

JUNSHIYUZHISHICONGSHI

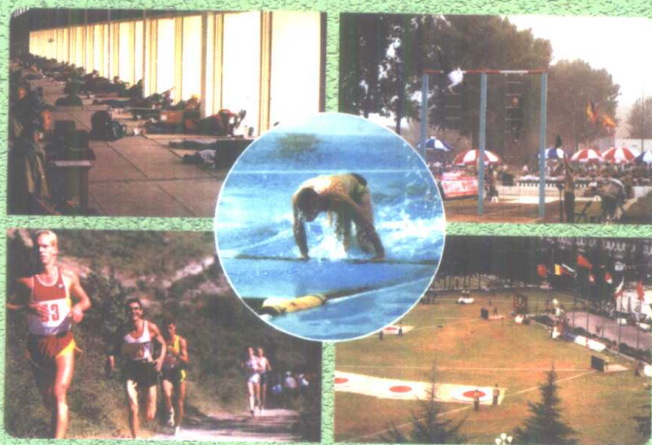
军队体育知识丛书

主编 陈德平 钱伯成

军事五项

JUNSHIWUXIANGN

张学玲
闵腊根
李光华 编著



解放军出版社

《军队体育知识丛书》

军 事 五 项

张学玲 闵腊根 李光华 编著

解 放 军 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

军事五项/张学玲等编著. — 北京: 解放军出版社,
1999

(军队体育知识丛书)

ISBN 7-5065-3750-8

I. 军…

II. 张…

III. 军事体育-现代五项全能运动

IV. G888.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 51829 号

解放军出版社出版

(北京地安门西大街 40 号 邮政编码: 100035)

北京市宏文印刷厂印刷 新华书店发行

2000 年 5 月第 1 版 2000 年 5 月第 1 次印刷

开本: 787×1092 毫米 1/32 印张: 5.125

字数: 103 千字 印数: 4000 册

定价: 8.00 元

《军队体育知识丛书》编委会成员

主 任：张训才

副主任：于庆金 陈德平 胡亚军

委 员：钱伯成 刘德佩 陈永礼 林建棣

李之文 贾传文 舒进军 刘建华

陈孝平 张学玲 闵腊根

主 编：陈德平 钱伯成

副主编：胡亚军 陈孝平 林建棣 张学玲

前 言

在总参谋部军训部的直接指导和大力支持下，由解放军体育学院编写的《军队体育知识丛书》终于和大家见面了。

军队官兵的体能是军队战斗力的重要组成部分，古今中外各国军队都十分重视军队体育训练。我军自建军之日起，老一辈革命家就十分重视体育训练，把军队体育同军事训练、军队建设密切联系在一起，为增强官兵体质，提高部队战斗力和取得战争的最后胜利起到了十分重要的作用。

建国后，我军继续发扬开展军队体育运动的光荣传统，并在总结战争年代开展军队体育活动的基础上，不断赋予军队体育活动以新的内容，制定了一系列规章制度，把开展体育活动纳入了军事训练体系，从而使我军体育训练得以进一步制度化、正规化，为我军的全面建设作出了重要贡献。

然而，由于多方面的原因，我军体育的学科建设，教材建设处于滞后状态，全军部队在开展体育训练时，缺乏知识性与指导性相结合的读物。编写出版《军队体育知识丛书》，旨在进一步加强军队体育学科建设，完善教材体系，为部队基层官兵提供一套具知识性、趣味性和指导性相结合的军队体育科普读物，促进我军体育训练的开展，提高部队战斗力。

《军队体育知识丛书》共十册。《军队体育史话》、《高技

术战争与军队体育》、《现代战争与军人的体能训练》、《军体训练的生物学》、《军警格斗》、《军事五项》、《武装泅渡》、《军体操》、《军队中的田径运动》、《军队中的球类运动》等。

《军队体育知识丛书》在编写出版过程中，得到了总参军训部体育局、八一军体训练大队等单位的大力支持，在此一并表示衷心感谢。

编委会
1999年3月

目 录

第一章 军事五项的起源与发展	(1)
第一节 什么叫军事五项	(1)
第二节 军事五项的起源与发展趋势	(1)
一、军事五项的起源	(1)
二、军事五项的机构设置及任务	(3)
三、军事五项的发展趋势	(6)
第二章 军事五项在部队的作用与组织训练	(8)
第一节 军事五项的特点	(8)
一、浓郁的军事特点	(8)
二、军事五项也具有竞技体育的基本特点 ...	(9)
三、军事五项具有综合技能的特点	(9)
第二节 军事五项在军队建设中的作用	(10)
一、在国际军事体育赛场上, 军事五项比 赛取得的胜利, 能扬国威, 振军威, 振奋民族精神, 激发部队官兵的爱国 热情、民族自豪感和增强斗志	(11)
二、军事五项能改善官兵运动素质, 提高 单个军人在现代高技术条件下的作战 能力	(11)
三、军事五项能有效地促进军事技术的掌	

握和战术水平的提高	(14)
四、军事五项能培养官兵勇敢、顽强的革命精神、意志品质及良好的思想品质 ...	(16)
第三节 部(分)队进行军事五项训练的原则和方法	(17)
一、军事五项的训练原则	(18)
二、军事五项训练的方法	(20)
第四节 部(分)队军事五项训练的计划与组织	(26)
一、年度军事五项训练计划的制定	(26)
二、阶段军事五项训练计划的制定	(28)
三、周军事五项训练计划的制定	(29)
四、日军事五项训练计划的制定	(32)
五、军事五项课(体育课)的基本结构	(34)
六、军事五项课(体育课)训练的组织	(36)
七、连队参加部队各项重大比赛前的训练计划安排	(39)
第三章 军事五项国际比赛规定及技术分析	(44)
第一节 总则	(44)
一、比赛顺序的一般规则	(44)
二、五个项目比赛顺序的具体规定	(44)
三、评分方法	(46)
四、纪录	(46)
五、比赛指导	(47)
六、禁止服用兴奋剂	(47)
第二节 射击	(47)

一、安全概则	(47)
二、规则	(48)
三、比赛规则	(49)
四、评分标准	(51)
五、示范规定	(52)
六、技术规则	(52)
第三节 障碍赛跑	(53)
一、500 米障碍的速度及速度耐力训练	(54)
二、发展灵敏素质能力	(58)
三、技术训练	(59)
四、障碍技术训练的手段及方法	(60)
五、障碍物的设置规定与通过的要求	(60)
六、着装规定	(65)
七、评分标准	(65)
第四节 障碍游泳	(66)
一、障碍物的设置规定与通过的要求	(67)
二、障碍物间距离规定	(67)
三、违例规则	(68)
四、着装规定	(68)
五、评分标准	(68)
第五节 投弹	(71)
一、投掷弹规格	(71)
二、投准比赛	(71)
三、投远比赛	(74)
四、名次排列	(74)
五、服装与场地规定	(75)

六、目前部队装备的手榴弹与军事五项比 赛用手榴弹的差异	(77)
第六节 越野跑	(79)
一、概则	(79)
二、计时	(79)
三、名次	(79)
四、服装规定	(82)
五、越野与中长跑的差异	(82)
第七节 国际障碍接力赛规则	(82)
一、距离	(83)
二、接力区	(83)
三、程序	(83)
第四章 不辱使命的八一军事五项队	(85)
第一节 改革开放中诞生的八一军事五项队	(86)
一、八一军事五项队的创立	(87)
二、八一军事五项队的任务	(89)
三、八一军事五项队的精神	(93)
第二节 十九年磨炼，十九年辉煌	(104)
一、第一届世界军人运动会上展雄风	(104)
二、决战凤凰山，实现团体“四连冠”	(115)
三、第二届世界军人运动会上再奏凯歌	(118)
四、当之无愧的“军中第一虎”	(119)
第三节 中国女兵，名扬五洲	(121)
一、世界军人运动会上奏凯歌	(121)
二、联手奋力拼搏，勇夺“挑战者”杯	(123)
三、全力以赴，垄断金牌	(124)

四、王恋英奉献报国，名扬世界.....	(127)
附录一.....	(141)
附录二.....	(147)
附录三.....	(150)

第一章

军事五项的起源与发展

第一节 什么叫军事五项

军事五项是国际军体理事会每年举行的军事体育比赛项目之一，是四年一届世界军人运动会的主要比赛项目。它包括射击、500 米障碍、实用游泳、投弹、越野，由于各项目运动形式、比赛距离、运动强度、耗能方式有很大差异，因此，对运动员的运动素质、身体形态、技术水平和心理素质等要求都较高。通过军事五项训练，可以增强体质，锻炼意志，提高部队整体作战能力，为部队在各种恶劣环境下完成所肩负的任务打下良好的基础。

第二节 军事五项的起源与发展趋势

一、军事五项的起源

1946 年，一位名叫亨利·戴布鲁斯的法国上尉（后来晋

升为上校，并任国际军体理事会主席）打算为陆军专门设计和组织一种体育比赛。他留意到了荷兰空降部队当时采用的一种特殊的军事体育训练方法。其中包括跳伞、行军、通过障碍和过河、最后用轻武器和手榴弹完成战斗任务等。戴布鲁斯主动学习并改编了荷兰空降部队的方法，去了跳伞项目，改进了其它内容，形成一种他认为是最理想的陆军训练方法。在他的领导下，1947年8月，在德国法军占领区弗莱堡的“军体训练中心”举行了由他本人组织的一次试验性比赛，参赛的有法国、比利时和荷兰代表队。经此次试验性比赛后改进的规则，得到了法国军事当局的认可。比赛项目取名为“军事五项”，并从此在法国军队中广泛开展。

1948年、1949年和1950年，法国把军事五项锦标赛决赛的组织工作委托给昂蒂贝斯“军事体育学校和击剑学校”，学校与“法军体育服务中心”合作，使举行比赛的条件和评定成绩的方法逐步完善起来。

后来，国际军体理事会开始对这一运动项目产生兴趣，决定在不同的国家组织一年一度的国际锦标赛，创造一种精神鼓励机制。虽然1950年只有3个国家参加，但这是一个良好的开端。从此，军事五项每年都进行比赛，并逐步普及起来。

军事五项的5个项目具体如下：

1. 标准步枪射击（200米）一次精度射和一次速度射。
2. 障碍赛跑（500米）设置20个障碍物。
3. 障碍游泳（50米）设置4个障碍物。
4. 用标准化的投掷弹投准和投远。
5. 越野赛跑（男子为8公里，女子为4公里）。

1950年以来国际军事五项世界锦标赛仅取消了3次,原因主要是由于预定举行比赛的地区发生了战争或政治局势紧张。

1982年,斯堪的纳维亚国家在北欧锦标赛中首次试验了女子比赛规则。从1991年挪威奥斯陆国际军体军事五项世界锦标赛开始,女子正式进入世界性的比赛。

各国对军事五项不断增长的兴趣促进了欧洲洲际锦标赛的形成。欧洲洲际锦标赛首次比赛于1992年在德国慕尼黑举行。

1993年,丹麦斯基佛世界锦标赛的参赛国数量创下了最新纪录,共有19个国家的男队和8个国家的女队参加了比赛。可以预料,军事五项运动将会进一步发展,特别是在原社会主义国家友军体委成员国范围和亚洲地区。军事五项已成为衡量各国军队战斗训练效果和体育训练成绩的基本项目。

二、军事五项的机构设置及任务

军事五项有常设技术委员会,下属于国际军体理事会秘书长。常设技术委员会主席有任免常设技术委员会委员的权限。锦标赛期间成立技术审查委员会,技术审查委员会的主席由主办国提名,其国籍不应是东道国。另外四名成员在预备会上提出,技术审查委员会有下列任务:

——比赛之前,确保比赛场地和设施符合现行规则所要求的标准,其中包括经军事五项常设技术委员会可能认可的例外;

——监督比赛出发顺序的抽签;

——在障碍跑和障碍游泳比赛中,如果同一代表队的选

手排在相邻的跑道或泳道时，负责出发名单的调整；

——保证比赛期间严格遵守规则；

——技术审查委员会的一名成员为射击成统办公室的成员；

——如果提出申诉或抗议，唯一有权允许射手临时补射另外一组；

——监督对武器和装备的检查；

——仔细观察投掷比赛的实施，在投准时，最好站在一个能够清晰观察到环靶的位置来观察；

——审查和批准成绩；

——其主席应根据程序在创造国际军体纪录证书上签字。

国际军体理事会军事五项世界锦标赛每年组织一次，时间一般应安排在8—10月。军事五项洲际锦标赛应定期组织，如有可能每年举办一次，一般情况下应安排在国际军体世界锦标赛之前或之后大约6周进行。比赛应设男女项目。

国际军体世界军事五项锦标赛时间为8至10天，比赛按射击、障碍赛跑、障碍游泳、投掷手榴弹（投准和投远）、越野跑顺序进行，可进行3、4天或5天。

国际军体世界军事五项锦标赛代表团可以由15名成员组成，其中可以有6名男运动员和4名女运动员，一个代表团的男运动员不得超过10人，女运动员不得超过8人。

参赛顺序，先抽签排定参赛国（队）顺序，然后排定前四项个人比赛顺序，最后根据四项的比赛成绩，从倒顺序决定越野跑的比赛顺序（即个人成绩最好的运动员在比赛最后出发）。

评分方法

个人总成绩：个人总成绩是运动员在五个项目所得分数的总和。根据得分总数排定运动员名次。

团体总成绩：各国最多选6名男运动员（或4名女运动员）组成代表队，4名个人成绩最好的男运动员（或3名女运动员）参加团体总分的评定。其4名（或3名）个人得分相加，根据得分总和排列团体名次。

国际军体世界军事五项锦标赛设有流动奖杯：

——由法国国防部长赠送以该项比赛创史人亨利·戴布鲁斯上校命名“戴布鲁斯”的流动杯；

——由法国总统赠送的塞夫勒瓶；

以上两个奖杯授予国际军体世界锦标赛男子团体总分冠军。

——由丹麦国防部长赠送的国际军体军事五项个人奖杯授予国际军体世界锦标赛男子个人总分冠军；

——由奥地利国防参谋长赠送的国际军体军事五项欧洲锦标赛奖杯授予欧洲锦标赛团体冠军；

获得团体冠军的国家，可以在奖杯上刻上年代和国名。由于是流动奖杯，奖杯获得者除了妥善保管奖杯外，在下一届锦标赛前应将这些奖杯交还主办国。

获得个人冠军者，可以在奖杯上刻上年代、姓名和国名。连续3年或者首先5次获得此流动杯的世界冠军将永久拥有此杯。

由主办国提供正式的国际军体奖章，获得奖章的有：

——个人总分前三名的运动员（金、银、铜）；

——获得男子团体总分前三名的代表队，每队4名运动

员（金、银、铜）；

——获得女子团体总分前三名的代表队，每队 3 名运动员（金、银、铜）。

三、军事五项的发展趋势

军事五项从 1946 年创始至今已走过了半个世纪，半个世纪以来各国对军事五项兴趣不断增长。目前，已成功地举办了四十六届比赛，各国军队本着促进军体发展，加强各国军队之间了解，增进各国军队之间的友谊，为世界和平作贡献这一宗旨，积极参与国际军体理事会军事五项世界锦标赛；从 1991 年挪威奥斯陆国际军体军事五项世界锦标赛开始又把女子正式列入了世界性的比赛（团体冠军奖杯取名为“挑战者”杯。），从此更加完善了比赛的项目，使各国军队的男女军人都有机会参加世界性军事技能体能的角逐；使军事五项的发展更加完善、竞赛更加精彩、竞争更加激烈。

军事五项是国际军体理事会每年举行一次的军事比赛项目，又是四年一届世界军人运动会的主要比赛项目，世界军人运动会素称世界军人的“奥运会”，它是和平时期展示各国军队全面素质，检验各国军队训练成果的一项重要内容，无疑比赛将越来越引起各国军队高度重视。军事五项这一运动项目，将成为各国军队为壮国威、振军威，显示军队的战斗力和训练成果与体育成绩的重要途径。随着军事五项比赛的不断发展，军事五项也必将引起世界军人的更大兴趣。由于军事五项的内容贴近部队训练的内容，基层部队也容易开展这一运动。同时，部队开展这一运动，既可为军事五项运动培养人才，输送人才作贡献，为国为军增光，又能全面提高部队军事技能、体能和整体作战能力。