

1973

中华人民共和国

体育运动委员会审定



技巧运动竞赛规定动作图解

人民体育出版社

技巧运动竞赛 规定动作图解

中华人民共和国体育运动委员会审定

人民体育出版社

技巧运动竞赛规定动作图解

一九七三年

中华人民共和国体育运动委员会审定

人民体育出版社出版

中国青年出版社印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

1973年7月第1版 1973年7月第1次印刷

印数：1—36,000册

统一书号：7015·1413 定价：0.12元

目 录

1. 男、女自由体操规定动作…(1)
2. 女子单人 ……………(2)
3. 男子单人 ……………(4)
4. 混合双人 ……………(10)
5. 男子双人 ……………(16)
6. 男子团体 ……………(22)

男、女自由体操规定动作

男子自由体操主要动作：

1. 单腿支撑的平衡
2. 劈叉接直臂慢起倒立
3. 前空翻
4. 前手翻
5. 后手翻

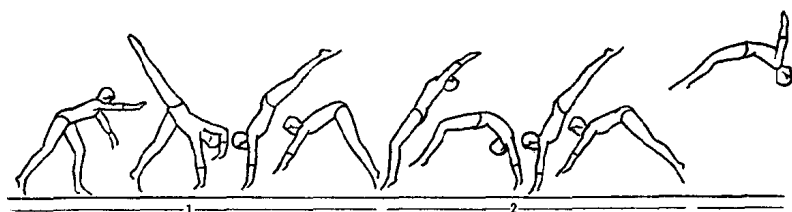
女子自由体操主要动作：

1. 燕式平衡（1秒）
2. 大跨跳
3. 倒立
4. 助跑1—2步挺身前空翻
5. 侧手翻内转接后手翻

男、女技巧运动员应按体操竞赛自选动作规则要求自编一套包括上述动作的自由体操。

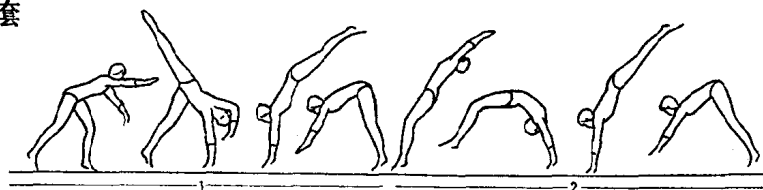
女 子

第 一 套

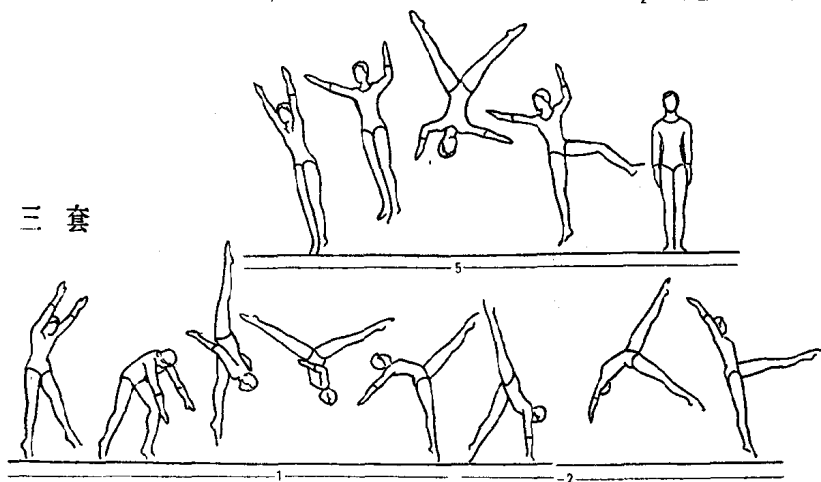


1. 助跑，侧手翻内转 90° 0.5分
2. 后手翻.....1.5分

第 二 套

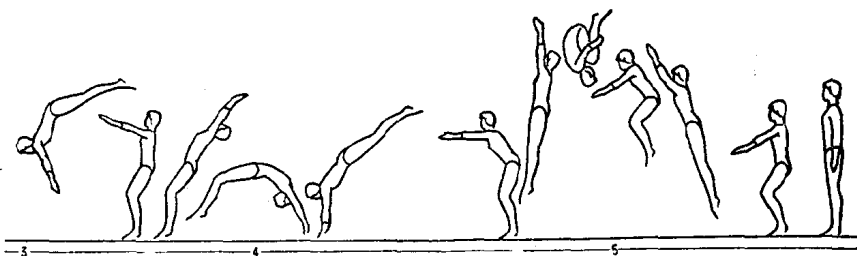


第 三 套



1. 助跑，挺身前空翻两脚依次落地.....3.5分
2. 前手翻两脚依次落地.....1.5分

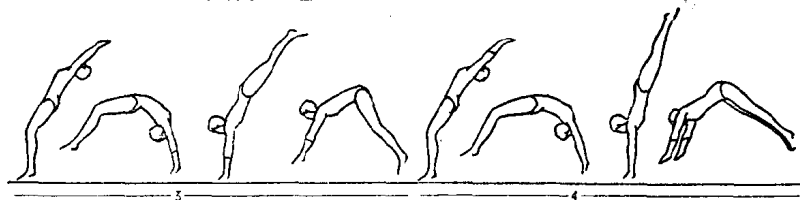
单人



3. 快速后空翻.....3.0分

4. 后手翻.....1.5分

5. 团身后空翻.....3.5分



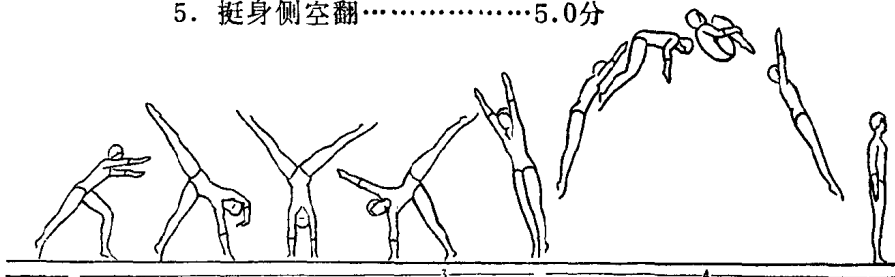
1. 助跑, 侧手翻内转 90° 0.5分

2. 后手翻.....1.5分

3. 后手翻.....1.5分

4. 后手翻.....1.5分

5. 挺身侧空翻.....5.0分

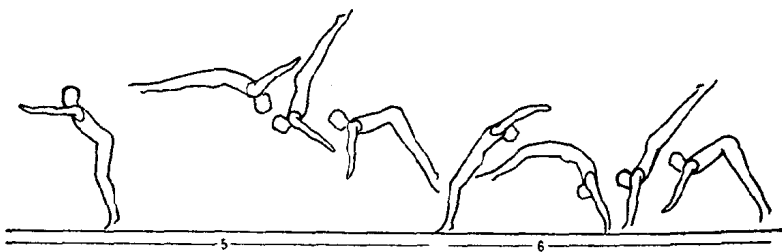
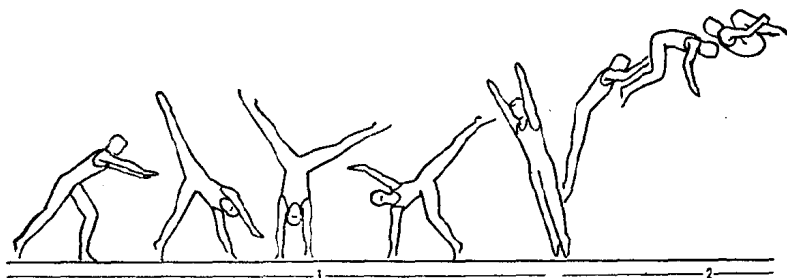


3. 侧手翻外转 90° (虎跳或蹀子).....0.5分

4. 团身前空翻.....4.5分

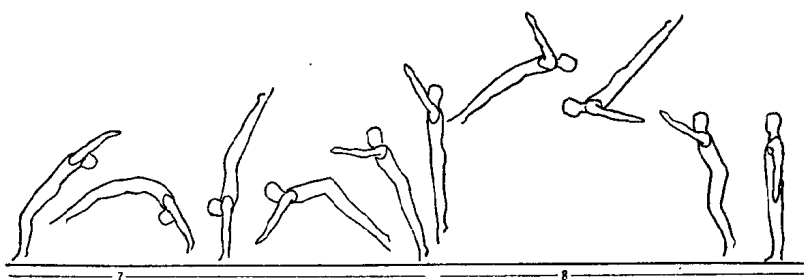
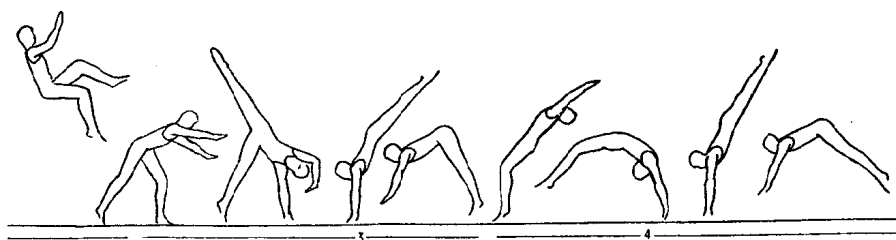
男子

第一套



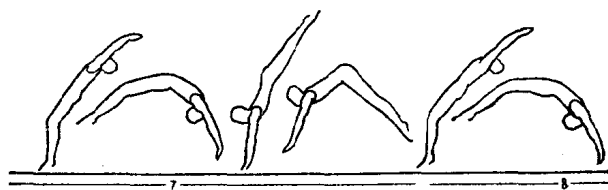
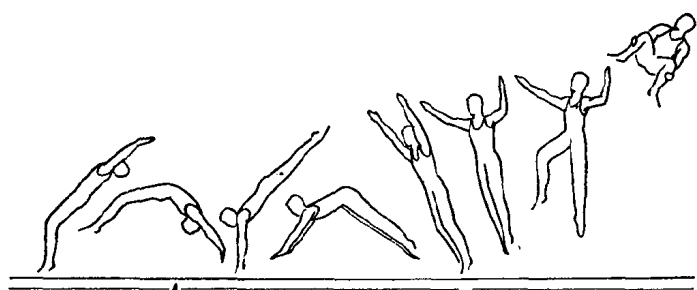
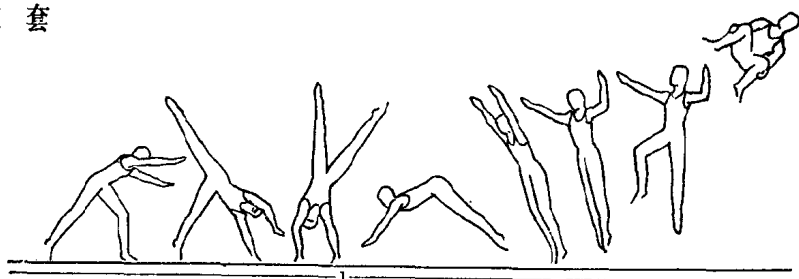
1. 助跑，侧手翻外转 90° (虎跳或
躁子)0.5分
2. 前空翻两脚依次落地.....2.5分
3. 侧手翻内转 90° 0.5分
4. 后手翻.....1.0分

单 人

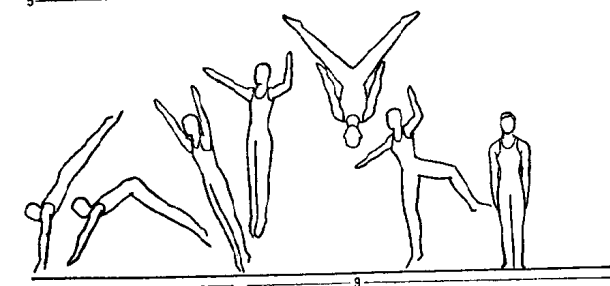
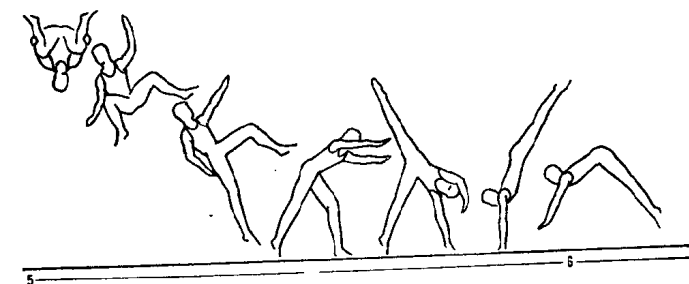
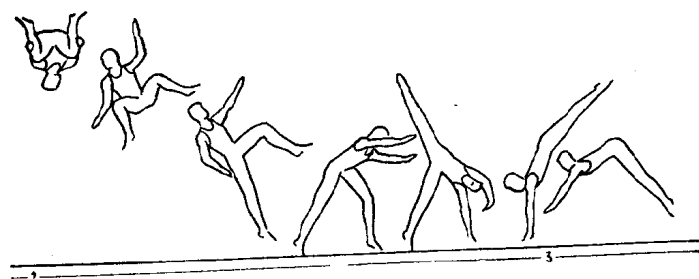


5. 快速后空翻.....1.5分
6. 后手翻.....1.0分
7. 后手翻.....1.0分
8. 直体后空翻.....2.0分

第 二 套

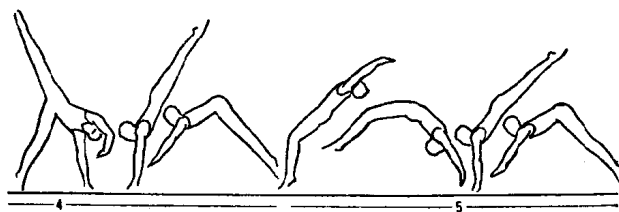
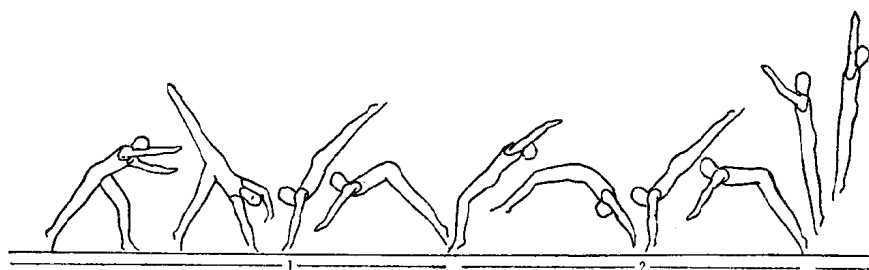


1. 助跑，侧手翻外转 90° （虎跳或跺子）……………0.5分
2. 侧空翻……………1.5分
3. 侧手翻内转 90° ……………0.5分
4. 后手翻……………1.0分

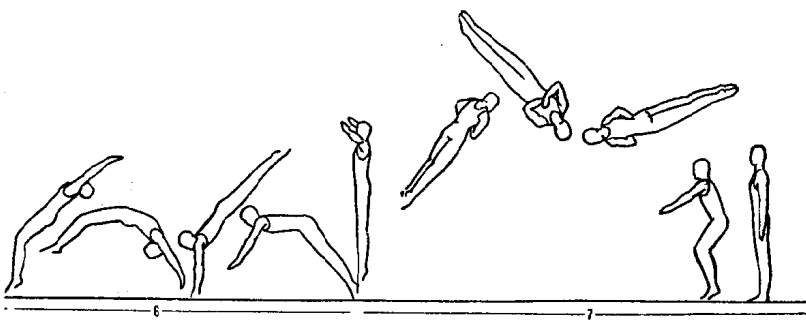
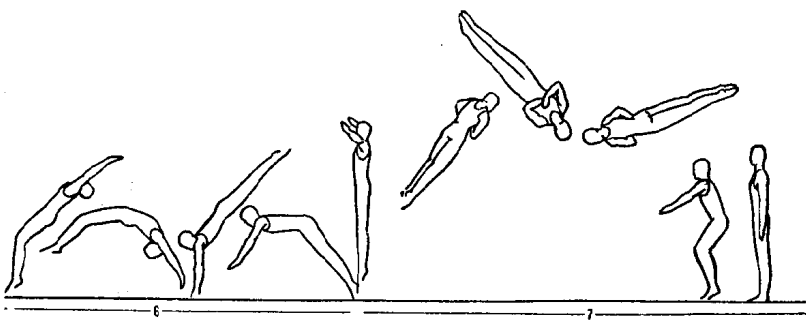
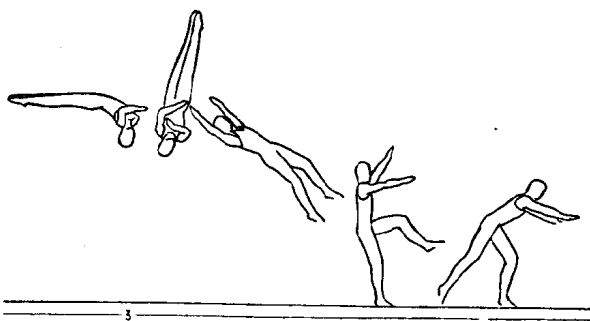


5. 侧空翻.....1.5分
 6. 侧手翻内转 90° 0.5分
 7. 后手翻.....1.0分
 8. 后手翻.....1.0分
 9. 挺身侧空翻.....2.5分

第 三 套



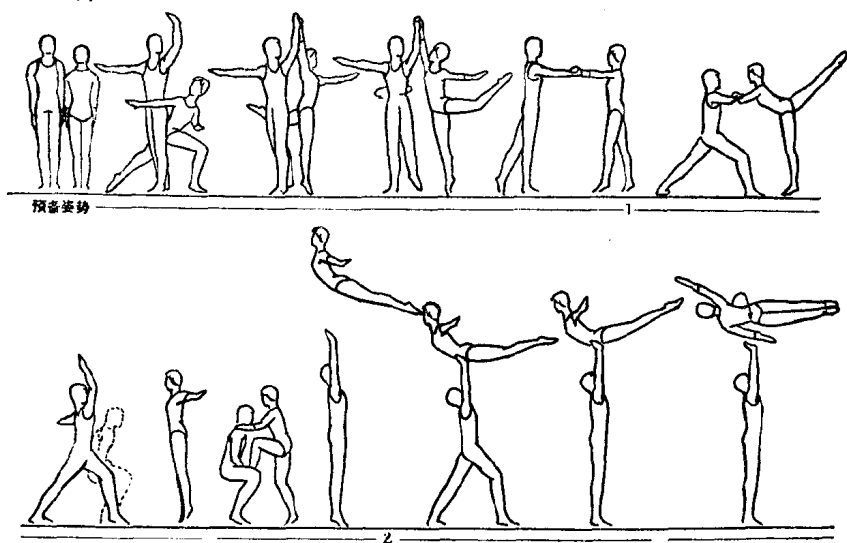
1. 助跑，侧手翻内转 90° 0.5分
2. 后手翻.....1.0分
3. 直体后空翻转体 180° 两脚
依次落地.....2.5分



4. 侧手翻内转 90° 0.5分
5. 后手翻1.0分
6. 后手翻1.0分
7. 直体后空翻转体 360° 3.5分

混 合

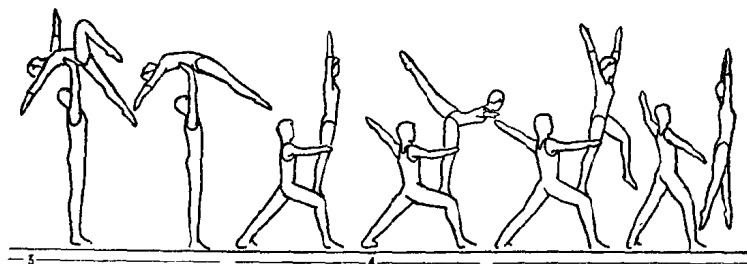
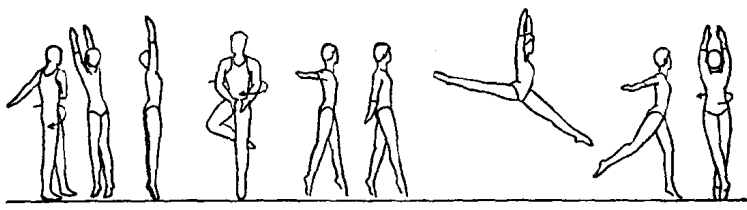
第 一 套



预备姿势：“上”在“下”右前方站立，相距半步

1. 舞蹈动作：“上”向右转体 135° ，左腿后伸成弓步，同时两臂经前绕至右臂侧下举、左臂后斜下举，“下”向左转体 180° 成丁步站立，左臂上举，右臂侧举。“上”以右脚为轴踮起，同时右臂经前下方绕至上举，左臂侧举，右手握“下”左手，接着向右转体 90° ，左臂侧举，左腿微屈后举。“下”向左转体 90° 成右脚在前的弓步，两手握“上”，两臂前平斜举，“上”左手握“下”右手的同时，左脚前跨一小步，接着右腿后踢，身体前倾。“上”右脚落地接着向右转体 180° ，两臂弧形上举，左脚向前一步，两臂侧举，右脚向前一步，重心落于前脚，两臂后斜下举，接着两臂弧形上举，同时右脚蹬地，左脚前跨做大跨跳。左脚落地时，两臂侧举，接着以左脚为轴向左转体 180° 成右脚在前左脚在后的起踵站立，两臂弧形上举，接着张开成侧后举。“下”左脚向前一步，两膝

双 人



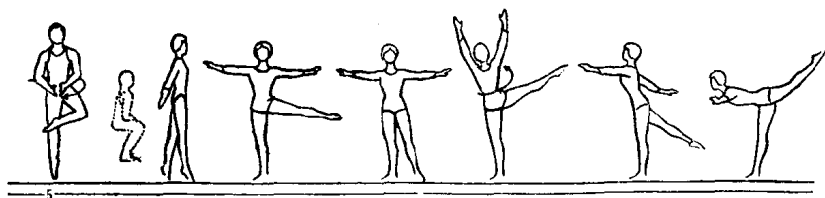
稍弯屈,重心落在两脚上,左臂侧后下举,右臂屈肘前举,右腿屈膝提起靠近左腿,并以左腿为轴向右转体 360° ,接着后伸成弓步,同时两臂经弧形前下举右臂弧形上举,左臂侧举,接着右腿向前一步,两腿半蹲合握……1.0分

2. “下”膝上抛起“上”,“下”前后分腿站立,“上”在“下”伸直的手上成俯平衡(停止不动)……2.0分

3. “下”并腿推起“上”,“上”在空中转体 180° ,接着在“下”伸直的手上成右臂上举、左臂前平举的半劈叉仰平衡(停止不动);“上”左臂上举,并腿成两臂上举的挺身仰平衡(稍停)……2.0分

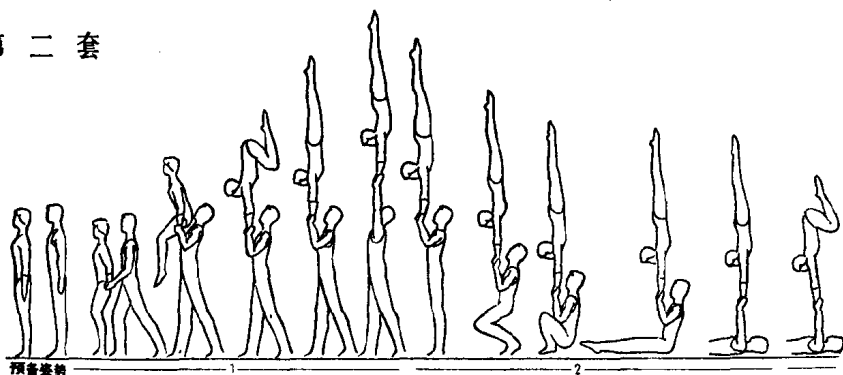
4. “下”一腿后伸一腿弯屈将“上”放在膝上;“上”在“下”的膝上成燕式平衡……1.0分

5. “上”后举腿向前落下,右腿向前一步,举左腿,同时身体向右转两臂经体侧至侧平举,接着向侧并步,左脚跳起向左转体踢右腿,转体 180° 面对“下”,两臂经上举至



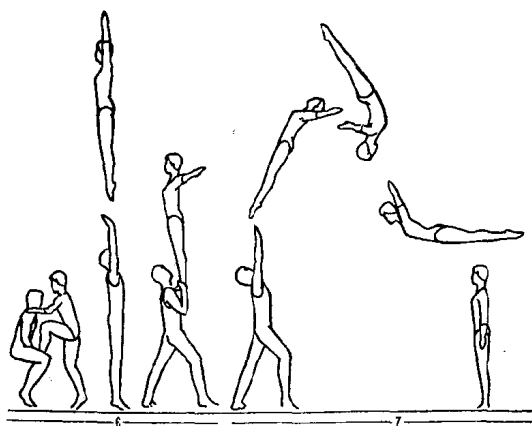
左臂前举,右臂后下举,重心在左脚,接着右腿上前一步,左腿后举,两臂由前举至侧平举(稍停),“下”后腿侧屈至膝前向前并以前脚为轴转体 360° 后站立,两臂经侧平举

第 二 套



预备姿势: 前后站立(“上”在前), 相距半步

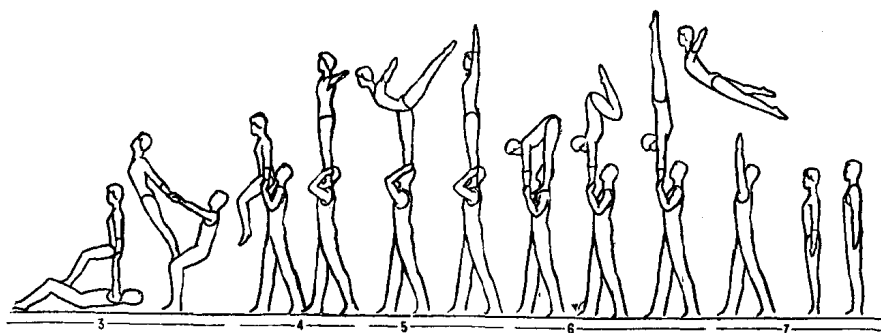
1. 普通握, “下”前后分腿站立, “上”跳起经团身在“下”屈臂的手上成倒立, 接着“下”把“上”推起, (稍停).....2.0分
2. “下”屈臂, 并腿经下蹲成仰卧, “上”在“下”的手上保持倒立2.0分
3. “上”屈腿落下, 站在“下”膝上, “上”、“下”



成半蹲合握1.0分

6. “上”一脚踏“下”合握的掌上，两手扶“下”肩，“下”抛起“上”，接“上”脚.....1.0分

7. “下”推起“上”，“上”直体后空翻下.....2.0分



成牵引姿势（稍停）.....0.5分

4. “上”跳起，站在“下”肩上，“下”前后分腿站立0.5分

5. “上”在“下”肩上成燕式平衡（停止不动）...1.0分

6. “上”蹬“下”肩，经团身在“下”屈臂的手上成倒立（稍停）.....1.5分

7. “下”推起“上”，“上”分腿腾越下.....2.5分