

勞動與衛國體育制度 預備級試行手冊

中國人民解放軍公安部隊政治部文化部編印

中國人民
解放軍
公安部隊
司令部
政治部
通知

一九五五年一月一日

為了緊密配合正規訓練，廣泛地開展戰鬥性、羣衆性的體育運動，對全體指戰員進行全面的體育鍛鍊，特發下「勞動與衛國」體育制度預備級實施條例（草案）及「勞動與衛國」體育制度預備級實施方案（草案），自即日起在我公安部隊直屬部隊試行，希各單位切實進行。

右通知



公安部隊司令部

公安部隊政治部

2 041 8343 6

前 言

這個小冊子共分兩部分，第一部分主要根據中國人民解放軍總政治部有關實施勞衛制的各項材料並結合我公安部隊體育運動的具體情況進行整理，作為組織領導這一工作的參考；第二部分主要參照軍事體育教範和簡易運動規則七種以及有關材料彙集，作為技術指導方面的參考。

由於我們的經驗和能力不足，缺點再所難免。希望各單位詳加研究，並在實施中及時提出改進意見。

目 錄

第一部分

「勞動與衛國」體育制度預備級實施條例(草案).....	(一)
「勞動與衛國」體育制度預備級實施方案(草案).....	(一四)
實施「勞動與衛國」體育制度預備級的衛生要求.....	(二〇)

第二部分

項目要領與保護法.....	(二五)
---------------	------

一、體操

- (一) 徒手體操
- (二) 器械體操

二、田徑賽

- (一) 賽跑
- (二) 跳躍
- (三) 投擲

三、舉重

四、游泳

五、速度滑冰

六、自行車

七、跳繩

八、引體向上（單槓）

九、屈肘及伸肘支撐（雙槓）

一〇、俯臥屈肘（俯臥撐）

一一、仰臥起坐

一二、爬繩與爬杆

測驗規則與組織方法

一、體操

二、徑賽

三、田賽

四、舉重

五、游泳

六、滑冰

七、自行車

八、跳繩

九、引體向上（單槓）

十、屈肘及伸肘支撐（雙槓）

十一、俯臥屈肘（俯臥撐）

一二、仰臥起坐

一三、爬繩與爬杆

運動前後之注意事項

測驗表格圖解

(一二七)
(一二八)
(一二九)
(一三〇)

「勞動與衛國」體育制度預備級實施條例（草案）

第一章 目的

第一條 「勞動與衛國」體育制度預備級（簡稱勞衛制）是根據中央體委會頒佈的勞衛制暫行條例及學習蘇聯先進體育經驗並結合我公安部隊具體情況而製訂的。實施勞衛制的主要目的是為緊密地配合正規訓練，進一步有領導、有計劃地開展「群眾性、戰鬥性」的體育運動，使每個革命軍人通過勞衛制的鍛鍊，具備耐勞強壯的體格，靈敏迅速的體能，與勇敢堅毅的精神，從而養成嚴格的組織性、紀律性及集體主義的優良品質，以便為正規化、現代化公安部隊建設的需要打下健康的身體基礎。

第二章 總 則

第一節 分組與級別

第二條 根據年齡分為以下兩組：

一、男子 第一組：十八歲至二十八歲

第二組：二十九歲以上

二、女子 第一組：十七歲至二十五歲

第二組：二十六歲以上

第三條 根據體能和技術分爲以下各級：

一、第一組及格級、一級和二級

二、第二組及格級和一級

三、勞衛制及格級爲保證每一軍人的體力獲得全面發展；勞衛制一級是保證廣大指戰員有系統的經常從事多方面的體育活動，爲軍事訓練與戰術需要奠定應有的體力基礎；勞衛制二級是在勞衛制一級的基礎上進一步鞏固成績與提高技術水平，不斷地在國防事業上取得更大的成績。

第四條 運動員根據自己實足年齡參加各組測驗，參加測驗的年齡以報名日期爲準。

第二節 項目標準

第五條 測驗項目分必測與選測兩種（附表）。

第六條 凡參加勞衛制項目測驗者，必須參加必測項目的測驗。各單位如受場地設備及其他條件的限制，不能進行必測項目中的某項或全部項目測驗者，可根據實際情況適當的在選測項目的各類中選定適合的項目代替必測項目，

以符合身體全面鍛鍊爲原則。

第三節 成績及格

凡參加測驗者必須按照規定項目在一年度內全部測驗完畢，並各項均達到規定標準者方爲及格。

第四節 組織領導

第八條

試行勞衛制是一九五五年直接配合正規訓練與開展部隊群衆性體育工作的一個重要措施，這一工作是在以中國人民解放軍公安部隊司令部軍訓處、政治部文化部爲主與青年、後勤、衛生等部門共同領導下進行的，各級軍訓、文化、青年、後勤及衛生各有關部門應取得密切聯系，統一工作步驟和解決器材供應問題，特別是團司令部和政治處，更要詳細研究課外活動與體育正課配合等具體事項，連隊在連長、指導員直接領導下由連俱樂部及團支部共同負責組織領導這一具體工作。

第三章 測驗

第一節 參加資格及方法

第九條

凡中國人民解放軍的指戰員及部隊工作人員（薪金制）均可參加勞衛制的鍛鍊和測驗。

第十條 參加勞衛制鍛鍊及測驗者須經醫生進行體格檢查，並認為身體健康者。

第十一條 參加測驗者須經登記、體格檢查、審核批准等手續，其詳細具體辦法由各單位自定。

第二節 裁判員

第十二條 担任勞衛制測驗的裁判員必須熟悉測驗規則及裁判方法，並須經團政治處審核認為合格者。

第三節 測驗季節

第十三條 勞衛制測驗按年度計算，實足的十二個月為一測驗年度，各單位可根據項目內容及氣候，製訂全年度測驗計劃。

第四節 測驗辦法

第十四條 各單位可根據工作情況，經常地、有計劃地舉行測驗。必測項目應密切結合正課進行測驗，有些項目可以通過運動會的方式來進行測驗。

第十五條 測驗項目不及格者，在同年度內，可進行補測。

第五節 成績及記錄

第十六條 各測驗項目的成績測量法及規則按公安部隊政治部文化編印之勞衛制預備級試行手冊中之測驗規則與組織方法執行。如有不盡之處可按「體育教學範」第一章第三十七至五十九條及附錄二附錄七第三項所規定者和總政文

化部編製的「簡易運動規則七種」執行。

第十七條

凡參加測驗者需將其實際成績由裁判員登記在成績統計表上，同時將優秀的運動員或打破記錄的選手姓名、成績造表按級送交公安部隊政治部文化部，一般成績用文字說明即可。

第六節 工作調動

第十八條

參加測驗者如因工作調動離開原地區測驗單位，到新地區後在同一測驗年度內可憑介紹信及成績統計表參加測驗，其選測項目如有不同時，應以新地區之項目為準，其原測驗已及格項目應予承認。

第四章 獎 勵

第一節 個人獎

第十九條

凡測驗結果達及格級以上各級標準者，由師以上單位頒發勞衛制各級獎章（獎章統一由總政製發，在未頒發前各單位可暫發證章，將來換取獎章）。

第二節 團體獎

第二十條

以建制連為單位，凡有百分之七十以上的人數達及格標準者（包括一級、二級在內）獲得團體獎，由師以上單位頒發榮譽獎旗和物質獎（最好是根

據實際情況發給需要的體育器材)。

第三節 權利與義務

第廿一條

凡獲得勞衛制獎章者享有下列權利：

- 一、有領取及佩帶獎章之權利。
- 二、有參加各種有關體育活動之集會、表演等優先權及被選為國家、全軍、軍區……各級運動選手之優先權。

第廿二條

凡獲得勞衛制獎章者應有下列義務：

- 一、應經常鞏固與提高自己的軍事、政治及科學文化知識水平，積極鍛鍊身體。
- 二、積極參加體育活動，宣傳勞衛制的意義，提高運動技術水平，在群眾中起積極帶頭和骨幹作用。
- 三、保存和愛護獎章、獎旗，不得轉借他人或遺失（如有遺失，不予補發）。

第四節 剝奪獎章

第廿三條

獲得勞衛制獎章者，如有犯罪及嚴重的不良作風和不道德行為時，經本單位鍛鍊小組討論通過並經發獎章之單位批准後剝奪獎章。

第五章 附 則

第廿四條 公安直屬部隊（包括華北各省總隊）應於每年年終向公安部隊司令部軍訓處、政治部文化部做書面彙報一次，各師以下單位由各師自行規定彙報時間，其內容以達到各級標準的百分比，工作中的優、缺點及經驗為主。

第廿五條 本條例修改權屬於公安部隊司令部、政治部。

「勞動與術國」體育制度預備級項目標準

男子必測項目標準：

標準級別	第一組 18—28 歲			第二組 29歲以上	
	及格級	一級	二級	及格級	一級
項目	第一二教程各作四次動作連續	各作六次動作連貫準確	各作八次動作連貫準確協調	各作四次動作連貫	各作六次動作連貫準確
徒手體操	15秒5	14秒	13秒5	16秒	14秒5
百公尺	1.10公尺	1.25公尺	1.35公尺	1公尺	1.15公尺
跳高	1.10公尺	1.25公尺	1.35公尺	1公尺	1.15公尺
引體向上(單槓)	6次	10次	13次	5次	8次
三千公尺	13分30秒	12分30秒	12分	14分	13分
二百公尺障礙	2分10秒	2分	1分50秒	2分20秒	2分10秒
備註	1.徒手體操按體育教範第二章所規定的第一二教程進行 2.二百公尺障礙按體育教範所規定者進行如無器材設備可暫不測驗				

男子選測項目標準:

類別	標準項目	第一組18--28歲			第二組29歲以上	
		及格級	一級	二級	及格級	一級
速度	50公尺游泳	1分	55秒	50秒	1分55秒	1分
	500公尺自行車	55秒	50秒	46秒	60秒	54秒
	200公尺	23秒5	27秒5	27秒	30秒	28秒5
	500公尺滑冰	1分20秒	1分15秒	1分10秒	1分25秒	1分20秒
	跳繩(30秒)	75次	93次	100次	70次	80次
體力	12磅鉛球	9.30公尺	10公尺	10.50公尺	8.50公尺	9.30公尺
	鐵餅	22公尺	23.50公尺	24.50公尺	20公尺	22公尺
	標槍	30公尺	33公尺	35.40公尺	28公尺	32公尺
	手榴彈	35公尺	40公尺	45公尺	32公尺	35公尺
	舉重(40公斤)	5次	8次	10次	4次	7次
力	爬繩(只用1秒)	4公尺	4.50公尺	5公尺	3.50公尺	4公尺
	俯臥屈肘(俯臥撐)	10次	15次	20次	8次	13次
	仰臥屈肘(坐)	25次	35次	40次	20次	30次
	屈肘及伸肘支撐(雙槓)	10次	14次	18分	8分	12次
備註	1. 游泳舉重均不限姿勢 2. 爬繩高度自手握繩處起至到攀爬達到處止為實際距離 3. 自行車運動場為一般運動場地或公路的跑道					

女子必測項目標準：

組別	第一組17—25歲			第二組26歲以上	
	及格級	一級	二級	及格級	一級
標準級別					
項目					
徒手體操	第一二教程各動作二次動作連貫	第一二教程各動作四次動作連貫準確	第一二教程各動作六次動作連貫準確協調	第一二教程各動作二次動作連貫	第一二教程各動作四次動作連貫準確
百公尺	18秒	16秒5	15秒5	18秒5	17秒
跳高	90公分	1.05公尺	1.15公尺	85公分	1公尺
俯臥推撐	4次	7次	10次	4次	7次
八百公尺	3分30秒	3分22秒	3分18秒	3分40秒	3分25秒
備註	徒手體操按體育教範第二章所規定者進行				