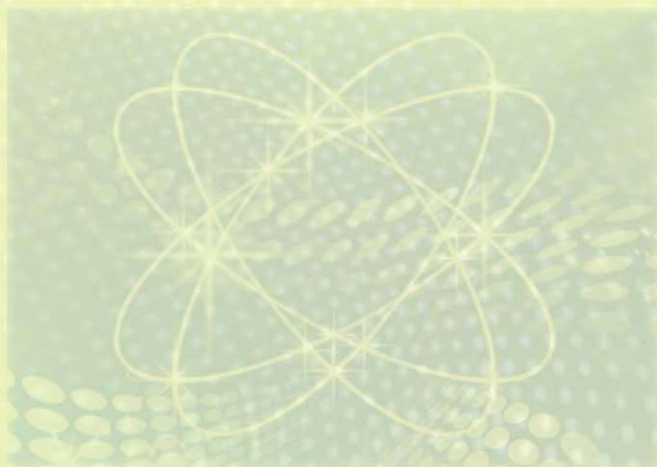


学校体育运动会单项竞赛与裁判：6

学校体操运动的竞赛与裁判（下）

学校体育运动会指导小组 编



辽海出版社

学校体育运动会单项竞赛与裁判：6

学校体操运动的竞赛与裁判（下）

学校体育运动会指导小组 编

辽海出版社

责任编辑：陈晓玉 于文海 孙德军

图书在版编目（CIP）数据

学校体操运动的竞赛与裁判（下）/学校体育运动会指导小组编.

—沈阳：辽海出版社，2011.4

（学校体育运动会单项竞赛与裁判：6）

ISBN 978-7-5451-1137-8

I. ①学… II. ①学… III. ①学校体育—艺术运动—运动会—运动
竞赛②学校体育—艺术运动—运动会—裁判

法 IV. ①G834.071

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2011）第 047186 号

学校体育运动会单项竞赛与裁判

学校体操运动的竞赛与裁判（下）

学校体育运动会指导小组 编

出版：辽海出版社

印刷：北京海德伟业印务有限公司

开本：640mm×940mm1 / 16

版次：2011 年 5 月第 1 版

书号：ISBN 978-7-5451-1137-8

地址：沈阳市和平区十一纬路 25 号

字数：1280 千字

印张：150

印次：2011 年 5 月第 1 次印刷

定价：592.00 元（全 20 册）

如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

前 言

学校体育运动会是学校教育教学工作的一个重要组成部分，是体育活动中的一个重要内容。它不仅可以增强学生的体质，同时，也可以增强自身的意志和毅力，并在思想品质的教育上，发挥不可替代的作用。学校通过举办体育运动会，对推动学校体育的开展，检查学校的体育教学工作，提高体育教学、体育锻炼与课余体育训练质量和进行学校精神文明建设等都具有重要的意义。

学校举办体育运动会，有利于吸引更多学生参加体育锻炼，有利于调动广大师生为实现素质教育进行体育锻炼的积极性，有利于实现学校体育工作的整体目标，有利于推动学校群众性体育锻炼的深入发展与普及。

学校通过举办体育运动会，可以检验学校体育课教学、课外体育锻炼和课外体育训练的效果，并可促进体育教学质量与课外体育训练水平的提高；同时还可以检阅学生平时体育锻炼的成绩，鼓励学生努力锻炼身体；通过竞技能力的较量，发现、选拔和培养优秀的体育人才。

体育运动会是学校的文化教育活动内容之一，学校体育运动会不仅是比技术、比体能的场所，还是比智慧、比思想的阵地，它有助于丰富和活跃校园文化生活。

体育运动会也是学校加强学校思想品德教育活动的內容之一，十分有助于对学生进行思想品德教育，非常有助于培养学生奋勇拼搏、胜不骄、败不馁、遵守纪律、尊重对手、服从裁判、团结进取、为集体争荣誉等优良品质和集体主义精神，使学校教育朝气蓬勃，对学校建设精神文明有着积极的促进作用。

学校运动会要以人为本、以学生为主体，使学生参加运动的情绪高涨，在体育活动中享受了成功的喜悦，感受了体育带来的快乐。学校要努力提高全体学生的健康素质，尊重并努力实现每个学生平等参与学校体育活动的权利，让所有的学生都能亲身体验到体育活动所带来的快乐，激发学生的体育活动的兴趣，为终身体育奠定了良好的基础。

因此，为了普及体育运动的知识，充分调动广大青少年学生参与体育活动的积极性，我们特地编辑了这套“学校体育运动会单项竞赛与裁判”丛书，包括《学校团体球类的竞赛与裁判》、《学校小型球类的竞赛与裁判》、《学校趣味球类的竞赛与裁判》、《学校径赛运动的竞赛与裁判》、《学校田赛运动的竞赛与裁判》、《学校体操运动的竞赛与裁判》、《学校水上运动的竞赛与裁判》、《学校室内外运动竞赛与裁判》、《学校冰雪运动的竞赛与裁判》、《学校娱乐运动的竞赛与裁判》共 10 册，包括学校体育运动会各个单项的竞赛与裁判知识等内容，具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性，不仅是广大学校组织体育运动会的最佳指导读物，也是各级图书馆珍藏的最佳版本。

目 录

第三章 技巧体操运动的竞赛与裁判	1
1.技巧体操的概述	1
2.技巧体操的竞赛设施.....	3
3.技巧体操的基本技术.....	6
4.技巧体操的竞赛项目	14
5.技巧体操的裁判	17
6.技巧体操的评分	19
第四章 自由体操的竞赛与裁判	22
1.自由体操概述	22
2.场地器材.....	23
3.基本技术动作	26
4.竞赛裁判.....	30
5.竞赛评分规则	32
第五章 鞍马运动的竞赛与裁判	37
1.鞍马的概述.....	37
2.器械设施.....	40
3.技术动作.....	42
4.评分规则.....	44
第六章 吊环运动的竞赛与裁判	46
1.吊环的概述	46
2.器材场地.....	47
3.技术动作.....	48
4.裁判评分.....	51
第七章 跳马运动的竞赛与裁判	54
1.跳马的概述	54
2.器材设施.....	56
3.技术动作.....	57
4.评分规则.....	58
第八章 双杠运动的竞赛与裁判	61
1.双杠的概述	61
2.场地器械.....	63
3.技术动作.....	65

4.单个动作.....	68
5.裁判评分.....	72
6.评分原则.....	74
第九章 单杠运动的竞赛与裁判	76
1.单杠的概述.....	76
2.设施器材.....	85
3.技术动作.....	86
4.裁判评分.....	94
第十章 高低杠运动的竞赛与裁判	96
1.高低杠的概述.....	96
2.器材设施.....	97
3.技术动作.....	99
4.裁判评分.....	99
第十一章 平衡木运动的竞赛与裁判	102
1.平衡木概述.....	102
2.场地设施.....	103
3.技术动作.....	104
4.裁判规则.....	107
5.评分规则.....	108
第十二章 蹦床运动的竞赛与裁判	110
1.蹦床的概述.....	110
2.器材设施.....	112
3.蹦床竞赛项目	113
4.蹦床竞赛技术动作.....	115
5.蹦床裁判.....	119
6.蹦床竞赛评分	120

第三章 技巧体操运动的竞赛与裁判

1. 技巧体操的概述

基本状况

（1）概念

技巧运动是体操运动中一项富有艺术性的独立项目。它是徒手完成的优美的、千姿百位的身体造型。以单人做、双人做，也可以 3 人、4 人或更多的人在一起做。内容丰富、形式多样，不受场地和器材的限制。

技巧是具有较高观赏价值的竞技体育项目，是竞技性体操项目之一。优美动听的音乐、风格各异的舞蹈、眼花缭乱的造型和空中翻腾将组合成独特的竞赛表演，使人们得到一种高雅优美与惊险动人相结合的艺术享受。

（2）特征

技巧运动是由翻腾、抛接、平衡、舞蹈等动力性、静力性动作组成，是以徒手完成身体造型的体育运动竞赛项目。技巧一词源于希腊语“伶俐”，即指完善掌握纵跳、平衡和力量的人、它恰当地概括了技巧动作的特征。

①表演艺术技巧体操也可说是一项型体动作的表演艺术，技巧体操是惊与险的较量，优与美的享受。运动员努力追求动作中的美感与动感，那就是怎样可以把动作做得更精彩、更漂亮；

②融为一体技巧体操巧妙地将音乐、舞蹈、体操及马戏班的杂技动作融为一体，发挥得淋漓尽致；

③体育活动技巧体操也是一项俱有教育效益的体育活动，从训练中的纪律与操守、从教学过程中学习技巧体操的知识及正确地掌握技术、从队员与队员之间及教练与运动员之间合作性、协调与默契等均可培育出运动员那种自信、勇敢与奋斗的个性。从而达致德、智、体、群、美的教育理想。

历史发展

（1）欧洲盛行

大约在 4000 年前埃及便有了技巧动作。古罗马的江湖艺人也曾进行过技巧动作的表演。18 世纪末叶，欧洲盛行马戏，在许多马戏节目中，技巧是表演内容之一，后来被引入体操之中。

（2）古代流行

在中国古代体育活动中，有一类独特的运动形式，这就是技巧。秦汉之际，这一运动形式已经成为统一封建大帝国精神文化形态之一的“乐舞百戏”艺术的主要内容。从范围上讲，这种技巧运动形式的主要项目有筋斗、倒立、柔术、戏车、戴竿、绳技等，其中许多项目都需要高度的身体技巧。南北朝时出现了 1 人体后屈成桥，另 1 人在其腹上做倒立的双人技巧动作。唐宋时代，叠罗汉和翻跟头已在民间广泛流传，并出现了燕式鱼跃滚翻等动作。清代还出现了许多抛接动作。

不过，传统的技巧动作都是和杂技、戏曲、武术结合在一起的，现代技巧运动的出现，则是近几十年的事。

（3）中西结合

现代器械体操创始于德国杨氏，他被人称作“德国国民体操之父”，并于 1812 年创造了单杠、双杠、木马等器械。现代竞技体操的整体是由国外传入的，但其中部分项目却是我国固有的，尤其是技

巧艺人所创造的高难度动作以及丰富的练功经验，都成为现代竞技体操训练的宝贵财富。因此，作为一种发挥身体潜能的运动方式，技巧运动为中国古代体育增添了新的内容，同时也为现代体育的发展奠定了扎实的基础。

（4）现代发展

1932 年，在美国洛杉矶举行的第十届奥运会上，技巧运动被列为竞赛项目。1973 年，国际技巧联合会成立。第一届世界技巧锦标赛于 1974 年在苏联举行。此后，每逢双数年份举行一次世界技巧锦标赛。另一个大型世界性技巧竞赛是技巧世界杯赛，每逢单数年份举行。

2. 技巧体操的竞赛设施

场地设施

（1）跑道标准

单人项目在专门的跑道上做动作，助跑道 10 米，翻腾地道 25 米和落地区 5 米。翻腾跑道宽 170 至 200 米，高 0.1 米至 0.2 米，落地区长 5 米，宽 4.5 米至 5 米，高 0.2 米至 0.3 米，落地区由垫子与一层覆盖物组成。

翻腾跑道和落地区划一条 0.05 米宽的中轴线和边线，使竞赛区成为 30 米×15 米，边线的宽度包括在场地尺寸内。不附加垫子。

（2）中线设置

竞赛区正中有一条长 30 米、宽 0.1 米的中心线，要求运动员在一条直线上完成动作，中间不得停顿或往返。

（2）赛场标准

双人、3人与4人项目在12米×12米的地毯或竞赛台上进行。若竞赛规模较大，可安排两块12米×12米的竞赛场地，其间距不得小于2米。

音乐选择

(1) 音乐伴奏

技巧体操有男子单人、女子单人、男子双人、女子双人、混合双人、女子3人、男子4人等7个项目。除男、女单人和男子4人第1套动作外，其余项目在竞赛中都有音乐伴奏。

(2) 根据特点

技巧体操的不同动作，将由不同的音调、力度、旋律、音速予以表现。选择伴奏曲时，根据技巧体操的动作特点，选择合适的音乐。

①走步动作配以不同的力度和音速的进行曲，跑步常用小快板，如柔软跑；

②动作幅度小、干脆用力的动作，音乐多用2/4拍，同时配以轻快、跳跃感如快板的音乐，速度稍快，节奏明显的动作，伴奏时两拍可作为动作的拍；

③踏跳步伐练习幅度较大，伸展柔和的抒情连贯的动作，可配以3/4或4/4拍的音乐，突出抒情、圆润、连贯、流畅的特点；

④连贯动作速度稍慢而连贯的动作，可2拍或4拍做一个动作。中速较连贯的动作，多用4/4拍，两拍音乐做一个动作，如移重心加上手臂的摆动环绕练习。慢速幅度大的动作，多用快板；

⑤大的动作腾空、大跳、大抛等动作，多配以力度较大，宽广向上的音乐。快而突然的动作，音乐注重活泼、快速、力度对比强的音乐；

⑥强烈动作紧张强烈的动作，音乐也要最紧张；动作完成放松，音乐也要最弱。激烈而突然的动作要用不连贯的节奏、断奏的音乐。动作节拍完整，音乐也不要单拍。动作速度发生变化时，音乐要随着速度的快慢而渐快渐慢相应变化，肌肉的紧张程度发生变化时，音乐伴奏的力度也要相应的发生变化，随之渐强渐弱。

总之，动作要与音乐的呼吸相配合一致，以共同表现出动作韵律、节奏，使操有音乐的情绪美，音乐有操的流动感，以充分突出形体优美的表现力。

服饰装饰

（1）服饰原则

①舒适在衣着装束方面，如果有条件应该选用专门的体操服饰，如果没有专用服装，则要选择质地柔软、弹性好、透气性强的服装，这类衣服穿着舒适，便于活动；

②整洁除此之外所穿衣服必须是整洁干净的，这将体现出一个人的精神面貌。另外，选择衣着尽量做到美观、大方、合体，这样会让人充满自信、精力充沛，更便于在健美操表演中展现与众不同的魅力和风度；

（2）竞赛着装

①女运动员竞赛时要求女运动员身着一件套泳装式健美操服，前后可有开口，但上下端要在同一处合拢，服装遮体恰当、紧身，必须着裤袜；

②男运动员身着一件套的连衣裤或背心、短裤，内穿紧身的三角裤。

（3）发式原则

对于发式的选择，应该以简洁大方为原则，长发最好束于脑后，不让其遮挡视线还可给人以美感。在锻炼时，身上不要戴各种装饰物如手链、耳环等，以免给练习带来不便。

（4）其他原则

鞋袜的选择也是十分关键的，鞋子要选择大小合适、柔软性、弹性、透气性都很优良的运动鞋，不能穿厚底鞋和高跟鞋。鞋子松紧程度以感觉舒适为最佳，太紧会影响下肢的血液循环。袜子应以纯棉质地最佳，适合健美操锻炼时穿用。

对于集体项目，运动员服装应协调或一致。运动员化淡妆，女运动员须剃腋毛。运动员都必须佩戴号码牌。

3. 技巧体操的基本技术

翻腾动作

（1）概念

技巧体操的翻腾动作是身体有支撑的完全和不完全的翻转动作，包括滚动、滚翻半手翻、手翻和空翻等。翻腾动作可以单人做，也可以双人或多人共同完成。

（2）要领

技巧的平衡动作是单人、双人或多人保持一定的姿势，维持平衡的动作，包括：

①单人单人练习的倒立、劈腿；

②双人双人练习的倒立的扶持。扶持是“上面人”在“下面人”的扶持下做的各种静止姿势。如站在大腿上，手上、肩上的平衡，下面人以单手或双手托举上面人成仰、俯平衡等；

③多人造型练习，包括 3 人、4 人或更多的人在一起完成的造型动作。

抛接动作

（1）要领

技巧体操的抛接动作是下面 1 人或 2 至 3 人将上面人抛起，上面人落地或落在同伴身上的动作。

（2）要求

速度要迅速，动作要灵敏，姿势要优美，上下要协调。

平衡节拍动作

技巧运动中两个重要组成部分是平衡和节拍。运动员在一个 12 米的正方形场地上熟练运用这两方面的技巧，同时配合使用舞蹈、翻筋斗和体操等其它方面的技巧。

（1）平衡的动作

平衡就如该词本身表达的意思一样。每个称为“底座”的表演者构成一个位置，它可以是任意一个位置，也可以是其他人所支撑的一个位置。而称为“顶点”的表演者位于底座的最高处，并保持一种平衡的姿势。还可以是站立在底座表演者的肩膀上，也可以在底座表演者的手臂上表演单手倒立。这种类型的位置变动对表演者的控制、平衡以及力量的要求都非常高。此外，顶点表演者必须信任底座表演者。

（2）节拍的動作

节拍涉及到空中表演的任何动作，例如翻筋斗，空中飞行，空中翻转和重新抓住秋千。同样，技巧运动中的底座表演者将顶点表演者抛向空中，顶点表演者完成直体翻滚和曲体翻滚动作，然后落到场地上或者同伴的手掌上。当观众观看这种表演时，他们会感觉非常兴奋，并且想知道顶点表演者是如何克服重力在空中飞行的。

（3）动作的组合

那些技艺娴熟的杂技演员将有机会完成组合动作，也就是平衡和节拍的组合，以便确认哪些表演者是最棒的全能选手。

滚翻动作

（1）要领

竞技体操动作的基本术语之一。指身体的某些部位依次支撑地面或器械，并经过头部的翻转动作。从方向上有向前、向后、向侧滚翻。

（2）形式

从动作形式上有团身、屈体和直体滚翻。如：技巧团身后滚翻、屈体后滚翻；双杠挺身后滚翻等。滚翻是技巧运动的最基本动作之一，自我保护时往往采用滚翻动作。

手翻动作

（1）要领

竞技体操中常用的基本术语之一。指用手或头、手支撑地面或器械经头部翻转的动作。从方向上有向前、向后、向侧的手翻。如：技巧后手翻；跳马前手翻等。

（2）要求

手翻是技巧运动的基本动作，经常被用于连接动作上。如：侧手翻内转体 90 度接后手翻又接直体后空翻或空翻两周等。

前滚翻动作

（1）要领

蹲撑，蹬伸脚、膝，同时屈臂、低头、含胸，经头的后部、颈、背、臀依次触垫前滚，当滚过背时，两手迅速抱小腿紧贴上体，成蹲撑姿势。

（2）要求

前滚时所经部位要按顺序依次触垫。屈膝、抱腿跟上体要协调一致同时完成。

（3）难点

蹬伸前滚时有短暂直腿过程，团身滚动圆滑。

（4）口诀

屈臂低头脚后蹬，颈、肩着地腿直伸，手抱小腿前下压，胸靠大腿体紧跟。

（5）练习

①第 1 步先做屈伸滚动，由坐撑，上体后倒收腹举腿，腿举至地面垂直时，向上伸展腹部，使臀部随之抬高，经不停顿与地面垂直前倒，屈膝抱腿跟上体成蹲撑；

②第 2 步蹲撑开始的前滚翻成并腿坐，体会动作中直腿过程。

（6）错误

团身不紧。可多做团身向前、向后滚动练习，要求低头，大腿紧靠胸部。

（7）变化

前滚翻直腿起；前滚翻交叉腿转体 180 度；前滚翻分腿起。

侧手翻动作

（1）要领

侧向站立，两臂侧平举开始，侧举左腿然后着地屈膝，同时身体左侧屈下压，蹬伸左膝、踝关节，摆右腿，左手撑地，右臂压右耳至右手撑地，在倒立部位经一个分腿倒立过程，接着推开左手，右腿从侧落下，推开右手，左脚落下身体侧起，成分腿开立、两臂侧平举姿势。

（2）要求

蹬地摆腿快，髋部打开。

经手倒立时立腰、顶肩、腿分大。

整个动作依次协调完成。

（3）难点

整个动作过程要保持身体与地面垂直，手脚落点成一条直线。

（4）口诀

上体侧倒，摆蹬有力，依次撑手，分腿倒立，推手控腿，侧翻成立。

（5）练习

①第 1 步把动作分成倒立前、后二部分来教，帮助其侧起至分腿倒立和帮助其落地至分腿开立；

②第 2 步在地上划一条直线，要求练习者脚、手落点保持在直线上。

（6）错误

没有经分腿手倒立，造成肩前冲，可在同伴帮助下正面做摆起分腿手倒立。手脚落地不在一直线上，可坐在垫上画一条直线做侧手翻。

（7）变化

正面做侧手翻；侧手翻内转 90 度；侧手翻外转 90 度；助跑侧手翻。

俯平衡动作

（1）要领

由直立姿势开始，单腿慢慢后举，上体前屈，当后腿举至最大限度高位时，挺胸抬头，成单腿站立、两臂侧平举的平衡稳定姿势。

（2）要求

先举腿后上体前屈，用脚掌和脚指调整稳定重心平衡。