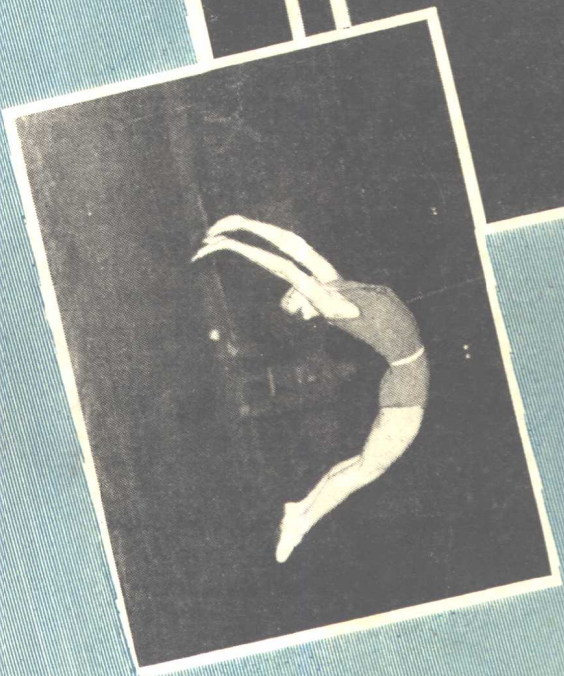


体操规则自选动作难度分类图解

中华人民共和国体育运动委员会审定



体操規則自选动作 难度分类图解

中华人民共和国体育运动委员会审定

人民体育出版社

統一書號：7015·694

体操規則自选动作难度分类图解
中華人民共和國体育運動委員會審定

人民体育出版社出版

北京體育館路

(北京市書刊出版業營業許可證出字第049号)

北京榮文印刷厂印刷

新華書店發行

*

787×1092 1/16 10千字 印張 $6\frac{12}{16}$

1958年8月第1版

1958年8月第1次印刷

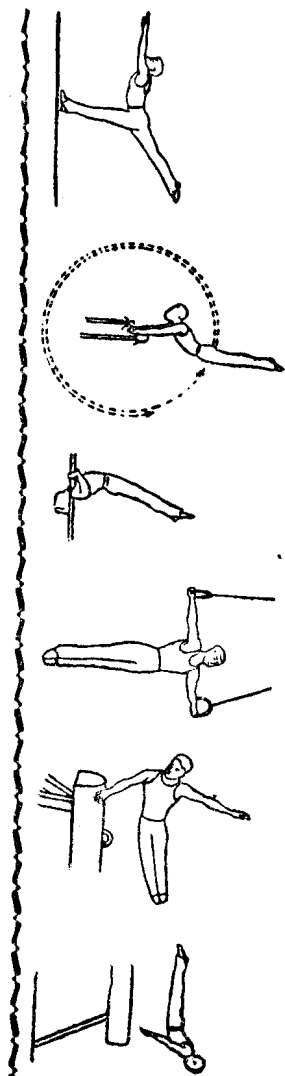
印数：1—5,000

定 价 9 50.80元

責任編輯：歐陽良瑜 封面設計：喜 棟

男子

自由体操	单杠	吊环
双杠	木马	支撑跳跃

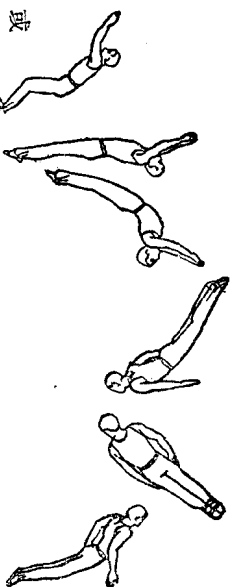
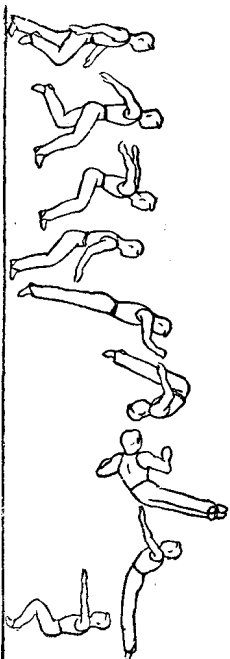


甲、自由体操

难度的第一组

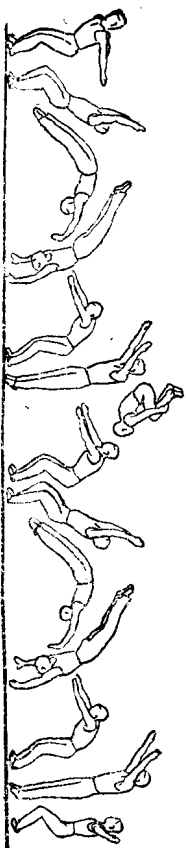
一、手翻和空翻的联合动作：

1. 前空翻或直体后空翻转体180°。

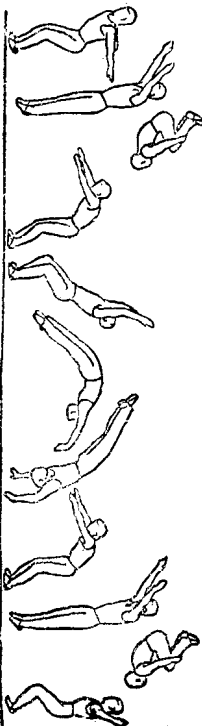


或

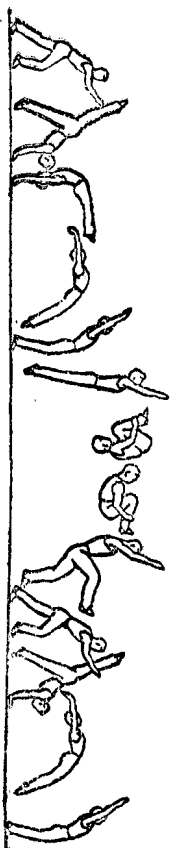
2. 后手翻接后空翻接后手翻。



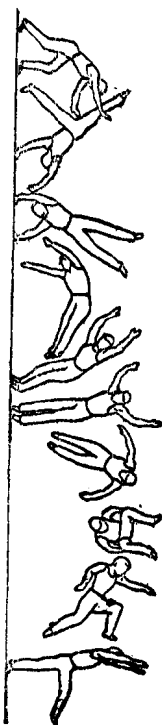
3. 后空翻接后手翻接后空翻。



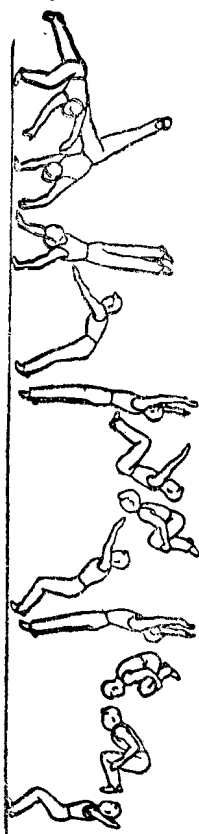
4. 前手翻接前空翻接前手翻。



5. 侧手翻接侧空翻 (直体或腿左右分开的。)



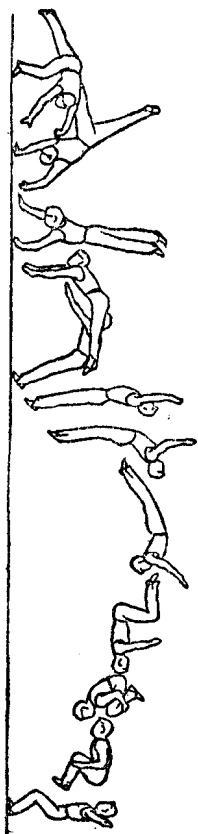
6. 侧翻内转, 连续两次后空翻。



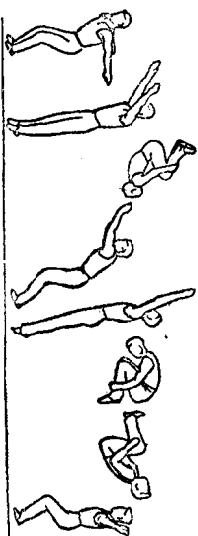
7. 助跑, 前空翻两脚依次落地, 接侧翻内转, 后空翻。



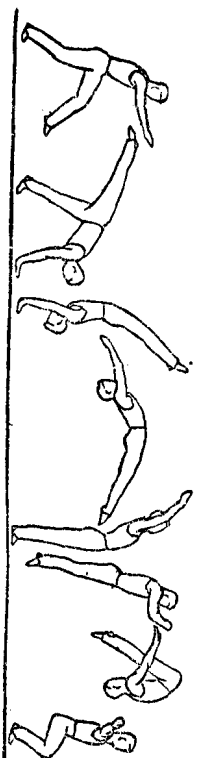
8. 侧翻内转后空翻 (燕式慢翻)。



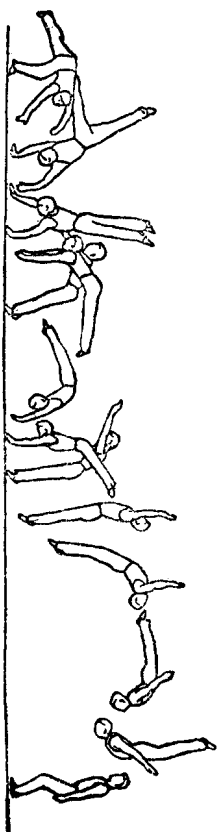
9. 后空翻接前空翻 (或反过来)。



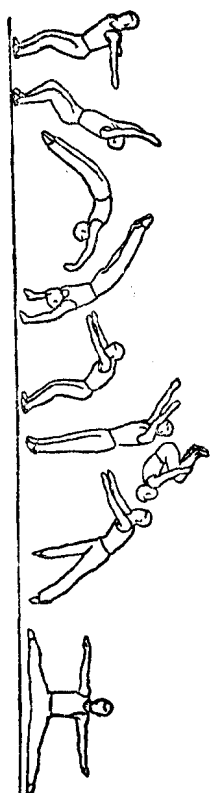
10. 前手翻接屈体 (指) 前空翻。



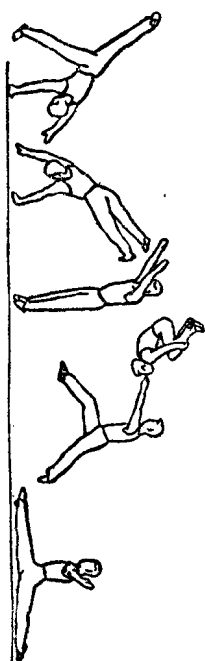
11. 侧翻内转接后手翻接直体后空翻 (或反过来)。



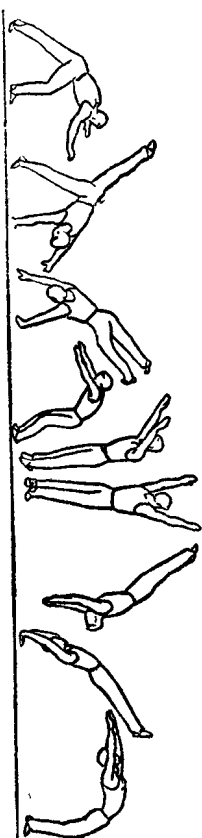
12. 后手翻接后空翻成劈腿，或侧翻内转后空翻成劈腿。



或

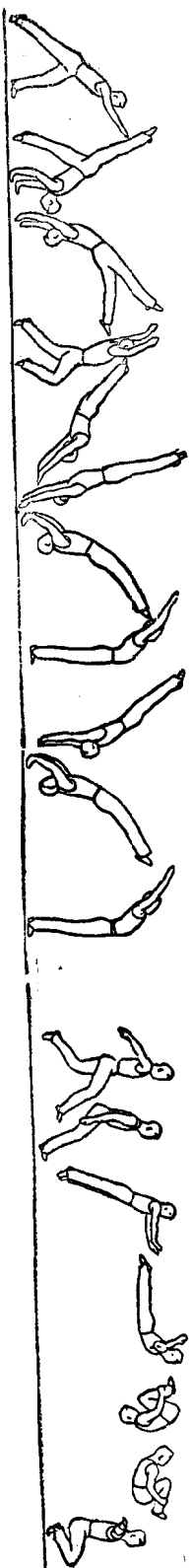


13. 侧翻内转挺身跳起并转体180°接前手翻。

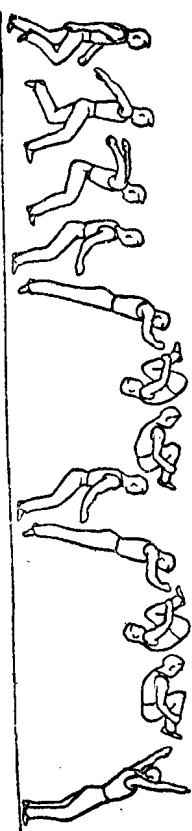


二、空翻：

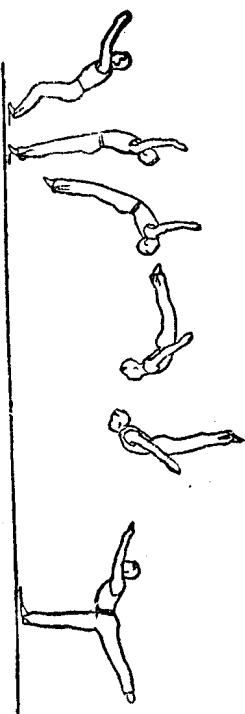
14. 单腿前手翻接两次燕式鱼躍前手翻。



15. 助跑，向前燕式鱼躍前空翻。

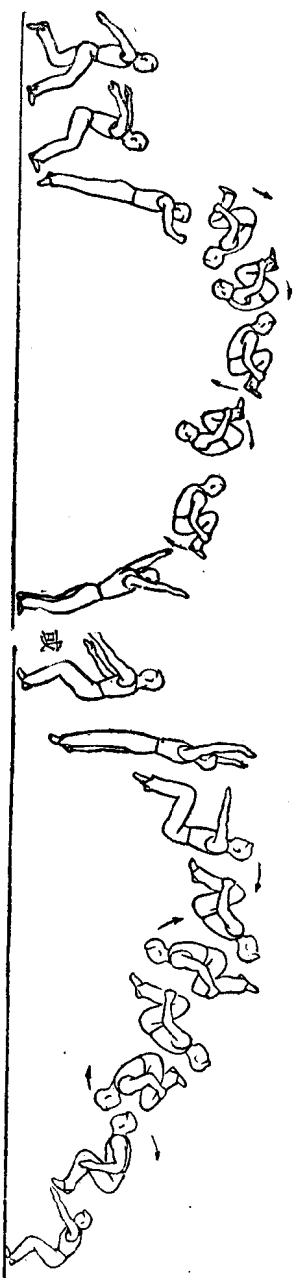


16. 空翻成燕式平衡——停止不动。

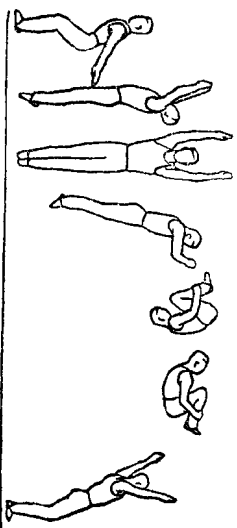


17. 連續兩次前空翻。

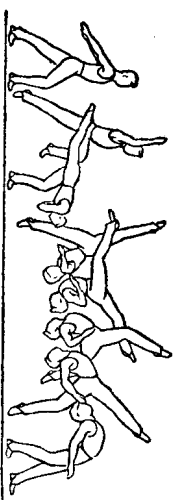
18. 向前或向后空翻两周。



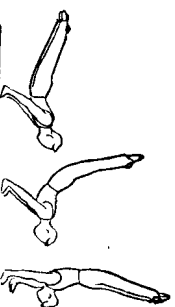
19. 向上跳起轉体180° (不落地) 接着前空翻。



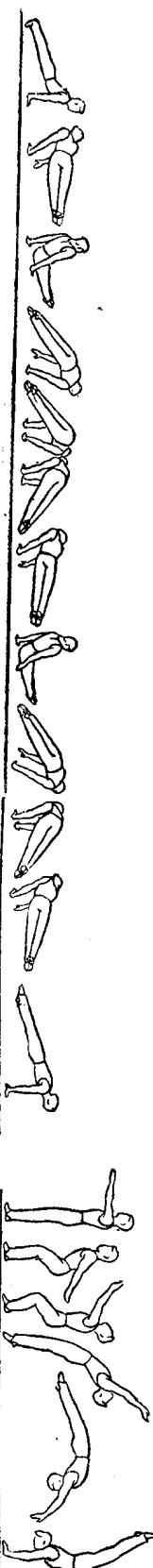
20. 單脚跳起挺身向前空翻, 另脚落地。



三、直臂水平支撐、接直臂直
体慢起手例立。



四、并腿全旋两周, 第三周全旋轉向移位。



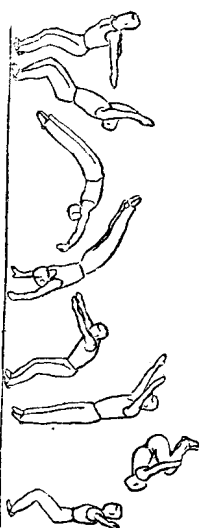
五、后手翻成手倒立——停止不动。



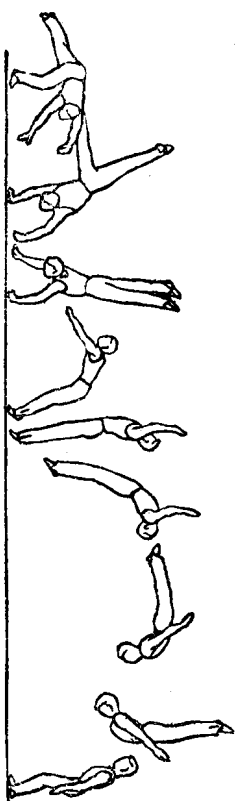
难度的第二組

一、手翻和空翻的联合动作:

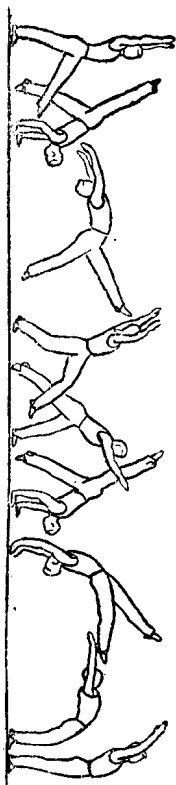
1. 后手翻接后空翻 (或反过来)。



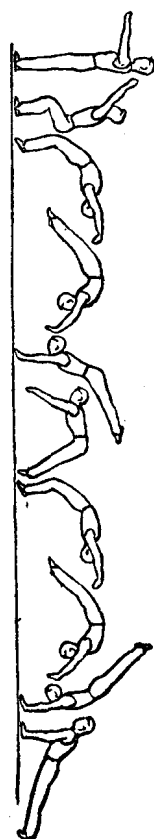
2. 側翻內轉接直体 (挺身) 后空翻。



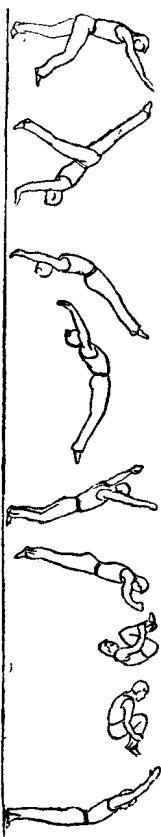
3. 两个不同的前手翻, 或两个不同的后手翻。



或



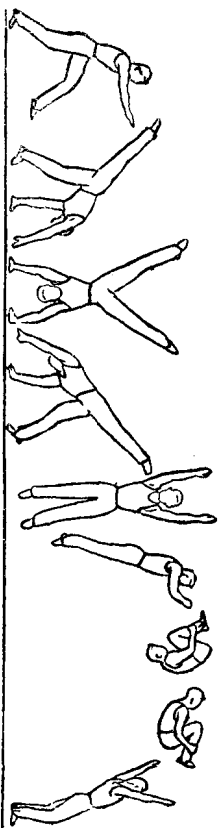
4. 前手翻接团身前空翻。



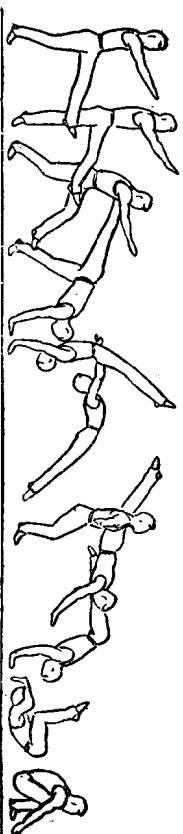
5. 前滚翻接前空翻。



6. 侧翻外转接前空翻。

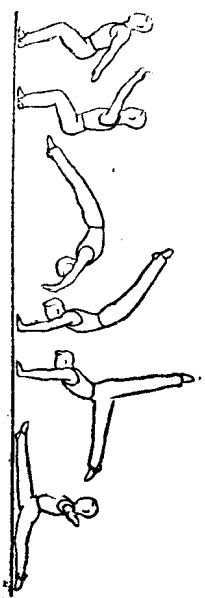


7. 前手翻接鱼躍燕式前滚翻。



二、手翻:

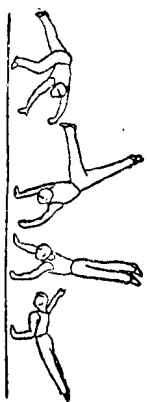
8. 后手翻成前后剪腿。



9. 助跑后一脚蹬地, 另一腿摆起的后手翻。

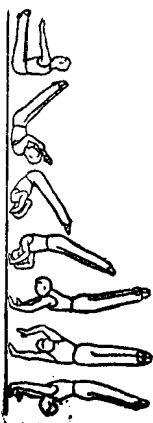


10. 侧手翻成肘撑的水平支撑 (另一手不撑地) —— 停止不动。

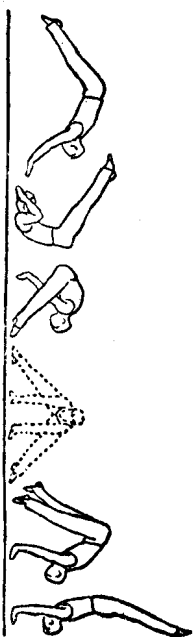


三、滚翻:

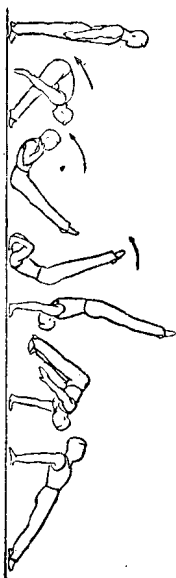
11. 后滚翻成手倒立并转体180° (肩后转或前转) —— 停止不动。



12. 前滚翻成分腿坐接做手倒立。

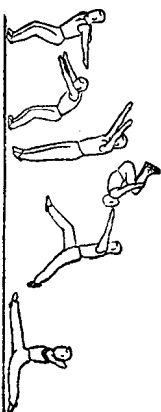


13. 由立正姿势开始后滚翻经手倒立, 接着双腿翻越 (屈体) 成仰卧肘撑。

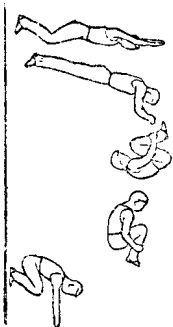


四、空翻:

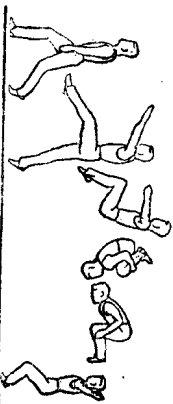
14. 后空翻成劈腿。



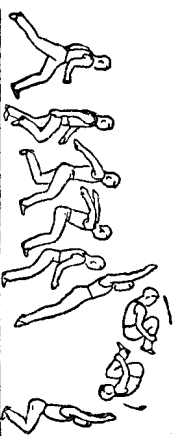
15. 原地前空翻。



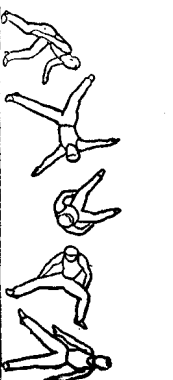
16. 单脚起跳, 另腿翻起的前空翻。



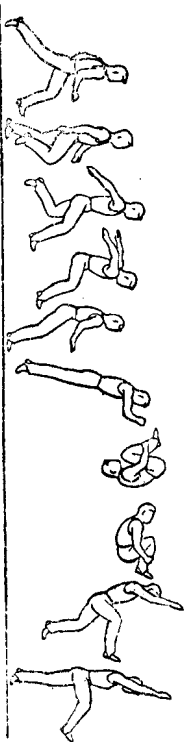
17. 用助跑的前空翻。



18. 侧空翻。

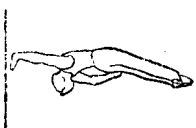


19. 助跑, 前空翻两脚依次落地。

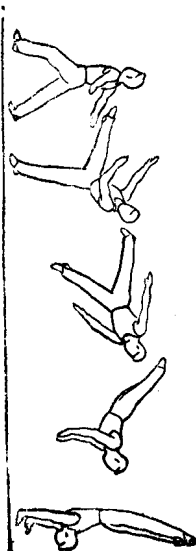


五、手倒立:

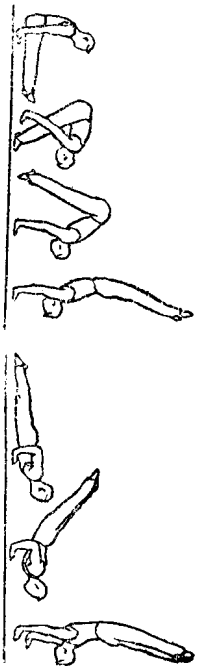
20. 单臂手倒立——停止不动。



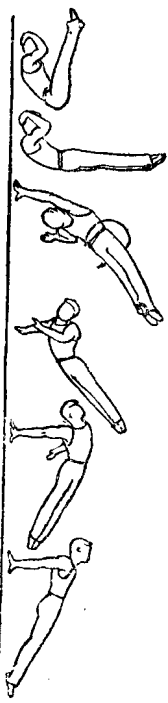
21. 一腿摆动, 另脚蹬地跳起转体180°成手倒立——停止不动。



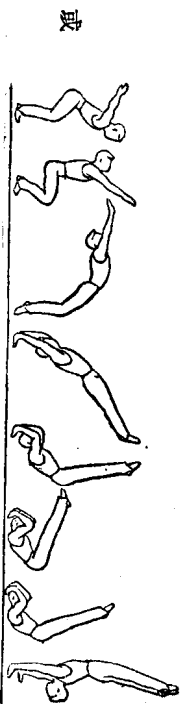
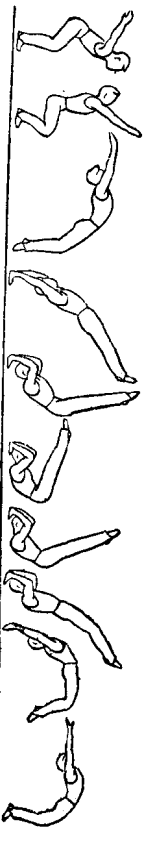
22. 由坐的姿势 (腿在两臂间, 体侧或分开在两臂外) 直臂屈体慢起手倒立——稍停。



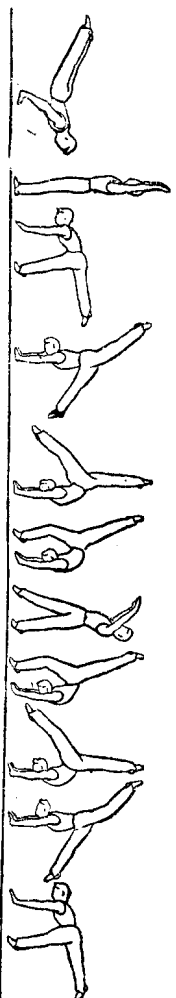
六、屈伸起：
24. 屈伸起 (蹬脚) 转体360°。



25. 向后跳起成屈体仰臥 (肩胛骨撑地) 屈伸起, 或向后挺身至手倒立。



七、直臂水平支撑。八、向前翻滚接向后翻滚。



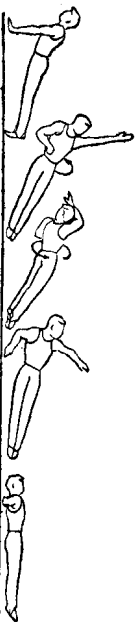
九、连续做两次跳起转体180° (经水平位置) (旋子)。



十、左右劈腿。



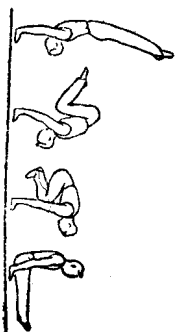
十一、由俯卧撑手推地后转体540°至仰臥。



十二、由俯卧撑开始, 屈体向前摆越或分腿向前摆越成直角支撑。



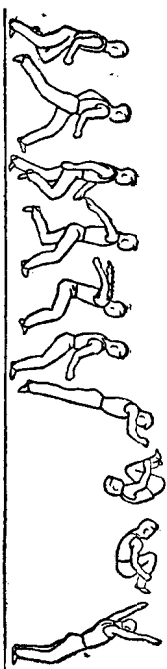
十三、由手倒立开始, 团身慢落下穿腿成直角支撑。



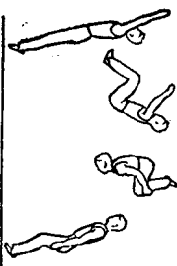
难度的第三组

一、空翻：

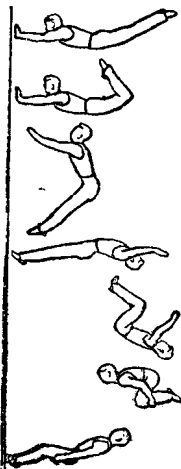
1.助跑，前空翻。



2.原地后空翻。



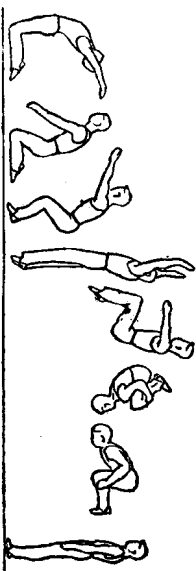
3.手推跳起做后空翻。



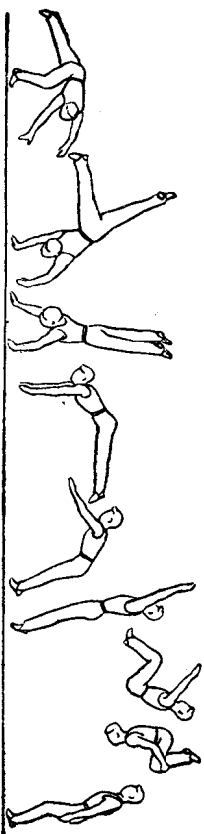
4.后空翻成俯撑（手脚同时落地）。



5.由跪立姿势跳起后做后空翻。

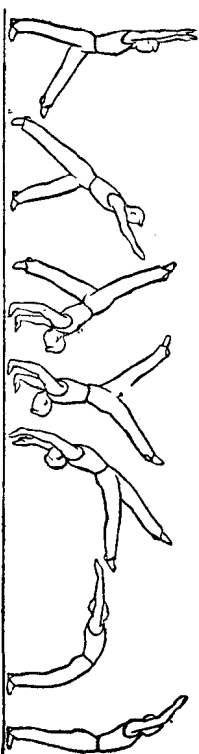


6.侧翻内转后空翻。

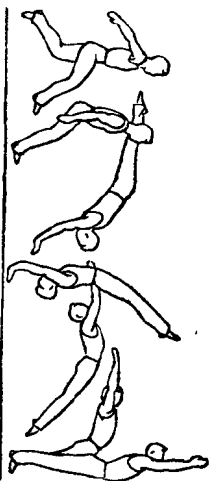


二、手翻：

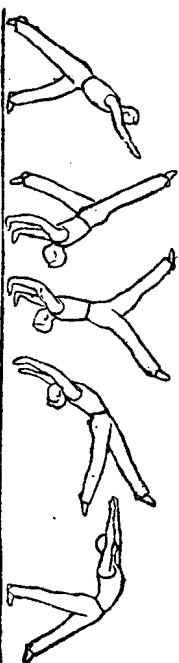
7.单脚起跳的前手翻。



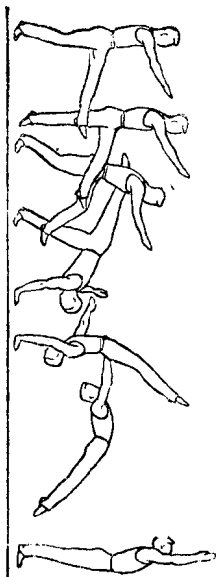
8.两脚起跳的前手翻。



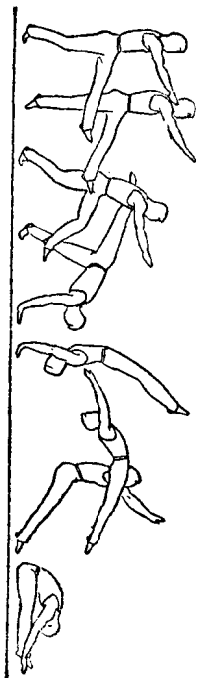
9.单脚落地的前手翻。



10. 經單臂支撐的前手翻。

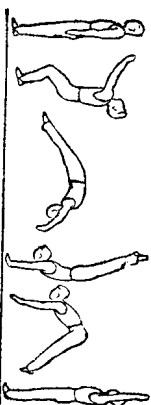


11. 前手翻成坐的姿勢。

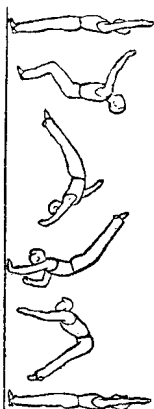


三、后手翻：

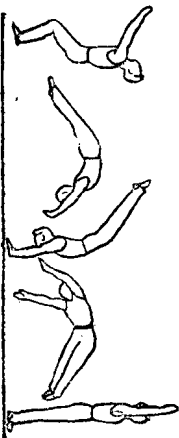
12. 兩臂支撐的后手翻。



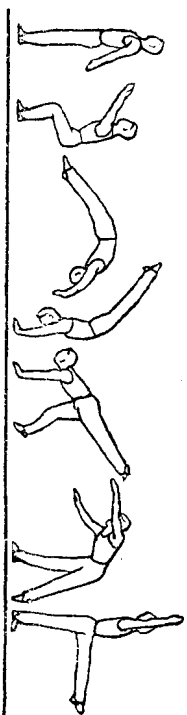
13. 單臂支撐的后手翻。



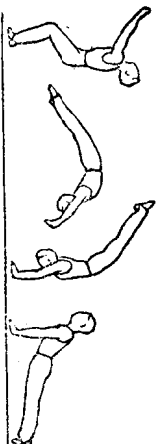
14. 后手翻轉体180°。



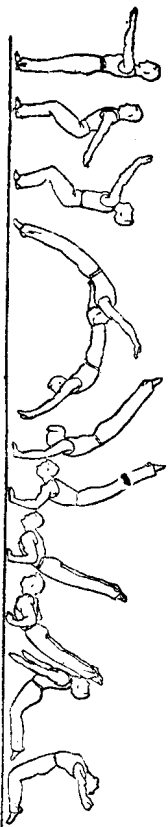
15. 后手翻單脚落地并轉体180°。



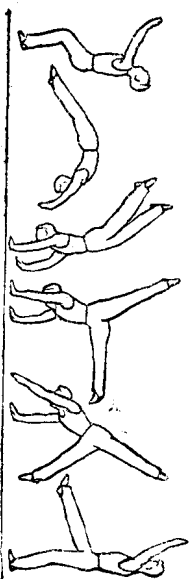
16. 后手翻成俯臥撐。



17. 后手翻用胸部滾動。

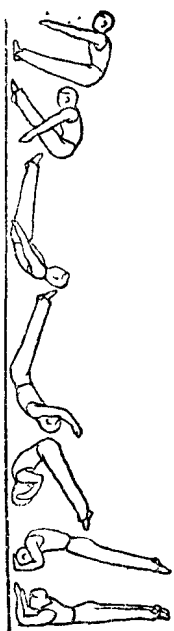


18. 兩手依次撐地和兩脚依次落地的后手翻。

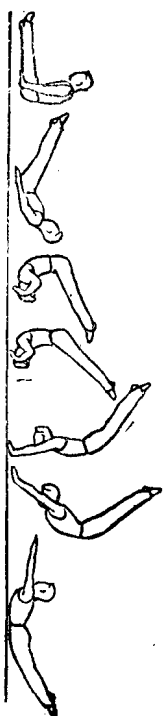


四、滚翻：

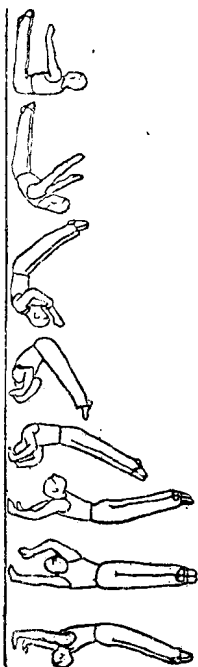
19. 后滚翻成前臂撑直立——稍停。



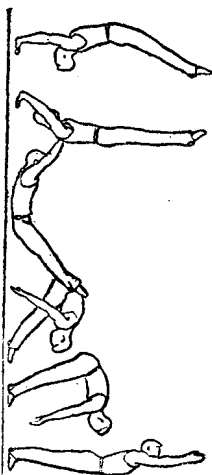
20. 后滚翻经手倒立后，两臂伸直用胸部滚动。



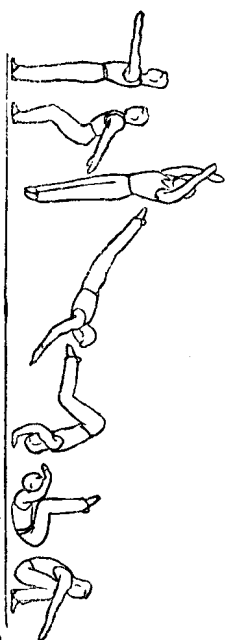
21. 后滚翻经手倒立的并转体180°。



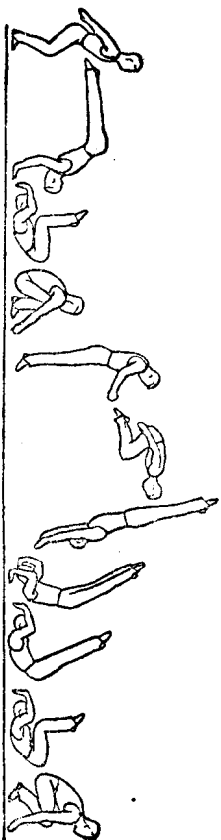
22. 手倒立直臂前滚翻，并用直腿站起。



23. 在挺身跳起后转体180°接前滚翻。

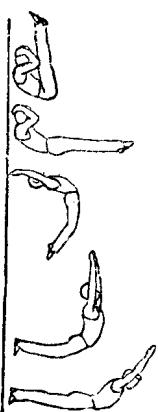


24. 前滚翻接做跳起团身经手倒立的鱼跃前滚翻。

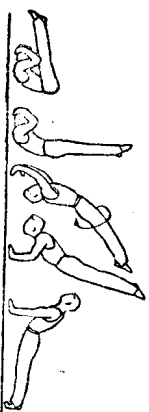


五、起法：

25. 由任何姿势的屈伸起。



26. 屈伸起转体180°成团体立撑或俯撑。

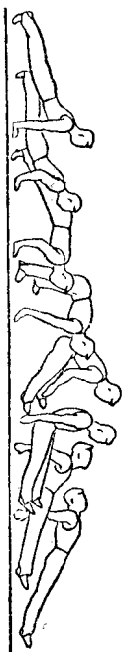


27. 由屈伸起或头手翻成坐的姿势。

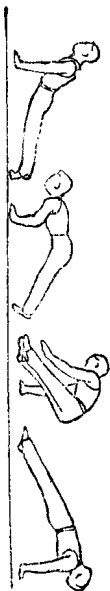


六、擺腿和回旋：

28. 由俯撐姿勢開始，分腿向前擺越，或屈體向前擺越，



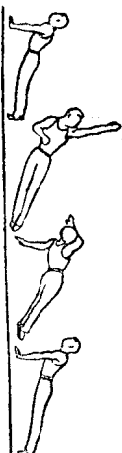
或側面向前擺越成仰撐。



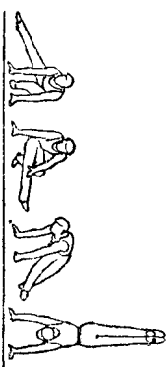
30. 由兩腳跳起后，兩手撐地接做團身或分腿向前擺越成仰撐。



31. 由俯撐推地后轉體360°至俯撐。



32. 由蹲撐做單腿不同的全旋至手倒立。



七、靜止姿勢：

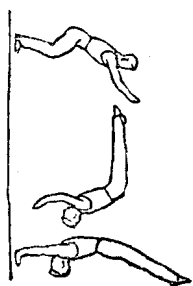
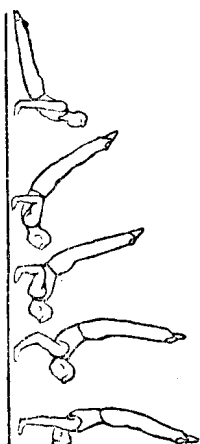
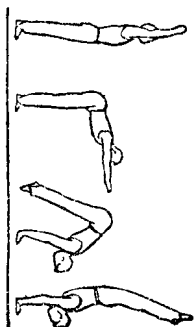
33. 屈臂水平支撐。

34. 單臂肘撐的水平支撐——停止不動。

35. 屈體立撐，直臂屈體慢起手倒立——稍停。

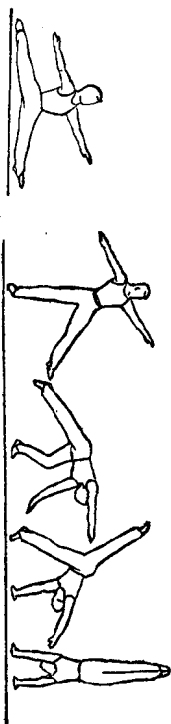
36. 由俯撐用胸部滾動，或經過屈臂做挺身的慢起手倒立——停止不動。

37. 跳起成手倒立。



38.劈腿。

39.侧手翻成手倒立——停止不动。



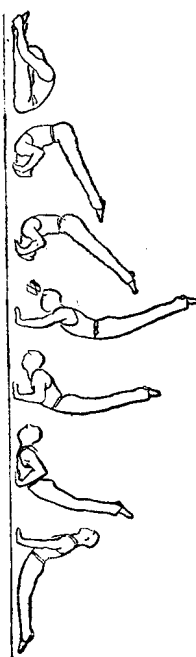
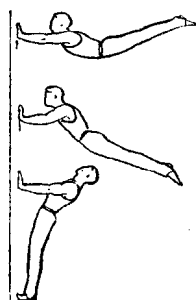
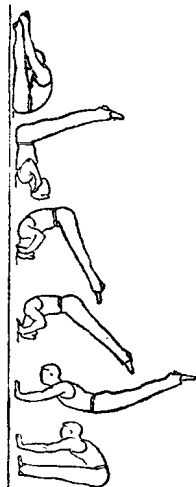
难度的第四组

一、后滚翻经手倒立：

1.成屈体立撑。

2.成俯卧撑。

3.接胸部滚动。

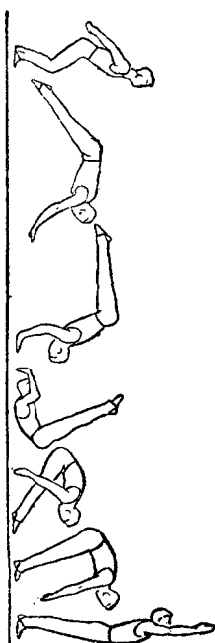
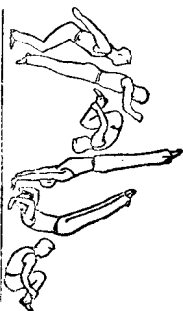


二、前滚翻：

4.挺身向前滚翻。

5.团身跳起成手倒立向前滚翻。

6.鱼跃前滚翻用直腿跳起（两腿分开或并拢），或向后倒下并转体180°成俯卧撑。

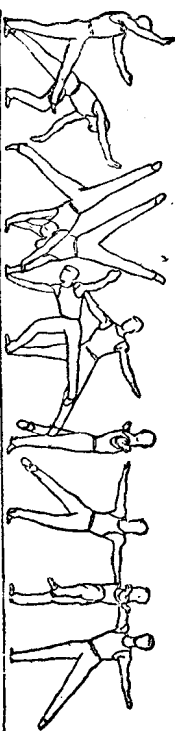
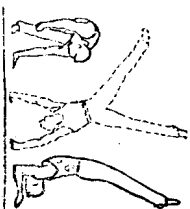
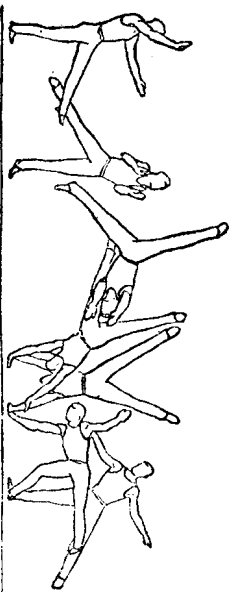


三、侧手翻：

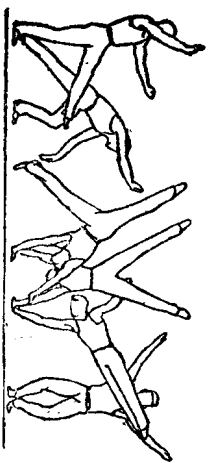
7.跳起侧手翻。

8.侧手翻成前蹲撑倒立。

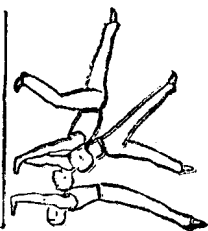
9.侧手翻落地并转体360°。



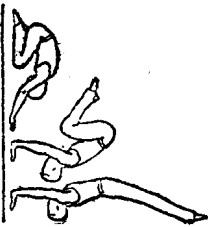
10. 側手翻兩脚落地。



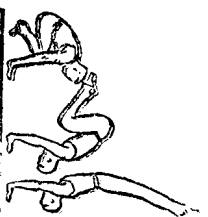
四、手倒立——停止不動：
11. 一脚蹬地，另一腿擺起的。



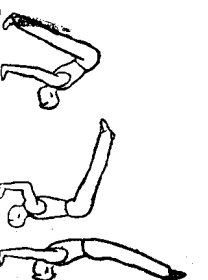
12. 由坐脚蹬的坐撐，以膝推地起的。



13. 由蹲撐起的。

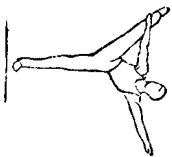


14. 由屈体立撐屈臂慢起的。



五、平衡——停止不動：

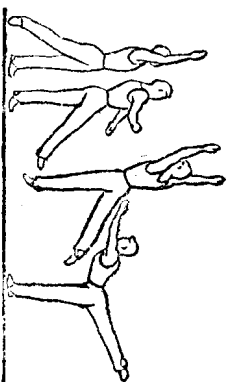
15. 一脚站立，另一腿側舉，16. 上体后仰的
手握脚跟的單腿平衡。



單腿平衡。



17. 跳起轉体后的俯平衡。



18. 前蹲撐倒立。



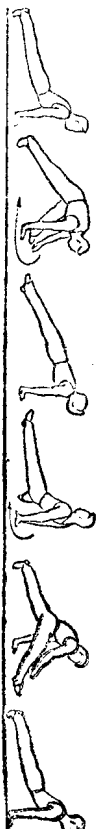
19. 一肘支撐的水平支撐
(另一手撐地)。



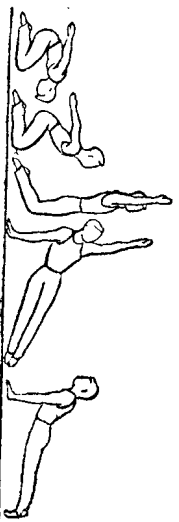
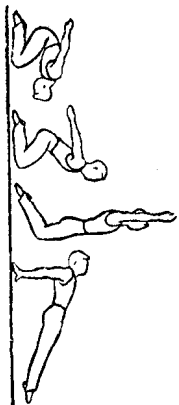
六、擺腿和全旋：
20. 由俯撐開始，分腿擺越（或穿腿）。



21. 由俯撐開始，一腿全旋一周，翻身轉成仰撐，接着另一腿全旋一周并轉体180°成俯撐。



22. 坐于脚跟上兩臂一撐，中穿腿成仰撐或轉体180°成俯臥撐。

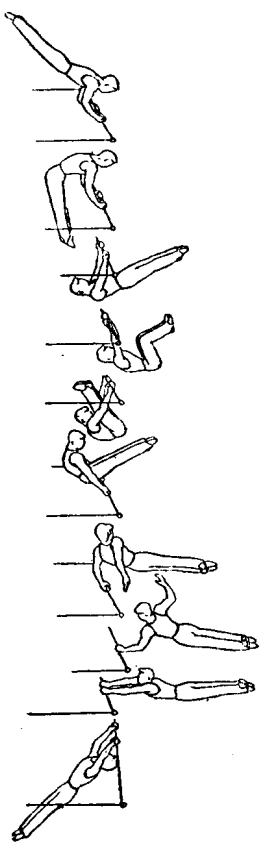


乙、单杠

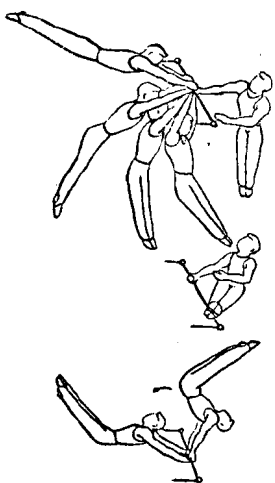
难度的第一组

一、上法：回环和转体：

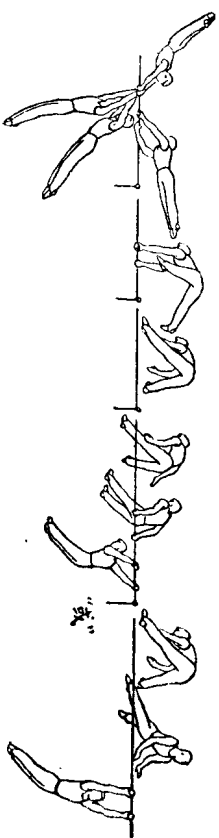
1. 前上转体 180° 经手倒立成悬垂。



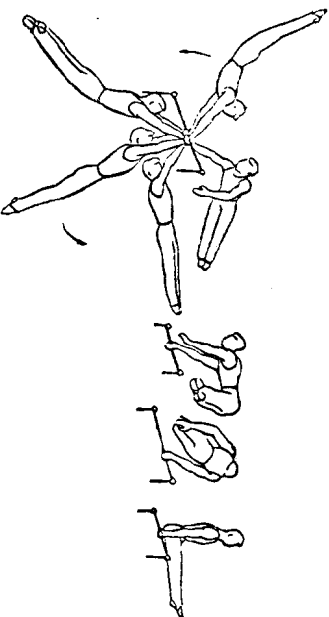
2. 大摆动转体 180° 上，不等松杠手握杠，两腿从臂侧向前摆动成后悬垂。



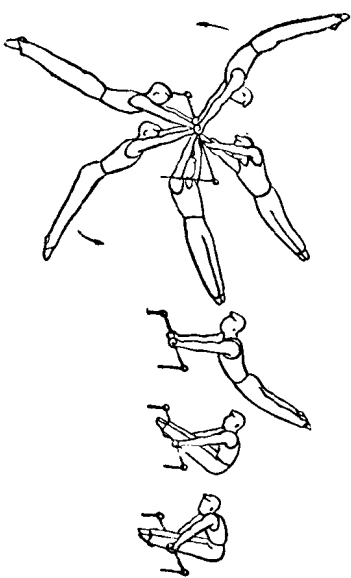
3. 大摆动转体 180° 上接分腿向前摆越成后悬垂或转体 180° 成悬垂。



4. 大摆动转体 180° 上，同时两腿全旋并转体 180° 成后撑。



5. 大摆动转体 180° 上，换成反握屈体向前摆越。



6. 大摆动翻上成分腿支撑接着后回环两腿摆越至悬垂。

