

男子竞技体操 等级运动员规定动作图解

中华人民共和国体育运动委员会制定



人民体育出版社

男子競技体操等級運動員規定動作图解

中華人民共和國体育运动委员会制定

人民体育出版社

• 1958年 •

目 錄

体操運動員等級标准	1
男子各等級運動員的規定動作	2
(一) 初學者的練習	2
1. 自由体操	2
2. 單 杠	3
3. 双 杠	5
4. 靜止吊环	7
5. 鞍 馬	8
6. 跳 躍	9
(二) 三級運動員的規定動作	10
1. 自由体操	10
2. 單 杠	11
3. 双 杠	13
4. 靜止吊环	14
5. 鞍 馬	16
6. 跳 躍	17
(三) 二級運動員的規定動作	18
1. 自由体操	18
2. 單 杠	21
3. 双 杠	23
4. 靜止吊环	25
5. 鞍 馬	26
6. 跳 躍	27
(四) 一級運動員的規定動作	28
1. 自由体操	28
2. 單 杠	31
3. 双 杠	32
4. 靜止吊环	33
5. 鞍 馬	34
6. 跳 躍	34

統一書号: 7015·360

男子競技体操等級運動員 規定動作图解

中華人民共和國体育運動委員會制定

*

人 民 体 育 出 版 社 出 版

北京体育路

(北京市書刊出版業營業許可証出字第〇四九號)

冶金工業出版社印刷厂印刷

新 華 書 店 發 行

*

787×1092 $\frac{1}{16}$ 15千字 印張2 $\frac{4}{16}$

1957年7月第1版

1958年6月第4次印刷

印数: 30,501—46,000册

定 价 [7] 0.24 元

目 錄

体操運動員等級标准	1
男子各等級運動員的規定動作	2
(一) 初學者的練習	2
1. 自由体操	2
2. 單 杠	3
3. 双 杠	5
4. 靜止吊环	7
5. 鞍 馬	8
6. 跳 躍	9
(二) 三級運動員的規定動作	10
1. 自由体操	10
2. 單 杠	11
3. 双 杠	13
4. 靜止吊环	14
5. 鞍 馬	16
6. 跳 躍	17
(三) 二級運動員的規定動作	18
1. 自由体操	18
2. 單 杠	21
3. 双 杠	23
4. 靜止吊环	25
5. 鞍 馬	26
6. 跳 躍	27
(四) 一級運動員的規定動作	28
1. 自由体操	28
2. 單 杠	31
3. 双 杠	32
4. 靜止吊环	33
5. 鞍 馬	34
6. 跳 躍	34

統一書號: 7015·360

男子競技体操等級運動員 規定動作圖解

中華人民共和國體育運動委員會制定

人 民 體 育 出 版 社 出 版

北京體育學院

(北京市書刊出版業營業許可證出字第〇四九號)

冶金工業出版社印刷廠印刷

新 華 書 店 發 行

787×1092 $\frac{1}{16}$ 15千字 印張2 $\frac{4}{16}$

1957年7月第1版

1958年6月第4次印刷

印數: 30,501—46,000册

定 价 [7] 0.24 元

体 操 运 动 员 等 级 标 准

一、各級規定動作：

运动健將級、一級、二級、三級和少年級的規定動作均採用1957年由中華人民共和國體育運動委員會審定公布的規定動作。

二、各級得分标准：

1. 运动健將：

- (1) 男子：在6項全能規定動作和自选動作的比賽中得104分。
- (2) 女子：在4項全能規定動作和自选動作的比賽中得70分。

2. 一級運動員：

- (1) 男子：在6項全能規定動作和自选動作的比賽中得96分。
- (2) 女子：在4項全能規定動作和自选動作的比賽中得64分。

3. 二級運動員：

- (1) 男子：在6項全能規定動作的比賽中得45分。
- (2) 女子：在6項全能規定動作的比賽中得45分。

4. 三級運動員：

- (1) 男子：在6項全能規定動作的比賽中得42分。
- (2) 女子：在6項全能規定動作的比賽中得42分。

5. 少年級（各組）：

- (1) 男子：在6項全能規定動作的比賽中得48分。
- (2) 女子：在6項全能規定動作的比賽中得48分。

三、运动健將和一級運動員自选動作的要求：运动健將和一級運動員的自选動作必須按照該年度体操規則的規定編排。

四、关于少年級的一些規定：

1. 少年級标准按难度程度分为三組，凡17週歲以下的男、女少年，一般应按自己的技術水平在少年級各組內任選一組參加等級比賽，达到标准后即授予少年級運動員等級称号，在獲得少年級運動員等級称号后，必須逐組通过后始能參加成年組的等級比賽（如年齡已超过17週歲，不在此限）；个别少年男、女運動員現有的技術水平已超过少年級（一組）的水平，則可按其实际程度參加成年一級或健將級的比賽。

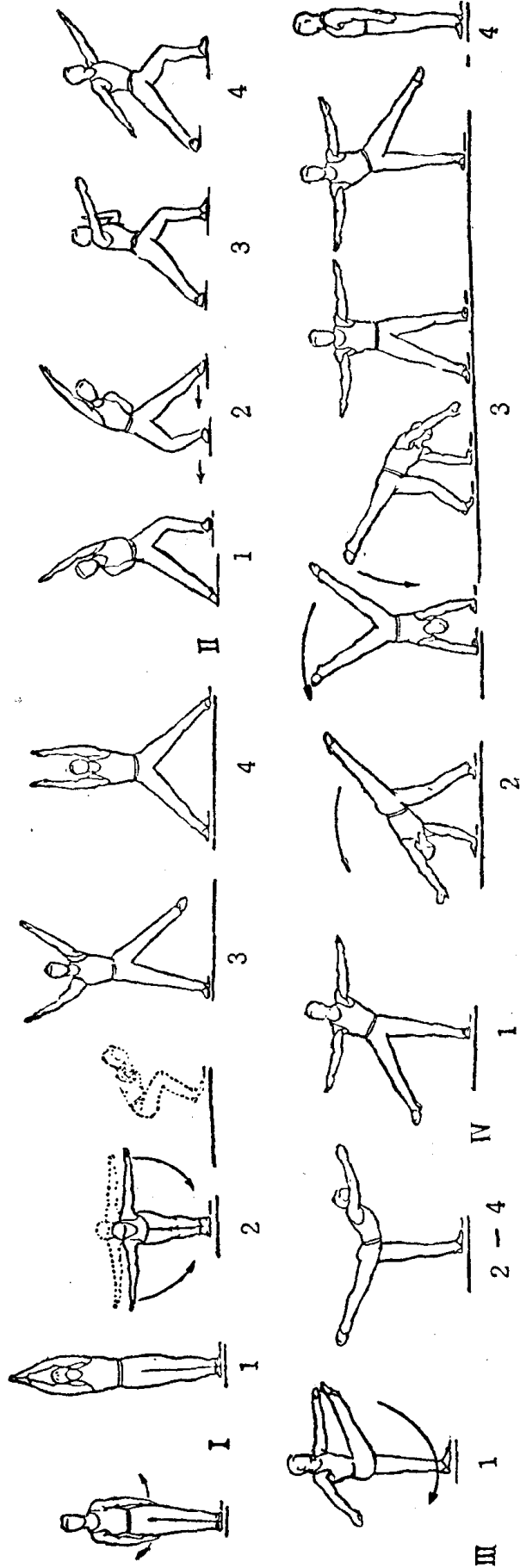
2. 凡已獲得少年級称号的運動員，兩年后（仍在少年運動員年齡之內）不得再參加原組別的等級比賽，只有參加較高一組的等級比賽才能保持其等級称号。

五、裁判員人數：通过运动健將和一級運動員時，每項至少須有四个裁判員；通过二級、三級和少年級運動員時，每項至少須有3个裁判員。

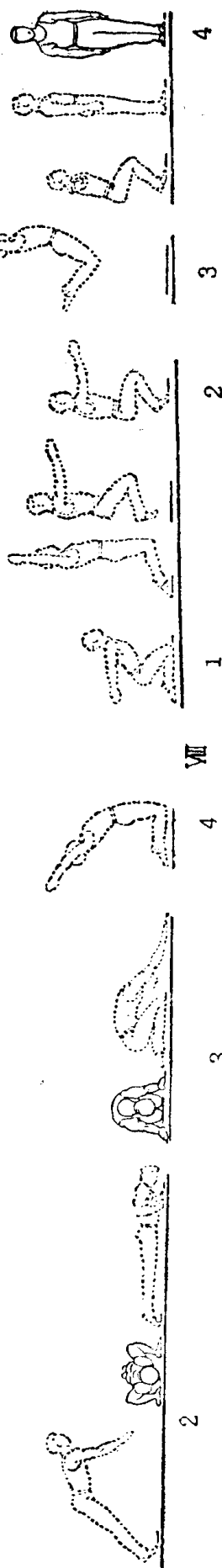
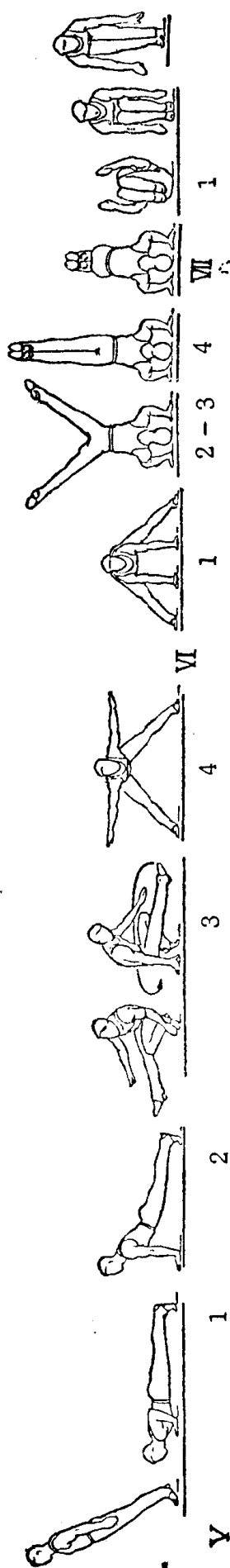
男子各等級運動員的規定動作

(一) 初學者的練習

自由體操

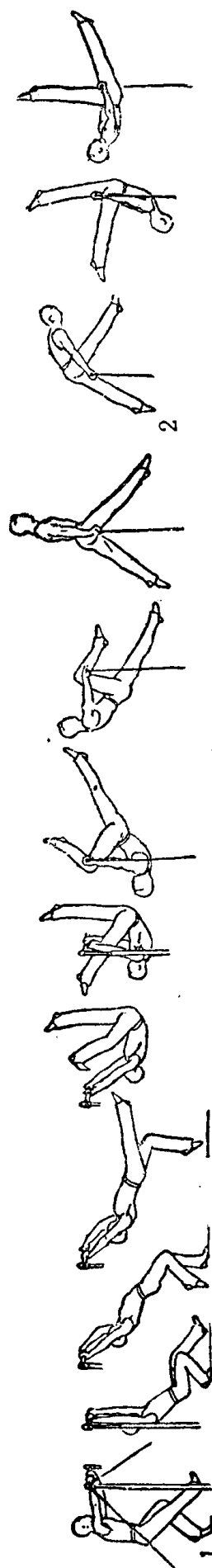


節	數	動	作	說	明	評分
I	1	開始姿勢基本站立。	兩臂經體側至上舉，掌心相對，手指相靠，頭后仰。	兩臂由上經前至體側平舉，同時屈膝半蹲。	兩臂由側平舉經下向上弧形擺至斜上舉，掌心相對左腳側舉。	兩臂由側平舉經下向上弧形擺至斜上舉，掌心相對左腳側舉。
	2					
	3					
	4					
II	1	左腳落地成分腿，同時右臂擺至體后左臂上舉，掌心相對。	向左侧側屈，同時右臂擺至體后左臂上舉，掌心向內左腿彎屈。	同四動作但方向相反。	左腳跳至右腳部位，右腳向右侧伸出并屈左膝同時轉體90°，同時右臂向左侧下經體前至右斜下舉，左手下彎屈胸前經右臂上向前斜上方伸出。	停一拍。
	2					
	3					
	4					
III	1	右腿向左前方踢，脚尖触左手。	左腳站立兩臂上舉，右腿后舉成左腳站立平衡姿勢。	停止不動。	上體向右轉體90°，掌心向下左腿站立右腿側舉。	向右侧手翻。
	2					
	3					
	4					
IV	1	上體向右轉體90°，掌心向下左腿站立右腿側舉。	向右侧手翻。	向右侧手翻。	向右侧手翻。	向右侧手翻。
	2					
	3					
	4					



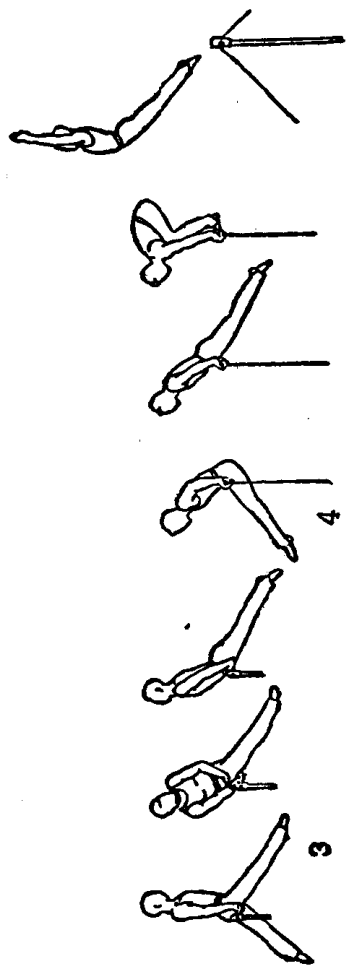
節	數	動	作	說	明	評分
V	1	直體前倒成屈臂俯臥撐。	臂伸直。	跳起右腿側擺的蹲撐大腿回旋一周同時向左轉體90°。		
	2					
	3					
	4					
VI	1	成體前倒分腿大開立兩臂側平舉。	慢起成分腿頭手倒立。	停止不動。		
	2—3					
	4					
VII	1	屈腿前滾翻成半屈膝立。	屈體前倒成屈臂俯撐。	成坐腳踵上，兩手在前扶地的支撐，接着上體起來體后屈，兩臂上舉頭后仰手掌在頭上拍击。		
	2					
	3					
	4					
VIII	1	兩臂上舉頭后仰手掌在頭上拍击。	兩臂后擺稍收腹。	跳起成蹲立，臂前平舉。		
	2					
	3					
	4					

單 杠：練習一



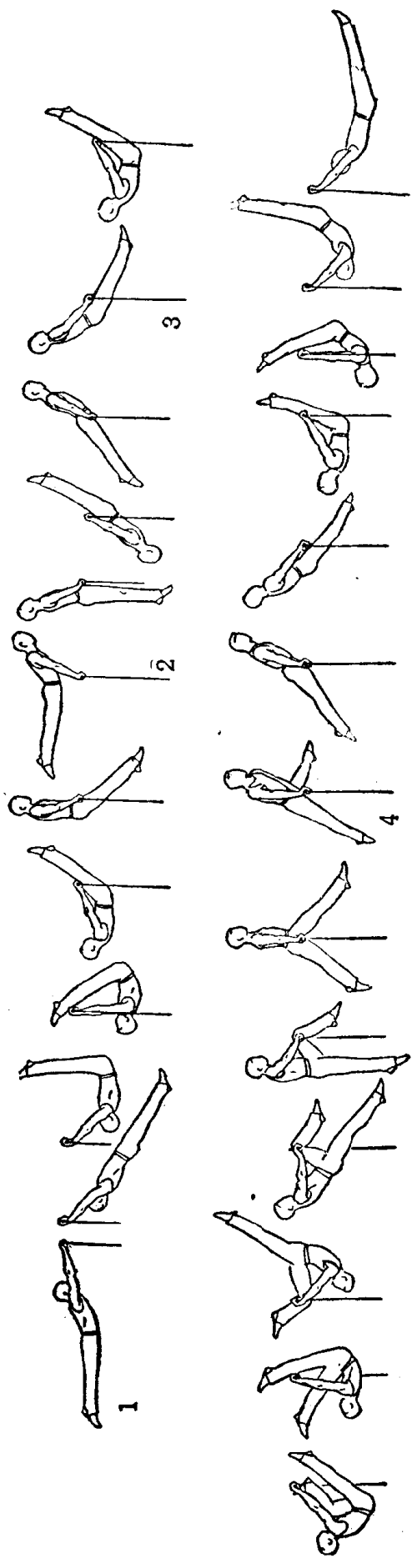
1. 左手反握站立懸垂開始，跳動右腿挂膝上成騎撐。……………3.5分

2. 右手換反握，騎撐前回環。……………2.0分

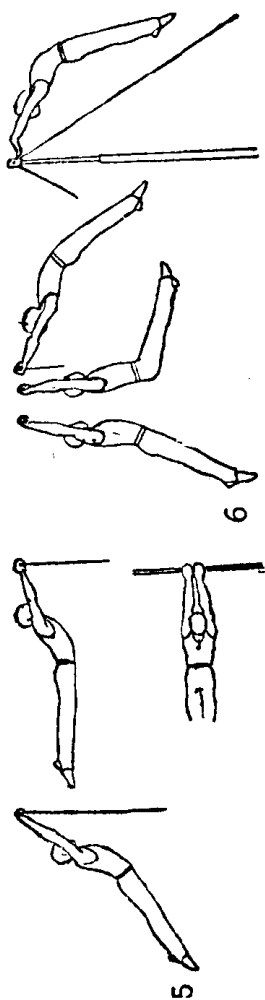


- 3. 左腿向前摆越, 同时向右转体成支撑。.....1.0分
- 4. 后摆蹬杠前跳下。.....3.5分

单杠: 练习二



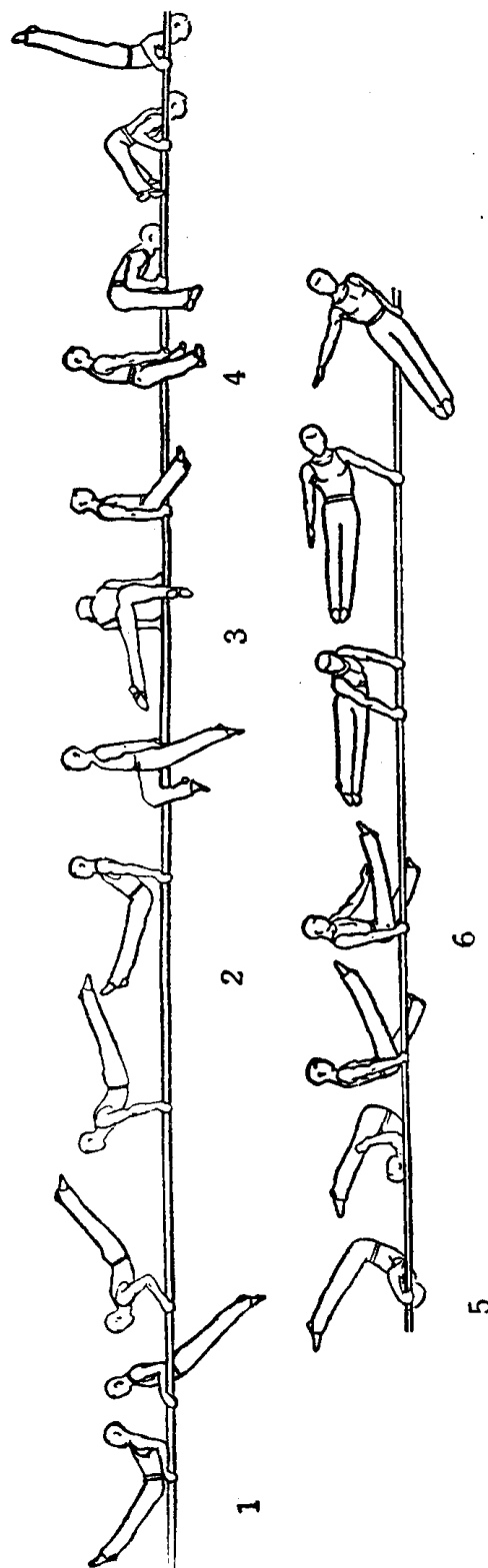
- 1 悬垂摆动开始, 前摆屈伸上。.....3.5分
- 2. 后回环。.....2.0分
- 3. 后倒, 左腿屈腿摆, 接着挂膝上成骑撑。.....2.0分
- 4. 左腿向后摆越, 接着弧形摆。.....0.5分



5. 后摆结束时, 同时两手换成窄握。.....0.5分

6. 前摆跳下。.....1.5分

双 杠: 练习一



1. 前撑撑后摆上。.....2.5分

4. 分腿慢慢起肩倒立(稍停)。.....3分

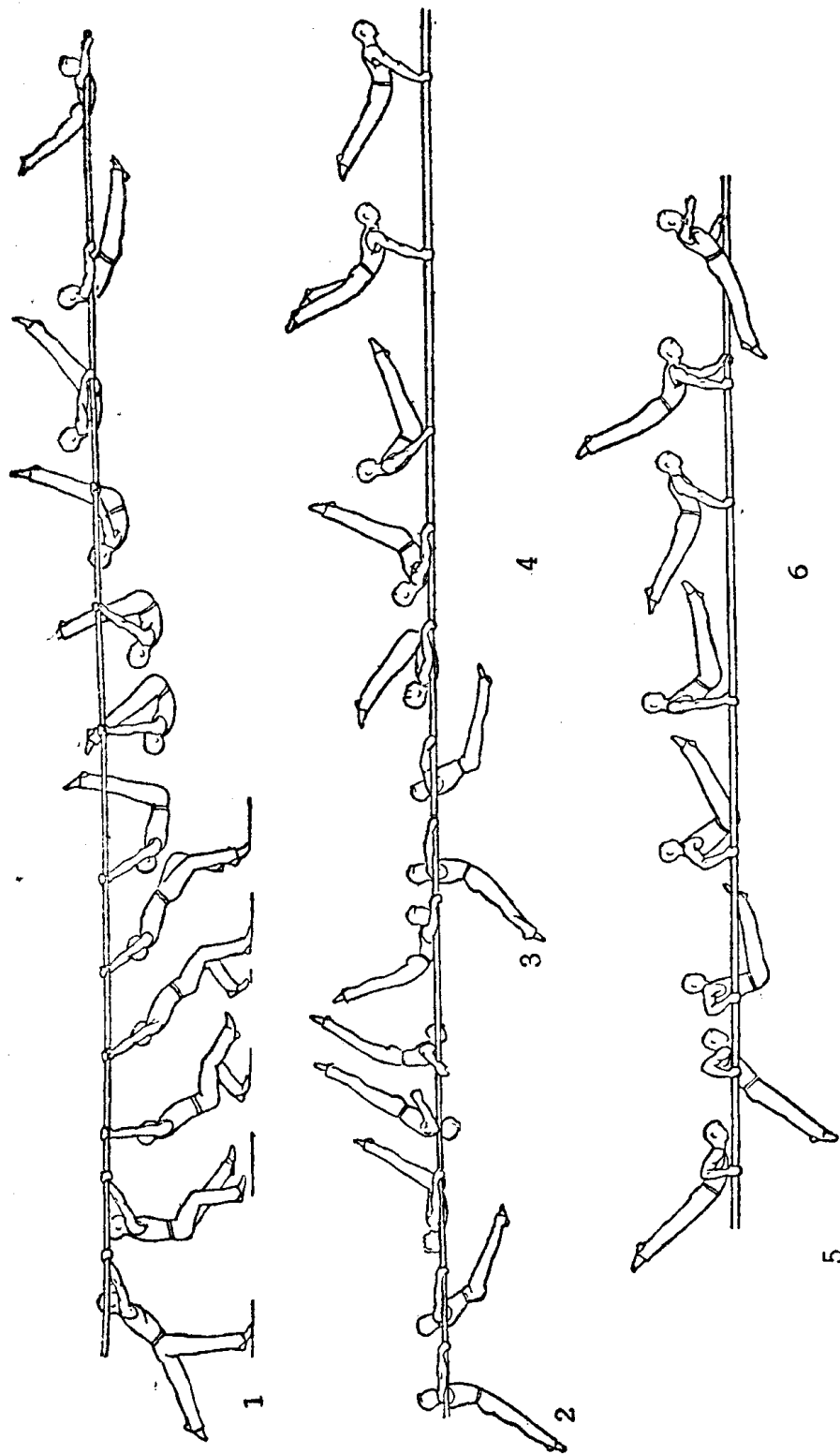
2. 前摆成左外侧坐。.....0.5分

5. 前滚翻成左腿坐杠, 右腿举起。.....1.5分

3. 向右转体180°成分腿坐。.....0.5分

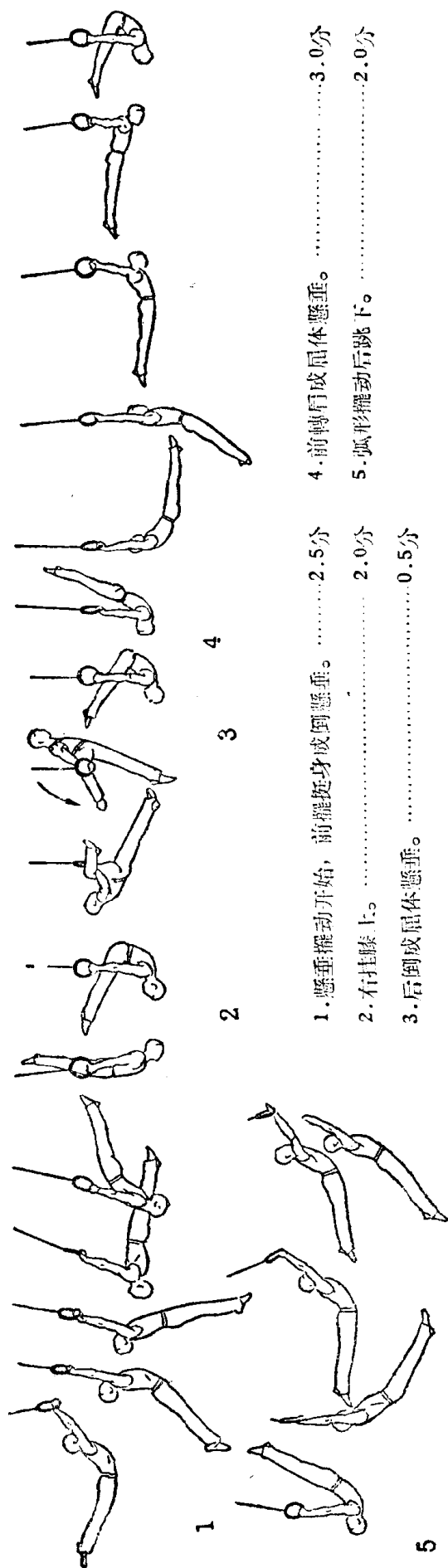
6. 右腿摆动转体90°, 同时左手换握前杠, 向右侧跳下。.....2分

双杠：練習二



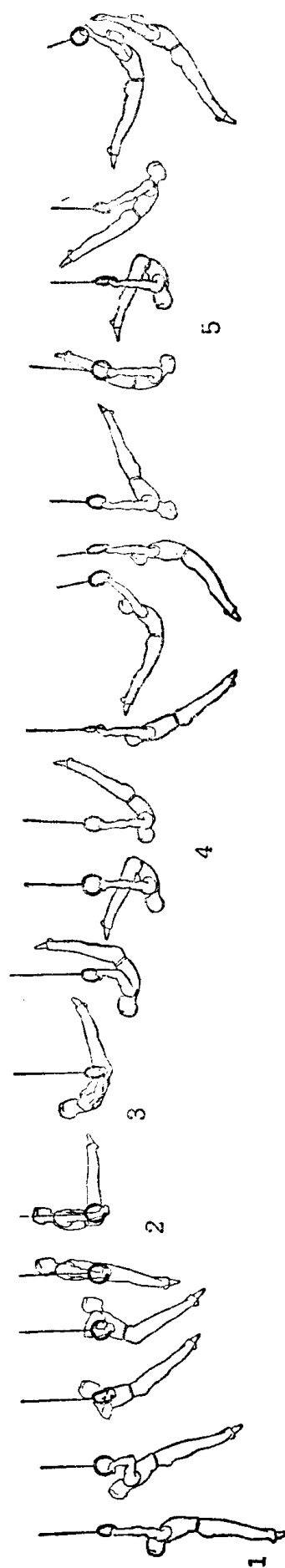
- | | | | |
|----------------------------|-----------|--------------|-----------|
| 1. 杠内側立懸垂，跑動屈伸上，成挂臂撐，接着后擺。 |3分 | 4. 屈伸上，后擺分腿。 |2分 |
| 2. 前擺后滾翻。 |2.5分 | 5. 屈臂前擺成支撐。 |0.5分 |
| 3. 前擺成屈体挂臂撐。 |0.5分 | 6. 后擺向右挺身跳下。 |1.5分 |

静止吊环：练习一



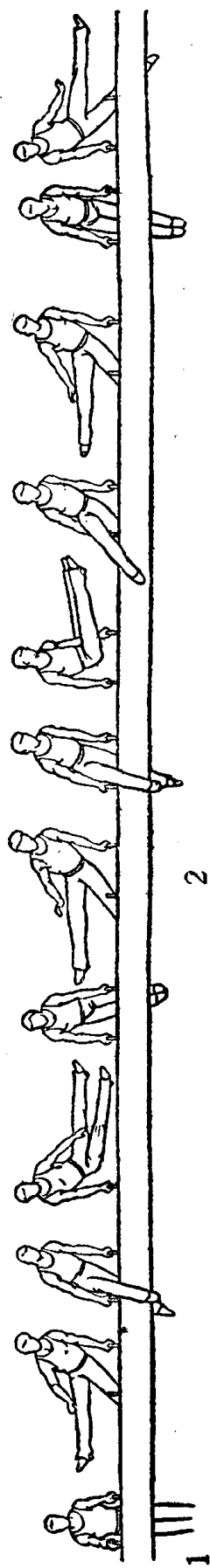
1. 悬垂摆动开始，前摆挺身成倒悬垂。……………2.5分
2. 右挂膝上。……………2.0分
3. 后倒成屈体悬垂。……………0.5分
4. 前转肩成屈体悬垂。……………3.0分
5. 弧形摆动后跳下。……………2.0分

静止吊环：练习二

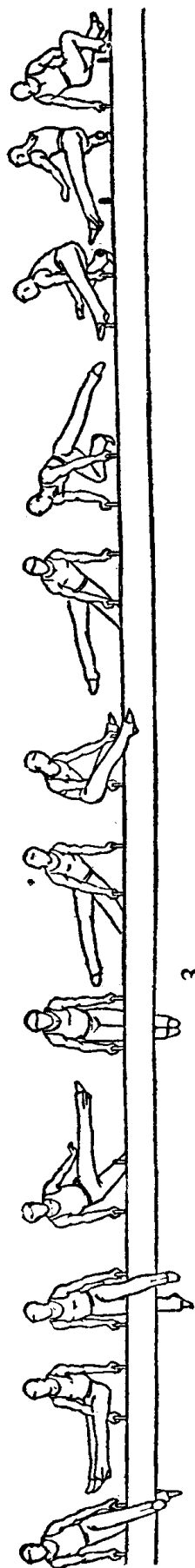


1. 深握悬垂用力上。……………3.0分
2. 直角支撑（停止不动）。……………1.0分
3. 后倒成屈体悬垂。……………0.5分
4. 弧形摆，前摆挺身成倒悬垂。……………3.0分
5. 屈体悬垂后翻下。……………2.5分

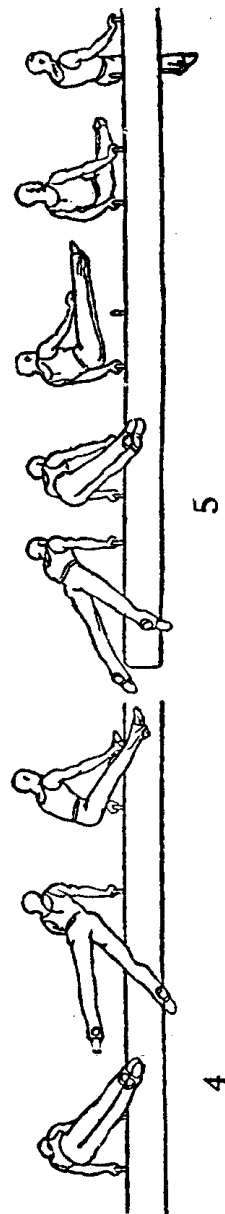
鞍 馬：練習一



2



3

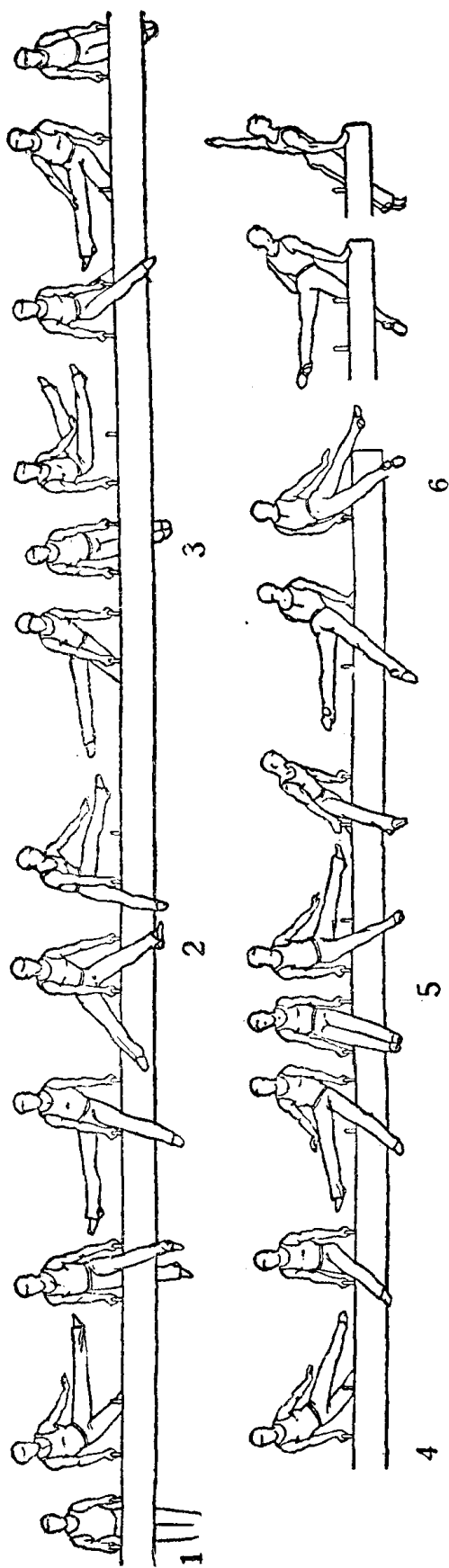


4

5

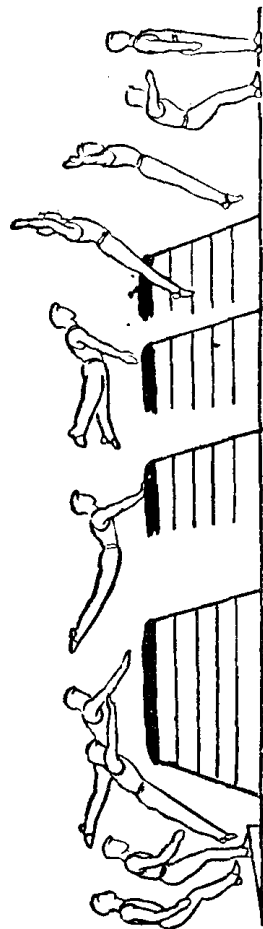
1. 站立支撐開始：跳起右腿向右全旋。……………2.5分
左腿全旋，加向右轉體。接着兩腿向右向后擺越成支撐姿勢。……2.5分
2. 右腿擺越，接着向后擺越，左腿擺越，接着向后擺越。……1.5分
4. 左腿擺越成環外支撐，接着向后擺越。……………1.0分
3. 右腿擺越，成環外分腿支撐，右腿向后擺越成右腿在左環外擺撐，
5. 向左直角跳下。……………2.5分

鞍 馬：練習二



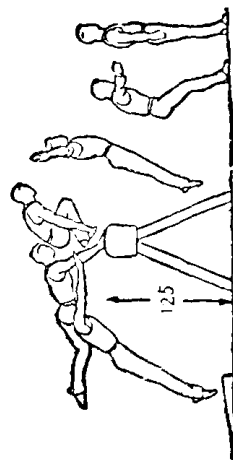
1. 站立支撐開始：跳起左腿擺越，右腿擺越在右環上成右腿在外
的分腿支撐。.....1.0分
2. 左腿向后擺越，右腿向后擺越。.....1.0分
3. 右腿向左全旋。.....3.5分
4. 左腿擺越，右腿擺越。.....1.0分
5. 左腿向后全旋加向左轉體180°，成左手握環，右手按馬身。.....2.0分
6. 右腿擺越——左腿擺越，加向右轉體90°下。.....1.5分

跳 躍：練習一



- 分腿騰越（縱跳箱高度：120公分 助跳板高10公分）
（在兩手推離器械前，兩腿不可低於器械）

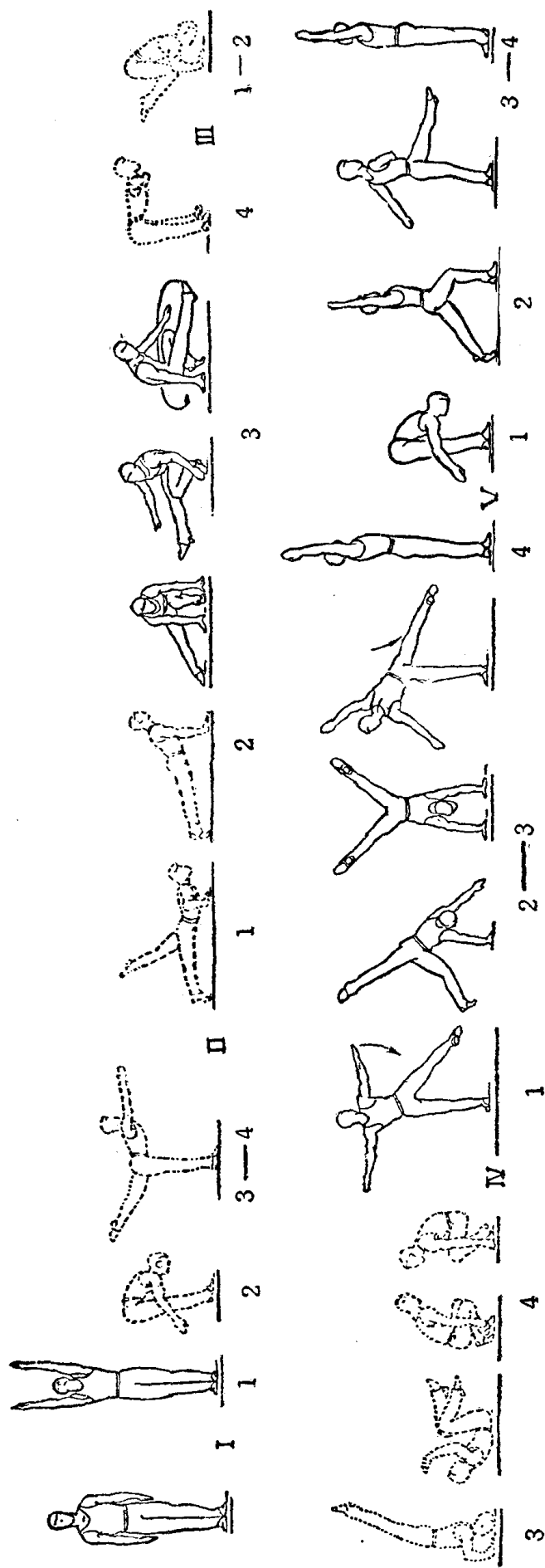
跳 躍：練習二



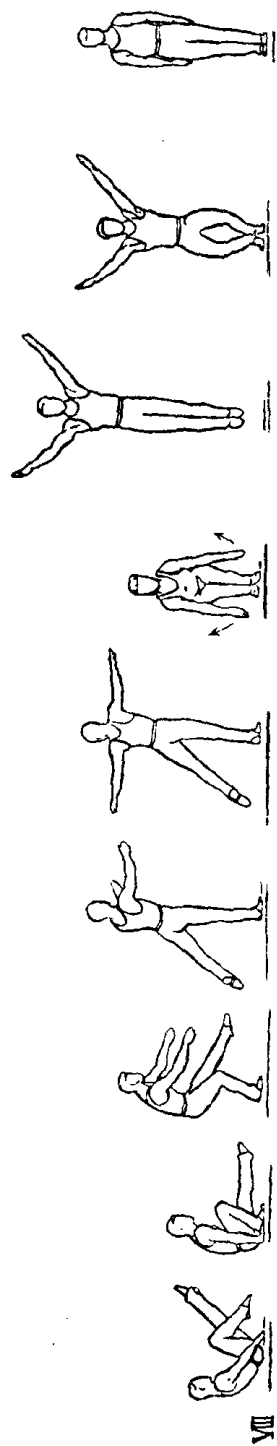
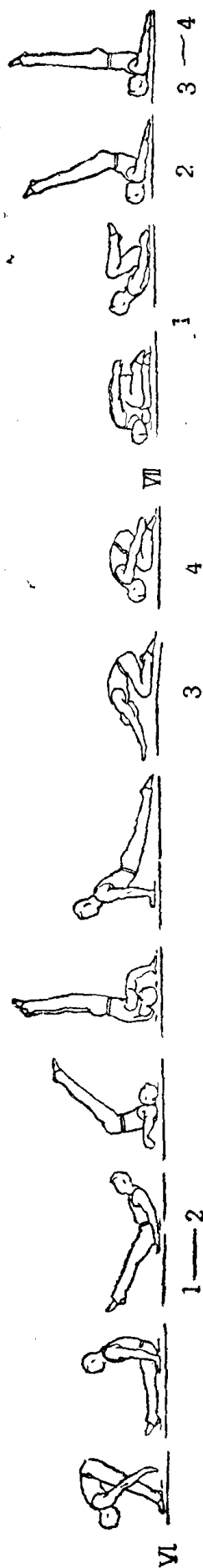
- 屈腿騰越（橫跳馬高125公分 助跳板高10公分）
（在過器械後必須挺身）

(二) 三級運動員的規定動作

自由体操



節	數	動	作	說	明	評分
I	1	開始姿勢基本站立				
	2	兩臂經前至上舉，抬頭。				
	3-4	體前屈，兩臂前舉，手心相對。				
	1	以右腿站立，左腿後舉，臂上舉平衡。				
	2	前倒左腿後舉成屈臂俯撐。				
	3	左腿還原成直臂俯撐雙腿前跳成左腿蹲撐，右腿側伸。				
	4	右腿向左全旋。				
		成大開立上體前倒兩臂側平舉，眼前看。				
II	1-2	屈膝并腿慢起，頭手倒立。				
	3	停止不動。				
	4	向前滾翻左腿在前交叉腿轉體180°成蹲撐姿勢。				
IV	1	起立，同時右腿右側舉兩臂側平舉。				
	2-3	向右侧手翻。				
	4	并向右轉體30°兩臂上舉。				
V	1	體前屈兩臂前舉。				
	2	右腿屈膝前進一步兩臂上舉手心向前。				
	3-4	踢左腿兩臂向左侧後擺。然後左腿還原兩臂由左侧向前弧形擺至上舉，同時向左轉體180°。				

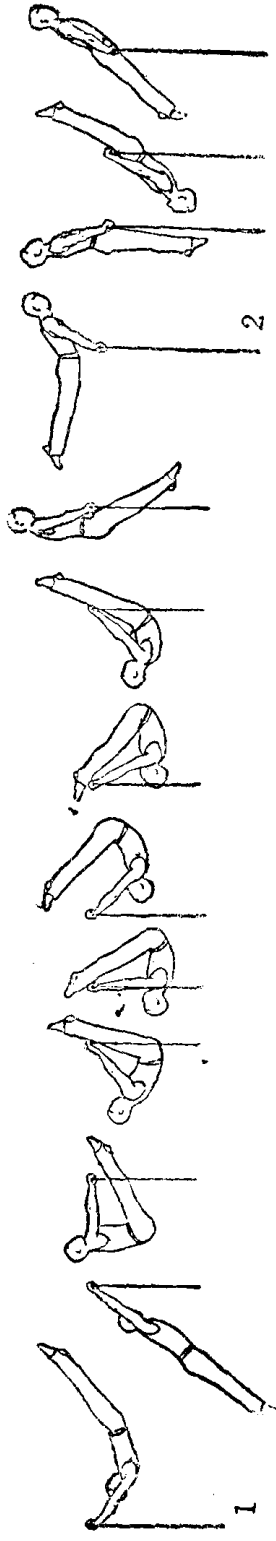


1.——2

3

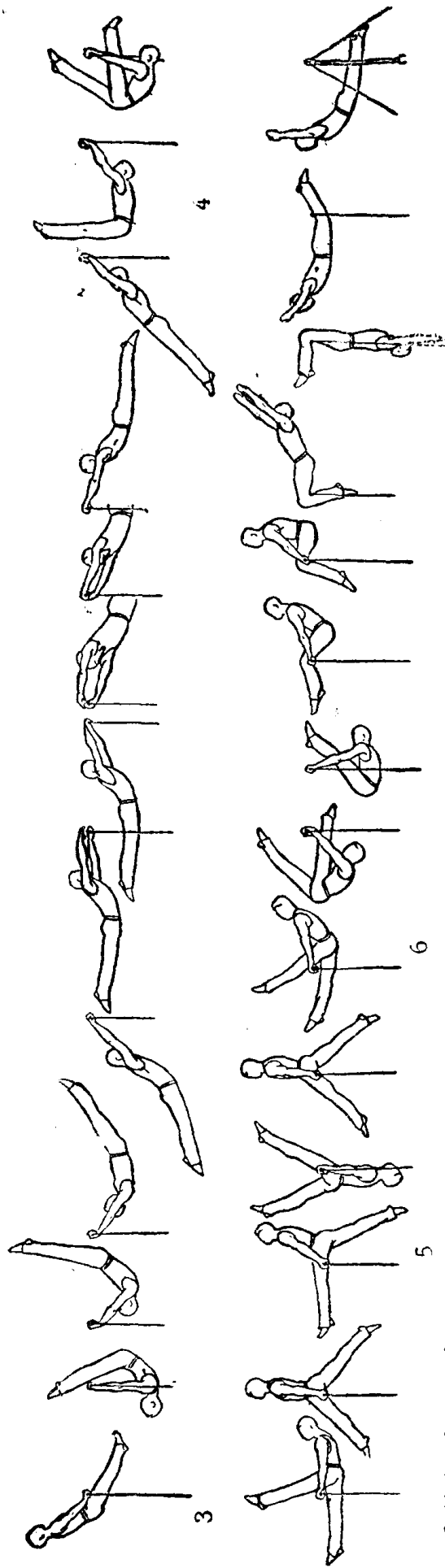
節	数	动	作	說	明	評分
VI	1—2	直腿后坐，挺身經單肩后滾翻成直臂俯撐。				1.0
	3	向后成坐足踵体前屈，兩臂前伸撐地的姿勢。				
	4	团身跪立，低头兩臂置体側。				
VII	1	向右侧滾成屈腿仰臥姿勢。				1.0
	2	兩臂撐地，成肩臂到立。				

單 杠：練習一



1.懸垂擺動开始，后擺成屈体懸垂屈伸上；……………3.0分

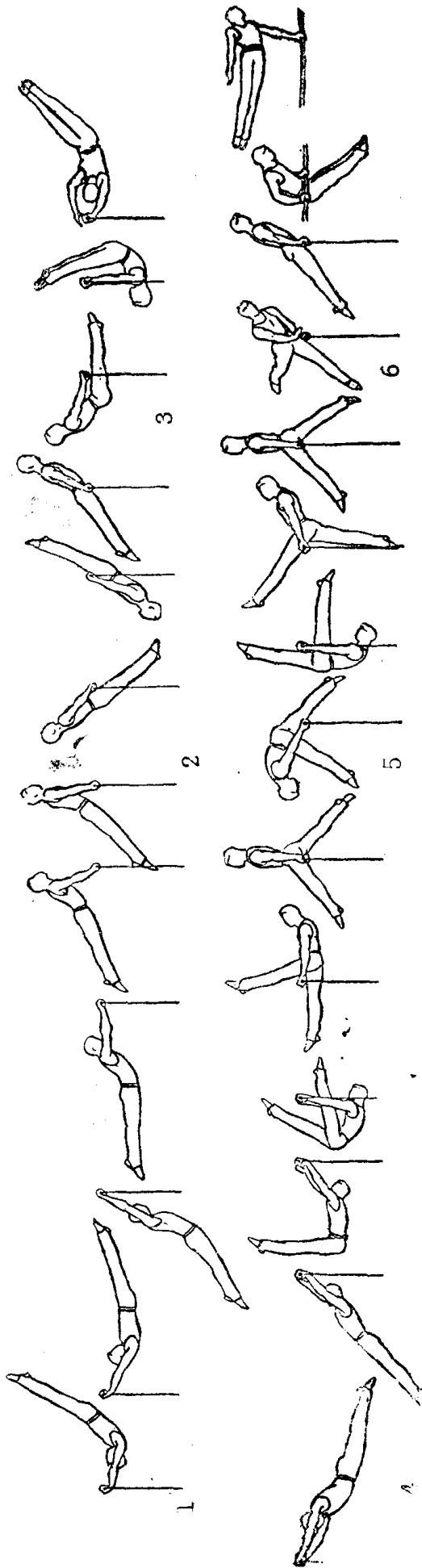
2.后回环。……………0.5分



3. 弧形擺動後擺結束時，兩手換成交叉握（右臂在左臂上），前擺向右轉體，兩手依次換握成懸垂。.....1.5分
4. 左腿騎上。.....1.5分

5. 騎撐後回環。.....1.0分
6. 後倒，右腿擺越，雙挂膝後回環下。.....2.5分

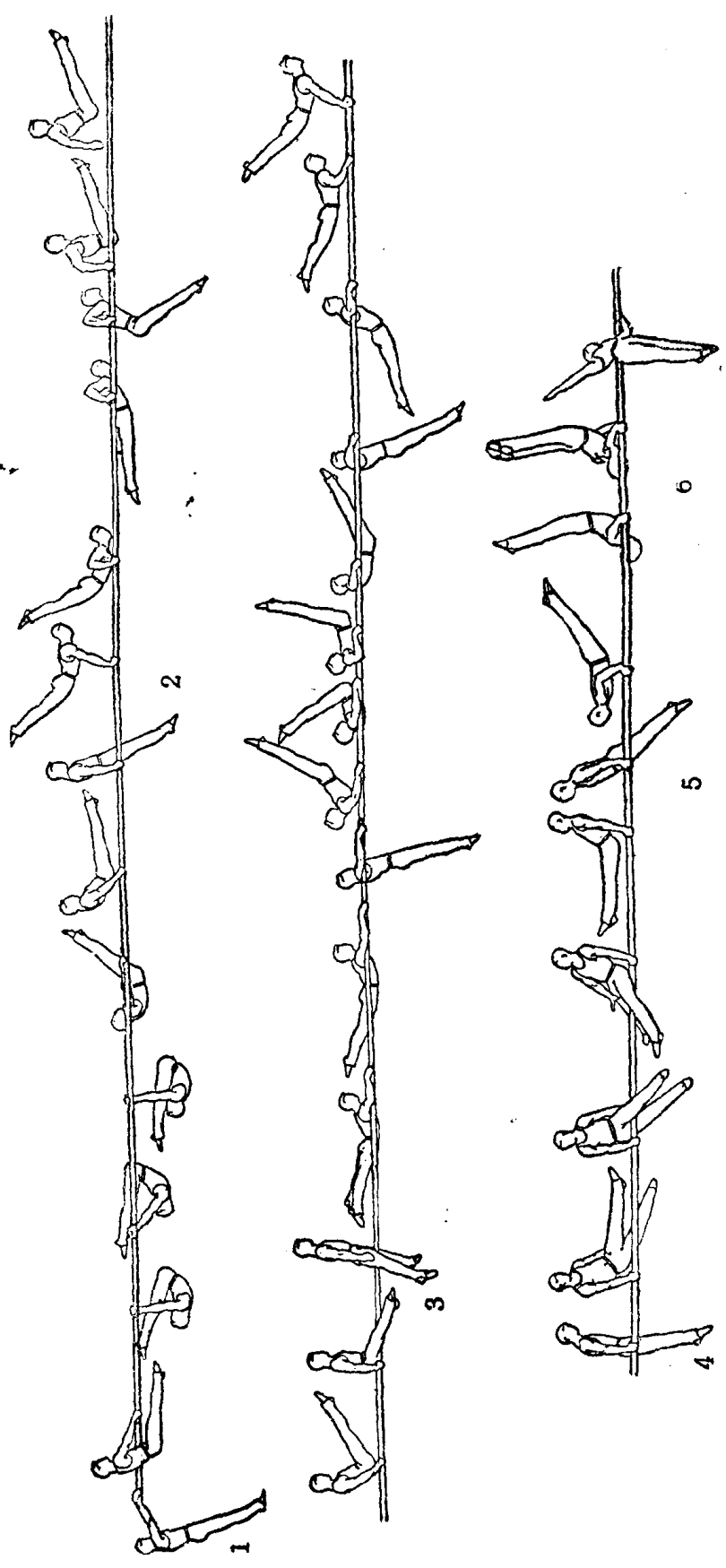
單 杠：練習二



1. 懸垂擺動開始，後擺上。.....3.0分
2. 後回環。.....0.5分
3. 後倒，向右（左）弧形轉體成右手反握懸垂。.....1.5分

4. 左腿騎上，同時左手換成反握。.....1.5分
5. 騎撐前回環。.....1.0分
6. 右腿擺越，同時向左轉體成支撐，接着向右侧跳下。.....2.5分

双杠：练习一



- 1.前侧站立悬垂开始，屈体悬垂屈伸上。.....2.5分
- 2.后摆屈臂前摆，两手同时向前移握成分腿坐。.....1分
- 3.上体前倒，两手换至身前握杠成挂臂支撑，接着两腿向杠内摆越；前摆成屈体挂臂撑，接后摆上。.....1.5分
- 4.前摆左腿滑右杠摆越加转体180°。.....2分
- 5.后摆成肩倒立（稍停）。.....1.5分
- 6.肩倒立向左侧翻下。.....1.5分