

国外青少年运动训练专辑

(内 部 资 料)

国家体委体育科学研究所

一 九 七 五 年

说 明

为适应青少年业余体育教学和训练的需要，我们从外国的体育训练书刊上选编了这本专辑，供作业余体校、中小学对青少年进行体育教学和训练的参考资料。

毛主席指出：“学习外国的东西，是为了研究和发展中国的东西。”希望阅读这个专辑的同志们，遵循“洋为中用”的方针，根据各自不同的具体情况，从中吸取有用的东西。在介绍外国的体育训练经验方面，有什么具体意见和要求，希望告诉我们。

介绍外国的经验固然需要，交流和发展我国自己的经验更为重要。几年来，体育战线在业余训练，特别是贯彻执行“从儿童抓起”方针方面，做出了显著成绩，积累了许多新鲜经验，但是没有很好地进行交流。这个工作亟应加强和进一步发展。

我们恳切地要求担负业余训练工作的教练员、体育教师把自己的实践经验，就是一得之见也好，写出来，寄给我们。我们准备更多地介绍我们自己的东西。还希望这个工作能够得到各级体委中、小学校和业余体校党组织的支持，协助我们组织稿件。

编 者

国外青少年运动训练专辑

目 录

国外少年儿童体育的一些情况.....	(1)
关于青少年体操运动级别划分的问题.....	(6)
第一部分：东德青少年体操运动级别划分	
第二部分：西德青少年体操运动级别划分	
第三部分：美国青少年体操运动级别划分简介	
儿童足球教学.....	(56)
第一部分：(一) 课程计划	
(二) 工作介绍	
第二部分：(一) 准备活动	
(二) 传球	
(三) 接球	
(四) 基本战术	
(五) 头球	
(六) 抢截和带球	
(七) 进一步提高	
(八) 竞赛	
(九) 守门员	
从医学观点看学校体育的负荷问题.....	(94)
中、小学体育课的运动量究竟多大适宜？.....	(96)
儿童运动素质发育的年龄期.....	(97)
儿童的耐力、力量和速度锻炼.....	(98)

国外少年儿童体育的一些情况

国家体委体育科学研究所资料研究室资料组

在毛主席革命路线指引下,我国教育革命不断深入,少年儿童体育蓬勃发展。广大体育工作者贯彻执行“从儿童抓起”的重要指示,在抓好少年儿童体育的普及工作以及对一部分有条件的少年儿童进行有计划的重点训练方面,创造积累了许多经验。遵照毛主席关于“洋为中用”、“认真学习外国的好经验,也一定研究外国的坏经验”的教导,我们在这里介绍一点国外少年儿童体育方面的情况,供大家分析研究。鉴于不同社会制度下少年儿童体育的方针、任务根本不同,即使是一些技术性措施,在阅读与参考时也必须采取批判的态度。我们接触的材料十分有限,反映的情况肯定会有片面性与错误,读后请提批评意见。

一、关于体育课

有些国家,尽管近年来注意开展学龄前儿童体育,但根据少年儿童身体发育的特点和掌握运动技能的条件,主要还是抓学校体育,从小打好身体全面发展的基础。他们在体育课方面采取了如下一些做法:

1.制订好体育课的教学大纲。有的国家政府责成专门研究少年儿童生理的机构和体育部门共同制订从幼儿园到高等学校比较系统完整的体育教学大纲。有的国家由教育部颁布体育教学大纲,各级学校可根据本身的条件和能力进行补充修订,然

后经上级教育部门批准实施。还有的国家出版体育课本,对教学大纲的各个部分均有详细叙述和大量图解,要求学生在家庭作业中事先预习,了解下一堂课该做什么和如何去做,而老师完全按体育课本进行教学,这样可以保证体育课的质量。

2.试行增加体育课的学时。北欧国家提出体育应和其他课程占同等重要位置,他们一般学校的体育课时按年级递增,但递增方法不尽相同:芬兰是小学每周一学时,初中两学时,高中三学时;瑞典九年一贯制国民学校一年级每周一学时,二年级两学时,三年级以上为三学时。芬兰在实行九年义务教育制的实验学校内,专门的体育班级每周体育课五学时(正课四学时、自选课一学时)。东欧一些国家和古巴目前正在试行每周三学时体育课。法国正试验推行一种“三段学时”的学制,即在小学每周27学时中,上午语文、算术等基础课为第一段,共15学时;下午一节常识课为第二段,每周6学时,然后上体育课为第三段,每周也是6学时,体育课后接着开展课外活动。

3.选择合适的项目作为体育课的内容。一般将有利于身体全面发展的一些项目,如田径、体操、游泳等,列为体育课的基本内容;球类活动也较多地加以采用。以古巴为例,他们普通学校的一、二年级以活动性游戏为主;三、四年级以体操为主;三年级起有篮球的基本动作练习;七至十年级以集体球类活动和田径为

主。古巴的教学大纲还规定，有条件的学校必须上游泳课。东德很强调在学校开游泳课，根据他们的研究，认为游泳不仅能为儿童的身体全面发展打下良好的基础，而且对智力发展也有积极的促进作用。他们从6岁儿童开始抓游泳，小学四年级把游泳列为必修课。匈牙利在每周三节体育课中也规定凡有条件的地方必须安排一节游泳课。日本非常重视一至四年级（7—10岁）儿童在体育课进行全面身体锻炼，体育课内容以体操为主，还练习田径、球类和做游戏。他们甚至注意对于特别肥胖和患有残疾的儿童安排特殊的体育锻炼，帮助他们正常发育和增进健康。

4.改进教学方法，提高体育课的密度和强度。如匈牙利在体育课中每段活动之间间歇时间很短，而且不主张在健身房进行双边球类活动，因为这种方式只能有半数学生参加。日本在上体操课时，学生在老师指导下按体育课本完成规定的练习动作和次数，基本上没有停顿下来休息的时间，体育课的密度相当大。日本还提出一种简易的根据心率（即脉搏数）确定体育课强度的方法，认为学生在体育课中的平均心率以130—170次为宜。130次以下属小运动量，达到170次学生就感到非常疲劳。一堂体育课，平均心率每分钟130次以上的动作占三分之一以下就显得缺乏生气，占二分之一就非常活跃。有的国家则采取循环练习的形式组织体育课，按循序渐进的原则调节学生个人的运动量。

5.培养体育师资。体育师资一般均由师范学校或体育学院培训，如波兰目前四所体育学院中有两所以培养师资为主要任务，包括培养儿童体育和幼儿体育的专业教员。为了培养师资，他们的体育学院将医学、生理学、生物学等安排占整个教学课程的23%。他们也注意通过各级教练员讲习班来培养和轮训教练员。第三世界发

展中国家也很重视体育师资和教练员的培养，如突尼斯的国家体育学院，四个系中有两个系是培养中、小学师资，两个系培养各级教练员。尽管如此，师资不足的现象在许多国家仍未解决。如日本学校在聘请其他科目教员时要考虑他有无兼任体育课的能力，一些在日本较开展的项目如排球，常由其他课程的老师担任指导。有的国家开展课外体育活动，还吸收家长、厂矿体育积极分子和高年级学生担任业余辅导员。

6.设法解决场地器材。北欧几个国家很注意场地建筑的多种用途，如把一个体育馆白天隔成三部分给学生上体育课，晚上打通了供成年人锻炼。还有在礼堂安装各种运动器械设备，舞台面积缩小，座椅可以折叠起来推向舞台下面，当作体育馆使用。有的为了开展游泳课，建筑一批12.5×10米的小型简易游泳池。在器械方面，法国专门设计一种金属装配式器材，可根据体育课需要安装成篮球架，足球门，排、网、羽毛球网柱及跳高架等等。他们还使用一种可以组装的成套体操器械，包括三种不同高度的木制跳箱、一根低平衡木、几根钢管和一块助跳板，可装配出各种器械供体操教学用。

7.校医参加体育课的医务监督工作。有的国家除运动医生外，校医也参加医务监督工作，其主要任务是协助体育教师确定学生的适宜运动量。学校医务监督的另一个重要任务，是对免修体育课的病残儿童进行分析研究，和体育老师共同研究病残儿童的体育课安排问题，尽量不使他们完全排斥在体育课之外。

二、关于多年系统训练

学生通过体育课和课外活动进行全面身体锻炼，在此基础上按照多年系统训练

的原则开展少年运动训练，不同国家有不同做法。

苏联、东欧等国搞的少体校、体育班级和体育寄宿学校，是多年系统训练的一种形式。少体校是校外业余训练的一种组织形式，目前开始向专项化方面发展。他们在对一至四年级学生进行初步训练的基础上，选出一批有培养前途的进行专项训练，向运动队输送人材。体育班级实际上是和少体校有密切关系，学生在家长同意和教育部门批准下，从各个学校抽调到一个学校的体育班级去学习，他们的课程同普通班级一样，只是训练课按少体校的教学大纲进行，课程表由学校行政部门和少体校领导根据实际情况安排，学期终了时，不能完成训练要求的学生转回普通班级去。如波兰大部分体育班级设在小学和初中，游泳班级从二年级（7—8岁）就开始成立，开办体育班级的条件是在该区必须有少体校的训练基地，因为体育班级的训练要由少体校的教练员负责。体育寄宿学校则完全是集中学习、集中训练，苏联、东欧和古巴等国较多建立。如罗马尼亚乔治乌·德治市体操学校，师生一千八百人，从全国各地挑选6—7岁儿童入学，半天学习、半天训练，采用十二年一贯制学完普通学校十年的课程。今年欧洲女子体操锦标赛中战胜苏联强手获得四项冠军的罗马尼亚13岁的少年选手科马内奇，就是这所学校培养出来的。

美国、日本等国少年儿童的多年系统训练则采取另一种做法，主要靠在校内外设俱乐部。俱乐部或由学校聘请教练在课外组织训练，或由私人开办训练课，通过专项训练，培养和选拔人材，准备参加本地区的少年比赛。如美国篮球一般从10—12岁（四—六年级）开始系统训练，为适应这种需要，他们还组织10—12岁儿童参加“小篮球协会”，经过多年训练，到16

—18岁高中阶段即形成广泛的后备队伍。

日本很多学校都有体操俱乐部，通过提高训练强度等手段，从中发现人材，为选拔校队做好准备。每个校队都可参加县一级比赛，这样训练到17—18岁便能完成国际规定动作了。

尽管各国对少年儿童进行运动训练的组织形式有所不同，但一般都注意培养体育后备力量，也比较注意解决少年运动员的学业问题。同时也必须看到，在修正主义和资本主义国家，强调从少年运动员中拔“尖子”、突出“尖子”的倾向严重存在，把大量人力、物力用于培养“尖子”，而用于增进一般少年身体健康上的力量，相对说来，则差的很远，这是他们社会制度本身所决定的。

三、关于少年比赛

在根据少年儿童特点组织比赛方面，国外采取的措施有：

1. 对参加者给予年龄限制。如美国规定11岁以下儿童不能参加全国游泳比赛。他们举办地区性少年运动会，有些项目严格按年龄分组进行。东德在体操方面规定10岁以下儿童至多只能参加专区一级比赛。

2. 比赛限制在一定范围内进行。西班牙规定小篮球只举行地方性比赛，不举行全国锦标赛，以避免由于紧张比赛而影响儿童身心健康。日本规定学校小篮球队不得同其它县、府的小篮球队比赛，长期以来比赛只限制在校内范围进行。

3. 项目、器材的特殊规定。在青少年田径比赛中，除对长距离跑有限制外（13—15岁少年赛跑距离不超过1500米），投掷器械规定也比成人要轻，如铅球随年龄不同可采用2公斤、3公斤、6公斤等不等重量的铅球；游泳在12岁以下的各年龄

组比赛中,各项距离不超过200米;体操在难度上也规定少年比赛不得做超C组难度动作。

4.采用适合少年儿童的比赛规则。如美国小篮球比赛规则规定4分钟一节,共赛四节,前三节使用的球比成人的小,最后一节改用成人篮球进行比赛;出场人数为使队员在场上有更多得球机会和掌握技术,可改为4人。日本在开展儿童小排球比赛时,对场地、网高和球都有具体规定,如小学六年级男生网高2米,女生网高1.90米等。

5.比赛方式也要考虑少年儿童特点。

有的国家把儿童球类比赛和文艺表演穿插进行,如西班牙小篮球比赛采取联欢会方式,在每场比赛中间插有文艺表演。日本在排球方面对低年级儿童组织“诱导性比赛”,这是一种带有游戏性质的,把场地从中心分为三等分,用塑料气球进行托球过网的练习比赛。这样既教会儿童托球的技术要领,也教给规则的基本要求,更能培养儿童对排球的兴趣。

四、几个问题

为适应少年儿童体育日益开展的需要,一些国家加强了科学研究工作,专门设置了少年体育的科研部门。在近几年举行的国际体育科学讨论会上,涉及少年体育的内容也不少。

在少年运动训练方面,国外对早期专项化、适宜运动量、选材和衔接等问题研究较多,而且有不同看法。下面仅将这几个问题作一简略介绍:

1.早期专项化:近年来世界上有些运动项目运动员达到世界水平甚至打破世界纪录的年龄有缩小趋势,其中游泳、体操比较突出。如澳大利亚女子游泳选手特拉尔从13岁到今年15岁,已7次打破女子

800米和1500米自由泳世界纪录;罗马尼亚少年女子体操选手11岁就在国际比赛中取得个人总分第一名的优异成绩;甚至象举重这样的项目,近年也有21岁就打破世界纪录的。这些情况引起了国际体育界对早期专项化问题的重视与研究。

一般认为,根据项目特点区别对待,是早期专项化的一条基本原则。如游泳对正在发育的器官的负荷要求最低,专项训练可以较早开始,许多国家从6岁就开始训练。但西德主张即使是游泳选手也不宜过早进行极限负荷的训练。他们认为,早期开始系统训练并没有任何害处,但女孩在18岁以前,男孩在20岁以前不应达到最大负荷。他们还认为,早期就练到最高水平的游泳运动员,能保持这种水平的时间很短。

体操也有类似情况。有的国家认为体操早期专项化训练从7—8岁开始比较合适,有的认为还应更小一些。如罗马尼亚体操学校从5岁开始专项化训练,有人对此提出怀疑,认为从小就承担紧张的训练负荷可能会带来不良后果。国外体操界有人不主张过早进行狭窄的专项化训练,认为象东德那样过早的专项化训练对男少年并不合适;而日本女子专项化训练过迟,被认为是她们比男子水平相对较低的一个主要原因。

其它一些取决于爆发力、速度、耐力和技巧等因素的运动项目;一般认为要等到身体完全发育后继续训练2—3年才能达到高水平。田径中的投掷项目需要足够的体重和完善的技术,因此运动员年龄就更大。但近年来象举重这样的力量性项目,保加利亚也从11岁就开始训练。他们根据不同年龄采用木制或轻重量的杠铃进行练习,争取在20—24岁之间就达到世界水平。

2.适宜运动量:关于少年儿童训练负

荷问题，一般认为，在正确地组织教学训练和良好的医务监督条件下，少年训练的大运动负荷会促进运动成绩的提高，不会损害健康，也不会影响今后技术的提高；但是，把成年运动员的训练方法机械地搬到少年儿童身上，特别是强行要求少年运动员过早出成绩，会导致严重的负荷过重，妨碍运动技术的提高，在某些情况下还会损害健康。

国外有人提出，少年儿童（9—12岁）的运动技能发展比他们的循环系统功能的完善快得多。为了通过训练取得较好成绩，必须严格遵守客观规律，训练课总的精神不是为了参加比赛而紧张训练，而是要完全正确地掌握按年龄规定的教材内容。有人认为，对青少年运动员来说，负荷最重要的内容应当是强度而不是量，因为强度对青少年的机体起决定性作用。例如安排青少年篮球运动员的训练课，应当在一定的量下，限定练习数目，但重复次数要很多。同时也要注意的，虽然青少年比成年机体恢复要快，但这只是发生在持续时间短和速度性的练习中。

3.选材和衔接：罗马尼亚体育科研中心把选材问题作为一项重要课题来研究，认为及早发现具有各项运动才能的青少年

是一项非常复杂而重要的工作，要求进行严格的科学探索。他们正在制订一个全国性的选拔制度，为体育教师、教练员研制用于选材工作的手册。

国外有人认为，选材工作不仅应在少体校录取学员时进行，而且要贯穿在进一步训练的全过程中。仅仅依据运动成绩不足以对少年运动员的潜在能力提供客观的判断。只有对少年运动员进行包括人体测量、机能试验、甚至教育学、心理学等方面的综合观察，才能对他们的能力得出全面评价。

除了某些可由少年直接攀登技术高峰的项目如游泳、体操外，大部分项目，特别是球类运动，必须解决好从少年儿童到青年的衔接问题。有的国家提出，为避免出现青黄不接的脱节现象，必须保证少年训练达到高水平的要求，反对那种认为训练少年儿童的工作可由年轻而技术并不熟练的教练员承担的观点。一些国家采取了实际措施，如波兰在发展足球运动的措施中规定，在级别较低的足球队中，至少吸收两名少年运动员参加，就是为了解决好衔接问题。

（一九七五年七月）

关于青少年体操运动级别划分的问题

〔按〕本材料是从日本《研究部报》第34、35期中摘译的有关介绍东德、西德和美国青少年的体操训练内容。这份材料对青少年按年龄组进行训练的训练量、训练内容和训练重点等问题都讲得较清楚，对创造一套适合我国青少年体操训练方法，可资借鉴。

此材料可供业余体校和中、小学体操训练参考。

第一部分

东德青少年体操运

动级别划分

东德体操协会结合考虑年龄按技术水平分组，各组有相应的训练内容。男子分为5组，少年组（有4级）、青年组（有4级）、成人组（有3级）、健将组、老年组（有8级）。其中，关于少年组，第4级系小学1、2年级学生，第3级系小学3、4年级学生，第2级系小学4~6级学生，第1级系小学5年级至初中2年级学生。关于老年组，28岁至70岁按年龄分为7级，第8级系70岁以上。女子亦分为5组，分法与男子相同。关于少年女子组，第4级系小学1、2年级学生，第3级系小学3、4年级学生，第2级系小学4年级至初中2年级学生，第1级无规定。关于老年组，有6级，25岁至60岁按年龄分为5级，第6级系60岁以上。

在东德，每年一次对少年组第2级，青年组第1、2级和成人组第1级进行技术测验，测验合格者则可分别升入少年组

第1级、青年组第1级、健将级。测验目的不在于仅仅追求高技术，而在于从打下基础开始后逐步提高。这种训练体系不要进行超过自己能力的技术训练，有利于防止事故的发生。另一方面，由于训练内容有明确的要求，因此，也利于有计划的训练。

现摘译少年男女组和青年男、女组的部分级别内容，供参考。

少年男子第4级训练内容

训练对象：小学1~2年级学生。

训练项目：自由体操；跳箱；爬杆；肋木。

一、自由体操（图1）

1. 站立，提踵，同时两臂侧平举。

2. 左腿向前迈小步，右腿立即靠左腿，右腿向前迈小步，左腿立即靠右腿。

1.0分

3. 左腿向前跨一步提踵，右腿后举，以左腿为轴向右侧转体180°。左腿靠右腿成站立，两臂斜侧上举。

0.5分

4. 半蹲接团身前滚翻，成直角坐，两臂上举。

2.0分

5. 两臂向后落下成体后支撑，两腿上

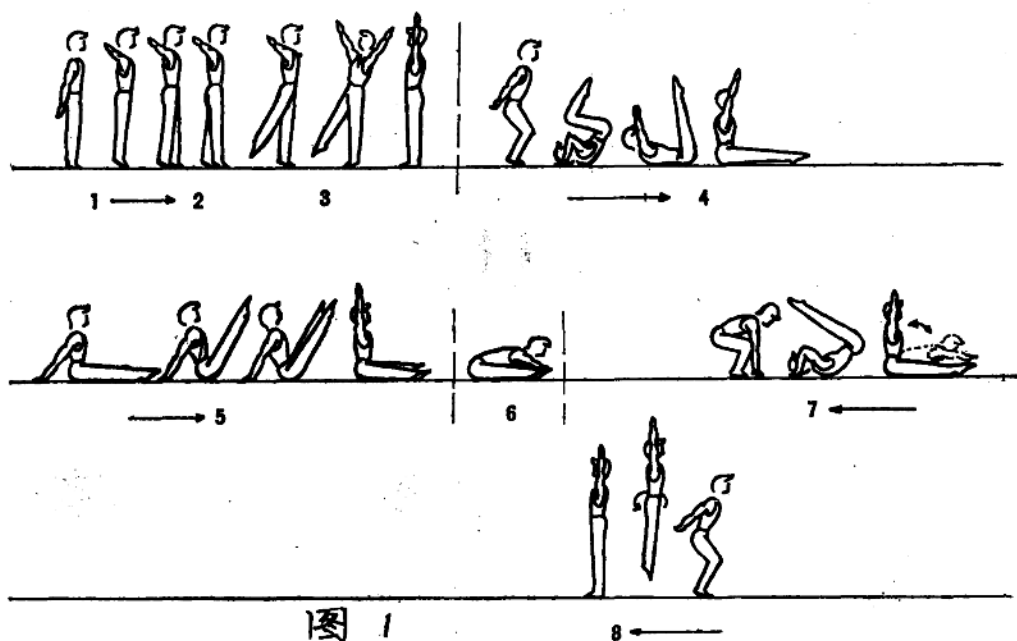


图 1

举，分腿，两腿落地成分腿坐撑，两臂上举。 1.5分

6. 上体前屈手碰脚尖成分腿坐。1.5分

7. 两腿并拢，同时抬起上体，两臂上举，接屈体后滚翻成蹲立。 2.5分

8. 原地跳起，转体180°成站立。两臂

上举（注意两臂动作）。 1.0分

10.0分

二、跳箱（图 2）

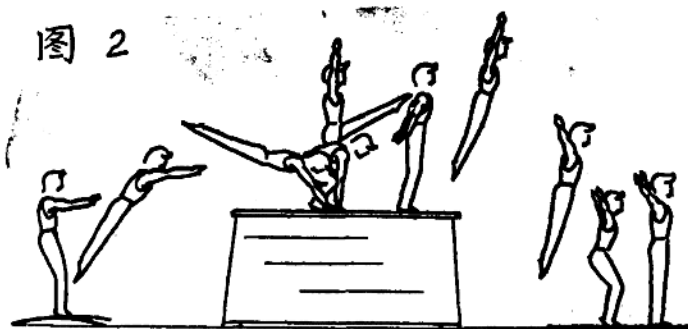


图 2

纵跳箱。高度80厘米，踏板与跳箱之间的距离不定。

1. 助跑，跳起在箱上成蹲立（后摆超过水平）。 4.0分

2. 两臂经侧方上举，同时站立，左、右腿向前踢腿迈步成站立。 0.5分

3. 两臂经前上摆同时直体跳下，两臂

斜侧上举。 5.5分

10.0分

三、爬杆

杆长4.50米。开始姿势站立。听到横令之后，跳上杆，爬至顶端用单手触横木。计算跳上杆至触横木的时间。

评分：7秒 = 10.0分；7.1秒 = 9.9分；7.2秒 = 9.8分；17秒 = 0分。

四、肋木（图 3）

将体操凳一端固定在由上算起第三节横木上。开始姿势是，在体操凳上仰卧，两臂上举正握第三节横木。仰卧举腿，腿

尖触到第二节横木，如此反复进行（两臂任意伸直）。

评分：10次 = 10.0分，9次 = 9分，8次 = 8分，依此类推。

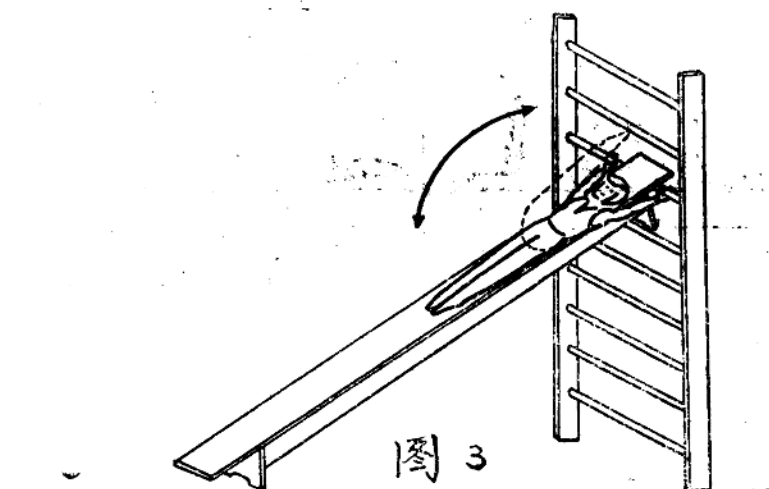


图 3

少年男子第 3 级训练内容

训练对象：小学 3 ~ 4 年级学生。

训练项目：自由体操、跳箱、双杠、单杠。

1. 站立，两臂侧平举，同时提踵，左腿向前踢腿迈步，右腿向前踢腿迈步，两腿并拢，原地跳起转体 180° 成站立。两臂上举。 1.5 分

2. 上体前屈，两腿伸直，双手着地。 1.5 分

一、自由体操（图 4）

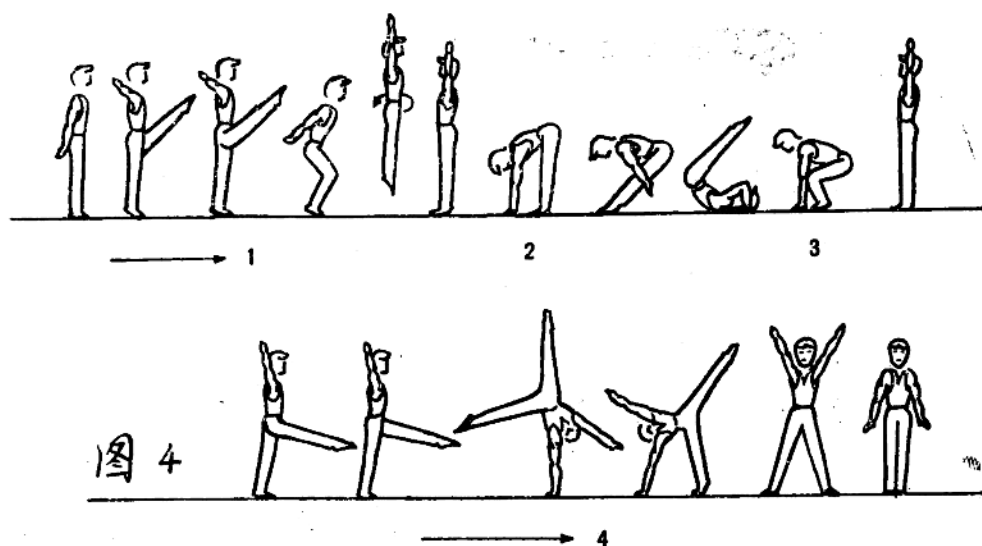


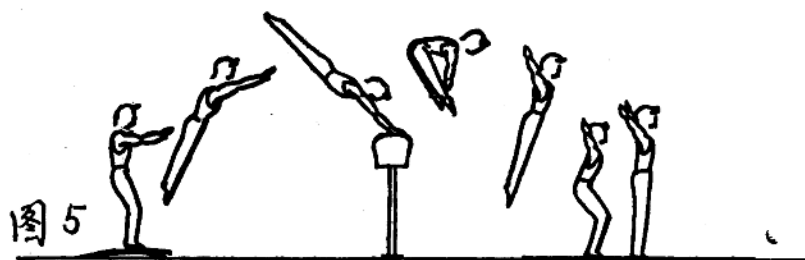
图 4

3.直腿后滚翻成双手撑地蹲立，接两臂从侧方上举成直体站立。 3.0分

4.右腿向前踢腿迈步侧手翻成分腿站

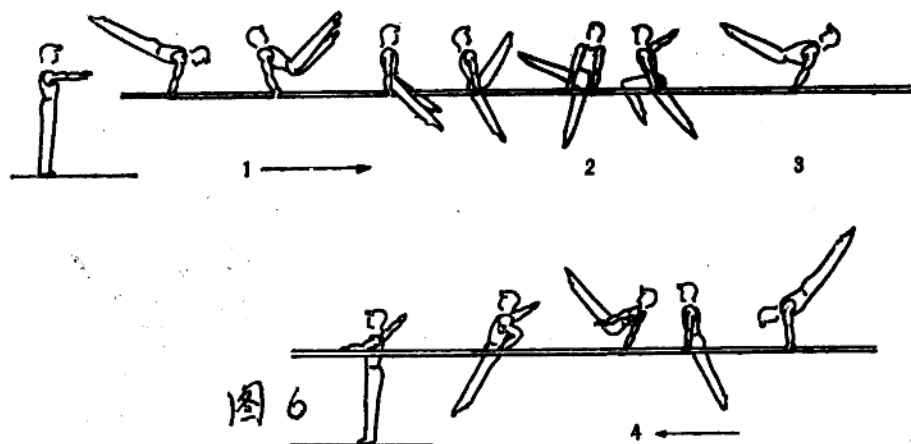
立，两臂斜侧上举，右腿向左腿靠拢，两臂放下成站立。 4.0分
10.0分

二、跳箱（图5）



横山羊。高度一米，跳板与山羊的距离不定。做后摆分腿屈体腾越。

三、双杠（图6）



高度：1.10米。

1.助跑，跳起（后摆）成支撑，接前摆成分腿坐撑，两臂体后握杠。 2.0分

2.右腿向左前高摆，接右腿后摆转体180°成左杠外侧纵向坐撑。 3.0分

3.双腿向杠内摆越，后摆接前摆。 2.0分

4.背腾越下（杠外侧立）。 3.0分
10.0分

四、单杠（图7）

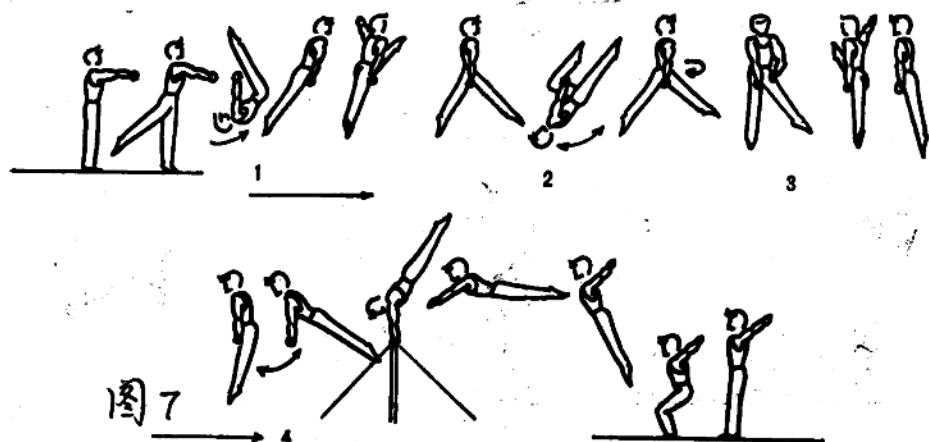
高度：头部高度。

1.杠前正立，正握，左腿或右腿后摆，向前翻身上成正撑。 2.5分

2.左腿向前摆越成骑撑，左膝挂杠向后回环成骑撑。 3.0分

3.右手反握，向右转体180°，左手正握，右手放杠，右腿向后摆越成正撑，接后摆。 2.0分

4.后摆超过45°，向后跳下（面向杠站立）。 2.5分
10.0分

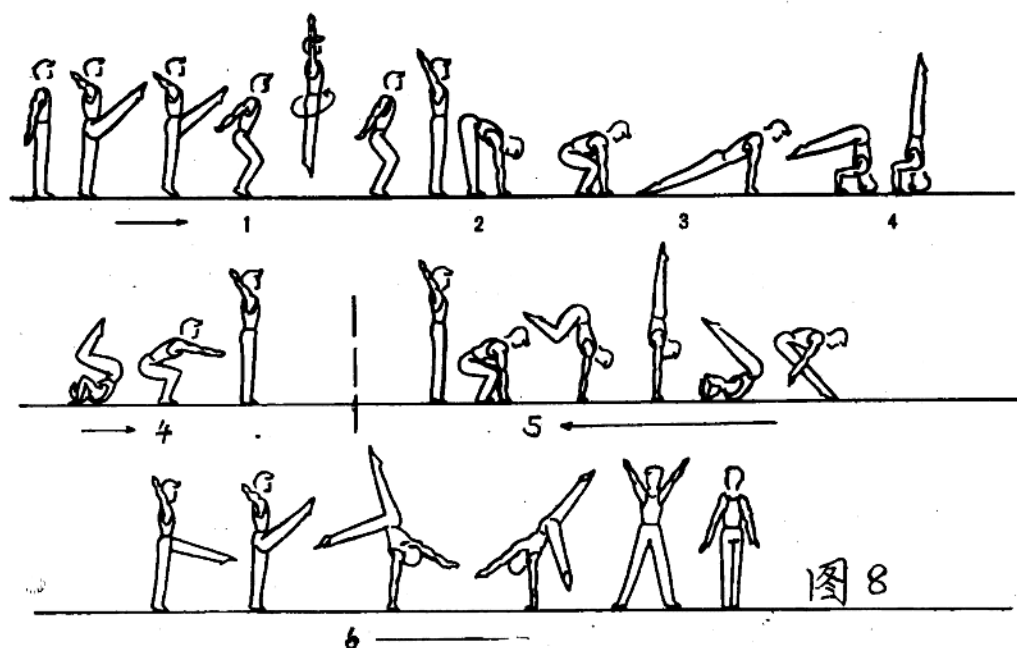


少年男子第2级训练内容

训练对象：小学4—6年级学生。

训练项目：自由体操、吊环、跳箱、双杠、单杠。

一、自由体操（图8）



1. 站立，两臂侧平举，右腿向前踢腿迈步，左腿向前踢腿迈步，两腿并拢，原地跳起转体360°，同时两臂上举成站立。两臂斜上举。 1.5分

2. 上体前屈（直腿，双手着地）。 1.0分

3. 两腿蹬起向后伸直成俯撑。 1.0分

4. 头部着地屈臂成慢起头手倒立，接团身前滚翻成站立，两臂斜侧上举。 1.5分

5. 两臂向前落下接屈体后滚翻经短暂手倒立，屈腿落下经半蹲成站立，两臂斜

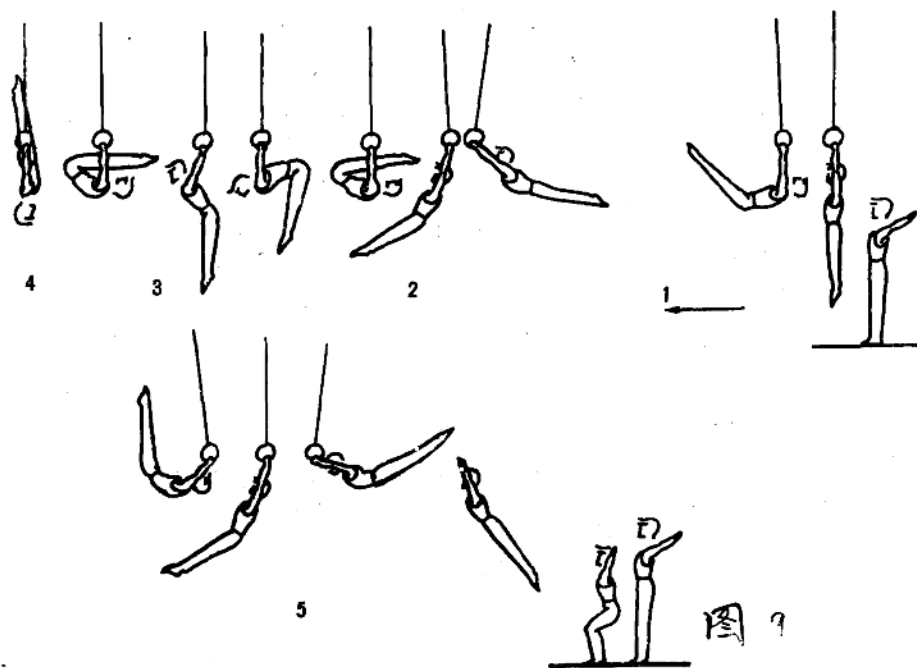
侧上举。

3.0分

6.左腿向前迈步,右腿向前踢腿迈步,接侧手翻成分腿站立,两臂斜侧上

举,左腿靠拢右腿(两臂落下)。 $\frac{2.0分}{10.0分}$

二、吊环(图9)



高度:跳起能够握环高度。

1.倒悬垂,屈体前摆接后摆。 1.0分

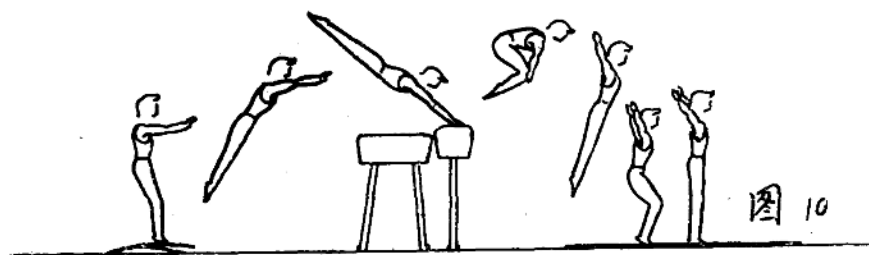
2.前摆成屈体倒悬垂。 1.0分

3.后转肩成后悬垂,前摆成屈体倒悬垂。 4.0分

4.伸直身体成直体倒悬垂。 1.0分

5.屈体前摆,接向后大摆跳下。 $\frac{3.0分}{10.0分}$

三、跳箱(图10)



将两个山羊摆成丁形。较远的山羊高度为1.10米;较近的山羊高度为1米。踏板与山羊之间的距离不定。做后摆蹲腾越。

四、双杠(图11)

高度:1.10米

1.助跑,跳起(后摆)成支撑,前摆成分腿坐撑。两臂由体后移至体前握杠。

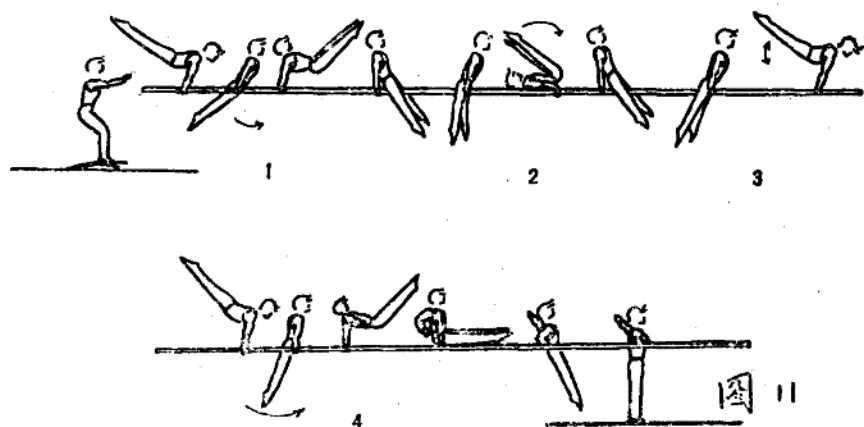


图 11

- 1.5分
2.分腿前滚翻成分腿坐撑。 3.5分
3.两臂由体后移至体前握杠，后摆双腿并拢。 2.0分

- 4.前摆背腾越下(杠外侧立)。 $\frac{3.0分}{10.0分}$

五、单杠 (图12)

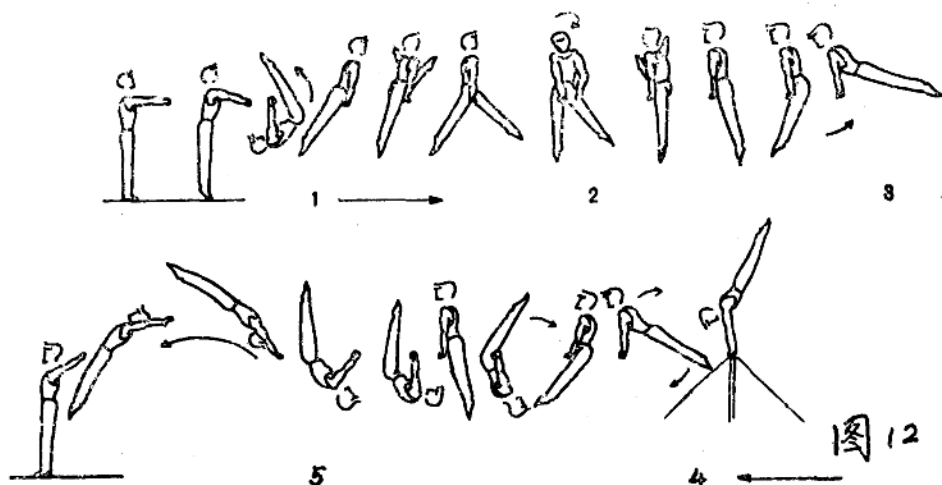


图 12

高度：头部高度。

- 1.杠前正立，正握并腿翻上成正撑。 2.5分

- 2.左手放杠，左腿向前摆越成骑撑，向右转体180°右腿向后摆越成正撑 2.0分

- 3.双腿后摆，接支撑后回环。 2.5分

- 4.弧形摆跳下。 $\frac{3.0分}{10.0分}$

青年男子第4级训练内容

训练项目：自由体操、跳箱、双杠、单杠。

一、自由体操 (图13)

- 1.两臂侧平举，左腿向前踢腿迈步，右腿向前踢腿迈步，并腿原地跳转体360°。

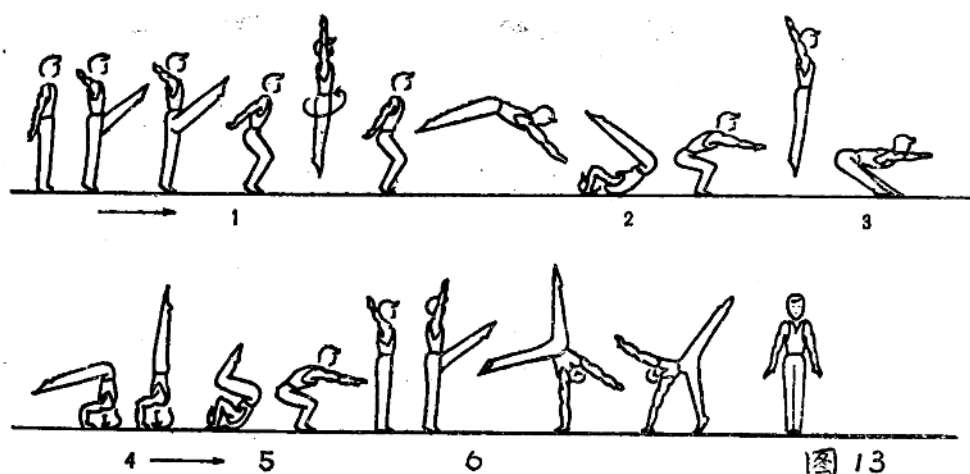


图 13

- | | | |
|---------------------------|------|-----------------|
| 2.5分 | 立。 | 0.5分 |
| 2.向前鱼跃前滚翻成蹲立。 | 2.0分 | 5.团身前滚翻成站立。 |
| 3.两臂斜侧上举，原地跳成分腿站立，接分腿俯平衡。 | 0.5分 | 6.助跑2步，接侧手翻成站立。 |
| 4.头部着地屈臂并腿慢起成头手倒立。 | | 10.0分 |

二、跳箱 (图14)

纵跳箱。高度1.10米。跳板与跳箱之距离不定。做后摆分腿屈体腾越(远端)。

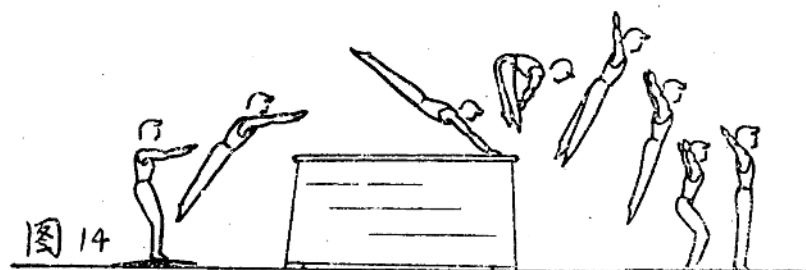


图 14

三、双杠 (图15)

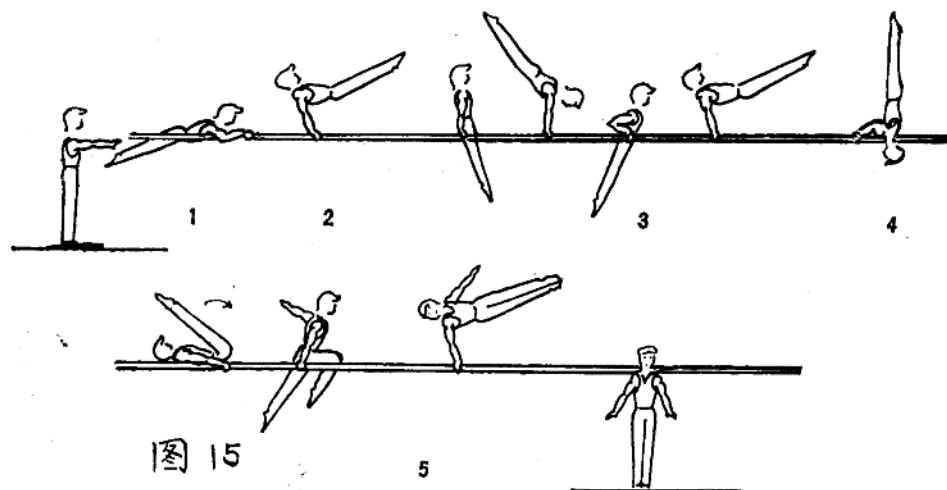


图 15

高度: 1.70米。

1. 助跑, 跳起成挂臂撑, 接前摆上成支撑。 3.0分

2. 后摆, 屈臂前摆(前摆最后伸直臂)。 1.5分

3. 后摆成肩倒立。 1.5分

4. 前滚翻成左杠外侧纵向坐撑。 1.5分

5. 侧腾越下(杠外背立)。 2.5分
10.0分

四、单杠(图16)

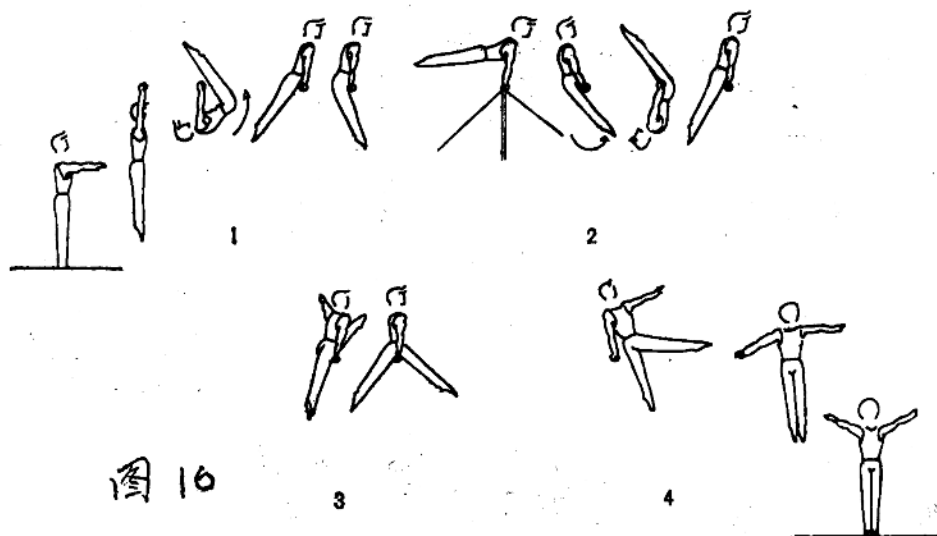


图 16

高度: 跳起能够握杠高度。

1. 跳起成正握悬垂, 接翻上成正撑。 4.0分

2. 后摆接支撑后回环成正撑。 3.0分

3. 左腿或右腿向前摆越成骑撑 0.5分

4. 后腿向前摆越, 同时转体90°, 纵向

跳下。 2.5分
10.0分

起成分腿站立, 上体前倒成分腿俯平衡。

2. 头部着地屈臂两腿慢起成头手倒立, 经胸滚成俯撑再成跪撑。 1.0分

3. 并腿弹起成手倒立, 团身前滚翻成

站立, 两臂上举。 2.0分

4. 左腿向前踢腿迈步, 原地两腿前后

交叉腿跳, 右臂贴右腿左臂伸直成侧平衡。

1.0分

5. 向右转体90°成站立, 两臂上举,

上体前屈。 1.0分

6. 直腿后滚翻成倒立, 两腿落下, 立

即原地跳起, 两臂上举。 2.0分

7. 助跑两步, 侧手翻成站立。 2.0分
10.0分

二、鞍马(图18)

青年男子第3级训练内容

训练项目: 自由体操、鞍马、吊环、跳箱、双杠、单杠。

一、自由体操(图17)

1. 站立, 两臂侧平举, 左腿向前踢腿迈步, 右腿向前踢腿迈步, 并腿原地跳起转体360°, 立即向前鱼跃前滚翻, 原地跳