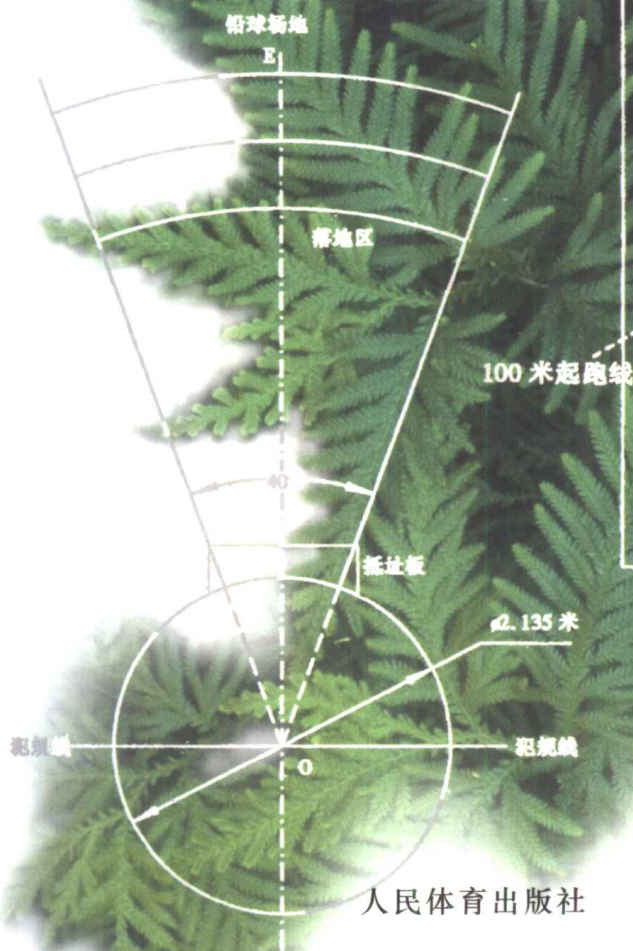


JICENGTIANJING
BISAIZUZHIFANGFA

钱铁群 吕萍 编著

基层田径比赛组织方法



人民体育出版社

JICENGTIANJING
BISAIZUZHIFANGFA

基层田径比赛组织方法

钱铁群 吕萍 编著

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

基层田径比赛组织方法/钱铁群 吕萍编著. - 北京:
人民体育出版社, 1999. 12

ISBN 7-5009-1904-2

I. 基… II. ①钱… ②吕… III. 田径运动-运动竞赛-组织工作 IV. G82

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 65262 号

人民体育出版社出版发行
中国铁道出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

787 × 1092 毫米 32 开本 6.875 印张 90 千字

2000 年 2 月第 1 版 2000 年 2 月第 1 次印刷

印数: 1—6,200 册

*

ISBN 7-5009-1904-2/G · 1803

定价: 11.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话: 67143708(发行处) 邮编: 100061

传真: 67116129 电挂: 9474

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行处联系)

内 容 简 介

本书是一本将田径竞赛的有关基础理论与实用工作方法相结合的书籍，集理论性、科学性、实用性和知识性为一体。

本书分制定规程、组织方法、场地测画、裁判和计算机编排简介五部分。

本书是基层进行田径竞赛的专业指导书，并可作为培训田径裁判员的基本教材，也可作为广大体育工作者及体育院校学生的参考书。

目 录

一、制定规程	(1)
(一) 比赛目的	(1)
(二) 比赛形式	(4)
(三) 比赛项目	(7)
1. 运动会	(7)
(1) 正规比赛项目	(7)
① 适合大、中、小学的项目	(7)
② 适合机关、厂矿、工青妇等团体的项目	(8)
③ 适合地方体育组织的运动会项目	(8)
2. 单项赛	(9)
(1) 公路赛	(9)
① 公路长跑	(9)
② 公路接力	(9)
(2) 越野赛	(10)
(3) 场地单项赛	(10)

①径赛	(10)
②田赛	(10)
3. 全民健身达标	(10)
(1)成年	(11)
(2)少年	(11)
4. 趣味项目	(11)
(1)适合大、中、小学的项目	(12)
(2)适合机关、厂矿、工青妇等团体的项目	(21)
(四)计分和奖励方法	(24)
1. 计分方法	(25)
2. 奖励方法	(26)
二、组织方法	(31)
(一)发放规程、报名表	(31)
(二)回收报名表	(34)
(三)编排秩序册	(38)
(四)田径运动会常用表格	(51)
三、场地测画	(71)
(一)径赛场地简易测画方法	(71)
(二)田赛场地简易测画方法	(84)
1. 跳高场地	(84)



- 2. 跳远、三级跳远场地(84)
- 3. 铅球场地(86)
- 4. 铁饼场地(88)
- 5. 标枪场地(89)

四、裁判.....(91)

(一)怎样选择裁判员(91)

(二)怎样培训裁判员(92)

1. 径赛裁判工作(96)

(1)检录裁判工作(96)

(2)发令裁判工作.....(104)

(3)终点裁判工作.....(112)

(4)计时裁判工作.....(127)

(5)检查裁判工作.....(137)

(6)风速测定工作.....(147)

(7)竞走裁判工作.....(151)

(8)越野跑裁判工作.....(159)

2. 田赛裁判工作.....(164)

(1)跳部裁判的共同工作.....(164)

(2)跳高裁判工作.....(166)

(3)撑竿跳高裁判工作.....(172)

(4)跳远与三级跳远裁判工作.....(176)



(5) 掷部裁判的共同工作	(181)
(6) 推铅球裁判工作	(188)
(7) 掷铁饼裁判工作	(192)
(8) 掷链球裁判工作	(194)
(9) 掷标枪裁判工作	(196)
3. 全能运动裁判工作	(198)
(三) 裁判员配置	(203)
1. 运动会裁判员配置	(203)
2. 单项赛裁判员配置	(204)
五、计算机编排简介	(206)
参考书目	(209)

制定规程

每一次田径比赛都有其举办的目的、任务，因此也就应有其特定的规程。竞赛规程是参加和进行比赛的依据，应在比赛前的一定时间(至少一个月，大规模运动会至少一年)发布。

规程具体规定视实际情况而定，一般包括以下内容：

(一) 比赛目的

田径运动是大型综合运动会金牌较多的项目，故有“得田径者得天下”之说。田径运动水平标志着一个国家和民族整体运动能力的水平。重视田径运动的普及、发展与提高早已成为人们的共识。

人们通常把田径运动概括为走、跑、跳和投四种运动形式，这恰恰是人类维持正常生活的基本活动形式，也是人类得以健康生存的基本条件。人类进入了发达社会后，生产力水平高度发展，已经从原始社会时依靠基本技能获





取生活资料中解脱出来，但没有摆脱，也永远不会摆脱依靠基本运动能力去提高人类的生存质量，提高生存效率，改善生存条件。正因为田径运动能有效地发展速度、力量、耐力以及灵敏、协调性等身体素质，增强体质，获得运动技能，提高运动能力，培养智力和非智力因素，从而更快地适应日益激烈的竞争时代，所以，高度发达的社会才更加重视田径运动的健身价值、培养人的价值、发展人的能力的价值，这已经成为人类文化中的重要组成部分。如果说，田径运动是全面反映人体运动能力的科学和艺术的结合，那么，它的各种项目从不同角度表现了人的运动水平，从事这些项目也为塑造人体美提供了方法。以“更快、更高、更强”为标志的田径运动永远是人类再塑自身的追求，是人类挖掘身体潜力的探索，是人类实现强健体魄的实践，更是人类进行意志品质锻炼的重要途径。

人类追求健康，健康的体质表现为人体各种机能的强盛，田径运动从不同的角度增进了人的机能，为人类健康提供了理论依据和锻炼方法。因此，田径运动作为基础运动项目，它不仅仅是提高人体素质、提高人的意志品质、提高各种运动能力的需要，而且是提高人体健康水平的需要。

国务院下发的《全民健身计划纲要》中明确提出：“为进一步增强人民体质，适应我国社会主义现代化建设的需要，必须采取切实有效的措施，推行全民健身计划，

发展群众体育。”所有体育运动都是某种形式的身体活动，都具有一定的健身价值，但田径运动却有着其他体育运动无法比拟的特点，因而更容易在群众中开展与普及。

第一，田径运动大部分是个人项目，参加者不受人数的限制，可多可少，可以是个人，也可以是几个人、几十人甚至几百人。规则简单，比赛以时间、距离、高度判断胜负，也可以采取不分胜负的纯锻炼方式。

第二，田径运动项目所需要的场地和器材非常简单，所有的走跑项目都可以在较平坦的道路上进行，强度较小的中长距离项目甚至可以在山路或沙滩上进行；跳跃项目可在一块沙坑或较松软的土地上进行；而投掷项目可因陋就简，就地取材。

第三，田径运动的运动强度和运动量可以根据练习者的不同年龄、性别和身体状况等客观因素进行自我控制和调节，以达到适宜的运动负荷，是一项老少皆宜的运动项目。

第四，田径运动技术本身来源于人类的基本运动方式，不经过特殊学习也能很容易为参加者所掌握。

第五，田径运动项目的运动形式简单，不冲撞，没有身体接触，所以它的安全性强，不易发生伤害事故。

第六，田径运动可以发展人体的力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等多种素质，也可以提高机体防御疾病的能力，以达到增强体质、防病治病的健身目的。



第七，田径运动是其他运动项目的基础。因此，经常从事田径运动有助于各种运动技能水平的提高。

田径运动在竞技和健身两个截然不同的领域中发挥完全不同性质的功能。为之付出汗水，刻苦训练，奋力拼搏，驰骋在田径赛场上的是为国争光、勇攀高峰的竞技体育，是奥运争光计划的一部分。为之持之以恒，活跃在田径场内外的是为强体健身、提高生活质量、增进工作效率的健身体育，是全民健身计划的一部分。

因此，在制定比赛目的时，应根据当前的中心任务、竞赛计划中规定的性质及其他特殊要求来确定。例如：为提高田径运动技术水平、促进田径运动的普及与开展、增进各学校间的交流友谊等。又例如：为全面贯彻全民健身计划、检查体育锻炼效果、推动群众性体育活动的深入开展、不断提高基层田径运动的水平，决定召开“××社区第×届田径运动会”。再例如：为了检查训练效果，加强教练员、运动员之间的相互交流、学习等。

(二) 比赛形式

田径运动的比赛形式很多，举办单位可根据需要采用。

运动会：这是田径比赛的惯用名称。运动会的规模比



较大，项目、组别比较齐全，在规定范围内的单位都可以参加。但为了保证各项比赛在高水平上进行和有效控制比赛时间，可给各单位一定的基本名额，同时定出成绩标准，达标者才能参加。这种运动会一般计算团体和个人成绩，并分别设团体和个人奖品，奖给优胜者。

锦标赛和杯赛：锦标赛是夺取个人单项和团体名次的比赛。参加单位、人数、项目都有规定。一般定期举行，规定每年或几年举行一次，也有不定期举行的。杯赛也是一种锦标赛，它以奖杯作为优胜的荣誉。奖杯往往采取流动形式，得奖者保持奖杯至下次比赛为止，或规定蝉联冠军几年可以永久保存奖杯。通常一些资助性的比赛采用这种杯赛形式，如“可口可乐”杯、“三好杯”赛等等。

冠军赛：这是夺取个人单项名次的比赛。参加的单位、人数、项目等都有规定，可以参照各单位的运动成绩规定参加人数。一般每年定期举行一次，奖励个人，不计团体成绩。

分级或分级分区赛：在参加单位较多、水平差距较大的情况下，一般采用分级或分级分区比赛的形式。每级规定参加的条件。每年或每次比赛后，根据各单位所获得的团体和个人名次，进行升降级。采取不同级别参加不同赛区比赛的办法，这对运动员努力攀登高峰和普及田径运动都有促进作用。

达标赛：事先规定各项比赛的报名标准，凡达标者才



能参加比赛。目的是压缩比赛规模，保证高水平的运动员创造好成绩。而这种比赛也适用于全民健身达标，如《国家体育锻炼标准》达标赛。

专项或单项赛：把性质近似的项目安排在一起分别进行比赛，如短跑和跨栏比赛；中、长跑比赛；投掷项目比赛；跳跃项目比赛；竞走和越野跑、马拉松比赛等，分期分地举行，以便灵活地安排时间，有利于迅速提高水平。

邀请赛和访问赛(包括节假日的体育表演)：近年来兴起的由工矿企业单位资助的邀请赛、杯赛灵活多样，为田径运动的普及和提高起到了非常重要的作用。

协作赛和对抗赛：协作赛是友好往来的比赛，形式多样，简便易行。经协商可以长年轮流举办，形成传统。对抗赛是以团体为比赛单位，各单位参赛的男女人数、每项参加人数、每人参加项数，一般都要同等。但也有规定参加总人数、其中男女人数可自行调节的。规定录取名次和名次分，以各单位名次总分排列团体名次，男女合计或分计都可以。

教学比赛：这是根据教学训练的实际需要举行的比赛。比赛内容、方法，甚至规则都可以根据教学训练的需要而定。

通讯比赛：这种比赛是根据地区田径运动开展的实际情况，选择比赛项目，事先定出规程，各单位在规定日期内，按照规程的规定举行比赛，将各自的比赛结果上报，



再评出团体和个人名次。

选拔赛、测验赛、表演赛：选拔赛对运动员的条件和运动成绩有要求，人数不宜过多，要少而精，择优选拔出参加上一级比赛的运动员；测验赛是为检查训练成绩而设，可以不定期、小规模地举行；表演赛一方面是为了向观众进行示范宣传，同时也可以增加运动员比赛的经验。

(三)比赛项目

1. 运动会

运动会的项目设置取决于竞赛性质、竞赛任务和承办单位的各方面条件，根据各地区和各系统开展田径运动的情况而定。在规定大会竞赛项目时，还应考虑和全国运动会的项目基本对口，共同为参加奥运会培养后备人才，同时也应考虑列入本省、市现已开展又有群众基础的其他项目，以免挫伤群众的积极性。

(1)正规比赛项目

①适合大、中、小学的项目

适合大学生比赛的项目：

径赛：100米、200米、400米、800米、1500米、



3000米(女)、5000米、10000米、100米栏(女)、110米栏、400米栏、5公里竞走、10公里竞走、4×100米接力、4×400米接力。

田赛：跳高、跳远、三级跳远、撑竿跳高、铅球、铁饼、标枪、链球(男)、七项全能(女)、十项全能。

适合中学生比赛的项目：

径赛：100米、200米、400米、800米、1500米、3000米(男、女)、5000米(男)、80米低栏(女)、110米栏、400米栏、3公里竞走(女)、5公里竞走、4×100米接力、4×400米接力。

田赛：跳高、跳远、三级跳远、铅球、铁饼、标枪、三项全能(女)、五项全能。

适合小学生比赛的项目：

径赛：30米、60米、100米、200米、400米、800米、4×100米接力。

田赛：跳高、跳远、铅球、掷垒球、三项全能(男、女)。

②适合机关、厂矿、工青妇等团体的项目

径赛：60米、100米、200米、400米、800米、1500米、3000米、4×100米接力。

田赛：跳高、跳远、三级跳远、铅球、铁饼、标枪。

③适合地方体育组织的运动会项目

径赛：100米、200米、400米、800米、1500米、

3000 米(女)、5000 米、10000 米、3000 米障碍(男)、场地 5 公里竞走(女)、场地 10 公里竞走、场地 20 公里竞走(男)、公路 10 公里竞走(女)、公路 20 公里竞走、公路 50 公里竞走(男)、马拉松、100 米栏(女)、110 米栏(男)、400 米栏、4×100 米接力、4×400 米接力。

田赛：跳高、跳远、三级跳远、撑竿跳高、铅球、铁饼、标枪、链球(男)、七项全能(女)、十项全能(男)。

2. 单项赛

(1) 公路赛

公路赛是指在公路上(或在人工道路)举行的比赛，多以长距离跑为主。

① 公路长跑

公路长跑项目有：5 公里、10 公里、20 公里、半程马拉松、全程马拉松。

② 公路接力

公路接力赛应根据路况、交通状况等条件，确定每段路程的长短、交接棒点及参加人数。一般有 5 人 5 公里、8 人 10 公里、10 人 10 公里、12 人 20 公里、20 人半程马拉松、20 人全程马拉松等。

