

花样游泳

成都体育学院情报资料研究室

首都体育学院档案鉴定和销毁的规定

(首体院办字[2006]30号 2006年9月5日发布)

档案的鉴定工作是为了更好地保存有价值的档案,使室藏档案既完整又精练,以维护学院的历史真实面貌。档案的鉴定与销毁是一项严肃细致的工作,必须以科学的态度对待。为加强学院档案鉴定和销毁工作管理,根据《中华人民共和国档案法》和国家教委《普通高等学校档案管理办法》,结合学院实际,特制定本规定。

第一条 档案鉴定原则

档案鉴定以既考虑历史发展的需要,又满足于现实工作服务为指导思想,贯彻审查从严,留存从宽的鉴定原则。

第二条 档案鉴定组织形式

档案鉴定销毁工作在档案鉴定领导小组领导下进行,小组成员由学院主管档案工作的院领导和有关职能部门(单位)负责人及专职档案人员组成。具体工作由院档案室与形成档案内容有关的职能部门(单位)共同进行。

第三条 档案的鉴定方法

采用直接鉴定方法,以案卷为单位,根据文件内容逐卷、逐件、逐页地进行审查鉴定。在鉴定中发现档案不完整、不准确的应进行考证、修订,在案卷备考表中注明。

第四条 档案鉴定的标准依据

各类档案均按照学院各类档案的管理办法进行。

第五条 档案销毁工作

(一)档案销毁手续:对确实失去保存价值需要销毁的档案应登记造册,经主管院领导批准后,方可进行销毁。

(二)档案销毁方法:销毁档案要指定两名档案工作人员监销,监销人员要对销毁档案与销毁清册登记内容认真核对确实无误后送造纸厂监销。

(三)档案销毁工作总结:鉴定工作结束后,应写出鉴定工作报告,将档案鉴定工作中的机构、参加人员、鉴定档案内容、数量等情况如实记载以备查考。

第六条 本规定解释权归院办公室。

第七条 本规定自发布之日起施行。1987年发布的《北京体育师范学院鉴定销毁档案的规定》同时废止。

首都体育学院兼职档案人员岗位职责

(首体院办字[2004]15号 2004年5月25日发布)

第一条 负责管理收集本处室的文件材料,力求使本部门的文件材料保持齐全完整。

第二条 经常向本部门领导、工作人员宣传档案工作的意义和作用以及我院有关的规章制度。

第三条 根据学院档案室规定,结合本部门的实际做好平时预立卷工作。

第四条 负责本部门文件材料的立卷、归档和移交工作,归档案卷要符合国家标准及我院各门类档案的质量要求,按时完成归档移交工作。

第五条 努力学习档案业务,不断提高工作水平,主动与院档案室联系,接受业务指导和监督。

首都体育学院印章使用管理规定	61
首都体育学院信访工作办法	64
首都体育学院教育统计工作条例	66

外事工作

首都体育学院关于外事及港澳台工作的规定	69
首都体育学院因公出国(境)管理办法	72
首都体育学院关于因公因私出国(境)有关手续的规定	74
首都体育学院外国及港、澳、台、侨学生管理办法	76
首都体育学院公派交换外国留学生管理办法	79
首都体育学院选派在校学生出国留学工作办法	81
首都体育学院学生因私出国(境)管理办法	82

校园网管理工作

首都体育学院校园网管理规定	84
首都体育学院“数字校园”管理规定	90
首都体育学院“一卡通”系统管理规定	92

院办公室工作

首都体育学院办公室工作程序	96
首都体育学院办公室工作守则、工作职责及工作人员岗位职责	107
首都体育学院办公室固定资产管理办法	111

档案管理工作

首都体育学院档案工作条例	113
首都体育学院各门类档案管理办法	117
首都体育学院档案保管制度	139
首都体育学院档案借阅制度	140
首都体育学院档案统计制度	141
首都体育学院档案室保密制度	142
首都体育学院档案鉴定和销毁的规定	143
首都体育学院兼职档案人员岗位职责	144

目 录

上 级 文 件

中华人民共和国教育法	1
中华人民共和国教师法	8
中华人民共和国高等教育法	13
教育部关于加强依法治校工作的若干意见	20
高等学校校园秩序管理若干规定	23
中共北京市委北京市人民政府关于实施首都教育发展 战略率先基本实现教育现代化的决定	25

学 院 文 件

综 合

首都体育学院关于法人管理制度若干问题的规定	32
首都体育学院重大事项议事规则	33
中共首都体育学院委员会议事规则	36
首都体育学院院长办公会议事规则	38
首都体育学院党委书记、院长联席会议议事规则	40
首都体育学院督查督办工作实施办法	42
首都体育学院关于实行升降国旗制度的规定	45
首都体育学院关于党政工作人员在国内交往和对外公务 活动中收受礼品实行登记制度的实施办法	46
首都体育学院公文处理办法	47
首都体育学院保密工作规定	52
首都体育学院秘密文件管理规定	57
首都体育学院规章制度管理办法	59

花 样 游 泳

白澄声、余丽译编

期 限

步干下

成都体育学院情报资料研究室

目 录

第一部分 花样游泳初学者训练手册

前言

什么是花样游泳.....	(1)
花样游泳的发展梗概.....	(1)
比赛方法.....	(2)
一、比赛顺序.....	(3)
二、自选动作比赛.....	(3)
三、规定动作比赛.....	(3)
四、评分方法.....	(4)

实际技术

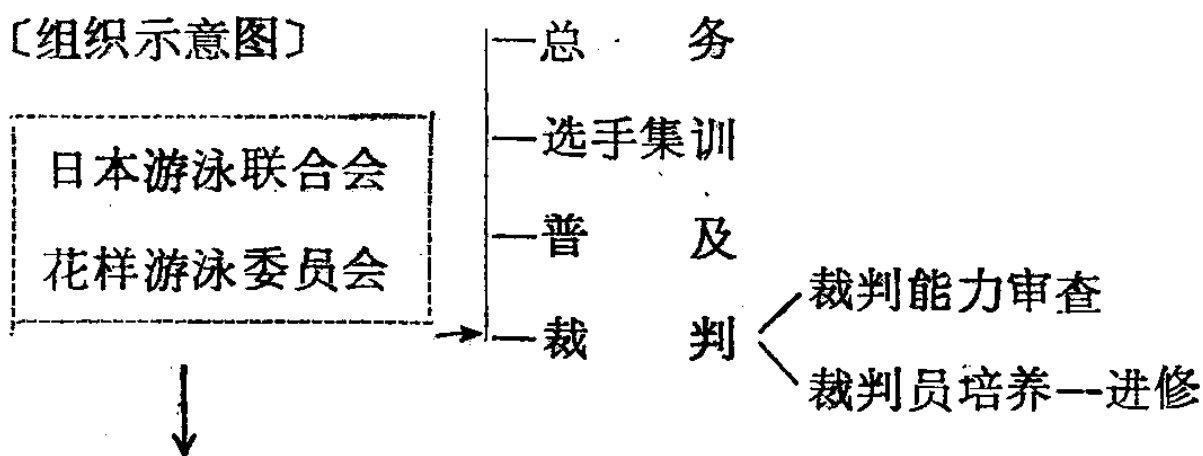
一、花样游泳的基础.....	(7)
游泳.....	(7)
节律游泳.....	(9)
二、花样游泳的技术.....	(12)
划水.....	(12)
基本姿势.....	(18)
初级花样和练习法.....	(19)
三、自选动作.....	(28)
自选动作的编排.....	(28)
自选动作的花样和游泳训练.....	(30)
自选动作初阶.....	(36)

四、学习计划.....	(45)
短期训练班 (5 天)	(45)
儿童短期训练班 (5 天)	(46)
女子训练班 (每周一次)	(47)
儿童长期用计划 (培养运动员)	(48)
五、辅助运动 (陆上训练)	(49)
六、初学者用花样.....	(55)

第二部分 花样游泳裁判员入门指导

一、裁判总则.....	(63)
裁判规定 (资格规定、进修规定)	(63)
裁判员的任务.....	(64)
二、裁判员的条件.....	(65)
裁判员的训练方法.....	(68)
三、评分方法.....	(68)
规定动作比赛.....	(69)
自选动作比赛.....	(71)

〔组织示意图〕



裁判员会议 (由有裁判资格者组成, 每年至少召开一次)

第三部分 花样游泳竞赛规则

第一章	总则	(75)
第二章	规定动作	(76)
第三章	自选动作比赛	(79)
第四章	工作人员及其职责	(81)
第五章	评分方法	(83)
第六章	处罚	(85)
第七章	国际花样动作分类表	(86)
第八章	花样游泳的基本姿势	(91)
第九章	难度种类	(97)
附 1:	竞赛表格	(120)
附 2:	花样游泳年龄组规则	(123)

第四部分 花样游泳入门

一、	五个基本动作	(125)
二、	划水	(127)
三、	芭蕾腿	(130)
四、	滚翻	(130)
五、	集体与划水	(132)

前 言

本书是以广大一般游泳爱好者为对象，介绍初级训练方法的教材。花样游泳不一定以比赛为目的，它是一项能使人获得极大乐趣的运动。训练的要求在于使那些已完全掌握各种游泳姿势的人，从有节律的游泳开始，到掌握简单的自选花样动作为止。

什么是花样游泳

所谓花样游泳就是在各种游泳方法的基础上，编排出具有独自特征的基本型式（花样），并使之与音乐的节律、旋律和情调等协调一致。另外，在两人以上、八人以内的集体表演时，运动员相互演技的时间、速度、方向、高度和角度等必须协调一致。它是游泳项目之一。

花样游泳是国际业余游泳联合会（FINA）认可的一个竞技项目，参加者限为女子运动员，但教练员却不受限制。

花样游泳的发展梗概

花样游泳发源于欧洲，从1920年左右起，以“艺术游泳”为名流行于世。其内容为集体式的游泳活动，它是把漂浮同游泳结合起来，并辅以音乐伴奏的一种群泳方式。

这种游泳方式经加拿大传到美国，以“水上表演”、“水上芭蕾”等为名逐渐盛行起来。不久，即成为一种竞技性运动项目，并以动作与音乐的协调一致作为评分标准，从而称为花样游泳。

日本于1954年7月30日在神宫游泳池最先介绍这个项目，当时由美国业余体育联盟（A·A·U）花样游泳委员

会委员长奥尔森夫人率领的美国游泳队，为慰问驻日美军就进行了这种令人耳目一新的表演。

1956年日本游泳联盟新成立了花样游泳委员会，次年8月14日，日本游泳联盟主办的日本花样游泳锦标赛终于在东京目白运动场的游泳池开幕了。国际业余游泳联合会（FINA）在1956年墨尔本奥运会期中召开的国际业余游泳联合会总会上，成立了国际业余游泳联合会花样游泳委员会。

1973年起，该项目列为世界游泳锦标赛正式竞技项目之一。

日本在国内举行的比赛有：

日本室内游泳锦标赛

日本游泳锦标赛

全国少年奥林匹克游泳运动会

向海外各种运动会派遣的考察团体

参加的国际比赛有：

世界游泳锦标赛

国际业余游泳联合会主办的“世界杯”赛和“美国杯”

赛

泛太平洋地区的游泳赛

世界各地召开的国际比赛

国际业余游泳联合会决定，从1984年在洛杉矶召开的奥运会起，将把双人竞技列为正式比赛项目。

比赛方法

花样游泳比赛正如其字面意思一样，是以音乐同游泳者动作的协调一致和花样的技术性作为评分标准。

比赛项目由自选动作(配合音乐的游泳)和规定动作(比赛花样游泳的各种基本型式)两部分构成,自选动作比赛又分为单人、双人和集体(4~8人)三种,裁判员按各项游泳型式的不同规则进行评分。

规定动作比赛是每个运动员按照一定的规则把各种花样型式展现在裁判员之前,比赛其技术的准确性和协调性等。把自选动作和规定动作两者的得分加起来,则为比赛的总分,从而决定名次。

一、比赛顺序

①自选动作预赛……通过各项目9次以上的出场进行预选。

②规定动作比赛……由自选动作预赛中的前10名参加。

③自选动作决赛……①+②两项合计得分在前8名者参加。按自选动作预选得分低的顺序,编排决赛次序。由②+③项的得分总数决定名次。

二、自选动作比赛

单人、双人、集体(队)三个项目。

单人赛包括陆上动作20秒在内共3分30秒钟,双人赛4分钟,集体赛5分钟(各项目允许时差 ± 15 秒)。

动作开始在陆上或水中均可,但结束必须在水中。

规则手册中所列各类花样和泳法可根据音乐曲调自由组合。

三、规定动作比赛

各自选动作预选获前10名者始得参加规定动作比赛。

在国际业余游泳联合会委员会领导之下,每四年作出决定。6组(1组6种)比赛顺序在开赛18小时前抽签决定。

运动员着深色游泳衣、白色帽子，按裁判长信号表演每个花样动作。

根据规定动作比赛中的得分，加上自选动作预选的得分，选出前8名参加决赛。

四、评分方法

①、自选动作比赛

○裁判员7名(5名)站在远离池边的高处进行评分。

○10分为满分（在0~10分中、也使用 $\frac{1}{10}$ 分）。

○得分计算法是除去最高和最低分，余者以平均分乘以10计算，公式为：

$$\frac{8.5 + 8.3 + 8.2 + 8.4 + 8.3 + 8.2 + 8.0}{5} \times 10 = 82.80$$

* 在集体比赛中，当有4名以上队员出场时，在总分中对每个队员加0.5分。

○评分基准和比例

自由节律感和动作编排，音乐和游泳者的协调一致性。

		单人	双人 集体
10	○泳法、花样及其动作的完成率、难度……	4	3
	○表演的编排（游泳池水域的利用率，对曲调的理解、灵活性、创造性、多样性和表情）……	5	3
	○游泳者相互间的配合，同音乐的协调性…	1	4

○罚则：扣1分

a. 陆上动作超过20秒时

b. 超过或不足各限制时间时

c.在作自选动作的花样中,有意利用池底时

d.在陆上动作中,自行中断表演和重作时

○退场(失去比赛资格)

开始表演或入水后,有1人以上的运动员不能完成表演时

*如工作人员认定运动员衣着不适合,而在未换成必要的服装前,不得出场。

注:衣着不加分

②、规定动作比赛

○通过自选动作预选者(各项目的前10名)每人表演6组规定动作。

○运动员身着深色游泳衣、头戴白帽,按裁判长信号表演每个规定动作。

○花样从静止姿势开始。

○得分计算法是除去最高和最低分,余者以平均分乘以难度分计算,公式如:

$$\frac{7.5 + 7.0 + 7.5 + 6.5 + 7.0 + 7.0 + 7.5}{5} \times 1.9 \text{ (难度)}$$

=13.680 (取小数点后面三位数)

*所谓难度就是对每个花样的难度用1.1~2.3这些数字来表示。

○规定动作的得分总和要加到自选动作的分数中去。

双人和集体要算出每人得分合计的平均值。

○评分基准和比例

按规则规定,对一定的动作应作到从容不迫、适当的高度和良好的控制能力。

10分 { ○动作设计的正确性…… 5
○良好的控制能力…… 5

○罚则：扣 2 分

a. 作出与通告不相符的花样或改作时。

b. 自行中断花样或改作时。但是，如果再作同样动作失败时为 0 分。

实 际 技 术

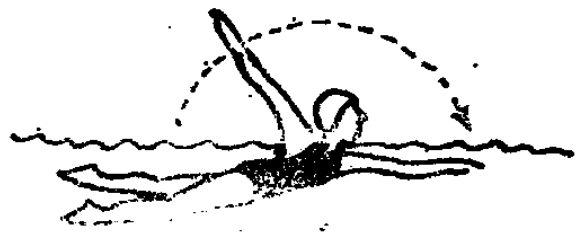
一、花样游泳的基础

游泳——协调配合游泳的要领（花样游泳独特的游泳姿势）。

自由泳……面部保持在水上向前的游泳姿势。

（开始）左手直臂前伸、右手立即自后方出水向前移臂（从右手开始时）。

（脚）两脚后伸稍置于水面之下，以较大动作慢速打水。



（手）水上移动的手臂，以肩为轴，划幅要大，从后向前在耳边擦过，轨迹为一半园形，从提臂到出水移臂时，拇指均需指向前方，以匀速游进。水中划水臂不可向下直划，而是向身体中心移动，一边漂浮，一边划水。划水臂如为右手时，入水后立即在水中作S形划动，如为左手时则呈反S形划动。

（头部）面部高高地抬出水面，鼻梁正对前方。视线看着高处，以便增加美感。

（节奏）落在水上手臂在前方入水时。

仰泳

（开始）右手前伸，左手有意向后弧形划水（从右手开始时）。

