



卡洛葛諾莫斯 伊勃里托夫 奧西勃夫著

体操竞赛的组织 和 评 判

人民体育出版社

體操競賽的組織和評判

卡洛葛諾莫斯 伊勃里托夫 奧西勃夫 著
李 接 材 陳 文 浩 李 國 珍 譯

人 民 體 育 出 版 社

一 九 五 七 年 • 北 京

內 容 提 要

本書詳細地說明了如何籌備、計劃體操競賽；敘述了競賽的組織形式，競賽規程的制定及如何確定個人和團體的成績；闡明了評判人的職責，彼此間的關係和分工及評判的技術和方法；另外又詳細地說明了評判自由體操的特點。本書可供體育工作者，特別是負責組織體操競賽的機構，體操評判員和體操運動員們的學習參考。

原 本 說 明

書 名 СОРЕВНОВАНИЯ ПО СПОРТИВ-
НОЙ ГИМНАСТИКЕ

著 者 В.И.КАЛОГНМОС.Л.К.ОСИПОВ
Ю.А.ИППОЛИТОВ

出 版 者 ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ

出版地點 及 日 期 МОСКВА 1952

※

統一書號：7015·74

體操競賽的組織和評判

卡洛葛諾莫斯 伊勃里托夫 奧西勃夫著

李 接 材 陳 文 浩 李 國 珍譯

人 民 體 育 出 版 社 出 版

北 京 市 農 文 門 外 體 育 館 附

(北京市書刊出版業營業許可證出字第〇四九號)

北京崇文印刷廠印刷 新 華 書 店 發 行

787×1092 1/32 120千字 印張 5 $\frac{28}{32}$

1954年8月第1版

1957年8月第4次印刷

印數：13,501-14,500冊

定 价 [9] 0.58

目 錄

前 言.....	1
競賽會的組織與舉行.....	3
第一章 競賽規程.....	3
第二章 競賽會的籌備.....	13
第三章 競賽計劃.....	25
第四章 秘書處.....	38
第五章 競賽場地.....	54
第六章 競賽用的器械及用具.....	65
第七章 競賽的次序.....	74
第八章 評判委員會.....	90
動作編排的評分.....	102
第九章 動作編排的評分技術.....	102
第十章 不屬於評分的練習和單獨動作.....	106
第十一章 在動作編排中的錯誤.....	114
第十二章 自由體操.....	117
第十三章 器械體操.....	125
動作的評分.....	140
第十四章 動作中的錯誤.....	140
第十五章 錯誤的分類.....	149
第十六章 自由體操的評判特點.....	158
第十七章 評判技術.....	165
附錄一.....	168
附錄二.....	171
附錄三.....	179

前 言

黨和政府極端重視發展我國的體育運動。聯共（布）中央委員會關於開展群眾性的體育運動，提高運動技術的決定，是運動技術成績得以迅速提高的重要條件。够等級運動員的數目每年都有增加，他們訓練程度的水平也提高了。強壯的青年運動員不斷地在成長，而且他們的成績常常是超過優秀健將的成績。

蘇聯體操制度確信是優於資本主義國家的體操制度的。我們運動員在國外的勝利是蘇聯體操制度的勝利，是蘇聯評判規則的勝利，是蘇聯體育教育制度的勝利，也是社會主義國家社會制度的勝利。

競技性質的體操競賽，在提高體操運動技術方面有着更大的意義，並能幫助樹立工作方式和決定教練過程的方針。

本書是根據 1948 年公佈的規則為藍本，並參考全蘇體育運動事務委員會的指示和補充及現行的評判規則編寫而成。

在評判健將級的運動員時需要注意，最近幾次的蘇聯體操錦標賽和另外一些競賽會上，都是根據經過修改和補充的競賽規則來進行評判的。這些修改和補充每次都補充在競賽規程以內。規則的修改和補充於附錄一中均有說明。

1952 年一級和健將級自選動作的評分是採用評分表草案來進行評判的。在附錄二可以看到評分表草案的摘錄。

本書是供那些在某種程度上與評判、組織、舉行和計劃競賽會有關的人用的。可以幫助體育組織的工作人員編製競賽規程、決定競賽項目；可以幫助評判員解決有關競賽會的組

織、舉行和評判等主要問題。

本書對競賽會的參加者和教練員在準備競賽會方面也有裨益，同時也是舉辦評判員訓練班的參考材料。

總結蘇聯多年來舉辦體操競賽的經驗並加以系統化，這個工作還是第一次嘗試。

雖然本書所講的是體操競賽的問題，但其中許多部分對舉辦技巧運動競賽、藝術體操競賽以及其他各項競賽都是有益的。

採用本書時應該注意，要看懂其中幾章須要有體操術語的知識。不能認為看完本書即可做評判員，因為做個評判員需要充分懂得體操，要有多年的教練員工作的經驗，或者在競賽會上曾服務過很多年。

在編寫本書的過程中，有必要對某些名詞（如動作，單獨動作等）下個定義，這些定義並不完善，它只是供我們實際運用去解決一些有關編排動作和做動作的問題。

本書2、3、4、6、9、11、12、13、14、16、17 各章由全蘇級評判員維·約·卡洛葛諾莫斯科參加編寫的；1、7、8、10、13、15 各章由全蘇級評判員運動健將尤·阿·伊勃里托夫參加編寫的；2、5、7、8、12、13、15、16 各章由全蘇級評判員功勳運動員德·克·奧西勃夫參加編寫的。

競賽會的組織與舉行

第一章 競賽規程

籌備競賽會，應從制訂競賽規程開始。競賽規程應規定出來舉行競賽的目的、任務、項目、時間、地點及記分的方法等。至於標準的競技體操競賽規程可參看附錄三。

目的與任務

通過體操競賽可以促進體操之開展，並使它普及起來。這種能吸引大量觀眾的、精彩而又內容豐富的競賽場面，是吸引青年們去從事體育運動最好的宣傳手段。

競賽會是對運動員和教練員的一種考試，也是對所做工作的一種公開彙報。在競賽中可以做出教學訓練課的總結，顯出在訓練運動員方面的缺點，編排競賽項目方面的錯誤，同時也很明顯地反映出運動員的技術和意志訓練程度。

競賽會的主要目的是確定出最强的體育團體、運動隊和運動員，測驗或確證其等級標準。

舉行競賽會的目的可能有以下幾方面：

1. 為紀念有重大意義的日子而舉行，如偉大的十月社會主義革命週年紀念日，斯大林憲法日等；
2. 為總結教學訓練工作而舉行的競賽會；
3. 在大規模的競賽會之前舉行的選拔賽。

競賽會可以同時解決許多問題。例如：在大中學校、工廠的錦標賽中可以作出體育工作的總結，也可以組成一個混合

隊(代表隊)。

除按國家統一的分類等級標準舉行的競賽會外，按照專門項目舉行的體操競賽也有很大的意義。如「抽項」競賽，對抗賽等。

「抽項」競賽是檢查運動員對自己等級全部材料掌握程度如何的一種最好的方法。這種比賽使體操運動員不局限於分類練習的範圍內，可以使運動員去練習各種不包括在分類項目內的單獨動作和聯合動作。

某些個別項目的體操對抗賽（很好地擬定並完成自由體操，單槓及雙槓上的動作等），可以促進該項運動之發展，鼓勵運動員去完成新的、創作的單獨動作和聯合動作，提高對動作編排的要求。這種競賽通常會吸引大量觀眾的。

組織得很好的勞衛制體操競賽，項目極簡單的競賽，通過體操分區障礙物競賽等都是改進運動技術的第一步。

競賽項目

競賽分為分類等級的與非分類等級的兩種。凡在分類等級競賽中完成等級標準者皆授予運動等級，而在非分類等級競賽中則不授予運動等級。

分類等級競賽規定要準確完成分類等級項目和統一的分類等級和競賽規則的要求。

變更競賽項目，不抽籤選擇動作，評判委員會的人數及評判員的技術水平不符合規定的要求時，雖然競賽規程規定可以這樣做，但這種競賽就作為非分類等級標準的競賽。

低等級的分類等級競賽項目都是由規定動作組成的，而高等級的分類等級競賽項目則由規定動作和自選動作來組

成。

凡在蘇聯境內舉行的各種體操競賽，其統一的分類等級的規定項目，皆由蘇聯部長會議體育運動事務委員會批准並於一定時期內公佈之。

規定項目包括六項運動：

1. 帶器械（火棒，跳繩，體操棍等）或不帶器械的自由體操；

2. 低單槓或高單槓；

3. 雙槓（低槓，中槓或高低雙槓）；

4. 吊環（靜止的和擺盪的）；

5. 男子鞍馬，女子為平衡木；

6. 普通跳躍和支撐跳躍。

除六項運動外，低等級在規定項目內包括直接實用的動作如爬繩或爬桿、跑等。

在低等級的全部項目內（高等級的只在某幾項內）都規定幾種動作。所有這些動作，運動員都要進行練習，但在競賽時，每一項只做一種在競賽前抽籤決定的動作。

分類等級競賽的自選動作，由運動員本人根據本身的等級或高一級的六項運動的全部內容中，自己選定之。自選動作的難度是由競賽規則和統一的運動分類等級的要求來決定，而且通常是比規定動作的難度要高一些。（關於自選動作的編排參閱後面的「動作編排的評分」一篇。）

如果在競賽時補充進去一些直接實用的動作，如攀登、跑等（成績以公尺、秒等來計算），那麼，競賽規程內就應規定出將所得成績換算成分數的比率。

極簡單項目的競賽，勞衛制體操競賽，抽項競賽，對抗

賽，已改變分類等級項目的競賽等皆屬於非分類等級競賽。

極簡單項目的競賽（爬桿或爬繩，支撐跳躍或普通跳躍，各種器械的單獨動作）具有很大的宣傳意義。其他類似這種不需要運動員受特別訓練，只要有起碼的器械（不一定六項運動每項都有）就能進行競賽的競賽會，往往會吸引大量的運動員來參加，而這種競賽會也是任何一個節日或大眾娛樂的一部分。簡單項目的競賽，也包括勞衛制的體操競賽：大規模的通訊體操競賽（競賽項目包括不太複雜的「早操」式自由體操、極簡單的器械操）、通過體操的分區障礙物（在通過分區障礙物時，運動員要依次做完許多較簡單的動作，如跳過跳躍器，在雙槓上做完二、三個較容易的單獨動作，通過平衡木，攀登肋木等）。分區障礙物是根據現有的器械來組成，也可能在聯合器械的基礎上來構築。動作的難度應當適合於運動員的身體訓練程度。

抽項競賽的項目是根據分類等級的全部內容來製訂的。這種競賽項目的動作一般比分類等級的規定項目動作要容易些。抽項競賽的動作應該是新的、創作的，但同時又是大多數參加競賽的該級體操運動員能夠做得到的。直到抽項競賽快開始以前，才能使運動員知道競賽項目。

對抗賽是一種特別項目的競賽：是按自選項目順序來進行的一種競賽，這種競賽的項目順序和條件，都應當很明確地說明向編排動作和評分所提出的要求。這種競賽多半是看自由體操編排得好不好和動作做得如何。

對參加競賽者可能提出特別的要求：提高動作的難度；在綜合動作中要有創作而新穎的單獨動作和聯合動作；在一種器械上要做許多動作等。

在排練新的分類等級大綱的動作，以及對這些動作掌握還不熟練時，競賽可以按改變了的簡單項目來舉行。

如果缺少必要的器械（如擺盪吊環等）時，就可以舉行不完全的六項運動的競賽或競賽時不抽籤即選擇動作。

所有非分類等級的體操競賽，不論其競賽項目為何，皆應按全蘇體育運動事務委員會所批准的競賽規則來進行。

競賽的時間與地點

競賽必須要按照總的運動競賽日程來計劃，每個競賽會之間，應有足夠的休息時間，以便使運動員有休息的機會和準備參加下一次競賽。往往在一個大規模的競賽會之前，參加的各單位需要舉辦教學訓練集訓班，而在籌劃競賽會時亦應把這種情況估計進去。

爲了確定出行將舉行的競賽會時間的長短，就應大概規定出每一級參加的人數，因此就需要看一看過去競賽會的總結和當地體操情況的簡報。

參加競賽的人數不多時，競賽最好是用一套器械來進行，每天換一兩班。在舉行大規模的群眾性競賽會時，就需要有好幾套器械，而這祇有在有很大的體操室、室內體育場（或者好幾個競賽地點）、足夠數目的器械和許多有熟練技術的評判時才可以。

在初步製訂競賽計劃後，就要確定舉行競賽會需要多少日子，如果競賽會還有外地來的參加者的話，那麼，通常就需要六、七天，即到達競賽地點一天，試器械一天，進行競賽三、四天（規定項目與自選項目之間有一天是空閒時間），回程一天。

選擇競賽場地時，需要從具體情況出發，即現有的體操室

和運動場數，熟練技術的評判員人數，還要考慮到參加競賽者的住房問題、伙食問題等。

由於籌備和參加戶外競賽有其一定的特點，故在競賽規程內就應規定出在哪兒舉行競賽會（在體操室或在戶外）。競賽的時間和地點必須要和當地的體育運動事務委員會商量好，以免在同一時間內舉行好幾種競賽會。

競賽會的領導

在規程中應指出哪一個單位負責籌備和舉行競賽會。這可能由體育運動事務委員會、委員會的教學運動部或志願體育協會等來負責。

負責舉行競賽會的單位應派出一部分人或成立組織委員會來籌備競賽會，並使競賽會的經濟獲得保證。

總評判直接領導競賽會的進行。總評判（在大規模的競賽會中要設副總評判）是由適當的體育運動事務委員會根據主持競賽會單位的呈請批准之。在選任總評判時，應特別注意，因為競賽會精密的組織和順利的進行，完全取決於評判員的領導能力。總評判對競賽會的任何決定都是最後的決定，任何一個組織委員會或負責舉辦競賽會的單位都不能變更，只有任命他的體育運動事務委員會才有權撤銷他的決定。

參加競賽的條件

在競賽規程中要指出什麼機構或個人有權參加競賽會。其條件可能是：屬於志願體育協會、職工會或主管機關的團體或個人。而在按照地區特徵所舉行的競賽會中參加競賽的條件是：屬於市、省、共和國等的團體和個人；而參加青年學生

競賽會的爲各項成績較好的學生。一般，那些未加入運動隊的高等級的運動員和從未向該競賽中派送運動隊的某個單位的運動員，也允許參加競賽。通常，競賽規程規定年齡較大的運動員也可以參加運動隊。

在大規模的競賽會上，參加的單位可以根據各等級運動員的人數，屬於志願體育協會或主管機關的人數，分成許多組，每一組中的團體競賽可單獨分別進行，而個人錦標賽則使各組在一起進行。

在競賽規程中必須指出運動隊的人數，得分運動員的人數，根據得分運動員的成績來確定團體名次、他們的等級，以及一個團體男女隊員的對比。到別的城市去參加競賽時，同時亦應指出，參加的單位需要有多少代表，多少教練員，多少個伴奏者。

通常，要求在本單位內部舉行預賽，也是每個單位參加競賽的條件之一，在這種情況下，要把舉行過的競賽總結提交給資格審查委員會。

評定優勝者和發獎

競賽有個人的（根據其個人成績評定個人的名次），團體的（根據該隊得分運動員的成績總計來決定團體名次），體育團體的（根據該團體各運動隊的總成績來評定體育團體的名次），也有個人——團體的、運動隊——體育團體的等等。有時也採取平行記分制，即競賽參加者的成績根據其組織情況同時可以算做好幾個單位的成績。例如：在舉行「醫學」志願體育協會市委員會的錦標賽時，根據其競賽參加者的同一成績，可以同時評定該協會所有參加競賽的體育團體的名次和個別地

評定醫學院各體育團體的名次。

在團體錦標賽中，要採用等級係數（爲了激勵參加者參加高等級的競賽），即把各個等級的競賽參加者的總分，乘以等級係數。

按照競賽規程，一般在記分時祇記那些完成等級標準的運動員的成績，但爲了使參加者能掌握高等級的項目，有時在團體記分中也包括那些沒有完成等級標準的運動員的成績。此時，就訂出降低了的等級係數，並確定一個起碼的分數，如果競賽參加者的成績低於該分數時就不予以記分。

用下面的男子體操運動員等級係數表作爲例子：

	分 數	等級係數	附 註
第二級	45分以內	0	不記分
第二級	45分以上	1.2	
第一級	90分以內	0	不記分
第一級	90分以上	1.0	
健將級	85分以內	0	不記分
健將級	85到100分	1.5	
健將級	100分以上	1.7	

有時，在競賽中團體的名次可以用下述方法來確定：即在每一種器械上，競賽規程所規定的優秀成績的得分數算做團體分。在這種情況下，各種器械上就能有各種得分的運動員，而且未取得等級標準的運動員的成績也算做團體分。利用這種記分法，在做完每種動作後，即可確定團體名次。

優勝者或冠軍之稱號，只有在完成等級標準時才能授予。

而在單個器械競賽、對抗賽、抽項競賽及其它競賽中授予稱號之條件，可以用其他方法，這要在競賽規程中規定出來。

單個器械競賽中授予稱號之條件可能是：完成單個器械的自選動作和規定動作的總分數目（例如：不少於17分），而在勞衛制競賽中，其條件為完成勞衛制的標準。

通常，凡團體或個人的成績相等時，就把他們這一名次併列，但在成績相等時，規程內也可能訂出另一種確定名次的方法。例如：在團體錦標賽中如成績相等時，那麼某一隊的高等級得分運動員人數多時，該隊即為優勝者。在個人錦標賽中，在得分中有最高分者即為優勝。例如：有兩個體操運動員都得45分，第一個得分是：9,0;8,5;9,0;9,0;9,0;9,5。第二個得分是：9,0;8,1;9,0;9,0;9,0;9,9。那麼優勝者即為第二個人，即第二人有一個9,9的最高分數。

給團體第一名授予一級獎狀；第二名授予二級獎狀；第三名授予三級獎狀。而給團體優勝者的個人則發給證明書。規程中也可以規定授予團體以流動優勝錦標或獎品等辦法。

個人錦標賽的優勝者可根據其名次授予一級、二級和三級獎狀。規程也可以規定授予競賽參加者以錦標、獎品等。對個人競賽之優勝者，通常不授予流動優勝錦標。對於那些完成動作獲得10分、編排並完成自選的整套練習、完成新穎奇特的單獨動作和聯合動作的運動員可以授予獎狀。

訓練優勝隊或優勝者的教練員，可根據規程授予獎狀、錦標或獎品。

申請書的格式及呈交日期

在競賽規程內應規定出呈交預先申請書（平常在競賽會

開始前兩三星期內呈交之)和附有人名單的最後申請書的日期。附有人名單的申請書至遲應於代表會議前一天呈交。

下面就介紹這種申請書的格式:

預先申請書

茲申請參加××(競賽的日期及名稱)體操競賽,請准予參加競賽:

男子組

女子組

健將級_____

健將級_____

第一級_____

第一級_____

第二級_____

第二級_____

第三級_____

第三級_____

××單位(寫出名稱)

附有人名單的申請書

茲申請參加(日期及名稱)體操競賽

編號 (根據其等級、性別分別填寫)	姓名及運動稱號 (如運動健將冠軍等)	出生年月	性別	等級分類證號碼	等級			醫生簽證 簽名(在每一人名下面分別填寫)	教練員姓名
					現在等級	準備參加那一級比賽	按那一級參加比賽		

單位名稱_____

代表姓名_____

領隊及醫生簽名_____

第二章 競賽會的籌備

競賽會由體育運動事務委員會、主管機關、志願體育協會、體育團體委員會以及其它機構來負責舉行，而籌備及舉行競賽會之全部工作則由主持競賽會之單位指定專人直接來負責。舉行大的競賽會時則可成立專門的組織委員會。

負責舉行競賽會之單位必須：

1. 保證競賽會所必要之房屋、體操器械及用具；
2. 租賃旅館或公共宿舍，並和食堂簽訂合同；
3. 準備獎品、證書、獎狀以便授予優勝者。也要準備記錄表、招貼畫、入場券、辦公用具等；
4. 保證醫療衛生服務；
5. 組織迎接和歡送競賽參加者；
6. 在運動員中間進行政治教育工作——組織政治座談會，時事學習，講演會，集體參觀博物館、劇院等；
7. 對房屋、場地等實施美術裝飾；
8. 與出版界、無線電廣播業和新聞攝影記者建立聯系；
9. 為慶祝競賽會閉幕而準備演出會或音樂會；
10. 造預算並計劃經費的支出。

負責舉行競賽會的單位，並不管評判問題，它不能代替總評判的工作，也不能對競賽參加者之評分有所影響。

負責舉行競賽會的單位應及時選出總評判委員會，並取得相當的體育運動事務委員會之任命和批准，以便使組織競賽會的一些主要問題（選擇競賽地點，編排逐日競賽秩序，批准報導材料等）能和總評判取得協議。