi国际比赛	古典式

王跃新译自《国际摔联公报》

□本期责任编辑: 王跃新, 李晓亮 □录入排版: 阚和红

1996-01-02

□编辑部地址: 北京市崇文区北京体育馆路11号国家体委体育信息研究所专项部

□邮政编码: 100061 □电话: 7112233-2607

摔跤

(第2期)

奥运

OLY. SPORTS INFO

项目信息

1996

(总第2期)

国家体委体育信息研究所
中国摔跤运动协会

目录

俄罗斯摔跤运动员身体训练水平测试方案
俄罗斯摔跤运动员一般身体训练水平和
专项身体训练水平测试标准(续)
日本全国摔跤锦标赛兼亚特兰大奥运会
选拔赛结束
1995年世界摔跤运动员排名

俄罗斯摔跤运动员身体训练 水平测试方案

□杜利军 译

关键词: 摔跤 // 身体训练 // 测试 // 计划 // 俄罗斯

第一方案

准备活动 14min

1. 背部肌肉练习(从上往下拉器械) 4 × 8 次
2. 腿部和背部肌肉练习(提拉器械) 4 × 8 次
3. 提铃至胸 4 × 8 次
4. 手臂肌肉练习(卧推杠铃) 8 次
5. 腹肌练习(肋木悬垂收腹举腿) 3 次(最大)
6. 腿部肌肉练习(负铃下蹲) 4 × 8 次
7. 手臂肌肉练习(双杠双臂屈伸) 3 次(最大)
8. 腹肌练习(斜凳, 持 10 ~ 15kg 杠铃片) 3 次(最大)
9. 腿部防守(双腿后甩) 3 × 30s
10. 爬绳(两腿成 90°) 6 次
11. 跳绳 3min
12. 一般练习 10min

注: 器械和杠铃练习的重量, 为个人最好成绩的 75%。

第二方案

1. 手臂肌肉练习(单杠引体向上) 2 次(最大)
2. 背部肌肉(旋转 15 ~ 20kg 杠铃片) 2 × 10 次(左-右)

- | | |
|------------------------|-------------|
| 3. 手臂肌肉练习
(双杠双臂屈伸) | 2次(最大) |
| 4. 背部肌肉练习
(提拉杠铃) | 3 × 6次(85%) |
| 5. 负重下蹲
(个人体重的 85%) | 3 × 6次 |
| 6. 抱同伴体前屈(同体重) | 3 × 6次 |
| 7. 后抱同伴上举
(垫上练习) | 2 × 10次 |
| 8. 上跳登台(双腿并拢) | 3 × 5次 |
| 9. 原地跑(腰系橡皮带) | 3 × 1min |
| 10. 腿部防守(双腿手甩) | 3 × 30s |
| 11. 爬绳 | 6次 |
| 12. 跳绳 | 3min |
| 13. 一般练习 | 10min |

第三方案(循环训练 3 - 5 天)

- | | |
|------------------------|--------------|
| 1. 头后引体向上
(在专用架上进行) | 8次, 70%, 30s |
| 2. 上提器械
(在专用架上进行) | 8次, 70%, 30s |
| 3. 提铃至胸 | 8次, 70%, 30s |
| 4. 卧推杠铃 | 8次, 70%, 30s |
| 5. 肋木举腿 | 30s |
| 6. 单杠引体向上 | 30s |
| 7. 5 ~ 10kg 哑铃练习 | 30s |
| 8. 双杠双臂屈伸 | 30s |
| 9. 腹肌练习 | 30s |
| 10. 俯卧撑 | 30s |
| 11. 腿部防守 | 30s |

在循环训练课结束时, 必须进行以下练习:

- | | |
|------|-------|
| 爬绳 | 6次 |
| 跳绳 | 3min |
| 一般练习 | 10min |

专项训练水平测试

第四方案(3次)

准备活动 12 min

- | | |
|---------------------|--------------------------|
| 1. 滚桥 | 5 min × 5次, 休息 30s |
| 2. 旋转 15 ~ 20kg 杠铃片 | 10 min × 10次, 休息 30s |
| 3. 抱腿上提对手 | 10次, 休息 30s |
| 4. 肩负同伴下蹲 | 10次, 休息 30s |
| 5. 抱臂摔 | 10次, 休息 1 min |
| 6. 过胸摔(布人) | 10次, 休息 1 min |
| 7. 过肩摔(穿腿) | 15次, 休息 1 min |
| 8. 跪撑 | 1+1, 30s + 30s, 休息 2 min |
| 9. 站立摔 | 3 min, 休息 1 min |
| 10. 腿部防守 | 2 × 30s, 休息 2 min |

在专项训练测试结束时, 必须完成以下练习:

- | | |
|------|--------|
| 跑步 | 3 min |
| 爬绳 | 5次 |
| 个人练习 | 10 min |

身体训练水平测试

第五方案(循环训练 3 ~ 5 组)

- | |
|--------------------------|
| 1. 提铃至胸 |
| 2. 头后卧推杠铃 |
| 3. 头后拉器械 |
| 4. 双臂支撑于地面上的杠铃, 向左一右方向转体 |
| 5. 手握杠铃, 肘关节屈伸 |
| 6. 腹肌练习 |
| 7. 双臂后撑于条凳, 肘关节屈伸 |
| 8. 背肌练习; 髋关节伸展练习 |
| 9. 俯卧撑 |
| 10. 跳高 |
| 个人练习 10min |

每一组练习在 30s 内完成, 此后改换另一练习。器械重量为个人最好成绩的 40%。

俄罗斯摔跤运动员一般身体训练水平和 专项身体训练水平测试标准(续)

关键词: 摔跤 // 身体训练 // 专项能力 // 测试 // 标准 // 俄罗斯

17 ~ 18 岁

	测试项目 (单位)	体重级别与评分														
		42 - 56kg					60 - 75kg					81kg 以上				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
速	30 m 跑(s)	4.8	4.7	4.6	4.5	4.4	4.8	4.7	4.6	4.5	4.4	5.2	5.1	5.0	4.9	4.8
	60 m 跑(s)	8.4	8.3	8.2	8.1	8.0	8.4	8.3	8.2	8.1	8.0	8.8	8.7	8.6	8.5	8.4
度	100 m 跑(s)	13.3	13.1	12.9	12.7	12.5	13.2	13.0	12.8	12.6	12.4	13.8	13.6	13.4	13.2	13.0
力	单杠引体向上(次)	14	16	18	20	22	14	16	18	20	22	8	10	12	14	16
	俯卧撑(次)	55	60	65	70	75	60	65	70	75	80	48	53	58	63	68
量	双杠双臂屈伸(次)	32	37	42	47	52	37	42	47	52	57	27	32	37	42	47
	肩负重同体重同伴下蹲(次)	16	18	20	22	24	20	22	24	26	28	12	14	16	18	20
力	肋木悬垂, 举腿触手(次)	10	12	14	16	18	8	10	12	14	16	6	8	10	12	14
	站在平衡凳上, 后抱类同体重同伴(次)	10	12	14	16	18	12	14	16	18	20	8	10	12	14	16
耐	爬绳(4 m, 不得用腿, s)	7.8	7.6	7.4	7.2	7.0	8.3	8.1	7.9	7.7	7.5	10.4	10.2	10.0	9.8	9.6
	立定跳远(cm)	190	200	210	220	230	210	220	230	240	250	200	210	220	230	240
力	立定跳高(cm)	57	59	61	63	65	57	59	61	63	65	52	54	56	58	60
	立定三级跳远(m)	6.2	6.4	6.6	6.8	7.0	6.4	6.6	6.8	7.0	7.2	6.2	6.4	6.6	6.8	7.0
速	从头上往前投掷 3 kg 实心球(m)	8.0	8.5	9.0	9.5	10.0	8.0	8.5	9.0	9.5	10.0	9.5	10.0	10.5	11.0	11.5
	向后投掷 3 kg 实心球(m)	9.0	9.5	10.0	10.5	11.0	10.0	10.5	11.0	11.5	12.0	11.0	11.5	12.0	12.5	13.0
力	20 s 单杠引体向上(次)	13	14	15	16	17	13	14	15	16	17	8	9	10	11	12
	20 s 俯卧撑(次)	20	23	26	29	32	22	25	28	31	34	18	21	24	27	30
量	20 s 仰卧两头起(次)	14	16	18	20	22	14	16	18	20	22	11	13	15	17	19
	400 m 跑(min. s)	1.10	1.08	1.06	1.04	1.02	1.09	1.07	1.05	1.03	1.01	1.14	1.12	1.10	1.08	1.06
耐	800m 跑(min. s)	2.40	2.36	2.32	2.28	2.24	2.42	2.38	2.34	2.30	2.26	2.44	2.40	2.36	2.32	2.28
	1,500m 跑(min. s)	5.58	5.48	5.38	5.28	5.18	6.02	5.52	5.42	5.32	5.22	6.20	6.10	6.00	5.50	5.40
力	3,000m 跑(min. s)	13.08	12.56	12.44	12.32	12.20	13.16	13.04	12.52	12.40	12.28	13.24	13.12	13.00	12.48	12.36
	2 × 800m 跑(休息 1 min, min. s)	5.24	5.16	5.08	5.00	4.52	5.28	5.20	5.12	5.04	4.56	5.32	5.24	5.16	5.08	5.00
灵	纵跳转体最大角度(°)	570	600	630	660	690	540	570	600	630	660	450	480	510	540	570
	3 × 10 m 穿梭跑(s)	6.8	6.7	6.6	6.5	6.4	6.7	6.6	6.5	6.4	6.3	7.1	7.0	6.9	6.8	6.7
活	10 次前滚翻(s)						16.6	16.2	15.8	15.4	15.0					
	5 次完成以下练习: 起桥, 往任一方向滚动脱桥, 恢复原姿势(s)						10.5	10.0	9.5	9.0	8.5					
专	向两侧滚翻:															
	向左 5 次, 向右 5 次(s)						16.0	15.5	15.0	14.5	14.0					

[illegible]

18 ~ 19 岁

	测试项目 (单位)	体重级别与评分															
		48 - 57kg					62 - 82kg					90kg 以上					
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
速 度	30 m 跑(s)	4.6	4.5	4.4	4.3	4.2	4.6	4.5	4.4	4.3	4.2	5.0	4.9	4.8	4.7	4.6	
	60 m 跑(s)	8.2	8.1	8.0	7.9	7.8	8.2	8.1	8.0	7.9	7.8	8.6	8.5	8.4	8.3	8.2	
力 量 与 耐 力	100 m 跑(s)	13.2	13.0	12.8	12.6	12.4	13.0	12.8	12.8	12.6	12.4	13.6	13.4	13.2	13.0	12.8	
	单杠引体向上(次)	18	20	22	24	26	16	18	20	22	24	10	12	14	16	18	
	俯卧撑(次)	65	70	75	80	85	70	75	80	85	90	50	55	60	65	70	
	双杠双臂屈伸(次)	37	42	47	52	57	42	47	52	57	62	32	37	42	47	52	
	府角同体重同伴下蹲 (次)	22	24	26	28	30	26	28	30	32	34	14	16	18	20	22	
	肋木悬垂、举腿触手(次)	14	16	18	20	22	12	14	16	18	20	8	10	12	14	16	
	站在平衡凳上、后抱提 同伴体重同伴(次)	12	14	16	18	20	14	16	18	20	22	10	12	14	16	18	
	爬绳(4 m,不得用腿)s	7.4	7.2	7.0	6.8	6.6	8.0	7.8	7.6	7.4	7.2	9.8	9.6	9.4	9.2	9.0	
	立定跳远(cm)	200	210	220	230	240	220	230	240	250	260	205	215	225	235	245	
	立定跳高(cm)	60	62	64	66	68	60	62	64	66	68	54	56	58	60	62	
速 度 力 量	立定三级跳远(m)	6.4	6.6	6.8	7.0	7.2	6.6	6.8	7.0	7.2	7.4	6.4	6.6	6.8	7.0	7.2	
	从头后往前投掷 3 kg 实 心球(m)	8.5	9.0	9.5	10.0	10.5	10.0	10.5	11.0	11.5	12.0	10.0	10.5	11.0	11.5	12.0	
	向后投掷 3 kg 实心球(m)	9.5	10.5	11.5	12.5	13.5	10.0	11.0	12.0	13.0	14.0	10.5	11.5	12.5	13.5	14.5	
	20 s 单杠引体向上(次)	16	17	18	19	20	16	17	18	19	20	10	11	12	13	14	
	20 s 的支撑(次)	23	26	29	32	35	26	29	32	35	38	20	23	26	29	32	
	20 s 仰卧两头起(次)	16	18	20	22	24	16	18	20	22	24	12	14	16	18	20	
	400 m 跑(min·s)	1.08	1.06	1.04	1.02	1.00	1.08	1.06	1.04	1.02	1.00	1.12	1.10	1.08	1.06	1.04	
	800 m 跑(min·s)	2.34	2.30	2.26	2.22	2.18	2.36	2.32	2.28	2.24	2.20	2.40	2.36	2.32	2.28	2.24	
	1,500 m 跑(min·s)	5.42	5.34	5.26	5.18	5.10	5.44	5.36	5.28	5.20	5.12	5.58	5.50	5.42	5.34	5.26	
	3,000 m 跑(min·s)	12.1	12.0	11.5	11.4	11.3	12.2	12.1	12.0	11.5	11.4	12.3	12.2	12.1	12.0	11.5	
耐 力	2 × 800 m (休息 1 min,min·s)	5.12	5.04	4.96	4.88	4.80	5.16	5.08	5.00	4.92	4.84	5.24	5.16	5.08	5.00	4.92	
	纵跳转体最大角度(°)	600	630	660	690	720	570	600	630	660	690	480	510	540	570	600	
	3 × 10 m 行进间穿梭跑 步(s)	6.6	6.5	6.4	6.3	6.2	6.6	6.5	6.4	6.3	6.2	7.0	6.9	6.8	6.7	6.6	
	向两侧滚桥: 向左 5 次、向右 5 次(s)						14.0	13.5	13.0	12.5	12.0						
	向左 10 次、向右 10 次(s)																
	向左 15 次、向右 15 次(s)																
	过头翻:																
	专项素质原																

68 kg 级	三宅靖志	东海商船职员	90 kg 级	森山泰年	自卫队
74 kg 级	片山贵光	自卫队	100 kg 级	野野村孝	香川县教师
82 kg 级	杉浦贵	自卫队	130 kg 级	铃木贤一	职员

1995年世界摔跤运动员排名

□ 王跃新 译

关键词: 摔跤 // 排名 // 1995

古典式

48kg

1. 申权浩 Shim Kwon Ho (韩国)	49分
2. 古列夫 Guliev, Z. (俄罗斯)	33分
3. 帕夫洛夫 Pavlov, A. (白俄罗斯)	24分
4. 库切尔伦克 Kutscherenko, O. (德国)	23分
5. 梅纳德 Maynard, M. (美国)	22分
6. 约安尼斯 Ioanis, K. (希腊)	18分
7. 藤浩 Kodo Hiroshi (日本)	17分
8. 桑切斯 Sanchez, W. (古巴)	16分
9. 科尔顺诺夫 Korshunov, D. (乌兹别克斯坦)	15分
梅特-邦奇科 Mater-Bonchuk, A. (乌克兰)	15分

52kg

1. 达尼扬 Danilyan, S. (俄罗斯)	45分
2. 纳扎里安 Nazarian, A. (亚美尼亚)	35分
3. 谢尔登 Sheldon, S. (美国)	33分
特-麦克尔奇安 Ter-Mkrchian, A. (德国)	33分
5. 法拉季 Alfaraj, K. (叙利亚)	31分
6. 韩玉伟 Han Yuwei (中国)	22分
7. 马丁内斯 Martinez, R. (古巴)	12分
8. 卡拉施尼科夫 Kalashnikov, A. (乌克兰)	10分
穆里特扎德 Nouttizade, F. (哈萨克斯坦)	10分
10. 詹森斯 Jansons, Z. (拉脱维亚)	9分

57kg

1. 哈基莫夫 Khakimov, R. (乌克兰)	40分
2. 安汉泰 An Han Bong (韩国)	37分
3. 霍尔 Hall, D. (美国)	32分
4. 马诺基安 Manykian, A. (亚美尼亚)	20分
5. 山杜 Sandu, M. (罗马尼亚)	18分
6. 米尔尼琴科 Melnichenko, I. (哈萨克斯坦)	17分
7. 伊纳坦科 Ignatenko, A. (俄罗斯)	16分
8. 伊万琴科 Ivachkin, A. (俄罗斯)	15分
9. 季米特里斯 Dimitris, M. (希腊)	13分
10. 拉腊 Lara, W. (古巴)	11分
花原大佐 Hanahara, D. (日本)	11分

62kg

1. 崔相善 Choi Sang-Chun (韩国)	41分
2. 扎瓦斯基 Zawadski, W. (波兰)	37分
马尔蒂诺夫 Martinov, S. (俄罗斯)	37分
4. 马诺科扬 Manukian, M. (亚美尼亚)	16分
5. 拉德耶夫 Radnev, I. (保加利亚)	15分
6. 库尔班诺夫 Kurbanov, B. (乌兹别克斯坦)	14分
7. 胡国宏 Hu Geuhong (中国)	13分
8. 马连 Mayen, J. (古巴)	12分
阿齐兹 Aziz, U. (瑞典)	12分
苏尼卡 Zuniga, D. (美国)	12分

68kg

1. 沃尔尼 Woyni, R. (波兰)	29分
2. 芒努松 Magnusson, A. (瑞典)	28分
3. 于来-汉努泽拉 Yli-Hannuksela, M. (芬兰)	24分
4. 阿迪 Adzhy, R. (乌克兰)	20分
5. 加洛斯蒂安 Galoustian, V. (亚美尼亚)	18分
6. 列普卡 Repka, A. (匈牙利)	17分
7. 萨马迪里迪斯 Zamanduris, (德国)	16分
8. 梅列拉沙维利 Melelashvili (格鲁吉亚)	12分
亚鲁茨 Yalouz, G. (法国)	12分
孙相必 Son Sang Pil (韩国)	12分
罗伊斯 Roias, L. (古巴)	12分

74kg

1. 康斯坦丁 Constantin, M. (罗马尼亚)	32分
2. 阿斯库伊 Azcuy, F. (古巴)	28分
3. 里默尔 Reimer, Y. (法国)	20分
4. 谢尔盖 Sergey, P. (俄罗斯)	19分
5. 科佩托夫 Kopytov, V. (白俄罗斯)	18分
斯托扬 Stoyan, D. (保加利亚)	18分
7. 拜谢伊托夫 Baishetov, B. (哈萨克斯坦)	17分
8. 斯坎达里扬 Skanderian, M. (俄罗斯)	13分
9. 托马彼科夫 Toubekov, R. (哈萨克斯坦)	12分
10. 赛义德 Seyed, M. (伊朗)	11分

82kg

1.茨维尔 Tscvir, S. (俄罗斯)	42分	48kg	
2.齐齐阿什维利 Tzitzuashvili, G. (以色列)	31分	1.奥鲁杰夫 Orudjev, V. (俄罗斯)	32分
3.波卡罗 Pakalo, A. (白俄罗斯)	27分	2.维拉 Vila, A. (古巴)	29分
4.耶利卡亚 Yerlikaya, H. (土耳其)	20分	姆克尔强 Mkrytichian, A. (亚美尼亚)	29分
5.巴内斯 Banes, A. (古巴)	18分	4.户井田昌德 Masanori, Toita (日本)	23分
6.赞德尔 Zander, T. (德国)	16分	5.图姆德伯尔 Tumendemberel, Z. (蒙古)	20分
7.拜谢伊托夫 Baiseitov, B. (哈萨克斯坦)	12分	6.拉赫马兹 Rahmazi, N. (伊朗)	19分
8.图尔耶哈诺夫 Turlikhanov, D. (哈萨克斯坦)	11分	索克洛夫 Sokolov, V. (马其顿)	19分
斯坦奇夫 Stanchev, D. (保加利亚)	11分	8.欧瓦里 Ovari, L. (匈牙利)	16分
弗林塔 Frinta, P. (捷克)	11分	维克托 Viktor, E. (乌克兰)	16分
90kg		10.赫里斯托夫 Hristov, G. (保加利亚)	12分
1.科吉什维利 Koguachvili, G. (俄罗斯)	34分	郑顺雄 Jung Soon-Wong (韩国)	12分
2.苏多里奇 Sudureac, P. (罗马尼亚)	33分	52kg	
3.佩纳 Pena, R. (古巴)	25分	1.阿卜杜拉耶夫 Abdullayev, N. (阿塞拜疆)	31分
4.塔卡奇 Takacs, F. (匈牙利)	21分	2.托帕塔斯 Topaktas, M. (土耳其)	28分
5.巴塞罗 Baser, H. (土耳其)	20分	3.穆罕默德 Mohamadi, G. (伊朗)	21分
6.严振翰 Om Jin-Han (韩国)	19分	4.约尔丹诺夫 Yordanov, V. (保加利亚)	20分
7.布尔曼恩 Bullman, M. (德国)	17分	瓦雷拉 Varela, C. (古巴)	20分
8.图利哈诺夫 Turlikhanov, D. (哈萨克斯坦)	12分	6.蒙古什 Mongush, T. (俄罗斯)	18分
康斯坦丁迪尼斯 Konstandinis, J. (希腊)	12分	7.琼斯 Jones, Z. (美国)	16分
10.科斯凯拉 Koskela, H. (芬兰)	11分	8.科尔敦诺 Corduneanu, C. (罗马尼亚)	15分
罗伊 Roy, M. (美国)	11分	9.托古年科 Tougovkin, V. (吉尔吉斯)	12分
100kg		金钟信 Kim Jong Shin (韩国)	12分
1.永贝里 Ljunberg, M. (瑞典)	44分	57kg	
2.利施万 Lichtvan, S. (白俄罗斯)	34分	1.多安 Dogan, H. (土耳其)	36分
3.米利安 Milian, H. (古巴)	29分	2.布兰兹 Brands, T. (美国)	32分
4.索尔达兹 Soldatze, G. (乌克兰)	27分	3.阿卜杜拉耶夫 Abdoullayev, A. (阿塞拜疆)	23分
5.弗隆斯基 Wronski, A. (波兰)	23分	4.西萨乌里 Sissauri, G. (加拿大)	17分
6.埃迪切维利 Edicherachvili, T. (俄罗斯)	20分	塔拉列 Talaei, M. (伊朗)	17分
7.穆罕默德·阿龙布 Mohammad Ayoub, N. (伊朗)	17分	6.采列巴特尔 Tserenbaatar, I. (蒙古)	13分
8.杰克逊 Jackson, J. (美国)	12分	7.菲达诺夫 Fidarov, A. (哈萨克斯坦)	12分
马特维尼科 Matvienko, S. (哈萨克斯坦)	12分	彼德里迪斯 Petridis, G. (希腊)	12分
切夫哈洛夫 Chavchalov, I. (俄罗斯)	12分	沙基扬 Shakian, A. (亚美尼亚)	12分
130kg		阿倍 Abe, S. (日本)	12分
1.卡列林 Karelin, A. (俄罗斯)	44分	62kg	
2.加法尔 Ghaffari, M. (美国)	44分	1.捷杰夫 Tedeev, E. (乌克兰)	31分
3.穆雷伊科 Mureiko, S. (摩尔多瓦)	33分	斯马尔 Smal, S. (白俄罗斯)	31分
4.阿霍卡斯 Ahokas, J. (芬兰)	27分	3.阿齐佐夫 Azizov, M. (俄罗斯)	28分
5.多纳特 Donat, S. (土耳其)	26分	4.和田高广 Wada Takahiro (日本)	27分
6.科托尔 Kotor, P. (乌克兰)	24分	5.张卢元 Chang No Von (韩国)	25分
7.博鲁顿 Borrudun, A. (加拿大)	17分	6.布兰兹 Brands, T. (美国)	19分
8.阿里里萨 Ali Resa, L. (伊朗)	12分	7.德米雷根 Demiregen, M. (土耳其)	17分
叶夫谢钦科 Evseychik, Y. (乌克兰)	12分	8.希贝 Scheibe, J. (德国)	16分
10.约翰松 Johanson, T. (瑞典)	11分	9.穆尼迪夫 Mundiev, S. (罗马尼亚)	12分
呼日嘎 Hu Riga (中国)	11分	穆斯托波洛斯 Moustopoulos, G. (希腊)	12分
赖蒙德 Raimund, E. (德国)	11分	68kg	
自由式		1.萨里 Sanli, Y. (土耳其)	32分
		2.格奥尔吉安 Gevorkian, A. (亚美尼亚)	30分
		3.罗德里格斯 Rodriguez, J. (古巴)	26分

4. 博古耶夫 Boguev, V. (俄罗斯)	25分	4. 洛伊尼 Lohyna, J. (斯洛伐克)	26分
5. 法拉赫 Failah, A. (伊朗)	23分	5. 巴亚穆尼赫 Bayanmunkh, G. (蒙古)	23分
6. 罗伯特 Roberts, C. (加拿大)	17分	川井 Kawai Tatsuo (日本)	23分
7. 阿米尔 Amir, T. (伊朗)	12分	穆尔塔扎列夫 Murtzaliev, S. (乌克兰)	23分
8. 托夫杜杰 Tovundorj, G. (蒙古)	11分	科斯塔科 Kostecski, R. (波兰)	23分
布达耶夫 Budaev, B. (乌兹别克斯坦)	11分	9. 库尔特尼兹 Kurtanidze, E. (格鲁吉亚)	19分
10. 胜龙三 Katsu Ryusaburu (日本)	10分	10. 扬奇佐夫 Jangqurazov, T. (吉尔吉斯斯坦)	10分
74kg		100kg	
1. 莱波尔德 Leipold, A. (德国)	41分	1. 萨别夫 Sabaev, A. (德国)	33分
2. 罗德里格斯 Rodriguez, A. (古巴)	28分	2. 马扎奇 Mazac, M. (斯洛伐克)	22分
3. 舒尔茨 Schultz, D. (美国)	22分	3. 莫拉莱斯 Morales, W. (古巴)	21分
4. 萨伊特耶夫 Saitiev, B. (俄罗斯)	20分	4. 安格尔 Angle, K. (美国)	20分
5. 梅佐科夫 Mzokov, A. (乌克兰)	19分	5. 格拉泽尔 Glazer, J. (匈牙利)	17分
6. 伊萨 Eisa, M. (伊朗)	17分	6. 杰迪迪 Jedidi, A. (伊朗)	16分
萨波科夫 Sahckov, N. (KYR)	17分	7. 阿维克 Aavlik, A. (爱沙尼亚)	15分
8. 费耶 Feyer, C. (瑞士)	13分	8. 科瓦列夫斯基 Kovalevski, J. (白俄罗斯)	13分
9. 奥佐林 Ozoline, R. (澳大利亚)	11分	9. 捷杰夫 Tedeev, D. (乌克兰)	12分
塞兰 Ceylan, T. (土耳其)	11分	穆苏尔贝斯 Mousoulbes, D. (俄罗斯)	12分
82kg		金泰愚 Kim Tae Woo (韩国)	12分
1. 杰克逊 Jackson, K. (美国)	32分	130kg	
2. 欣丘古夫 Khinchagov, R. (乌兹别克斯坦)	30分	1. 鲍姆加特纳 Baumgartner, B. (美国)	32分
3. 亚布洛夫 Jabrailov, E. (哈萨克斯坦)	29分	2. 蒂勒 Thiele, S. (德国)	30分
4. 德沃夏克 Dvorak, L. (匈牙利)	24分	3. 克利莫夫 Klimov, I. (哈萨克斯坦)	27分
5. 伊布拉莫夫 Ibrahimov, M. (阿塞拜疆)	24分	4. 哈巴洛夫 Khabaclov, L. (俄罗斯)	26分
6. 拉莫斯 Ramos, A. (古巴)	16分	5. 德米尔 Demir, M. (土耳其)	25分
7. 阿尔贝古夫 Albegov, S. (俄罗斯)	12分	6. 梅德韦杰夫 Medvedev, A. (白俄罗斯)	24分
8. 厄兹蒂尔克 Ozturk, S. (土耳其)	11分	瓦利耶夫 Valiev, M. (乌克兰)	24分
阿巴安萨达姆 Agbaansamdarn, S. (蒙古)	11分	3. 迈哈贝 Mehraban, E. (伊朗)	15分
谢尔盖 Serge, G. (乌克兰)	11分	9. 图尔曼蒂斯 Turmanidze, Z. (格鲁吉亚)	13分
90kg		10. 曼索尔 Mansour, A. (伊朗)	12分
1. 哈德姆 Khadem, R. (伊朗)	32分		
2. 哈达尔采夫 Khadartsev, M. (俄罗斯)	29分		
3. 道格拉斯 Douglas, M. (美国)	28分		

资料来源:《国际摔跤公报》

□ 本期责任编辑: 王跃新, 李晓亮 □ 录入排版: 魏和红 1996-01-05
 ○ 编辑部地址: 北京市崇文区北京体育馆路 11 号国家体育总局体育信息研究所专项部
 ○ 邮政编码: 100061 ○ 电话: 7112233-2607

举 重

(第 1 期)

奥

运

项

目

信

息

1996

(总第 3 期)

国家体委体育信息研究所
中国举重运动协会

目 录

举重大国昔日威风何在?

共创辉煌—1995 年世界举重运动回顾
如何科学地安排训练课各组练习之间的
休息时间(续)

1995 年男子举重世界排名

举重大国昔日威风何在?

□ 易 人

关键词: 举重 // 世界锦标赛 // 1995 // 综述

年前, 俄罗斯的专家和学者就 1995 年世界举重锦标赛发表了多篇评论。现将有关论点综述如下。

1 俄男队有喜有忧

俄罗斯派出 10 名运动员参加了 6 个级别的比赛, 其中, 有 4 名新手。前奥运会冠军特雷古博夫和世界冠军阿科耶夫没有成行, 前者因在上届世界锦标赛中负伤未愈; 后者则因父亲病危。女子因经费和其他原因, 没有组队前往。

俄队在中、小级别上全军覆没, 但在重级别上仍占有优势。从金牌总数和总分来看, 俄队都列第 2 位。

各队获奖牌情况如下:

1. 希腊队——6 金 4 银 4 铜(含单项金牌, 下同)
2. 俄罗斯队——5 金 8 银 1 铜
3. 中国队——5 金 5 银 6 铜
4. 土耳其队——5 金 3 银 4 铜
5. 古巴队——3 金 0 银 1 铜
6. 德国队——2 金 3 银 1 铜
7. 乌克兰队——2 金 1 银 0 铜
8. 澳大利亚队——1 金 0 银 2 铜
9. 保加利亚队——0 金 3 银 2 铜
10. 哈萨克队——0 金 1 银 3 铜

按总分排列: