



短期体育干部訓練

体操初级裁判员教材

中华人民共和国体育运动委员会教育司編

短期体育干部訓練

体操初級裁判員教材

中華人民共和国体育运动委员会

教育司編

人民体育出版社

短期体育干部訓練
体操初級裁判員教材
中華人民共和國体育运动委员会
教育司編

人民体育出版社出版·北京体育路·
(北京市圖書出版業許可證出字第049号)

北京崇文印刷厂印刷
新华書店北京发行所发行
全国新华書店經售

*

787×1092 1/32 39千字 印張壹
1959年9月第1版
1959年9月第1次印刷
印數: 1—5,000册

*

責任編輯: 欧阳良瑜
封面設計: 喜 棟

統一書号: 7015·918

定 价 0.22 元

前 言

(一) 为了解决短期干部訓練教学上的需要，我們根据1956年4月頒发的业余初級裁判員訓練班体操裁判教学大綱，編写了这本教材。

(二) 各地体委、工会以及厂矿、企业、机关、学校、农村等基层单位訓練体育积极分子、培养初級体操裁判員，可根据本教材进行教学，學員也可以把它作为学习材料。

(三) 我們在編写教材的同时，对原教学大綱也做了一些修改，現將大綱附于教材的后面，以供教学上的参考。

(四) 本教材的教学时数，可根据大綱中所規定的教学时数进行。

(五) 由于初次編写这种教材，缺乏經驗，加以時間紧迫，未能广泛地征求各方面的意見，缺点和錯誤的地方一定会不少，希望各地多多提出意見，以便今后补充和修改。

中華人民共和国体育运动委员会教育司

一九五八年十二月 北京

目 录

一、体育协会一般知識.....	(1)
二、劳卫制一般知識.....	(5)
三、裁判員和运动員等級制度.....	(9)
四、体操竞赛規則和裁判方法.....	(16)
五、裁判实习.....	(48)
六、教学要点和注意事項.....	(50)
附：业余初級裁判員訓練班体操运动教学大綱 ...	(52)

一、体育协会一般知識

(一) 基层体育协会的性质和任务

基层体育协会是根据自愿原则建立起来的群众业余体育团体，是各产业（职业）系统的体育协会的基层组织。这就是说：群众自愿地组织起来，按照章程的规定选出自己的领导机构——理事会，利用业余时间，有领导地进行体育工作，带动更多的人参加体育运动，这样的组织就叫做体育协会。加入体育协会完全是自愿的，不能强迫命令，因为只有根据自愿原则，才能使体育协会真正成为群众自己的组织，才能使会员自觉地遵守协会的章程，执行协会的决议。

基层体育协会的任务是：吸引和组织人民群众参加体育运动，锻炼身体，增强体质，并通过体育运动，对群众进行共产主义教育，培养他们成为身体健壮、劳动积极的公民，为建设和保卫社会主义祖国贡献最大的力量。

(二) 基层体育协会的组织领导

机构和工作内容

会员大会或会员代表大会是基层体育协会的最高权力机关，大会的任务是：选举理事会；讨论和批准理事会的工作计划和总结报告；审查经费预算；批准关于会员的处分；颁发劳卫制证章、证书。

理事会人数由会员大会或会员代表大会决定，任期一年。理事会直接组织和领导体育协会的全部活动。理事会选出体育协会的主席、副主席和秘书。

理事会是一个工作机构，下设运动部、群众体育部、劳卫制工作部、总务部进行工作，各设部长一人，分别由理事兼任，必要时可设副部长。

各部的工作内容如下：

1. 运动部：

- (1) 组织运动竞赛，训练运动队和等级运动员；
- (2) 举办体育训练班或讲习会，训练业余指导员和裁判员，并监督他们的工作；
- (3) 协同医疗机构进行医务监督；
- (4) 统计运动成绩和等级运动员的人数。

2. 群众体育部：

- (1) 发展会员，进行体育运动的宣传教育工作；
- (2) 按期收会费；
- (3) 负责组织不属于其他各部的群众体育活动（如开展广播体操、举办旅行、参观、野营、行军等）；
- (4) 统计参加群众体育活动的人数。

3. 劳卫制工作部：

- (1) 领导劳卫制的训练和测验工作；
- (2) 训练有关劳卫制的测验人员、技术指导员和锻炼小组长；
- (3) 搜集和编写劳卫制的宣传资料；
- (4) 统计参加劳卫制锻炼、测验的人数和达到各级标准

的人数。

4. 总务部：

(1) 編制預算，管理会費及其他經費收支；

(2) 在行政、工会和青年团組織的帮助下，組織义务劳动，修建运动場地；購置运动設備；保管并修理运动場地及各种运动器械。

总之，基层体协理事会和各个部門的工作，必須适应各个单位的实际需要。根据基层的情况，目前体育活动基础較差的体协，可以先根据活动开展的情况，設立几个单项运动队进行工作；体育活动基础較好的体协，可以建立各种单项运动部或在运动部下設单项运动小組。选拔各种单项运动爱好者（一般应是运动队长和鍛炼小組长）担任工作，集中領導各个单项运动队的訓練、竞赛、場地分配等工作。理事会的一些理事也应根据各个人的不同爱好和特长，分別領導各項运动部的工作。

（三）体育协会会員的权利、义务

1. 会員的权利：

(1) 有选举权和被选举权；

(2) 对体育协会的工作提出批評和建議；

(3) 使用体育协会的公共体育設備和器材；

(4) 代表本协会参加竞赛和体育表演等活动。

2. 会員的义务：

(1) 經常参加体育鍛炼，不断提高运动技术水平；

(2) 积极参加劳卫制鍛炼，爭取通过劳卫制标准；

(3) 努力提高政治覺悟，爭取成為生產、工作、學習和遵守紀律的模範；

(4) 按時繳納會費。

各級體育協會必須尊重和保障章程中規定的會員的權利，每一個會員都要認真地履行自己的義務。只有這樣，體育協會才能充分發揮作用。

(四) 基層體育協會的基本工作方法

要做好基層體育協會的工作，必須在黨的領導下依靠基層工會（或行政）的具體領導和青年團組織的緊密配合，充分發揮會員的積極性和創造性。理事會的工作計劃和經費預算應報請工會委員會審查批准，並征求青年團組織的意見，還要通過會員討論，廣泛地吸收群眾的意見。計劃執行的情況，要經常地向工會和團組織匯報。工作中的重大問題，如體育活動的時間問題等，必須提請工會來解決。隨時注意會員的思想情況和參加活動的情況，了解群眾的要求，听取群眾的意見，不斷地改進工作。因此，應加強對各個車間（部門、系班、生產隊）體育組織的領導，幫助解決工作中的困難，建立必要的會議、匯報制度。運動隊隊長和鍛煉小組長是基層體育協會的骨幹，要不斷提高他們的工作能力，充分地依靠他們，放手讓他們工作，並通過他們保證領導和群眾的聯繫。

二、劳卫制一般知識

(一) 劳卫制的目的和任务

劳卫制是我国“劳动和卫国”体育制度的简称，它是根据苏联体育工作的先进經驗和我国的具体情况制訂的，是一种科学的和富有爱国主义思想的体育制度，它是我国体育制度的基础。

劳卫制的目的是要增进劳动人民的健康，使人民的身体得到全面发展，更好地参加社会主义建設和保卫祖国的各项工作。

(二) 劳卫制的組成和內容

劳卫制是根据循序漸进地全面发展体能的原則制訂的，它由以下三个級別組成：

1. **劳卫制少年級：**它的任务是全面发展少年的体能，促进他們身体的正常发育，培养他們系統地参加体育运动的兴趣。它的对象是13——15岁的少年。

2. **劳卫制一級：**它的任务是保証全面发展青年和成年人的体能，引导他們积极地参加体育运动。它的对象是初参加劳卫制的16岁以上的青年和成年人。根据不同年龄人的生理特点，又分为男女各四組，其中男子18——30岁，女子18——25岁兩組的标准最高，因为这个岁数的人身体已經发育到最好的程度。

3. 劳卫制二級：它的任务是进一步全面发展青年和成年人的体能，并且提高运动員的技术水平。它的对象是已达到劳卫制一級标准的青年和成年人。它根据不同年龄人的生理特点，又分为三組，其中男子17——30岁、女子17——25岁兩組的标准訂得最高。

参加劳卫制的人应当参加規定的項目标准的測驗，并听“体育运动的目的任务与医务监督知識”和“一般国防知識”的报告。

(三) 劳卫制的优越性

1. 具有明确的目的性和鮮明的爱国主义思想。劳卫制的任务，就在于使每个参加的人通过全面鍛炼，养成一副强健的体魄，更好地进行积极的、創造性的劳动，把我国建設成为一个伟大的社会主义国家，并能够勇敢地保卫祖国，战胜任何敢于侵犯我們的敌人。因此它就把体育运动和国家的社会主义建設更紧密地联系起来，这样也就会推动我們为了崇高的理想去积极地、自覺地参加体育运动。

2. 劳卫制的鍛炼是全面的，它可以全面地发展我們的身体各部分，可以訓練我們的速度、灵敏、力量、耐久力，以及培养跑、跳、投擲、攀登、游泳、射击等实用技能。这样的全面鍛炼所收到的效果，当然远不是进行任何單項运动所能够得到的。

劳卫制也是提高各項运动技术的基础，一个运动員必須进行身体全面訓練，才能提高技术水平。所以，我国的运动員等級制度，規定了运动健将、一級、二級运动員都要达到

劳卫制二級及格标准，三級运动員要达到劳卫制一級及格标准，少年級运动員要达到劳卫制少年級标准，这是很重要的。

3. 劳卫制对不同的性別、不同年龄和不同体育运动基础的人，根据循序渐进的原則，提出了不同的要求，这就符合了我們的身體发展的規律，符合了体育鍛炼的科学要求。

4. 劳卫制的项目多样化，又簡单易行，标准也不高，不管少年、青年、成年、男的、女的，都可以按照适合自己的級和組参加鍛炼。同时，它又对参加的人提出了明确的要求，达到要求后，給予国家制发的証章、証書，这样就使这一制度更加为广大群众所欢迎，也就扩大了体育运动的群众性。

(四) 劳卫制的測驗

1. 什么人可以参加劳卫制測驗：

凡身体无严重疾病，并能經常依照劳卫制项目标准进行鍛炼的人，都可以参加劳卫制測驗。但是，在参加各个项目測驗时，凡是对这些项目沒有經常訓練者，或在訓練过程中身体有不良反应者，或在測驗时期身体状况不正常者；基层体育組織、体育教員、医务人員、裁判員、小組长、运动队长都有責任，也有权力暂时不讓他参加这些项目的測驗。

2. 劳卫制測驗应按下列規定进行：

(1) 在运动会上进行，但项目和要求等都要符合劳卫制标准；

(2) 按照劳卫制的项目專門組織測驗，但这种測驗也应尽可能以比賽形式来进行，以便获得好的成績。

3. 測驗的期限：

勞衛制測驗的最長期限規定如下：

- (1) 勞衛制少年級：13至15歲整個時間；
- (2) 勞衛制一級：一年；
- (3) 勞衛制二級：一年半。

勞衛制測驗不及格的項目，在測驗期限內可以補測。

總之，勞衛制測驗是一項細致的組織工作，必須有計劃地結合運動季節經常進行，並須加強組織、思想領導和安全教育，做好必要的物質準備是很重要的。

（五）勞衛制証章、証書獲得者的

權利和義務

為了表揚勞衛制測驗及格的人在體育鍛煉上所表現的愛國主義精神，鼓勵我們更好地堅持鍛煉、國家體委規定發給及格少年級、一級和二級的人以各該級的証章一個、証書一張，這說明我們的身體已經獲得較全面的鍛煉，為勞動和衛國準備了一定的身體條件。因此，我們除了享受獲得証章、証書的權利以外，要很好地執行我們應盡的義務。

1. 獲得勞衛制証章、証書的人，享有下列權利：

- (1) 參加從基層到全國性的體育比賽的優先權；
- (2) 進專業體育學校和業餘體育學校的優先權；
- (3) 享受當地體育部門和所屬體育組織所規定的權利。

2. 獲得勞衛制証章、証書的人有下列義務：

- (1) 努力提高自己的政治覺悟，響應國家的一切號召，積極參加建設和保衛祖國的各種工作，爭取成為勞動和衛國

的模范；

(2) 积极参加体育运动，提高自己的运动技术水平；

(3) 经常向群众宣传体育运动，并协助进行各项运动的训练和测验工作；

(4) 注意保存并爱护証章、証書，不借給他人。

三、裁判員和運動員等級制度

(一) 裁判員等級制度

1. 裁判員等級制度的重要意义

裁判員的水平和运动技术的提高有着密切的关系，优秀的裁判員能够帮助運動員充分發揮技术，进行严格而正确的训练；如果裁判工作不好，就会限制运动技术的正常发展和成績提高。因此，加紧培养裁判人員，努力提高裁判水平，是我国体育工作中重要措施之一。它能鼓励現有的裁判員积极学习，努力提高裁判水平，并团结更多的体育积极分子来担任裁判工作，扩大裁判員的队伍，满足日益增多的竞赛活动的要求，使運動員的技术得到充分的發揮。

1957年底統計，共有等級裁判員38,260人，其中國家級裁判156名，一級裁判1,889名，二級裁判8,455名，三級裁判27,760名。

2. 裁判員等級制度的划分及条件

裁判等級划分为四級，即國家裁判、一、二、三級裁判。各級裁判員必須是中华人民共和国公民，思想进步、工

作积极、作风良好，并須具备下列条件：

(1) 國家級裁判：

①有五年以上專項运动的裁判經驗，有該項运动的全
面裁判能力，并能在全国竞赛会中担任裁判长以上职务的。

②具有訓練各級裁判員的教学能力。

(2) 一級裁判：

①有三年以上專項运动的裁判經驗，并能在省級或相
当省級竞赛会中担任裁判长以上职务的；

②具有訓練三級裁判員的教学能力。

(3) 二級裁判：

具有二年以上專項运动的裁判經驗，并能和县、市（省
轄市）級或相当县、市級竞赛中担任裁判长职务的。

(4) 三級裁判：

在国家或一級（必要时可在具有訓練能力的二級）裁判
主持的裁判訓練班毕业，考試及格；或曾在等級裁判員主持
的竞赛活动中担任过裁判員工作：球类每項在10場以上，其
他运动項目每項3——5次。

各級裁判員如裁判經驗不符規定年限，而确有某級裁判
工作能力者，亦可授予相当的等級称号。

3. 授予等級称号的权限与程序

(1) 中华人民共和国体育运动委员会授予國家級裁判称
号。

(2) 省、自治区体育运动委员会批准授予一級及一級以
下裁判員称号。

(3) 中央直轄市体育运动委员会批准授予一、二、三級

裁判員称号，二、三級裁判員称号可委托区体育运动委员会批准授予。

(4) 省轄市、专区、自治州体育运动委员会批准授予二、三級裁判員称号。

(5) 县体育运动委员会批准授予三級裁判員称号。

(6) 各級体育运动委员会可以将上述(1)、(2)、(3)、(4)、(5)条所規定的批准授予等級称号的权限酌情下放。三級裁判員称号的批准授予权限，可委托条件較好的基层体育組織进行。

(7) 中国人民解放军，除国家級裁判須向国家体委申請批准授予外，其他各級裁判員称号可自行制訂审批办法报国家体委批准施行。

4. 各級裁判員的权利、义务、獎勵与处分

(1) 权利：

- ① 执行規則上所賦予的权利；
- ② 佩帶等級証章；
- ③ 享受參觀本項竞赛活动的优待办法。

(2) 义务：

- ① 不断提高自己的政治、理論水平及思想觉悟；
- ② 精通本項竞赛規則及裁判法；
- ③ 积极参加裁判工作，不断总结和交流經驗；
- ④ 向运动员进行共产主义教育；
- ⑤ 爱护等級証章、証書。

(3) 奖励：

各級裁判工作上确有显著成績，由批准授予称号的体育

运动委员会給以奖励。

(4) 处分：

犯有严重錯誤損害裁判員荣誉或犯罪者：由批准授予称号的体育运动委员会撤銷其等級称号。收回其等級証書和証章。

(二) 运动員等級制度

1. 制定运动員等級制度的重要意义

运动員等級制度是我国体育运动中的基本制度之一，它是在劳卫制的基础上，鼓舞广大运动員經常地、积极地进行学习和鍛炼，不断提高政治觉悟和技术水平，推动我国体育运动的发展，更好地为社会主义建設服务。

根据1958年9月所了解的情况，共有等級运动員225,000人，其中运动健将410人。

2. 运动員等級称号和授予等級称号的程序

运动員等級和称号分为五級：运动健将，一級运动員、二級运动員、三級运动員和少年級运动員。

(1) 运动健将的称号，根据各省、自治区、中央直轄市体育运动委员会、各系統的中央級体育协会或中华人民共和国体育运动委员会运动竞赛部門的申請，由中华人民共和国体育运动委员会批准授予。

(2) 一級运动員的称号，由各省、自治区、中央直轄市体育运动委员会根据所屬的市（自治州、县）体育运动委员会，各系統的省（市）級的体育协会或省、自治区、中央直轄市体育运动委员会运动竞赛部門的申請，批准授予。

(3) 二、三級运动員和少年級运动員的称号，由各市

(中央直轄市的區級)、自治州、縣體育運動委員會批准授予。

(4) 各級體育運動委員會可以將上述(1)、(2)、(3)所規定的批准授予等級稱號的權限酌情下放，三級和少年級稱號可以委託條件較好的基層體育組織批准授予。

(5) 中國人民解放軍除運動健將必須向國家體委申請批准授予外，其他一級以下運動員可自行制定審批辦法，報國家體委批准施行。

(6) 申請批准運動員等級稱號時，必須呈報正式申請文件，和經過總裁判簽字的成績證明單。申請期限自運動員達到該項成績標準之日起，不得超過15天。

(7) 不論那個系統或那一級組織所舉辦的運動會，只要是按照中華人民共和國體育運動委員會審定的運動規則執行，並有等級裁判員（除項目標準有特殊規定者外，運動健將的成績必須由該項國家裁判、一級運動員的成績必須由該項一級以上裁判員、二級以下運動員的成績，必須由該項具有等級稱號的裁判員主持裁判工作並簽字證明）。主持裁判工作時所取得的運動成績都可以申請授予運動員等級稱號。

3. 各級體操運動員的條件

(1) 各級規定動作：

運動健將、一級、二級、三級和少年級的規定動作，均採用當年中華人民共和國體育運動委員會審定公佈的規定動作。而二級、三級的規定動作，各省、自治區、中央直轄市可從中選擇一套。

(2) 各級得分標準：

運動健將：